

## **COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE MORADORES DAS CIDADES DE BOTUCATU E AVARÉ/ SP – UM ESTUDO PRELIMINAR PARA TREINAMENTO E REFLEXÃO SOBRE A APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO IPAQ (QUESTIONÁRIO INTERN**

GIOVANNA PEREIRA DE SOUZA <sup>1</sup>

### **RESUMO**

A atividade física vem sendo tema de discussões em diversas áreas. O elevado número de doenças crônicas que afeta a população mundial tem sido fator preocupante para os estudiosos. Considerando a necessidade de novas pesquisas que avaliem a prática de atividade física de diferentes populações, esse estudo procurou comparar o nível de atividade física entre moradores das cidades de Botucatu, e Avaré, em relação às atividades realizadas, a frequência semanal, a duração e a intensidade das atividades físicas realizadas nos seguintes contextos: trabalho, meio de transporte, atividades domésticas e lazer. Esse estudo foi aplicado em 10 moradores adultos da cidade de Botucatu, e Avaré, que tinham de 18 a 65 anos, sendo 5 municípios de Avaré, e 5 de Botucatu. O questionário utilizado como instrumento foi o IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), versão longa, que analisa a frequência semanal, a duração e a intensidade da atividade física realizada nos seguintes contextos: trabalho, meio de transporte, atividades domésticas e lazer. Os indivíduos foram categorizados em sedentários, insuficientemente ativo, ativo, e muito ativo. Obedecendo aos seguintes padrões, sedentário - nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos em nenhum dia da semana. Insuficientemente ativo - atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos em algum dia da semana sem atingir o critério para ser classificado como ativo. Ativo - atividades vigorosas ao menos 3 dias por semana e por pelo menos 20 minutos em cada sessão, atividade moderada ou caminhada ao menos 5 dias por semana e ao menos 30 minutos ou qualquer atividade ao menos 5 dias por semana que somem o total mínimo de 150 minutos. Muito ativo - atividades vigorosas ao menos 5 dias por semana por no mínimo 30 minutos, atividades vigorosas ao menos 3 dias por semana, com 20 ou mais minutos por sessão, acrescidas de atividade moderada ou caminhada ao menos 5 dias por semana e com ao menos 30 minutos por sessão. Para

elaboração das tabelas de resultados aplicou-se neste estudo o agrupamento das categorias: sedentários + insuficientemente ativos, e o termo utilizado foi “insuficientemente ativos”, e para ativo + muito ativo, utilizou-se o termo “suficientemente ativos”. Os resultados obtidos nesse trabalho inferem que em Avaré as pessoas são mais ativas do que na cidade de Botucatu em relação às atividades físicas relacionadas ao trabalho, a casa, e ao lazer. Um importante fato avaliado nesse trabalho é que apesar de mais ativos fisicamente, em Avaré os sujeitos percebem sua saúde como boa ou regular, em contraponto em Botucatu que apesar de apresentar maior índice de sujeitos insuficientemente ativos, as pessoas percebem sua saúde como excelente ou muito boa, ficando em aberto uma vertente a ser estudada e o levantamento de dados que influenciam nesses resultados, para que seja possível elucidar se os resultados obtidos nessa pesquisa se aplicam a outras cidades.

**Palavras-chave:** ATIVIDADE FÍSICA, IPAQ, SEDENTARISMO.

---

<sup>1</sup> UNIFAC - FACULDADES INTEGRADAS DE BOTUCATU, giovanna\_uel@yahoo.com.br;