



**EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO**

**ADRIANA MEIRA VALLE  
VERÔNICA CATARINA WILLEMANN SEHNEM**

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DO COLEGIADO DA FACULDADE DE ENSINO  
SUPERIOR DO CENTRO DO PARANÁ - UCP**

Pitanga

2019

ADRIANA MEIRA VALLE  
VERÔNICA CATARINA WILLEMANN SEHNEM

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DO COLEGIADO DA FACULDADE DE ENSINO  
SUPERIOR DO CENTRO DO PARANÁ - UCP**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física da Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná.  
Orientador: Paulo Ricardo Soethe

Pitanga  
2019

ADRIANA MEIRA VALLE  
VERÔNICA CATARINA WILLEMANN SEHNEM

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DO COLEGIADO DA FACULDADE DE ENSINO  
SUPERIOR DO CENTRO DO PARANÁ - UCP**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física da Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná.

**Trabalho aprovado pela banca com nota \_\_\_\_\_ (                    ).**

**BANCA EXAMINADORA**

---

Orientador: Prof. Paulo Ricardo Soethe  
Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná – UCP

---

Prof. Grasielle Orsi Bortolan  
Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná – UCP

---

Prof. Carlos Ali Yassin  
Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná – UCP

Pitanga, 05 de dezembro de 2019.

Dedicamos este trabalho primeiramente a Deus, por ter sido essencial em nossas vidas, aos nossos pais que estiveram ao nosso lado durante todo esse caminho percorrido e a todos que de alguma maneira contribuíram neste processo.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a nossa família que sempre nos apoiou e esteve ao nosso lado em todos os momentos de dificuldades. A todos os professores que nos ajudaram nesta longa caminhada em especial ao nosso orientador Paulo Ricardo Soethe que com toda a paciência nos ajudou para que o nosso sonho se tornasse possível concretizá-lo.

A Deus por ser a nossa base nos dias de angústias, choros e medos. Seremos eternamente gratas à Ele por todas as bênçãos sobre nossas famílias e por proporcionar tranquilidade aos corações daqueles que acompanharam a nossa trajetória acadêmica.

Agradecemos os nossos pais, que presenciaram de perto toda a nossa caminhada, saibam que esta felicidade estampada nos nossos rostos é o resultado do cuidado e da preocupação com cada detalhe. Vocês são e sempre serão os melhores pais do mundo.

Enfim, a todos que contribuíram para a nossa formação diretamente e indiretamente o nosso muito obrigada.

“A atividade física não é apenas umas das mais importantes chaves para um corpo saudável – ela é a base da atividade intelectual criativa e dinâmica.”

John F. Kennedy

## RESUMO

VALLE, Adriana Meira. SEHNEM, Verônica Catarina Willemann. SOETHE, Paulo Ricardo. **Nível de atividade física do corpo docente da Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná-UCP do município de Pitanga-PR no ano de 2019.** Número total de folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física -Bacharel) – Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná, Pitanga, 2019

As atividades físicas que são praticadas com regularidade constituem um importante fator relacionado a qualidade de vida e promoção da saúde da população. Para avaliar o nível de atividade física, foi utilizado da pesquisa de campo podendo afirmar que o instrumento utilizado para coleta de dados os quais foram coletados e tratados através da Estatística Descritiva e de Frequência, foi o questionário criado pelo IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) e adaptado por Matsudo. O objetivo do presente estudo de caráter quantitativo foi saber qual o nível de atividade física do corpo docente da Faculdade de Ensino superior do Centro do Paraná-UCP e os objetivos específicos para que fosse possível chegar ao resultado foram poder caracterizar a amostra da pesquisa, verificar frequência e duração de atividades físicas realizadas pela amostra classificar em qual nível de atividade física se encontram os educadores, comparar os resultados entre os gêneros e analisar a importância da prática de atividade física para os educadores. 30 indivíduos docentes fizeram parte da amostra e o instrumento utilizado para medida do nível de atividade física foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em sua versão curta. A maior parte da amostra diz respeito ao gênero feminino com 52% e 48% do gênero masculino, no que se refere as três questões principais do questionário que são caminhada, atividades moderadas e vigorosas, e o tempo que os indivíduos permanecem sentados, notou-se que apenas 13,3% da amostra é considerado sedentário e 26,6% com maior percentual é considerado muito ativo e irregularmente ativo A.

**Palavras-chave:** Atividade física. Frequência. Duração. Saúde.

## ABSTRACT

VALLE, Adriana Meira. SEHNEM, Verônica Catarina Willemann. SOETHE, Paulo Ricardo. **Physical activity level of the faculty of the College of Higher Education of the Center of Paraná-UCP of the municipality of Pitanga-PR.** Total number of sheets. Final Paper (Bachelor of Physical Education) - Center for Higher Education of Paraná Center, Pitanga, 2019.

Physical activities that are regularly practiced are an important factor related to the quality of life and health promotion of the population. To evaluate the level of physical activity, it was used from the field research and could affirm that the instrument used to collect data that was collected and processed through descriptive and frequency statistics, was the questionnaire created by ipaq ( International Physical Activity Questionnaire) and adapted by Matsudo. The aim of this quantitative study was to know what level of physical activity of the faculty of the Faculty of Higher Education of the Center of Paraná-UCP and the specific objectives for it to reach the result were to be able to characterize the sample of the research, verify frequency and duration of physical activities performed by the sample classify at which level of physical activity are the educators, compare the results between genders and analyze the importance of activity practice physical physics for educators. 30 teaching individuals were part of the sample and the instrument used to measure the level of physical activity was the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), in its short version. Most of the sample concerns females with 52% and 48% males, with regard to the three main questions of the questionnaire that are walking, moderate and vigorous activities, and the time that individuals remain seated, it was noted that only 13.3% of the sample is considered sedentary and 26.6% with a higher percentage is considered very active and irregularly active A.

**Keywords:** Physical activity. Frequency. Duration. Cheers.



## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1- total da amostra da pesquisa dividida por gênero.....	32
Gráfico 2- Média de frequência e duração das caminhadas das amostras.....	32
Gráfico 3- Média de frequência e duração das atividades moderadas da amostra..	33
Gráfico 4- Média de frequência e duração das atividades vigorosas da amostra....	34
Gráfico 5- Média de frequência e duração do tempo que a amostra permanece sentada.....	34
Gráfico 6- Média de idade referente ao nível de atividade física de ambos os gêneros.....	35

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Nível de frequência e duração das atividades físicas.....	37
Tabela 2- Nível de atividade física do corpo docente da faculdade UCP.....	37

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

LDB - Lei de Diretrizes e Bases

Art. - Artigo

PCNs - Parâmetros Curriculares Nacionais

EF - Educação Física

IPAQ - Questionário Internacional de Atividade Física

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>14</b>
<b>LISTA DE ILUSTRAÇÕES</b> .....	<b>9</b>
<b>LISTA DE TABELAS</b> .....	<b>10</b>
<b>LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS</b> .....	<b>11</b>
1.1 PROBLEMA .....	15
1.2 JUSTIFICATIVA.....	15
1.2 OBJETIVOS .....	16
1.3.1 Objetivo Geral .....	16
1.3.2 Objetivos Específicos .....	16
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>17</b>
2.1 A HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO .....	17
2.2 EDUCAÇÃO FÍSICA .....	19
2.2.1. A EDUCAÇÃO FÍSICA NA LEI .....	19
2.2.2 HISTÓRICO DA EDUCAÇÃO FÍSICA.....	21
2.3 ATIVIDADE FÍSICA .....	23
2.3.1 EXERCÍCIO FÍSICO.....	25
2.3.2 SEDENTARISMO.....	26
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	<b>28</b>
3.1 TIPO DE PESQUISA .....	28
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA .....	28
3.2.1 População .....	28
3.2.2 Amostra.....	28
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS .....	28
3.3.1 Instrumentos.....	28
3.3.2 Procedimentos .....	29
3.4 ANÁLISE DE DADOS .....	29

3.5 ASPECTOS ÉTICOS.....	29
<b>4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>30</b>
<b>6 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>34</b>
<b>APÊNDICE.....</b>	<b>42</b>
<b>APÊNDICE A - Termo de consentimento Livre e Esclarecido .....</b>	<b>43</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>44</b>
<b>ANEXO A - Questionário.....</b>	<b>45</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Atualmente, há uma grande procura pelo corpo ideal, seja ele saudável ou apenas belo. Inúmeras ações são realizadas em prol desses objetivos, alguns corretos e orientados, outros nem tanto. Dessa forma, buscar-se-á explanar as diferentes conceituações que abrangem o tema.

Segundo Saba (2001) a atividade física é o movimento corporal humano que envolve um gasto de energia superior ao gasto energético da situação de repouso. Sendo assim, é quando o nível do movimento humano ultrapassa os patamares iniciais do corpo em repouso.

O autor citado anteriormente afirma que o exercício físico é diferente de atividade física define-o como sendo uma determinada atividade que se apresenta sistematizada, de forma que o praticante possa atingir pela sua condição corporal e fins predeterminados. Ou seja, o que diferencia um do outro é a intencionalidade e sistematicidade do movimento que apresenta o exercício físico. A prática de exercícios físicos além de promover momentos de lazer e cooperação entre os indivíduos, auxilia em uma melhor qualidade de vida.

De acordo com Nahas (2001), a prática regular de exercícios físicos promove uma melhora fisiológica (controle da glicose, melhor qualidade do sono, melhora da capacidade física relacionada à saúde); psicológica (relaxamento, redução dos níveis de ansiedade e estresse, melhora do estado de espírito, melhoras cognitivas) e social (indivíduos mais seguros, melhora a integração social e cultural, a integração com a comunidade, rede social e cultural ampliadas); além disso, auxilia na redução ou prevenção de algumas doenças como osteoporose e os desvios de postura que estão presentes na vida de muitas pessoas.

Nota-se, que nos últimos anos vem crescendo o incentivo à prática de atividades físicas que podem ser realizadas em academias (exercícios de força), clubes (natação, dança), ou mesmo em praças públicas (tai-chi-chuan, caminhadas), fazendo com que os indivíduos abandonem o sedentarismo e as doenças, que podem ser adquiridas no decorrer da fase da vida, e passe a se sentir mais confiantes, independentes e ativos.

Sendo assim, os professores de Educação Física são exemplo para seus alunos e sociedade, pois os mesmos prezam pela saúde e encontram nas atividades

físicas uma fonte para investir em qualidade de vida e bem-estar. Além disso, ele deve orientar e ressaltar a importância da prática de exercícios físicos regularmente, porém deve-se praticar também.

## 1.1 PROBLEMA

Qual o nível de atividade física do colegiado da Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná - UCP?

## 1.2 JUSTIFICATIVA

O aprofundamento deste tema ocorreu pelo fato da busca incessante por uma melhor qualidade de vida, através de meios simples e com resultados rápidos.

A Educação Física vem sendo manifestada desde os primórdios onde o homem realizava movimentos que mesmo sendo irrefletidos, eram básicos para sua sobrevivência. Como precisavam realizar esses movimentos com frequência durante sua rotina, foram se aperfeiçoando quanto sua agilidade, força, atenção e destreza para caçar e se defender contra os ataques de animais perigosos e selvagens.

Quando o ser humano entendeu que esses movimentos físicos fariam sentido de alguma forma para a vida humana, tudo começou a ser estudado e analisado. A sociedade da Grécia Antiga foi a primeira a adotar a atividade física conciliada à religião, onde tudo estava ligado com a espiritualidade e filosofia de vida do ser humano.

Sem as atividades e exercícios físicos, o nível de sedentarismo automaticamente seria cada vez mais elevado, deixando a sociedade em uma situação de extremo perigo correndo riscos de vida ainda maiores do que um indivíduo considerado saudável pela sociedade.

O termo qualidade de vida engloba diversos aspectos da vida de uma pessoa, tendo em vista, a população em geral. Do ponto de vista emocional, essa expressão é feita a uma pessoa que tem um grau de satisfação elevado com a vida. Segundo Nahas (2001), a qualidade de vida pode ser desenvolvida em diferentes aspectos do cotidiano, em relação aos parâmetros: socioambientais (moradia, transporte,

segurança, assistência, trabalho, educação, lazer) e individuais (hereditariedade, hábitos alimentares, controle de estresse, atividade física). Para que uma pessoa possa ter uma boa qualidade de vida se faz necessário que ele tenha saúde, que segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), significa bem estar físico, social e psíquico.

É nítida a questão de que os exercícios físicos são como base para que haja uma melhora no desempenho de qualquer indivíduo e é de fundamental importância que o profissional de Educação Física não só mostrem os benefícios e incentivem os seus alunos a serem ativos e pratiquem algum tipo de exercício físico, mas estes também sejam praticante daquilo que é passado para melhorar a qualidade de vida, pois os mesmos estão perdendo este hábito tão importante.

## 1.2 OBJETIVOS

### 1.3.1 Objetivo Geral

Classificar o nível de atividade física do corpo docente da Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná.

### 1.3.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar a amostra da pesquisa;
- Verificar frequência e duração de atividades físicas realizadas pela amostra;
- Verificar média de idade por classificação de atividades físicas realizadas;
- Classificar em qual nível de atividade física se encontram os educadores;
- Analisar a importância da prática de atividade física para os educadores.



## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 A HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO

A educação existe até mesmo em lugares que não há escolas, outrora nas sociedades primitivas os considerados como “bárbaros” são um exemplo de que tiveram uma educação sem escola, embora esta tenha sido de maneira conscientemente sem métodos que sejam reconhecidos e tinham uma estrutura de educar muito simples, foram divididos através da imitação, de cerimônias de iniciação e o animismo, os primeiros professores são inicialmente a classe formada pelos chefes dos grupos familiares, mais tarde quem ministrava as aulas eram os sacerdotes os quais foram considerados os primeiros professores profissionais (PILETTI & PILLETI, 2002).

Sabendo que a educação pode vir de qualquer lugar até mesmo de locais onde o aprendizado não ocorre formalmente, Brandão (1981, p.6) aponta:

Os bichos do mundo aprendem de dentro para fora com as armas naturais do instinto. Mas a isto eles acrescentam maneiras de aprender de fora para dentro, convivendo com a espécie, observando a conduta de outros iguais de seu mundo e experimentando repetir muitas vezes essas condutas da espécie, por conta própria. Entre os que nos rodeiam de perto ou de longe, não são raros os bichos cujos pais da prole criam e recriam situações, para que o treino dos filhotes faça e repita os atos da aprendizagem que garante a vida, como a mãe que um dia expulsa com amor o filho do ninho, para que ele aprenda a arte e a coragem do primeiro vôo.

Aranha (1996) ressalta que através das relações que os indivíduos acabam estabelecendo entre si, automaticamente, criam padrões de comportamento, instituições e saberes, ressaltando que os aperfeiçoamentos serão feitos pelas gerações sucessivas, podendo modificar os modelos valorizados em uma determinada cultura e sem dúvidas é a educação que mantém viva a memória de um povo assim, dando condições para a sua sobrevivência sabendo que é considerada uma instância mediadora tornando possível a reciprocidade entre indivíduo e sociedade.

A autora afirma que esse processo não é isento de distorções, pois, de início nas antigas sociedades tribais a cultura era transmitida de uma maneira informal pelos adultos consequentemente atingindo os demais, sendo que as sociedades mais complexas, porém, com o passar dos anos a educação passa ter um caráter intelectualista distanciando-se das atividades concretas destinando-as apenas para

a elite, com isso, crianças mais pobres não participavam portanto esbarrando por inúmeras dificuldades não prosseguindo sua escolarização (ARANHA, 1996).

Com o passar dos anos a educação foi tomando novas formas segundo Brandão (1981, p.14):

Em nome de quem os constitui educadores, estes especialistas do ensino aos poucos tomam a seu cargo a tarefa de assumir, controlar e recodificar domínios, sistemas, modos e usos do saber e das situações coletivas de distribuição do saber. Onde quer que apareça e em nome de quem venha, todo o corpo profissional de especialistas do ensino tende a dividir e a legitimar divisões do conhecimento comunitário, reservando para o seu próprio domínio tanto alguns tipos e graus do saber da cultura, quanto algumas formas e recursos próprios de sua difusão. Assim, aos poucos acontece com a educação o que acontece com todas as outras práticas sociais (a medicina, a religião, o bem-estar, o lazer) sobre as quais um dia surge um interesse político de controle. Também no seu interior, sistemas antes comunitários de trocas de bens, de serviços e de significados são em parte controlados por confrarias de especialistas, mediadores entre o poder e o saber.

Libâneo, Oliveira e Toschi (2012) chegam a conclusão de que sem dúvidas a educação pode ser reconhecida como uma prática e essa prática é voltada e intrinsecamente internacionalizada pela teoria, isso é de suma importância para a formação de um profissional visto que atenderão diversos públicos e devem atuar apresentando inúmeras fontes de estudos.

Gallardo (2009, p.81) tenta definir a educação de uma maneira bem sucinta:

Em sua forma mais simples podemos definir a educação como a forma ou procedimento de ensinar, tendo como sinônimos: guiar, conduzir, levar, formar. É considerada também como o desenvolvimento de capacidades, atitudes, e/ou formas de conduta e aquisição de conhecimentos como resultado do treino e/ou de ensino, sendo que seus conteúdos procedimentos se agrupam numa Ciência chamada Pedagogia.

Entre os índios que também fizeram parte da história da educação segundo Brandão (1981), como nos tempos de origem dos povos da Grécia, a instrução dos camponeses latinos era totalmente comunitária, através disso, existe de maneira quase que um valor geral em todo o meio social, com grande ênfase mais do que na Grécia. A educação da criança era considerada um dos afazeres que devem ser feitos em casa. No alvorecer da história do domínio de Roma, foi uma iniciação gradativa das crianças e dos adolescentes nas tradições consagradas da cultura, e servia à consagração da tradicional idade quase venerada de um modo camponês de vida. A

criança começava a aprender em casa, com os mais velhos que moravam junto e grande parte do que se aprendia era para saber e preservar os valores do mundo dos "mais velhos", dos seus antepassados, no entanto, essa educação doméstica busca a formação da consciência moral dos indivíduos.

Segundo Gimeno Sacristán (2001, p. 21) a educação pode estar contribuindo na formação:

A educação contribuiu consideravelmente para fundamentar e para manter a ideia de progresso como processo de marcha ascendente na História; assim, ajudou a sustentar a esperança em alguns indivíduos, em uma sociedade, em um mundo e em um porvir melhores.

É necessário segundo Darido e Rangel (2005) inicialmente compreender qual é o conceito de educação para entender como funciona as normas escolares, ou seja, seus sistemas, vale salientar que o ensino é um acontecimento social, que advém espontaneamente nas interações sociais e é a partir dessa ação que o aprendizado começa a acontecer.

## 2.2 EDUCAÇÃO FÍSICA

### 2.2.1. A EDUCAÇÃO FÍSICA NA LEI

Souza e Vago (1997) afirmam que para viabilizar o ensino da Educação Física podendo ser organizado a partir da referência da aptidão física, o Decreto n. 69.450/71 explicava que os padrões de referência e as exigências para a sua realização e para o 3º grau, eram exatamente duas aulas semanais, o número de aulas e de alunos, a composição das turmas, a duração e o espaço para o ensino da Educação Física poderiam ser estabelecidos a critério de cada sistema de ensino e mesmo de cada escola separadamente.

Os autores percebem também que no decreto n. 69.450/71 previa que determinados alunos fossem dispensados das aulas de Educação Física, estes eram os trabalhadores-alunos, com jornada de seis horas diárias; os alunos maiores de 30 anos; os que estivessem prestando o serviço militar; as alunas que tivessem prole; e os alunos portadores de doenças, afinal, se a concepção de Educação Física era a da melhoria da aptidão física, não poderia perder tempo a não ser com os alunos que possuíssem corpos considerados úteis, sadios com potencial a ser cultivado no

mercado (SOUZA e VAGO, 1997). No que diz respeito às modificações da LDB na vida escolar Mattos e Neira (2000, p. 15):

A vida escolar foi bastante modificada pela Lei de Diretrizes e Bases (LDB) dando abertura a iniciativa das escolas e à equipe pedagógica, incluindo o professor de Educação Física, que, nesse momento, passa a ser mais exigido quanto a sua qualificação e o uso de seu conhecimento, principalmente no que corresponde ao planejamento de atividades que venham ao encontro de interesses e necessidades dos alunos.

Darido e Rangel (2005) apontam que na tentativa de garantir a presença da Educação Física em toda a Educação Básica, no ano de 2001 a expressão “obrigatória” passou a ser aprovada no que diz respeito aos componentes curriculares da educação, o que não trouxe alterações tão significativas, um exemplo nítido seria que a Educação Física deva ser ministrada em todas as séries da Educação Básica, a LDB atual trouxe grandes melhorias para a Educação Física Escolar e uma delas é o fato dela ser encarada como um componente curricular, devendo se ligar ao projeto pedagógico da escola, dando a possibilidade de interagir com o cotidiano escolar para mostrar sua importância.

Reforçada pela legislação de 1971, a Educação Física o contexto escolar de primeiro e segundo grau ganha espaço, ainda como “área de atividades” com objetivos de despertar, desenvolver e aprimorar forças físicas, morais, cívicas, psíquicas e sociais do aluno. A aptidão física é considerada referência fundamental para o planejamento, o controle e a avaliação (conteúdos que serão desenvolvidos no Capítulo de Capacidades) (GALLARDO, 2009, p. 22).

De acordo com a Lei nº 9.696, de 1 de setembro de 1998, dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os referentes Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física e o presidente da república da época Fernando Henrique Cardoso, faz saber que o Congresso Nacional decreta e sanciona no Art. 1º, que a execução das atividades da disciplina de Educação Física e a designação de Profissional é benefício dos mesmos regularmente registrados nos Conselhos Regionais de Educação Física, no Art. 2º que apenas serão matriculados nos quadros dos Conselhos Regionais de Educação Física apenas quem possui o diploma da área e é reconhecido ou autorizado. Encontra-se outros pontos importantes que defendem a disciplina sendo o Art. 3º que diz em relação ao Profissional de Educação Física que tem o dever de organizar, avaliar, coordenar e estar sempre ativo em busca de conhecimento, no Art. 4º são criados o

Conselho Federal e os Conselhos Regionais de Educação Física e no Art. 5º os primeiros membros efetivos e substitutos do Conselho Federal de Educação Física serão eleitos para um mandato de dois anos (BRASIL,1998).

As competências propostas giram em torno do autoconhecimento e do autocuidado, assim como do desenvolvimento da consciência sanitária em sua dimensão coletiva. Saúde enquanto tema de ensino, poderia ser desenvolvida pela área de Educação Física e Ciências trabalhando em conjunto. Os alunos teriam a oportunidade de vivenciar e compreender determinados conceitos de grande valor a sua formação pessoal. Isso não quer dizer que o professor de Educação Física desenvolverá suas aulas na sala, mas cabe a esse componente a abordagem dos itens: aptidão, educação postural e resistência aeróbia, todos os elementos constituintes de uma saúde e peculiares de desenvolvimento prático (MATTOS; NEIRA, 2000, p17).

Quando foi criada a primeira LDB, no ano de 1961, a disciplina de Educação Física já era considerada obrigatória nos cursos de graus primário e médio até a idade de 18 anos. Neste período obtinha-se uma preocupação muito grande no que diz respeito a habilitação física dos jovens que entrariam no mercado de trabalho de maneira bem-sucedida (DARIDO; RANGEL, 2005).

## **2.2.2 HISTÓRICO DA EDUCAÇÃO FÍSICA**

A Educação Física começa a surgir a partir da idade da pedra, onde descobertas aos poucos foram realizadas e com isso pode-se supor as condições de vida do homem pré-histórico (SILVA, 2002).

Sabendo que necessitava fazer algo para preservar sua existência, o homem por si próprio se defendia utilizando de suas forças, correndo, pescando, nadando, lutando, fazendo longas caminhadas durante suas migrações, tudo isso para fugir dos contratemplos e correr atrás de mantimentos para que pudesse sobreviver aos perigos selvagens dos locais onde residiam, através disso foi possível desenvolver suas capacidades, habilidades e aperfeiçoamento de seus movimentos e comunicação (OLIVEIRA, 1994).

Em relação ao processo histórico da Educação Física no que diz respeito ao modo de comunicar-se com os demais, Lucini (2017, p. 25) aborda:

O corpo mostra-se como o meio de comunicação mais importante do homem e sua principal via de interação com o mundo. Vemos isso, por

exemplo, em diferentes ambientes sociais como na família, na igreja, no clube, entre outros. Mas é na escola que se dá o desenvolvimento intencional das muitas linguagens que constituem esse corpo. Os elementos que compõem a fala, a oralidade, a escrita, o desenvolvimento motor e a expressão do corpo são trabalhados de maneiras separadas, mesmo tendo-se, atualmente, a consciência da importante interação do movimento com tais habilidades.

De acordo com Silva (2002) a história da Educação Física realmente começa a surgir a partir dos chineses, hindus, persas, egípcios e mesopotâmicos neste campo e é com os gregos e romanos que a história assume uma maior precisão no que diz respeito a face de um conhecimento melhor das condições de civilização dos povos.

É possível entender que na Grécia segundo os estudos de Silva (2002, p. 18):

[...] os atletas eram tidos como deuses, exemplos seguidos por todos e principalmente na educação dos jovens, na preparação física. Da Grécia surgiram muitas práticas atléticas, que, até os dias de hoje, consagraram-se como o evento mais importante: os jogos Olímpicos.

A partir do momento em que houve uma queda no Império Romano, inicia a Idade Média onde a igreja combatia toda a atenção ao corpo requerendo a mesma apenas para a parte espiritual, com o surgimento dos feudos as atividades físicas eram as danças, caça, pesca e jogos infantis contando também com os jogos populares (TOSETI, 1977).

De acordo com Oliveira (1994, p.31), dentre o que era praticado pelos povos antigamente:

Uma das atividades físicas mais significativas para o homem antigo foi a dança. Utilizada como forma de exibir suas qualidades físicas e de expressar os seus sentimentos, era praticada por todos os povos, desde o paleolítico superior (60 000 a.C). A dança primitiva podia ter características eminentemente lúdicas como também um caráter ritualístico, onde havia demonstrações de alegria pela caça e pesca feliz ou a dramatização de qualquer evento que merecesse destaque, como os nascimentos e funerais.

De acordo com a autora citada anteriormente, no Renascimento as aulas possuem fins as limitações impostas ao corpo e ao espírito, onde ocorre o descobrimento da individualidade dos seres humanos e da importância das aulas de Educação Física na formação integral de cada indivíduo (TOSETI, 1977).

A partir do momento em que progressivamente o homem entra em um estágio definitivo de sedentarização, seu ambiente inativo aumenta, induzindo ao surgimento

de um novo ponto de vista esportivo, para as atividades que estavam sendo praticadas somente para atos de sobrevivência, com isso, cada vez mais, os jogos implicavam designar uma resolução moral e social. Com isso através das atividades lúdicas a sociabilização entre os povos começou a ter uma hierarquia com resultados esportivos havendo uma maior aceitação entre vencedores e perdedores participantes (OLIVEIRA, 1994).

Segundo Soares (2001), para ter um entendimento mais amplo da Educação Física, o século XIX foi particularmente importante, pois foi neste que foram elaborados os conceitos básicos em relação ao corpo e sobre a sua utilização como força e trabalho, com o surgimento da classe burguesa e operária na Europa, para que houvesse uma hegemonia entre ambas tiveram que investir na construção de um homem novo, um homem que possa suportar uma nova ordem política, econômica e social, um novo modo de reproduzir a vida sob novas bases, fazendo com que a construção desse ser, seja portanto de maneira integral podendo cuidar dos aspectos culturais, mentais, físicos e intelectuais.

Santin (2003, p.62), no que diz respeito as atividades, vem trazendo a abordagem:

A Educação Física, como as demais atividades educacionais, pode seguir várias linhas filosóficas e pode impor diferentes linhas de conduta, o que depende de opções previamente assumidas. O leque das possibilidades opcionais é bastante abrangente. Podem-se traçar alguns contornos de horizontes, dentro dos quais é possível se construir várias alternativas.

Recentemente em um assunto histórico de improbabilidades relacionados aos conhecimentos transmitidos pelas escolas e enquanto ambiente direto, caracterizada atualmente por uma distinção cultural, manifestada nos gêneros, etnias, religiões e faixas etárias, vale salientar que esta cultura está se opondo a um currículo escolar conservador e individualista e que não pressupõe a procura da autonomia por parte dos alunos (DARIDO; RANGEL, 2005).

### 2.3 ATIVIDADE FÍSICA

Glaner (2002) define que a atividade física é compreendida como todo e qualquer movimento que seja corporal resultando em um gasto energético significativamente acima dos níveis de repouso. Com isso, a atividade física é apontada como sendo um importante aliado quando se refere à prevenção de doenças crônicas degenerativas e manutenção corporal.

Segundo Matsudo (1997), aborda que a atividade física é de extrema importância, por possuir a capacidade de irrigar mais ativamente o cérebro, possibilitando uma vida mais ativa e saudável.

Em relação a atividade física e o seu conceito Forantini (1992, p.77) aborda que:

é um conceito difícil de ser definido, sendo por isso, muito mais difícil de ser medido, para esta estimativa, aventa-se o emprego de vários dados dos quais resultariam medidas que, de forma genérica, podem ser tidas como objetivas e subjetivas. As objetivas seriam as que fundamentam na utilização de indicadores concretos, como a taxa de desemprego e a densidade habitacional e as subjetivas decorreriam do uso de indicadores abstratos, baseado principalmente em informações colhidas diretamente dos indivíduos, tais como satisfação em viver e as condições em que vivem.

Samulski (2000) aborda que a inatividade física acabou contribuindo de certa forma para que houvesse o aumento do sedentarismo e suas malefícias conexos à saúde e ao bem estar dos indivíduos e isso acontece por consequência de um novo modelo de vida da sociedade atual.

A atividade física segundo Guedes (2012), apresenta inúmeros benefícios que estão diretamente relacionados à saúde podendo prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, estas que são derivadas do sedentarismo, podendo ser um dos problemas maiores dos indivíduos e gasto com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos. A causa dessa consequência pode ser principalmente pela inatividade física e conseqüentemente influenciada pelas inovações tecnológicas do mundo e maus hábitos alimentares.

Os estudos estão sendo voltados a pratica de atividade física como uma certa forma de produção de conhecimento voltado para a área da saúde pública. determinados estudos favorecem o conhecimento de fatores que podem estar sendo agravantes na sociedade moderna. Pensando nisso, os órgãos governamentais responsáveis devem desenvolver políticas públicas que estão voltadas para a saúde coletiva, devem oferecer programas de saúde como a prática de atividade física regular oferecendo locais e profissionais para possam estar realizando orientações. Contribuindo para a manutenção corporal, favorecerá condições de avaliação de saúde tanto individual quanto coletiva. Assim, o estudo associado as práticas de atividades físicas, tem passando a ocupar um espaço de destaque nas avaliações em saúde, por sua importância em relação aos eventos de saúde e qualidade de vida em todos os públicos (KNUTH; ET AL, 2011).



### 2.3.1 EXERCÍCIO FÍSICO

Os exercícios físicos também podem ajudar a prevenir doenças cardíacas, aumentando os níveis de HDL (o colesterol bom) e diminuindo os níveis de LDL (o colesterol ruim); ajudam a melhorar o humor devido à liberação de endorfina, hormônio que causa sensação de bem estar, pois relaxa o sistema músculo-esquelético; ajudam a aumentar a funcionalidade do sistema imunológico acarretando benefícios cardiovasculares e facilitando, ainda, o controle da obesidade (BENEDETTI et al., 2003).

Para Pollock e Wilmore (1993, p.365):

A importância de um programa de exercícios bem elaborado deve ser enfatizada. Um programa bem elaborado inclui exercícios aeróbios para o desenvolvimento e manutenção do condicionamento cardiorrespiratório, controle adequado do peso, atividades para o desenvolvimento da força e endurance muscular, além de exercícios de flexibilidade.

Segundo Matsudo (2001), o exercício físico apresenta um efeito favorável sobre o equilíbrio e a marcha, diminuindo o risco de quedas e fraturas, proporcionando para as pessoas uma menor dependência no dia a dia, elevando de forma significativa sua qualidade de vida.

O exercício físico é importante em qualquer idade e essencial, pois ajuda na manutenção da composição corporal e do tônus muscular, poderá impedir ou até mesmo diminuir a taxa metabólica basal e aumentar o requerimento de energia bem como melhorar a destreza dos movimentos a força muscular, a capacidade aeróbia evitando as quedas, problemas nutricionais e melhorando a qualidade de vida (MORIGUTI; FERRIOLLI, 1998).

Raso (2007) destaca outros benefícios de suma importância que são adquiridos com a prática de atividades físicas, como o aumento do consumo de oxigênio, melhora da queixa de dores, aumento da taxa metabólica basal, decréscimo no trânsito gastrintestinal, melhora do perfil lipídico, melhora do controle glicêmico, incremento da massa magra e também melhora da sensibilidade à insulina.

Em uma pesquisa realizada por Matsudo et al., (2001), as pessoas do sexo feminino com mais de 50 anos de idade realizavam atividade física por: indicação médica (38,3%), amigos (33,3%), familiares (10,4%), procura por companhia

(10,4%). Sendo assim, percebe-se através dos dados a preocupação das pessoas com sua saúde ou até mesmo a recuperação de algumas lesões.

Le Breton (2007) ressalta a importância da atividade e exercício físico para que os indivíduos possam garantir uma imagem corporal “aceita” pela sociedade moderna. No decorrer dos tempos a imagem corporal sofreu diversas influências, seja pelos grupos sociais, pela mídia ou pela moda. Isso fez com que ela fosse sendo alterada conforme essas influências iam agindo. O modelo tido como a perfeição de beleza ou como padrão de beleza estabelecido vem mudando, com uma diminuição significativa do manequim considerado ideal, enfatiza.

Os padrões estéticos dominam diretamente a percepção corporal que o indivíduo possui, pois, a imagem corporal está se tornando cada vez mais refém de estereótipos impostos socialmente ao indivíduo, segundo Kaufman (1993) as pessoas que não se encaixam nesses padrões acabam se isolando devido ao sentimento de inferioridade.

### **2.3.2 SEDENTARISMO**

Para Howley e Franks (2000) o estilo de vida sedentário é a principal causa de saúde debilitada para um grande número de indivíduos.

Os problemas de saúde vêm sendo aceitos na grande parte dos países que são de natureza degenerativa adjunta com modificações nos estilos de vida dos seres humanos. No entanto, esse aumento de pessoas com sobrepeso é característica de muitas regiões, principalmente aqueles países em desenvolvimento, com isso poderá estar ocasionando óbitos a cada ano em todo o mundo, infelizmente, são resultantes das doenças relacionadas ao peso corporal. As consequências do sedentarismo e ter sobrepeso são bastante claras. As pessoas obesas possuem maiores probabilidades de estar vivenciando um maior número de doenças crônicas, desde uma simples “falta de ar” a veias varicosas a outro extremo, como a osteoporose ou condições mais sérias tais como doenças coronarianas, diabetes e hipertensão assim como certas formas de câncer (GUARDA, 2010).

Guedes (1995), aponta que é necessário ponderar que a aptidão física submerge a participação de variados componentes motores do indivíduo, cada qual recebendo diferenciados estímulos mediante a prática de exercício físico particulares, a aptidão física relacionada a saúde considera aqueles componentes

motores cujo aspecto fisiológico poderá oferecer alguma forma de proteção aos distúrbios orgânicos causados por um estilo de vida sedentário.

Sallis (2000) menciona que os motivos que determinam um padrão de vida sedentário, a partir da adolescência, são muitos em um estudo de revisão, encontraram, como fatores associados à atividade física, entre adolescentes, variáveis psicológicas, comportamentais, sociais e ambientais.

A escassez de atividade física causa efeitos negativos em relação a vida dos indivíduos no que diz respeito ao aparecimento de doenças cardíacas, o aumento da taxa de diabetes e pode levar até mesmo a um aumento do risco de enfarte. Cabe ressaltar que uma vida sedentária é um forte contribuinte nas mortes por enfermidades crônicas que inclui doenças coronárias, infarto e câncer, perdendo somente para o hábito de fumar e a obesidade (Guedes, 1995).

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 TIPO DE PESQUISA**

Para a realização e concretização deste estudo, foi utilizado a pesquisa de campo, coletando e registrando todos os dados que foram fundamentais para a realização pesquisa. Considera-se também que é exploratória, pois tem o objetivo de “familiarizar-se com o fenômeno e obter uma nova percepção a seu respeito descobrindo assim novas ideias em relação ao objeto de estudo.” (MATTOS, 2004 p. 15).

Por lidar com números, gráficos e tabelas, é quantitativa e tem cunho bibliográfico com a finalidade de poder relacionar e apresentar diferentes ideias relacionadas ao tema.

#### **3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA**

##### **3.2.1 População**

A população do presente estudo tratou-se do corpo docente da Faculdade do Centro do Paraná – UCP do município de Pitanga-PR

##### **3.2.2 Amostra**

A amostra no total foi composta por 30 docentes, cada um com graduação em alguma área específica ou mais de uma, que são: administração, Direito, Educação Física Licenciatura e Bacharelado, Engenharia Agrônômica, Medicina Veterinária e Pedagogia, sendo 16 do gênero masculino e 14 do feminino, da Faculdade do Centro do Paraná – UCP do município de Pitanga – PR.

#### **3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS**

##### **3.3.1 Instrumentos**

Para a coleta de dados, foi utilizado como instrumento um questionário fechado adaptado (ANEXO A), com questões de múltipla escolha o qual poderá

estar sendo divulgado. O instrumento utilizado para a realização e a concretização do presente estudo foi elaborado por...

### **3.3.2 Procedimentos**

O presente estudo foi analisado pela diretora da Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná-UCP, sendo informada acerca de como ocorreu. Foi solicitada a autorização para a realização da pesquisa: autorização da instituição, (ANEXO B). As pesquisadoras dirigiram-se aos docentes e pessoalmente apresentaram o tema da pesquisa entregando a cada um o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A) que foi assinado por cada um dos participantes da pesquisa.

Após a devolutiva dos termos, os docentes receberam e responderam os questionários.

O tratamento foi feito de forma global não havendo análise individualizada, garantindo o anonimato do respondente.

### **3.4 ANÁLISE DE DADOS**

Obtendo os dados em mãos, estes foram processados analisados, empregando a estatística descritiva e de frequência. Para que pudessem responder as afirmações

### **3.5 ASPECTOS ÉTICOS**

Por conter dados advindos de seres humanos, o presente estudo está regulamentado de acordo com as normas da Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2016).

Para que os indivíduos pudessem estar inclusos na pesquisa, foi necessário coletar as assinaturas dos responsáveis no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Seguindo as normas vigentes no país que administra os direitos autorais (BRASIL, 1998), as citações foram referenciadas conforme a lei 9.610/98, respeitando a autoria de todas as fontes pesquisadas.

#### 4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

**Gráfico 1-** total da amostra da pesquisa dividida por gênero.

#### GÊNEROS QUE PARTICIPARAM DA PESQUISA



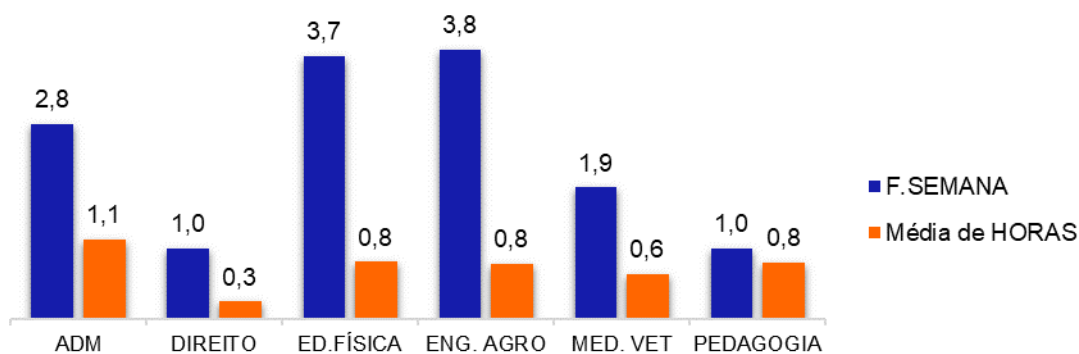
Fonte: Autoras da pesquisa, 2019.

Ao analisar o gráfico 1, nota-se que 48% da amostra trata-se do gênero masculino e 52% do gênero feminino.

A prática de qualquer atividade física é importante para um envelhecimento saudável e independente. Contudo, quando esta atividade é praticada como exercício físico, os melhores benefícios para a capacidade física são alcançados (BRACH et al., 2004).

**Gráfico 2-** Média de frequência e duração das caminhadas das amostras.

#### FREQUÊNCIA E DURAÇÃO: CAMINHADA



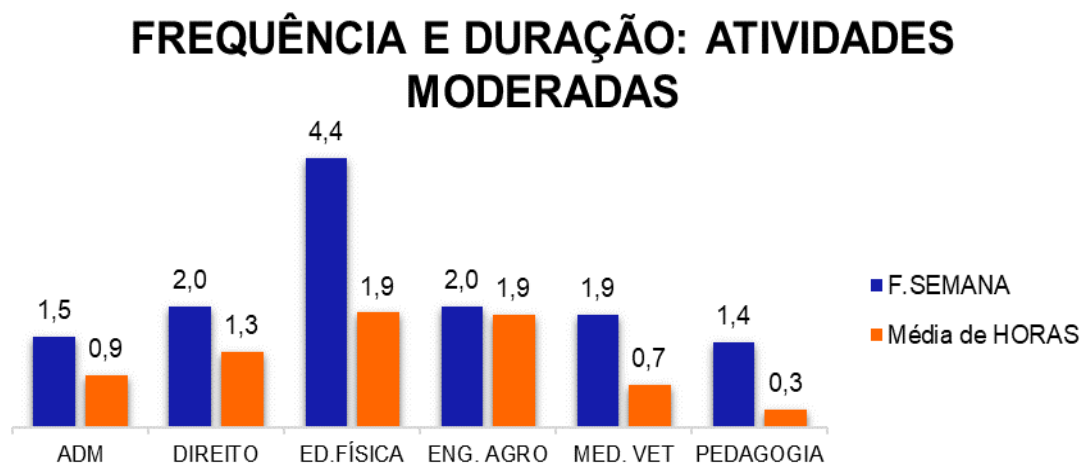
Fonte: Autoras da pesquisa, 2019.

Nota-se no gráfico 2, a frequência e duração da caminhada dos respectivos

curso participante da pesquisa. Atingindo o maior resultado foi o curso de Engenharia Agrônoma com 3,8 dias por semana, com a média por horas de 0,8.

De acordo com a autora Vertinsky (1990) a caminhada era a atividade física mais incentivada pelos médicos no século XIX. A mesma, ressalta diversos relatos de médicos ingleses que defendiam a prescrição de caminhadas por serem consideradas formas “naturais” de exercícios, principalmente por serem realizadas em ambientes abertos, propiciando uma melhora na capacidade respiratória, como também benefícios relacionados à saúde reprodutiva.

**Gráfico 3-** Média de frequência e duração das atividades moderadas da amostra.



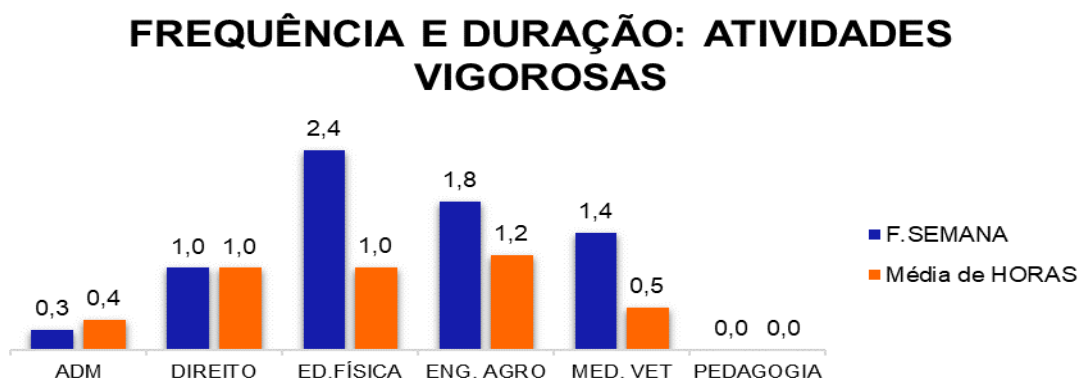
Fonte: Autoras da pesquisa, 2019.

Em relação a frequência e duração de atividades vigorosas, o curso de Educação Física sobressaiu com 4,4 dias por semana e cerca 1,9 horas.

A inatividade física tem sido apontada como uma das principais causas para o aumento da mortalidade causada por doenças do sistema circulatório no Brasil. Dentre as patologias pertencentes ao grupo do sistema circulatório as doenças predominante são (doenças cerebrovasculares e doenças do coração) que vem aumentando o gasto com a saúde pública os últimos anos (CERVATO, 1997).

Estudos (Mota, 2010; Silva, et al, 2010) indicam para que tenha uma melhor qualidade de vida é preciso conhecer a importância da atividade física regular e seus benefícios em relação à saúde. Atualmente, esses resultados são evidenciados em diversos estudos que apontam a atividade física regular como importante aliada no combate do sedentarismo e seus malefícios.

**Gráfico 4-** Média de frequência e duração das atividades vigorosas da amostra.



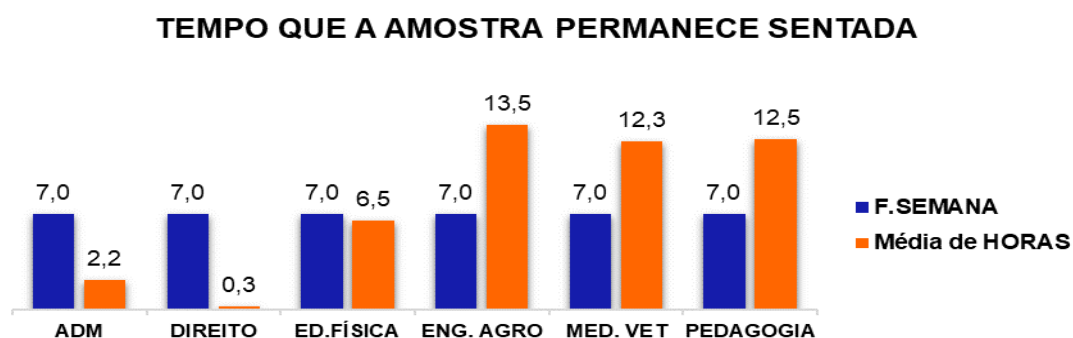
Fonte: Autoras da pesquisa, 2019.

O gráfico 4 destaca a frequência e duração em atividades vigorosas, na mesma sobressaiu o curso de Educação Física com 2,4 dias por semana e 1,0 horas.

Segundo Pitanga e Lessa (2005), um estilo de vida ativo na fase escolar ou até mesmo universitária pode trazer vários benefícios, por exemplo: melhora do rendimento acadêmico, aumento de frequência às aulas, diminuição de comportamentos inadequados, aumenta a responsabilidade e melhora no nível de aptidão física geral.

Para Souza (2003), iniciar a praticar atividades físicas não é uma simples mudança de comportamento, mas, deriva de uma série de atos, incluindo o planejamento, adaptação inicial, participação e as experiências anteriores dos indivíduos.

**Gráfico 5-** Média de frequência e duração do tempo que a amostra permanece sentada.



Fonte: Autoras da pesquisa, 2019.

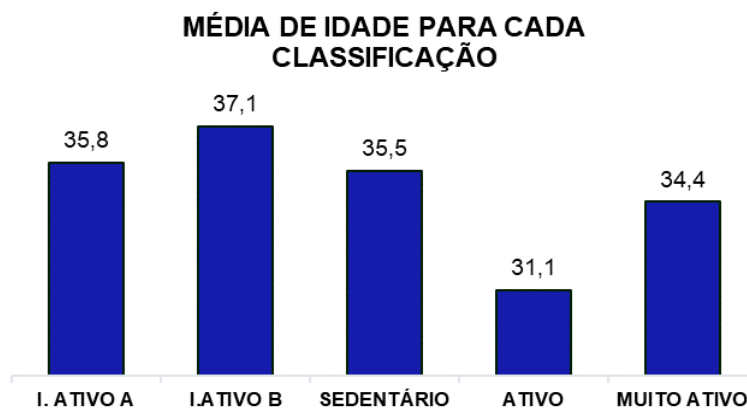


Nota-se no gráfico, que a amostra do curso de Medicina Veterinária apresenta maior predominância, ou seja, os mesmos permanecem 7 dias por semana e 12,6 horas sentados.

Para Souza (2003), iniciar um programa de atividades físicas não é uma simples mudança de comportamento, mas, deriva de uma série de atos, incluindo o planejamento, adaptação inicial, participação/manutenção e as experiências anteriores dos indivíduos.

De acordo com Sampaio (2002) alguns fatores que agravam a inatividade física entre os educadores é que a maioria trabalha em dois ou até mesmo três turnos e em diferentes locais de trabalho, possuem filhos, estão no ápice de produtividade no seu trabalho, já constituíram família e/ou encontram em um relacionamento definido afetivo.

**Gráfico 6-** Média de idade referente ao nível de atividade física de ambos os gêneros.



Fonte: Autoras da pesquisa, 2019.

Nota-se que toda a amostra é superior a 30 anos de idade, a minoria possui em média 31,1 anos sendo ativos e a maioria 37,1 anos de idade sendo irregularmente ativo B.

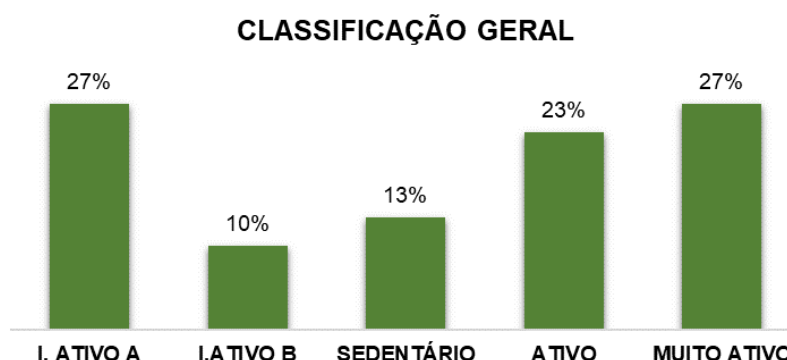
O nível de muito ativo é composto por indivíduos com em media 34,4 anos e os sedentários com 35,5 anos de idade

Cosme et al. (2008) afirmam que o treinamento sistemático e específico das capacidades físicomotoras e funcionais contribui para a manutenção de níveis ótimos de aptidão física.

Estudos revelam que seguindo com várias análises de dados, verificou-se que, do total de 262 entrevistados no estudo de Cardoso et al (2007), 88,7% foram classificados como “muito ativos” e 11,3%, como “insuficientemente ativos” nas atividades físicas relacionadas ao trabalho, ao transporte, às atividades domésticas e de recreação, esporte, exercício e lazer.

Mesmo que a inatividade física venha caindo no Brasil, estudos têm procurado verificá-la com cada vez mais frequência, em conjunto com o nível de atividade física insuficiente, que é considerado incapaz de garantir os benefícios esperados para a saúde. E estudos realizados com população adulta registraram 77,7% de inativos ou insuficientemente ativos no lazer no Estado de São Paulo e 52,7% em Florianópolis (FLORINDO et. Al., 2009).

**Gráfico 7-** Classificação geral do nível de atividade física da amostra.



Fonte: Autoras da pesquisa, 2019.

Obtendo os dados dos gráficos 6 e 7, é possível observar uma classificação geral de ambos os gêneros, na qual a minoria que corresponde a 10% da amostra são classificados como irregularmente ativo B e a maioria, 27% da amostra são classificados como muito ativo e irregularmente ativo A, contando com apenas 13% sendo sedentários.

O sedentarismo é um fator importante de risco para a obesidade segundo a revisa da Saúde Pública (2002), no Brasil estima-se que o sobrepeso atinge cerca de 27,6% e 23,4% dos adolescentes de ambos os gêneros, esse número vem aumentando gradativamente e existem fortes evidências de que a obesidade nos adultos é decorrente da sua infância e adolescência, pois muitos dos hábitos adquiridos na juventude podem ser transferidos para a fase adulta.

**Tabela 1-** Nível de frequência e duração das atividades físicas.

<b>NÍVEL DE FREQUÊNCIA E DURAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS</b>			
<b>ESCALA</b>	<b>Gênero</b>	<b>Média F. Semana</b>	<b>Média Horas</b>
Atividades moderadas	F	2,3	1,5
	M	2,4	0,8
Atividades vigorosas	F	1,1	0,6
	M	1,6	0,7
Caminhada	F	1,7	0,4
	M	3,5	1,2
Tempo que permanece sentado	F	7,0	10,2
	M	7,0	8,2
<b>Total Geral</b>		<b>3,3</b>	<b>3,0</b>

Fonte: Autoras da pesquisa, 2019.

Com base na tabela 1, nota-se que em relação ao nível de frequência e duração das atividades físicas, a média de frequência semanal da amostra total é de 3,3 dias e a média de horas dessas atividades é de 3,0 horas por semana.

Entretanto, a intensidade com que se pratica alguma atividade física é um fator que pode influenciar nos benefícios que são resultantes da prática de atividades físicas, e a importância da prática de atividades físicas mais intensas é citada por Brach et al. (2004) ao apontarem o fato de que indivíduos que praticavam atividades em intensidades mais altas possuíam melhor função física do que aqueles que realizavam atividades de menor intensidade.

**Tabela 2-** Nível de atividade física do corpo docente da faculdade UCP.

<b>NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DO CORPO DOCENTE DA FACULDADE UCP</b>	
<b>ESCALA</b>	<b>MÉDIA</b>
I. ATIVO A	26,7%
I.ATIVO B	10,0%
SEDENTÁRIO	13,3%
ATIVO	23,3%
MUITO ATIVO	26,7%
<b>Total Geral</b>	<b>100,0%</b>

Fonte: Autoras da pesquisa, 2019.

Analisando todos os resultados obtidos nos gráficos e tabela anteriores, se tem o resultado final que diz respeito ao nível de atividade física do corpo docente

da faculdade UCP, esse nível é de 26,7% que condiz com a classificação muito ativo e irregularmente ativo A.

Em um estudo realizado por Cardoso et.al (2007) aponta que analisando as diferenças nas médias dos domínios do IPAQ de acordo com o gênero dos indivíduos entrevistados, foi possível observar que as mulheres, durante a semana, realizam mais atividades físicas do que os homens ( $p = 0,014$ ) e um dos fatores que mais interferem nesta diferença são realmente as tarefas domésticas, esta é a principal diferença observada entre os gêneros.

Recentemente, foi comprovado que quanto mais ativa é um indivíduo menos limitações físicas ele terá e entre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é sem dúvidas a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. Por capacidade funcional entende-se o desempenho para a realização das atividades do cotidiano ou atividades da vida diária (ANDEOTTI, 1999).

Vale ressaltar que prática de atividade física promove a melhora da a diminuição de dores articulares, composição corporal, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular e, como benefícios psicossociais encontram-se o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da autoestima (MATSUDO, 2001).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de atividades físicas traz benefícios para o corpo e para a mente, ajudando na redução do estresse emocional e melhorando de forma global a qualidade de vida, porém sabe-se que pessoas de todas as idades, que estão de um modo geral inativas fisicamente, podem melhorar sua saúde e bem-estar ao praticar atividade física moderada regularmente.

Com base nos resultados apresentados por este estudo podemos constatar que a maioria dos indivíduos de ambos os gêneros não possuem o hábito de praticar exercícios físicos com tanta frequência, favorecendo assim o sedentarismo, que possui alta incidência na população, como também a obesidade.

A atividade física é extremamente eficaz na prevenção e no tratamento de doenças cardiovasculares, metabólicas e psicossomáticas. Além da comprovação de redução da mortalidade e melhoria da aptidão cardiorrespiratória, o exercício previne doenças como hipertensão, diabetes, alterações do colesterol e triglicérides, trombose, infarto, AVC (derrame cerebral), osteoporose, entre outras doenças.

É importante saber que os profissionais da saúde, educadores físicos, gestores públicos, devem se responsabilizar e engajarem-se de maneira efetiva e eficaz na construção e viabilização de projetos, mobilização de recursos, que atinjam a meta de uma população cada vez mais ativa e conseqüentemente com maior e melhor qualidade de vida.

Sugere-se para que mais estudos relacionados ao nível de atividade física sejam realizados, onde profissionais da área da Educação Física estejam mais atentos, incentivando as pessoas a conhecerem melhor a si mesmo e a importância de praticar atividades físicas.

## 6 REFERÊNCIAS

ANDEOTTI R. A. **Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos**. São Paulo [dissertação]. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo; 1999.

A regulamentação da profissão de educação física e cria os respectivos conselhos federal e conselhos regionais de educação física lei 9.696/1998 disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9696.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9696.htm) acesso em 26 de maio de 2018.

ARANHA, Maria Lúcia de Arruda. **História da educação**. 15.ed. São Paulo: Moderna, 1996. 255p.

Benedetti TB, Petroski EL, Gonçalves LT. **Exercícios físicos, auto-imagem e auto-estima em idosos asilados**. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2003; 5(2):69-74.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **O Que é Educação**. Tatuapé: Brasiliense, 1981. 54 p.

BRACH, J. S. et al. **A associação entre função física e atividade de estilo de vida e exercício no estudo da saúde, envelhecimento e composição corporal**. J. Sociedade Americana de Geriatria, 52, p. 502-509, 2004.

BRASIL, Ministério da Justiça. **Lei 9610 de 19 de fevereiro de 1998**, lei do direito autoral. Brasília: Diário Oficial da União, 1998.

BRASIL. [http://conselho.saude.gov.br/web\\_comissoes/conep/index.html](http://conselho.saude.gov.br/web_comissoes/conep/index.html). **Conselho Nacional de Saúde**, 2012. Disponível em: Acesso em: 02 de abril de 2019.

BRASIL. [http://conselho.saude.gov.br/web\\_comissoes/conep/index.html](http://conselho.saude.gov.br/web_comissoes/conep/index.html). **Conselho Nacional de Saúde**, 2012. Disponível em: Acesso em: 24 outubro. 2018.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física / Secretaria de Educação Fundamental**. Brasília: MEC /SEF, 1998.

CARDOSO, A. S.; LEVANDOSKI, G; MAZO, G. Z.; PRADO, A. P. M.; CARDOSO, L. S. **Comparação do nível de atividade física em relação ao gênero de idosos participantes de grupos de convivência**. RBCEH, Passo Fundo, v. 5, n. 1, p. 9-18, jan./jun. 2007

CERVATO, A. M.; MAZZILLI, R. N.; MARTINS, I. S.; MARUCCI, M. F. N. **Dieta habitual e fatores de risco para doenças cardiovasculares**. Rev. Saúde Pública, 31 (3): 227-35, 1997.

Cosme RG, Okuma SS, Mochizuki LA. **Capacidade funcional de idosos fisicamente independentes praticantes de atividade física**. Rev. bras. Ci. e Mov. 2008; 16(1): 39-46.

DARIDO, S.C.; RANGEL, I.C.A **Educação Física na Escola**: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogen, 2005.

FORATTINI, O. P. **Ecologia, epidemiologia e sociedade**. São Paulo: Artes Médicas – USP, 1992.

Florindo AA, Guimarães VV, Cesar CL, Barros MB, Alves MC, Goldbaum M. **Epidemiologia da atividade física de lazer, transporte, ocupacional e doméstica**: prevalência e fatores associados. 2009; 6 (5): 625-32.

GALLARDO, Jorge Sérgio Pérez. **Educação Física**: contribuições à formação profissional. 5. ed. Ijuí, RS: Unijuí, 2009. 159 p.

GIMENO SACRISTÁN, José, **A educação obrigatória**. Porto Alegre: Artmed. (2001)

GLANER, M. F. Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos. Rev. paul. Educ. Fís. São Paulo, 16(1): 76-85, jan./jun. 2002.

GUARDA, F. R. B. **Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividades Físicas mais Frequentes em Adultos**. Fundação de Educação Superior de Olinda. Pernambuco, Brasil. Rev. Pam-Amoz Saúde, 2010.

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. **Aptidão física relacionada à saúde de escolares**: programa fitnessgram. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 18, Nº 2 – Mar/Abr, 2012.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. **Exercício na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

HOWLEY, Edward T.; FRANKS, Don B. **Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

Informes Técnicos Institucionais. Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”: **atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida**. Rev Saúde Pública. 2002;36(2):254-6.

KNUTH, A. G; MALTA, D. C; DUMITH, S, C; PEREIRA, C. A; NETO, O. L. M; TEMPORÃO, J. G; PENNA, G; HALLAL, P. C. **Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros**: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), 2008. Ciência & Saúde Coletiva, 16 (9): 3697-3705, 2011.

LIBÂNEO, José Carlos, OLIVEIRA, João Ferreira e TOSCHI, Mirza Seabra. Educação Escolar: políticas, estrutura e organização. 10ª. Ed., São Paulo: Cortez, 2012. Introdução.

LUCINI, Luis Alberto. **ANAIIS DO II SEMINÁRIO DE FORMAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - 2011: MOVIMENTO, LEITURA E SUAS INTER-RELAÇÕES**. 2017. 52 f. Revista de Educação Física / Ipa, V. 1, N. 1. 2017, Uniritter, São Paulo, 2017. Cap. 1.

MATTOS, R. **Análise Crítica de uma Metodologia de Solução de Problemas na Prestação de Serviços**. Universidade Federal de Santa Catarina -UFSC, 2000.

MATTOS, R. **Análise Crítica de uma Metodologia de Solução de Problemas na Prestação de Serviços**. Universidade Federal de Santa Catarina -UFSC, 2004.

MATSUDO, S. M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.

MATSUDO, V. **Agita São Paulo : passaporte para a saúde**. Revista Corpoconsciência, Faculdade de Educação Física de Santo André nº 0, pag. 47-51,1997.

MORIGUTI, J.; LUCIF JR, N.; FERRIOLLI, E. **Nutrição para idosos**. São Paulo: Roca, 1998.

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J. **Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física**. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2006.

NAHAS, Markus. 2001. **Atividade física, saúde e Qualidade de Vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2a ed. Londrina: Midiograf.

OLIVEIRA, Vitor Marinha de. **O que é Educação Física?** São Paulo: Brasilense, 1994. 51 p.

POLLOCK, M.; WILMORE, J. **Exercício na saúde e na doença**. 2 ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.

PILETTI, Claudino; PILETTI, Nelson. **Filosofia e história da educação**. 15.ed. São Paulo: Ática, 2002. 264 p.

PITANGA, F.J.G; LESSA I. **Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos**. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 2005.

RASO, V. **Envelhecimento saudável**: manual de exercícios com pesos. São Paulo: San designer, 2007.

SABA, F. **Aderência**: a prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001.

SAMPAIO, Carlos Eduardo Moreno Sampaio; et al. **Estatísticas dos professores no Brasil**. Revista Brasileira Estatística Pedagogia., v. 83. n. 203/204/205, Brasília: jan./dez. 2002. 85-120 p.



SAMULSKI, D. M; NOCE, F. **a importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida:** um estudo entre professores, alunos e funcionários ufmg. Rev. Bras. Atividade Física e Saúde. V. 5, n.1, 2000.

SANTIN, Silvino. **EDUCAÇÃO FÍSICA OUTROS CAMINHOS.** Porto Alegre - Rs: Est / Esf Escola Superior de Educação Física - Ufrgs, 2003.

SALLIS, J, F. PROCHASKA, J. TAYLOR, W, C. **Uma revisão de correlatos de atividade física de crianças e adolescentes.** Medicina e Ciência em Esportes e Exercício 2000

SILVA, Elizabeth Nascimento. **Educação Física na Escola.** 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002. 129 p.

SOUZA, G. S. **Determinantes da atividade física e estágios de mudança de comportamento em adolescentes.** 2003, 102 fl. Dissertação (mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, 2003.

SOUZA, Eustáquia Salvadora de k VAGO, Tarciso Mauro. **O ensino da Educação Física face à nova LDB.** Educação Física Escolar frente à LDB e os PCNs: profissionais analisam renovações, modismos e interesses. Ijuí: Sedigraf, Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte 1997.

TOSETI, Solange. **A educação física.** Erechim- Rs: Edelbra, 1977. 377 p.

VERTINSKY, P., 1990. **As mulheres eternamente feridas:** Mulheres, médicos e exercícios no final do século XIX. Nova York: Universidade de Manchester Pressione.

## APÊNDICE

## APÊNDICE A - Termo de consentimento Livre e Esclarecido

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Convidamos-lhe para participar do Projeto de Pesquisa do Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade do Centro do Paraná – UCP das acadêmicas e pesquisadoras Adriana Meira Valle e Verônica Catarina Willemann Sehnem sob orientação do Professor Paulo Ricardo Soethe com o título: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DO COLEGIADO DA FACULDADE DE ENSINO SUPERIOR DO CENTRO DO PARANÁ – UCP DO MUNICÍPIO DE PITANGA - PR NO ANO DE 2019 no qual pretende-se avaliar o nível da prática de atividades físicas em docentes através de um questionário com questões do IPAQ – Questionário Internacional de Atividade Física.

A pesquisa não acarretará qualquer risco ao participante, além de não haver qualquer despesa e nem remuneração. Sua participação na pesquisa é voluntária e consistirá em responder aos questionamentos, que serão objetos de desenvolvimento de estudo científico e análise dos dados obtidos à luz da teoria. Os resultados da pesquisa serão analisados e publicados, mas sua identidade não será divulgada, sendo guardada em sigilo. Mesmo depois de consentir a sua participação na pesquisa você poderá desistir de participar e retirar o seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa. As informações obtidas são confidenciais, bem como asseguro o sigilo quanto à sua participação. Os dados não serão divulgados de forma a possibilitar identificação de qualquer participante. Se você está de acordo, por favor, assine o protocolo abaixo.

#### CONSENTIMENTO PÓS INFORMAÇÃO:

Eu, \_\_\_\_\_, portador do RG nº \_\_\_\_\_ fui informado sobre o que os pesquisadores querem fazer e entendi a explicação. Por isso eu concordo em participar do projeto de pesquisa e com todos os itens mencionados acima. Assim, este documento é emitido em duas vias que serão ambas assinadas por mim e pelos pesquisadores, ficando uma via com cada um de nós.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura Responsável: \_\_\_\_\_

Assinatura da Pesquisadora Responsável 01: \_\_\_\_\_

Adriana Meira Valle

Tel: (43) 99822-4837

Email: [adrianameyra01@hotmail.com](mailto:adrianameyra01@hotmail.com)

Assinatura da Pesquisadora Responsável 02: \_\_\_\_\_

Verônica Catarina Willemann Sehnem

Tel. (43) 9 96434260.

E-mail: [Veronicacatarina@outlook.com](mailto:Veronicacatarina@outlook.com)

**ANEXO**



## ANEXO A – Questionário

### QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA -

IDADE : \_\_\_\_\_ GÊNERO: F ( ) M ( )

QUAL CURSO LECIONA: \_\_\_\_\_

Nós estamos interessadas em saber que tipos de atividade física os docentes fazem como parte do seu dia a dia. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Agradecemos pela sua participação!

Para responder as questões lembre-se de que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal.
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

**1a** Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?  
dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**1b** Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?  
horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**2a.** Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumenta

**moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA**      ( ) Nenhum

**2b.** Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**3a** Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA**      ( ) Nenhum

**3b** Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

**4a.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos

**4b.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos

## TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

Solicitamos autorização para estudos com o corpo docente da instituição Faculdades do Centro do Paraná – UCP, na pessoa jurídica devidamente inscrita no CNPJ nº 73.206.468/0001-00 com sede a Av. Universitária, s/n – Campus Júlio Podolan na cidade de Pitanga, Estado do Paraná, fone (42) 3646-5555 neste ato representada por sua responsável legal Prof.<sup>a</sup> Esp. Jane Silva Bühler Taques brasileira, casada, portadora do R.G. nº \_\_\_\_\_ e inscrito no CPF. \_\_\_\_\_, e-mail: direcao@ucpparana.edu.br por intermédio da presente autoriza a realização, em suas dependências ou fora delas, do Projeto de Pesquisa do Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharel em Educação Física da Faculdades de Ensino Superior do Centro do Paraná – UCP das acadêmicas e pesquisadoras Adriana Meira Valle e Verônica Catarina Willemann Sehnem sob orientação do Professor Mestre Paulo Ricardo Soethe com o título: Nível de atividade física do corpo docente da Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná do município de Pitanga no ano de 2019; no qual pretendemos analisar o nível de atividade física em docentes de diversas áreas do conhecimento. Será realizada durante os intervalos das aulas, no período noturno, em docentes de todos os cursos da Faculdade de Ensino Superior do Centro do Paraná – UCP.

Os docentes serão convidados a participar do estudo, depois de devidamente esclarecidos sobre os procedimentos e de assinados os respectivos termos de consentimento livre e esclarecido.

Estou ciente da garantia de receber esclarecimento e qualquer dúvida inerente aos procedimentos, benefícios ou assuntos relacionados ao estudo e da liberdade de poder retirar o consentimento dado para a realização do mesmo a qualquer momento.

Declara que tem conhecimento e que concorda plenamente que a participação da Instituição/estabelecimento que representa se dá ao título gratuito não recebendo, portanto, nenhum honorário ou gratificação referente ao projeto de pesquisa.

Concorda com a possibilidade de as informações relacionadas no estudo serem inspecionadas pelo Orientador da pesquisa e pelos membros do CCET/UCP

Declara que recebi a cópia da presente solicitação de autorização para a realização do estudo com o corpo docente desta instituição.

20 de maio de 2019

---

Jane Silva Bühler Taques

---

Adriana Meira Valle

Tel. (43) 9 9822-4837

E-mail: [adrianameyra01@hotmail.com](mailto:adrianameyra01@hotmail.com)

---

Verônica Catarina Willemann Sehnem

Tel. (43) 9 9643-4260

E-mail: [Veronicacatarina@outlook.com](mailto:Veronicacatarina@outlook.com)