

## NIVEL DE ATIVIDADE FISICA DOS ALUNOS DO 9º ANO DAS ESCOLAS PUBLICAS DE ITAPERUÇU

Edilamar França Portes<sup>1</sup>, Arielson Vaz<sup>2</sup>, Cynthia Maria Rocha Dutra<sup>3</sup>

1- Acadêmica do curso de Educação Física, Licenciatura, da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR);

2- Acadêmico do curso de Educação Física, Licenciatura, da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR);

3- Educação Física, Fisioterapia, Prof<sup>a</sup>. Msc da Universidade Tuiuti do Paraná.

Contato: dila.portes@gmail.com

---

**RESUMO:** O objetivo da pesquisa analisou o estilo de vida e o nível de atividade física de adolescentes do 9º ano de Escolas Públicas da cidade de Itaperuçu, Paraná. Colaboraram com o estudo 63 alunas do sexo feminino e 82 do masculino, entre 14 e 16 anos. Os dados coletados por meio do questionário avaliativo do nível de atividade física (NAF) identificou o perfil da amostra classificado como 19% moderadamente ativo, 43% ativo e 35% muito ativo, ou seja, apenas 3% dos alunos é inativo. O número positivo de adolescentes ativos neste estudo pode estar diretamente relacionado as características da cidade de Itaperuçu, que se localiza em uma região que tem como principal atividade econômica o comércio local e a indústria. A cidade não tem perfil de grandes centros urbanos assim não havendo problemas com falta de espaço para lazer e problemas com distúrbios ocupacionais. Dessa forma podemos concluir que apesar dos adolescentes apresentarem um nível de atividade física satisfatório, os mecanismos de intervenção e conscientização são importantes para incrementar o nível de atividade física.

**Palavras-chave:** Atividade física. Adolescentes. Escolas Públicas.

---

**ABSTRACT:** The objective of the survey analyzed the lifestyle and level of physical activity of teenagers in 9th grade of Public Schools in the city of Itaperuçu, Paraná. Collaborated with the study 63 students were female and 82 male, between 14 and 16 years. The data collected through the evaluation questionnaire of physical activity level (PAL) identified the sample profile classified as moderately active 19%, 43% active and 35% very active, ie only 3% of it is inactive. The positive number of active adolescents in this study can be directly related to the characteristics of the city of Itaperuçu, which is located in a region whose main economic activity local trade and industry. The city does not have access to large urban centers so there were no problems with lack of space for recreation and problems with occupational disorders. Thus we can conclude that despite the teenagers present a satisfactory level of physical activity, mechanisms of action and awareness are important to increase the level of physical activity.

**Keywords:** physical activity. Teenagers. Public Schools.

## INTRODUÇÃO

Na atualidade o nível de atividade física apresentada pelos adolescentes tem decaído de forma significativa e no decorrer dos anos a prática de atividade física tem sido substituída por atividades de caráter sedentário como as atividades eletrônicas e tecnológicas. A atividade física é conceituada como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, derivando gasto energético maior do que os níveis de repouso (CASPERSEN, 1985). Assim, quanto maior o nível de atividade física maior a probabilidade da qualidade de vida conforme enfatiza os autores que os benefícios da prática de atividade física para a saúde e qualidade de vida de indivíduos de todas as idades estão bem fundamentados e documentados em diversas pesquisas (GOUVEIA et al., 2007; SEABRA et al., 2008; FREITAS et al., 2010).

A literatura exhibe estudos que afirmam que os hábitos da prática de atividade física desenvolvidos na infância e na adolescência são influenciados a vida adulta. Diante disso, ressalta-se a importância do incentivo familiar como um alicerce à prática de atividade física. Silva et al. (2008) afirmam que o suporte social, caracterizado pelo apoio familiar, principalmente dos pais, assume um papel importante no comportamento ativo dos adolescentes.

A dimensão dos adolescentes que não atingem as recomendações de atividade física diárias aumentou consideravelmente nos últimos dez anos. Seabra et al. (2008) ressaltam que a OMS afirma que cerca de 60% a 85% da população dos países desenvolvidos e em desenvolvimento tenham estilos de vida sedentários. A estimativa é que no mundo a prevalência de inatividade física é de 17% em pessoas com idade superior a 15 anos, variando entre os 11% e os 24%. Em recente estudo realizado por Hallal et al. (2010) foram entrevistados 60,973 jovens brasileiros em todas as capitais. Entre os jovens entrevistados 90% eram frequentantes das turmas de 9ª ano e tinham entre 13 e 15 anos de idade, a proporção de jovens ativos na pesquisa foi uma média de 43,1%. Com destaque para a região Sul, onde a maioria dos jovens foram considerados ativos, o percentual para a inatividade física ficou em torno de 3%.

Machado (2011) menciona os inúmeros problemas de saúde causados pelo sedentarismo, tais como: diminuição da flexibilidade articular, hipotrofia de fibras musculares, colesterol elevado, obesidade entre outras e também o sedentarismo apresenta uma grande parcela de causa em casos de morte súbita. Ainda o autor destaca que nas escolas a situação é mais grave, tendo em vista que os alunos dependem dos professores para praticar as atividades físicas.

Durante a adolescência, há evidências de que a atividade física traz benefícios associados à saúde esquelética na prevenção da osteoporose, bem como o controle da pressão sanguínea e a obesidade (FREITAS et al., 2010).

Para Oehlschaeger et al. (2004), os adolescentes tem sido alvo de diversos estudos no mundo todo por apresentarem altos índices de comportamentos de riscos entre todas as variantes relacionadas à saúde.

Diante do contexto apresentado, faz-se necessário avaliar o nível de atividade física de crianças e adolescentes, com vistas ao diagnóstico precoce da prevalência de hábitos sedentários nessa população. Portanto, o presente trabalho tem como

objetivo verificar o nível de atividade física em alunos do 9º ano das Escolas Públicas de Itaperuçu.

## METODOLOGIA

### *Tipo de Pesquisa e Amostra*

Este estudo tem a propriedade de ser uma pesquisa quantitativa, e transversal (THOMAS; NELSON, 2002), sendo a amostra selecionada por conveniência, utilizando-se como variáveis independentes: a identificação do gênero, idade e nível de atividade física em estudantes do 9º ano Escolas Públicas da cidade de Itaperuçu, Paraná.

### *Procedimentos e Instrumentos*

Após ter realizado contatos e obtido autorizações das direções das quatro escolas envolvidas, bem como dos pais e responsáveis, iniciou-se a busca dos colaboradores delimitados pelos seguintes critérios: alunos de ambos os sexos e estarem regularmente matriculados e frequentando o 9º ano, que resultaram em 145 alunos das escolas públicas de Itaperuçu. Na continuação, em reunião com os alunos nas salas de aulas apresentou-se o objetivo da pesquisa e esclarecimentos sobre o questionário a ser aplicado, que após sanadas as dúvidas foi distribuído o Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo assinado aos colaboradores que desejaram participar do estudo.

Ato contínuo foi aplicado o questionário de Atividades Físicas Habituais, desenvolvido por PATE adaptado por NAHAS (2001) para adolescentes brasileiros e, ao final da coleta os 145 colaboradores compuseram a amostra total. Esse instrumento é composto por 11 questões que recebem pontuações preestabelecidas; onde a mesma permite classificar os adolescentes em quatro grupos: de 0 a 5 pontos = inativo; de 6 a 11 pontos= pouco ativo; de 12 a 20 pontos = ativo e com 21 pontos ou mais = muito ativo.

### *Análise Estatística*

Para análise dos dados foi utilizada o programa *Bioestat SPSS 20.0* baseando os resultados em porcentagem.

## RESULTADO E DISCUSSÃO

### *Caracterização da Amostra Total*

Tabela 1 – Caracterização da amostra total (n=145)

VARIÁVEIS	GRUPO	%
<b>Sexo</b>	Feminino	43,4%
	Masculino	56,6%
<b>Deslocamentos</b>	Bicicleta/caminhada	75%
	Uso de escadas	49%

A tabela 1 expõe a caracterização da amostra, sendo que a maior parte dos colaboradores é do sexo masculino, totalizando 56,6% alunos do sexo masculino e 43,4% do sexo feminino. Em relação ao deslocamento dos alunos para a ida e volta da escola (andar de bicicleta e caminhar ao menos 800 metros ou 10 minutos), demonstra que 75% dos alunos afirmaram caminhar ou andar de bicicleta ao menos 10 minutos ou 800 metros. Quanto ao uso de escada, 49% dos alunos relataram usar as escadas no seu dia a dia.

Esses dados são semelhantes aos encontrados em uma pesquisa sobre o Perfil de estilo de vida de acadêmicos concluintes em Educação Física do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais Unileste-MG (Santos e Venâncio 2006), em que 28% afirmaram sempre caminhar ou pedalar como meio de transporte, 30% utilizam quase sempre e 30% às vezes e apenas 12% dos entrevistados mencionam que o caminhar e pedalar não está inserido no seu estilo de vida.

Os estudos de Nahas (2001) tem mostrado que as pessoas sedentárias ou irregularmente ativas podem ter benefícios para a saúde e para o bem estar se incorporarem em sua rotina diária algumas atividades físicas regulares, mesmo estas sendo de intensidade moderada. Porém, maiores benefícios podem ocorrer se a quantidade e a intensidade das atividades físicas realizadas forem aumentadas, respeitando as características individuais.

#### *Perfil das Atividades Ocupacionais Diárias da Amostra Total*

A figura 1 apresenta os dados referentes ao tipo de atividade que é realizada a maior parte do tempo. Possível verificar que 70% dos alunos responderam passar a maior parte do tempo realizando atividades moderadas como caminhar rápido ou executando tarefas normais, 18% afirmam realizar diariamente atividades físicas intensas e apenas 12% relatam passar a maior parte do tempo sentado e quando muitos caminham distâncias curtas.

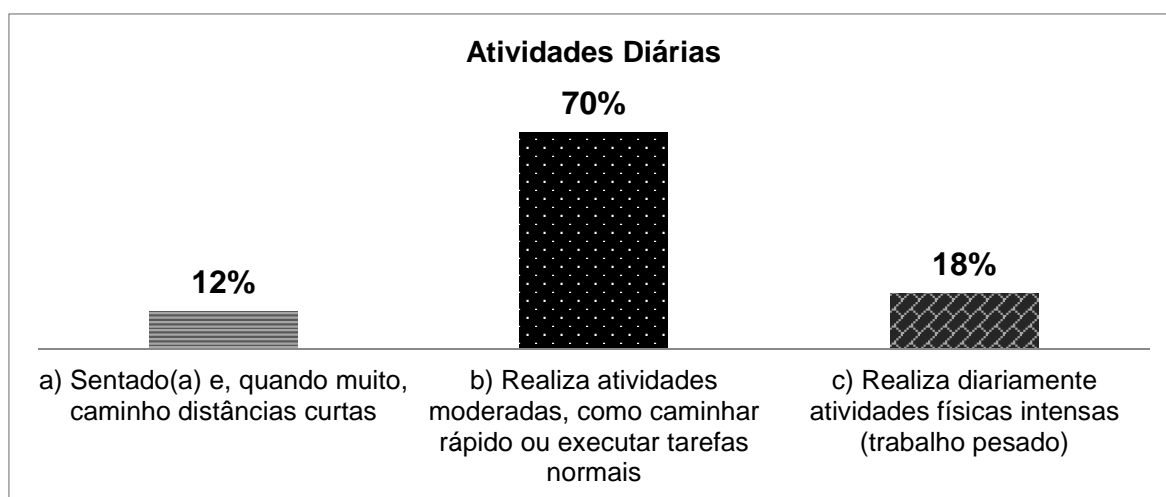


Figura 1- Percentual de realização de atividades ocupacionais diárias

Percebe-se que os escolares realizam as atividades ocupacionais diárias de forma ativa, corroborando Nahas (2003) que destaca a importância de manter-se um estilo de vida ativo. Ainda Nahas (2003, p. 19), define o estilo de vida como sendo “um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores as

oportunidades na vida das pessoas “e acrescenta que “estilo de vida, mais do que nunca passou a ser um dos mais importantes determinantes da saúde de indivíduos, grupos e comunidades”, fotos estes congruentes com os dados do presente estudo.

*Perfil das Atividades de Esportivas Recreacionais, de Lazer e Exercícios Aeróbicos Intensos da Amostra Total*

Alusiva às perguntas sobre a prática esportiva recreacionais, atividades de lazer e prática de exercícios aeróbicos intensos, apresentam na figura 2 os resultados obtidos.

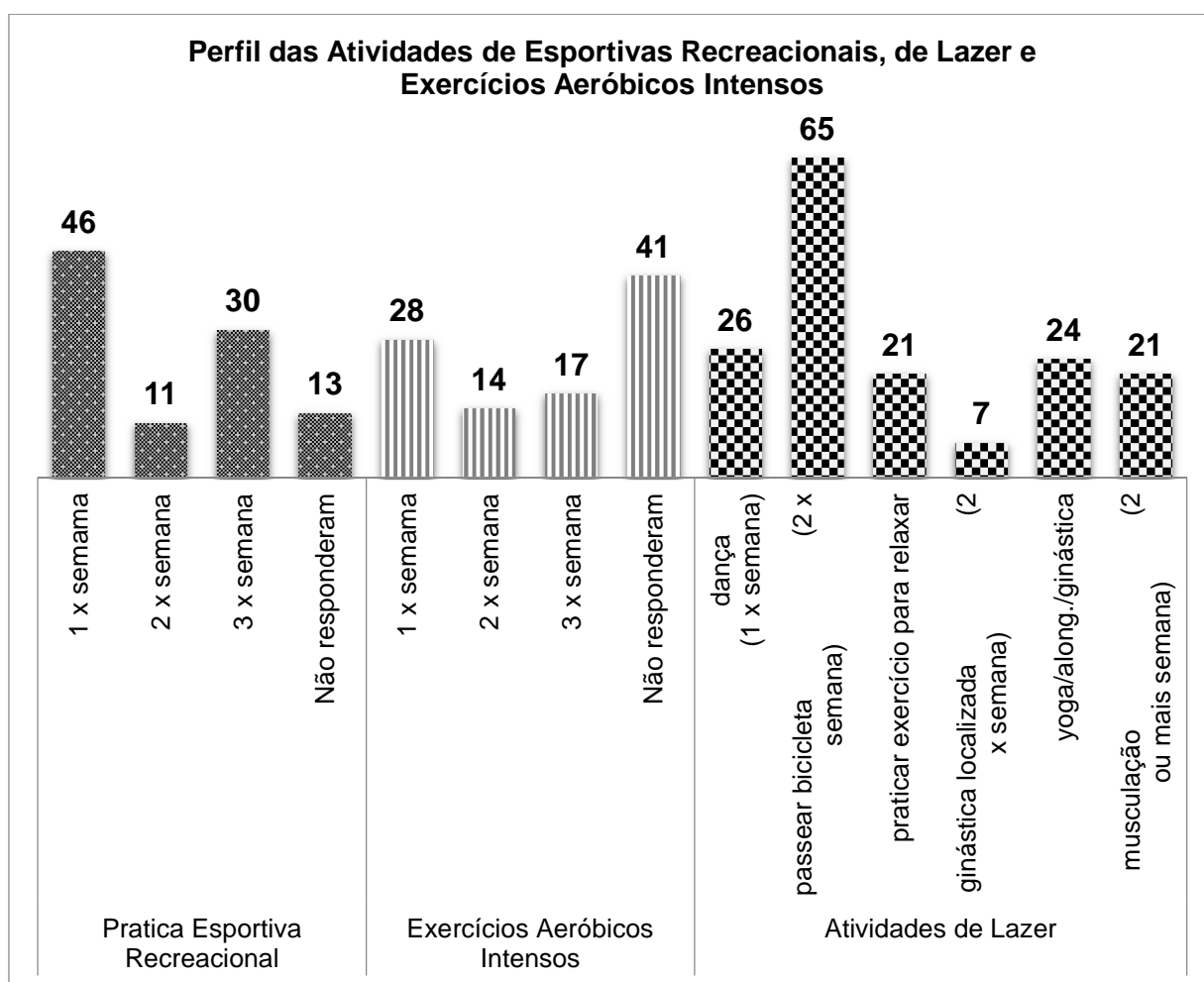


Figura 2- Percentual de atividades de esportivas recreacionais, de lazer e de exercícios aeróbicos intensos praticados

As atividades esportivas recreacionais como tênis/basquete/futebol apontou que 46% pratica uma vez por semana, 11% duas vezes por semana, 30% três vezes por semana e 13% não responderam. Nesta perspectiva, pode se observar que na adolescência os valores e atitudes são moldadas, principalmente sobre a adoção de hábitos saudáveis e práticas regular de atividade física (ROLIM, 2007). Há evidências que apontam o esporte competitivo como um importante incentivador do prosseguimento da prática de atividades físicas ao decorrer da vida adulta (ALFANO et al., 2002; KRAUT et al., 2003; TAMMELIN et al., 2003). Estas práticas em nível de

treinamento não foram levantadas no estudo, entretanto é fato a ser considerado pelo exemplo e fonte motivadora que possa dar.

Um recente estudo dos autores Matias et. al. (2012) analisou os hábitos de atividade física de 216 adolescentes de um Centro de Educação Tecnológica do Estado de Santa Catarina, com idades entre 13 a 19 anos, todos estudantes do Ensino Médio. A avaliação foi feita através de um questionário de atividades físicas habituais e questionário de auto avaliação do estilo de vida. Diante deste estudo verificou se a preferência dos adolescentes pelos esportes coletivos (33,0%). Os meninos apresentaram uma maior preferência pelo futebol (44%), e as meninas pela caminhada (35,7%), entretanto mais da metade dos adolescentes apresentaram uma preferência para atividades de lazer com caráter sedentário (56,8%), corroboram com os dados levantados no presente estudo.

Em primeiro lugar entre as atividades de lazer classificada pelos adolescentes ficou o uso do computador (29,2%), acompanhado das atividades físico-esportivas (29,6%). Analisando que, entre todas as atividades de lazer apresentadas pelos adolescentes, mais da metade (69,1%) é de caráter sedentário como uso do computador (29,2%), assistir televisão (5,6%), leitura (6,5%) entre outras.

Na questão relacionada à prática de exercícios aeróbicos intensos (correr/pedalar/nadar/remar) 28% praticam uma vez por semana, 14% duas vezes por semana, 17% três vezes por semana, 41% dos alunos não responderam a questão, sendo assim interpretados como não praticantes de exercícios aeróbicos.

Discute-se esses resultados comparando com mesmo estudo citado acima realizado em Minas Gerais por Santos et, al. (2006) que relata uma participação de 28% dos entrevistados que praticam as vezes atividades físicas moderada ou intensa por pelo menos 30 minutos, 28% respondeu que quase sempre pratica e apenas 19% que pratica sempre, 26% não realizam atividades físicas moderadas ou intensa por 5 dias ou mais. Depara-se, assim, com um número superior de alunos que não praticam atividades físicas de nível moderado à intenso na cidade de Itaperuçu.

Quando questionados sobre as atividades de lazer, 65% dos escolares afirmaram praticar as atividades físicas leves como passear de bicicleta caminhar (2x por semana), 26% praticam algum tipo de dança ao menos uma vez por semana, 21% realiza exercício para relaxar quando está sobre pressão, 7% faz ginástica localizada ao menos duas vezes por semana, 24% pratica yoga/alongamento/ginástica laboral regularmente, 21% afirma praticar musculação duas ou mais vezes por semana.

Tais dados são semelhantes aos encontrados no estudo de Santos et. al (2006) onde os entrevistados afirmam realizar exercícios que envolvem força e alongamento ao menos 2 vezes por semana, entre as variáveis sempre, quase sempre, as vezes e não praticam os entrevistados responderam que 37% sempre praticam, 26% quase sempre e 19% as vezes e 19% que não praticam.

#### *Perfil do Nível de Atividade Física da Amostra Total*

Com os dados recolhidos na amostra, entende-se que os escolares apresentam um alto índice de atividades físicas diárias, a maioria dos estudantes vai a pé para a escola, pratica atividades diárias de forma ativa. Porém, quando analisado a prática em atividades esportivas os resultados são baixos, apenas uma minoria apresenta praticar atividades físicas regulares, quando praticam, a fazem apenas uma vez por semana. Os exercícios aeróbicos fortes são ainda mais

escassos, a maior parte da amostra não pratica atividade aeróbica forte nenhuma vez na semana.

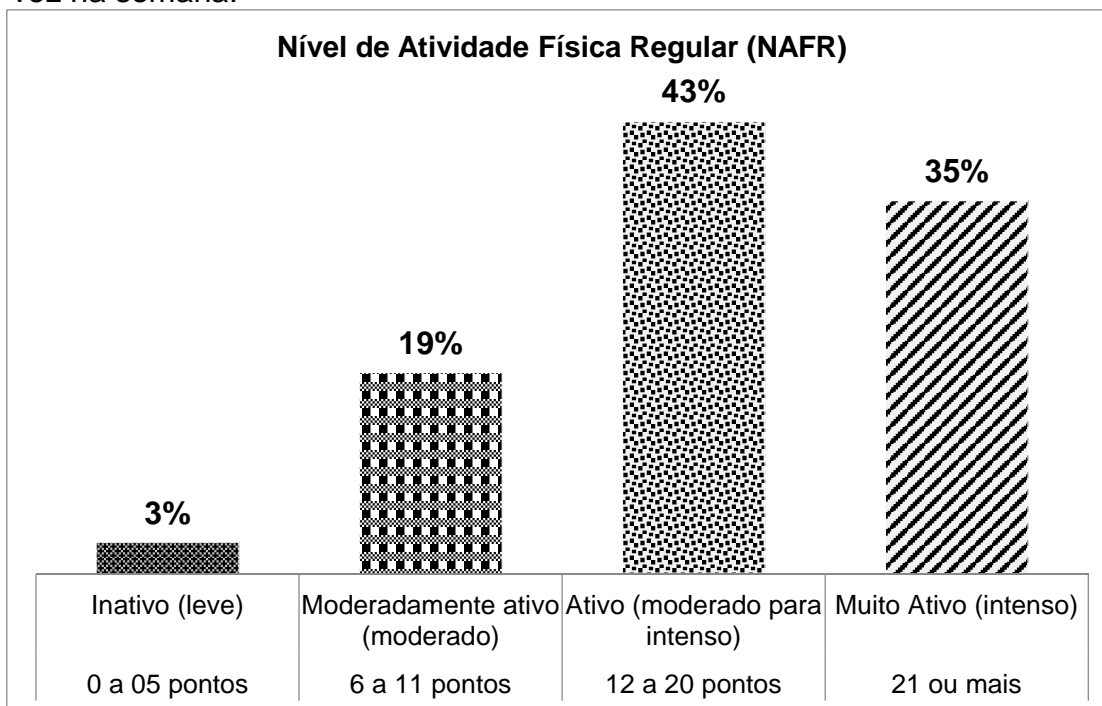


Figura 3 – Percentual do Nível de atividade física regular (NAFR)

Ainda que existente, um dos elementos que explica esse alto nível de carência de exercício físico é a falta de informação apropriada sobre os benefícios da prática de atividade física e os danos causados pela falta de atividade física regular.

Diante disto, a escola se apresenta como um relevante espaço de intervenção durante as aulas de educação física, tornando o professor de educação física indispensável para a conscientização dos alunos. É dever dos professores de Educação Física transmitir todas as informações necessárias sobre as atividades físicas durante a fase escolar (CARMO et al., 2013).

Praticar atividade física regular traz benefícios tanto para a saúde física quanto para a saúde mental dos praticantes, independente se a prática é de atividade física ou esportiva (BERGER et al., 1998).

Para o resultado final, da amostra total do presente estudo sobre o nível de atividade física regular (NAFR), foi encontrado que 3% dos alunos é inativo, 19% moderadamente ativo, 43% ativo e 35% muito ativo.

De acordo com alguns estudos desenvolvidos nesta mesma temática, os indicadores de inatividade física apresentam um maior índice do que as encontradas no presente estudo, como a pesquisa desenvolvida por Gonçalves et al.(2007) e Malina (2000). Especula-se tal divergência poder estar relacionada ao tipo de instrumento de pesquisa, e também ao critério de classificação, pois frequentemente as classificações estão relacionadas entre inativos fisicamente e ativos fisicamente, abordando apenas os dois extremos da pesquisa, sem considerar os resultados intermediários.

O número positivo de adolescentes ativos neste estudo pode estar diretamente relacionado as características da cidade de Itaperuçu, que se localiza em uma região que tem como principal atividade econômica o comércio local e a indústria, com

áreas para a agricultura, contando também com chácaras e fazendas próximas. A cidade não tem perfil de grandes centros urbanos assim não havendo problemas com falta de espaço para lazer e problemas com desordens ocupacionais.

Os níveis de atividade física dos adolescentes de Itaperuçu foram maiores que estudo de Silva et, al (2009) sobre a atividade física e comportamento sedentário em estudantes do ensino médio de Pernambuco. Nele o índice apontou que 39% a 93% dos adolescentes estão expostos a baixos níveis de atividade física. Os resultados do estudo feito com os adolescentes das Escolas Públicas de Itaperuçu foram semelhantes aos do estudo feito por Ceschini et al (2011) com adolescentes do Ensino Médio da região metropolitana de São Paulo onde os adolescentes apresentaram um nível de atividade física de 58,8%.

As diferenças nos resultados podem ser explicadas, por exemplo, por não existir mais uma vez uma padronização dos processos metodológicos da aferição do nível de atividade física. Tassitano et al (2007) destacam que essas variações não ocorrem apenas por diferenças regionais, mas também pelos inúmeros diferentes parâmetros de avaliação do nível de atividade física.

## **CONCLUSÃO**

Este estudo evidenciou que a maioria dos alunos entrevistados apresenta níveis satisfatórios de atividade física, atendendo assim as recomendações dos profissionais da área, o que caracteriza como fato incomum, de acordo com os estudos encontrados e já expostos. Destaca-se que a prática de atividade física deve ser incentivada, por familiares, colégios, municípios e governo, pois o incentivo para adolescentes é essencial tanto para seu desenvolvimento na parte física como na sua vida social.

Estudos adicionais com maior abrangência, pensando em comparativo com a capital, devem ser realizados de modo a apontarem dados que sirvam como evidências para o apoio à adoção de um adequado estilo de vida que atuará como incentivo a prática de atividade física regular criando-se hábitos saudáveis, agindo na prevenção das doenças metabólicas, bem como promovendo ganho de qualidade de vida.

## **REFERÊNCIAS**

ALFANO, C.M.; KLESGES, R.C.; MURRAY, D.M.; BEECH, B.M.; McCLANAHAN, B.S. History of sport participation in relation to obesity and related health behaviors in women. *Preventive Medicine*, New York, v .34, n.1,p.82-9, 2002.

BERGER, B. G.; et al. Relationships between expectancy of psychological benefits and mood alteration in joggers. *International Journal of Sport Psychology*, v. 29, p. 1–16. 1998

CASPERSEN, C.J.; MATHHEW, M.Z. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinction for health-related research. In: *Public Health Reports*. Rockville, v. 100, n. 2, 1985, pp. 172-9

CARMO, N. et. al. A importância da educação física escolar sobre aspectos da saúde: sedentarismo. In: *Revista Educare*. São Paulo: CEUNSP, v.1, n. 1, 2013, pp.



21-29.

CESCHINI, Fábio Luis; JÚNIOR, Aylton Figueira. Nível de atividade física de adultos jovens residentes em região metropolitana de são paulo physical activity level in young adults living at the metropolitan region of são paulo. Rev. Bras. Ciên. Saúde/Revista de Atenção à Saúde, v. 4, n. 8, 2010.

FREITAS, R. et. al. Prática de atividades físicas por adolescentes de Fortaleza, CE, Brasil. In: Revista Brasileira de Enfermagem, v. 63, n. 3, 2010, pp. 410-5.

GOUVEIA, R. et al. Prevalência de excesso de peso e de obesidade em crianças e adolescentes da Região Autónoma da Madeira, Portugal. In: Acta Pediátrica Portuguesa. Lisboa, 2007.

GONÇALVES H, Hallal PC, Amorim TC, Araújo CLP, Menezes AMB. Fatores socioculturais e nível de ati-vidade física no início da adolescência. Rev Panam Salud Publica. 2007;22(4):246–53.

HALLAL, Pedro Curi et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. Ciênc Saúde Coletiva, v. 15, n. 2, p. 3035-42, 2010.

KRAUT , A.; MELAMED, S.; GOFER, D.; FROOM, P . Effect of school age sports on leisure time physical activity in adults: The CORDIS Study . Medicine and Science in Sports and Exercise, Madison, v .35, n.12, p.2038-42, 2003.

MACHADO, Y.L. Sedentarismo e suas consequências em crianças e adolescentes. 52 f, TCC, Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia, Minas Gerais. Muzambinho, 2011.

MATIAS, Thiago Sousa et al. Hábitos de atividade física e lazer de adolescentes. Pensar a Prática, v. 15, n. 3, 2012.

NAHAS, Markus V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. Midiograf, Londrina, 2001

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3ª ed. Londrina: Midiograf, 2003. 278 p.

OEHLSCHAEGER, M. H. K., Pinheiro, R. T., Horta, B., Gelatti, C., & San'Tana, P. (2004). Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. Rev Saúde Pública, 38(2), 157-63.

ROLIM, M. K. S. B.; MATIAS, T. S. SEGATO, L. ANDRADE, A. Saúde percebida de adolescentes ativos e sedentários. Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v. 18, p. 367-370, maio 2007.

SANTOS GLA, Venâncio SE. Perfil do estilo de vida dos acadêmicos concluintes em educação física do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais. Movimento-Revista Digital de Educação Física. 2006;(1):1-18.

SEABRA, A.F. et. al. Determinantes biológicos e socioculturais associados à prática de atividade física de adolescentes. In: Cad. Saúde Pública, v. 24, n. 24, 2008, pp. 721-736.

SILVA RCR, Malina RM. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói. Rio de Janeiro, Brasil. Cad Saúde Publica 2000;16:1091-1097.

SILVA, Diego Augusto Santos et al. Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum, v. 11, n. 3, p. 299-306, 2009.

SILVA, Inácio Crochemore Mohnsam da et al. Atividade física de pais e filhos: um estudo de base populacional. 2008.

TAMMELIN, Tuija et al. Adolescent participation in sports and adult physical activity. American journal of preventive medicine, v. 24, n. 1, p. 22-28, 2003.

TASSITANO, Rafael Miranda et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum, v. 9, n. 1, p. 55-60, 2007.

## ANEXO 01 –Questionário de atividades físicas habituais.

Você é fisicamente ativo(a)?

Para cada questão respondida SIM, marque os pontos indicados à direita. A soma dos pontos é um indicativo de quão ativo(a) você é. A faixa ideal para a saúde da maioria das pessoas é ativo (a) = 12 a 20 pontos.

<b>Atividades ocupacionais diárias</b>	<b>Pontos</b>
1. Eu geralmente vou e volto do trabalho (ou escola) caminhando ou de bicicleta (ao menos 800 m cada percurso)	3
2. Eu geralmente uso as escadas ao invés do elevador	1
3. Minhas atividades diárias podem ser descritas como:	
a- Passo a maior parte do tempo sentado e, quando muito, caminho distâncias curtas	0
b- Na maior parte do dia, realizo atividades físicas moderadas, como caminhar rápido ou executar tarefas manuais	4
c- Diariamente realizo atividades físicas intensas (trabalho pesado)	9
<b>Atividades de lazer</b>	
4. Meu lazer inclui atividades físicas leves, como passear de bicicleta ou caminhar (duas ou mais vezes por semana)	2
5. Ao menos uma vez por semana participo de algum tipo de dança	2
6. Quando sob tensão, faço exercícios para relaxar	1
7. Ao menos duas vezes por semana faço ginástica localizada	3
8. Participo de aulas de ioga ou tai-chi-chuan regularmente	2
9. Faço musculação duas ou mais vezes por semana	4
10. Jogo tênis, basquete, futebol ou outro esporte recreacional, 30 minutos ou mais por jogo:	
a- uma vez por semana	2
b- duas vezes por semana	4
c- três ou mais vezes por semana	7
11. Participo de exercícios aeróbicos fortes (correr, pedalar, remar, nadar), 20 minutos ou mais por sessão:	
a- uma vez por semana	3
b- duas vezes por semana	6
c- três ou mais vezes por semana	10
<b>TOTAL DE PONTOS</b>	<b>(    )</b>

Classificação:      0 – 5 pontos = Inativo  
                          6 – 11 pontos = Moderadamente ativo  
                          12 – 20 pontos = Ativo  
                          21 ou mais pontos = Muito ativo.

\* Questionário elaborado por Russel R. Pate – University of South Carolina/EUA, adaptado por NAHAS (2001).