



1.

Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação E Saúde – FACES

KAROLYNE DE CARVALHO VALENÇA

ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE IDOSOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS.

Brasília
2016

KAROLYNE DE CARVALHO VALENÇA

**ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE IDOSOS ATIVOS E
SEDENTÁRIOS.**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientador: Prof. M.e. Darlan Farias

Brasília
2016

ATA DE APROVAÇÃO

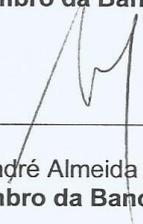
De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, o (a) acadêmico (a) Karolyne de Carvalho Valença foi aprovado (a) junto à disciplina de bacharelado **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **Análise do nível de atividade física entre idosos ativos e sedentários**.



Prof. M.e. Darlan Lopes de Farias
Presidente



Prof. Dr. Marcelo Guimarães Boia do Nascimento
Membro da Banca



Prof. M.e. André Almeida Cunha Arantes
Membro da Banca

Brasília, DF, 17 / 11 / 2016

RESUMO

Introdução: Sabemos que o envelhecimento é um fenômeno que atinge a todos os seres humanos e que a atividade física é um grande benefício para uma vida estável, a atividade física traz vários benefícios para a saúde e para o dia a dia, mantendo a facilidade de se movimentar e ter uma vida saudável, prevenindo doenças comuns no processo de envelhecimento. **Objetivo:** O objetivo desse estudo foi analisar o nível de atividade física entre idosos praticantes e não praticantes. **Amostra:** Esse estudo caracteriza-se como transversal de cunho exploratório, com a amostra de 30 idosos, sendo 15 praticantes e 15 não praticantes de atividade física, todos acima de 65 anos. **Material e Métodos:** Foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, o IPAQ foi proposto pelo Grupo Internacional para Consenso em Medidas da Atividade Física, constituído sob a chancela da Organização Mundial da Saúde. **Resultados:** Com base no nível de atividade física de cada grupo foi possível perceber que os idosos praticantes de exercícios físicos regulares exibiram um maior nível de atividade física. Em relação ao comportamento sedentário, não houve diferença significativa entre os grupos durante o tempo sentado em um dia de semana e fim de semana. **Conclusão:** No estudo realizado foi possível perceber que os idosos fisicamente ativos tem uma qualidade de vida melhor e mais ativa tanto na atividade física quanto nas tarefas diárias, aos idosos fisicamente inativos mostra que não praticam atividade física nem mesmo as atividades diárias, são muito sedentários, e em relação ao tempo sentado os dois grupos ficam praticamente o mesmo tempo sentado, que já é considerado sedentário.

Palavras-chave: Atividade física. Envelhecimento. Idosos.

ABSTRACT

Introduction: We know that aging is a phenomenon that affects all human beings and that physical activity is a great benefit for a stable life, physical activity has many health benefits and for day to day while maintaining ease of move around and have a healthy life, preventing common diseases in the aging process. **Objective:** The objective of this study was to analyze the importance of exercise for seniors, between practitioners and non-practitioners. **Sample:** This study is characterized as a cross of an exploratory nature, with a sample of 30 elderly, 15 practitioners and 15 non-physically active, all over 65 years. **Material and Methods:** the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short version was applied, the IPAQ was proposed by the International Group for Consensus on measures of physical activity, constituted under the auspices of the World Health Organization. **Results:** Based on the level of physical activity each group was observed that the elderly practitioners of regular exercise exhibited a higher level of physical activity. In relation to sedentary behavior, there was no significant difference between the groups during the time sitting on a week day and weekend. **Conclusions:** In the study it was revealed that physically active older people have a better quality of life and more active in both physical activity and the daily tasks, to physically inactive elderly shows that do not exercise even daily activities, are very sedentary and sitting over time the two groups are almost the same time sitting, it is already considered inactive.

Keywords: Physical activity. Aging. Elderly.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 MATERIAIS E MÉTODOS.....	10
2.1 Amostra.....	10
2.1 Métodos.....	10
3 RESULTADOS.....	11
4 DISCUSSÃO.....	12
5 CONCLUSÃO.....	14
REFERÊNCIAS.....	15
ANEXO A – TCLE	16
ANEXO B – Questionário IPAQ.....	19
ANEXO C - Comitê de Ética	21
ANEXO D -	22
ANEXO E -	23
ANEXO F -	24
ANEXO G -	25
ANEXO H -	26
ANEXO I -	27

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, independentemente de idade, sexo e etc.. É um processo caracterizado como dinâmico, progressivo e irreversível ligados a fatores biológicos, psíquicos e sociais (BRITO, LITVOC, 2004). Um processo que não se pode mudar, mas que se pode ser um processo tranquilo ou mais difícil para alguns idosos. Certos hábitos frequentes podem melhorar ou prevenir alguns tipos de doenças que são frequentes quando se entra do envelhecimento.

Para Birren e Schroots (1996), a definição do envelhecimento pode ser compreendida a partir de três subdivisões: Envelhecimento primário, secundário e terciário.

O primário é um período em que o indivíduo nesse estágio está sujeito à concorrente influência de vários fatores determinantes para o envelhecimento, como exercícios, dieta, estilo de vida, exposição a evento, educação e posição social (BIRREN e SCHROOTS, 1996).

O secundário refere-se a um período onde as doenças são mais frequentes. Estas enfermidades variam desde lesões cardiovasculares e cerebrais ou até mesmo imunidades mais baixas, facilitando gripes entre outras doenças com maior incidência na população (BIRREN e SCHROOTS, 1996).

O envelhecimento terciário o período caracterizado por profundas perdas físicas e cognitivas, ocasionadas pelo acumular dos efeitos do envelhecimento, como também por doenças dependentes da idade (BIRREN e SCHROOTS, 1996).

A velhice é caracterizada como a fase final da vida, essa fase apresenta algumas manifestações psicológicas, físicas, sociais e debilitante, onde destaca a diminuição da capacidade funcional, trabalho e resistência, carência, prejuízos psicológicos, motores e afetivos (NETTO, 2002).

A atividade física é um grande benefício para todos, principalmente quem está nesse processo de envelhecimento ou até mesmo começar a praticar cedo para na velhice conseguir ter uma vida mais estável. A atividade física traz benefícios para a saúde e para o dia a dia, mantendo a facilidade em se movimentar e ter uma vida

saudável prevenindo doenças comuns principalmente no processo de envelhecimento.

Nesta fase da vida, a atividade física regular pode contribuir muito para evitar doenças trazidas pelo envelhecimento, já para aqueles que já tem algum tipo de doença e que praticam atividade e importante para controlar, evitar sua progressão e reabilitar o paciente (BENESTAD, 1965).

A atividade física é um ponto importante no processo de envelhecimento. No entanto, o tipo de exercício a ser realizado depende do organismo e da vontade de cada indivíduo, o treinamento realizado e montado pelo profissional deve prevalecer com a individualidade de cada um. Com a realização da atividade física continua, pode-se melhorar para a vida do idoso o melhor desenvolvimento nas atividades diárias, como subir escadas, o degrau do ônibus, arrumar a cama, carregar algum objeto, abaixar para pegar algo no chão, entre outras tarefas que são realizadas no dia a dia. (CARVALHO, 2010)

CRESS (1995) afirma que a prática de atividade física regular e sistemática aumenta ou mantém a aptidão física das pessoas idosas, com o potencial de aumentar o seu bem-estar funcional e, conseqüentemente, diminuir a taxa de morbidade e de mortalidade entre essa população, doenças coronarianas, a hipertensão, o diabetes insulino não dependentes, a hiperlipidêmica (lipídeos elevados no sangue). Essas poderão ter seus efeitos controlados pela prática de exercícios físicos, além de se prevenir ou retardar essas doenças, aumentando, assim, a expectativa de vida para essa população.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2006), um dos componentes importantes para ter uma boa saúde é o estilo de vida adotado pelas pessoas, no qual a prática de atividade física regular é essencial. A OMS reconhece a prática de atividade física como um meio relevante para a promoção da saúde e redução dos fatores de risco.

Recomenda-se que se inicie o programa de atividades físicas com um trabalho de baixo impacto e intensidade, fácil realização e de curta duração, uma vez que a pessoa idosa, geralmente, não apresenta condicionamento físico desenvolvido e pode ter limitações musculoesqueléticas (NELSON et al, 2007).

MATSUDO (2002) afirma que, ao trabalhar com idosos, precisamos fazer uma avaliação médica pré-exercício, necessária porque o nível de atividade física que é considerada vigorosa para o idoso não pode ser idêntico ao do adulto saudável. Esforços de intensidade moderada já podem ser considerados como vigorosos para um idoso sedentário, mesmo que considerado apto em uma avaliação inicial.

Com o processo de envelhecimento, percebe-se também que está cada vez mais comum a obesidade devido à redução da prática de atividade física regulada, pois quanto mais idade vai ganhando, menos a possibilidade de encontrá-los em alguma atividade física contínua (SILVA, BARROS, 2000). Mesmo muitas vezes sabendo que a atividade física é muito importante para melhoria e prevenção de sua saúde e bem-estar.

O objetivo desse estudo foi analisar o nível de atividade física entre idosos frequentadores e não frequentadores de academia.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1. Amostra

Esse estudo caracteriza-se como transversal de cunho exploratório. Esse estudo foi aprovado pelo comitê de ética do UniCEUB com o número de parecer 082940/2016. A coleta de dados foi feita nas ruas e perto de academias, por meio de uma abordagem direta e em seguida, aos que optaram por participar, receberam o TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e logo após o questionário.

A amostra foi composta por 30 idosos (as) acima de 65 anos sendo 15 praticantes de atividade física e 15 não praticantes. Nas ruas foi procurado idosos(as) que não praticam atividade física regularmente e em frente academias idosos(as) ativos para a aplicação do questionário.

2.2. Métodos

Após o aceite na participação da pesquisa, foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, o IPAQ foi proposto pelo Grupo Internacional para Consenso em Medidas da Atividade Física, constituído sob a chancela da Organização Mundial da Saúde, com representantes de 25 países, inclusive o Brasil. Trata-se de um instrumento desenvolvido com a finalidade de estimar o nível de prática habitual de atividade física de populações de diferentes países e contextos socioculturais.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Inicialmente, as variáveis foram verificadas quanto à distribuição de normalidade por meio do teste Shapiro-Wilk. Assumindo o pressuposto de distribuição normal, as variáveis numéricas foram expressas em média \pm desvio padrão. Adicionalmente, as variáveis categóricas foram apresentadas em frequência absoluta ou relativa. Para comparar o nível de atividade física dos idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos regulares, empregou-se o teste exato de Fisher. A comparação do tempo sentado, por sua vez, foi executada por meio do

teste t de Student para amostras independentes. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Todas as análises foram conduzidas no *software Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* versão 20.0.

3 RESULTADOS

A amostra foi composta por 30 indivíduos idosos, sendo 15 praticantes de exercícios físicos regulares ($68,93 \pm 3,69$ anos; nove mulheres) e 15 não praticantes ($69,93 \pm 3,99$ anos; nove mulheres). O nível de atividade física de cada um dos grupos é apresentado na Figura 1. Evidentemente, os idosos praticantes de atividades físicas regulares exibiram um maior nível ($p < 0,001$).

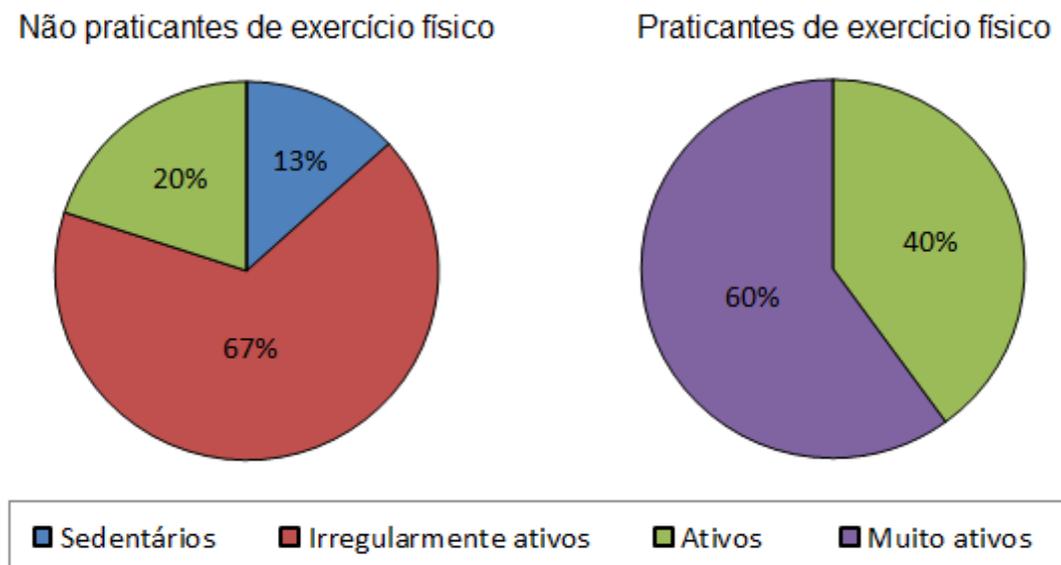


Figura 1 - Nível de atividade física de idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas regulares.

Em relação ao comportamento sedentário, não houve diferença significativa entre os grupos para o tempo sentado durante um dia da semana ou do final de semana (Tabela 1).

Tabela 1 - Comportamento sedentário dos idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas regulares. Dados expressos em média \pm desvio padrão.

	Não praticantes de atividade física	Praticantes de atividade física	<i>p</i>
Tempo sentado em um dia da semana (horas)	3,17 \pm 1,36	3,03 \pm 0,85	0,750
Tempo sentado em um dia do final de semana (horas)	3,67 \pm 1,79	3,93 \pm 1,03	0,622

4 DISCUSSÃO

O Objetivo do estudo foi verificar o nível de atividade física entre idosos praticantes e não praticantes de atividade física e após as análises encontramos que metade dos idosos pesquisados praticam atividade física por no mínimo duas vezes na semana, mas que os dois grupos permanecem sentados o mesmo tempo tanto durante a semana quanto ao final de semana.

Para as pessoas, em especial os idosos a atividade física promove inúmeros benefícios. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a atividade física regular possibilita dentre os seus benefícios: a melhoria do bem-estar geral ajudando nas atividades diárias, a redução do risco de doenças como a hipertensão, dentre outros. No estudo percebemos que os idosos ativos, tem uma vida normal, conseguindo fazer com frequência as atividades diárias de casa, de ir ao mercado, ao banco entre outros.

Para Oliveira et al. (2012) a atividade física favorece e alcança uma velhice saudável, com qualidade de vida e dignidade humana, prevenindo e buscando a melhora nas atividades de vida diária, evitando assim a perda funcional como se percebe nos resultados desse estudo, os idosos praticantes de atividade física são mais ativos no dia-a-dia do que aqueles inativos na atividade física. O idoso ativo tem uma qualidade de vida melhor e força física em fazer as tarefas diárias, já os inativos sentem mais cansaço e até tem as doenças comuns da terceira idade menos controlada devido ao sedentarismo e não tem muita força física para as tarefas do dia-a-dia.

Na figura 1 mostra dois gráficos o dos idosos fisicamente inativos, percebe-se o quanto estão sedentários, são não só inativos na atividade física como também

nas tarefas diárias que pede um pouco de força física, já nos idosos ativos na atividade física mostra o quanto os idosos são ativos também no dia-a-dia conseguindo manter as tarefas diárias bem-feitas e sem muito cansaço.

Para Papaléo Netto (2007), a perda de função nos idosos começa justamente pelas atividades que são mais complexas e menos realizadas no dia-a-dia, enquanto que as atividades que são mais comuns permanecem sem alterações por mais tempo. Segundo o autor, embora estas atividades não sejam essenciais para a independência, a capacidade de desempenhá-las pode contribuir para a manutenção de uma boa saúde física e mental.

Na tabela 1 mostra que não houve diferença significativa entre os idosos praticantes e não praticantes no tempo tanto no final de semana quanto na semana que permanecem sentados, os dois grupos praticamente ficam o mesmo tempo sentados.

Algumas limitações ocorreram e deverão ser observadas em estudos posteriores tais como, número pequeno da amostra, não houve análise de dados invasivos, como uma coleta sanguínea e não houve uma intervenção crônica o que permitiria uma análise de causa e efeito.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que os idosos fisicamente ativos também são mais ativos nas tarefas diárias de casa, aos idosos fisicamente inativos mostra que não praticam atividade física nem mesmo as atividades diárias seja devido ao pouco nível de força física e até mesmo de doenças comuns na terceira idade que não são controladas, justamente por falta de atividades físicas que por sí melhora bastante certas doenças.

O tempo em que os idosos permanecem sentados não há diferença entre os dois grupos, pois os dois se mantem sentados por tempos praticamente iguais tanto na semana quanto no fim de semana, seja para descansar ou consequência do sedentarismo dos idosos não ativos e com isso percebemos que os idosos ativos não são tão ativos quanto parece, pois ficam bastante tempo sentado, um tempo considerável sedentário.

6 REFERÊNCIAS

ALENCAR, Nelyse de Araújo et al. Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 23, n. 3, p.473-481, Jul/set. 2010.

BORGES, Milene Ribeiro Dias; MOREIRA, Ângela Kunzler. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 3, p.562-573, Jul/set. 2009.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional**, Ceará, v. 1, n. 7, p.106-132, Jan/mar. 2012.

GONÇALVES, Lúcia Hisako Takase et al. O idoso institucionalizado: avaliação da capacidade funcional e aptidão física. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 9, p.1738-1746, Set. 2010.

LOJUDICE, Daniela Cristina et al. Quedas de idosos institucionalizados: ocorrência e fatores associados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p.403-412, 2010.

MAZINI FILHO, Mauro Lúcio et al. Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 7, n. 1, p.97-106, Jan/abr. 2010.

RAZUK, Milena; LOPES, Andrei G.; BARELA, José A.. Controle postural e informação somatosensorial em idosos diabéticos praticantes e não praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Rio Claro, v. 18, n. 1, p.26-34, 2010.

SALVADOR, Emanuel Pérciles; REIS, Rodrigo Siqueira; FLORINDO, Alex Antonio. A prática de caminhada como forma de deslocamento e sua associação com a percepção do ambiente em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, São Paulo, v. 14, n. 3, p.197-205, Dez. 2009.

SANTOS, Gilmar M. et al. Valores preditivos para o risco de queda em idosos praticantes e não praticantes de atividade física por meio do uso da Escala de Equilíbrio de Berg. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 15, n. 2, p.95-101, Mar/abr. 2011.

ANEXO A

TCLE

A importância da atividade física para a qualidade de vida dos idosos

Instituição dos(as) pesquisadores(as): Centro Universitário UniCeub
Pesquisador(a) responsável [professor(a) orientador(a), graduado(a)]: Darlan
Lopes de Farias

Pesquisador(a) assistente [aluno(a) de graduação]: Karolyne de Carvalho
Valença

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo verificar nos idosos a importância de praticar atividade física para a prevenção de doenças crônicas. Comparar a diferença que há entre idosos praticantes e não praticantes de atividade física regularmente.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por Karolyne de Carvalho Valença

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em responder a um questionário de oito perguntas sobre o dia-a-dia da vida do idoso.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- Em caso de gravação, filmagem, fotos, explicitar a realização desses procedimentos.
- A pesquisa será realizada nas ruas e em frente academias do Paranoá- DF

Riscos e benefícios

- Este estudo possui baixo risco por se tratar de profissionais qualificados a responder o questionário proposto.
- Medidas preventivas durante a aplicação do questionário serão tomadas para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento você

não precisa realizá-lo.

- Sua participação poderá ajudar no maior conhecimento sobre a importância da atividade física na vida do idoso.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- O material com as suas informações (fitas, entrevistas etc) ficará guardado sob a responsabilidade da Karolyne de Carvalho Valença com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade. Os dados e instrumentos utilizados ficarão arquivados com a pesquisadora responsável por um período de 2 anos, e após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas, entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/Uniceub, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber uma explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de ____

Participante

Karolyne de Carvalho Valença, celular (61)995663018 /telefone institucional
(61)39661511

Darlan Lopes de Farias / email fariasdl@gmail.com

Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Centro Universitário UniCeub

Endereço : Asa Norte- Brasília-DF

Bloco: /Nº: /Complemento: SEPN 707/709

Bairro: /CEP/Cidade: 70790-075

Telefones p/contato: (61)39661200/ (61)92080708



ANEXO B
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 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.

1-A) 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

B) Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?

horas: _____ **Minutos:** _____

2) 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

3-A). 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: _____

4- A) 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

B) 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.

5-A) Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana?**

Horas: _____ Minutos: _____

B) Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana?**

Horas: _____ Minutos: _____

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB 

COMPROVANTE DE ENVIO DO PROJETO

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Comparação de força e flexibilidade em idosos ativos e sedentários

Pesquisador: DARLAN LOPES DE FARIAS

Versão: 2

CAAE: 58891716.5.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

DADOS DO COMPROVANTE

Número do Comprovante: 082940/2016

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

Informamos que o projeto Comparação de força e flexibilidade em idosos ativos e sedentários que tem como pesquisador responsável DARLAN LOPES DE FARIAS, foi recebido para análise ética no CEP Centro Universitário de Brasília – UNICEUB em 18/08/2016 às 17:26

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

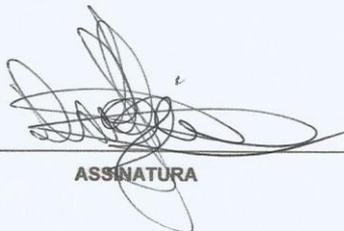
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, Darlan Farias , declaro aceitar orientar o (a) aluno (a) Karolyne de Carvalho Valença no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 06 de agosto de 2016.



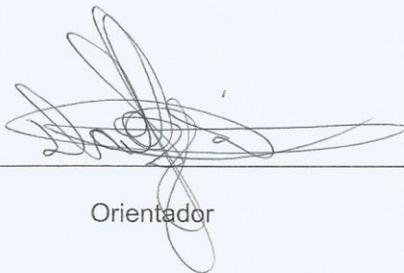
ASSINATURA



FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Darlan Lopes de Farias venho por meio desta, como orientador do trabalho : Análise do nível de atividade física entre idosos ativos e sedentários, autorizar sua apresentação no dia 17/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Orientador



**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, Karolyne de Carvalho Valença RA: 21355210 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado Análise do nível de atividade física entre idosos ativos e sedentários no dia 17/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

Karolyne de C. Valença

ASSINATURA



CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

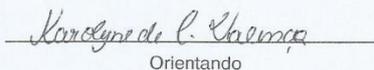
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, Karolyne de Carvalho Valença, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 22 de Novembro de 2016.


Orientando



FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho, Analise do nível de atividade física entre idosos ativos e sedentários do(a) aluno (a) Karolyne de Carvalho Valença autorizar sua apresentação no dia 17/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



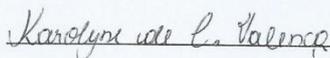
Orientador



AUTORIZAÇÃO

Eu, Karolyne de Carvalho Valença RA 21355210, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado Análise do nível de atividade física entre idosos ativos e sedentários, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 22 de Novembro de 2016.



Assinatura do Aluno

