

ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS DE TRABALHADORES DA PREFEITURA DE CORNÉLIO PROCÓPIO-PR

ASSOCIATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOR AND SOCIODEMOGRAPHIC FACTORS OF WORKERS AT CORNÉLIO PROCÓPIO-PR CITY HALL

ASOCIACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO Y FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS DE TRABAJADORES DEL MUNICIPIO CORNÉLIO PROCÓPIO-PR

Michel Kalison Paulino Mazzuchelli¹, Edson Leandro Biage²

<https://doi.org/10.47820/recima21.v5i1.5454>

PUBLICADO: 06/2024

RESUMO

O artigo aborda a relação entre atividade física, fatores sociodemográficos e de bem-estar entre os trabalhadores da Prefeitura de Cornélio Procópio, tem sido observado que a maioria das pessoas não atingem as recomendações da Organização Mundial da Saúde para a atividade física, o que acarreta diversos prejuízos à saúde como o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas e risco de mortalidade. Fatores sociodemográficos, como sexo, nível educacional e sócioeconômico, influenciam a prática de atividade física. A compreensão dessas influências é essencial para estratégias eficazes de promoção da atividade física adaptadas a grupos específicos. O objetivo do estudo foi avaliar os padrões de atividade física e comportamento sedentário entre os trabalhadores da Prefeitura de Cornélio Procópio-PR e verificar a associação entre níveis de escolaridade, e percepção de saúde. O estudo tem delimitação transversal, a amostra foi selecionada por conveniência e constituída por 28 trabalhadores da Prefeitura da cidade de Cornélio Procópio-PR. Os participantes responderam uma anamnese para verificação de fatores sócio-demográficos e de percepção, além do Questionário Internacional de Atividade Física – Versão curta (IPAQ) para avaliação do nível de atividade física e comportamento sedentário. A partir dos resultados encontrados foi observado que existe uma associação entre os participantes que relataram menos de 5 horas de comportamento sedentário durante a semana e renda salarial, a maioria relatou uma renda de até dois salários-mínimos. Não houve associações entre outras variáveis com o comportamento sedentário. Conclui-se que o nível de atividade física parece não apresentar interferências por fatores sociodemográficos nessa população.

PALAVRAS-CHAVE: Renda. Escolaridade. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The article addresses the relationship between physical activity, sociodemographic factors and well-being among the workers of the Municipality of Cornélio Procópio, it has been observed that most people do not meet the recommendations of the World Health Organization for physical activity, which leads to several health losses such as the development of chronic degenerative diseases and risk of mortality. Sociodemographic factors, such as gender, educational level, and socioeconomic status, influence the practice of physical activity. Understanding these influences is essential for effective physical activity promotion strategies tailored to specific groups. The objective of this study was to evaluate the patterns of physical activity and sedentary behavior among workers of the Municipality of Cornélio Procópio-PR and to verify the association between levels of education and perception of health. The study has a cross-sectional design, the sample was selected by convenience and consisted of 28 workers from the City Hall of the city of Cornélio Procópio-PR. The participants answered an anamnesis to verify sociodemographic and perception factors, in addition to the International Physical Activity Questionnaire – Short Version (IPAQ) to assess the level of physical activity and sedentary behavior. From the results found, it was observed that there is an association between participants who reported less than 5 hours of sedentary behavior during the week and salary income, most reported an income of up to two

¹ Acadêmico do curso de bacharel em Educação Física. Faccrei Faced.

² Professor Mestre adjunto do curso de bacharel em Educação Física pela Faculdade Cristo Rei.

minimum wages. There were no associations between other variables and sedentary behavior. It is concluded that the level of physical activity does not seem to be interfered by sociodemographic factors in this population.

KEYWORDS: *Income. Education. Quality of life.*

RESUMEN

El artículo aborda la relación entre la actividad física, los factores sociodemográficos y el bienestar entre los trabajadores del Municipio de Cornélio Procópio, se ha observado que la mayoría de las personas no cumplen con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para la actividad física, lo que conlleva a varias pérdidas de salud como el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas y riesgo de mortalidad. Los factores sociodemográficos, como el género, el nivel educativo y el nivel socioeconómico, influyen en la práctica de actividad física. Comprender estas influencias es esencial para estrategias efectivas de promoción de la actividad física adaptadas a grupos específicos. El objetivo de este estudio fue evaluar los patrones de actividad física y comportamiento sedentario entre trabajadores del Municipio Cornélio Procópio-PR y verificar la asociación entre los niveles de escolaridad y percepción de salud. El estudio tiene un diseño transversal, la muestra fue seleccionada por conveniencia y estuvo constituida por 28 trabajadores de la Alcaldía de la ciudad de Cornélio Procópio-PR. Los participantes respondieron a una anamnesis para verificar factores sociodemográficos y de percepción, además del Cuestionario Internacional de Actividad Física – Versión Corta (IPAQ) para evaluar el nivel de actividad física y el comportamiento sedentario. A partir de los resultados encontrados, se observó que existe una asociación entre los participantes que reportaron menos de 5 horas de comportamiento sedentario durante la semana y los ingresos salariales, la mayoría reportó un ingreso de hasta dos salarios mínimos. No hubo asociaciones entre otras variables y el sedentarismo. Se concluye que el nivel de actividad física no parece estar interferido por factores sociodemográficos en esta población.

PALABRAS CLAVE: *Ingresos. Escolarización. Calidad de vida.*

1. INTRODUÇÃO

A promoção de um estilo de vida saudável é uma prioridade global e as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010) desempenham um papel fundamental nesse contexto. A OMS estabelece recomendações específicas para a prática de atividade física, reconhecendo os inúmeros benefícios que essa prática proporciona à saúde. No entanto, a realidade é que muitos indivíduos não conseguem atingir essas recomendações, o que acarreta prejuízos significativos para a saúde e o bem-estar.

Neste contexto, é crucial compreender os fatores que influenciam a adesão às diretrizes de atividade física e os impactos negativos associados à sua não realização. Fatores sócio-demográficos, sexo, nível de escolaridade e renda, desempenham um papel crucial na prática de atividade física e na percepção da qualidade de vida (Ferreira; Oliveira, 2015). A associação entre atividade física e escolaridade tem sido abordada na literatura científica, refletindo uma interação complexa entre fatores educacionais e comportamentais que moldam os padrões de saúde da população (Martins; Lima, 2017).

O estudo de Silva e Santos (2018) destacou a influência positiva da escolaridade na adoção de hábitos saudáveis, incluindo a prática regular de atividade física. Indivíduos com níveis mais elevados de escolaridade geralmente demonstram maior consciência dos benefícios para a saúde associados à atividade física, bem como melhor compreensão das informações sobre práticas saudáveis.

A literatura também ressalta que a relação entre atividade física e escolaridade pode ser mediada por fatores socioeconômicos, acesso a recursos e oportunidades educacionais. Indivíduos com maior escolaridade muitas vezes têm acesso facilitado a informações sobre hábitos saudáveis, bem como a ambientes propícios à prática de atividade física. Além disso, a educação formal pode influenciar as percepções individuais sobre a importância da manutenção da saúde, estimulando comportamentos preventivos (Gomes; Pereira, 2019).

Contudo, é crucial reconhecer que a relação entre atividade física e escolaridade não é homogênea, e variações podem ser observadas em diferentes contextos populacionais e culturais. Em alguns casos, a falta de tempo devido a demandas profissionais associadas a níveis mais elevados de escolaridade pode resultar em padrões de atividade física inadequados. Da mesma forma, populações com menor escolaridade podem enfrentar barreiras estruturais, como falta de acesso a espaços para atividade física e escassez de informações sobre a importância da prática regular (Feleni, 2019).

A literatura científica destaca que a atividade física desempenha papel fundamental na prevenção de diversas doenças crônicas, enquanto a escolaridade pode influenciar o acesso à informação e a adoção de comportamentos saudáveis. No entanto, são escassas as pesquisas que abordam essa temática em contextos específicos, como o ambiente municipal de Cornélio Procópio-PR.

O município de Cornélio Procópio, situado no estado do Paraná, apresenta uma diversidade ocupacional significativa em seu quadro de servidores municipais, compreendendo profissionais de diferentes áreas e níveis educacionais. A compreensão da relação entre atividade física e escolaridade desses trabalhadores é crucial não apenas para a promoção da saúde, mas também para o desenvolvimento de estratégias eficazes de intervenção e melhoria do bem-estar laboral. No contexto, visa-se analisar os níveis de atividade física dos trabalhadores da Prefeitura de Cornélio Procópio-PR, de modo que o estudo propõe uma investigação abrangente sobre a associação entre a prática de atividade física e o nível de escolaridade, visando compreender os padrões comportamentais e identificar possíveis disparidades que possam existir nessa relação.

A importância desta pesquisa reside na possibilidade de fornecer subsídios para o desenvolvimento de políticas de promoção da saúde no ambiente de trabalho, considerando a relação entre atividade física e escolaridade. A compreensão desses fatores pode orientar a implementação de programas direcionados, visando a melhoria da qualidade de vida, redução de afastamentos por motivos de saúde e aumento da produtividade no âmbito municipal.

Dessa forma, os objetivos deste estudo incluem a avaliação dos padrões de atividade física e comportamento sedentário entre os trabalhadores da Prefeitura de Cornélio Procópio-PR e associação entre os níveis de escolaridade, renda e percepção de saúde e qualidade de vida. A pesquisa se propõe a preencher lacunas na literatura existente, fornecendo possibilidades para a formulação de estratégias eficazes e personalizadas no contexto específico dessa comunidade de trabalhadores.

2. METODOLOGIA

2.1. Participantes

A amostra foi selecionada por conveniência e constituída por 28 trabalhadores da Prefeitura da cidade de Cornélio Procópio-PR. Os participantes foram abordados no início do expediente, aleatoriamente e convidados a participar da pesquisa. Como critérios de inclusão os participantes deveriam ter entre 18 e 55 anos; ter uma função na prefeitura de Cornélio Procópio-PR; além de aceitar a participar do estudo e entregar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) devidamente assinado.

2.2. Delineamento experimental

O estudo tem característica transversal e as coletas foram realizadas no mês de setembro de 2023. Os participantes que aceitaram participar da pesquisa receberam uma anamnese que deveria ser preenchida pelo próprio participante. Essa anamnese conteve perguntas relacionadas à idade, peso, estatura, estado civil, nível de escolaridade, renda mensal, aspectos relacionados à saúde (uso de medicamentos, presença de doenças, prática de exercícios físicos) e percepção de saúde e qualidade de vida. Além disso, também foi entregue o Questionário Internacional de Atividade Física – Versão curta (IPAQ) (Matsudo, *et. al.*, 2001) que foi preenchida pelo próprio participante e entregue novamente aos pesquisadores.

2.3. Anamnese

A anamnese foi entregue aos participantes em conjunto com o TCLE e deveriam ser preenchidas e entregues novamente em outro momento. A anamnese conteve espaços para preenchimento de informações de contato (telefone, endereço), sexo, idade, peso, estatura, estado civil e cargo ocupado na prefeitura. Questões sociodemográficas também foram abordadas como o nível de escolaridade e renda mensal, além de aspectos relacionados à saúde como o uso de medicamentos, presença de doenças, prática de exercícios físicos. A percepção de saúde foi investigada pela pergunta “Como se sente em relação à sua saúde, atualmente?” os participantes poderiam responder “gostaria de melhorar”, “satisfeito” ou “insatisfeito”. Para avaliar a qualidade de vida foi perguntado “Como classifica sua qualidade de vida, atualmente?” com opções de resposta sendo “bom”, “regular” ou “ruim”.

2.4. Questionário Internacional de Atividade Física

Para avaliação do nível de atividade física os próprios participantes responderam ao IPAQ versão curta. O IPAQ é um questionário composto por sete questões abertas que permite estimar o tempo semanal gasto em caminhadas e atividades físicas de intensidade moderada e/ou vigorosa. O questionário também investiga o tempo dispendido em comportamento sedentário durante a semana e aos fins de semana. Os indivíduos que praticavam 150 minutos ou mais de atividade física semanal foram considerados ativos, os que somaram um tempo menor que 150 minutos de foram considerados insuficientemente ativos (irregularmente ativos e/ou inativos).

2.5. Análise estatística

Inicialmente, o teste de Shapiro-Wilk foi utilizado para a análise da distribuição dos dados. O teste de Levene foi utilizado para análise da homogeneidade das variâncias. O teste de qui-quadrado foi utilizado para analisar a associação entre atividade física e comportamento sedentário com variáveis sociodemográficas e de percepção de saúde e qualidade de vida. Para a possibilidade de aplicação do teste estatístico, a renda foi estratificada em até dois salários-mínimos e acima de dois salários. A qualidade de vida foi estratificada em boa e regular/ruim. A atividade física foi estratificada de acordo com as recomendações (150 minutos por semana) sendo ativos e inativos. O comportamento sedentário durante a semana foi estratificado arbitrariamente em menos de cinco horas e mais de cinco horas. O critério de significância estatística foi estabelecido em 5%. Os dados foram estocados e analisados no *software* SPSS (versão 28).

3. RESULTADOS

A tabela 1 apresenta os dados descritivos dos participantes sobre sexo, escolaridade, renda salarial e prática de exercícios atualmente dos trabalhadores.

Tabela 1. Dados descritivos sobre sexo, escolaridade, renda salarial e prática de exercícios atualmente. Valores apresentados em frequência absoluta (n) e relativa (%)

Idade*	45,7 ± 7,9
Sexo	
Masculino	23 (82,1)
Feminino	5 (17,9)
Escolaridade	
Ensino médio	18 (64,3)
Ensino superior	10 (35,7)
Renda salarial	
Até dois salários-mínimos	18 (64,3)
Acima de dois salários-mínimos	10 (35,7)
Prática de exercícios atualmente	
Sim	12 (42,9)
Não	16 (57,1)

Nota. * Valores em média e desvio padrão.

A média de idade dos participantes foi de 45,7 anos e predominantemente homens. A maioria também tem ensino médio incompleto ou completo e uma renda de até dois salários-mínimos. A maioria não pratica exercícios atualmente. A tabela 2 apresenta a frequência de atendimento às recomendações de atividade física e associação com fatores sociodemográficos e de percepção.

Tabela 2. Frequência de atendimento às recomendações de atividade física e associação com nível de escolaridade, nível socioeconômico, relação com a saúde e percepção de qualidade de vida

	Ativos	Insuficientemente ativos
Escolaridade		
Ensino médio	7 (58,3)	11 (68,8)
Ensino superior	5 (41,7)	5 (31,3)
Renda		
Até 2 salários-mínimos	7 (58,3)	11 (68,8)
> 2 salários-mínimos	5 (41,7)	5 (31,3)
Relação com a saúde		
Gostaria de melhorar	8 (66,7)	7 (43,8)
Satisfeito	4 (33,3)	9 (32,1)
Qualidade de vida		
Regular ou ruim	5 (41,7)	5 (31,3)
Boa	7 (58,3)	11 (68,8)

Nota. Resultados apresentados em valores absolutos e percentual intragrupo

Não houve associações entre atividade física e escolaridade ($p=0,69$), renda ($p=0,69$), relação com a saúde ($0,22$) e percepção de qualidade de vida ($p=0,69$). Apesar de não haver diferenças estatisticamente significantes, pode-se observar a maior prevalência de não-atendimento às recomendações para o grupo com menor escolaridade. No mesmo sentido, entre os ativos a maior prevalência é dos que tem ensino superior incompleto ou completo. O gráfico 1 apresenta a associação entre o comportamento sedentário durante a semana e renda salarial.

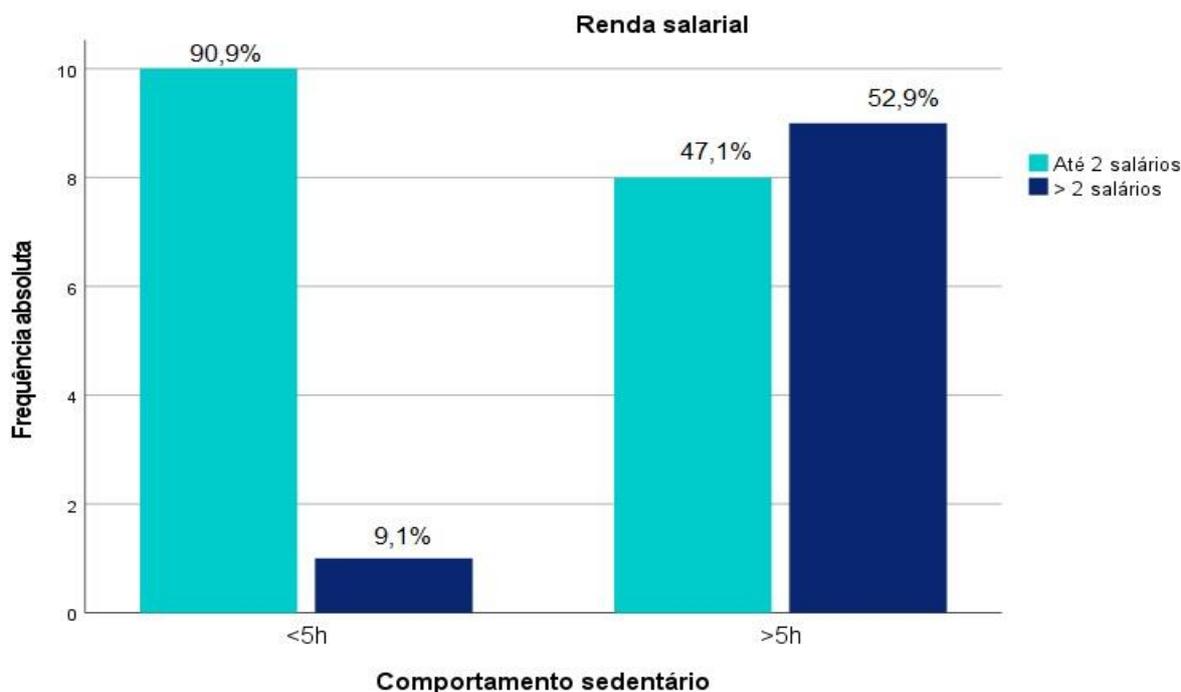


Gráfico 1. Associação entre o comportamento sedentário durante a semana (<5h/semana e >5h/semana) e renda salarial (até dois salários-mínimos e acima de 2 salários-mínimos). Valores apresentados em frequência absoluta total e percentual intragrupo

Houve associação entre comportamento sedentário e renda salarial e ($p=0,04$), entre os participantes que tinham 5 horas ou menos de comportamento sedentário durante a semana, 10 deles apresentavam uma renda de até dois salários, enquanto apenas um continha uma renda acima de dois salários. O gráfico 2 apresenta a associação entre o comportamento sedentário durante a semana e escolaridade.

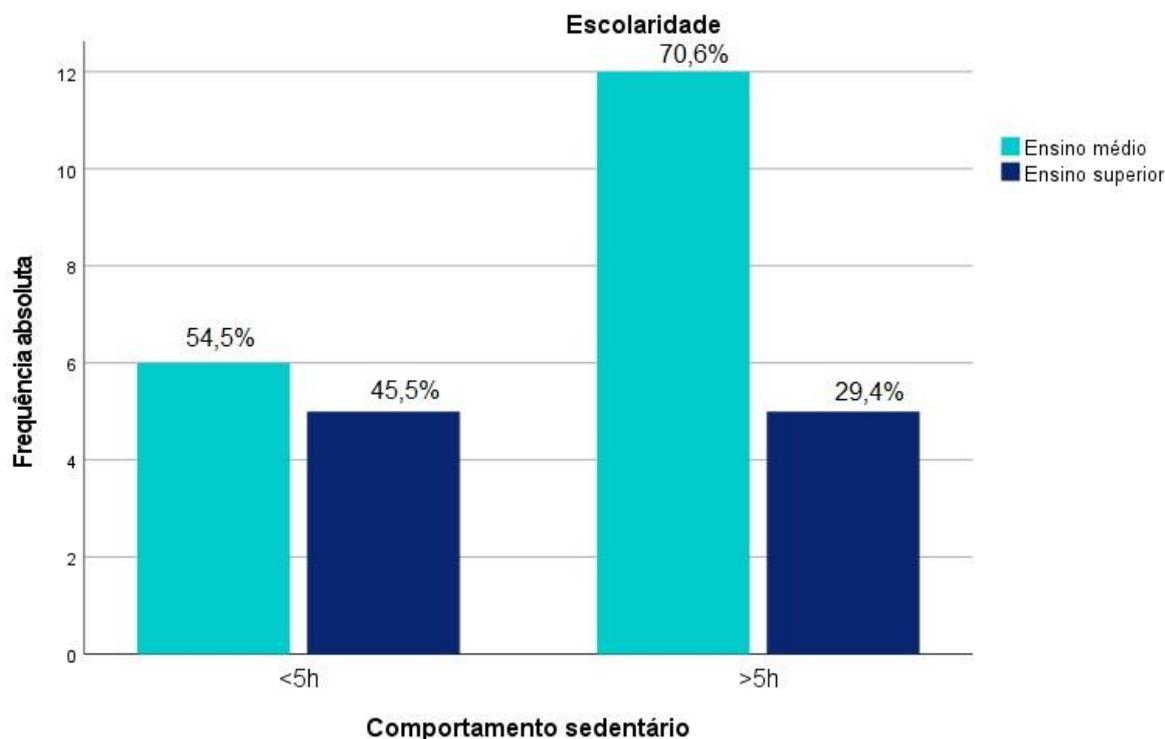


Gráfico 2. Associação entre o comportamento sedentário durante a semana (<5h/semana e >5h/semana) e escolaridade (ensino médio incompleto ou completo e ensino superior completo ou incompleto). Valores apresentados em frequência absoluta total e percentual intragrupo

Não houve associação entre comportamento sedentário e nível e escolaridade ($p=0,44$). O gráfico 3 apresenta a associação entre o comportamento sedentário durante a semana e percepção de saúde.

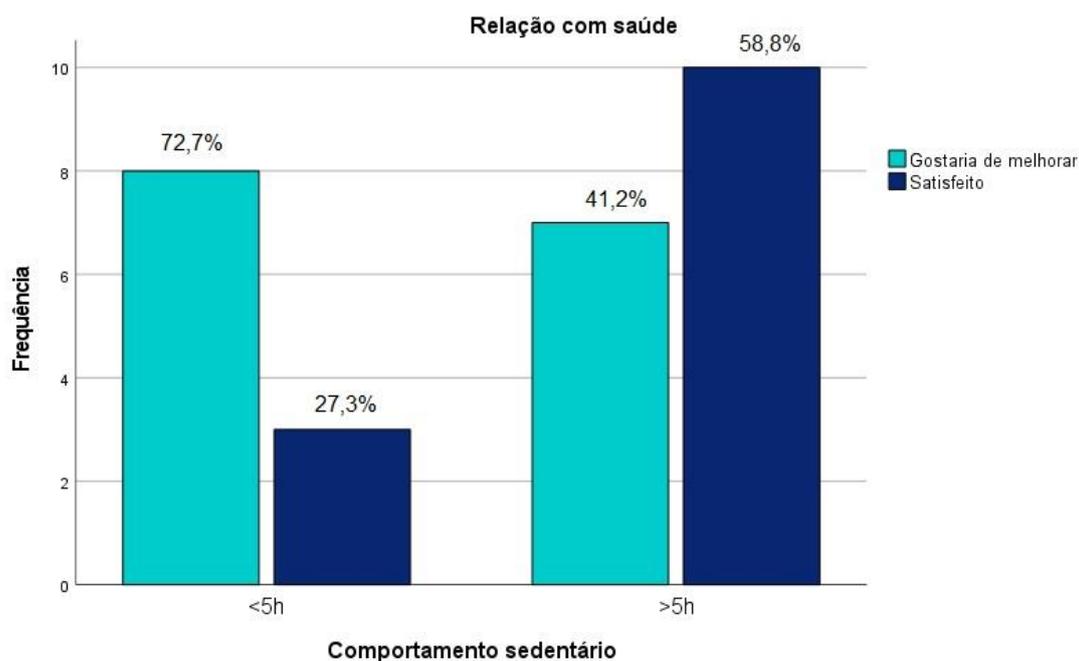


Gráfico 3. Associação entre o comportamento sedentário durante a semana (<5h/semana e >5h/semana) e percepção de saúde ("gostaria de melhorar" e "satisfeito"). Valores apresentados em frequência absoluta e percentual intragrupo

Não houve associação entre comportamento sedentário e relação com a saúde ($p=0,10$). O gráfico 4 apresenta a associação entre o comportamento sedentário durante a semana e percepção de qualidade de vida.

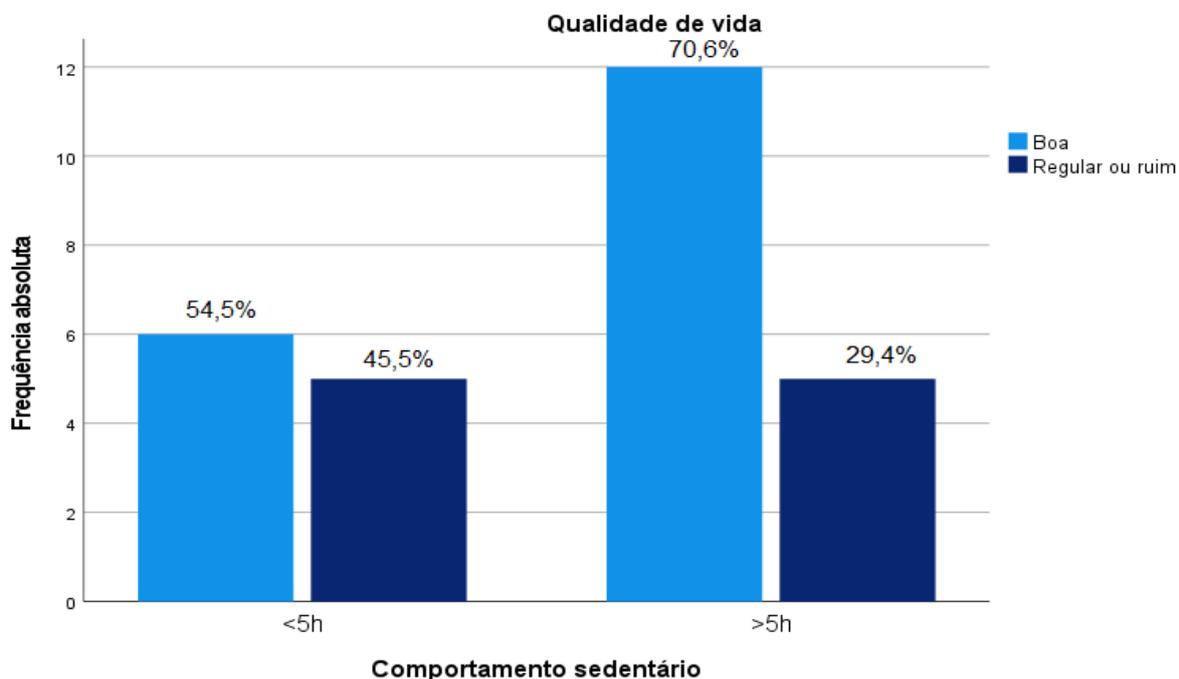


Gráfico 4. Associação entre o comportamento sedentário durante a semana (<5h/semana e >5h/semana) e percepção de qualidade de vida (boa e regular ou ruim). Valores apresentados em frequência absoluta total e percentual intragrupo

Não houve associação entre comportamento sedentário e percepção de qualidade de vida ($p=0,44$).

4. DISCUSSÃO

A partir dos resultados encontrados foi observado que existe uma associação entre os participantes que relataram menos de 5 horas de comportamento sedentário durante a semana e renda salarial onde a maioria relatou uma renda de até dois salários-mínimos. Não houve associações entre outras variáveis com o comportamento sedentário ou atendimento às recomendações de atividade física.

Com base nos resultados do artigo de Florindo *et al.*, (2011), foram associadas as atividades físicas em lazer com fatores como: ser convidado por amigos/vizinhos para a prática, a presença de clubes a menos de dez minutos das residências caminhando e a ausência de bares a menos de dez minutos das residências caminhando. Os autores concluem que a segurança em geral está associada com a caminhada como forma de deslocamento. Diferentemente da nossa amostra, nesse estudo a maioria dos participantes alcançaram as recomendações de nível de atividade física e eram mulheres, com média de idade de 59 anos e ensino fundamental incompleto. É importante considerar que esse estudo foi realizado em uma área considerada de baixo nível econômico.

Campos, Maciel e Neto (2012) verificaram que a inatividade física foi associada em indivíduos idosos, maior renda, hipertensão e baixo consumo de frutas. Além disso, o nível insuficiente de atividade física teve impacto na percepção da qualidade de vida. Em partes, esses resultados vão de encontro ao nosso estudo, o comportamento sedentário apresentou associação com a renda, porém, sem associações com a percepção de qualidade de vida. É importante ressaltar como o ambiente impacta diretamente no atendimento das recomendações de nível de atividade física e esse ponto não foi mensurado nesses estudos.

Cornélio Procópio-PR é uma cidade com densidade demográfica de 71,1 habitantes/km² sendo a 40ª mais povoada do estado. A população relata um salário mensal dos trabalhadores de até dois salários-mínimos, porém 29,1% do total da população residente na cidade (IBGE, 2021) tem um rendimento nominal mensal per capita de até 1/2 salário-mínimo (IBGE, 2010). Além disso, apresenta um Índice de Desenvolvimento Humano Municipal de 0,75 (IBGE, 2010), caracterizado como Centro Sub-regional 3B.

Dentre alguns dos resultados de Baretta, E., Baretta e Peres (2007), a presença de inatividade física teve associação positiva para indivíduos que não trabalhavam ou que eram aposentados e àqueles com renda familiar superior a mil reais mensais. Além disso, a prevalência de inatividade física encontrada no município, foi menor que nos outros estudos de base populacional já realizados no país.

O presente estudo contém algumas limitações que precisam ser consideradas. O delineamento transversal do estudo não possibilita uma relação de causa-efeito, limitando a exploração dos resultados para outros contextos. A quantidade reduzida de participantes e a alta predominância de participantes homens podem ser fatores que também tenham influenciado nos resultados. Além disso, apesar da validação do IPAQ para avaliação do nível de atividade física, os questionários naturalmente

apresentam o viés de autorrelato e podem superestimar esses valores. Sendo assim, um tamanho amostral maior e uma avaliação comparando faixas etárias poderiam apresentar diferentes resultados.

Para tanto, esse estudo apresenta resultados interessantes para futuras pesquisas, podem ser exploradas outras variáveis relacionadas à prática de atividade física e comportamento sedentário, a fim de verificar associações com outros comportamentos.

5. CONCLUSÃO

Foi observada uma associação entre comportamento sedentário (<5h/semana) com a renda salarial de trabalhadores da prefeitura de Cornélio Procópio-PR. Conclui-se que o nível de atividade física parece não apresentar interferências por fatores sociodemográficos e de percepção de qualidade de vida nessa população. Além disso, estratégias públicas podem ser desenvolvidas a fim de aumentar a proporção de pessoas que atingem as recomendações de atividade física na prefeitura da cidade de Cornélio Procópio.

APÊNDICES

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

“Fatores sociodemográficos relacionados à prática de atividade física em profissionais da Prefeitura de Cornélio Procópio”

Prezado(a) Senhor(a):

Gostaríamos de convidá-lo para participar da pesquisa **“Fatores sociodemográficos relacionados à prática de atividade física em profissionais da Prefeitura de Cornélio Procópio”**. O objetivo da pesquisa é correlacionar o nível da prática de atividade física com fatores sociodemográficos de profissionais da prefeitura de Cornélio Procópio. A sua participação é muito importante e ela se daria a partir da resposta de alguns questionários. Você será instruído sobre o objetivo e forma de resposta de cada um deles, sendo seu relato será considerado verídico.

Esclarecemos que sua participação é totalmente voluntária, podendo o(a) senhor(a) solicitar a recusa ou desistência de participação a qualquer momento, sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo. Esclarecemos, também, que as informações coletadas serão utilizadas somente para os fins desta pesquisa (ou para esta e futuras pesquisas) e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar sua identidade. Esclarecemos ainda, o(a) senhor(a) não pagará ou será remunerado (a) pela participação. Garantimos, no entanto, que todas as despesas decorrentes da pesquisa serão ressarcidas, quando devidas e decorrentes especificamente da participação.

O benefício esperado é maior conhecimento sobre o tema abordado, ou seja, sobre aspectos sociodemográficos que influenciam na prática de atividade física de adultos. Ressaltamos também que os resultados dessa poderão ser obtidos pelo participante depois de terminado o estudo. Não há riscos que possam ser considerados, sejam eles de dimensões físicas, psíquicas, moral, intelectual, social, cultural ou espiritual.

Caso o(a) senhor(a) tenha dúvidas ou necessite de maiores esclarecimentos poderá nos contatar através da professora docente do curso de Educação Física da Faculdade Cristo Rei (FACCRI)

Tendo sido devidamente esclarecido(a) sobre os procedimentos da pesquisa, concordo com a participação voluntária na pesquisa descrita acima.

Nome por extenso: _____

Assinatura: _____ Data: ____/____/2024.

APÊNDICE B – ANAMNESE

Anamnese – Pesquisa sobre fatores sociodemográficos relacionados à atividade física

Nome completo:		<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> F
Idade:	Peso (kg):	Estatura (m):	
Cidade onde mora:	Contato:		
Estado civil: <input type="checkbox"/> Solteiro(a)	<input type="checkbox"/> Casado(a)	<input type="checkbox"/> Divorciado(a)	<input type="checkbox"/> Viúvo(a)
Profissional			
Há quanto tempo trabalha na prefeitura?		Cargo atual:	
É concursado?			
Sócio-demográficos			
Escolaridade: <input type="checkbox"/> Ensino fundamental	<input type="checkbox"/> Ensino médio completo		
<input type="checkbox"/> Ensino superior incompleto	<input type="checkbox"/> Ensino superior		
Se cursa ou cursou faculdade, qual seu curso de formação?			
Renda mensal: <input type="checkbox"/> Até um salário mínimo	<input type="checkbox"/> 1-2 salários mínimos		
<input type="checkbox"/> 3-4 salários mínimos	<input type="checkbox"/> >4 salários mínimos		
Saúde			
Doenças Pessoais (informe doenças cardiovasculares, pulmonares, ortopédicas e musculares, além de cirurgias e condições como diabetes, obesidade e hipertensão)			
Toma Medicamento de uso contínuo? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim. Qual?			
Atualmente, pratica exercícios físicos com frequência?			
<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim. Qual(is)?			
Quantas vezes na semana?			
Como se sente em relação à sua saúde, atualmente?			
<input type="checkbox"/> Gostaria de melhorar <input type="checkbox"/> Satisfeito <input type="checkbox"/> Insatisfeito			
Como classifica sua qualidade de vida, atualmente?			
<input type="checkbox"/> Boa <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Ruim			

APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA - VERSÃO CURTA

Nome: _____
Data: ____/____/____ **Idade :** ____ **Sexo:** F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação a pessoas de outros países. 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. Obrigado pela sua participação

Para responder as questões lembre-se 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 aumentar **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 sentando-se 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

REFERÊNCIAS

BARETTA, Elisabeth; BARETTA, Marly; PERES, Karen Glazer. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. **Cadernos de saúde pública**, v. 23, p. 1595-1602, 2007.

CAMPOS, Maryane; MACIEL, Marcos; NETO, João Rodrigues. Atividade física insuficiente: fatores associados e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 17, n. 6, p. 562-572, 2012.

FLORINDO, Alex Antonio et al. Percepção do ambiente e prática de atividade física em adultos residentes em região de baixo nível socioeconômico. **Revista de Saúde Pública**, v. 45, n. 2, p. 302-310, 2011.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Características de cidades e estados do Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pr/cornelio-procopio/panorama>. Acesso em: 14 nov. 2023

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Características de cidades e estados do Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pr/cornelio-procopio/panorama>. Acesso em: 14 nov. 2023

MATSUDO, S. M.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V. R.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C. *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, v. 6, p. 5-18, 2001.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Global recommendations on physical activity for health**. [S. l.]: OMS, 2010. <https://www.paho.org/en/documents/who-global-recommendations-physical-activity-health-2010>. Acesso em: 14 nov. 2023.