



Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física

Licenciatura



NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE FUTUROS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA FORMADOS EM UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR PRIVADA DO CENTRO OESTE BRASILEIRO

Gabriela de Oliveira*
Orientador: Ademir Schmidt**

Resumo – O aumento do comportamento sedentário e a inatividade física são preocupantes, atingem todas as faixas etárias, tornando-se fundamental a prática de atividade física desde a infância. O professor de educação física é o principal responsável por conscientizar sobre a importância da prática da atividade física no ambiente escolar. **Objetivo:** Identificar o nível de atividade física e a qualidade de vida de futuros professores de educação física, verificar se existe diferença entre os sexos e dos que atendem ou não as diretrizes de atividade física. **Método:** Pesquisa descritiva com recorte transversal, realizada com 90 futuros professores de educação física, com mediana de idade de 22,3 anos. Para estimar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e para avaliar a percepção subjetiva de qualidade de vida foi utilizado o *Medical Outcomes Study 36 - Item Short-Form Health Survey (SF36)*. **Resultados:** Foi registrada maior prevalência no nível muito ativo para os homens (55,3%) e naqueles que atendem as diretrizes de atividade física (84,4%). Considerando a qualidade de vida, o domínio com maior escore foi a capacidade funcional, sendo os menores registrados na dimensão vitalidade e limitação por aspectos emocionais. Nos grupos que atendem e não atendem as diretrizes, a maior pontuação foi limitação por aspectos físicos e capacidade funcional. **Conclusões:** Os futuros professores de educação física avaliados possuem nível de atividade física adequado e se avaliam com boa qualidade de vida. **Palavras chaves:** Atividade física. Educação física. Professores. Qualidade de vida.

Abstract – The increase in sedentary behavior and physical inactivity are worrying, affecting all age groups, making it essential to practice physical activity since childhood. The physical education teacher is primarily responsible for raising awareness about the importance of physical activity in the school environment. **Objective:** To identify the level of physical activity and quality of life of future physical education teachers, verify whether there is a difference between the sexes and those who meet or do not meet the physical activity guidelines. **Method:** Descriptive cross-sectional research, carried out with 90 future physical education teachers, with a median age of 22.3 years. To estimate the level of physical activity, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used and to evaluate the subjective perception of quality of life, the *Medical Outcomes Study 36 - Item Short-Form Health Survey (SF36)* was used. **Results:** A higher prevalence was recorded in the very active level for men (55.3%) and in those who meet the physical activity guidelines (84.4%). Considering quality of life, the domain with the highest score was functional capacity, with the lowest scores recorded in the dimension vitality and limitation due to emotional aspects. In the groups that meet and do not meet the guidelines, the highest score was limitation due to physical aspects and functional capacity. **Conclusions:** The future physical education teachers assessed have an adequate level of physical activity and consider themselves to have a good quality of life. **Keywords:** Physical activity. Physical education. Teachers. Quality of life.

Submissão: 06/11/2023

Aprovação: 14/12/2023

* Discente do curso de Licenciatura em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

** Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Mestre e Doutor em Educação Física (ademir@pucgoias.edu.br)

1 INTRODUÇÃO

Comportamento sedentário é o termo utilizado para denominar atividades que são realizadas nas posições sentada ou deitada, resultando em gasto energético inferior a 1,5 METs (equivalente metabólico), insuficiente para ultrapassar o nível de repouso (Meneguci *et al.*, 2015; Lozado *et al.*, 2020; Ainsworth *et al.*, 2000).

A inatividade física ou atividade física insuficiente é caracterizada pela ausência de um quantitativo adequado de atividade física que resulta em um gasto energético baixo, insuficiente para atingir a classificação de nível ativo (Couto *et al.*, 2019; Palma, 2009; Munaro; Silva; Lopes, 2020).

No entanto, mesmo quando considerado ativo, através da prática regular de atividade física, o excesso de comportamento sedentário é capaz de colocar em risco a saúde, podendo resultar em efeitos deletérios equivalentes, sendo necessárias pausas ativas durante tempo prolongado (uma a duas horas) de comportamento sedentário (Nahas, 2017; Meneguci *et al.*, 2015; Owen *et al.*, 2010).

Na atualidade, o aumento do comportamento sedentário pode ter relação com as modificações no panorama geral provenientes da revolução industrial, que resultaram em facilitações na realização de tarefas cotidianas (Nahas, 2017), além das alterações evidenciadas nas atividades de lazer e laborais. A tecnologia e os fatores econômicos tendem a desencorajar a prática de atividade física (Haskell *et al.*, 2007).

O tempo sentado em frente à TV, computador, vídeo game, deslocamentos em meios de transporte, a posição assumida para realização de atividades intelectuais, produção de trabalho escrito e a diminuição do tempo das aulas de educação física, podem ocasionar níveis insuficientes de atividade física em crianças e adolescentes, além de aumentar o tempo exposto a comportamento sedentário (Silva *et al.*, 2009; Owen *et al.*, 2010).

O tempo prolongado de comportamento sedentário pode refletir de forma negativa na área da saúde, podendo resultar no aumento da massa corporal, resultando em sobrepeso e obesidade, modificações das estruturas cerebrais e prejuízo nas funções cognitivas (Florêncio Júnior; Paiano; Costa, 2020). Ademais, a inatividade física pode resultar em distorção da imagem corporal (Valério *et al.*, 2022).

Em contrapartida, a atividade física, entendida como qualquer atividade que resulta no aumento do gasto energético acima dos níveis de repouso através da contração muscular, com baixo risco de lesão, quando regular, é capaz de atuar na redução da mortalidade por todas as causas, controlar ou reduzir a pressão arterial, reduzir a incidência de obesidade, melhorar o perfil lipídico, reduzir os níveis de ansiedade, estresse e depressão (Silva *et al.*, 2009; Kesaniemi *et al.*, 2000 Miko *et al.*, 2020).

A atual epidemia de comportamento sedentário e inatividade física atinge os mais jovens (Seabra *et al.*, 2008), sendo o baixo nível de atividade física em escolares um fator preocupante, que pode estar relacionado ao aumento da idade, resultando em um declínio no nível de atividade física (Lazzoli *et al.*, 1998), além disso, as relações interpessoais podem influenciar de forma negativa no nível de atividade física (Seabra *et al.*, 2008).

O declínio do nível de atividade física pode ter seu início em ambiente escolar, no entanto, essa instituição também tem potencial de promoção da saúde (Seabra *et al.*, 2008), através das oportunidades de movimento que devem ser estimuladas pelo professor de educação física, que precisa atuar promovendo um estilo de vida mais

ativo e conseqüentemente mais saudável, reduzindo o comportamento sedentário (Alsop *et al.*, 2023).

Em escolares, a atividade física pode promover a integração e ajudar na aquisição de um estilo de vida mais ativo e saudável, corroborando com a adoção de dietas mais adequadas e desestimulando a utilização de substâncias prejudiciais, como o tabaco, álcool e drogas (Silva *et al.*, 2009).

Crianças inativas tem maior probabilidade de se tornarem adultos inativos, sendo necessário o estabelecimento de uma base sólida de práticas regulares e adequadas de atividade física (Lazzoli *et al.*, 1998), devendo estas ser estimuladas desde a infância, tornando-se um comprometimento com estilo de vida ativo mantido durante a fase adulta, o que influenciará diretamente na qualidade de vida (Oliveira; Oliveira, 2020; Alsop *et al.*, 2023).

O professor de educação física atua na escola na promoção de um estilo de vida mais ativo, buscando a conscientização da importância do movimento, aumentando o repertório motor da criança e do adolescente, além de buscar a diversificação das práticas visando a identificação dos alunos com algum dos conteúdos trabalhados, para que esses possam despertar o gosto pela prática, pela atividade física (Montiel; Marchand; Afonso, 2021; Santos; Silva, 2019; Oliveira, 2010).

É papel do professor de educação física atuar como exemplo de um modelo de vida mais ativo, ensinando e demonstrando a importância da prática regular de atividade física e da compreensão acerca da qualidade de vida e saúde corporal. Sendo a escola um espaço de aprendizagem, os professores devem abordar o tema saúde e qualidade de vida nas aulas de educação física, sejam práticas ou teóricas, abrindo espaço para que toda comunidade acadêmica tenha acesso ao conhecimento sobre a importância da adoção de comportamentos e hábitos saudáveis, adquirindo conhecimento e, conseqüentemente, melhor controle de sua saúde (Fernandes *et al.*, 2020).

Os professores de educação física são capazes de atuar diretamente na promoção da saúde, através do estímulo à adoção de hábitos ativos que podem ser adquiridos por escolares na prática regular de atividade física, refletindo na qualidade de vida. Diante disso, é importante questionar: Qual é o nível de atividade física e a avaliação subjetiva da qualidade de vida de futuros professores de educação física? Existe diferença entre o sexo masculino e feminino e aqueles que atendem ou não diretrizes de atividade física?

Desta forma, o objetivo geral do estudo foi identificar o nível de atividade física e a qualidade de vida de futuros professores de educação física, bem como, verificar se existe diferença entre os sexos e aqueles que atendem ou não as diretrizes de atividade física.

2 MATERIAL E MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa descritiva com recorte transversal, realizada com os acadêmicos devidamente matriculados no curso de educação física (licenciatura e bacharelado) da Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

Este estudo faz parte de um projeto de pesquisa maior intitulado “Influência do curso de graduação em educação física da PUC Goiás no perfil de saúde de alunos, professores, colaboradores e comunidade atendida no Campus II”, cumpre todos os preceitos da Resolução nº 466 de 2012, do Conselho Nacional em Saúde, tendo sido apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da PUC Goiás, conforme CAAE - 9642520.2.0000.0037 e Parecer número 4.492.311.

Participaram do estudo 90 futuros professores de educação física (47 do sexo masculino e 43 do feminino), com mediana de idade de 22,3 (20,8 – 25,7) anos.

Os voluntários foram contatados diretamente e receberam uma breve explicação sobre o estudo, os quais, após concordarem com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), responderam a um questionário sociodemográfico e foram submetidos à estimativa do nível de atividade física e da avaliação subjetiva da qualidade de vida.

O nível de atividade física dos voluntários foi estimado com base no Questionário Internacional de Atividades Físicas (*International Physical Activity Questionnaire* - IPAQ) versão curta e preenchido eletronicamente. O IPAQ foi desenvolvido por pesquisadores da Organização Mundial de Saúde, do Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos e do Instituto Karolinska da Suécia.

A avaliação subjetiva da qualidade de vida foi realizada por meio do *Medical Outcomes Study 36 - Item Short-Form Health Survey* (SF36), também preenchido por meio de formulário eletrônico. O SF-36 é um instrumento genérico de avaliação de qualidade de vida, de fácil administração e compreensão. É um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados em 8 escalas ou componentes: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Apresenta um escore final de 0 a 100, no qual zero corresponde a pior estado geral de saúde e 100 a melhor estado de saúde (Ciconelli *et al.*, 1999a; 1999b).

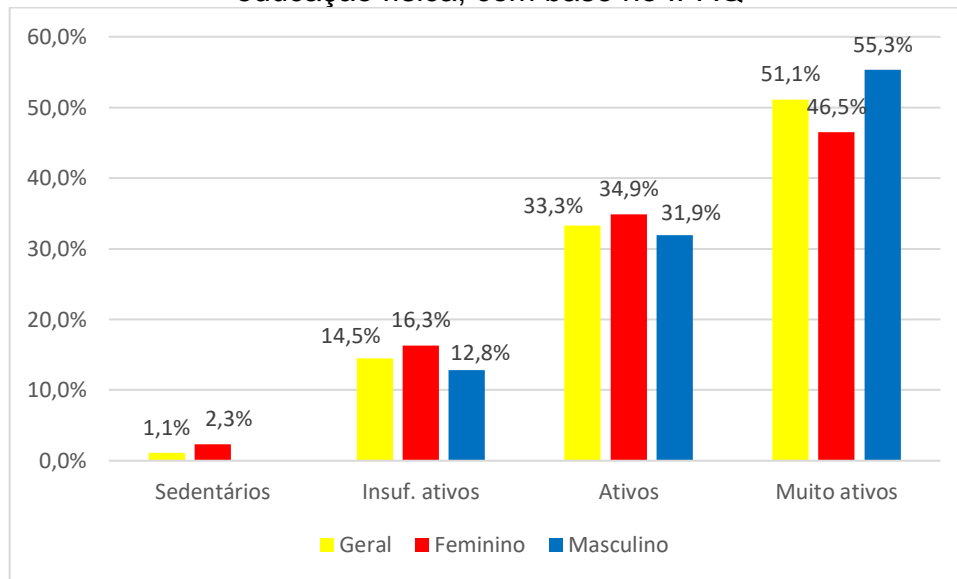
Como forma de análise utilizou-se uma abordagem quantitativa, mediante elaboração e tabulação dos dados com planilha Excel, de acordo com os preceitos previstos no IPAQ e SF36. As análises estatísticas foram realizadas no *software Stata* (versão 12.0). A análise da distribuição da normalidade das variáveis quantitativas foi realizada através do teste *Kolmogorov-Smirnov*. A comparação entre os grupos foi realizada por meio dos testes Qui-quadrado de *Pearson* (variáveis categóricas), Teste *t* de *Student* (variáveis com distribuição normal) e Teste *Man-Whitney* (variáveis com distribuição não normal), sendo considerado nível de significância $p < 0,05$.

3 RESULTADOS

Em relação aos dados sociodemográficos dos avaliados, 91,1% são solteiros, 6,7% casados, 12,2 % têm filhos, 82,2% não fumam, 5,6% pararam de fumar e 52,2% relataram ingerir bebida alcoólica.

Ao realizar a análise da classificação do nível de atividade física da amostra estudada (figura 1), os maiores percentuais estão presentes no nível muito ativo, sendo 55,3% no grupo masculino, seguido pelo feminino com 46,5%. Em relação ao nível ativo e insuficientemente ativo, os maiores percentuais são do grupo feminino (34,9% e 16,3%), seguido pelo masculino (31,9% e 12,8%, respectivamente). No nível sedentário, somente as mulheres apresentaram percentual (2,3%).

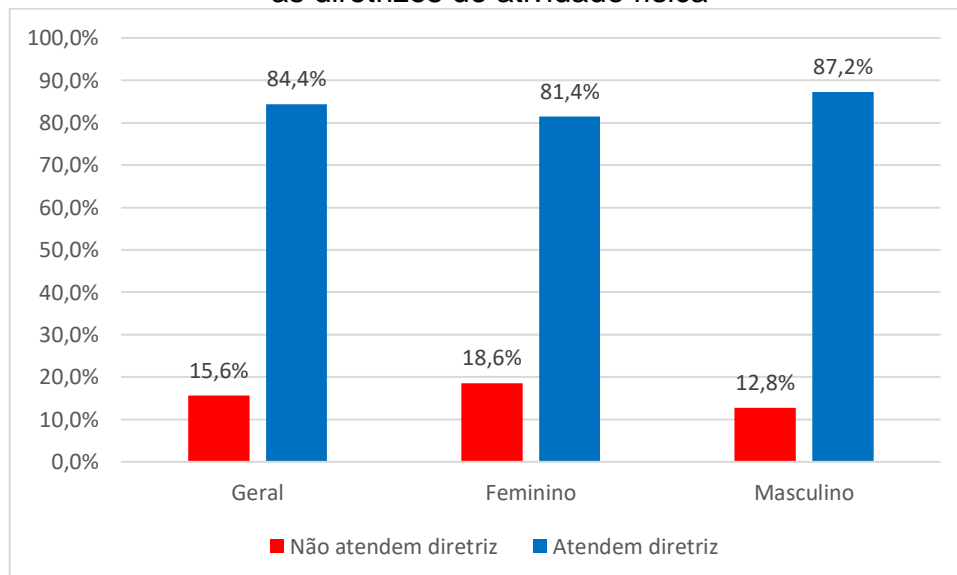
Figura 1 – Classificação do nível de atividade física dos futuros professores de educação física, com base no IPAQ



Fonte: Própria autora (2023)

Quando comparados os grupos feminino e masculino que atendem e que não atendem as diretrizes do nível de atividade física (figura 2), em ambos os grupos, feminino e masculino, os percentuais são maiores para os que atendem as diretrizes (masculino 87,2% e feminino 81,4%), sendo menor para os que não atendem as diretrizes (masculino 12,8% e feminino 18,6%).

Figura 2 - Percentual de futuros professores de educação física que atendem ou não as diretrizes de atividade física



Fonte: Própria autora (2023)

Na comparação entre os sexos feminino e masculino dos futuros professores de educação física que atendem e não atendem as diretrizes de atividade física (tabela 1), observou-se que as mulheres possuem maior percentual entre os que não atendem a diretriz (18,6%), quando comparado aos homens (12,7%), sendo esse último o grupo com o maior percentual para aqueles que atendem a diretriz (87,2%). No entanto,

quando comparados, não foi registrada diferença estatisticamente significativa entre os grupos.

Tabela 1 - Comparação de futuros professores de educação física que atendem ou não as diretrizes de atividade física entre o sexo masculino e feminino

Diretriz de AF	Geral	Feminino	Masculino	p
Não atendem	15,6%	18,6%	12,8%	0,045
Atendem	84,4%	81,4%	87,2%	

p: Qui-quadrado de *Pearson*; Fonte: Própria autora (2023)

Quando comparada a avaliação subjetiva de qualidade de vida nos diferentes domínios entre os futuros professores de educação física dos sexos feminino e masculino (tabela 2), observou-se diferença estatisticamente significativa para os domínios capacidade funcional ($p=0,0017$), estado geral de saúde ($p=0,0129$), vitalidade ($p=0,0018$), aspectos sociais ($p=0,0189$), limitações aspectos emocionais ($p=0,0187$) e saúde mental ($p=0,0057$), todas com percepção superior para o grupo masculino. Não foi encontrada diferença estatisticamente significativa para as dimensões limitação por aspectos físicos e dor.

A mediana geral do domínio capacidade funcional foi de 95 (90-100), sendo a mediana feminina 90 (80-100) e a masculina 100 (95-100). No domínio estado geral de saúde a média da classificação geral foi de $59,0 \pm 14,5$, sendo a média dos grupos feminino e masculino $55,1 \pm 13,1$ e $62,7 \pm 15,0$, respectivamente. No domínio vitalidade, a média geral foi de $55,4 \pm 19,4$, sendo a média feminina de $48,8 \pm 18,2$ e a masculina de $61,4 \pm 18,7$. Em relação ao domínio aspectos sociais, a mediana geral foi de 75 (50-87,5), e a feminina 62,5 (37,5-75) e a masculina 75 (50-100). No domínio das limitações por aspectos emocionais a mediana geral foi de 66,7 (0-100), sendo a feminina de 33,3 (0-66,7) e a masculina 66,7 (33,3-100). No domínio saúde mental a média geral foi de $65,5 \pm 19,4$, a média feminina foi de $58,7 \pm 16,8$ e a masculina $69,9 \pm 20,2$ (tabela 2).

Tabela 2 - Comparação da avaliação da qualidade de vida nos diferentes domínios do SF36 entre os futuros professores de educação física do sexo masculino e feminino

Domínios	Geral	Feminino	Masculino	p
Capacidade Funcional ¥	95 (90-100)	90 (80-100)	100 (95-100)	0,0017*
Limitação Aspectos Físicos ¥	62,5 (25-100)	50 (25-100)	75 (25-100)	0,1780
Dor ¥	74 (62-84)	72 (61-84)	84 (72-90)	0,0941
Estado Geral de Saúde ≠	$59,0 \pm 14,5$	$55,1 \pm 13,1$	$62,7 \pm 15,0$	0,0129*
Vitalidade ≠	$55,4 \pm 19,4$	$48,8 \pm 18,2$	$61,4 \pm 18,7$	0,0018*
Aspectos Sociais ¥	75 (50-87,5)	62,5 (37,5-75)	75 (50-100)	0,0189*
Limitação Aspectos Emocionais ¥	66,7 (0-100)	33,3 (0-66,7)	66,7 (33,3-100)	0,0187*
Saúde Mental ≠	$64,5 \pm 19,4$	$58,7 \pm 16,8$	$69,9 \pm 20,2$	0,0057*

Legenda: ≠ Média e Desvio padrão - Teste *t Student*; ¥ Mediana e Intervalo interquartil - Teste Mann-Whitney; * $p < 0,05$; Fonte: Própria autora (2023).

Ao realizar a comparação entre os diferentes domínios da qualidade de vida entre os futuros professores de educação física que atendem e não atendem as

diretrizes de atividade física, foi possível observar diferença estatisticamente significativa somente para o domínio da capacidade funcional ($p=0,0204$), sendo a mediana geral desse domínio de 95 (90-100), e a mediana dos que atendem a diretriz, também de 95 (90-100), e dos que não atendem 90 (65-95).

Tabela 3 - Comparação da avaliação da qualidade de vida nos diferentes domínios do SF36 entre os futuros professores de educação física que atendem e não atendem as diretrizes de atividade física

Domínios	Geral	Atendem Dir AF	Não Atendem Dir AF	p
Capacidade Funcional ‡	95 (90-100)	95 (90-100)	90 (65-95)	0,0204*
Limitação Aspectos Físicos ‡	62,5 (25-100)	50 (25-100)	100 (25-100)	0,3488
Dor ‡	74 (62-84)	74 (62-84)	84 (61-100)	0,7061
Estado Geral de Saúde ‡	59,0±14,5	60,1±12,5	53,8±22,5	0,1419
Vitalidade ‡	55,4±19,4	55,5±18,2	55,0±26,2	0,9356
Aspectos Sociais ‡	75 (50-87,5)	68,8 (50-81,3)	75 (37,5-100)	0,5458
Limitação Aspectos Emocionais ‡	66,7 (0-100)	66,7 (0-100)	66,7 (0-100)	0,7284
Saúde Mental ‡	64,5±19,4	65,3±17,9	60,3±26,5	0,3757

Legenda:‡ Média e Desvio padrão - Teste *t Student*, ‡ Mediana e Intervalo interquartil - Teste Mann-Whitney; * $p<0,05$; Fonte: Própria autora (2023).

4 DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 90 futuros professores de educação física, estudantes de uma instituição de ensino superior privada do centro-oeste brasileiro, sendo 43 mulheres e 47 homens. A mediana da idade do grupo foi de 22,3, não houve diferença significativa entre a mediana das faixas etárias dos componentes do sexo feminino e masculino.

Ao avaliar o nível de atividade física dos futuros professores de educação física que atuarão na promoção de um estilo de vida ativo e, conseqüentemente, mais saudável, através do questionário internacional de atividade física – IPAQ, foram encontrados maiores percentuais para o nível muito ativo, quando comparados os sexos feminino e masculino, os homens apresentaram maior percentual para esse nível.

Foram registrados menores percentuais para os níveis ativo, insuficientemente ativo e sedentário, respectivamente. Nas classificações ativo e insuficientemente ativo, as mulheres apresentaram maiores percentuais quando comparado aos homens e não houve percentual para o grupo masculino no nível sedentário. No entanto, quando comparados o grupo masculino e feminino na classificação dos níveis de atividade física, não houve diferença estatisticamente significativa entre eles.

Em relação aos futuros professores de educação física que atendem e não atendem as diretrizes de atividade física, entre os grupos masculino e feminino, os percentuais foram superiores para os que atendem as diretrizes, e dentre o grupo daqueles não atendem as diretrizes, os percentuais foram maiores para as mulheres.

Na comparação da avaliação subjetiva de qualidade de vida, nos diferentes domínios do SF-36, entre os discentes de educação física que atuarão como futuros profissionais da saúde na área da educação física, foi percebido como melhor domínio a capacidade funcional, estando os homens com maior pontuação para esse.

O sexo masculino apresentou maior pontuação para todos os domínios quando comparado com os valores obtidos pelo sexo feminino. A menor pontuação obtida dentre as dimensões entre o sexo femininos e masculinos, foi no domínio limitação por aspectos emocionais, sendo essa registrada no grupo feminino.

Os domínios com maior pontuação, de acordo com a classificação geral, foram os domínios da capacidade funcional, aspectos sociais, dor, limitação por aspectos emocionais, saúde mental, limitações por aspectos físicos, estado geral de saúde e vitalidade, respectivamente.

Quando comparado os diferentes domínios do SF-36 entre os futuros professores de educação física que atendem e não atendem as diretrizes de atividade física, foi observado maior escore geral para o domínio capacidade funcional, sendo este o único domínio a apresentar diferença estatisticamente significativa, com escore superior para aqueles que atendem a diretriz de atividade física.

Os maiores escores obtidos pelo grupo que atende as diretrizes de atividade física foram nos domínios da capacidade funcional, dor, aspectos sociais, limitação por aspectos emocionais, saúde mental, estado geral de saúde, vitalidade e limitação por aspectos físicos, respectivamente. Os maiores escores obtidos nas dimensões do instrumento, entre o grupo que não atende a diretriz de atividade física, foram na limitação por aspectos físicos, capacidade funcional, dor, aspectos sociais, limitação por aspectos emocionais, saúde mental, vitalidade e estado geral de saúde, respectivamente.

Em um estudo realizado por Silva *et al.* (2021), para identificar os níveis de atividade física de estudantes do curso de educação física do Brasil, registraram que a grande maioria dos estudantes de educação física foram classificados no nível ativo, sendo que na presente pesquisa a amostra estudada apresentou os maiores percentuais na classificação muito ativa.

Melo *et al.* (2016), buscaram investigar o nível de atividade física em acadêmicos do curso de educação física da Universidade Federal do Espírito Santo. O resultado obtido indicou maior percentual para o nível muito ativo, seguido de ativo, insuficientemente ativo e sedentário. Esses resultados são compatíveis aos achados da presente pesquisa.

Buscando avaliar o nível de atividade física de estudantes de graduação da área da saúde, Silva *et al.* (2007), realizaram uma pesquisa com estudantes de graduação dos cursos de educação física, farmácia, odontologia e ciências biológicas. Os cursos que apresentaram melhor nível de atividade física foram educação física e biologia. Em relação ao sexo, os homens obtiveram maiores percentuais na classificação muito ativo, o que está de acordo com os resultados do nosso estudo.

Azevedo *et al.* (2020), realizaram um estudo para avaliar a prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área da saúde. Os resultados mostram que os estudantes do curso que está diretamente relacionado com o ensino e prática de atividade física, apresentaram menores índices de ansiedade e depressão quando comparado aos demais cursos da área da saúde. Além disso, o curso que apresentou maiores níveis de atividade física também apresentou resultado positivo nos domínios capacidade funcional e estado geral de saúde. Estes achados foram semelhantes aos da presente

pesquisa, onde o grupo que atende as diretrizes de atividade física também foi aquele que apresentou melhor pontuação para o domínio da capacidade funcional.

Artigas, Moreira e Campos (2017) realizaram um estudo com universitários ingressantes e concluintes do curso de educação física da Universidade Federal do Paraná, para identificar a percepção de qualidade de vida relacionada a saúde através do instrumento SF-36. Registraram o maior escore para o domínio capacidade funcional e o menor no domínio vitalidade. Esses resultados são semelhantes aos achados da presente pesquisa, o que pode ser explicado pela semelhança do público estudado.

Objetivando avaliar a qualidade de vida dos universitários em período de conclusão de curso, foi realizado um estudo por Viana e Sampaio (2019), no qual o domínio da qualidade de vida que apresentou maior pontuação foi o da capacidade funcional. Em contrapartida, o que apresentou menor escore foi o da dor. Estes resultados estão parcialmente de acordo com os achados do presente estudo, no qual o domínio capacidade funcional foi o que apresentou maior pontuação e o domínio vitalidade a menor.

5 CONCLUSÃO

Os discentes do curso de educação física que atuarão como futuros profissionais na área da saúde na educação física, apresentaram, na classificação do nível de atividade física, maiores percentuais para o nível muito ativo, sendo o sexo masculino o que apresentou maior percentual para essa classificação.

A prevalência dos estudantes que atende as diretrizes foi superior ao dos que não atendem.

Quando comparada a avaliação subjetiva de qualidade de vida nos diferentes domínios entre os futuros professores de educação física do sexo feminino e masculino, observou-se diferença estatisticamente significativa para os domínios capacidade funcional, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, limitações aspectos emocionais e saúde mental, todas com percepção superior para o grupo masculino.

Ao comparar a qualidade de vida, nos diferentes domínios, entre os futuros professores de educação física que atendem e não atendem as diretrizes de atividade física, registrou-se diferença estatisticamente significativa apenas no domínio da capacidade funcional.

Considerando que os futuros professores de educação física avaliados apresentam nível de atividade física adequado e avaliam bem sua saúde, acredita-se que serão bons exemplos para seus educandos no ambiente escolar.

REFERÊNCIAS

AINSWORTH, B. E. *et al.* Compendium of Physical Activities: an Update of Activity Codes and MET Intensities. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Indianapolis, IN, v. 32, n. 9, p. 498-504, 2000.

ALSOP, T. *et al.* What should all health professionals know about movement behaviour change? An international Delphi-based consensus statement. **Br J Sports Med**, London, UK, v. 57, n. 22, p. 1419-1427, 2023.

ARTIGAS, J. S.; MOREIRA, N. B.; CAMPOS, W. de. Percepção da qualidade de vida em universitários: comparação entre períodos de graduação. **Arq. Cienc. Saúde**. Umuarama, v. 21, n. 2, p. 85-91, maio/ago., 2017

AZEVEDO, L. G. *et al.* Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. **Revista Científica UNIFAGOC**, Minas Gerais, v. I, p. 30-38, 2020.

COUTO, D. A. C. *et al.* Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, DF, v. 41, n. 3, p. 322-330, 2019.

CICONELLI, R. M. *et al.* Brazilian-Portuguese version of the SF-36 questionnaire: A reliable and valid quality of life outcome measure. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 39, n. 3. p. 143-150, 1999a.

CICONELLI, R. M. *et al.* Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Revista Brasileira De Reumatologia**, v. 39, n. 3, p.143-50, maio/jun. 1999b.

FERNANDES, M. P. R. *et al.* O tema saúde nas aulas de Educação Física: a percepção dos escolares no ensino médio. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, PR, v. 6, n. 8, p. 62258-62272, 2020.

FLORÊNCIO JÚNIOR, P. G. F.; PAIANO, R.; COSTA, A. S. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde**, [s. l.], v. 25, p. 1-2, 2020.

HASKELL, W. L. *et al.* Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **USC Scholar Commons**, Carolina do Sul, EUA, v. 116, n. 9, p. 1081-1093, 2007.

KESANIEMI, Y. A. *et al.* Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. **Medicine and science in sports and exercise**, Ontario, Canadá, v. 33, n. 6, p. S351-8, 2000.

LAZZOLI, J. K. *et al.* Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Rev Bras Med Esporte**, Curitiba, PR, v. 4, n. 4, p. 107-109, 1998.

LOZADO, Y. A. *et al.* Implicações do elevado comportamento sedentário à saúde de idosos: uma revisão de literatura. Práticas e Cuidado: **Revista de Saúde Coletiva**, Salvador, BA, v. 1, n. e9994, p. 1-13, 2020.

MELO, A. B. *et al.* Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da Universidade Federal do Espírito Santo. **J. Phys. Educ.**, Espírito Santo, v. 27, n. 1, p. e-2723, 2016.

MENEGUCI, J. *et al.* Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motricidade**, Uberaba, MG, v. 11, n. 1, p. 160-174, 2015.

MIKO, H. *et al.* Uswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit. **Gesundheitswesen**, Viena, Áustria, v. 82, n. 3, p. S184–S195, 2020.

MONTIEL, F. C.; MARCHAND, S. A. S.; AFONSO, M. R. Contribuições das aulas de Educação Física na formação do/a estudante de Ensino Médio Integrado. **Revista Prática Docente**, Confresa, MT, v. 6, n. 1, p. e006, 2021.

MUNARO, H. L. R.; SILVA, D. A. S.; LOPES, A. S. Níveis insuficientes de atividade física: prevalência e fatores associados em escolares de um município do nordeste brasileiro. **Educación Física y Ciencia, La Plata**, Argentina, v. 22, n. 1, p. 119, 2020.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: **conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis, SC: Ed. do Autor, 2017. 362 p.

OLIVEIRA, D. W.; OLIVEIRA, E. S. A. Sedentarismo infantil, cultura do consumo e sociedade tecnológica: implicações à saúde. **Revista Interação Interdisciplinar**, Mineiros, GO, v. 04, n. 01, p. 155-169, 2020.

OLIVEIRA, T. C. *et al.* Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís. **Rev Saúde Pública**, São Luís, MA, v. 44, n. 6, p. 996-1004, 2010.

OWEN, N. *et al.* Too much sitting: the population-health science of sedentary behavior. **Exerc Sport Sci Rev**, Austrália, v. 38, n. 3, p. 105-113, 2010.

PALMA, A. Exercício físico e saúde; sedentarismo e doença: epidemia, causalidade e moralidade. **Motriz**, Rio Claro, SP, v. 15, n. 1, p. 185-191, 2009.

SANTOS, J. W. F.; SILVA, D. F. Impactos da educação física escolar na escolha dos(as) discentes por um estilo de vida fisicamente ativo fora da escola. **Rev. Sítio Novo**, Palmas, TO, v. 3, n. 1, p. 57-65, 2019.

SEABRA, A. E. *et al.* Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 721-736, 2008.

SILVA, G. S. F. *et al.* Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Bras Med Esporte**, [s. l.], v. 13, n. 1, p. 39-42, 2007.

SILVA, K. L. *et al.* Factors associated with physical activity, sedentary behavior, and participation in physical education among high school students in Santa Catarina State, Brazil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 10, p. 2187-2200, 2009.

SILVA, V. T. *et al.* Nível de atividade física de estudantes de educação física no Brasil: uma revisão sistemática. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde**, Santa Catarina, v. 26, p. 1–8, 2021.

VALÉRIO, F. E. B. L. *et al.* Imagem corporal e fatores associados em adolescentes: hábitos alimentares, atividade física e comportamento sedentário. **Revista Concilium**, [s. l.], v. 22, n. 5, p. 760-773, 2022.

VIANA, A. G.; SAMPAIO, L. Qualidade de vida dos universitários em período de conclusão de curso. **Id on Line Rev. Mult. Psic.**, [s. l.], v. 13, n. 47, p. 1085-1096, 2019.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
 ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
 CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 14 dias do mês de dezembro de 2023, em sessão pública na sala 208 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **ADEMIR SCHMIDT**

Parecerista: **ANDRE LUIS DOS SANTOS SEABRA**

Convidado(a): **RAFAEL FELIPE DE MORAES**

o(a) aluno(a): **GABRIELA DE OLIVEIRA**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE FUTUROS
 PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA FORMADOS EM UMA INSTITUIÇÃO
 DE ENSINO SUPERIOR PRIVADA DO CENTRO OESTE BRASILEIRO**

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de **LICENCIATURA** em Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavram a presente ata:

Orientador(a): _____

Parecerista: _____

Convidado(a): _____



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1059 • Setor Universitário,
Caixa Postal 86 • CEP 74605-910
Goiânia • Goiás • Brasil
Fone: (62) 3946.1021 | Fax: (62) 3946.1397
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

ANEXO I

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO ACADÊMICA

Eu, **GABRIELA DE OLIVEIRA** estudante do Curso de Educação Física, matrícula **2019.2.0128.0025-0** na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE FUTUROS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA FORMADOS EM UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR PRIVADA DO CENTRO OESTE BRASILEIRO**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)*, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)*, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 14 de dezembro de 2023.

Nome completo do autor: **GABRIELA DE OLIVEIRA**

Assinatura do(s) autor(es): *Gabriela de Oliveira*

Nome completo do professor-orientador: **ADEMIR SCHMIDT**

Assinatura do professor-orientador: *Ademir Schmidt*

Goiânia, 14 de dezembro de 2023.