

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

FERNANDA EMANUELE DA SILVA SOBRAL

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS
SERVIDORES TÉCNICO-ADMINISTRATIVOS DO CCS DO CAMPUS I - JOÃO
PESSOA DA UFPB**

**JOÃO PESSOA
2023**

FERNANDA EMANUELE DA SILVA SOBRAL

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS
SERVIDORES TÉCNICO-ADMINISTRATIVOS DO CCS DO CAMPUS I - JOÃO
PESSOA DA UFPB**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Orientador: Luciano Meireles de Pontes

JOÃO PESSOA

2023

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

S677n Sobral, Fernanda Emanuele da Silva.

Nível de atividade física e percepção da qualidade de vida dos servidores técnico-administrativos do CCS do Campus I - João Pessoa da UFPB / Fernanda Emanuele da Silva Sobral. - João Pessoa, 2023.
35 f. : il.

Orientação: Luciano Meireles de Pontes.
TCC (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Atividade física. 2. Saúde do trabalhador. 3. Qualidade de vida. I. Pontes, Luciano Meireles de. II. Título.

UFPB/CCS

CDU 796

FERNANDA EMANUELE DA SILVA SOBRAL

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS
SERVIDORES TÉCNICO-ADMINISTRATIVOS DO CCS DO CAMPUS I - JOÃO
PESSOA DA UFPB**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Monografia aprovada em: 30/10/2023

Banca examinadora


Prof. Luciano Meireles de Pontes (UFPB)

Orientador


Prof. Valter Azevedo Pereira
Membro


Profa. Marieni Bello Correa
Membro

**JOÃO PESSOA
2023**

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais e irmãos, pelos ensinamentos e apoio incondicional.

Ao meu namorado, Ewerton, pela paciência, incentivo e carinho diário.

Aos professores do Departamento de Educação Física, pelos conhecimentos transmitidos ao longo do curso, em especial ao meu orientador, Professor Luciano Meireles, que norteou o desenvolvimento deste trabalho.

À Universidade Federal da Paraíba, essencial no meu processo de formação profissional.

Aos servidores do CCS da UFPB que foram fundamentais para o desenvolvimento da pesquisa que possibilitou a realização deste trabalho.

Aos companheiros de trabalho, pelo incentivo e apoio na conclusão da monografia, em especial a minha chefe, professora Elba Amorim.

Aqueles que contribuíram direta ou indiretamente para a conclusão desta monografia.

RESUMO

Mais de 40% da população brasileira adulta é inativa fisicamente, sendo esse, um dos fatores de risco para desenvolvimento de diversas doenças. A prática regular de atividade física - AF se mostra eficiente no aumento da produtividade de trabalhadores, diminuição de erros nas atividades laborais, bem como na redução de faltas e apresentação de atestados médicos. O conhecimento do panorama atual se faz necessário para embasar programas que objetivam promover e incentivar a prática regular de AF e melhoria na qualidade de vida dos servidores. Diante disto, o presente estudo teve por objetivo analisar o nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida dos servidores técnico-administrativos em educação (TAEs) do CCS da UFPB. Trata-se de uma pesquisa transversal, descritiva com abordagem quantitativa realizada com uma amostra de 25 servidores TAEs do CCS da UFPB. Através de formulário eletrônico (google forms), foram investigados o nível de atividade física, estimada através do Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ na versão curta e a percepção da qualidade de vida por meio do questionário WHOQOL-bref. Constatou-se que 92% dos servidores praticam atividade física num nível moderado ou alto e apenas 8% é insuficientemente ativo. A percepção da qualidade de vida geral foi classificada como boa, com escore de 70,46, com destaque para o domínio físico com escore 75,15. Conclui-se que políticas e programas destinados a melhorias na qualidade de vida dos servidores do CCS da UFPB devem girar em torno dos elementos que compõem os domínios que apresentaram menor escore, aqueles ligados ao ambiente, psicológico e relações sociais.

Palavras-chaves: Atividade física. Saúde do trabalhador. Qualidade de vida.

ABSTRACT

More than 40% of the adult Brazilian population is physically inactive, which is one of the risk factors for the development of several diseases. The regular practice of physical activity - PA is efficient in increasing the productivity of workers, reducing errors in work activities, as well as reducing absences and the requirement to present sick note. Knowing the current outlook is necessary to base programs that aim to promote and encourage the regular practice of PA and improve the quality of life of public servants. Therefore, the present study aimed to analyze the level of physical activity and the perceived quality of life of the TAEs public servants of the UFPB CCS. This is a cross-sectional, descriptive research with a quantitative approach carried out with a sample of 25 TAEs public servants from the UFPB CCS. Through an online form (google forms), the level of physical activity was inquired, estimated through the International Physical Activity Questionnaire - IPAQ in the short version and the perception of the quality of life through the WHOQOL-bref questionnaire. It was found that 92% of the public servants practice physical activity at a moderate or high level and only 8% are insufficiently active. The perception of general quality of life was classified as good, with a score of 70.46, with emphasis on the physical domain with a score of 75.15. It is concluded that policies and programs aimed at improving the quality of life of the UFPB CCS public servants should revolve around the elements that make up the domains that presented the lowest score, those related to the environment, psychological and social relations.

Keywords: Physical activity. Occupational Health. Quality of life.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1 Objetivos	9
1.1.1 <i>Objetivo geral</i>	9
1.1.2 <i>Objetivos específicos</i>	9
2 REVISÃO DA LITERATURA	10
3 ASPECTOS METODOLÓGICOS	12
3.1 Caracterização da pesquisa	12
3.2 População e amostra	12
3.3 Variáveis, instrumentos e procedimentos para a coleta de dados	12
3.3.1 <i>Desenho de estudo</i>	12
3.3.2 <i>Percepção de qualidade de vida</i>	13
3.3.3 <i>Nível de atividade física</i>	14
3.4 Análise dos dados	15
3.5 Aspectos éticos	15
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS	22
APÊNDICES	26
ANEXOS	28

1 INTRODUÇÃO

Conforme dados da literatura da área da saúde, mais de 40% da população brasileira adulta, 18 anos ou mais, é fisicamente inativa. Considerando os domínios: lazer, trabalho e deslocamento, 40,3% dos brasileiros não praticam atividade física (AF) na frequência mínima recomendada pela OMS, Organização Mundial da Saúde (Brasil, 2020).

A prática regular de AF pode proporcionar diversos benefícios à saúde dos indivíduos, como: redução na incidência de hipertensão, mortalidade por doenças cardiovasculares, incidência de diabetes, melhora na qualidade do sono, saúde mental e outros. Para obtenção destes, é recomendado à adultos (entre 18 e 64 anos) realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade, ou de 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica vigorosa por semana (Camargo e Ânez, 2020).

Segundo Corrêa *et al.* (2019) programas de promoção à saúde do trabalhador, com incentivo a prática de atividade física, se mostraram eficientes no aumento da produtividade, diminuição de erros nas atividades laborais, redução de custos com a saúde, redução de faltas justificadas e apresentação de atestados médicos, bem como na percepção positiva do nível de qualidade de vida (Brunheroti *et al.*, 2021).

Os servidores Técnico-Administrativos em Educação (TAEs) compreendem grande força de trabalho e estão distribuídos atualmente em diversos cargos no Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) e em várias Instituições Federais de Ensino (IFEs). Os TAEs apresentam um papel estratégico nas instituições, pois, através do desempenho de suas funções, todos os setores se conectam. São peças fundamentais para que a instituição alcance seus objetivos na promoção das atividades de ensino, pesquisa e extensão (UFES, 2022).

Para traçar metas e desenvolver programas, no âmbito da UFPB, objetivando promover e incentivar a prática regular de atividade física, que venha a refletir positivamente na qualidade de vida dos servidores e no desempenho de suas atividades laborais, se faz necessário conhecer o panorama atual. Neste sentido, a hipótese deste estudo trata a seguinte questão: Qual o nível de atividade física e qual a percepção da qualidade de vida dos servidores técnico-administrativos do CCS do Campus I - João Pessoa da UFPB?

1.1 Objetivos

1.1.1 *Objetivo geral*

Analisar o nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida dos servidores técnico-administrativos do CCS do Campus I - João Pessoa da UFPB.

1.1.2 *Objetivos específicos*

Identificar o nível de atividade física dos TAEs do CCS da UFPB.

Identificar os escores de percepção de qualidade de vida dos TAEs do CCS da UFPB.

2 REVISÃO DA LITERATURA

Qualidade de vida é definida pela OMS como a “percepções dos indivíduos de sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores em que vivem e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.” (WHO, 2012). Já Atividade Física pode ser descrita como qualquer atividade que produza movimento corporal e capaz de gerar um gasto calórico acima daquele de repouso (Barbanti, 2011).

Evidências apontam que a prática regular de atividade física melhora a qualidade de vida, sendo este um fator que motiva a vida ativa. Ou seja, as consequências que o sedentarismo causa, à saúde dos indivíduos, são capazes de alterar negativamente a percepção do nível de qualidade de vida (Brunheroti *et al.*, 2021; Machado *et al.*, 2020).

Sanchez e colaboradores (2019), ao avaliar 284 docentes de uma instituição de ensino superior observou que aqueles que afirmaram praticar atividade física apresentaram um melhor escore de qualidade de vida. Influenciaram nesse escore positivamente também: boa qualidade de sono, realizar atividades de lazer com frequência, e ter uma alimentação equilibrada.

Em um estudo de caso com trabalhadores que realizam atividades administrativas de uma empresa do setor de agronegócio, foi constatado que a prática regular de atividade física pode gerar benefícios para a qualidade de vida de trabalhadores, como: maior disposição no trabalho, redução do estresse, melhoria do sono e de dores físicas. (Tommasini, 2015).

Segundo Diniz (2013) as pessoas são peças de valor para o sucesso de uma organização, e a manutenção da saúde e da boa qualidade de vida dos trabalhadores, dentro e fora da empresa, é capaz de aumentar a perspectiva de seu êxito.

Pesquisas apontam que a prática regular de atividade física, seguindo as recomendações mínimas da OMS, pode reduzir a possibilidade do desenvolvimento de hipertensão, diabetes, reduzir sintomas de ansiedade e depressão dentre outros benefícios (Camargo e Ânez, 2020; Corrêa *et al.*, 2019).

O sedentarismo ou inatividade física se constitui um dos fatores causadores para desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis - DCNT (doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e doenças crônicas respiratórias), logo, a adoção de hábitos de vida mais ativos são adequados na prevenção de DCNT, causa da morte de

aproximadamente 70% da população mundial, sendo boa parte dela de forma prematura e evitável (Maduro, 2018; WHO, 2014).

Apesar dessa constatação, o IBGE relatou, na Pesquisa Nacional de Saúde de 2019, que apenas 30,1% da população brasileira adulta (18 ou mais anos) são consideradas ativas no lazer (ser ativo: realizar o mínimo de atividade física recomendado pela OMS), 42,6% é ativa no trabalho e 31,7% é ativa no deslocamento (se desloca caminhando ou de bicicleta) (Brasil, 2020).

Esse comportamento inativo foi observado em pesquisas realizadas com trabalhadores de diferentes categorias. Ao analisar bancários da cidade de Jequié na Bahia, Souza Júnior *et al.* (2019) constatou que de 66,7% dos indivíduos se mostraram insuficientemente ativos.

Em sua pesquisa, com 128 colaboradores de um Centro Universitário, Lopes *et al.* (2021) constataram que apenas 14,8% deles realizavam atividade física suficiente, apresentando então, boa parte da população estudada, grande possibilidade do desenvolvimento de diversas doenças como consequência do sedentarismo.

Objetivando verificar a prevalência dos comportamentos de risco para DCNT entre professores de uma universidade privada do Distrito Federal, constatou-se que 61,4% deles se mostraram insuficientemente ativos e mais de 50% apresentavam outros comportamentos de risco, como: alto consumo de refrigerante e gorduras saturadas e baixo consumo de verduras e frutas (Lira, 2018).

Maduro e colaboradores (2018) observaram que 60,7% das servidoras mulheres de um hospital universitário de Petrolina se mostraram insuficientemente ativas ou inativas, já entre os homens, 47,3% se encontraram na mesma situação.

Apenas 9,89% da população estudada por Silva *et al.* (2016), trabalhadores do comércio da cidade de Viçosa-MG, afirmaram ter lazer ativo e pouco mais de 50% (54,81%) informaram passar mais de 240 minutos por dia sentado (seja realizando atividade laboral ou no tempo livre), comportamento também prejudicial a saúde (Riebe, 2018).

Um pouco diferente do observado por outras pesquisas, Santos e colaboradores (2018), constataram que, entre 371 servidores técnico-administrativos de uma universidade federal do sul do Brasil, 61,1% da população pesquisada se mostrou ativa

fisicamente, com destaque para um maior percentual de homens em relação às mulheres e ainda observou-se uma relação direta entre a escolaridade e o nível de AF.

3. ASPECTOS METODOLÓGICOS

3.1 Caracterização da pesquisa

Trata-se de uma pesquisa transversal, descritiva com abordagem quantitativa. O desenho transversal se caracteriza pela coleta de dados realizada apenas uma vez, registrando as características de uma população, pessoa ou evento num determinado momento. O caráter descritivo se dá pela busca em observar a incidência das variáveis coletadas, naquele momento específico, analisando e descrevendo-as. (Sampieiri, 2013; Gray, 2012).

3.2 População e amostra

A Universidade Federal da Paraíba possui aproximadamente 3244 TAEs, estando 2878 no campus I. A população alvo da pesquisa foram os 267 servidores técnico-administrativos ativos do CCS da UFPB. A amostra foi composta por 25 indivíduos que participaram de forma voluntária e foram convidados a partir de divulgação nos e-mails disponíveis nos sites oficiais da UFPB.

3.3 Variáveis, instrumentos e procedimentos para a coleta de dados

3.3.1 Desenho de estudo

A coleta de dados foi realizada remotamente, através de questionários cadastrados em formulários eletrônicos na plataforma do Google Forms. O contato com os participantes da pesquisa se deu através de convite enviado por e-mail, onde constava apresentação dos pesquisadores, os objetivos da pesquisa e o link para acesso ao formulário e termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Em um primeiro momento, foram coletados e-mail no site oficial da UFPB e em seguida foi realizada uma abordagem presencial nos diversos setores (secretarias, diretorias, laboratórios) para divulgação e envio de convites, tanto por e-mail quanto por aplicativo de mensagem.

Ao acessar o endereço eletrônico disponibilizado, os voluntários tiveram acesso ao TCLE - Termo de consentimento livre e esclarecido (APÊNDICE A) sendo a sua aceitação, requisito para dar prosseguimento à pesquisa.

Após o consentimento livre e esclarecido, os participantes acessaram às perguntas, inicialmente com questões para caracterização da amostra, que abrangeram: idade, sexo, escolaridade, cargo que ocupa e local de lotação. Em seguida, responderam o questionário WHOQOL-Bref (ANEXO A), para verificação da percepção da qualidade de vida e, por fim, o IPAQ versão curta (ANEXO B), para determinação do nível de atividade física.

3.3.2 Percepção da qualidade de vida

Para análise da qualidade de vida o formulário eletrônico era composto por questões do instrumento denominado de WHOQOL-Bref, uma forma abreviada do WHOQOL-100, que consiste em 100 perguntas, sendo o mesmo validado para o português do Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde. O WHOQOL-Bref contém 26 questões distribuídas em quatro domínios: relações sociais, psicológico, físico e meio ambiente.

As facetas que abrangem os domínios são:

- Domínio físico - dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamentos e capacidade de trabalho;
- Domínio psicológico: sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, espiritualidade/religião/crenças pessoais;
- Domínio Relações sociais: relações pessoais, suporte/apoio social e atividade sexual;
- Domínio meio-ambiente: segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação em, e oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima) e transporte.

Cada domínio é composto por questões cujas pontuações das respostas variam entre 1 e 5 (escala Likert de cinco pontos). A soma dos escores finais médios de cada domínio, poderá variar entre 4 e 20, que são convertidos e apresentados em uma escala de 0 a 100 onde os escores mais altos representam um nível melhor de percepção de qualidade de vida em comparação aqueles mais baixo. (WHO, 2012).

Para fins de análise, cada domínio foi categorizado em quatro níveis de satisfação da qualidade de vida:

- Elevada – Escore de 75,1 a 100;
- Boa – Escore de 50,1 a 75;
- Regular – Escore de 25,1 a 50;
- Precisa melhorar – Escore de 0 a 25.

3.3.3 *Nível de atividade física*

Para análise da atividade física o formulário eletrônico foi formado por questões do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - International Physical Activity Questionnaire) versão curta, que é proposto pela Organização Mundial de Saúde (1998) e foi desenvolvido para ser aplicado de forma autoadministrativa. Em sua versão curta é composta por oito questões que abrangem quatro domínios: atividade física (AF) no trabalho; AF como meio de transporte; AF em casa: trabalho, tarefas domésticas e cuidar da família; AF de recreação, esporte, exercício e de lazer e ainda tempo gasto sentado (Matsudo, 2012).

O nível de atividade física é dividido em 3 categorias: baixo, moderado e alto:

- *Baixo*
 - a) Nenhuma atividade relatada.
 - ou
 - b) As atividades relatadas não atendem aos critérios das categorias *moderado* ou *alto*.
- *Moderado*
 - a) 3 ou mais dias de atividade de intensidade vigorosa de pelo menos 20 minutos por dia.
 - ou

- b) 5 ou mais dias de atividade de intensidade moderada e/ou caminhada de pelo menos 30 minutos por dia.
ou
 - c) 5 ou mais dias de qualquer combinação de caminhada, atividades de intensidade moderada ou vigorosa, que somem 600 MET-minutos/semana ou mais.
- *Alto*
 - a) 7 ou mais dias de qualquer combinação de caminhada, atividades de intensidade moderada ou vigorosa, que somem 3.000 MET-minutos/semana ou mais.
ou
 - b) atividade de intensidade vigorosa em pelo menos 3 dias atingindo 1500 MET-minutos/semana ou mais.

3.4 Análise dos dados

Os dados foram analisados através de estatística descritiva de média, desvio-padrão, mínimo, máximo e distribuição de frequências. Para análise dos dados foi utilizado o software Microsoft Excel 2007.

3.5 Aspectos éticos

Todos os voluntários foram informados sobre os objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa. Neste sentido, os participantes foram apenas considerados voluntários após a aceitação do Termo de consentimento livre e esclarecido (APÊNDICE A), sendo garantido aos mesmos o sigilo e confidencialidade das informações individuais e que só dados globais serão divulgados a comunidade acadêmica e demais públicos, conforme as normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos e atendendo aos critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12.

Informamos que os benefícios estarão relacionados à possibilidade de utilizar os dados produzidos para embasar o planejamento de programas, no âmbito da UFPB, para melhora da qualidade de vida dos servidores, com incentivo a adoção de comportamentos saudáveis, em especial adesão à prática regular de atividade física. Este estudo

apresenta riscos mínimos, como o de constrangimento ao responder o questionário que será minimizado com a orientação e instrução dos pesquisadores quanto à forma correta de acesso e interpretação das questões, podendo ser realizado em ambiente confortável e com a administração do tempo conforme as necessidades individuais. Além disso, o voluntário tem assegurado a possibilidade de desistir a qualquer momento sem prejuízo e sem nenhum desconforto. O projeto de pesquisa foi submetido para apreciação bioética no Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba e aprovado sob parecer de número 5.980.477.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra da pesquisa foi composta por 25 servidores técnico-administrativos, de cargos distintos, lotados em setores ligados ao CCS-UFPB, sendo 14 do sexo feminino e 11 do sexo masculino, com idade entre 28 e 68 anos, média de 43,76 anos. Na tabela 1 é possível ver a caracterização da amostra com mais detalhes.

Tabela 1 – Caracterização da amostra

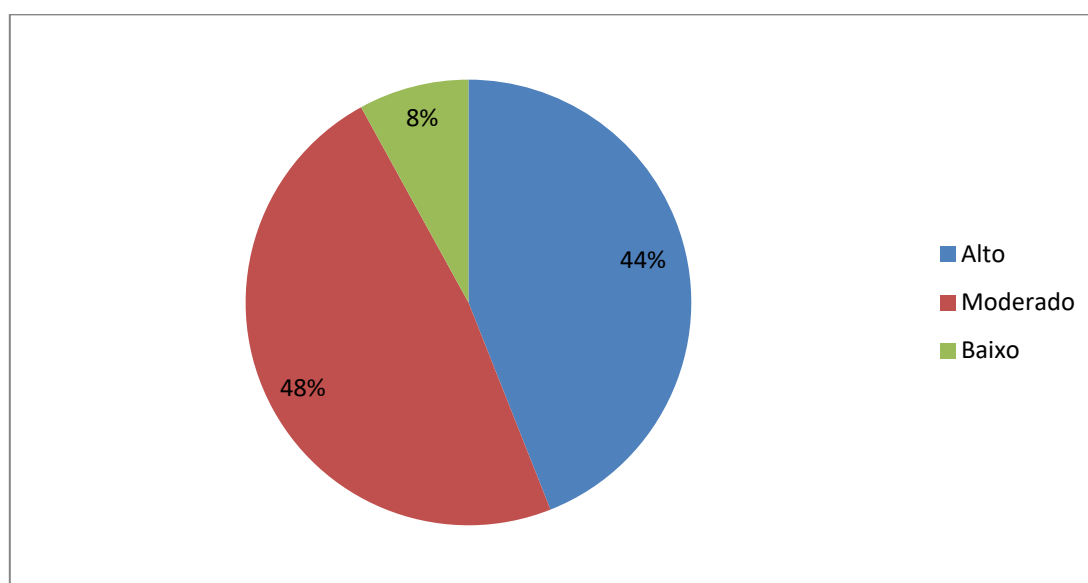
Variável	n	%
Sexo		
Feminino	14	56%
Maculino	11	44%
Idade		
Menos de 30 anos	1	4%
De 30 a 39 anos	10	40%
De 40 a 49 anos	8	32%
De 50 a 59 anos	2	8%
60 anos ou mais	4	16%
Escolaridade		
Graduação	5	20%
Especialização	13	52%
Mestrado	6	24%
Doutorado	1	4%
Cargo		
Administrador	2	8%
Assistente em administração	10	40%
Atendente de consultório	1	4%
Auxiliar de enfermagem	2	8%
Auxiliar em Administração	1	4%
Farmacêutico	2	8%
Fisioterapeuta	1	4%
Fonoaudiólogo	1	4%
Técnico de Laboratório	2	8%
Técnico de Tecnologia da Informação	2	8%
Terapeuta Ocupacional	1	4%
Nível		
B	1	4%
C	3	12%
D	14	56%
E	7	28%
Setor de lotação		
Coordenação de Biomedicina	1	4%
Coordenação de Educação Física	1	4%
Coordenação de Fisioterapia	1	4%
Coordenação de Fonoaudiologia	2	8%
Coordenação de Terapia Ocupacional	1	4%
Departamento de Ciências Farmacêuticas	3	12%

Departamento de Clínica e Odontologia Social	1	4%
Departamento de Educação Física	1	4%
Departamento de Enfermagem Clínica	2	8%
Departamento de Fisioterapia	3	12%
Departamento de Fonoaudiologia	4	16%
Departamento de Terapia Ocupacional	1	4%
Direção do CCS	4	16%

Participaram servidores de cargos dos níveis B, C, D e E, onde 5 possuem graduação e os demais, pós graduação (especialização, mestrado e doutorado).

Ao analisar o nível de atividade física, constatou-se que grande parte dos servidores praticam atividade física num nível moderado ou alta, um total de 92%, e apenas 8% é insuficientemente ativo, possuíam um nível baixo de atividade física, como mostra o Gráfico 1.

Gráfico 1 – Nível de atividade física.

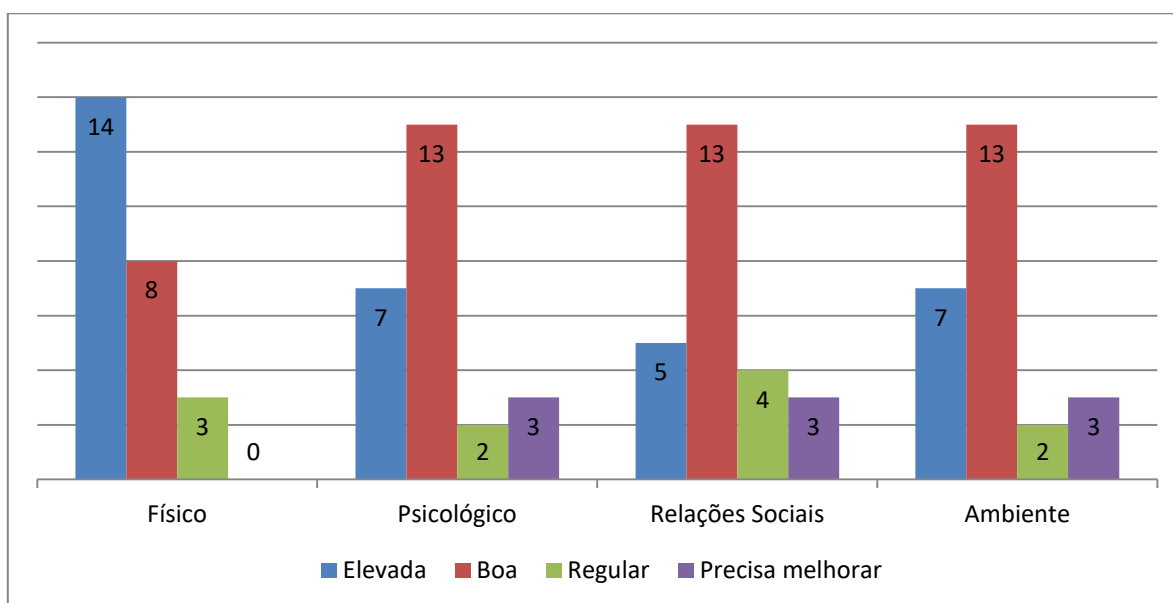


O percentual de pessoas fisicamente ativas é maior que o observado na média população brasileira no PNS e por Santos e colaboradores (2018) com TAEs de uma IFEs, porém, igualmente maior que 50%. Diferente dos resultados encontrados em estudos com outras categorias de trabalhadores, que apresentaram índice de inatividade física superior a 50% (Lira, 2018; Lopes *et al.*, 2020; Souza Júnior *et al.*, 2019; Silva *et al.*, 2016).

Este é um dado relevante, pois o baixo nível de atividade física pode proporcionar o aumento na incidência de hipertensão, diabetes, mortalidade por doenças cardiovasculares, piora na qualidade do sono, saúde mental e outros. Na ótica laboral, a prática regular de AF se mostra eficiente no aumento da produtividade, diminuição de erros nas atividades do trabalho, redução de faltas justificadas e apresentação de atestados médicos (Camargo e Ânez, 2020; Brunheroti *et al.*, 2021).

Analisando as informações no tocante a qualidade de vida, podemos observar no Gráfico 2 que a maioria dos servidores têm uma percepção de qualidade de vida Elevada ou Boa em todos os diferentes domínios.

Gráfico 2 – Níveis de percepção de qualidade de vida por domínios.

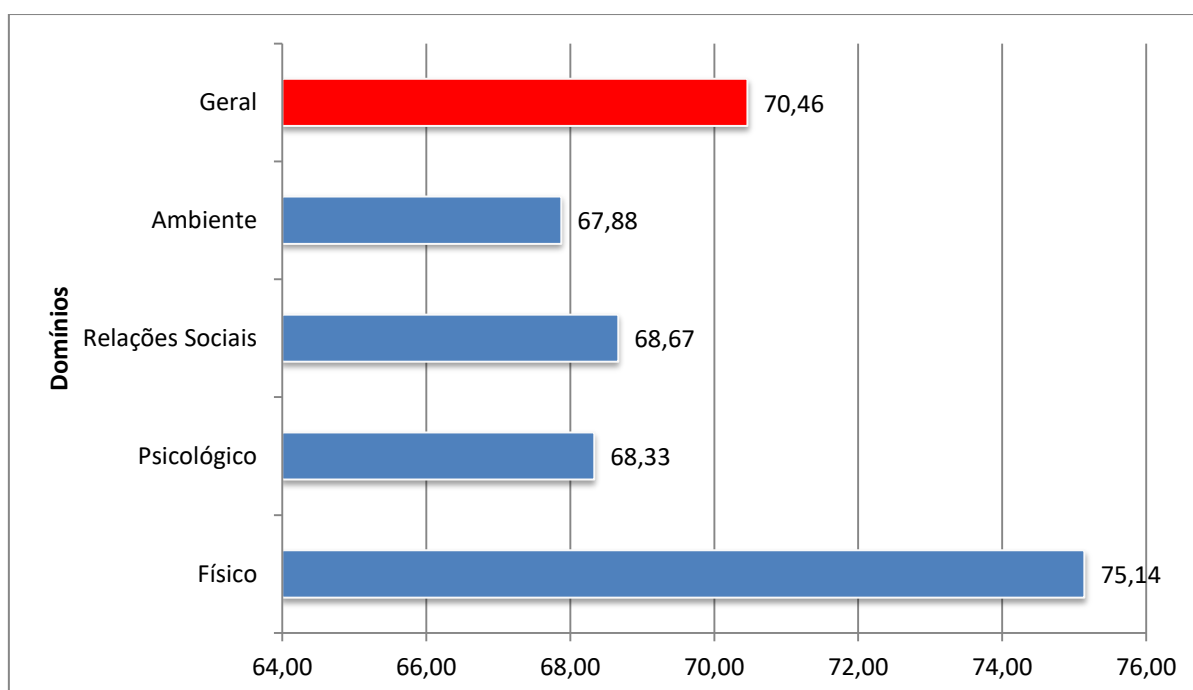


O domínio que se mostrou com escore mais elevado foi aquele relacionado ao físico, categorizada como Elevada, com valor próximo de 75, seguido dos domínios Relações Sociais, com escore de 68,67, psicológico com 68,33 e Ambiente com 67,88, estas consideradas “Boa”, como observado no Gráfico 3.

Este destaque para o domínio físico pode ser explicado devido às facetas que ele abrange e o alto nível de atividade física observado na amostra, a exemplo dos benefícios da prática regular de AF na prevenção do aparecimento de dores ou diminuição na intensidade em caso de já existentes (Polli *et al.*, 2019, Souza, 2019).

O sedentarismo é um dos fatores que influenciam o desenvolvimento de DCNT que podem envolver tratamento medicamentoso contínuo para controle de sintomas, redução do risco de complicações e melhoraria na qualidade de vida dos pacientes, logo, ter uma vida ativa é capaz de prevenir uma das causas da dependência medicamentosa que acompanha estas doenças, principalmente hipertensão e diabetes, ponto também abordado no domínio Físico do WHOQOL-Bref (Brasil, 2014; Maduro, 2018; Tavares, *et al.*, 2015, WHO, 2014).

Gráfico 3 – Escore médio da percepção de qualidade de vida total e dos diferentes domínios.



O nível de qualidade de vida geral foi classificado como boa, com escore de 70,46; valor próximo ao encontrado por Holanda *et al.* (2018) ao traçar o perfil de qualidade de vida dos funcionários em uma IES do Ceara, porém o domínio que teve mais destaque em sua pesquisa foi o de relações sociais, com escore de 77.

Com o IPAQ-curto, foi possível analisar ainda o tempo sentado dos indivíduos, sendo em média de 6 horas por dia, em dias úteis e também nos finais de semana. Responderam ficar sentado por menos de 6 horas por dia um total de 48% dos participantes e 52% informaram permanecer sentado por mais de 6h durante a semana.

Passar longo período sentado é considerado um comportamento sedentário, que pode acarretar prejuízos à saúde dos indivíduos. Realizar pausas de tempo sentado se mostrou eficiente para minimizar suas consequências negativas (Martins, 2020).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os servidores técnico-administrativos do CCS/UFPB se mostraram possuir uma vida ativa, com prática regular de atividades e exercícios físicos, comportamentos benéficos à saúde dos indivíduos, bem como o aumento da produtividade e diminuição de erros nas atividades laborais.

O nível da percepção na qualidade de vida foi vista como boa, com destaque para o domínio “Físico” que foi o único classificado como Elevado, refletindo a vida ativa dos indivíduos.

O presente estudo não se aprofundou em todas as facetas que abrangem a percepção da qualidade de vida dos indivíduos, no entanto, é possível sugerir que os domínios que apresentaram escores menores (ambiente, psicológico e relações sociais) podem ser explorados pela UFPB ao buscarem melhorar a qualidade de vida dos seus servidores.

Para um melhor panorama é necessário à aplicação de instrumentos mais detalhados, que analisem mais a fundo os elementos capazes de influenciar a qualidade de vida, bem como a ampliação para todos os centros da universidade.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, Valdir J. Dicionário de Educação Física e Esporte. Barueri, SP: Editora Manole, 2011. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520452653/>. Acesso em: 08 jun. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Pesquisa nacional de saúde: 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões** / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101764> Acesso em: 30 mai. 2022.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 162 p. : il. (Cadernos de Atenção Básica, n. 35) Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_doenca_cronica_cab35.pdf Acesso em: 16 mai. 2023.

BRUNHEROTI, K. DE A.; JÚNIOR ROSA, M.; SILVA, J. J.; PAPINI, C. B.; BARBOSA, L. F. Nível de atividade física e qualidade de vida entre universitários: comparação entre áreas de conhecimento. **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 14, n. 91, p. 402-409, 10 out. 2021. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2042>. Acesso em: 11 mai. 2022

CAMARGO E. M.; ÂNEZ, C. R. R. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf> Acesso em: 30 mai. 2022.

CORRÊA, Alessandro C.; OLIVEIRA, Mirna S.; COELHO, Laura R.P.; REZENDE, Luiz F. C.; KASHIWABARA, Tatiliana G. B. Benefícios da Atividade Física na Saúde e Qualidade de Vida do Trabalhador. **Medicina ambulatorial VI: com ênfase em medicina do trabalho**. organizadores Tatiliana Bacelar Kashiwabara, et al. - Montes Claros: Dejan Gráfica e Editora , 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Kashiwabara_Kashiwabara/publication/337363170_MEDICINA_AMBULATORIAL_VI/links/5dd3fca0299bf11ec8624fec/MEDICINA-AMBULATORIAL-VI.pdf Acesso em: 30 mai. 2022.

DINIZ, Denise P. Guia de Qualidade de Vida: Saúde e Trabalho. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2013. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520437285/>. Acesso em: 23 mai. 2023.

GRAY, David E. **Pesquisa no Mundo Real**, 2ª ed. Bookman, Porto Alegre: Penso, 2012.

HOLANDA, F. J. DE; BRITO, S. F.; PEREIRA, A. DE F.; SOUZA, A. A. DE; ARAUJO, M. B.; INÁCIO DA CRUZ, F. N.; ALVES JUNIOR, T. DE A. Perfil de qualidade de vida dos funcionários em uma instituição de Ensino Superior. *RBPFFEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 12, n. 73, p. 182-190, 3 jun. 2018. Disponível em: <http://www.rbpffex.com.br/index.php/rbpffex/issue/view/73>. Acesso em: 11 mai. 2022.

LIRA, B. A.; SOUZA, P.; GOMES, D. J. de O.; MANIÇOBA, A. C. M.; MONTEIRO, L. Z. Inatividade física e fatores de risco para doenças crônicas em professores universitários. *Conscientiae Saúde*, v. 17, n. 4, p. 454-462, 2018. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/8748> Acesso em: 11 de abr de 2022.

LOPES, J. M. DE P.; MACEDO, M. T. S.; SILVA, W. M. C.; FILHO, A. R. DE M.; SANTOS BRANT ROCHA, J. Nível de atividade física e fatores associados em colaboradores de um centro universitário. *RBPFFEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 14, n. 91, p. 473-480, 10 out. 2021. Disponível em: <http://www.rbpffex.com.br/index.php/rbpffex/article/view/2077> Acesso em: 11 de abr de 2022.

MACHADO, L., ANDRADE, A., & ALBUQUERQUE, C. Relação entre atividade física e qualidade de vida nos estudantes do ensino superior: revisão sistemática. *Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health*, série 2, n. 7, p. 77–84, 18 dez. 2020. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/21508>. Acesso em: 23 mar 2023.

MADURO, P. A.; NASCIMENTO, M. DE M.; DE ARAÚJO, I. S.; BARBOSA, L. DE F.; PEREIRA, L. G. D. Análise do estado nutricional e nível de atividade física dos servidores do hospital universitário de Petrolina-PE. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 11, n. 67, p. 856-867, 6 fev. 2018. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/916> Acesso em: 30 mai. 2022.

MARTINS, H. X.; ARAÚJO DE ASSIS CAMARGO, H. X.; SIQUEIRA, J. H.; ENRIQUEZ MARTINEZ, O. G.; DE OLIVEIRA APRELINI, C. M.; SILVA PEREIRA, T. S.; BISI MOLINA, M. del C. Actividad física, comportamiento sedentario y factores asociados en adultos brasileños. *Avances en Enfermería*, v. 38, n. 3, p. 347–357, 2020. Disponível em: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/85874>. Acesso em: 22 maio. 2023

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*, 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: 6 jun. 2022.

POLLI GR, FALQUETO H, CZARNOBAI I, CHRISTOFARO DGD, GUERRA PH. Atividade física e dor lombar em brasileiros: uma revisão sistemática. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde*. 26 de março de 2019; 23:1-13. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/13561> Acesso em: 16 mai. 2023.

RIEBE, Deborah. **Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição**, 10ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527733526/> Acesso em: 30 mai. 2022.

SANCHEZ, H. M.; SANCHEZ, E. G. M.; BARBOSA, M. A.; GUIMARÃES, E. C.; PORTO, C. C. Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 24, n. 11. Nov 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/y67sbpNhVfFF4BmWLFf4ZHt/?lang=pt>. Acesso em: 11 mai. 2022.

SAMPIERI, Roberto H.; COLLADO, Carlos F.; LUCIO, María del Pilar B. **Metodologia de Pesquisa**. 5ª Ed. Porto Alegre: Penso, 2013. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788565848367/>. Acesso em: 06 jun. 2022.

SANTOS, T. S. dos; LOPES, S. V.; CAPUTO, E. L.; JERONIMO, J. S.; SILVA, M. C. da. Atividade física e fatores associados em técnico-administrativos de uma universidade pública do sul do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 23, p. 1–9, 2018. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/11454>. Acesso em: 2 jun. 2022.

SILVA, R. R. DE A. E; FERREIRA, F. G.; SEGHE TO, W. Atividade física no lazer, estado nutricional autoreferido e tempo gasto sentado em trabalhadores do comércio. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 56, p. 222-229, 13 mar. 2016. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/629>. Acesso em: 11 mai. 2022.

SOUZA, D. F. da S. de; HÄFELE, V.; SIQUEIRA, F. V. Dor crônica e nível de atividade física em usuários das unidades básicas de saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 24, p. 1–10, 2019. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14014>. Acesso em: 16 maio. 2023.

SOUZA JÚNIOR E, CUNHA C, OLIVEIRA B, BOMFIM E, BOERY RN, BOERY E. Nível de atividade física e qualidade de vida de profissionais bancários. **Revista Electrónica Enfermería Actual en Costa Rica**. Edição semestral nº 36. 2019. Disponível em: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/view/33641>. Acesso em: 2 jun. 2022.

TAVARES, Noemia Urruth Leão et al . Uso de medicamentos para tratamento de doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília , v. 24, n. 2, p. 315-323, jun. 2015 . Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742015000200014. Acesso em: 16 mai. 2023.

TOMMASINI, Bruna. Contribuição da prática de exercícios físicos na qualidade de vida no trabalho: estudo de caso de uma empresa do setor de agronegócio. **Revista UNEMAT de Contabilidade**, [S. l.], v. 4, n. 7, 2015. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/ruc/article/view/280>. Acesso em: 18 set. 2023.

UFES. **A importância dos técnico-administrativos (TAEs) na rotina da UFES Alegre**

Disponível em: <<https://alegre.ufes.br/importancia-dos-tecnico-administrativos-taes-na-rotina-da-ufes-alegre>> Acesso em: 27 mai. 2022.

WHO - World Health Organization. **Global status report on noncommunicable diseases 2014 Geneva: WHO**; 2014. Disponível em:

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854_eng.pdf?ua=1 Acesso em: 8 jun. 2022.

WHO World Health Organization. Divisão de Saúde Mental e Prevenção do Abuso de Substâncias. **WHOQOL - User Manual**. WHO/HIS/HSI Rev.2012.03.

Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HIS-HSI-Rev.2012.03>.

Acesso em: 21 mar. 2023.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) PARTICIPANTE DE PESQUISA,

A discente Fernanda Emanuele da Silva Sobral, do Curso de Bacharelado em Educação Física, orientada pelo Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes, da Universidade Federal da Paraíba convida você a participar da pesquisa intitulada “NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS SERVIDORES TÉCNICO-ADMINISTRATIVOS DO CCS DO CAMPUS I - JOÃO PESSOA DA UFPB”. Para tanto você precisará assinar o TCLE que visa assegurar a proteção, a autonomia e o respeito aos participantes de pesquisa em todas as suas dimensões: física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural e/ou espiritual – e que a estruturação, o conteúdo e forma de obtenção dele observam as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos preconizadas pela Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e Ministério da Saúde.

Sua decisão de participar neste estudo deve ser voluntária e que ela não resultará em nenhum custo ou ônus financeiro para você (ou para o seu empregador, quando for este o caso) e que você não sofrerá nenhum tipo de prejuízo ou punição caso decida não participar desta pesquisa. Todos os dados e informações fornecidos por você serão tratados de forma anônima/sigilosa, não permitindo a sua identificação.

A presente pesquisa tem por objetivo analisar o nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida dos servidores técnico-administrativos do CCS do Campus I - João Pessoa da UFPB. Os dados serão coletados através de questionários online, disponibilizados na plataforma do Google Forms.

Informamos que os benefícios estarão relacionados à possibilidade de utilizar os dados produzidos para embasar o planejamento de programas, no âmbito da UFPB, para melhora da qualidade de vida dos servidores, com incentivo a adoção de comportamentos saudáveis, em especial adesão à prática regular de atividade física.

Este estudo apresenta riscos mínimos, como o de constrangimento ao responder o questionário que será minimizado com a orientação e instrução dos pesquisadores quanto à forma correta de acesso e interpretação das questões, podendo ser realizado em ambiente confortável e com a administração do tempo conforme as necessidades individuais. Além disso, o voluntário tem assegurado a possibilidade de desistir a qualquer momento sem prejuízo e sem nenhum desconforto.

Contato com o Pesquisador Responsável:

Luciano Meireles de Pontes - Telefone: (083) 3216-7030.

Endereço: Castelo Branco, s/n. Campus Universitário. Departamento de Educação Física.

Endereço e Informações de Contato do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)/CCS/UFPB

Comitê de Ética em Pesquisa do CCS – UFPB

Centro de Ciências da Saúde (1º andar) da Universidade Federal da Paraíba

Campus I – Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 – João Pessoa-PB

Telefone: +55 (83) 3216-7791

E-mail: eticaccs@ccs.ufpb.br

Horário de Funcionamento: de 07h às 12h e de 13h às 16h.

Homepage: <http://www.ccs.ufpb.br/eticaccsufpb>

CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Ao aceitar participar da pesquisa online, marcando com um X ao final deste documento, VOCÊ, de forma voluntária, na qualidade de PARTICIPANTE da pesquisa, expressa o seu consentimento livre e esclarecido para participar deste estudo e declara que está suficientemente informada (o), de maneira clara e objetiva, acerca da presente investigação. Destaca-se a importância de guardar em seus arquivos uma cópia do documento acima ou caso seja de seu interesse, você poderá solicitar aos pesquisadores uma via deste documento devidamente assinado.

Declaro que concordo em participar desse estudo.

ANEXO 1 - WHOQOL – ABREVIADO

Versão em Português

PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE
GENEBRA

Questionário sobre a percepção da qualidade de vida – WHOQOL – abreviado

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito da sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor, responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar a uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha da vida, tomando como referencia as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número que lhe parece a melhor resposta.

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para	1	2	3	4	5

	levar sua vida diária?					
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
10	Você tem energia suficiente para o seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponível para você estão às informações que precisa saber no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem bom	Bom	Muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
16	Quão satisfeito(a) você está com seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as	1	2	3	4	5

	atividades do seu dia-a-dia?					
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		Nunca	Algumas vezes	Frequente mente	Muito frequente mente	Sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

ANEXO 2 – IPAQ


**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