

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACADÊMICOS DE UMA UNIVERSIDADE
PARTICULAR DE FORTALEZA, CEARÁ**
PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF ACADEMICS AT A PRIVATE UNIVERSITY OF
FORTALEZA, CEARÁ

Bárbara Silva Barbosa¹
Francisco Girleudo Coutinho da Silva²

**Nível de atividade física de acadêmicos de uma universidade particular de
Fortaleza, Ceará**

¹ Acadêmica de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu – Unidade Harmony. E-mail: barbarabarbosa.edfisica@hotmail.com

² Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Ateneu – Unidade Lagoa. E-mail: girleudo.coutinho@professor.uniateneu.edu.br

RESUMO

A atividade física é todo e qualquer movimento corporal que uma pessoa faz e no qual ocorre gasto energético. Ou seja, é todo movimento realizado no dia a dia, quando não se está descansando. Trata-se de uma prática fundamental para que o ser humano alcance uma boa qualidade de vida, pois promove e preserva a saúde. Além disso, resulta em diversos benefícios ao praticante, em todas as faixas etárias, e inclusive constitui recomendação da OMS (Organização Mundial da Saúde), visando à manutenção da saúde. Devido à falta de atividade física, o indivíduo pode ser acometido por diversas doenças e, o sedentarismo, um dos grandes problemas da modernidade, é uma delas. Nesse contexto, o objetivo do presente estudo foi identificar o nível de atividade física de acadêmicos de uma universidade particular de Fortaleza, Ceará, por meio de pesquisa com corte transversal e de abordagem quantitativa. O instrumento de pesquisa foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-*International Physical Activity Questionnaire*), versão curta, no intuito de identificar o NAF (Nível de Atividade Física) e o NAF Categórico da população investigada, bem como o tempo que esses acadêmicos passam sentados em um dia da semana e no final de semana. Observou-se que os participantes obtiveram resultados insatisfatórios, com resultados elevados de inatividade, totalizando o percentual de 63,9% de acadêmicos inativos. Foi percebido ainda que o número de mulheres inativas foi bem superior ao de homens. Sugere-se que a referida Instituição de Ensino Superior, através da coordenação do curso de Educação Física e juntamente com os acadêmicos, promova eventos, palestras e ações voltadas para a prática regular da atividade física, sua importância e seus benefícios aos praticantes.

Palavras-chave: Atividade física. Sedentarismo. Doenças. Saúde.

ABSTRACT

Physical activity is any bodily movement that a person makes and in which energy is spent. That is, it is every movement performed on a daily basis, when you are not resting. It is a fundamental practice for the human being to achieve a good quality of life, as it promotes and preserves health. In addition, it results in several benefits for practitioners, in all age groups, and is even a recommendation of the WHO (World Health Organization), aiming at maintaining health. Due to the lack of physical activity, the individual can be affected by several diseases, and a sedentary lifestyle, one of the great problems of modernity, is one of them. In this context, the objective of the present study was to identify the level of physical activity of academics from a private university in Fortaleza, Ceará, through cross-sectional research and a quantitative approach. The research instrument was the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ - International Physical Activity Questionnaire), short version, in order to identify the PAL (Physical Activity Level) and Categorical PAL of the investigated population, as well as the time that these academics spend sitting on a weekday and weekend. It was observed that the participants obtained unsatisfactory results, with high results of inactivity, totaling the percentage of 63.9% of inactive academics. It was also noticed that the number of inactive women was much higher than that of men. It is suggested that the aforementioned Higher Education Institution, through the coordination of the Physical Education course and together with the academics, promotes events, lectures and actions aimed at the regular practice of physical activity, its importance and its benefits to practitioners.

Keywords: Physical activity. Sedentary lifestyle. Diseases. Health.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 METODOLOGIA.....	7
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	9
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
REFERÊNCIAS.....	14
ANEXO.....	16

1 INTRODUÇÃO

A atividade física é um fator fundamental para se alcançar e conservar uma boa qualidade de vida (SALVE; BANKOFF, 2004), justificando uma forma de proporcionar, aos indivíduos que praticam exercícios, uma maior segurança e confiança para a realização das suas tarefas diárias, além de melhora da sua autoestima (CUSTÓDIO et al., 2009). Esses dados comprovam a necessidade de se promover e preservar a saúde (SILVA et al., 2007), além de indicarem a melhoria da qualidade de vida por meio da prática de exercícios. Os efeitos positivos dessa prática têm sido evidenciados em diversos estudos epidemiológicos, como a melhora e controle de doenças respiratórias, menor risco de contrair doenças crônico-degenerativas e redução das dores lombares e da ansiedade (LIMA, 2003).

A atividade física é qualquer movimento que uma pessoa realiza e no qual ocorre um gasto de energia. Pode ser dividido em dois tipos, a saber, resistido e/ou de força e o aeróbico. Ambos trazem benefícios para a saúde. Recomenda-se que sejam feitos os dois tipos, porque um é complemento do outro. A diferença entre eles é que o exercício resistido trabalha o fortalecimento muscular e colabora na manutenção da densidade óssea e da massa muscular. O exercício aeróbico, por sua vez, melhora a capacidade cardiorrespiratória, fortalecendo os pulmões e o coração, e também auxilia na perda de gordura corporal (CIVINSKI, 2011).

Segundo Baer (2002), o período universitário é considerado como uma importante fase na vida do indivíduo, pois o novo meio social no qual o estudante é inserido pode influenciar o seu estilo de vida habitual, gerando modificações relevantes quanto aos seus comportamentos. Dessa forma, o aluno estaria mais suscetível à aquisição de fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCV) (Han et al., 2008).

A atividade física promove diversos benefícios para o praticante, retardando o envelhecimento e prevenindo o aparecimento de doenças crônicas degenerativas, essas que são derivadas do sedentarismo, sendo este um dos maiores problemas de saúde pública nas sociedades modernas nos últimos tempos (GUEDES, 2015).

O sedentarismo é uma doença que se instala devido à falta de atividade física e a hábitos de vida não saudáveis. É definido por diferentes óticas. Vários estudos chegaram ao consenso de que um maior indicativo de estilo de vida sedentário para adultos é um tempo inferior a 150 minutos/semana de atividade física. O sedentarismo

é um problema de saúde pública, de maior incidência na população mundial e é um grande fator agregador de doenças (HALLAL, 2007).

Vários fatores podem interferir e levar o indivíduo a não praticar exercício físico, e, devido a eles, muitas pessoas acabam ficando com baixos níveis de atividade física. É importante que se mantenha um estilo de vida ativo e isso requer alguns fatores comportamentais, como uma boa higiene, uma alimentação adequada, não fazer uso de drogas ilícitas. Esses comportamentos poderão proporcionar benefícios para melhorar a saúde do indivíduo (BUSS, 2010).

A relevância desta pesquisa, assim, justifica-se pela identificação do nível de atividade física de acadêmicos de uma universidade particular de Fortaleza, Ceará, visto que esse público vai orientar, de maneira profissional, as pessoas para que elas melhorem seus hábitos de saúde. Com isso, temos como objetivo geral identificar o nível de atividade física de acadêmicos de uma universidade particular de Fortaleza, Ceará. E, como objetivos específicos: apontar o nível de atividade física de acadêmicos de uma universidade particular de Fortaleza, Ceará, separados pelo gênero e pelo curso.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo com corte transversal e abordagem quantitativa. A pesquisa de campo é uma análise que busca a informação direto com a população investigada (GONÇALVES, 2001).

A abordagem quantitativa é caracterizada pela linguagem numérica, dados e informações coletadas por meio de questionários estruturados com perguntas objetivas, na busca de descrever as causas de um fenômeno e as relações entre as variáveis (FONSECA, 2002).

A pesquisa foi realizada durante o mês de junho de 2022, sendo composta por 36 acadêmicos dos cursos de Educação Física e Estética e Cosmética, ou seja, foram avaliados acadêmicos de cursos da área da saúde, estudantes dos primeiros semestres. Foram excluídos acadêmicos que não pertenciam à área da saúde e que estivessem acima do segundo semestre. Cada voluntário foi informado sobre os objetivos e procedimentos do estudo e teve um tempo para responder ao instrumento de pesquisa, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - *International Physical Activity Questionnaire*), versão curta, para análise da atividade física

O IPAQ foi desenvolvido por pesquisadores da OMS, do Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC) e do Instituto Karolinska, na Suécia. O objetivo é permitir a estimativa do nível de atividade física através de dados que pudessem ser comparados internacionalmente (BENEDETTI et al., 2007).

A versão curta é referente ao comportamento sedentário, avaliando a caminhada e as atividades físicas moderada e intensa (HALLAL et al., 2010). Permite estimar o tempo de gasto energético durante a semana, em atividades físicas com duração mínima de 10 minutos contínuos e sentados (MATSUDO et al., 2001).

O questionário é composto por 8 questões que avaliam o NAF de um indivíduo por meio de perguntas referentes à prática de atividade física realizada na última semana, por um tempo mínimo de dez minutos contínuos. As perguntas desse questionário estão relacionadas à frequência e à duração da prática de atividades físicas com intensidades moderadas, vigorosas e de caminhada, e incluem atividades feitas no trabalho, no lazer, por esporte, por exercício e até mesmo as atividades da casa.

Os dados foram registrados e submetidos à análise por meio do programa Microsoft Excel. Os resultados foram expressos em formato de gráficos, sintetizando as informações coletadas e discutidas posteriormente.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela – Caracterização da Amostra

Dados sociodemográficos	Nº Participantes	% dos Participantes
Sexo		
Feminino	23	63,9%
Masculino	13	36,1%

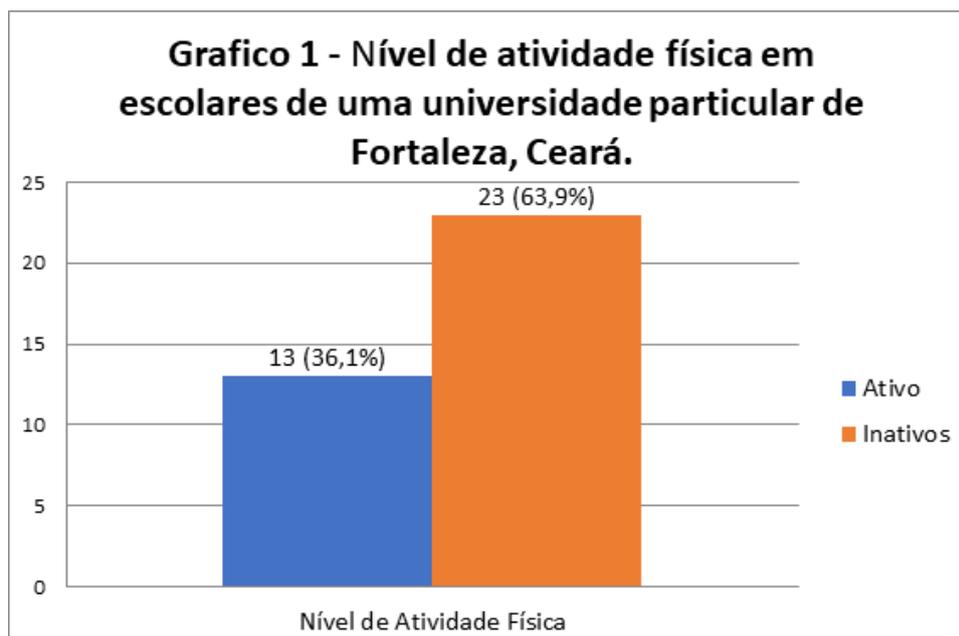
Fonte: elaborada pela autora (2022).

Este estudo teve, como variável teórica, o nível de atividade física de acadêmicos de uma universidade particular de Fortaleza, Ceará. E, como variável sociodemográfica, foi considerado o gênero dos participantes.

O gráfico 01 apresenta o nível de atividade física em acadêmicos de uma universidade particular, no qual se pode observar uma equivalência nos resultados quanto à prática de atividade física, visto que a maioria é inativa e a quantidade de estudantes ativos é bem inferior.

Rigoni et al. (2012) apontam que a extensa jornada de trabalho e estudo, os compromissos familiares, a falta de companhia, a falta de recursos financeiros, falta de equipamentos, espaços físicos e energia, bem como a realização de tarefas domésticas são as principais barreiras que afastam universitários de um estilo de vida ativo.

Atualmente, parece não haver mais dúvida de que o estilo de vida passou a ser um dos mais importantes determinantes da saúde de indivíduos, grupos e comunidades (CHÓR, 1999). No entanto, apesar de toda a informação disponível, as pesquisas comportamentais revelam que os estudantes universitários assumem cada vez mais comportamentos de risco (ROSA; NASCIMENTO; FARIAS, 2001; FRANCA; COLARES, 2008; SANCHEZ-ALEMÁN et al., 2008).



Fonte: dados da pesquisadora (2022).

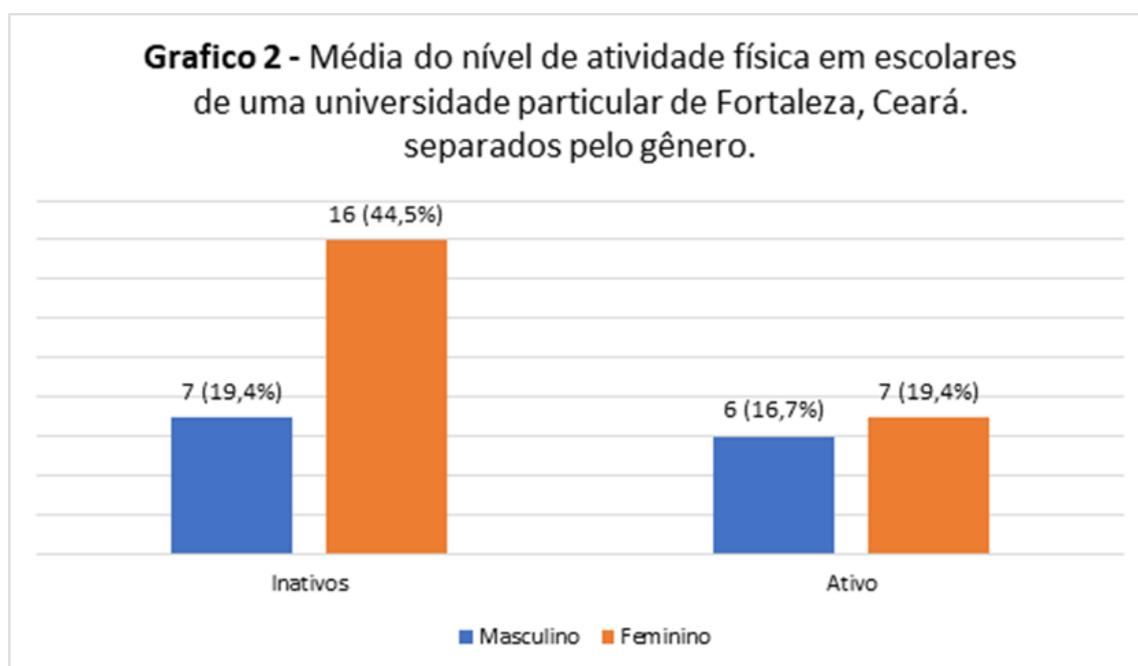
O gráfico 2 apresenta o nível de atividade física dos acadêmicos, separados pelo gênero, conforme dados coletados a partir do questionário proposto.

A maioria dos estudantes apresentou um comportamento inativo, e, no gráfico 2, é possível perceber que o sexo feminino teve uma porcentagem superior ao sexo masculino, com 44,5% e 19,4%, respectivamente.

Como percebido no presente estudo, várias outras pesquisas confirmaram que o sexo feminino é um grupo com maior possibilidade de apresentar um comportamento inativo fisicamente, comparado ao masculino (PETROSKI; OLIVEIRA, 2008). Essa diferença no nível de atividade física entre os sexos vem sendo bastante discutida entre os pesquisadores (MIELKE et al., 2010).

Quando comparados os NAF entre os sexos, no presente estudo, o percentual de acadêmicos classificados como ativos no sexo masculino (16,7%) é menor do que o identificado no sexo feminino (19,4%).

Esses resultados são diferentes dos de Silva (2011), Miranda et al. (2010) e Silva et al. (2007), em cujos estudos o sexo masculino apresentou maior porcentagem da prática de atividade física.



Fonte: dados da pesquisadora, 2022.

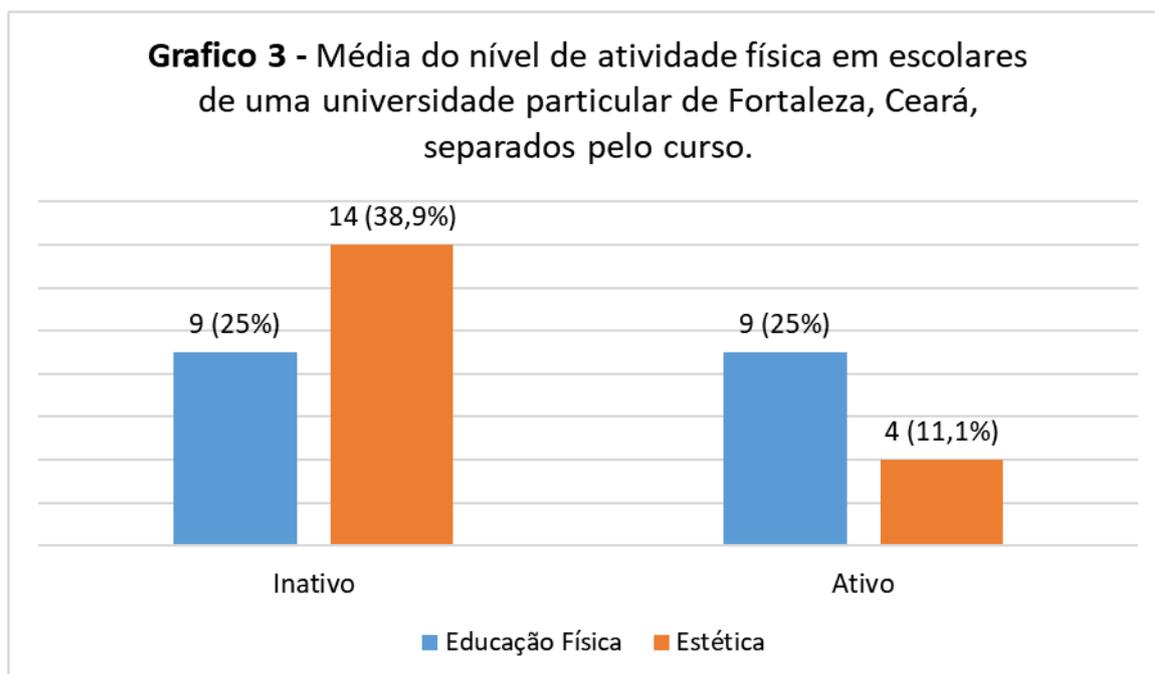
O gráfico 3 apresenta os acadêmicos ativos e inativos, separados pelos cursos de Educação Física e Estética e Cosmética. Podemos perceber que, no curso de Educação Física, os acadêmicos estão com a mesma porcentagem e, no curso de Estética e Cosmética, a maioria deles está inativa.

Quando analisados os resultados, no gráfico 3, referentes aos universitários de Educação Física, observa-se a mesma porcentagem de ativos e inativos, ambos com 25%. Já para os acadêmicos do curso de Estética e Cosmética, a maioria apresentou um resultado negativo, a saber: inativos com 38,9% e ativos com 11,1%.

Ao adentrarem na universidade, muitos jovens escolhem cursos relacionados à área da saúde, como Educação Física (GUEDES; SANTOS; LOPES 2006). É esperado que esses alunos tenham hábitos mais saudáveis no seu cotidiano, por possuírem disciplinas na grade curricular que tratam dos conceitos da prática de Atividade Física e da educação em saúde. Porém, os estudos mostraram que alunos da área da saúde apresentam baixos níveis de atividade física e alimentação desequilibrada, tendo, assim, hábitos de vida inadequados (SILVA, 2010).

Os benefícios da atividade física e do exercício físico para a saúde são irrefutáveis (WARBURTON; NICOL; BREDIN, 2006; PATEL et al., 2010; VAN DER PLOEG et al., 2012).

A recomendação atual sobre prática de atividades físicas (HASKELL et al., 2007) mostra que é possível ter benefícios significativos para a saúde com atividades moderadas a vigorosas, facilmente realizadas no cotidiano, como andar, subir escadas, pedalar e dançar (CARVALHO et al., 1996).



Fonte: dados da pesquisadora (2022).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas respostas obtidas por meio deste estudo, conclui-se que os participantes obtiveram resultados insatisfatórios de atividade física, apresentando a alta porcentagem de 63,9% de acadêmicos inativos. Foi percebido, ainda, um número de mulheres inativas bem superior ao número de homens, ocasionando preocupação quanto à realidade do sexo feminino, pois outros estudos corroboram com o resultado deste. Percebe-se que, em relação aos níveis de atividade física desses acadêmicos, separados pelo curso, os estudantes de Educação Física ficaram com o mesmo percentual, enquanto os do curso de Estética e Cosmética apresentaram uma porcentagem maior de acadêmicos inativos.

O presente trabalho teve como objetivo avaliar o nível de atividade física e a quantidade de tempo sentado de universitários de dois cursos da área da saúde. Os resultados apontaram que 63,9% dos universitários foram considerados inativos e 36,1% foram classificados fisicamente ativos.

As informações coletadas foram de suma importância para a construção de conhecimento sobre o assunto, enfatizando a importância do tema, bem como a necessidade de saber os motivos que fazem com que universitários da área da saúde apresentem níveis de atividade física abaixo do esperado, ou seja, o porquê de acadêmicos do sexo feminino serem um grupo com maiores chances de apresentar níveis baixos de atividade física.

Sugere-se que a Instituição de Ensino Superior, através da coordenação do curso de Educação Física, juntamente com os acadêmicos, promova alguns eventos relacionados à prática de atividade física, buscando conscientizar os acadêmicos, principalmente os recém-chegados, a respeito da importância da prática de atividade física regular. Podem ser eventos, palestras e ações no campus para todos os acadêmicos da área da saúde, visando à divulgação da importância da prática de atividade física e, assim, levando esses alunos a adquirir um estilo de vida saudável.

REFERÊNCIAS

- BAER, J. S. Student factors: understanding individual variation in college drinking. **Journal of Studies Alcohol Supplement**, v. 14, p. 40-53, 2002.
- BENEDETTI, T. R. B. et al. Valores normativos de aptidão funcional em mulheres de 70 a 79 anos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, n. 9, p. 28-36, 2007.
- BUSS, P. M. Saúde, Sociedade e qualidade de vida. **InVivo**. 2010. Disponível em: <http://www.invivo.fiocruz.br/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?sid=8&infolid=34>. Acesso em: 25 out. 2010.
- CARVALHO, T. et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Medicina Esportiva**, São Paulo, v. 4, p. 79-81, 1996. Disponível em: <http://www.sbafs.org.br>. Acesso em: 05 jul. 2010.
- CHÓR, D. Saúde pública e mudanças de comportamento: uma questão contemporânea. **Caderno de Saúde Pública**, v. 15, n. 2, p. 423-425, 1999.
- CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; DE OLIVEIRA, A. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, n. 09, 2011.
- CUSTÓDIO, M. V. et al. A relação entre atividade física e qualidade de vida em mulheres na terceira idade. **Revista do Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 1, n. 2, 2009.
- FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UECE, 2002.
- FRANCA, C; COLARES, V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n. 3, p. 420-427, 2008.
- GONÇALVES, E. P. **Iniciação à pesquisa científica**. Campinas: Alínea, 2001.
- GUEDES, D. P.; SANTOS, C. A.; LOPES, C. C. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, n. 8, p. 5-15, 2006.
- GUEDES, N. P. **A influência da tecnologia para o sedentarismo de estudantes no ensino fundamental**. 2015. 22 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília. Brasília, 2015.
- HALLAL, P. et al. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. **Revista de Saúde Pública**, v. 4, n. 3, p. 453-460, 2007.
- HALLAL P. et al. Lições aprendidas depois de 10 anos de uso do IPAQ no Brasil e na Colômbia. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 7, n. 2, p. 259-64, 2010.

HAN, J. L. et al. D.A. Changes in women's physical activity during the transition to college. **American Journal of Health Education**, v. 39, n. 4, p. 194-199, 2008.

HASKELL, W. L. et al. Physical activity and public health - Recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, v. 116, n. 9, p. 1081-1093, ago. 2007.

LIMA, V. **Ginástica laboral**: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2003.

MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 2001.

MIELKE, G. I et al. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, n. 15, p. 57-64, 2010.

MIRANDA, V. P. N. et al. Relação entre a insatisfação corporal e nível de atividade física de acadêmicos de Educação Física da UFJ. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 9, n. 3, p. 233-240, 2010.

PATEL, A. V. et al. Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults. **American Journal of Epidemiology**, v. 172, n. 4, p. 419-429, 2010.

PETROSKI, E. L.; OLIVEIRA, M. M. Atividade física de lazer e estágios de mudança de comportamento em professores universitários. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, n. 8, p. 209-218, 2008.

ROSA, A. J.; NASCIMENTO, J. V.; FARIAS, J. C. Perfil do Estilo de Vida dos Estudantes da UNIVILLE. In: 3º Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde. Florianópolis: UFSC, **Anais...**, 2001.

RIGONI, P. A. G. et al. Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em universitários do curso de Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 17, n. 2, p. 87-92, 2012.

SALVE, M. G. C.; BANKOFF, A. D. P. Análise da intervenção de um programa de atividade física nos hábitos de lazer. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 28, n. 105/106, p.73-82, 2004.

SÁNCHEZ-ALEMÁN, M. A.; CONDE-GLEZ, C. J.; URIBE-SALAS, F. Core group approach to identify college students at risk for sexually transmitted infections. *Rev. Saúde Pública*, vol.42, no.3, p.428-436, 2008.

SILVA, D. A. S. Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 16, n. 3, p. 193-198, 2011.

SILVA, D. A. S. et al. Associação do sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitários. **Ciência e Saúde Coletiva**, 2010.

SILVA, G. S. F. et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, v. 13, n. 1, p. 39-42, 2007.

VAN DER PLOEG, H. P. et al. Sitting time and all cause mortality risk in 222.497 Australian adults. **Archives of Internal Medicine**, v. 172, n. 6, p. 494-500, 2012.

WARBURTON, D. E.; NICOL, C.; BREDIN, S. S. Health benefits of physical activity the evidence. **Canadian Medical Association Journal**, v. 174, n. 6, p.801-809, 2006.

ANEXO


**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 à 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 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 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