

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA

FELIPE DE OLIVEIRA TANNÚS MOURA

**ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER EM EVANGÉLICOS DE UMA IGREJA
PRESBITERIANA EM UBERLÂNDIA (MG): UM ESTUDO TRANSVERSAL**

Orientador: Prof. Dr. Wellington Roberto Gomes de Carvalho

UBERLÂNDIA

2019

FELIPE DE OLIVEIRA TANNÚS MOURA

**ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER EM EVANGÉLICOS DE UMA IGREJA
PRESBITERIANA EM UBERLÂNDIA (MG): UM ESTUDO TRANSVERSAL**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia como requisito parcial à obtenção do diploma de Graduado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Wellington Roberto Gomes de Carvalho.

UBERLÂNDIA

2019

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo da minha vida, e não somente nestes anos como universitário, mas que em todos os momentos é o maior mestre que alguém pode conhecer.

Aos meus pais José Roberto e Vera pelo apoio e incentivo que serviram de alicerce para as minhas realizações, por todo o esforço investido na minha educação, e por sempre me incentivarem e acreditarem no meu potencial e no meu caráter.

A minha esposa, que esteve sempre ao meu lado inicialmente como namorada e hoje como esposa, me apoiando, sendo compreensiva nos momentos de dedicação a universidade, a esse trabalho de conclusão de curso, e em toda a minha vida como companheira, amiga, apoiadora, mesmo nas adversidades, caminhando lado a lado comigo até o fim.

Ao meu irmão Roberto Thomé pela irmandade, parceria, amizade e atenção dedicadas quando sempre precisei.

Sou grato pela confiança depositada na minha proposta de projeto pelo meu professor Wellington Roberto, orientador do meu trabalho. Obrigado por me manter motivado durante todo o processo, e pela atenção dispensada que se tornou essencial para que o projeto fosse concluído.

Meus *agradecimentos* aos amigos que sempre me apoiaram durante minha caminhada, aos meus amigos que fiz ao longo do curso e irmãos que fizeram parte da minha formação, que pretendo levar como parceiros pela minha vida.

A Universidade Federal de Uberlândia pela sua estrutura e a todos os meus professores pela excelência como mestres e como pessoas, que demonstraram estar comprometidos com a qualidade e excelência do ensino, a formação social, ética e profissional de seus alunos.

ARTIGO ORIGINAL

**ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER EM EVANGÉLICOS DE UMA IGREJA
PRESBITERIANA EM UBERLÂNDIA (MG): UM ESTUDO TRANSVERSAL**

ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER EM EVANGÉLICOS

**LEISURE-TIME PHYSICAL ACTIVITY IN EVANGELICALS OF A
PRESBITERIAN CHURCH IN UBERLANDIA (MG): A CROSS-STUDY STUDY**

LEISURE-TIME PHYSICAL ACTIVITY IN EVANGELICALS

Felipe de Oliveira Tannús Moura¹, Wellington Roberto Gomes de Carvalho²

1. Graduando em Educação Física, Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.
2. Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

Autor correspondente:

Felipe de Oliveira Tannús Moura

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade federal de Uberlândia

Rua Benjamin Constant, 1286 – Bairro Nossa Senhora Aparecida

CEP 38.400-678, Uberlândia – MG, Brasil.

E-mail: felipetannus@gmail.com

RESUMO

Objetivo: O objetivo do estudo foi descrever o nível de atividade física (NAF) no lazer e seus fatores associados em evangélicos de uma igreja presbiteriana em Uberlândia (MG). **Métodos:** Foi realizado um estudo descritivo transversal, incluindo 53 evangélicos, de ambos os gêneros, com idades entre 18 e 62 anos de idade, membros de uma igreja presbiteriana de Uberlândia no ano de 2018. O nível de atividade física foi avaliado por meio dos domínios de lazer e deslocamento do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versão longa. Utilizou-se o ponto de corte de 150 minutos de atividade física semanal, sendo considerados ativos aqueles que realizaram 150 minutos ou mais de atividade física na semana. Os fatores sociodemográficos avaliados foram gênero, idade, cor da pele, classe econômica, estado civil, tempo de prática religiosa, índice de massa corporal, tabagismo e ingestão de álcool. Os dados foram tratados por meio de procedimentos descritivos, distribuição de frequências e intervalo de confiança de IC95%. Foi realizado o teste de Qui-quadrado (χ^2) e o nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0,05$). **Resultados:** A prevalência de evangélicos classificados como inativos fisicamente no lazer foi de 50,9%. O total de participantes foi de 53, sendo a maioria mulheres (58,5%), casados (69,8%), com idade entre 30 a 62 anos (54,7%), com excesso de peso corporal (52,8%), de classe média-baixa (60,4%), cor da pele branca (67,9%), com tempo de prática religiosa entre 21 e 56 (54,7%), fumantes (11,3%) e consumiam álcool (77,4%). **Conclusão:** A prevalência de atividade física no lazer foi elevada e sugerem que é importante adoção de hábitos de vida mais saudáveis para ajudar a diminuir a predisposição dos evangélicos a doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chave: Atividade física, Evangélicos, Fatores associados, Estudo transversal.

ABSTRACT

Objective: The aim of the study was to describe the level of leisure-time physical activity (NAF) and its associated factors in evangelicals from a Presbyterian church in Uberlândia (MG). **Methods:** A cross-sectional descriptive study including 53 evangelicals of both genders, aged from 18 to 62 years old, members of a Presbyterian church in Uberlândia in 2018, was conducted. The level of physical activity was assessed by means of leisure and displacement domains of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) long version. The cutoff point of 150 minutes of weekly physical activity was used, and those who performed 150 minutes or more of physical activity in the week were considered active. The sociodemographic factors evaluated were gender, age, skin color, economic class, marital status, time of religious practice, body mass index, smoking and alcohol intake. Data were treated using descriptive procedures, frequency distribution and 95% CI confidence interval. Chi-square test (χ^2) was performed and the significance level adopted was 5% ($p < 0.05$). **Results:** The prevalence of evangelicals classified as physically inactive during leisure time was 50.9%. The total number of participants was 53, most of them women (58.5%), married (69.8%), aged between 30 and 62 years old (54.7%), with excess body weight (52.8%), low-middle class (60.4%), white skin color (67.9%), with religious practice time between 21 and 56 (54.7%), smokers (11.3%) and consumed alcohol (77.4%). **Conclusion:** The prevalence of leisure-time physical activity was high and suggest that it is important to adopt healthier lifestyles to help reduce the predisposition of evangelicals to chronic noncommunicable diseases.

Keywords: Physical activity, Evangelicals, Associated factors, Cross-sectional study.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Frequência absoluta (n) e relativa (%) das variáveis sociodemográficas, clínica e estilo de vida de evangélicos presbiterianos.....15

Tabela 2 - Associação do nível de atividade física no lazer em função das variáveis sociodemográficas, clínica e estilo de vida de evangélicos presbiterianos.....17

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABEP	Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa
AF	Atividade Física
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
IC	Intervalo de Confiança
IMC	Índice de Massa Corporal
IPAQ	International Physical Activity Questionnaire
MG	Minas Gerais
NAF	Nível de Atividade Física
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UFU	Universidade Federal de Uberlândia

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
MÉTODOS	112
Tipo de estudo e amostra	112
Instrumentos	112
Variáveis	14
Procedimentos de coleta de dados	14
Procedimentos éticos	14
Análise Estatística	15
Análise Estatística	15
DISCUSSÃO	18
CONCLUSÃO	20
REFERÊNCIAS	20
ANEXOS	24

INTRODUÇÃO

Ao pensarmos na atividade física (AF) podemos chegar a definição dela sendo como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que seja necessário o gasto de energia acima dos níveis normais de repouso do ser humano (Caspersen *et al.* 1985; Shephard e Balady, 1999). E sem qualquer dúvida, sua prática é fundamental em qualquer idade e tem sido considerado um meio de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano (Caspersen & Powell, 1985).

A inatividade física tem crescido e esse aumento está relacionado com as mudanças no estilo de vida das pessoas, seja pelo crescimento da tecnologia e/ou as facilidades a qual ela proporciona. Exemplo disso, podemos citar o crescente número de automóveis, escadas rolantes, elevadores, a prática do lazer voltado para o uso de vídeo games, televisão, computadores, smartphones (Jesus & Jesus, 2012). Além do crescente número de produção e consumo de filmes, séries de televisão, e desenhos animados, independente da faixa etária.

Outros fatores como nível socioeconômico, sexo, escolaridade, idade e aspectos étnicos também vêm sendo relatados na literatura como determinantes da prática de AF, podendo interferir nessa prática ou a não-prática da AF (Pitanga & Lessa 2005).

O baixo nível de AF tem sido considerado um importante fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis (Informes Técnicos Institucionais, 2002). A carga de doenças crônicas não transmissíveis atingiu um patamar preocupante para a saúde pública e com isso, doenças como a obesidade e a hipertensão arterial, que há poucas décadas figuravam apenas entre grupos restritos da população adulta, agora atingem também crianças e adolescentes de forma semelhante (Ferreia & Aydos, 2010).

Podemos observar a relação da atividade física com a qualidade de vida e os fatores que prejudicam a qualidade da mesma, podendo enfatizar a atividade física como um fator que colabora para a melhora da qualidade de vida, como podemos observar também nos estudos de Matsudo & Matsudo (1999, 2000), que abordam e reiteram a prescrição de atividade física como um fator de prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida, além do posicionamento da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (1999) apud Ferratone (2009) que explicita que a qualidade de vida e saúde do indivíduo podem ser preservadas pela prática regular de atividade física. Lima (1999) afirma que a atividade física tem a cada dia que passa maior representatividade como sendo um fator de qualidade de vida dos seres humanos, possibilitando uma maior produtividade e melhor bem-estar.

O comportamento sedentário é normalmente avaliado na literatura através da análise do tempo em que o indivíduo fica sentado, jogando vídeo game, em frente ao computador e o mais utilizado o tempo que o indivíduo fica assistindo televisão (jornal, novela, filmes, séries, etc). Trazendo acréscimo a afirmação anterior, podemos citar um estudo de Oliveira et al. (2010) que associaram o tempo de tela com a prática de atividade física, chegando a um resultado que apontava que 28,2% da amostra do estudo utilizava-se de mais de duas horas em atividades consideradas sedentárias, sendo televisão e computador, dessa forma levando a um aumento do comportamento sedentário e diminuição dos níveis de atividade física.

Outro estudo que vale a pena ser citado é o de Martins et al. (2017), que abordou o estudo na relação do tempo de tela com o comportamento sedentário em graduandos de educação física, que encontrou relação direta do tempo de tela com o comportamento sedentário. Podemos também citar novamente a importância que o exercício físico regular tem, mostrando o potencial de melhorar a capacidade funcional do indivíduo, ajudar no controle do peso, melhorar a qualidade de vida relacionada com a saúde, além de auxiliar na redução do uso de medicação que podem trazer interferência com o sono, e que normalmente são conhecidas por afetar um grande número de doenças crônicas que podem ter um impacto negativo na qualidade do sono (Biazussi, 2008).

A adesão a uma prática religiosa pode ser relacionada com fatores positivos a práticas benéficas à saúde (Williams & Sternthal, 2007, Harrison et al., 2005). Dentro do mesmo estudo de Harrison, 2005, pode-se observar evidências de que a prática religiosa possui relação com o bem estar mental, e no estudo de (Guimarães & Avezum, 2007) evidências de que essa prática religiosa está associada ao bem-estar físico de forma positiva. A prática religiosa pode ser relacionada também a fatores de comportamento sedentário, onde estudos realizados com adultos demonstraram que a participação e compromisso religioso estão associados a níveis elevados de atividade física (Merril & Thygerson, 2001; Kim & Sobal, 2004).

Podemos acrescentar que já tem sido recomendado as avaliações da espiritualidade como ferramenta importante e integrante ao cuidado aos pacientes, através de diversas organizações de saúde (World Health Organization, 1998; Koenig et al., 2001; Culliford & Powell, 2006).

Levando em consideração os estudos citados, a importância da atividade física e da relação com a religiosidade, porque não buscar analisar mais de perto e de forma específica a um grupo religioso restrito e se os ensinamentos e as práticas religiosas têm influenciado os

indivíduos praticantes/frequentedores a praticarem atividade física ou não, como os presbiterianos da cidade de Uberlândia.

MÉTODOS

Tipo de estudo e amostra

Trata-se de um estudo descritivo do tipo transversal, cuja amostra foi composta por voluntários com idade igual ou superior a 18 anos de idade, de ambos os sexos, membros de uma igreja cristã presbiteriana e que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Uberlândia (CAAE 91414818.6.0000.5152, parecer nº 2.910.235). A amostra do presente estudo foi selecionada de forma intencional por conveniência.

Em conformidade com a secretaria da igreja, em 2017 haviam cerca de 773 membros. Para o cálculo amostral foi realizado segundo a técnica de amostragem com correção para populações finitas, utilizando-se a equação $n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{(N-1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}$ (Luiz e Magnanini, 2000), sendo utilizados os seguintes parâmetros: prevalência desconhecida para o desfecho de 50%, erro amostral de 3% e nível de confiança de 95%. Deste modo, estimou-se uma amostra de 449 participantes. Somando-se 20% por motivos de perda e não preenchimento adequado do questionário o tamanho da amostra foi de 539 participantes.

Instrumentos

Os evangélicos responderam a um questionário estruturado/elaborado pelos pesquisadores composto por questões contendo informações sociodemográficas (idade, gênero, estado civil, classe econômica, cor da pele, tempo de prática religiosa), antropométricas (massa corporal e estatura) e estilo de vida (atividade física, tabagismo e álcool).

A classe econômica foi identificada por meio do questionário da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2015), que estima o poder de compra das famílias, a partir da acumulação de bens materiais, condições de moradia, número de empregados domésticos e nível de escolaridade do chefe da família. A metodologia da ABEP classifica em cinco classes econômicas A, B1, B2, C1, C2, D-E. Para o presente estudo, os evangélicos foram posteriormente reagrupados em classes alta (A+B) e média/baixa (C+D-E).

Para a mensuração do nível de atividade física foi utilizado o International Physical Activity Questionnaire – IPAQ (Craig et al., 2003) versão longa, validado no Brasil por Matsudo et al. 2001. A versão longa do IPAQ avalia a atividade física em quatro domínios – trabalho, atividades domésticas, lazer e deslocamento, segundo a frequência e a duração das atividades físicas realizadas em cada domínio em uma semana habitual. As atividades são separadas segundo sua intensidade, definida pela distinção entre caminhada, outras atividades físicas moderadas e atividades físicas vigorosas. São consideradas atividades moderadas aquelas que promovem pequeno aumento da frequência respiratória e esforço físico moderado, e atividades vigorosas aquelas que fazem com que o indivíduo respire mais rápido que o normal, com dispêndio de grande esforço físico (Craig et al., 2003). Os indivíduos que praticavam 150 minutos ou mais de atividade física semanal foram considerados ativos e os que não atingiram 150 minutos ou mais de atividade física semanal foram considerados inativos (Haskell et al., 2007; Pate et al., 1995). Esse tempo foi calculado a partir da multiplicação do número de dias de cada atividade de intensidade moderada ou caminhada pelo número de minutos por dia despendidos em cada uma delas. Os minutos de atividades físicas vigorosas foram multiplicados por dois, além do cálculo descrito acima. O questionário foi mensurado no domínio da atividade física no lazer do IPAQ longo.

A cor da pele foi obtida a partir da auto declaração dos participantes, seguindo determinação do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira – INEP (2005). Para fins de análise a cor da pele foi agrupada em branca e não branca.

A variável de classificação sobre o peso foi definida através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), que representa a razão da massa corporal (em quilogramas) pelo quadrado do valor da estatura (em metros), foi calculado com a utilização das medidas auto referidas da massa corporal e da estatura. A classificação do estado nutricional, a partir do IMC, teve como base critérios propostos pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2000). Os pontos adotados para classificar os participantes foram as seguintes categorias: baixo peso ($<18,5 \text{ kg/m}^2$), eutrófico/peso adequado ($18,5 \text{ a } 24,9 \text{ kg/m}^2$), sobrepeso ($25 \text{ a } 29,9 \text{ kg/m}^2$) e obesidade ($\geq 30 \text{ kg/m}^2$). Para fins de análise os evangélicos foram agrupados em peso normal ($<25 \text{ kg/m}^2$) e excesso de peso ($\geq 25 \text{ kg/m}^2$).

Variáveis

A variável dependente foi o nível de atividade física no lazer (ativo e inativo). As variáveis independentes foram sexo (masculino/feminino), idade (18-29/30-62 anos), índice de massa corporal (peso normal/excesso de peso), estado civil (casado/solteiro), classe econômica (alta/média-baixa), cor da pele (branca/não branca), tempo de prática religiosa (1-20/21-56 anos), tabagismo (sim/não) e ingestão de álcool (sim/não/não responderam).

Procedimentos de coleta de dados

Após aprovação do CEP/UFU, foi estabelecido contato com o pastor titular da Igreja Presbiteriana de Uberlândia (MG) em que foram apresentados os objetivos e os procedimentos metodológicos, solicitando-se a autorização para a realização do estudo. Posteriormente, aos evangélicos, foi entregue o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para assinatura. A coleta de dados ocorreu entre outubro de 2018 e maio de 2019. Nos dias de cultos na igreja, os membros foram convidados a participarem do estudo, esclarecendo a finalidade da pesquisa e os procedimentos de obtenção das informações.

A cada culto na igreja estes convites foram reforçados antes dos cultos durante a semana e nos finais de semana. O TCLE juntamente com o questionário, dentro de um envelope, foi entregue pelo pesquisador somente para aqueles participantes com idade a partir de 18 anos. O questionário poderia ser levado para suas residências, para que pudessem ler com calma e autorizassem ou não sua participação.

Foi informado ao voluntário que a sua participação em responder o questionário seria sigilosa e totalmente confidencial, por isso não foi necessária identificação. Quatro urnas (caixas de papelão grande) devidamente lacradas foram colocadas em locais específicos na igreja para os participantes depositarem seus respectivos envelopes contendo o questionário respondido.

Procedimentos éticos

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com Seres Humanos da Universidade Federal de Uberlândia (CAAE 91414818.6.0000.5152, Parecer nº. 2.910.235). Todos os procedimentos e aspectos éticos previstos na Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde foram atendidos e respeitados.

Análise Estatística

Para o arquivo de dados e a análise estatística, foi utilizado o software IBM SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 20.0. Os dados foram tratados por meio de procedimentos descritivos, distribuição de frequências e intervalo de confiança de IC95%. Foi realizado o teste de Qui-quadrado (χ^2) para comparar a proporção de evangélicos segundo o nível de atividade física no lazer (ativo e inativo) em função das variáveis sociodemográficas (gênero, idade, estado civil, classe econômica e cor da pele), clínica (IMC), estilo de vida (tempo de prática religiosa, tabagismo e ingestão de álcool). O nível de significância adotado foi de 5%.

RESULTADOS

De acordo com o cálculo amostral foram entregues 539 questionários, porém que responderam e retornaram os questionários para os pesquisadores e participaram do estudo foram apenas 53 evangélicos, de ambos os sexos, sendo 22 (41,5%) homens e 31 (58,5%) mulheres com média de idade de $34,64 \pm 12,82$ e $31,48 \pm 10,81$ anos, respectivamente. A maioria (54,7%) pertencia ao grupo de idade de 30 a 62 anos. Em relação ao índice de massa corporal, 28 (52,8%) apresentaram excesso de peso corporal.

Em relação a situação conjugal, 37 (69,8%) eram casados, e a maioria pertencia a classe média-baixa ($n = 32$, 60,4%), com a cor da pele branca (36, 67,9%), com tempo de prática religiosa de 21-56 anos (29, 54,7%).

Em relação ao nível de atividade física no lazer, 27 (50,9%) dos presbiterianos foram classificados como inativos, 11,3% eram fumantes, e 77,4% relataram consumir bebida alcoólica (Tabela 1).

Tabela 1. Frequência absoluta (n) e relativa (%) das variáveis sociodemográficas, clínica e estilo de vida de evangélicos presbiterianos, Uberlândia-MG, Brasil, 2018.

Variáveis	n	(%)
Sexo		
Masculino	22	41,5
Feminino	31	58,5
Idade (anos)		

18-29	24	45,3
30-62	29	54,7
Índice de massa corporal (kg/m ²)		
Peso normal (< 25)	25	47,2
Excesso de peso (≥ 25)	28	52,8
Estado civil		
Casado	37	69,8
Solteiro	16	30,2
Classe econômica		
Alta	21	39,6
Média-baixa	32	60,4
Cor da pele		
Branca	36	67,9
Não branca	17	32,1
Tempo de prática religiosa (anos)		
1-20	24	45,3
21-56	29	54,7
Atividade física lazer		
Ativo	26	49,1
Inativo	27	50,9
Tabagismo		
Sim	6	11,3
Não	47	88,7
Ingestão de álcool		
Sim	41	77,4
Não	12	22,6

Na Tabela 2 são apresentadas as características da amostra segundo o nível de atividade física no lazer. Não foram observadas associações em relação ao sexo, idade, IMC, estado civil, classe econômica, cor da pele, tempo de prática religiosa e tabagismo ($p > 0,05$). A única variável que apresentou associação com atividade física no lazer foi ingestão de álcool ($\chi^2 = 6,512$; $p = 0,011$).

Tabela 2. Associação do nível de atividade física no lazer em função das variáveis sociodemográficas, clínica e estilo de vida de evangélicos presbiterianos. Uberlândia-MG, Brasil.

Variáveis	Atividade Física no Lazer			p
	Todos n (%)	Ativo n (%)	Inativo n (%)	
Sexo				0,659
Masculino	22 (41,5)	10 (45,5)	12 (54,5)	
Feminino	31 (58,5)	16 (51,6)	15 (48,4)	
Idade (anos)				0,126
18-29	29 (54,7)	17 (58,6)	12 (41,4)	
30-62	24 (45,3)	9 (37,5)	15 (62,5)	
IMC (kg/m ²)				0,132
Peso normal (< 25)	25 (47,2)	15 (60,0)	10 (40,0)	
Excesso de peso (≥ 25)	28 (52,8)	11 (39,3)	17 (60,7)	
Estado civil				0,928
Casado	37 (69,8)	18 (48,6)	19 (51,4)	
Solteiro	16 (30,2)	8 (50,0)	8 (50,0)	
Classe econômica				0,465
Alta	21 (39,6)	9 (42,9)	12 (57,1)	
Média-baixa	32 (60,4)	17 (53,1)	15 (46,9)	
Cor da pele				0,328
Branca	36 (67,9)	16 (44,4)	20 (55,6)	
Não branca	17 (32,1)	10 (58,8)	7 (41,2)	
Prática religiosa (anos)				0,901
1-20	24 (45,3)	12 (50,0)	12 (50,0)	
21-56	29 (54,7)	14 (48,3)	15 (51,7)	
Tabagismo				0,413
Sim	47 (88,7)	24 (51,1)	23 (48,9)	
Não	6 (11,3)	2 (33,7)	4 (66,7)	
Ingestão de álcool				0,011
Sim	41 (77,4)	24 (58,5)	17 (41,5)	
Não	12 (22,6)	2 (16,7)	10 (83,3)	

Teste Qui-quadrado (χ^2).

DISCUSSÃO

Os resultados encontrados, vão de encontro a alguns estudos publicados que relacionaram a prática religiosa e a atividade física e fatores relacionados. Ao analisarmos o grupo escolhido no trabalho sendo especificamente de um grupo religioso com práticas e ensinamentos religiosos, vemos que diferente do encontrado e falado por Merrill & Thygeron (2001) e por Kim & Sobal (2004), os resultados obtidos foram, da maioria dos pesquisados sendo inativos fisicamente no lazer 27 (50,9%), mesmo com tempo de prática religiosa de tempo elevado de 21-56 anos (29, 54,7%), sendo a maioria do pesquisados do estudo. Visto que a maioria dos voluntários do estudo tem prática religiosa elevada e se encontram inativos fisicamente no lazer podemos ver uma divergência com resultado encontrado por Roff, et al. (2005), que verificou que aqueles indivíduos com maior nível de religiosidade eram mais envolvidos em atividades físicas de lazer.

Na pesquisa encontrou-se artigos que relacionam a religião com a saúde, em que observou que quando o indivíduo passa a frequentar, ter vínculo com alguma denominação religiosa, ele passa a acreditar e se vincular a comportamentos e práticas sociais que podem influenciar e modificar o estilo de vida, podendo afetar sua saúde (Rew & Wong, 2006). Dessa forma, apesar de alguns estudos citados neste artigo, fazerem uma relação positiva da religiosidade com a prática de atividade física, podemos também encontrar estudos que revelam a possibilidade da influencia negativa na vida do indivíduo, quanto a sua pratica social e estilo de vida, podendo afetar a saúde e o nível de atividade física do indivíduo.

Outra relação que podemos fazer com o encontrado no estudo é que a maioria dos voluntários são mulheres e a inatividade física no contexto do lazer tem sido mais prevalente entre as mulheres, o que vêm sendo consistentemente relatado em estudos (Dias Da Costa et al., 2005; Pitanga & Lessa, 2005; Santos et al., 2013; Varo et al., 2003). Por esse motivo uma das possibilidades do artigo ter encontrado a maioria inativos no lazer, pode ser a relação citada anteriormente. Além do fato de ser ativo no lazer, associou-se à situação conjugal, sendo mais prevalente em homens solteiros, segundo os resultados de estudos brasileiros (Dias Da Costa et al, 2005; Pitanga & Lessa, 2005; Santos et al., 2013; Varo et al., 2003). E a maioria dos pesquisados do estudo são casados, podendo fazer outra relação com o resultado encontrado nesse estudo com os demais estudos já citados (Dias Da Costa, et al., 2005; Pitanga & Lessa, 2005).

Porém, olhando pelo fator influenciador da prática religiosa no nível de atividade física podemos levantar a questão de que ao analisarmos um grupo específico (Presbiterianos)

como foi no trabalho, isso pode não refletir toda a realidade religiosa da cidade de Uberlândia, além de levarmos em consideração a existência de outras vertentes cristãs evangélicas na cidade, que podem possuir maior influência na melhora do nível de atividade física de seus praticantes. Se pensarmos na pluralidade religiosa da cidade, levando em consideração o espiritismo, o catolicismo, as religiões afro-brasileiras como umbanda, candomblé, entre outras, a realidade pode ser diferente da encontrada nesse estudo.

Por essa perspectiva, e se compreendermos que os fatores religiosos determinantes de um estilo de vida estão cada vez mais presentes no cotidiano das pessoas, podemos entender a necessidade do desenvolvimento de mais estudos que abordem essa temática, principalmente no Brasil, onde há escassez de estudos que relacionem o nível de atividade física com a religiosidade, e do estudo de comunidades religiosas e as características de sua comunidade. Faz-se necessário estudos que aprofundem questões vinculadas às diversas religiões, como grandes incentivadoras dos comportamentos e hábitos, principalmente quando relacionados à prática da atividade física.

Podemos fazer uma relação com o estudo de Santos (2013), que realizou uma revisão sistemática de artigos que relacionavam a religiosidade como influência para o estilo de vida saudável, que selecionou 1026 artigos, e com os critérios de inclusão, chegaram ao número de amostra de 10 artigos, todos publicados entre os anos de 2002 e 2011, chegando a conclusão que existe uma escassez de estudos sobre essa temática, principalmente no Brasil, em que apenas 3 dos 10 artigos foram publicados no país. Tendo como base esse artigo podemos observar a falta de estudos e materiais sobre esse assunto, impedindo assim uma conclusão objetiva e real sobre a realidade brasileira e da influência da religiosidade no nível de atividade física.

Por essa perspectiva, o estudo possui algumas limitações como a baixa adesão à pesquisa pelo público alvo, que demonstrou desinteresse na pesquisa por fatos relatados pelos próprios indivíduos ao serem abordados como o não interesse de conhecer a sua própria realidade em relação a nível de atividade física, a queixa do receio dos dados serem utilizados para prejudicarem a imagem dos indivíduos na igreja por exemplo, e pela escassez já falada de materiais/estudos que abordam essa temática, a especificidade do estudo, e a não existência de pesquisas com outras religiões para parâmetro comparativo quanto ao público alvo, não é possível afirmar que a prática religiosa tem ou não influência no nível de atividade física de forma geral, e seria necessário um estudo com maior abrangência e com maior público que refletisse a pluralidade de religiões e seus praticantes na cidade de Uberlândia - MG. Apesar disso, é de suma importância exaltar a relevância do estudo como o início de uma busca maior

pela área de pesquisa que relaciona religiosidade e nível de atividade física, e estudos de comunidades religiosas acerca das suas características como o nível de atividade física, e fatores influenciadores na qualidade de vida. Assim como uma forma de despertar e revelar a existência desse campo de estudo, em que a religião pode influenciar positiva e negativamente no nível de atividade física, podendo despertar em outros pesquisadores a vontade de conhecer e analisar a realidade de sua comunidade religiosa e como ela tem influenciado a vida dos membros/frequentadores/praticantes da mesma.

É importante ressaltar que se faz necessário uma maior busca pelo desenvolvimento de estudos nessa temática no Brasil, por esse motivo a importância de um iniciar de pesquisas que adentrem na temática da religiosidade, e da relação da mesma com o nível de atividade física, e que possam revelar a realidade das comunidades religiosas no país e na da cidade de Uberlândia - MG.

CONCLUSÃO

Ao analisarmos os resultados encontrados, nota-se que a prevalência da inatividade física no lazer foi elevada, sendo a maioria casados, com excesso de peso corporal, e a maioria dos pesquisados mulheres. Podemos relacionar esses resultados, com os estudos de Dias Da Costa et al. (2005), Pitanga & Lessa (2005), Santos et al. (2013), Varo et al. (2003). Além disso, podemos relacionar os fatos já citados com possibilidade dos cônjuges estarem adotando práticas de inatividade física entre eles, podendo influenciar também na realidade familiar e dos filhos.

Indica-se que a instituição religiosa busque uma forma de influenciar sua comunidade que em sua maioria se encontra na faixa etária de 30 a 62 anos de idade e que segundo resultados do estudo estão em sua maioria com prática religiosa superior a 20 anos, a adotarem hábitos de vida mais saudáveis para ajudar a diminuir a predisposição dos evangélicos a doenças crônicas não transmissíveis, a melhora da qualidade de vida e ao aumento do nível de atividade física.

REFERÊNCIAS

ABEP. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de Classificação Econômica – Brasil. 2015. Disponível em: <<http://www.abep.org>>. Acesso em: 15 jul. 2019

BIAZUSSI, R. Os benefícios da atividade física aos adolescentes. 2008. Disponível em: <<http://www.saudecomaventura.com.br/dicasaventureiro/Beneficio1.PDF>>. Acesso em: 24 jun. 2019

CASPERSEN, C. J.; POWELL K.E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise and physical fitness. Public. Health Rep. 1985.

CULLIFORD, L.; POWELL, A. Spirituality and mental health. Royal College of psychiatrists' Spirituality and Psychiatry Special Interest Group. June 2006. Disponível em: <www.hoje.org.br/bves> Acesso em: 21 jun. 2019.

CRAIG, C. L. et al. International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. Med. Sci. Sports Exerc. 2003.

DIAS-DA-COSTA, J.S. et al. Epidemiology of leisure-time physical activity: a population-based study in southern Brazil. *Cad Saúde Pública* 2005.

FERRATONE, S. et al. Influência da educação física escolar na adoção à prática de atividade física regular na idade adulta numa população de homens e mulheres da cidade de Campinas-SP. *Movimento & Percepção, Espírito Santo do Pinhal, SP*, v. 10, n. 14, Jan./jun. ISSN 1679-8678. Ano 2009.

FERREIRA, J.S.; AYDOS, R.D. Prevalência de hipertensão arterial em crianças e adolescentes obesos. *Ciênc. Saúde Colet.* 2010.

GUIMARÃES, H. P.; AVEZUM, A. O impacto da espiritualidade na saúde física. *Rev Psiquiatr Clín.* 2007.

HARRISON, M. O. et al. Religiosity/spirituality and pain in patients with sickle cell disease. *J Nerv. Ment. Dis.* 2005.

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. *Med Sci Sports Exerc.* 2007.

INEP. Brasil. Ministério da Educação. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais. *Mostre sua raça, declare sua cor.* Brasília: Ministério da Educação; 2005.

Informes Técnicos Institucionais. Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”: atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. Rev. Saúde Pública. 2002.

JESUS, G. M.; JESUS, E. F. A. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. Rev. Bras. Ciênc. Esporte. 2012.

KIM, K. H.; SOBAL, J. Religion, social support, fat intake and physical activity. Public. Health Nutr. 2004.

KOENIG, H.; MCCULLOUGH, M.; LARSON, D. Handbook of religion and health. Oxford: Oxford University Press.; 2001

LIMA, D. G. Atividade física e qualidade de vida no trabalho. In: Anais do I Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer; Brasília, setembro de 1999.

LUIZ RR, MAGNANINI MMF. A lógica da determinação do tamanho da amostra em investigações epidemiológicas. Cad Saude Colet 2000; 8(2):9-28.

MATSUDO, V. K. R. Vida ativa para o novo milênio. Revista Oxidologia, p.18-24, set/out,1999.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B. Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. v.5, n.2, p.60-76, 2000.

MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde 2001.

MARTINS, J. S. et al. Comportamento Sedentário associado ao tempo de tela em acadêmicos de educação física. Revista Ciência em Movimento - Reabilitação e Saúde. v.19, n.38, 2017.

MERRIL, R. M.; THYGERSON, A. L. Religious preference, church activity and physical exercise. Prev. Med. 2001.

MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. Estudos de Psicologia, Campinas, outubro – dezembro, 2007.

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 Paulo, 2010.

PATE, R.R. et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama*. 1995.

PITANGA, F. J. G.; LESSA, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. *Cad. Saúde Pública*. 2005.

REW, L.; WONG, Y. J. *A systematic review of associations among religiosity/spirituality and adolescent health attitudes and behaviors*. *J Adolesc. Health*. 2006.

ROFF, L. L. et al. *Religiosity, smoking, exercise, and obesity among southern, communitydwelling older adults*. *J. Appl. Gerontol*. 2005.

SANTOS, A. R. M. et al. Revisão Sistemática Acerca da Influência da Religiosidade na Adoção de Estilo de Vida Ativo. *Rev. Bras. Promoc. Saúde*, Fortaleza jul./set., 2013.

SHEPHARD, R. J.; BALADY, G. *Exercise as cardiovascular therapy*. *Circulation* 1999.

VARO, J. J. et al. *Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union*. *Int. J. Epidemiol* 2003.

WILLIAMS, D. R.; STERNTHAL, M. J. Spirituality, religion and health: evidence and research directions. *Med. J. Aust*. 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHOQOL and Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs: Report on WHO Consultation. Geneva: WHO; 1998.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization, 2000.

ANEXOS

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA
COMPORTAMENTOS DE RISCO RELACIONADOS À SAÚDE EM PRESBITERIANOS DE
UBERLÂNDIA- MG

QUESTIONÁRIO

Este questionário é sigiloso e confidencial, por isso não é necessário se identificar. As respostas são anônimas e as informações serão utilizadas somente para fins de pesquisa.

Forneça as informações solicitadas e indique-as marcando um “X” ou preenchendo os espaços.

Evite deixar as respostas em branco.

Sua participação é muito importante! Obrigado!

Instruções para o preenchimento

INFORMAÇÕES PESSOAIS

Número do questionário: | ___ | ___ | ___ | ___ Data de preenchimento: ___ / ___ / ___

1. Data de nascimento: ___ / ___ / ___ **Idade:** _____ (anos)

2. Sexo: [] Masculino [] Feminino

3. Qual seu estado civil: [] solteiro (a) [] casado (a) [] viúvo(a) [] separado (a)

4. Qual seu peso (kg): _____ **5. Qual é a sua altura (m):** _____

6. Qual sua cor da pele: [] branca [] preta [] pardo [] amarela [] indígena

7. Qual sua religião:

[] não tenho religião [] católica [] batista [] presbiteriana

[] espírita [] metodista [] assembleia de Deus [] universal

8. Há quanto tempo consecutivo você pratica esta religião? _____ anos _____ meses

INFORMAÇÕES SOBRE BENS DE CONSUMO EM SEU DOMICÍLIO

9. Informe se na sua residência existem os seguintes itens e a quantidade que possui

Itens	Não		Tem			
	[] 0	[] 1	[] 2	[] 3	[] 4	[] ou +
Banheiros (vale todos os banheiros e lavabos com vaso)	[] 0	[] 1	[] 2	[] 3	[] 4	[] ou +
Empregados domésticos (que trabalha 5 vezes p/semana)	[] 0	[] 1	[] 2	[] 3	[] 4	[] ou +
Automóvel/Carro (de passeio para uso particular)	[] 0	[] 1	[] 2	[] 3	[] 4	[] ou +

Computador: laptops, notebooks e netbooks (não vale tablets, palms ou smartphones)	[] 0	[] 1	[] 2	[] 3	[] 4 ou +
Máquina de lavar-louça (considere a máquina com função de lavar as louças)	[] 0	[] 1	[] 2	[] 3	[] 4 ou +
Geladeira	[] 0	[] 1	[] 2	[] 3	[] 4 ou +
Freezers (independentes ou parte da geladeira duplex)	[] 0	[] 1	[] 2	[] 3	[] 4 ou +
Máquina de lavar roupa (tanquinho não conta)	[] 0	[] 1	[] 2	[] 3	[] 4 ou +
DVD (incluindo qualquer acessório que leia DVD, incluindo videogames, computadores e notebooks. Não	[] 0	[] 1	[] 2	[] 3	[] 4 ou +
Forno de micro-ondas	[] 0	[] 1	[] 2	[] 3	[] 4 ou +
Moto (não vale a usada para trabalhar)	[] 0	[] 1	[] 2	[] 3	[] 4 ou +
Máquina de secar roupa (considerar lavar e secar)	[] 0	() 1	() 2	() 3	() 4 ou +

A água utilizada na sua casa é encanada? [] Não [] Sim

O trecho da rua de sua casa é pavimentada/asfaltada? [] Não [] Sim

10. Quem é o chefe da família? Considere como chefe da família a pessoa que contribui com a maior parte da renda do domicílio.

[] pai [] mãe [] outro. Qual?

11. Qual é o grau de instrução do chefe da família? Considere como chefe da família a pessoa que contribui com a maior parte da renda do domicílio.

Analfabeto / Fundamental I incompleto (Primário Incompleto)	[]
Fundamental I completo (Primário Completo) / Fundamental II incompleto (Ginásio)	[]
Fundamental II completo (Ginásio Completo) / Médio incompleto (Colegial)	[]
Médio completo (Colegial Completo) / Superior incompleto	[]
Superior completo	[]

INFORMAÇÕES SOBRE ATIVIDADE FÍSICA

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana (última semana). Responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo.

Para responder as questões lembre-se 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.

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Esta seção inclui as atividades que você faz no seu serviço, que incluem trabalho remunerado ou voluntário, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. **NÃO** incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3.

1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?

[] Sim [] Não – Caso você responda não **Vá para seção 2: Transporte**

As próximas questões são em relação a toda a atividade física que você fez na **última semana** como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. **NÃO** inclua o transporte para o trabalho. Pense unicamente nas atividades que você faz por **pelo menos 10 minutos contínuos**:

1b. Em quantos dias de uma semana normal você **anda**, durante **pelo menos 10 minutos contínuos**, **como parte do seu trabalho**? Por favor, **NÃO** inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho.

_____ dias por SEMANA [] nenhum – **Vá para a seção 2 – Transporte.**

1c. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** caminhando **como parte do seu trabalho**?

_____ horas _____ minutos

1d. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas**, por pelo **menos 10 minutos contínuos**, como carregar pesos leves **como parte do seu trabalho**?

_____ dias por SEMANA [] nenhum – **Vá para a questão 1f**

1e. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades moderadas **como parte do seu trabalho**?

_____ horas _____ minutos

1f. Em quantos dias de uma semana normal você gasta fazendo atividades **vigorosas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas **como parte do seu trabalho**:

_____ dias por SEMANA [] nenhum – **Vá para a questão 2a.**

1g. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades físicas vigorosas **como parte do seu trabalho**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Estas questões se referem à forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

2a. O quanto você andou na última semana de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ dias por SEMANA [] nenhum – **Vá para questão 2c**

2b. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** andando de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ horas _____ minutos

Agora pense **somente** em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro na última semana.

2c. Em quantos dias da última semana você andou de bicicleta por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua o pedalar por lazer ou exercício)

_____ dias por SEMANA [] Nenhum – **Vá para a questão 2e.**

2d. Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala **POR DIA** para ir de um lugar para outro?

_____ horas _____ minutos

2e. Em quantos dias da última semana você caminhou por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ dias por **SEMANA** [] Nenhum – **Vá para a Seção 3.**

2f. Quando você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo **POR DIA** você gasta? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA.

Esta parte inclui as atividades físicas que você fez na última semana na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo, trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense **somente** naquelas atividades físicas que você faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**.

3a. Em quantos dias da última semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar **no jardim ou quintal**.

_____ dias por **SEMANA** [] Nenhum – **Vá para questão 3b.**

3b. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo no total você gasta **POR DIA** fazendo essas atividades moderadas **no jardim ou no quintal**?

_____ horas _____ minutos

3c. Em quantos dias da última semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão **dentro da sua casa**.

_____ dias por **SEMANA** [] Nenhum – **Vá para questão 3d.**

3d. Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas **dentro da sua casa** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

3e. Em quantos dias da última semana você fez atividades físicas **vigorosas no jardim ou quintal** por pelo menos 10 minutos como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão:

_____ dias por **SEMANA** [] Nenhum – **Vá para a seção 4.**

3f. Nos dias que você faz este tipo de atividades vigorosas **no quintal ou jardim** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 4- ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER.

Esta seção se refere às atividades físicas que você fez na última semana unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente pense somente nas atividades físicas que

faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**. Por favor, **NÃO** inclua atividades que você já tenha citado.

4a. Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente, em quantos dias da última semana você caminhou **por pelo menos 10 minutos contínuos no seu tempo livre?**

_____ dias por **SEMANA** [] Nenhum – **Vá para questão 4b**

4b. Nos dias em que você caminha **no seu tempo livre**, quanto tempo no total você gasta **POR DIA?**

_____ horas _____ minutos

4c. Em quantos dias da última semana você fez atividades **moderadas no seu tempo livre** por pelo menos 10 minutos, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis:

_____ dias por **SEMANA** [] Nenhum – **Vá para questão 4d.**

4d. Nos dias em que você faz estas atividades moderadas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA?**

_____ horas _____ minutos

4e. Em quantos dias da última semana você fez atividades **vigorosas no seu tempo livre** por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer Jogging (trotar ou correr num ritmo lento):

_____ dias por **SEMANA** [] Nenhum – **Vá para seção 5.**

4f. Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA?**

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 5 - TEMPO GASTO SENTADO

Estas 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.

5a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana?**

_____ horas _____ minutos

5b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana?**

_____ horas _____ minutos

INFORMAÇÕES SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES

12. Em quantos dias de uma semana normal você come verduras ou saladas verdes?

[] 0 [] 1 dia [] 2 dias [] 3 dias [] 4 dias [] 5 dias [] 6 dias [] 7 dias

13. Em quantos dias de uma semana normal você come “salgadinhos fritos ou em pacotes, frituras”?

[] 0 [] 1 dia [] 2 dias [] 3 dias [] 4 dias [] 5 dias [] 6 dias [] 7 dias

14. Em quantos dias de uma semana normal você come “doces de qualquer tipo” (bolos recheados com coberturas, tortas, sonhos, biscoitos doces etc.)?

0 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

15. Em quantos dias de uma semana normal você bebe refrigerantes?

0 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

16. Em quantos dias de uma semana normal você bebe sucos industrializados?

0 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

17. Você costuma tirar a gordura aparente das carnes, a pele do frango ou outro tipo de ave?

Sim Não Não como carne vermelha ou frango

18. Em quantos dias de uma semana normal você costuma comer peixes?

0 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

19. Você costuma colocar mais sal nos alimentos quando já servidos em seu prato?

Não Sim

20. Quais refeições você costuma fazer durante em um dia normal de semana?

Café da manhã: não sim

Lanche da manhã: não sim

Almoço: não sim

Lanche da tarde: não sim

Jantar: não sim

Lanche da noite ou ceia: não sim

PREFERÊNCIA NO LAZER E CARACTERÍSTICAS DA ATIVIDADE FÍSICA

21. Quantas horas você assiste televisão em um dia normal de semana?

1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas 6 horas 7 horas

22. Quantas horas você assiste televisão em um dia normal de final de semana?

1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas 6 horas 7 horas

23. Quantas horas usa computador (não inclua o trabalho) e/ou videogame em um dia normal de semana?

1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas 6 horas 7 horas

24. Quantas horas usa computador (não inclua o trabalho) e/ou videogame em um dia normal de final de semana?

1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas 6 horas 7 horas

INFORMAÇÕES SOBRE IMAGEM CORPORAL

25. Você está satisfeito com o seu peso?

Sim Não

26. Na sua opinião o seu peso atual é?

- Ideal Abaixo do ideal Acima do ideal Muito acima do ideal

27. Como você gostaria que fosse o seu peso?

- Eu estou satisfeito com meu peso Menor Muito menor
 Maior Muito maior

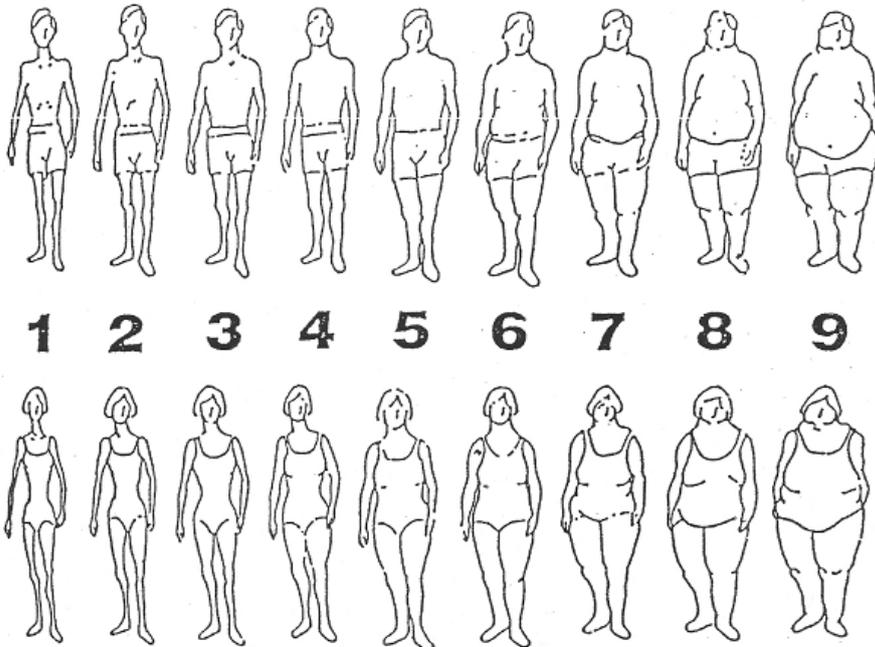
OBSERVE AS FIGURAS E DE ACORDO COM O SEU SEXO E MARQUE APENAS UMA ALTERNATIVA:

28. Qual perfil mais se assemelha a você?

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Masculino

Feminino

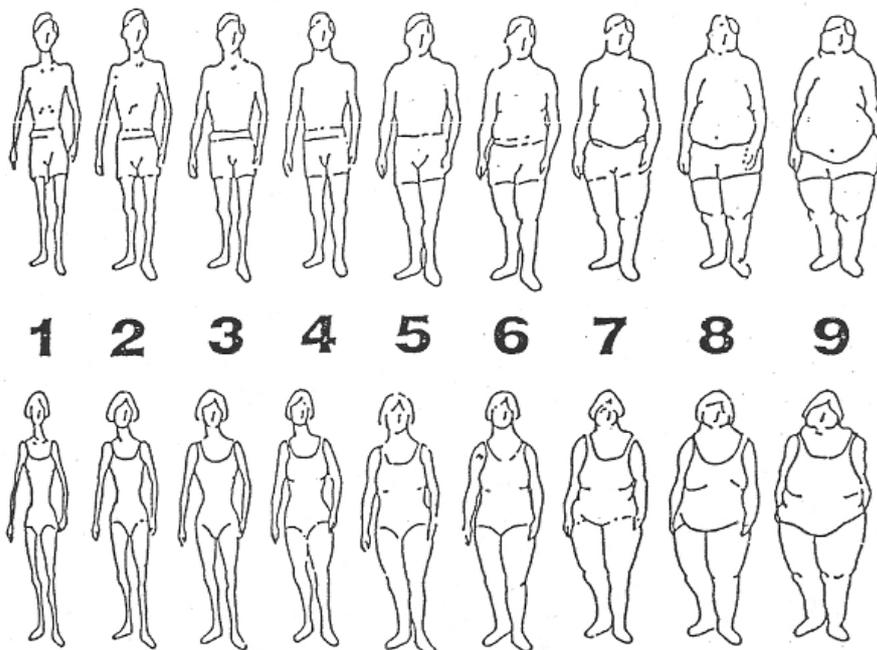


29. Qual perfil você considera ideal para sua idade?

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Masculino

Feminino



INFORMAÇÕES SOBRE TRABALHO REMUNERADO

30. Você trabalhou alguma vez na vida?

- Não, nunca (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 37)
 Trabalhei, mas não estou trabalhando
 Sim, estou trabalhando (PULE PARA A QUESTÃO 33)

31. Se já trabalhou mas não está trabalhando. Qual a sua situação em relação a trabalho?

- Desempregado
 Aposentado
 Encostado
 Outro, qual?

32. Há quanto tempo não está trabalhando? _____ anos _____ meses

33. Se está trabalhando ou já trabalhou. Se está trabalhando ou já trabalhou qual é/foi a sua ocupação principal?

Ocupação:

(No caso de ter mais de uma ocupação será considerado ocupação principal a que tiver maior carga horária, no caso de ter a mesma carga horária será considerada a que exercer a mais tempo; se tiver o mesmo tempo será considerada a de maior renda.)

34. Quanto tempo trabalha (ou) nesta ocupação? _____ anos _____ meses

35. Neste trabalho é/era:

- Empregado
 Conta própria
 Empregador

Outro _____

—

INFORMAÇÕES SOBRE TABAGISMO

36. Alguma vez na vida você já fumou? (cigarro ou cigarro de palha)

- não, nunca fumei (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 40)
 sim, já fumei

37. Você fuma atualmente?

- não
 sim (PULE PARA QUESTÃO 39)

38. Se você NÃO fuma atualmente, há quanto tempo parou de fumar?

_____ anos _____ meses

39. Se fuma atualmente, nos últimos 30 dias quantos cigarros você fumou em média?

- 1 cigarro por dia
 2 a 5 cigarros por dia.
 6 a 10 cigarros por dia.
 11 a 20 cigarros por dia.
 21 a 30 cigarros por dia.
 Mais de 30 cigarros por dia.
 Não sei/não lembro.

INFORMAÇÕES SOBRE ALCOOL

40. Alguma vez na vida você já ingeriu bebida alcoólica?

- não, nunca bebi (PULE PARA O PRÓXIMO BLOCO, QUESTÃO 47)
 sim, já bebi

41. Você ingere bebida alcoólica atualmente?

- não sim (PULE PARA A QUESTÃO 43)

42. Se você NÃO bebe atualmente, há quanto tempo parou de beber?

_____ anos _____ meses

43. Se bebe atualmente, nos últimos 30 dias que tipo de bebida alcoólica você ingeriu?

- Vinho Rum

- Cerveja Tequila
 Vodka Outro tipo de bebida

44. Alguma vez você sentiu que deveria diminuir a quantidade de bebida alcoólica ou parar de beber?

- Não Sim

45) As pessoas o (a) aborrecem porque criticam o seu modo de tomar bebida alcoólica?

- Não Sim

46. Você se sente chateado (a) consigo mesmo (a) pela maneira como costuma tomar bebidas alcoólicas?

- Não Sim

INFORMAÇÕES SOBRE ÍNDICE DE RELIGIOSIDADE

47. Com que frequência você vai a uma igreja, templo ou outro encontro religioso?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1] Mais do que uma vez por semana | <input type="checkbox"/> 4] Algumas vezes por ano |
| <input type="checkbox"/> 2] Uma vez por semana | <input type="checkbox"/> 5] Uma vez por ano ou menos |
| <input type="checkbox"/> 3] Duas a três vezes por mês | <input type="checkbox"/> 6] Nunca |

48. Com que frequência você dedica o seu tempo atividades religiosas individuais, como preces, rezas, meditações, leitura da bíblia ou de outros textos religiosos?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1] Mais do que uma vez ao dia | <input type="checkbox"/> 4] Uma vez por semana |
| <input type="checkbox"/> 2] Diariamente | <input type="checkbox"/> 5] Poucas vezes por mês |
| <input type="checkbox"/> 3] Duas ou mais vezes por semana | <input type="checkbox"/> 6] Raramente ou nunca |

49. Em minha vida, eu sinto a presença de Deus (ou do Espírito Santo)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1] Totalmente verdade para mim | <input type="checkbox"/> 4] Em geral não é verdade |
| <input type="checkbox"/> 2] Em geral é verdade | <input type="checkbox"/> 5] Não é verdade |
| <input type="checkbox"/> 3] Não estou certo | |

50. As minhas crenças religiosas estão realmente por trás de toda a minha maneira de viver

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1] Totalmente verdade para mim | <input type="checkbox"/> 4] Em geral não é verdade |
| <input type="checkbox"/> 2] Em geral é verdade | <input type="checkbox"/> 5] Não é verdade |
| <input type="checkbox"/> 3] Não estou certo | |

SUPLEMENTO SAÚDE

51. Algum médico ou profissional de saúde disse que você tem diabetes? não sim

52. Algum médico ou profissional de saúde disse que você tem pressão alta? não sim

53. Algum médico ou profissional de saúde disse que você tem doença do coração?

- não sim

54. Algum médico ou profissional de saúde disse que você tem insuficiência renal crônica?

- não sim

55. Algum médico ou profissional de saúde disse que você tem depressão? não sim

56. Algum médico ou profissional de saúde disse que você tem colesterol alto?

[] não [] sim

57. Caso haja história familiar marque no espaço correspondente a doença e o parentesco a que se refere:

Parentesco	Pai	Mãe	Irmãos	Avô		Avó	
				Materno	Paterno	Materno	Paterno
Obesidade							
Diabetes							
Dislipidemias							
Hipertensão							
Cardiovascular							

INFORMAÇÕES SOBRE SONO

Suas respostas devem demonstrar, de forma mais precisa possível, o que aconteceu na maioria dos dias e noites apenas desse mês. Marque apenas uma opção.

1. Durante o mês passado, a que horas você foi habitualmente dormir à noite?

_____ horas.

2. Durante o mês passado, quanto tempo (em minutos) habitualmente você levou para dormir à noite?

_____ minutos.

3. Durante o mês passado, a que horas você habitualmente despertou/levantou?

_____ horário.

4. Durante o mês passado, quantas horas de sono realmente você teve à noite? (isto pode ser diferente do número de horas que você permaneceu na cama). Horas de sono por noite:

_____ horas.

PARA CADA QUESTÃO ABAIXO, MARQUE (APENAS UMA) A MELHOR RESPOSTA.

5. Durante o mês passado, com que frequência você teve dificuldades de dormir porque você:

a) Não conseguiu adormecer em até 30 minutos

[] Nenhuma/nunca no mês passado

[] Menos de 1 vez por semana

[] 1 ou 2 vezes por semana

[] 3 ou mais vezes por semana

b) Acordou no meio da noite ou de manhã muito cedo

[] Nenhuma/nunca no mês passado

[] Menos de 1 vez por semana

1 ou 2 vezes por semana 3 ou mais vezes por semana

c) Teve que levantar à noite para ir ao banheiro

Nenhuma/nunca no mês passado Menos de 1 vez por semana
 1 ou 2 vezes por semana 3 ou mais vezes por semana

d) Não conseguiu respirar de forma satisfatória

Nenhuma/nunca no mês passado Menos de 1 vez por semana
 1 ou 2 vezes por semana 3 ou mais vezes por semana

e) Tossia ou roncava alto

Nenhuma/nunca no mês passado Menos de 1 vez por semana
 1 ou 2 vezes por semana 3 ou mais vezes por semana

f) Sentia muito frio

Nenhuma/nunca no mês passado Menos de 1 vez por semana
 1 ou 2 vezes por semana 3 ou mais vezes por semana

g) Sentia muito calor

Nenhuma/nunca no mês passado Menos de 1 vez por semana
 1 ou 2 vezes por semana 3 ou mais vezes por semana

h) Tinha sonhos ruins

Nenhuma/nunca no mês passado Menos de 1 vez por semana
 1 ou 2 vezes por semana 3 ou mais vezes por semana

i) Tinha dor

Nenhuma/nunca no mês passado Menos de 1 vez por semana
 1 ou 2 vezes por semana 3 ou mais vezes por semana

j) Outra (s) razões (s), por favor descreva

Com que frequência, durante o último mês, você teve dificuldade para dormir devido a esta razão acima?

Nenhuma/nunca no mês passado Menos de 1 vez por semana
 1 ou 2 vezes por semana 3 ou mais vezes por semana

6. Durante o mês passado, como você avaliaria a qualidade geral do seu sono?

Muito Bom Ruim
 Bom Muito ruim

7. Durante o mês passado, com que frequência você tomou remédio (prescrito ou por conta própria) para ajudar a dormir?

Nenhuma/nunca no mês passado Menos de 1 vez por semana
 1 ou 2 vezes por semana 3 ou mais vezes por semana

8. Durante o mês passado, com que frequência você teve dificuldades em permanecer acordado enquanto estava dirigindo, fazendo refeições, ou participando em atividades sociais (festas, estudo, reunião de amigos, trabalho)?

Nenhuma/nunca no mês passado Menos de 1 vez por semana
 1 ou 2 vezes por semana 3 ou mais vezes por semana

9. Durante o mês passado, quão problemático foi para você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as suas coisas (suas atividades habituais)?

Nenhuma dificuldade um problema razoável
 um problema leve um grande problema

10. Você tem um (a) parceiro [esposo (a)] ou colega de quarto?

- Não Parceiro no mesmo quarto, mas não na mesma cama
 Parceiro ou colega, mas em outro quarto Parceiro na mesma cama

11. Se você divide com alguém o quarto ou a cama, pergunte a ele(a) com qual frequência durante o último mês você tem tido:**a) Ronco alto**

- Nenhuma/nunca no mês passado Menos de 1 vez por semana
 1 ou 2 vezes por semana 3 ou mais vezes por semana

b) Longas pausas na respiração enquanto estava dormindo

- Nenhuma/nunca no mês passado Menos de 1 vez por semana
 1 ou 2 vezes por semana 3 ou mais vezes por semana

c) Movimentos de chutar ou sacudir as pernas enquanto estava dormindo

- Nenhuma/nunca no mês passado Menos de 1 vez por semana
 1 ou 2 vezes por semana 3 ou mais vezes por semana

d) Episódios de desorientação ou confusão durante o sono à noite?

- Nenhuma/nunca no mês passado Menos de 1 vez por semana
 1 ou 2 vezes por semana 3 ou mais vezes por semana

e) Outras inquietações/alterações durante o sono à noite, por favor, descreva:

OBRIGADO, SUA PARTICIPAÇÃO FOI MUITO IMPORTANTE!