

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**MATEUS CARDOSO FERNANDES**

**PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS MORADORES DO MUNICÍPIO  
DE ÁGUAS MORNAS, SC**

Florianópolis

2022

Mateus Cardoso Fernandes

**PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS MORADORES DO MUNICÍPIO  
DE ÁGUAS MORNAS, SC**

Trabalho Conclusão do Curso de Graduação em Educação Física - Bacharelado do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito para a obtenção do Título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dra. Cíntia de la Rocha Freitas

Coorientador: Prof. Licelli Amante Cardoso

Florianópolis,

2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Fernandes, Mateus

Projeto de Atividade de Física em Adultos Moradores do  
Município de Água Mornas, SC / Mateus Fernandes;  
orientador, Cintia e La Rochelle Freitas, coorientador,  
Liceu Amante Cardoso, 2022.

55

Título de Conclusão de Curso (graduação) -  
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de  
Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2022.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. Atividade Física. I. de La Rocha  
Freitas, Cintia. II. Amante Cardoso, Liceu. L  
Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em  
Educação Física. IV. Título.

Mateus Cardoso Fernandes

## **PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS MORADORES DO MUNICÍPIO DE ÁGUAS MORNAS -SC**

Este Trabalho Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de Bacharel em Educação Física e aprovado em sua forma final pelo Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, com a nota 10

### **Banca Examinadora:**



Documento assinado digitalmente  
Cintia de La Rocha Freitas  
Data: 01/08/2022 11:31:41-0300  
CPF: 591.422.510-87  
Verifique as assinaturas em <https://v.ufsc.br>

Orientadora - Prof. Dra. Cíntia de la Rocha Freitas  
Universidade Federal de Santa Catarina

---

Coorientador - Prof. Licelli Amante Cardoso  
Universidade Federal de Santa Catarina



Documento assinado digitalmente  
CASSIANO RICARDO RECH  
Data: 01/08/2022 22:15:02-0300  
CPF: 918.738.510-49  
Verifique as assinaturas em <https://v.ufsc.br>

Membro - Prof. Dr. Cassiano Ricardo Rech  
Universidade Federal de Santa Catarina



Documento assinado digitalmente  
ERICO MARTINS DO NASCIMENTO  
Data: 01/08/2022 17:28:35-0300  
CPF: 113.234.479-46  
Verifique as assinaturas em <https://v.ufsc.br>

Membro - Prof. Érico Martins do Nascimento  
Universidade Federal de Santa Catarina

## RESUMO

Segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021), Atividade Física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, e pode acontecer tanto no tempo livre, quanto no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas. Além disso, atualmente o Colégio Americano de Medicina do Esporte define o sedentarismo, para a população entre 18 e 60 anos, como uma prática de atividades físicas leves inferior a 150 minutos por semana. Sendo assim, é de suma importância o conhecimento dos níveis de Atividade Física em escala mundial para uma melhor análise e intervenção no combate ao sedentarismo e a todas as complicações (doenças) e gastos públicos que dele resultam. Neste sentido, o objetivo deste estudo foi avaliar as características da prática de atividade física na vida diária dos moradores adultos do município de Águas Mornas – SC. Fizeram parte da amostra 114 indivíduos de ambos os sexos, adultos 29,03(± 8,82), moradores do município de Águas Mornas-SC. Para a coleta de dados foi utilizada uma anamnese criada pelo pesquisador e o IPAC (Questionário Internacional de Atividade Física), aplicados através de um questionário *on line*. Os resultados indicaram que a maioria da amostra pratica atividade física no seu tempo de lazer, principalmente por meio de esportes coletivos e academias de musculação ou treinamento funcional, sendo assim a classificação de pessoas Ativas e Muito Ativas da amostra 37,96% e 35,19% respectivamente, foi superior à taxa de Sedentários (4,63%). A falta de tempo aparece como a principal barreira para a prática, além da falta de infraestrutura, falta de tempo e o fator motivacional. Em contrapartida, nota-se que o tempo sentado durante os dias de semana e finais de semana indicam comportamento sedentário da população, corroborando com um Índice de Massa Corporal de 25,32(± 4,57) que os classifica com sobrepeso. Destaca-se que a cidade de Águas Mornas não possui nenhum dado sobre a prática de atividade física e o sedentarismo, logo, espera-se que os dados desta pesquisa possam auxiliar na promoção de intervenções e na criação de novos espaços públicos e projetos esportivos para que a população seja beneficiada.

**Palavras-Chave:** Atividade física. Exercício físico. Saúde. Sedentarismo. Nível de atividade física.

## ABSTRACT

According to the Physical Activity Guide for the Brazilian Population (2021), Physical Activity is a behavior that involves voluntary body movements, with energy expenditure above the level of rest, promoting social interactions and with the environment, and can happen in the free time, commuting, work or study and household chores. In addition, the American College of Sports Medicine currently defines a sedentary lifestyle, for the population between 18 and 60 years old, as a practice of light physical activity of less than 150 minutes per week. Therefore, it is extremely important to know the levels of Physical Activity on a global scale for a better analysis and intervention in the fight against sedentary lifestyle and all the complications (diseases) and public expenses that result from it. In this sense, the objective of this study was to evaluate the characteristics of the practice of physical activity in the daily life of adult residents in Águas Mornas City – SC State. The sample consisted of 114 individuals of both sexes, 29.03 years old adults ( $\pm 8.82$ ), residents in Águas Mornas City-SC. For data collection, an anamnesis created by the researcher and the IPAC (International Physical Activity Questionnaire) were used, applied through an online questionnaire. The results indicated that most of the sample practices physical activity in their leisure time, mainly through team sports and strength training gyms or functional training, thus the classification of Active and Very Active people in the sample 37.96% and 35, 19% respectively, was higher than the rate of Sedentary (4.63%). The lack of time appears as the main barrier to the practice, in addition to the lack of infrastructure, lack of time and the motivational factor. On the other hand, it is noted that sitting time during weekdays and weekends indicates a sedentary behavior of the population, corroborating a Body Mass Index of  $25.32(\pm 4.57)$  kg/m<sup>2</sup> that classifies them as overweight. It is noteworthy that Águas Mornas City does not have any data on the practice of physical activity and sedentary lifestyle, so it is expected that the data from this research can help in the promotion of interventions and in the creation of new public spaces and sports projects for the population to benefit.

**Keywords:** Physical activity. Physical exercise. Health. Sedentary lifestyle. Physical activity level.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente gostaria agradecer a minha família, que são todo o meu suporte e referência e que sempre estiveram ao meu lado durante todo esse processo. Obrigado por toda a criação e formação que vocês me deram, assim como todo amor e carinho que sempre recebi. A minha namorada Isadora que além de todo cuidado e paciência, participou diretamente na construção dessa pesquisa, com sugestões e correções pontuais para que esse trabalho fosse o que ele é hoje. Obrigado a todos vocês, vocês são minha base e toda conquista minha é de vocês também.

A todos os meus amigos que estiveram ao meu lado durante toda a minha vida e aqueles que conheci dentro da UFSC, turma 18.1 vocês tornaram essa experiência mil vezes melhor e mais grandiosa, obrigado a todos.

Aos que tiraram um tempinho para responder as perguntas e colaborar com esse trabalho, assim como a Secretária de Esportes, Cultura e Turismo por colaborar e apoiar esse trabalho, fica aqui meu muito obrigado.

Por último, mas não menos importante, gostaria de agradecer a minha Orientador e Coorientadora, que durante esse processo de construção de TCC não mediram esforços para me dar todo suporte e atenção, além de toda paciência. Obrigado a vocês duas, vocês vão estar sempre no meu coração

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização da amostra .....	23
--	----



## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Número de pessoas que relataram ter algum lugar adequado próximo a sua casa para a prática da AF.....	23
Figura 2 - Lugares desejados para a realização de Atividade Física .....	23
Figura 3 - Moradores que praticam AF no horário de lazer .....	24
Figura 4 - AF's praticadas no horário de lazer .....	24
Figura 5 - Motivos para não praticar AF no lazer .....	25
Figura 6 - Quantos dias caminharam 10 minutos ou mais na última semana .....	26
Figura 7 - Tempo gasto caminhando nos dias realizados .....	26
Figura 8 - Quantidade de dias que realizou AF moderadas por 10 minutos ou mais .....	27
Figura 9 - Tempo de gasto em AFs nos dias em que realizou-as de forma moderadas. ....	27
Figura 10 - Quantos dias realizou AFs vigorosas por 10 min ou mais .....	28
Figura 11 - Tempo gasto em AFs nos dia em que realizou-las de forma vigorosa.....	38
Figura 12 - Tempo gasto sentado durante um dia de semana .....	29
Figura 13 - Tempo gasto sentado em um dia de final de semana .....	29
Figura 14 – Classificação do nível de AF.....	30

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
1.1 OBJETIVO GERAL .....	<b>11</b>
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	<b>11</b>
1.3 JUSTIFICATIVA .....	12
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>14</b>
2.1 NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA, SEDENTARISMO E SAÚDE .....	14
2.2 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA .....	15
2.3 BARREIRAS E FACILITADORES PARA A ATIVIDADE FÍSICA.....	17
2.4 IMPORTÂNCIA DAS POLÍTICAS PÚBLICAS NA PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA.....	18
<b>3. MÉTODO</b> .....	<b>20</b>
3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO .....	20
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA .....	20
3.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	20
3.3 COLETA DE DADOS.....	21
3.4 ANÁLISE DOS DADOS.....	22
<b>4. RESULTADOS</b> .....	<b>23</b>
4.1 LUGAR ADEQUADO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA .....	23
4.2 ATIVIDADE FÍSICA NO HORÁRIO DE LAZER .....	25
4.3 IPAQ.....	26
<b>5. DISCUSSÃO</b> .....	<b>32</b>
<b>6. CONCLUSÃO</b> .....	<b>37</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>38</b>
<b>APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO</b> .....	<b>44</b>
<b>APÊNDICE 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.</b>	<b>53</b>



## 1. INTRODUÇÃO

Segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021), Atividade Física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, e pode acontecer tanto no tempo livre, quanto no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas. O exercício físico, por sua vez, é uma subcategoria da atividade física. Isto é, ele se caracteriza como uma AF planejada, estruturada, sistematizada e caracterizada pela prática de movimentos realizados repetidamente para fins esportivos e/ou para o aumento da aptidão física como a aptidão cardiorrespiratória e a muscular, por exemplo (ACÁCIA, 2015).

O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) define o sedentarismo, para a população entre 18 e 60 anos, como uma prática de atividades físicas leves inferior a 150 minutos por semana. Além disso, segundo Stein e Börjesson (2019), o sedentarismo é considerado um dos principais fatores de risco para doenças não transmissíveis - tais como doenças cardiovasculares, câncer de mama e de cólon e diabetes tipo 2 – e, ainda, é a quarta principal causa de mortes no mundo. Nesse sentido, a OMS (2021) reafirma o incentivo à prática de atividade física como fator preventivo a algumas doenças e, portanto, determinante para diminuição das taxas de mortes e promoção de qualidade de vida.

Entende-se que a atividade física é benéfica em diversos âmbitos, desde questões físicas, passando por aspectos sociais e até emocionais. Dessa forma, a introdução da AF na vida das pessoas pode causar grande impacto positivo, como evidencia o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021). Este guia revela que a saúde e a qualidade de vida podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física em todas as idades; outras investigações afirmam que a Atividade Física tem, paulatinamente, representado um fator de Qualidade de Vida (QV) dos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior longevidade, assim como a prevenção de doenças crônicas e melhor bem-estar (JÚNIOR et al., 2022). Por esta razão, compreende-se que a AF pode colaborar em vários aspectos tangíveis à QV: sendo na prevenção de desordens mentais (BRASIL et. al., 2010), de doenças não transmissíveis e, em um âmbito social, como uma ferramenta que promove lazer, interação e, conseqüentemente, saúde.

Dada a importância da Atividade Física no cotidiano popular, ratificada tanto pela literatura, quanto pelo senso comum, faz-se necessário compreender quais as barreiras

que obstaculizam a prática de AF, já que as pessoas, mesmo com o entendimento da sua importância, não introduziram em sua vida este hábito, ademais vale saber como conseguir motivá-las a participar de grupos de AF oferecidos pela iniciativa pública ou pelas ações comunitárias de forma geral.

Dessa forma, Silva et. al. (2020) consideram tanto as barreiras, quanto os facilitadores da prática de AF como de cunho intrapessoal, assim como a “questão de saúde atual”. Além disso, a jornada de trabalho e de estudos surgem como dificultadores para a prática de AF (NASCIMENTO et. al., 2017), assim como aspectos sociais parecem ser de extrema importância, já que os jogos coletivos e convites de amigos aparecem como motivadores para o início de atividades físicas como forma de lazer (SOSA et. al., 2010). Entendendo as características da prática de Atividade Física de uma população para delimitar as barreiras que circundam a experiência da AF, é válido pensar em uma forma de aumentar o incentivo à prática, de modo a objetivar transformá-la em um hábito mais comum na vida da população, promovendo saúde. Por essas razões, o questionamento central desta pesquisa é: quais as características da prática de atividades físicas na vida diária dos moradores adultos do município de Águas Mornas – SC?

## 1.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar as características da prática de atividades físicas na vida diária dos moradores adultos do município de Águas Mornas - SC.

## 1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a. Identificar o nível de Atividade Física dos moradores adultos de Águas Mornas
- b. Identificar as atividades físicas já realizadas pelos moradores;
- c. Identificar as preferências de atividades físicas pelos moradores;
- d. Investigar os fatores facilitadores e as barreiras que levam (ou não) à prática de Atividade Física.

### 1.3 JUSTIFICATIVA

É unanimidade na esfera da saúde que a atividade física tem grande relevância, entretanto ainda é muito utilizada como estratégia apenas de recuperação. Isto é, o profissional de Educação Física costuma ser procurado costumeiramente por indicação médica para o tratamento de determinada doença ou condição. A partir dessa ideia, é necessário trazer alguns outros postos-chave em relação à prática de exercício físico, além da recuperação: prevenção de doenças, promoção de saúde e reabilitação (MACEDO et al., 2012). Alguns exemplos mais específicos são a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como as coronarianas e a diabetes, igualmente aquelas que promovem melhor qualidade de vida e, ainda, maior longevidade da vida humana, além da diminuição de gastos com despesas médicas tanto de maneira particular, quanto para os cofres públicos (MACEDO et al., 2012).

Além dos fatores relacionados à saúde física, num viés mais biológico, ainda se faz necessário abordar as questões psicossociais da prática de exercício físico: a interação e o lazer. Desde jovens, somos incentivados a praticar atividade física (nos colégios, por exemplo), todavia, com o passar dos anos, a prática de AF diárias vem decaindo, muitas vezes decorrente de um fator interno, visto como uma das barreiras para a prática de AF: a tecnologia (SANTOS et. al., 2010). Assim, crianças e adolescentes preferem a utilização de aparelhos digitais ao invés da prática de atividades fora de casa, por exemplo. Além da tecnologia, a urbanização acelerada e a falta de segurança são determinantes para que cada vez menos se veja crianças nas ruas de seus bairros, o que proporciona um aumento do comportamento sedentário e uma diminuição do exercício de outras fontes de lazer, como as brincadeiras e os esportes coletivos – grandes promotores de interação social.

Já quando adultos, as obrigações do trabalho – socialmente mais valorizado em detrimento a outras dimensões da vida humana (ALVES; FERREIRA, 2006) – fazem com que o tempo utilizado para a prática de atividade física como forma de lazer seja drasticamente diminuído, e com ele decaem também seus benefícios sociais e fisiológicos.

Com pouco mais de 6 mil habitantes (IBGE, 2021), situada na região grande Florianópolis, Águas Mornas não possui nenhum dado sobre a prática de atividade física e o sedentarismo, e uma pesquisa sobre esse assunto pode auxiliar na promoção de intervenções e na criação de novos espaços e conteúdos esportivos para que uma maior porcentagem da população seja beneficiada.

Como motivação pessoal para a realização deste estudo, considera-se a possibilidade de trazer para Águas Mornas, a cidade onde morei praticamente por toda minha vida e onde me sinto acolhido, uma retribuição dentro do meu campo de trabalho. Isto é, construir esta pesquisa de levantamento de dados acerca da prática de Atividade Física dos moradores adultos de Águas Mornas que possa ser usada como instrumento para auxiliar a promoção da saúde e de bem estar da comunidade, a partir do incentivo à prática de atividade física e mediado por políticas públicas que não só beneficiem a população, como também diminuam os gastos dos serviços públicos de reabilitação em saúde.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA, SEDENTARISMO E SAÚDE

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2020, definiu a Atividade Física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos resultando em gasto energético, seja por lazer, ocupacional ou por atividade doméstica que vise a saúde, um estado de bem estar físico, mental e social total. Sendo assim, vale ressaltar que a saúde não se dá apenas na ausência de doença ou de incapacidade, o que demonstra sua importância para a felicidade, a paz e a segurança.

Dito isso, sabe-se que a Atividade Física é um fator essencial na vida das pessoas. Ainda, segundo a OMS (2020), é recomendado, para adultos, a prática de atividade física moderada (andar a pé, dançar, subir escadas, tarefas domésticas, brincar com crianças) 5 dias por semana por pelo menos 30 minutos; ou a prática de atividade física vigorosa 3 vezes na semana, por no mínimo 60 minutos. Entende-se por atividades físicas vigorosas aquelas que exigem um gasto energético sete vezes maior do que o de repouso (práticas de esportes coletivos, natação e canoagem são exemplos dessas atividades).

Sabendo que a Atividade Física faz parte do cotidiano da população, foi criada uma classificação das diferentes atividades. Segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde em 2021, os âmbitos são: Atividade Física no tempo livre, em que os praticantes escolhem sua atividade de preferência para realizá-la no tempo que tem disponível com o intuito de lazer; Atividade Física no Deslocamento, que é o próprio deslocamento ativo de um lugar para outro, ou seja, caminhar, pedalar e manejar cadeira de rodas são exemplos do deslocamento; Atividade Física no Trabalho ou Estudo, aquelas atividades realizadas no horário de trabalho ou atividades educacionais, como capinar, carregar objetos ou correr numa aula de educação física; e por último, Atividades Físicas de cunho Doméstico, ou seja, as tarefas diárias realizadas dentro de casa, como lavar louça, cuidar do jardim, varrer, entre outras.

Pesquisas recentes demonstram que um em cada quatro adultos não atinge os níveis de Atividade Física (OMS, 2020), o que os torna insuficientemente ativos ou, dependendo do grau de inatividade, até sedentários. Somando a isso, pessoas insuficientemente ativas têm um risco de morte 20 a 30% maior em comparação às



suficientemente ativas. Neste sentido, destaca-se a importância de se conhecer o nível de Atividade Física dos moradores de um município ou de uma região, sob a perspectiva de implementação de intervenções públicas ou privadas de incentivo à prática de AF. Por este ângulo, estudos semelhantes já estão sendo realizados por todo o Brasil, inclusive em Santa Catarina, como em Joaçaba, onde é analisado o nível de AF e os fatores associados para moradores adultos. Pesquisas desse tipo têm trazido dados importantes para a compreensão da esfera da saúde da população quando relacionadas aos níveis de AF, mostrando as dificuldades encontradas pelos moradores para a inatividade como a baixa escolaridade, o desemprego e a baixa renda (BARETTA et al., 2007).

Para uma melhor definição, sedentarismo é a ausência ou diminuição da prática de Atividade Física, podendo ser exemplificado por comportamentos cotidianos comuns, como assistir à televisão ou ficar em frente ao computador por tempo excessivo e sem a prática associada de Atividades Físicas. O comportamento sedentário está diretamente ligado ao aparecimento de uma série de distúrbios crônico-degenerativos (GUEDES et al. 1995). Segundo Pitanga e Lessa (2005), em seu estudo realizado em Salvador (Bahia), no qual consideram a prática de Atividade Física no lazer, foi encontrada uma grande taxa de sedentarismo, chegando a contemplar 60% dos homens e mais de 80% das mulheres. Desta forma, é natural que a prática de Atividade Física seja vantajosa para que não só evite doenças, mas também reabilite após o acometimento delas. Ressalta-se, portanto, que a prática AF costuma ser sempre benéfica.

Sabendo de todos os malefícios a que o comportamento sedentário se relaciona, pode-se pensar em algumas recomendações para evitá-lo, como: permanecer por menos tempo possível na posição sentada ou deitada, em tempo de tela como assistindo à televisão ou no tablet/celular, por exemplo. Em outras palavras, é indicado movimentar-se a cada uma hora por cerca de 5 minutos, realizar algumas tarefas domésticas nesse período ou até mesmo deslocar-se ao bebedouro ou ao filtro para beber água podem colaborar (BRASÍLIA, 2021).

## 2.2 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Sabe-se que a prática regular de Atividade Física traz vários benefícios à saúde. Nesse sentido, a OMS (2006), corroborando com os estudos de Berger et al. (2006), apontou benefícios psicológicos também provenientes da Atividade Física. Dentre os benefícios psicológicos propiciados pela AF, ressalta-se a melhoria no estado de humor,

a redução da tensão, da ansiedade, da depressão e do estresse. Corroborando com isso, Nunomoura et al. (2004) realizaram uma pesquisa com sujeitos sedentários (ao menos 12 meses sem a prática de atividade física), os quais foram submetidos à prática de Atividade Física por um período de 12 meses e, após esse período, relataram, por meio de questionário, melhora nos quadros de estresse. Ainda sobre os benefícios psicológicos, recentemente Oliveira (2021), num artigo de revisão, mostra que o Exercício Resistido (ER) pode trazer benefícios para ansiedade e para depressão, e ainda, que os resultados físicos advindos do ER promovem a sensação de bem-estar do indivíduo, o qual se torna mais disposto a continuar o treinamento. Sendo assim, o exercício pode ser um aliado em intervenções psicológicas, à medida que além do exposto acima, a prática também contribui para a autoestima e para a socialização.

Somado aos fatores já descritos, é consenso na literatura os benefícios físicos e fisiológicos da prática, como a redução de risco de doenças coronárias, prevenção da hipertensão, de diabetes, do câncer, entre outras DNTS, além disso, exerce um papel importante no controle de peso e na prevenção da obesidade. Os efeitos crônicos da prática de exercício a longo prazo são inúmeros, podendo-se citar o aumento no consumo máximo de oxigênio, da força, da hipertrofia, da mobilidade, sendo que todos estes fatores contribuem para uma melhor prática das atividades da vida diária (RIBEIRO; LATERZA, 2014).

No entanto, ainda há um crescimento da inatividade física, que está relacionado à mudança de estilo de vida, associada às facilidades advindas da revolução tecnológica. Nesse âmbito, foi observado que os Jogos Eletrônicos inseridos de forma exagerada na sociedade contribuíram primariamente no aumento do índice de sedentarismo, de obesidade e de doenças relacionadas à falta de atividade física do ser humano (SILVA, 2020). Essa prática veio ao encontro do uso exagerado de automóveis e de escadas rolantes para deslocamento, além de outras atividades de lazer, como assistir TV e jogar vídeo game, o que também corrobora para o aumento dos índices supracitados (FREIRE et al., 2014).

Noutro viés, nota-se que não só para as pessoas, mas também para os cofres públicos, a prática Atividade Física pode ser de grande proveito. Tendo em vista que a prevenção de doenças evita gastos com remédios e tratamentos de comorbidades já relatadas. Desta maneira, anualmente a cidade de Pelotas – RS apresenta um gasto de mais de 100 mil reais com medicamentos distribuídos via SUS, apenas com a hipertensão (BIELMANN et al., 2009). Nesse sentido, o Sistema Único de Saúde pode ser um grande

instrumento da promoção da saúde se viabilizar a prática de Atividades Físicas, o que pode ser feito, já que desde 2006, a Educação Física está incluída dentro da Política Nacional de Promoção à Saúde (PNPS).

Algumas medidas podem ser realizadas para que a população em geral atinja os níveis de Atividade Física, como o incentivo a caminhadas e ao ciclismo, bem como outras formas de transporte não motorizadas para o deslocamento seja para o trabalho ou para tarefas diárias (ir ao mercado, por exemplo) (OMS, 2020). Ademais, há também o incentivo às atividades no lazer, já que no Brasil, entre 2013 e 2019, observou-se um aumento da prática de AF nesse âmbito (MIELKE et al., 2021), e é a área em que o profissional de Educação Física está mais presente, então o uso de quadras poliesportivas públicas, praças para a recreação e para lazer com esportes coletivos e individuais devem ser incentivadas e proporcionadas.

### 2.3 BARREIRAS E FACILITADORES PARA A ATIVIDADE FÍSICA

Independente do motivo pelo qual é realizada, a Atividade Física é necessária e importante para todos. Contudo, para os profissionais de Educação Física, a primeira barreira a ser superada é o processo de início à prática: a adesão e, seguidamente, o processo de aderência, que é a permanência do indivíduo na prática (TELLES et al., 2016).

Sob esta perspectiva e sabendo-se que existem esses dois processos, é necessário identificar quais são as causas da não adesão e da não aderência da população em relação à atividade física. Em estudo realizado em Curitiba – PR com adolescentes, foi observado que as principais barreiras apontadas têm relação com: “não conhecer bem o lugar da prática”; assim como: “não ter alguém para levar”; seguido de: “não conseguir realizar os exercícios” e “preferir fazer outras coisas” (SANTOS et al., 2010). Mesmo que realizado com adolescentes, o estudo traz dados interessantes, já que quanto mais tempo a população demora a iniciar a prática de AF, mais difícil torna-se depois. Outro estudo, realizado na cidade de Fortaleza com universitários da área da saúde, evidencia as principais barreiras associadas à fase adulta e à experiência estudantil, que são a “jornada de estudos” e a “jornada de trabalho”, assim como fatores sociais como a “falta de companhia” e fatores intrapessoais como a “falta de energia” (NASCIMENTO et al., 2017).

Assim como é importante identificar as barreiras para a prática de atividade física, torna-se necessário encontrar os facilitadores, uma vez que estes podem colaborar para sobrepujar as barreiras. Muitos motivadores são de cunho interpessoal, como não realizar a prática sozinho, por exemplo (SILVA et al. 2020). Dessa forma, a oferta de práticas em grupos e que tenham interação social pode colaborar para a adesão e a aderência da população à Atividade Física. Outros fatores relatados como facilitadores são de cunho intrapessoal, como “trabalhar menos e ter mais tempo livre” e “ter uma condição de saúde melhor”; e de cunho ambiental, como “morar mais perto dos locais” e “sentir que o local onde é oferecida às atividades é seguro” (SILVA et al., 2020).

Em se tratando da relação entre jornada de trabalho versus prática de Atividade Física, estudos apontam atravessamentos importantes. Sob esse aspecto, um estudo recente demonstrou que professores da Rede Estadual de Recife, por exemplo, têm em média 42 horas de trabalho formal e 14 horas de trabalhos informais por semana, de modo que restam poucas horas para o lazer. Em decorrência disso, quase 60% dos professores foram classificados como sedentários ou irregularmente ativos (SILVA, 2019). Ao inserir o recorte de gênero, esse quadro se agrava. Um estudo demonstrou que mulheres enfermeiras têm, além da sua jornada de trabalho formal, um trabalho doméstico que lhes custa 9 horas a mais em média do que o trabalho doméstico de homens enfermeiros, o que as leva a maior ausência na prática de Atividade Física e, logo, maior prevalência de sobrepeso/obesidade (FERNANDES, 2013).

A partir desta compreensão, o profissional de Educação Física precisa elaborar estratégias para que a população realize Atividade Física, como as aulas e jogos coletivos, já que estudos apontam que as interações pessoais causam efeito positivo na adesão e aderência da população, mas também procurar locais seguros. Juntamente com isso, um repensar social deve ser feito, já que a jornada de trabalho extensa é muito citada como uma barreira.

#### 2.4 IMPORTÂNCIA DAS POLÍTICAS PÚBLICAS NA PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA

Em 2004, a OMS lançou a Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde. Essa estratégia busca a promoção geral da saúde para a população e indivíduos, assim como a prevenção do crescimento de doenças crônicas não transmissíveis em todo mundo. No Brasil, algumas Unidades Básicas de Saúde (UBS) são uma das grandes

responsáveis por esse papel. Neste sentido, a cidade de Florianópolis (SC) tem grande destaque, já que suas UBS's contam com profissionais de Educação Física atuando diretamente com a população em intervenções pontuais para a promoção da saúde. Entretanto, muitas dificuldades são encontradas, como a falta de estruturas e locais apropriados, assim como a falta de divulgação e das condições socioeconômicas de algumas regiões.

O SUS sempre teve grande destaque na luta de promoção à saúde por meio da Política Nacional de Promoção de Saúde, que aponta estratégias de organização das ações de promoção da saúde nas três esferas de gestão do Sistema Único de Saúde e definiu dentre as suas prioridades para, entre 2006 a 2008, temas como: atividade física e práticas corporais (MALTA et al., 2008)

Portanto, para que a Atividade Física possa contribuir, de forma efetiva, para iniciativas da promoção da saúde ou para controlar e diminuir as doenças associadas ao baixo nível de Atividade Física indicado, metodologias permanentes devem ser desenvolvidas em seus diversos contextos, oportunizando à população um melhor controle sobre os fatores intervenientes a sua saúde e a sua qualidade de vida (GOMES; DUARTE, 2008).

Tratando-se de infraestrutura, a cidade de Águas Mornas trás algumas possibilidades já que possui três ginásios poliesportivos, três campos de futebol e duas quadras de areia, além de 6 academias ao ar livre distribuídas pelo município e três praças públicas (SECRETARIA DE ESPORTE, CULTURA E TURISMO DE ÁGUAS MORNAS, 2022).

### 3.MÉTODO

#### 3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Essa pesquisa foi realizada no município de Águas Mornas, localizado na região da grande Florianópolis no estado de Santa Catarina, que possui aproximadamente 6646 habitantes – segundo estimativa do IBGE de 2021 – e teve o objetivo de traçar o perfil de Atividade Física dos moradores adultos do município. Caracteriza-se como pesquisa de natureza aplicada, que segundo Silva e Menezes (2001) diz respeito a aplicação prática, dirigidos à solução de problemas específicos envolvendo os interesses locais. já que pretende gerar conhecimentos para o avanço da ciência, porém sem uma aplicação prática (BARBOSA, 2012). Tratando-se de uma pesquisa na qual existe uma relação entre o mundo e o sujeito (BARBOSA, 2012), assim como a tradução dos números e respostas em informações que serão classificadas e analisadas (Gil, 2008), o trabalho apresenta uma abordagem tanto qualitativa, quanto quantitativa. Quanto ao objeto do estudo, é caracterizada como uma pesquisa descritiva, que, segundo Gil (2008), teve como função descrever características de uma população ou de um fenômeno.

#### 3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Como critério de inclusão, os participantes deveriam ser adultos, ou seja, faixa etária entre 18 e 60 anos e 11 meses (não terem completado 61 anos), serem moradores do município de Águas Mornas-SC e possuírem um endereço de e-mail.

#### 3.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foi utilizada uma anamnese para caracterizar a amostra quanto à idade, ao sexo, ao peso e à altura, além de outras perguntas sobre a própria situação de Atividade Física e, em seguida, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). O IPAQ parece ter validade e reprodutibilidade similares a de outros instrumentos utilizados para mensurar o nível de Atividade Física (MATSUDO et al., 2012). Essa ferramenta é validada nacional e internacionalmente e seu intuito é identificar os níveis de Atividade Física da vida diária de uma população, relacionando os resultados com as recomendações da Organização Mundial da Saúde. A anamnese e o IPAQ estavam em um único Link do *Google Forms* (APÊNDICE 1).

### 3.3 COLETA DE DADOS

O presente trabalho foi encaminhado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa para Seres Humanos da UFSC (PROTOCOLO nº 5.479.243) e o questionário foi aplicado de forma *online*. Como forma de divulgação foi utilizada principalmente a rede *WhatsApp* de comunicação, assim como a mídia social *Instagram*, tentando abranger o maior número de participantes possível.

Foram três as etapas desta pesquisa. Primeiramente, foi enviado o link do questionário online, que está no formulário do *Google*®, o qual foi enviado via plataformas digitais, como grupos das redes sociais (*Facebook*® e *WhatsApp*®), que já existem na cidade. O pesquisador principal deste trabalho é morador da cidade, por esta razão, publicou o convite à participação na pesquisa em suas redes sociais, dando acesso ao link do questionário. Após o convite, deu-se início à segunda parte da pesquisa, que é o aceite ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e somente após concordar, o participante teve acesso liberado ao questionário. Por fim, tem-se o questionário, que é composto por questões referentes à prática de Atividade Física e locais que costumam fazer ou não suas atividades (sendo eles públicos ou privados), além da quantidade de dias/horas da prática, e alguns dados pessoais como nome, idade e local de residência.

Os moradores que se identificaram com as divulgações nas redes sociais acima citadas, quando pressionavam o *Link* com a pesquisa obtinham acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)- APÊNDICE 2, e somente após a aceitação desse termo, tinham acesso a anamnese inicial e ao questionário do IPAQ. (<https://forms.gle/4TrnKRuT3D4MCXqFA>).

A partir deste estudo, objetiva-se compreender melhor os itens avaliados no questionário online, assim como os resultados obtidos poderão contribuir para o entendimento da prática de Atividade Física na vida diária dos moradores adultos do município de Águas Mornas. O relatório final desta pesquisa será encaminhado à Secretaria de Esportes do município, para o entendimento de quais Atividades Físicas poderão ter maior adesão por parte dos moradores e como sugestões de possíveis melhorias.

### 3.4 ANÁLISE DOS DADOS

A partir dos resultados, o instrumento traça os perfis da população por contagem dos minutos em que os participantes se encontram em atividade ou em comportamento sedentário, a contagem leva em conta todas as tarefas do dia a dia, sendo elas lazer, deslocamento, trabalho ou trabalhos domésticos.

Sendo assim os participantes são classificados em 5 grupos: sedentário, irregularmente ativo A e B, ativo e Muito Ativo, a contagem leva em conta todas as tarefas do dia a dia, sendo elas lazer, deslocamento, trabalho ou trabalhos domésticos.

- a) Sedentário: Não executa nenhuma atividade por pelo menos 10 minutos contínuos dentro de uma semana.
- b) Irregularmente Ativo A: Aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência (5 dias por semana) ou duração (150 por semana).
- c) Irregularmente Ativo B: Aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.
- d) Ativo: Aquele que atingiu 3 dias na semana e 20 minutos ou mais de atividades vigorosas ou 5 dias na semana por 30 ou mais minutos de atividade moderada ou caminhada ou ainda qualquer atividade somada 5 dias na semana por 150 minutos ou mais na semana.
- e) Muito Ativo: Aquele que atingiu 5 dias por semana por 30 minutos ou mais por sessão de atividade física vigorosa ou 3 dias na semana e 20 ou mais minutos de atividade vigorosa mais uma atividade moderada ou caminhada por 5 dias por semana por 30 minutos ou mais por sessão.

Os dados foram apresentados em números absolutos e em percentual das respostas do questionário.



## 4.RESULTADOS

Participaram da pesquisa 114 indivíduos, no entanto 6 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão (ter idade entre 18 e 60 anos, ser morador do município de Águas Mornas, possuir e-mail), de modo que colaboraram, efetivamente, para a construção deste trabalho 108 indivíduos, de ambos os sexos, sendo 59 mulheres (54,63%) e 49 homens (45,37%).

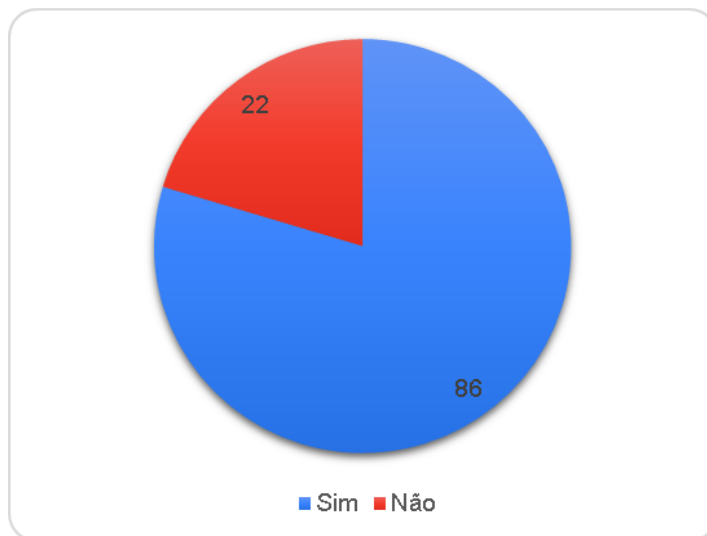
**Tabela 1.** Caracterização da amostra

Características	Média (Desvio Padrão)
<i>Idade (anos)</i>	29,03(± 8,82)
<i>Sexo (Masculino/Feminino)</i>	(49/59)
<i>Massa corporal (Kg)</i>	74,38(± 15,61)
<i>Altura (m)</i>	1,71(± 0,09)
<i>IMC (Kg/m<sup>2</sup>)</i>	25,32(± 4,57)

### 4.1 LUGAR ADEQUADO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

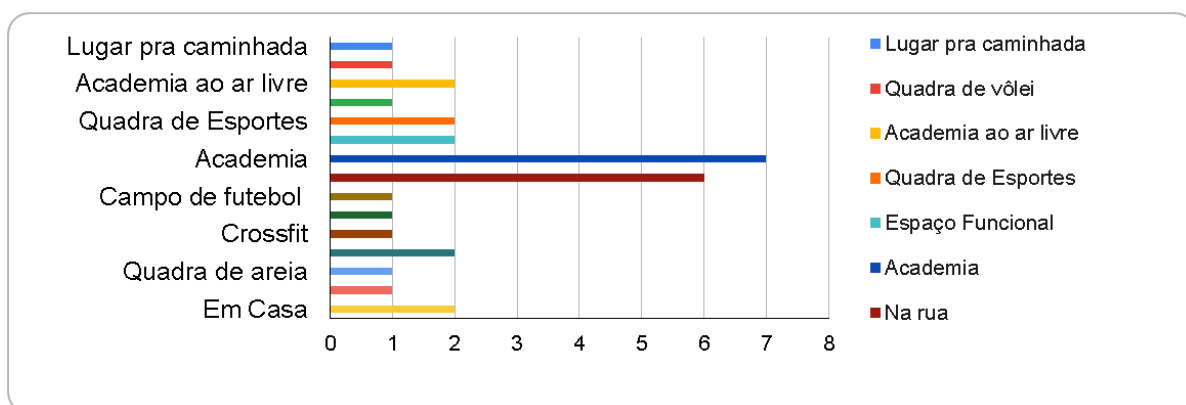
A pesquisa investigou se dentro do município há lugares propícios para a prática de Atividade Física próximo das casas dos residentes. A Figura 1 mostra que cerca de 86 moradores relataram haver algum espaço próximo a sua residência.

**Figura 1.** Número de pessoas que relataram ter algum lugar adequado próximo a sua casa para a prática da AF.



Aqueles que relataram não haver nenhum espaço adequado para a prática foram questionados em relação ao tipo de espaço que eles desejariam ter para realizarem Atividade Física. Dessa forma, foram citados os seguintes espaços: lugar para caminhada, quadra de vôlei, academia ao ar livre, um lugar na praça da Igreja da Fazenda, quadra de esportes, espaço funcional, academia, rua, campo de futebol, espaço adequado na Fazenda da Ressurreição, Crossfit, parque de rua para prática de calistenia, quadra de areia, ciclovias e em casa. Sendo que os mais requeridos foram uma academia e um lugar na rua, como mostra a figura 2.

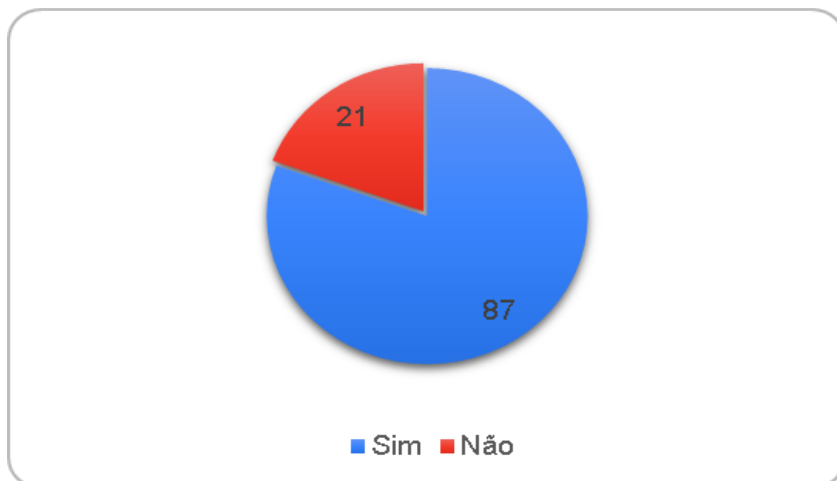
**Figura 2.** Lugares desejados para a realização de Atividade Física



## 4.2 ATIVIDADE FÍSICA NO HORÁRIO DE LAZER

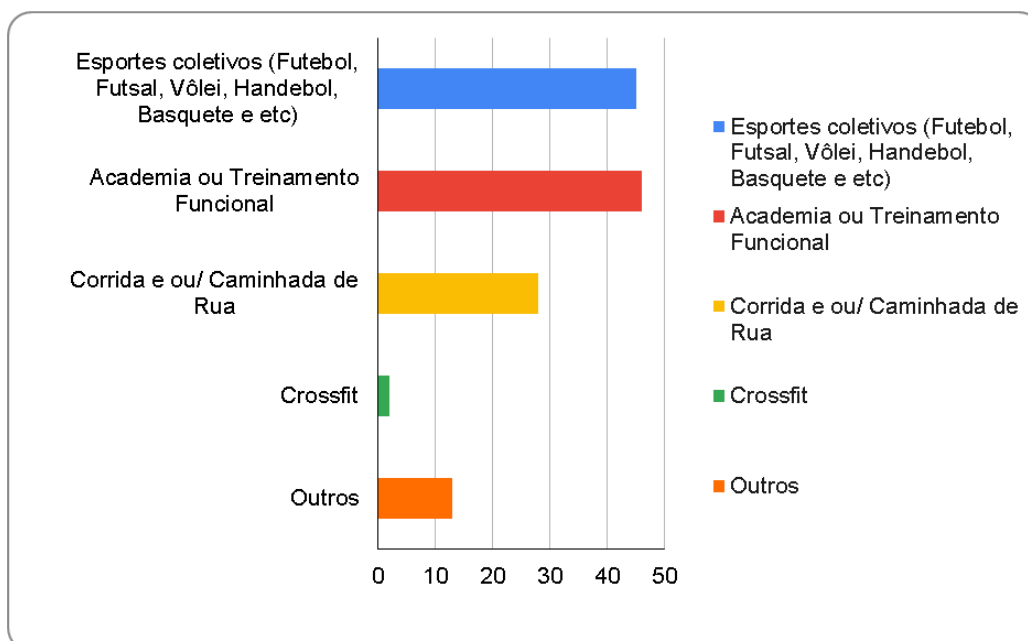
Dos moradores que responderam, 81% (n=87) afirmaram praticar AF no seu horário de lazer, conforme figura 3.

**Figura 3.** Moradores que praticam AF no horário de lazer



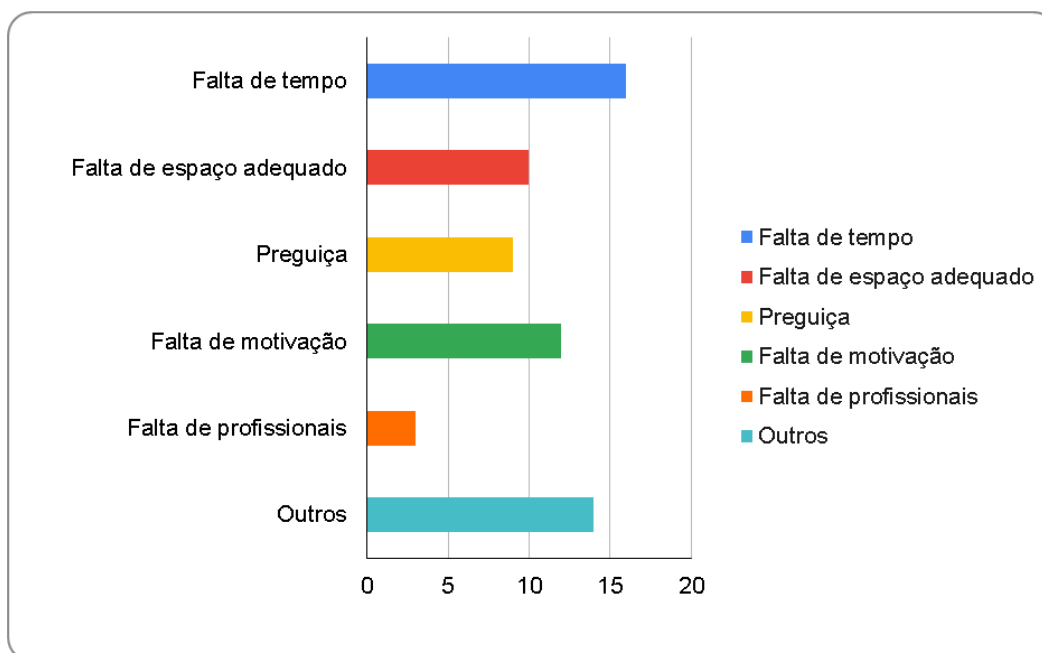
Aqueles que responderam sim, foram questionados sobre qual AF faziam em seu horário de lazer. Conforme a figura 4, a grande maioria busca a Academia ou o Treinamento Funcional como prática, assim como os esportes coletivos.

**Figura 4.** AFs praticadas no horário de lazer.



Por outro lado, aqueles que não praticam Atividade Física justificaram-se, principalmente, pela falta de tempo (n=16), outros (n=14) e pela falta de motivação (n=12), conforme a figura 5.

**Figura 5.** Motivos para não praticar AF no lazer

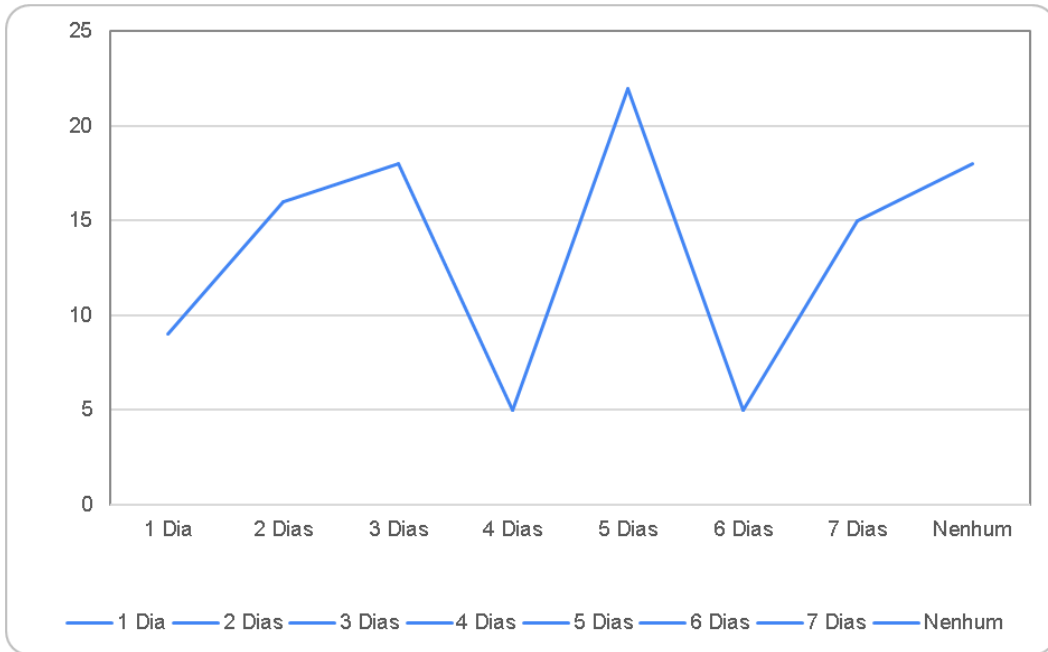


#### 4.3 IPAQ

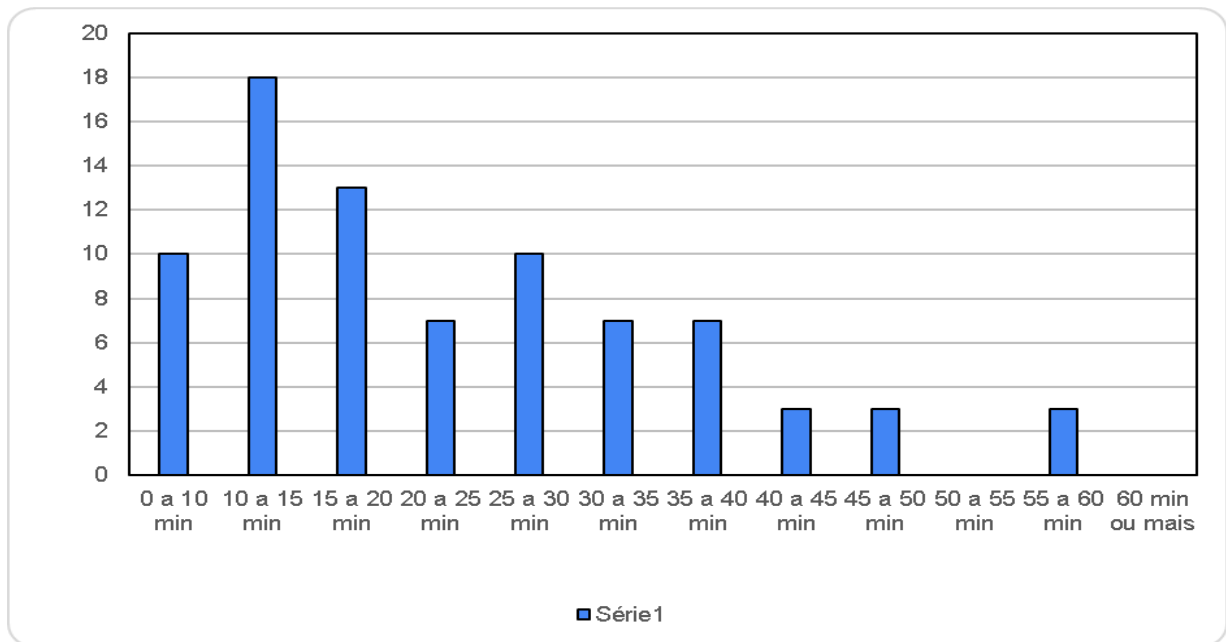
Os participantes responderam às perguntas do IPAQ, que abrangem as áreas da Atividade Física, seja ela no lazer ou no deslocamento, em casa ou no trabalho.

Na primeira pergunta, responderam sobre quantas vezes por semana caminharam, atividade considerada como leve, por 10 minutos ou mais em qualquer âmbito (figura 6) e quanto tempo gastam por dia caminhando (figura 7). Observou-se um equilíbrio nas respostas, mas de maneira geral, a maioria dos indivíduos caminha pelo menos 5 dias por semana, assim como um número elevado de pessoas que não fazem nenhuma atividade na semana, como mostra a figura 6. De 10 a 15 minutos diários foi a resposta mais selecionada, conforme figura 7.

**Figura 6.** Quantos dias caminharam 10 minutos ou mais na última semana

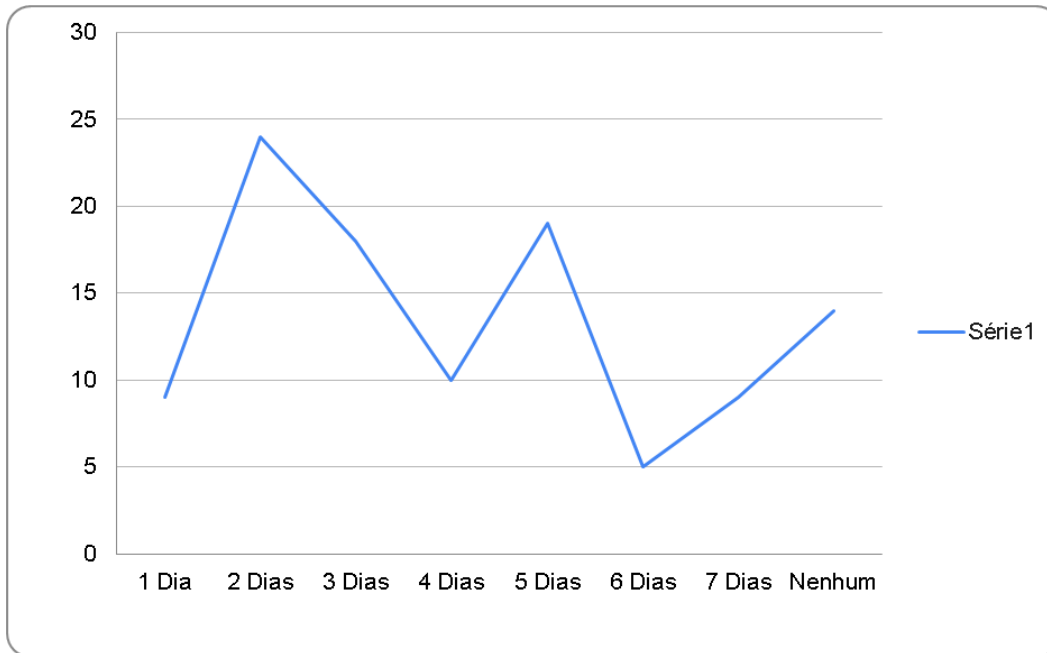


**Figura 7.** Nos dias em que caminhou, quanto tempo durou a caminhada.



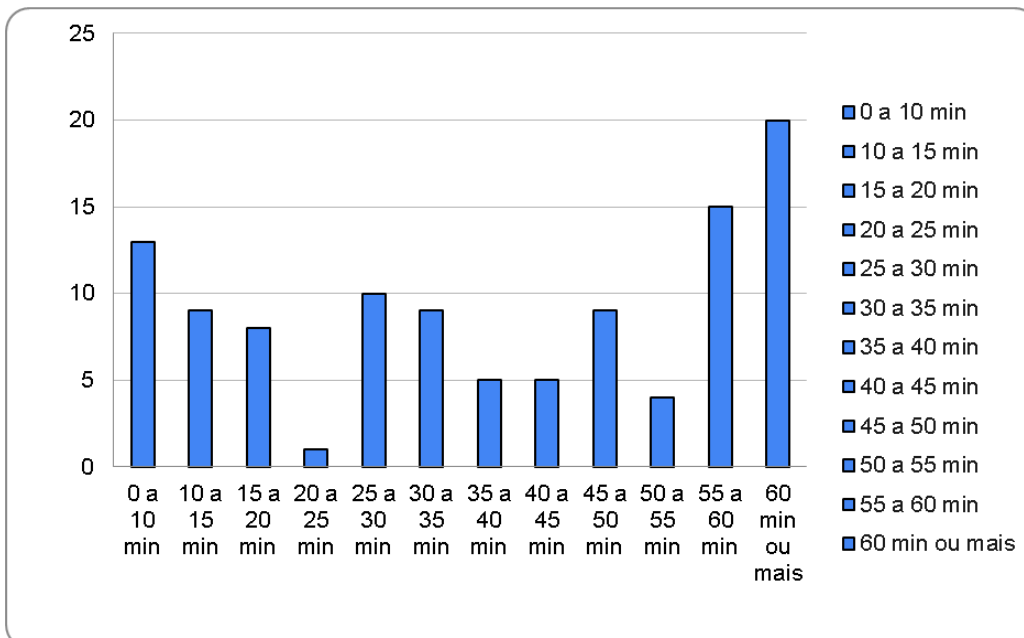
Tratando-se de atividades moderadas, 2 dias por semana realizando-as por 10 minutos ou mais, obtive o maior número de respostas, porém com um número considerável de pessoas não realizando nenhum dia dessas atividades (figura 8).

**Figura 8.** Quantos dias realizou AF moderadas por 10 minutos ou mais



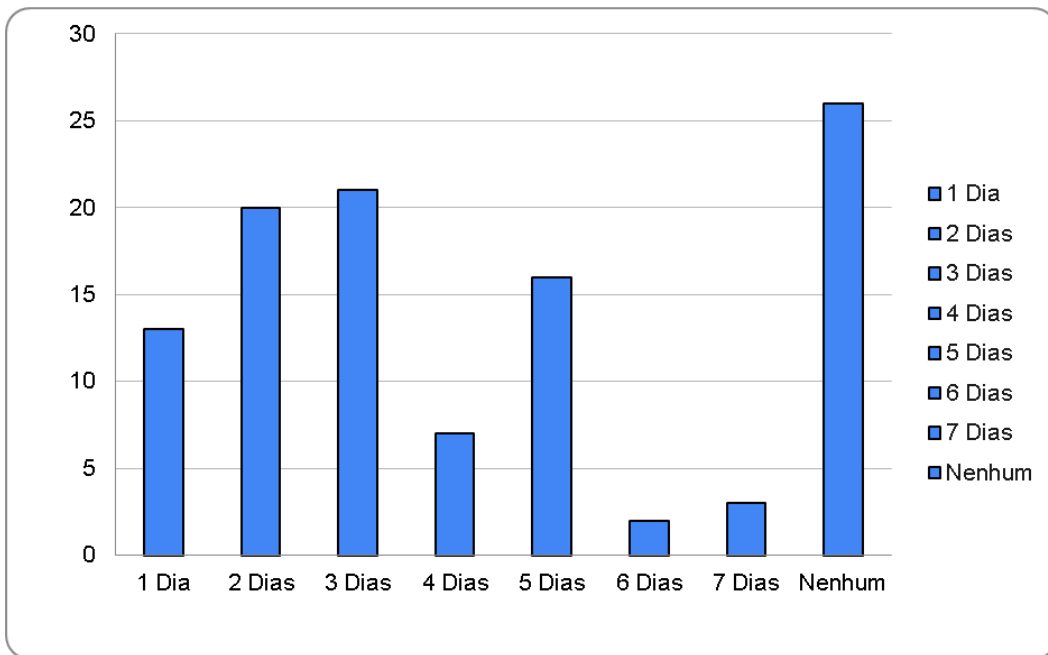
Quando questionados sobre o tempo gasto diariamente destinado para essas atividades, a resposta “60 min ou mais” foi a mais respondida, mostrando uma grande prevalência de atividades moderadas na semana (figura 9).

**Figura 9.** Tempo de gasto em AFs nos dias em que realizou-as de forma moderadas.

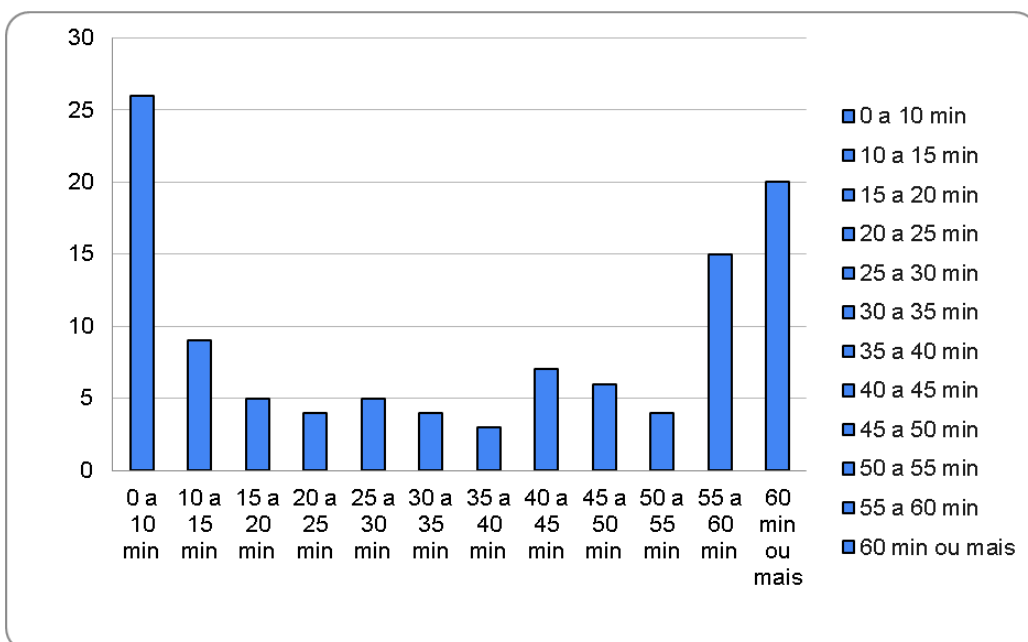


Nas atividades vigorosas, tivemos um bom número de respostas de pessoas que realizam essas atividades por 10 min ou mais 2 e 3 dias na semana, entretanto o maior número de pessoas respondeu que não faz nenhuma atividade vigorosa na semana, conforme figura 10. Além disso, as pessoas realizaram atividades vigorosas na maioria das vezes de 0 a 10 minutos ou 60 ou mais minutos por dia, como mostra a figura 11.

**Figura 10.** Quantos dias realizou AFs vigorosas por 10 min ou mais.

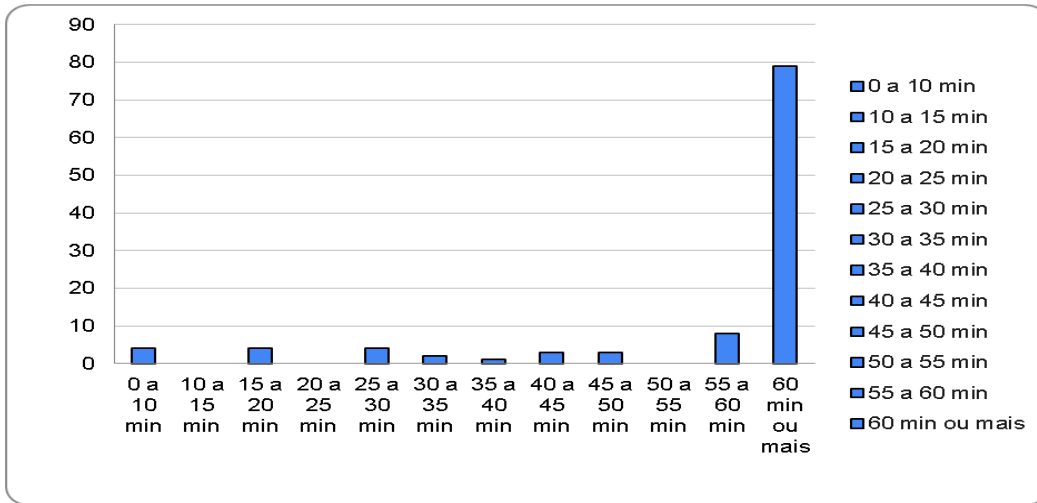


**Figura 11.** Tempo gasto em AFs nos dias em que as realizou-as de forma vigorosa

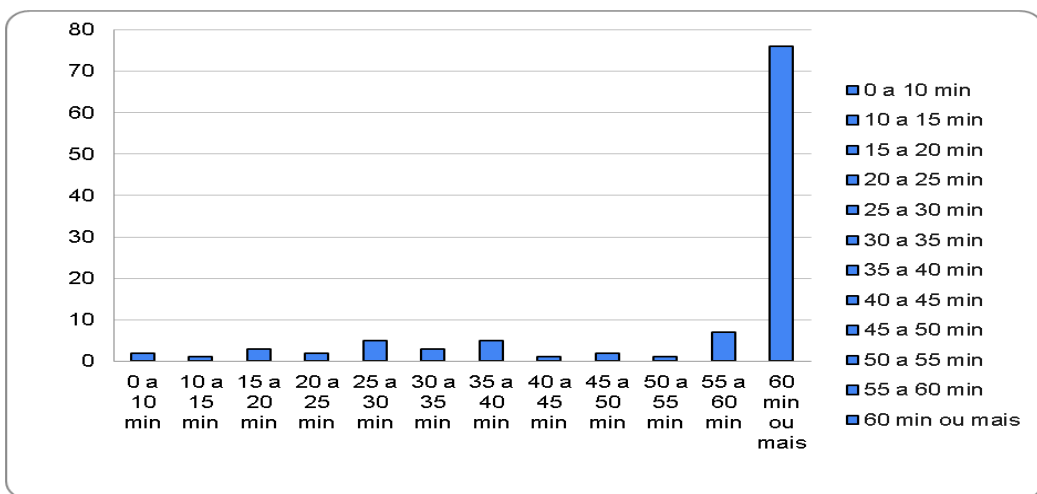


As duas últimas perguntas do IPAQ foram relacionadas ao tempo que os moradores passam sentados por dia na semana e no final de semana respectivamente, em ambos os casos 60 min ou mais foi a resposta mais seleccionada (Figura 12 e 13).

**Figura 12.** Tempo gasto sentado durante um dia de semana



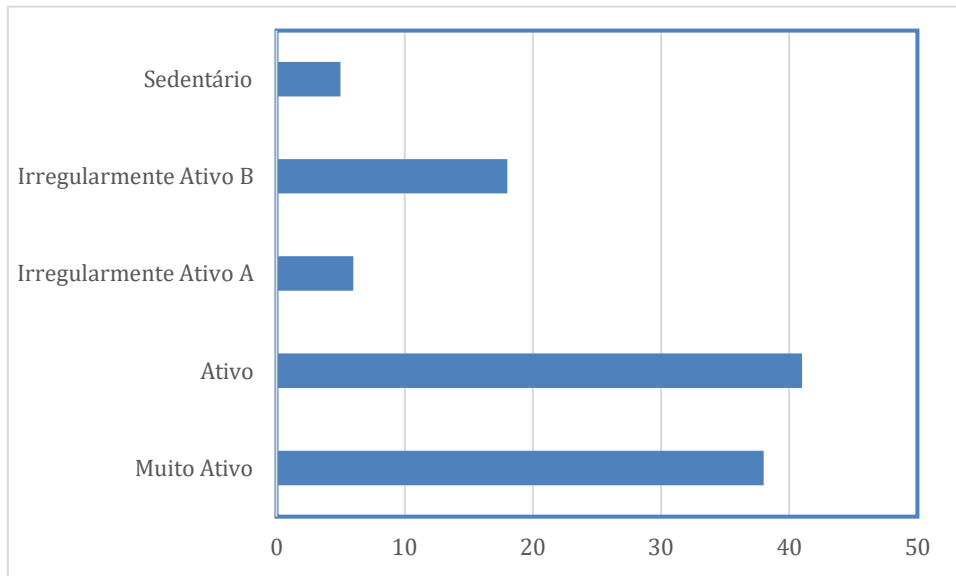
**Figura 13.** Tempo gasto sentado em um dia de final de semana





Por fim, depois de todas as respostas coletadas, os participantes foram classificados em 5 grupo: Sedentário, Irregularmente Ativo A e B, Ativo e Muito Ativo.

**Figura 14.** Classificação do nível de AF



## 5.DISCUSSÃO

Compreendendo todos os benefícios da atividade física tanto para os efeitos crônicos da saúde individual, tanto para a saúde coletiva (atendimentos primários), o objetivo deste trabalho foi avaliar as características da prática de Atividade Física na vida diária dos moradores adultos do município de Águas Mornas – SC, buscando identificar os níveis de AF desses moradores, assim como compreender quais as atividades já praticadas, suas preferências, bem como os facilitadores e as barreiras que influenciam nesta prática.

A pesquisa obteve um total de 114 participantes, sendo que destes, 6 (seis) foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão do estudo (idade inferior a 18 anos ou por não ter se declarado morador de Águas Mornas), resultando em um total da amostra de 108 integrantes, dos quais foram 59 mulheres e 49 homens. As médias de IMC, altura, massa corporal podem ser visualizadas na Tabela 1.

A Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO) (2022) apresenta uma tabela de classificação do IMC nas seguintes faixas: baixo peso, peso normal, sobrepeso e obesidade. Verificou-se, na presente amostra, que a média dos moradores adultos de Águas Mornas se encontra na faixa de sobrepeso (IMC de  $25,32(\pm 4,57)$ ), e analisando a amostra num total, encontrou-se alguns casos de obesidade, o que pode ser explicado a partir dos hábitos não saudáveis dessa população, como o comportamento sedentário, além de outros fatores que iremos descrever.

Desta maneira, refletir sobre o lazer na fase adulta nos obriga a contextualizar as possibilidades nas diferentes esferas humanas, integradas com outras dimensões como a da família, da religião, da política e principalmente a do trabalho, já que na fase adulta ele se torna prioridade deixando assim o lazer em segundo plano, ou até mesmo por último, pela existência das outras dimensões (ALVES; FERREIRA 2006). Na presente pesquisa, a maioria dessas pessoas (87) relatou realizar AF no seu horário de lazer. A amostra de moradores praticantes de AF representa um quadro interessante, já que 80,56% realiza, sendo maior que a média brasileira de 2019, que era de 30,1% (MIELKE et al 2021). Por outro lado, deve-se considerar que o tempo de prática de atividade física da amostra não foi relatado e na média brasileira só foram considerados aqueles que atingiram pelo menos 150 minutos semanais de AF.

Analisando os aspectos supracitados e as respostas obtidas, apesar da maioria da amostra relatar que pratica AF, foi observado que quase 80% (dias de semana n= 79; final

de semana n=76) da amostra passa 60 minutos ou mais durante um dia na posição sentada, independentemente de ser dia de semana ou fim de semana, tornando esse achado muito relevante, tendo em vista que o comportamento sedentário (CS) é um preditor independente da saúde das pessoas. Apesar de Águas Mornas não ser uma capital, esse dado pode corroborar com o dado brasileiro que indica que a prevalência de comportamento sedentário nas capitais é de 22,76% (MARTINS 2018). Esta é uma informação importante que demonstra a possibilidade de haver uma grande taxa de comportamento sedentário na população adulta de Águas Mornas. Sob esse aspecto, Oliz et al. (2020) em uma pesquisa realizada no Rio Grande do Sul, apontaram uma baixa procura por profissionais de Educação Física, apenas 16,1% da amostra, e que apesar de Águas Mornas ser um município de Santa Catarina, essa estatística pode estar associada com o aumento do comportamento sedentário.

Sabe-se que a prática da AF deve ser incentivada, principalmente quando as evidências disponíveis sobre Comportamento Sedentário têm implicações importantes para a saúde pública e para as pesquisas nessa área, pois está se configurando como um importante fator de risco à saúde. Mas sabemos que este incentivo, sobretudo, deve contar também com a disponibilidade de locais adequados, fornecendo o mínimo de uma infraestrutura de qualidade, não apenas incentivando a prática da AF, mas aliado à segurança do praticante.

Neste sentido, nas respostas encontradas sobre os locais para as práticas, alguns responderam que consideram ter um lugar adequado para a prática próximo a sua casa, sendo eles públicos (como quadras para as práticas de esportes coletivos, calçadas na rua) ou privados (como as academias de treinamento resistido e/ou funcional). Entretanto, dentre aqueles que não consideraram ter um lugar adequado para AF, há o anseio por uma infraestrutura local de maior qualidade, principalmente com a inclusão ou com a melhora das calçadas para a caminhada ou corrida de rua, assim como o desejo por uma academia mais próxima. Percebe-se, assim, uma grande centralização dos espaços, já que as atividades mais praticadas e que contêm melhor infraestrutura também são aquelas que mais são desejadas para aqueles que não praticam. Para reafirmar a importância desses locais e a relação com a AF, um estudo realizado em 11 países, incluindo o Brasil, evidenciou que a percepção de maior acesso às áreas comerciais, pontos de ônibus, ruas com calçadas, locais para pedalar e espaços públicos gratuitos estão relacionados com uma maior taxa de adesão a prática de AF (SALLIS et al. 2009), oferecendo maiores oportunidades para população, principalmente para aquelas de baixa renda.

Com isso, observa-se que os dados corroboram com as estruturas apresentadas pelo município, já que Águas Mornas possui três ginásios poliesportivos e três campos de futebol, facilitando assim a prática de esportes coletivos, assim como a existência um número grande de academias ao ar livre (6) espalhadas pelo município. Em contrapartida, Águas Mornas apresenta apenas três praças públicas, o que pode ir de encontro a centralização dos espaços, visto que, mesmo com boas opções, ainda há o anseio por melhorias e inovações em estruturas e locais específicos dentro do município.

Além da falta de espaço, outra barreira bastante relatada foi a falta de tempo, que pode ser analisada paralelamente à questão do trabalho, considerando as extensas jornadas constatadas na literatura relacionada às barreiras para a AF, como encontrado por Silva (2009), que relata a extensa jornada de trabalho formal e informal de professores e poucas horas dedicadas ao lazer na rede estadual de Educação de Recife e reafirmado por Monteiro *et al* (2018), em estudo realizado com servidores de uma Universidade do Distrito Federal. Entretanto, para uma discussão mais aprofundada acerca deste tópico, seria interessante, além do mais, relacionar a profissão com o tempo de CS encontrado nesta pesquisa, a construção de um outro estudo que se dedicasse a essa associação, o que não é o objetivo da presente pesquisa.

Ademais, outro fator que aparece como barreira é a motivação extrínseca ou intrínseca, ou a falta dela nesse caso. Nesses contextos, a presença do profissional de Educação Física se sobressai, e este, por sua vez, deve atuar na criação de estratégias que atuem sobre o fator motivação. Para isso, o profissional deve conhecer o perfil dos alunos e construir atividades que sejam prazerosas, mas também efetivas para a população, já que os fatores extrínsecos, como a estética, a saúde e o emagrecimento, na fase adulta parecem ser os maiores motivadores para o início da prática de acordo com Rodrigues (2022). Alguns exemplos são o planejamento de estratégias adaptadas ao perfil de cada um, como treinos coletivos para aqueles que gostam da interação social; ou um treinamento individual no qual a relação professor-aluno fica mais próxima para aqueles que consideram este um fator fundamental na aderência à AF. Dessa forma, a edificação de estratégias a partir do perfil individual pode ser entendida enquanto instrumento de motivação para o incentivo à adesão e à posterior continuidade da prática.

Em relação ao IPAQ, notou-se que grande parte dos participantes (20,37%) caminha por 10 minutos ou mais durante pelo menos 5 dias, porém o tempo diário de caminhada dentro desses 5 dias é de 10 a 15 minutos, na sua maioria. Além do tempo ser

menor do que o recomendado pela OMS (2020) nos que já caminham, outros 12,96% da amostra relataram não realizar caminhada em nenhum dia durante a semana.

Agora, tratando-se de atividades moderadas e vigorosas, o percentual de pessoas que as realiza por pelo menos 5 dias na semana é de 17,59% e 14,81%, porém, o percentual de pessoas que realiza essa atividade em apenas 2 dias é de 22,22% na intensidade moderada e 18,52 na intensidade vigorosa. Quando atividades moderadas são relacionadas ao fator tempo, 18,52% dos participantes relataram realizá-las por 60 minutos ou mais, e nas atividades vigorosas, apesar de 18,52% realizar por 60 minutos ou mais, a maior parcela da amostra, 24,07%, realiza, no máximo, por 10 minutos. Desta forma, pode-se identificar que uma parcela da amostra não atingiu as recomendações de Atividade Física consideradas ideais para a fase adulta. Segundo a OMS (2020), o ideal é que essa população atinja 150 a 300 minutos de Atividade Física moderada ou 75 a 150 minutos na intensidade vigorosa semanalmente. Mediante a isto, obteve-se uma classificação positiva da amostra, já que 35,19% (n=38) foram classificados como Muito Ativos e outros 37,96% (n=41) foram classificados como Ativos. Entretanto, apesar do número de sedentários ser baixo, apenas 4,63% (n=5), os resultados mostraram que 16,67% (n=18) foi classificada como Irregularmente Ativa B, ou seja, essas pessoas já fazem alguma AF, com tudo não atingem frequência ou duração suficiente para alcançarem o estágio de Ativo. Para essas pessoas, uma melhor orientação e a inclusão ou substituição de algumas atividades podem ser o suficiente para que elas se tornem definitivamente ativas, já que a inserção da AF está presente nos seus hábitos.

Segundo a OMS (2020), a inclusão desse hábito pode resultar em diversos benefícios como a prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, a prevenção de quedas, a melhoria da saúde mental e da saúde cognitiva, além da redução de medidas de adiposidade e, a redução desses agravantes é de suma importância levando em consideração que apenas em 2019, no Brasil, foram registrados 738.371 óbitos por doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), segundo o Ministério da Saúde (2021). Além das vantagens populacionais, o incentivo à prática de Atividade Física pode gerar economias aos cofres públicos, já que em 2018, os gastos com tratamentos para hipertensão, diabetes e obesidade alcançaram 3,45 bilhões de reais somente na rede do Sistema Único de Saúde (NILSON et al., 2020).

Destacam-se como limitações deste estudo: tendo em vista que toda a divulgação fora feita pelas redes sociais do próprio pesquisador, que está diretamente envolvido com Atividade Física, inclusive trabalha em uma academia do município, as respostas podem

ter sido atravessadas por esse viés. Tendo em vista que a Cidade de Águas Mornas é um município com uma parcela de zona rural e outra de zona urbana, a anamnese não contemplou essa questão, desta forma sabemos que há uma grande diferença nas características laborais. Outro ponto desta pesquisa diz respeito à montagem das respostas do “tempo sentado”, que foram categorizadas e assinaladas pelas opções de respostas, porém, a maior opção que havia era de 60 minutos ou mais. Acredita-se que este é um tempo considerado normal para a população atual, sendo assim apresentar opção de respostas com um intervalo de tempo maior poderia ser uma opção mais viável e que possivelmente apresentaria respostas mais significativas.

Os pontos fortes que podem ser destacados neste estudo são: sendo a primeira pesquisa relacionada com Atividade Física realizada no município, a amostra foi relativamente significativa e de ambos os sexos e conseguiu identificar os aspectos extremamente relevantes a serem melhorados pelo poder público de Águas Mornas, assim como a abertura para profissionais de Educação Física atuarem, já que a pesquisa traz o conhecimento de preferências e dificuldades de parcela da população.

## **6. CONCLUSÃO**

A partir dos resultados apresentados neste trabalho, conclui-se que os objetivos foram alcançados, já que foi possível traçar um perfil norteador do nível de AF dos moradores participantes da pesquisa, assim como as características dessas atividades e as maiores barreiras da população para a prática de Atividade Física.

Identificou-se que a maioria da amostra pratica AF no seu tempo de lazer, principalmente por meio de esportes coletivos e academias de musculação ou treinamento funcional, o que é uma estatística positiva, entretanto o número de dias e o tempo de duração dessas atividades, em alguns casos, parece ser insuficiente. Tratando-se de barreiras, a infraestrutura aparece como a principal barreira para a prática, sendo importante um olhar cuidadoso por parte do poder público pode favorecer a adesão de novos moradores à prática de AF, além da infraestrutura, a falta de tempo e o fator motivacional foram outras barreiras muito relatadas e o tempo sentado durante os dias de semana e final de semana aparecem como uma preocupação, dando indícios de um comportamento sedentário.

Por fim, foram identificados fatores importantes para o município de Águas Mornas, como a elevada taxa de prática de AF durante o tempo de lazer, podendo-se elaborar estratégias, tanto pelo poder público, quanto pelos profissionais da área, que buscam novos clientes, para que incentivem a prática da AF para a população, não somente para aqueles moradores que já praticam, fazendo-os realizar com maior frequência e duração, como também para que aqueles que ainda não praticam sejam incentivados a adotar esse novo hábito em suas vidas.

## REFERÊNCIAS

ABESO (org.). **Novo cálculo usado por médicos para medir gordura corporal revela que IMC está desatualizado**. Disponível em: <https://abeso.org.br/novo-calculo-usado-por-medicos-para-medir-gordura-corporal-revela-que-imc-esta-desatualizado/>. Acesso em: 02 jul. 2022.

ÁGUAS MORNAS, Secretaria municipal de esporte, cultura e turismo. **Relatório de Espaços Esportivos e Públicos para prática de atividades físicas**, Águas Mornas, 2022

ALVES, Cathia; ISAYAMA, Hélder Ferreira. CONSIDERAÇÕES SOBRE O LAZER NA IDADE ADULTA. **Lazer e Recreação: Repertório de Atividades Por Fases da Vida**, Campinas, p. 111-115, 2006.

BARETTA, E., BARETTA, M & PERES G. K. (2007). **Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba**.

BIELEMANN, R., KNUTH, A., & HALLAL, P. **Atividade física e redução de custos por doenças crônicas ao Sistema Único de Saúde**, 2009.

Brasil. Ministério da Saúde (MS). **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília: MS; 2011.

BRASÍLIA. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA**: para a população brasileira. Df: Ministério da Saúde, 2021.

Organização Mundial da Saúde. **Atividade física**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 15 fev. 2022.



FERNANDES, Juliana da Costa; PORTELA, Luciana Fernandes; ROTENBERG, Lúcia; GRIEP, Rosane Harter. **Jornada de trabalho e comportamentos de saúde entre enfermeiros de hospitais públicos**. 2013. Rev. Latino-Am. Enfermagem. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/VZqN3r77kfcCw7g8NgqNw4c/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 21 jun. 2022.

FREIRE, Rafael Silveira; LÉLIS, Fernanda Lully de Oliveira; FONSECA FILHO, José Alair da; NEPOMUCENO, Marcela Oliveira; SILVEIRA, Marise Fagundes. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de minas gerais, brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 20, n. 5, p. 345-349, out. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200502062>.

GOMES, M., & DUARTE, M. **EFETIVIDADE DE UMA INTERVENÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS ATENDIDOS PELA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA: PROGRAMA AÇÃO E SAÚDE FLORIPA-BRASIL**. In Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Vol. 13, Issue 1, 2008.

GUEDES, Dartagnan Pinto. Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física**, Londrina, p. 18-35, 1995.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo: Atlas S.A, 2008.

HASKELL, William L. *et al.* Atividade Física e Saúde Pública: recomendação atualizada para adultos do american college of sports medicine e da american heart association. **Medicine & Science In Sports & Exercise**, Sydney, v. 39, p. 1423-1434, ago. 2007.

IDE, Patricia Haranaka; MARTINS, Maria Silvia Amicucci Soares. Prevalência de comportamento sedentário e fatores associados em adultos no Brasil. In: **X Mostra da Pós-Graduação: Direitos Humanos, trabalho coletivo e redes de pesquisa na Pós Graduação**. 2018.

LEAL, A. G. F. **Conhecimento de profissionais da saúde sobre conceitos relacionados à ciência do exercício: um estudo transversal.** Dissertação (Mestrado em Ciências Aplicadas a Saúde), Universidade Federal de Goiás, 2015.

MALTA, D. C., CASTRO, A. M., CRUZ, D. K. A., & GOSH, C. S. **A PROMOÇÃO DA SAÚDE E DA ATIVIDADE FÍSICA NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE.** In *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, V. 13, Issue 1, 2008.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ): ESTUDO DE VALIDADE E REPRODUTIBILIDADE NO BRASIL. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 5–18, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.6n2p5-18. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931>. Acesso em: 27 jul. 2022.

MIELKE, Gregore Iven; STOPA, Sheila Rizzato; GOMES, Crizian Saar; SILVA, Alanna Gomes da; ALVES, Francielle Thalita Almeida; VIEIRA, Maria Lúcia França Pontes; MALTA, Deborah Carvalho. Leisure time physical activity among Brazilian adults: national health survey 2013 and 2019. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [S.L.], v. 24, n. 2, p. 1-9, 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1980-549720210008.supl.2>.

NASCIMENTO, Tiago; ALVES, Felipe; SOUZA, Evanice. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S.L.], v. 22, n. 2, p. 137-146, 1 mar. 2017. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.22n2p137-146>.

NILSON, Eduardo Augusto Fernandes; ANDRADE, Rafaella da Costa Santin; BRITO, Daniela Aquino de; DE, Oliveira Michele Lessa. Custos atribuíveis a obesidade, hipertensão e diabetes no Sistema Único de Saúde, Brasil, 2018. **Revista Panamericana de Salud Pública**, [S.L.], v. 44, p. 1, 10 abr. 2020. Pan American Health Organization. <http://dx.doi.org/10.26633/rpsp.2020.32>.

NUNOMOURA, Myrian *et al.* NÍVEL DE ESTRESSE EM ADULTOS APÓS 12 MESES DE PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA. **Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, p. 125-134, 2004. PITANGA, F. J. G. ARTIGO DE REVISÃO Epidemiologia, atividade física e saúde, 2002.

OLIZ, Manoela Maciel; DUMITH, Samuel Carvalho; KNUTH, Alan Goularte. Utilização de serviços de educação física por adultos e idosos no extremo sul do Brasil: estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 2, p. 541-552, fev. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020252.14692018>.

OLIVEIRA, Warley Ferreira. OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA CONTROLE DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM JOVENS E ADULTOS. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, Vitória, v. 10, p. 49-61, dez. 2021.

SALLIS, James F.; BOWLES, Heather R.; BAUMAN, Adrian; AINSWORTH, Barbara E.; BULL, Fiona C.; CRAIG, Cora L.; SJÖSTRÖM, Michael; BOURDEAUDHUIJ, Ilse de; LEFEVRE, Johan; MATSUDO, Victor. Neighborhood Environments and Physical Activity Among Adults in 11 Countries. **American Journal Of Preventive Medicine**, [S.L.], v. 36, n. 6, p. 484-490, jun. 2009. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2009.01.031>.

SANTOS, Mariana Silva *et al.* Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [s. l.], p. 94-104, 2010.

SILVA, Caroline Ramos de Moura; BEZERRA, Jorge; SOARES, Fernanda Cunha; MOTA, Jorge; BARROS, Mauro Virgílio Gomes de; TASSITANO, Rafael Miranda. Percepção de barreiras e facilitadores dos usuários para participação em programas de promoção da atividade física. **Cadernos de Saúde Pública**, [S.L.], v. 36, n. 4, p. 1-12, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00081019>.

SILVA, Edna Lúcia da. Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação/Edna Lúcia da Silva, Estera Muszkat Menezes. – 3. ed. rev. atual. – Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC, 2001. 121p.

SILVA, Diego Francisco da. Jornada de trabalho, qualidade de vida e prática de atividades físicas de professores. **Revista Sítio Novo**, Palmas, p. 83-90, jan. 2019.

SILVA, Fábio Júlio Serafim da. JOGOS POPULARES X JOGOS ELETRÔNICOS: SUA INFLUÊNCIA NO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA. **Revista Carioca de Educação Física**, [s. l], v. 15, n. 1, p. 54-63, 2020.

STEIN, Ricardo; BÖRJESSON, Mats. Physical Inactivity in Brazil and Sweden - Different Countries, Similar Problem. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Porto Alegre, p. 119-120, 2019. Sociedade Brasileira de Cardiologia. <http://dx.doi.org/10.5935/abc.20190010>.

STEIN, R., & BÖRJESSON, M. **Physical inactivity in Brazil And Sweden-different countries, similar problem**. In *Arquivos Brasileiros de Cardiologia* (Vol. 112, Issue 2, pp. 119–120). Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 2019. <https://doi.org/10.5935/abc.20190010>

TELLES, Thabata Castelo Branco *et al.* ADESÃO E ADERÊNCIA AO EXERCÍCIO: um estudo bibliográfico. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 109-120, 12 abr. 2016. Universidade Católica de Brasília. <http://dx.doi.org/10.31501/rbpe.v6i1.6725>.

VILELA JUNIOR, Guanis de Barros *et al.* EXERCÍCIO FÍSICO VOLTADO PARA A QUALIDADE DE VIDA COM ÊNFASE EM ENVELHECIMENTO. **Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [S.L.], v. 14, p. 1-9, 2022. Revista CPAQV. <http://dx.doi.org/10.36692/v14n1-03r>.



## APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO

Link para acesso do questionário (anamnese e IPAC):

<https://forms.gle/LHEPh4XFRTGW87hW9>

### QUESTIONÁRIO ON LINE:

#### Anamnese

---

**\*Obrigatório**

1. Nome

---

2. Município \*

---

3. Idade \*

---

4. Peso (kg) \*

---

5. Altura (m) \*

---

6. Sexo \*

*Marcar apenas uma oval.*

Mas

culin

o

Fem

inin

o

Prefiro não informar

7. Perto da sua casa existe algum lugar adequado para a prática de Atividade Física?

\*

S

i

m

N

ã

o

8. Se não, qual espaço você desejariam fazer atividade física ?

---

9. Você pratica alguma Atividade Física no horário de lazer? \*

S  
 i  
m  
N  
ã  
o

10. Se sim, qual Atividade Física você pratica no horário de lazer?

- Esportes coletivos (Futebol, Futsal, Vôlei, Handebol, Basquete e etc) Academia ou Treinamento Funcional
- Corrida e ou/
- Caminhada de Rua
- Crossfit
- Outros

11. Se não, qual o motivo para não praticar Atividade Física? \*

- Falta de tempo
- Falta de espaço
- adequado Preguiça
- Falta de
- motivação
- o Falta de
- profissionais
- nais
- Outros

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



Questionário Internacional de  
Atividade Física (IPAQ)

Parâmetros de intensidade de atividade

Para responder as questões lembre 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

12. 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? (RESPONDER EM DIAS) \*

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | 1 |
| <input type="radio"/> | 2 |
| <input type="radio"/> | 3 |
| <input type="radio"/> | 4 |
| <input type="radio"/> | 5 |
| <input type="radio"/> | 6 |
| <input type="radio"/> | 7 |

13. 1b - Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?

- 10 a 15 min
- 15 a 20 min
- 20 a 25 min
- 25 a 30 min
- 30 a 35 min
- 35 a 40 min
- 40 a 45 min
- 45 a 50 min
- 50 a 55min
- 55 a 60min
- 60 min ou mais

14. 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 aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA) \*

- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

15. 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? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- |                       |                |
|-----------------------|----------------|
| <input type="radio"/> | 10 a 15 min    |
| <input type="radio"/> | 15 a 20 min    |
| <input type="radio"/> | 20 a 25 min    |
| <input type="radio"/> | 25 a 30 min    |
| <input type="radio"/> | 30 a 35 min    |
| <input type="radio"/> | 35 a 40 min    |
| <input type="radio"/> | 40 a 45 min    |
| <input type="radio"/> | 45 a 50 min    |
| <input type="radio"/> | 50 a 55 min    |
| <input type="radio"/> | 55 a 60 min    |
| <input type="radio"/> | 60 min ou mais |

16. 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. (RESPONDER EM DIAS)

\*

*Marcar apenas uma oval.*

- |                       |       |
|-----------------------|-------|
| <input type="radio"/> | 1 dia |
|-----------------------|-------|

- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

17. 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? \*

- 10 a 15 min
- 15 a 20 min
- 20 a 25 min
- 25 a 30 min
- 30 a 35 min
- 35 a 40 min
- 40 a 45 min
- 45 a 50 min
- 50 a 55 min
- 55 a 60 min
- 60 min ou mais

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 sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

18. 4a - Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana? \*

- 0 a 10 min
- 10 a 15 min
- 15 a 20 min
- 20 a 25 min
- 25 a 30 min
- 30 a 35 min
- 35 a 40 min
- 40 a 45 min
- 45 a 50 min
- 50 a 55 min
- 55 a 60 min
- 60 min ou mais

19. 4b - Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de finalde semana?

\*

- 0 a 10 min
- 10 a 15 min



15 a 20 min



20 a 25 min



25 a 30 min



30 a 35 min



35 a 40 min



40 a 45 min



45 a 50 min



50 a 55 min



55 a 60 min



60 min ou mais

## APÊNDICE 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa da Graduação em Educação Física do Centro de Desportos (CDS) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), intitulada:

**PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS MORADORES DO MUNICÍPIO DE ÁGUAS MORNAS, SC.** A pesquisa tem como objetivo principal avaliar as características da prática de atividade física na vida diária dos moradores adultos de Águas Mornas. Como objetivos secundários, o presente estudo visa: verificar o perfil ativo ou inativo dos moradores; identificar as atividades físicas já realizadas; identificar as preferências de atividades pelos moradores; identificar os fatores facilitadores e as barreiras que levam (ou não) à prática de Atividade Física. Você terá sua identidade preservada e a participação não é obrigatória, podendo retirar-se da pesquisa a qualquer momento, sem qualquer tipo de constrangimento, e sem prejuízo.

Serão três etapas ao total nesta pesquisa. **1ª etapa** – Neste momento será enviado o *Link* do questionário *On line* que está no formulário do *Google*®. Este será enviado via plataformas digitais, Grupos das redes sociais (*Facebook*® e *WhatsApp*®), que já existem na cidade. O pesquisador principal deste trabalho é morador da cidade, por esta razão, irá publicar o convite em suas redes sociais, para que os seus seguidores que desejarem participar, consigam ter acesso ao link. **2ª etapa** – Após o convite com o *link* depositado nas principais redes sociais, na primeira página da pesquisa em questão, estará este Termo de Consentimento Livre e esclarecido, e somente após o aceite desta página concordando em participar, é que será liberado o questionário. **3ª etapa** – O questionário é composto por questões referentes à prática de Atividade Física e locais que costumam fazer ou não suas atividades (sendo eles públicos ou privados), além da quantidade de dias/horas da prática, e alguns dados pessoais como nome, idade e local de residência.

A partir deste estudo, objetiva-se compreender melhor os itens avaliados no questionário on line, assim como, os resultados obtidos poderão contribuir para o entendimento da prática de atividade física na vida diária dos moradores adultos do município de Águas Mornas. Como benefício para a população, o relatório final desta pesquisa será encaminhado à Secretaria de Esportes do município, para o entendimento de quais atividades físicas poderão ter maior

adesão por parte dos moradores e como sugestões de possíveis melhorias. Espera-se que os dados desta pesquisa possam auxiliar na promoção de intervenções e na criação de novos espaços públicos e projetos esportivos para que a população seja beneficiada.

Os potenciais riscos para esta pesquisa são: Durante o preenchimento do questionário *on line*, poderá haver constrangimento para emitir algumas das respostas. Poderão haver riscos característicos do ambiente virtual, em função das limitações das tecnologias utilizadas. Serão tomados todos os cuidados para armazenamento dos dados nos computadores dos pesquisadores, no entanto poderão haver possíveis limitações para assegurar total confidencialidade e potencial risco de violação. Será garantido ao participante da pesquisa o direito de não responder qualquer questão (mesmo as obrigatórias), sem necessidade de explicação ou justificativa para tal, podendo também se retirar da pesquisa a qualquer momento.

As pessoas que estarão acompanhando os procedimentos serão as pesquisadoras: Cíntia de la Rocha Freitas (coordenadora), Licelli Amante Cardoso e Mateus Cardoso Fernandes. O Compromisso do pesquisador em seguir a Resolução CNS/MS 466/2012 está assegurado pelos pesquisadores ao comprometerem-se a atuar dentro dos preceitos éticos ditados pelo Código de Ética (CONFEF no 254/2013), pela Resolução CNS/MS 466/2012 e suas complementares, e importante ressaltar que este trabalho, passou pela apreciação do comitê de ética: CEP-UFSC. O CEPESH é um órgão colegiado interdisciplinar, deliberativo, consultivo e educativo, vinculado à Universidade Federal de Santa Catarina, mas independente na tomada de decisões, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

Os pesquisadores serão os únicos a ter acesso aos dados obtidos a partir do questionário e tomarão todas as providências necessárias para manter o sigilo dos mesmos. Tendo em vista que sempre existe a remota possibilidade da quebra do sigilo, mesmo que involuntário e não intencional, suas consequências serão tratadas nos termos da lei. Os resultados deste trabalho serão utilizados para fortalecer ações referentes às práticas esportivas para moradores do município, contudo, mostrarão apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome ou qualquer informação relacionada à sua privacidade.

Não haverá nenhuma despesa advinda de sua participação na pesquisa. Além disso, haverá ressarcimento em caso de despesas comprovadamente decorrentes da pesquisa.

Em caso de danos comprovadamente decorrentes da pesquisa, os participantes do estudo serão indenizados. Ou seja, haverá reparação de qualquer dano (material ou imaterial) causado



pela pesquisa. (itens IV.3.h e IV.4.c da resolução. 466/12 e art. 9o., inc. VII, art. 10o. e art. 19o., par. 2o. da resolução. 510/16)

Solicitamos a sua autorização para o uso do seu/sua dado (questionário) para a produção de artigos técnicos e científicos. A privacidade será mantida através da não-identificação do nome. Os participantes terão direito a uma via assinada deste termo pelo pesquisador para garantir todos os itens apontados (será enviado para seu e-mail a partir do momento do aceite deste termo). A pesquisadora responsável, que também assina esse documento, compromete-se a conduzir a pesquisa de acordo com o que preconiza a Resolução 466/12 de 12/06/2012, que trata dos preceitos éticos e da proteção aos participantes da pesquisa.

Informamos que este Termo de Consentimento livre e esclarecido estará sendo elaborado em duas vias e que esta deve ser assinada e as páginas rubricadas.

Agradecemos a participação.

**Endereço do CEPESH-UFSC**

Universidade Federal de Santa Catarina

Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos – CEPESH

Reitoria II

R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, 4º andar, sala 401

Trindade

88040-400 – Florianópolis – SC

NOME DO PESQUISADOR PARA CONTATO: Cíntia de la Rocha Freitas

NÚMERO DO TELEFONE: (48) 999 83 48 11. E-mail: cintiadelarocha@gmail.com

ENDEREÇO: Rua Quilombo, 137/803

ASSINATURA DO PESQUISADOR: \_\_\_\_\_

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

**TERMO DE CONSENTIMENTO**

Eu fui informado sobre todos os procedimentos da pesquisa intitulada: **Perfil de atividade física em adultos moradores do município de Águas Mornas, SC** e, recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a meu respeito serão sigilosos.

( ) Aceito responder ao questionário acima descrito.

Nome \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_ extensão \_\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_ Local: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

