

**NÍVEL DE SEDENTARISMO EM PROFESSORES DO ENSINO REGULAR DA REDE PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE CACOAL - RO**Luigi de Oliveira da Silva<sup>1</sup>Fernando Costa Baia<sup>2</sup>Rafael Ayres Romanholo<sup>3</sup>Weliton Nunes Soares<sup>4</sup>**RESUMO**

O estilo de vida sedentário causa perdas na capacidade funcional sendo significativas aos efeitos do envelhecimento. Tornando-se suscetível e sujeito a contrair fatores de risco a sua saúde; patologias que são responsáveis pela maior porcentagem de mortes em todo o mundo, e são gastos milhões com esses tratamentos. O presente estudo tem como objetivo classificar os níveis de sedentarismo dos professores do ensino regular da rede pública do município de Cacoal\RO, tendo sido avaliados 297 professores, sendo eles 239 do gênero feminino e 58 do gênero masculino. Tal pesquisa apontou uma média de idade 38,1 para ambos os gêneros, 38,2 anos para o gênero feminino e de 37,6 anos para o gênero masculino. Em relação ao nível de sedentarismo, foi realizado questionário IPAQ (versão longa) quanto ao nível de sedentarismo de ambos os gêneros, que apontou a média e desvio padrão de 134,2 ± 201,6 para AFG, 97,7 ± 128,9 para AFT, 282,1 ± 267,1 para AFC, 26,5 ± 48,0 para AFMT. Os resultados indicaram que os professores estão sedentários em todos os aspectos pesquisados como; AFG, AFT, AFC, AFMT.

**Palavras-chave:** Sedentarismo. Professores. Atividade Física. Rede Pública.

1-Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal, Rondônia, Brasil..

2-Grupo de Pesquisa em Motricidade Humana, Sociedade e Saúde-GPMOSOS, IFRO, Brasil.

3-Instituto Federal de Rondônia-IFRO, Cacoal, Rondônia, Brasil.

4-Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal, Rondônia, Brasil.

**ABSTRACT**

Level of sedentary lifestyle in school teachers of regular public schools in the municipal of Cacoal - RO

The sedentary lifestyle causes losses in functional capacity and significant effects of aging. Becoming susceptible and subject to contract risk factors to your health; disorders that are responsible for the largest percentage of deaths worldwide and millions are spent with these treatments. This study aims to classify levels of physical inactivity of teachers in regular public schools in the city of Cacoal \ RO, and was assessed 297 teachers, among them 239 females and 58 males. This survey showed an average age of 38.1 for both sexes, 38.2 years for females and 37.6 years for males. Regarding the level of inactivity was held IPAQ (long version) on the level of inactivity of both genders, which showed mean and standard deviation of 134.2 ± 201.6 for AFG, 97.7 ± 128.9 for AFT, 282.1 ± 267.1 to AFC, 26.5 ± 48.0 to AFMT. The results indicated that teachers are sedentary in all respects as surveyed, AFG, AFT, AFC, AFMT.

**Key words:** Sedentary. Teachers. Physical Actives. Network Publishes.

E-mail:

twister\_hgt@hotmail.com

fernando\_ed.fisica2009@hotmail.com

rafael.ayres@ifro.edu.br

weliton-nunes@hotmail.com

Endereço para correspondência:

Rua: Av. Guaporé, 3917 - Bairro: Jardim Clodoaldo.

Fone: (69)8409-1497

## INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde o sedentarismo apresenta altas prevalências mundiais (OMS, 2001) sendo considerado fator de risco para o aumento da morbi-mortalidade, além de aumentar os gastos com a saúde.

Segundo Matsudo e Matsudo, (2000) a associação entre a prática de atividade física e melhores padrões de saúde são amplamente difundidos.

Entretanto, somente nos últimos 30 a 40 anos, pôde-se confirmar que o baixo nível de atividade física é fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

A natureza do trabalho do professor da rede de ensino regular por si só, gera um sedentarismo potencial, pois adultos cujas atividades laborais não requeiram esforços físicos, uma vez que trabalhos de natureza pouco ativa podem estar relacionados à inatividade física por implicar em baixo gasto energético de repouso, e maior consumo energético, assim obtendo uma atitude pouco ativa em grande parte do dia, com consequência mantendo um alto nível de sedentarismo (Dul e Weerdmister, 1995).

Segundo Haskell (1998), a alta incidência de sedentarismo na sociedade moderna tem sido apontada como um importante problema de saúde pública a ser combatido com prioridade. A mudança de um estilo de vida sedentário para um estilo de vida pouco ativo, o que significa adotar uma simples caminhada de intensidade moderada por trinta minutos, cinco dias na semana, representa uma redução de 50% na morbimortalidade populacional por Doença Crônica não Transmissível, principalmente Doença Arterial Coronariana.

A necessidade de se refletir sobre que tipo de ocupação que o professor de ensino regular se dedica ao seu tempo livre, e principalmente, de que maneira ele vem convertendo esse tempo em saúde através das atividades físicas, são os questionamentos básicos deste estudo.

Dessa maneira, a prática de atividade física surge como uma das principais alternativas para aqueles que vivem um ritmo imposto pela evolução tecnológica do século XX.

A consciência é cada vez maior no mundo inteiro e conseqüentemente os professores do ensino regular devem ser promotores e difusores dessa conscientização, sendo eles responsáveis pela formação do cidadão, contribuindo crucialmente no processo de crescimento e desenvolvimento com orientação de hábitos saudáveis da futura população, seja no movimento ritmado das danças, nas atividades nas academias e piscinas, nas caminhadas nas ruas ou parques, passando pelas modalidades esportivas ou artes marciais.

Com isso levanta-se a seguinte problemática: Os professores da rede pública do ensino regular do município de Cacoal - RO são sedentários?

Para responder a essa pergunta, foram levantados os seguintes objetivos: o objetivo geral foi identificar o nível de sedentarismo de professores da rede pública de ensino regular do município de Cacoal-RO.

Para desenvolver tal objetivo foi levantado os seguintes objetivos específicos: Identificar o nível da prática de atividade física dos professores, caso haja.

Conhecer a relação entre a atividade física e tempo livre dos professores, classificar os professores quanto ao nível de sedentarismo através da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), descrever o nível e os fatores determinantes do sedentarismo no tempo livre dos professores da rede pública de ensino regular da Cidade de Cacoal – RO e por fim identificar se os professores tem consciência que a prática regular de exercícios físicos traz benefícios à saúde.

O estudo tem como objetivo identificar os níveis de sedentarismo entre professores do ensino regular da rede pública do município de Cacoal-RO.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Delineamento do estudo

A pesquisa empregada foi de caráter exploratório-descritivo de análise qualitativa, que envolve a aplicação de um inquérito através de um questionário. Que foi realizada, com os professores da rede pública do ensino regular no município de Cacoal-RO no ano de 2010.

**Sujeitos e seleção amostral**

A população proposta nesta pesquisa foi constituída pelos professores do ensino regular da rede pública do município de Cacoal-RO (Estadual e Municipal). Segundo Seduc e Ren (2010), a população apresenta um total de 1151 professores de diferentes faixas etárias, onde 225 são do sexo masculino sendo 19,5% e 926 do sexo feminino sendo 80,45%. Para a seleção da amostra foi utilizado o cálculo estatístico de (Kazmier, 1982). Onde o percentil significativo da amostra foi 25.80%, e a margem de erro foi de 0.05%, onde teve um total de 297 professores sendo 58 do sexo masculino e 239 do sexo feminino.

A amostra foi selecionada pelo processo aleatório simples, onde foram avaliados 297 professores do ensino regular da rede pública do município de Cacoal-RO. A seleção das escolas participantes foi por meio de sorteio. As escolas foram sorteadas entre 5 municipais e 5 estaduais nas quais são EEEFM Carlos Gomes, EEFM.

**Critérios de Inclusão**

- Professores da rede de ensino regular pública (Estadual e Municipal) do município de Cacoal-RO em 2010.
- Professores que aceitem participar da pesquisa, depois de esclarecido, o livre consentimento do pesquisado e os termos implícitos da pesquisa, e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido.

**Critérios de Exclusão**

- Professores do ensino regular sem formação superior na área;
- Não aceitar, depois de esclarecido, os termos implícitos da pesquisa.
- Serão considerados casos de desistência em participar da pesquisa.
- Professores que não sejam da rede pública do município de Cacoal-RO.
- Professores emergências.
- Professores do município de Cacoal-RO lotados em outras cidades ou distritos vizinhos.

**Procedimentos e coletas de dados**

Material utilizado foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) anexo, versão 6 semanas normal que consta das seguintes informações: nome, idade, gênero, nível de intensidade de atividade física; geral, no trabalho em casa e como meio de transporte, se é leve, moderada ou vigoroso.

A Organização Mundial de Saúde propôs um Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), cujas formas longa e curta já foram validadas em uma amostra de voluntários brasileiros com mais de 12 anos, residentes na Grande São Paulo, com escolaridade um pouco superior do que a média do Brasil (Matsudo e colaboradores 2000).

A coleta de dados foi realizada em forma de entrevista com a aplicação de um questionário de atividade física (IPAQ) validado no Brasil pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul - CELAFISCS.

Os dados para a elaboração da pesquisa foram coletados pelos próprios pesquisadores e acadêmicos devidamente treinados. As entrevistas foram executadas pelos próprios pesquisadores (entrevistador) e acadêmicos devidamente treinados, que se deslocaram até o local de trabalho de todos os profissionais a serem entrevistados. As entrevistas foram individualizadas e estruturadas para coletar informações de forma padronizada, quando todos os entrevistados receberam as mesmas instruções, responderam a questões idênticas, formuladas na mesma ordem e em condições as mais semelhantes possíveis. Os instrumentos (questionários) que serviram de roteiro para as entrevistas e coletas de dados estão apresentados na íntegra em anexo, ao final do trabalho.

As entrevistas, nas escolas, foram feitas após autorização da direção da unidade escolar e foram entrevistados sob os critérios de inclusão, descritos anteriormente. Cada entrevista, com duração média de 5-10 minutos, foi iniciada e completada, após localização e contato com o professor, sem aviso prévio, o entrevistador se apresentou ao entrevistado e expor os motivos da pesquisa

(oral e escrita), leitura e assinatura do termo de consentimento.

As variáveis de estudo foram: nível sedentarismo (variável dependente), idade, gênero. A atividade física no trabalho, atividade física em casa e atividade física como meio de transporte, foi incluído como variável dependente e excluído como variável independente. O nível sedentarismo e outros fatores de risco serão determinados pelo questionário.

As respostas obtidas pelo questionário dos indivíduos foram classificadas em sedentários, irregularmente ativo e ativo de acordo com o tempo gasto em cada sessão semanal de acordo com as atividades físicas relacionadas ao IPAQ.

#### Tratamento estatístico

Para produção e análise dos dados foram utilizados os programas estatísticos específicos como Excel para tabulação de dados e o programa SPSS, 14.0 para estatística descritiva dos dados. A atual pesquisa foi autorizada pelo CEP/FACIMED, através do protocolo nº 681/10.

#### RESULTADOS

A análise dos dados foi realizada de forma geral – na amostra como um todo – e também por gênero – masculino e feminino - dos professores do ensino regular das escolas públicas (estaduais e municipais) do município de Cacoal/RO).

A média e desvio padrão de idade obtida nesse estudo para gênero feminino foi de  $38,2 \pm 9,5$ , para gênero masculino foi de  $37,6 \pm 9,1$  e para o geral foi de  $8,1 \pm 9,4$ .

Na tabela 2 se observa a média e desvio padrão dos valores numéricos do IPAQ, quanto a quatro variáveis sendo atividade física geral - AFG, atividade física no trabalho - AFT, atividade física em casa - AFC, atividade física como meio de transporte - AFMT.

Os professores foram classificados quanto a três critérios sendo sedentário irregularmente ativo e ativo, sendo os resultados da amostra quanto a variável atividade física geral – AFG, apresentados na tabela 2.

A tabela 3, pode-se perceber os valores referentes a atividade física geral, onde pode-se destacar os valores dos professores classificados como sedentários com 66.5% no feminino e 51.7% no masculino.

**Tabela 1:** Distribuição dos indivíduos quanto à faixa etária

IDADE	n	%
22  — 31	91	30.6
31  — 40	64	21.6
40  — 49	98	33
49  — 58	41	13.8
58  — 67	3	1
TOTAL	297	100

Fonte: Próprios autores, 2010

**Tabela 2:** Média e desvio padrão de minutos semanais de atividade física por variável

CLASSIFICAÇÃO	GÊNERO					
	FEMININO		MASCULINO		GERAL	
	Média	d.p	Média	d.p	Média	d.p
AFG	128.6 ±	192.4	157.2 ±	236.0	134.2 ±	201.6
AFT	105.7 ±	138.3	74.1 ±	93.9	97.7 ±	128.9
AFC	290.3 ±	270.6	248.4 ±	251.9	282.1 ±	267.1
AFMT	270.6 ±	50.2	30.9 ±	37.7	26.5 ±	48

Fonte: Próprios autores, 2010

**Tabela 3:** Percentual de classificação quanto a AFG

CLASSIFICAÇÃO	GÊNERO					
	FEMININO		MASCULINO		GERAL	
	n	%	n	%	n	%
Sedentário	159	66.5	30	51.7	189	63.6
Irregularmente ativo	47	19.7	17	29.3	64	21.5
Ativo	33	13.8	11	19.0	44	14.8
TOTAL	239	100	58	100	297	100

Fonte: Próprios autores, 2010

**Tabela 4:** Percentual de classificação quanto a AFT

CLASSIFICAÇÃO	GÊNERO					
	FEMININO		MASCULINO		GERAL	
	n	%	n	%	n	%
Sedentário	161	67.2	41	70.7	202	68
Irregularmente ativo	41	17.2	14	24.1	55	18.5
Ativo	37	15.6	3	5.2	40	13.5
TOTAL	239	100	58	100	297	100

Fonte: Próprios autores, 2010

**Tabela 5:** Percentual de classificação quanto a AFC

CLASSIFICAÇÃO	GÊNERO					
	FEMININO		MASCULINO		GERAL	
	n	%	n	%	n	%
Sedentário	118	49.4	26	44.8	144	48.5
Irregularmente ativo	40	16.7	19	32.8	59	19.9
Ativo	81	33.9	13	22.4	94	31.6
TOTAL	239	100	58	100	297	100

Fonte: Próprios autores, 2010

**Tabela 6:** Percentual de classificação quanto a AFMT

CLASSIFICAÇÃO	GÊNERO					
	FEMININO		MASCULINO		GERAL	
	n	%	n	%	n	%
Sedentário	193	80.8	30	51.7	223	75.1
Irregularmente ativo	38	15.9	17	29.3	55	18.5
Ativo	8	3.3	11	19.0	19	6.4
TOTAL	239	100	58	100	297	100

Fonte: Próprios autores, 2010

Os resultados do percentual da classificação amostra quanto a variável atividade física no trabalho – AFC estão representados na tabela 5. Pode-se perceber que no gênero feminino 49.4% estão classificados como sedentários e no gênero masculino 44.8% estão classificados como sedentários.

Os resultados do percentual da classificação amostra quanto a variável atividade física no trabalho – AFMT estão representados na tabela 6. Pode-se perceber que 80.8% das mulheres estão sedentárias e 51.7% dos homens estão classificados como sedentários também.

Os resultados do percentual da classificação amostra quanto a variável

atividade física no trabalho – AFMT estão representados na tabela 6. Pode-se perceber que 80.8% das mulheres estão sedentárias e 51.7% dos homens estão classificados como sedentários também.

## DISCUSSÃO

Foram avaliados 297 professores, sendo 19,5% do sexo masculino, e 80,45% do sexo feminino, com uma média de idade de 38,1±9,4 (DP), idade mínima de 22 e máxima de 67 anos. O desvio padrão se aproximou bastante da média, demonstrando que as idades se aproximam bastante na amostra geral.

O sedentarismo caracteriza-se por uma ausência de sobrecargas para todo o sistema neuro-músculo-esquelético e metabólico, levando ao enfraquecimento progressivo de estruturas com funções biomecânicas, e a alterações funcionais e estatisticamente se correlacionam com maior incidência ou gravidade de doenças (Ministério da Saúde, 1996).

Nos Estados Unidos, mais de 60% dos adultos e em torno de 50% dos adolescentes são considerados sedentários. No Brasil, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística apontam 80,8% de adultos são sedentários (IBGE, 2006).

No atual estudo. Pode-se verificar que a amostra geral se classificou em sedentária em todos os aspectos pesquisados como; AFG, AFT, AFC, AFMT. A amostra classificada quanto AFG, apresentaram-se proporcionalmente mais sedentária no gênero feminino, com (n= 159; 66,5%) do que o gênero masculino (n= 30; 51,7%). A amostra classificada quanto AFT, apresentaram-se proporcionalmente mais sedentária no gênero masculino, com (n= 41; 70,7%) do que o gênero feminino (n= 161; 67,2%).

O estilo de vida sedentário causa perdas na capacidade funcional sendo significativas aos efeitos do envelhecimento. O indivíduo sedentário deve adquirir hábitos diários relacionados ao esforço físico, estejam eles ligados ao lazer ou ao trabalho, pois essa modificação no estilo de vida oferece ao organismo benefícios metabólicos importantes, obtendo assim uma diminuição do risco de contrair patologias associadas à inatividade (McCardle, 1998).

Estilo de vida sedentária tornou-se suscetível e sujeito a contrair fatores de risco a sua saúde; patologias como osteoporose, a obesidade, o diabetes e doenças cardiovasculares, que são responsáveis pela maior porcentagem de mortes em todo o mundo, e são gastos milhões com esses tratamentos (Buchalla e Pastore, 2000).

Segundo Mattos e colaboradores (2006) e Oehlschlaeger e colaboradores (2004) indivíduos sedentários tem maior predisposição a distúrbios relacionados a saúde, uma vez que o sedentarismo está frequentemente relacionado ao desenvolvimento de várias doenças crônico-degenerativas, tais como as coronarianas, a

hipertensão arterial sistêmica e o diabetes mellitus.

O sedentarismo não é um fator de risco isolado, existe várias doenças associado a ele estão presentes as doenças cardiovasculares, a hipertensão arterial, a obesidade, o AVE, Diabetes Mellitus e complicações respiratórias. O indivíduo sedentário tem um desequilíbrio entre a ingesta energética e o dispêndio de energia, e essa quebra na homeostase contribui muito para a obesidade entre outros males, observados que nossa sociedade altamente especializada em tecnologia e mecanizadas, sendo assim um precursor ao um estilo de vida sedentário (McCardle, 1998).

A amostra classificada quanto AFC, apresentaram-se proporcionalmente mais sedentária no gênero feminino, com (n= 118; 49,4%) do que o gênero masculino (n= 26; 44,8%). Deve-se ressaltar que os dados coletados não privilegiaram atividades domésticas, que são mais próprias do sexo feminino, por outro lado o gênero feminino encontra-se mais ativo (n= 81; 33,9%) do que o gênero masculino (n= 13; 22,4%).

A amostra classificada quanto AFMT, apresentaram-se proporcionalmente mais sedentária no gênero feminino, com (n= 193; 80,8%) do que o gênero masculino (n= 30; 51,7%).

Estudos tem demonstrado que a inatividade em seu tempo livre de lazer está associada à hipertensão arterial e diabetes além de ser mais prevalente em mulheres, idosos e pessoas de baixa escolaridade. A vida nos grandes centros urbanos com a sua automatização progressiva, além de induzir o indivíduo ter um baixo gasto energético, geralmente impõe grandes dificuldades para ele encontrar tempo e locais disponíveis para a prática das atividades físicas espontânea.

Podem ser destacados aspectos como: a mecanização da indústria; a revolução tecnológica e a informatização dos serviços. Todas essas facilidades da vida moderna refletiram diretamente na maneira de viver das pessoas, fazendo com que modificassem todo seu comportamento.

Um dos comportamentos mais influenciados pelo grande impacto das transformações pelas quais nossa sociedade vem passando é o envolvimento das pessoas com a prática de atividades físicas, ou seja, o quanto uma pessoa realiza suas atividades

utilizando o próprio corpo para a execução da tarefa proposta (Lima, 2003).

A prática da regular de atividade física está relacionada a uma conduta saudável.

Nesta linha, Matsudo e Matsudo (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde adquirida da prática de atividade física estão ligados aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos.

Os efeitos antropométricos e neuromusculares ocorrem, na redução da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade.

Com relação aos efeitos metabólicos são o aumento do volume sistólico; o aumento da potência aeróbica; o aumento da ventilação pulmonar; a melhora do perfil lipídico; a diminuição da pressão arterial; a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo.

No atual estudo, pode-se verificar que quanto ao tempo de atividade física semanal obteve média de 128.6 minutos semanais para AFG, 105.7 minutos semanais para AFT, 290.3 minutos semanais para AFC, 270.6 minutos semanais para AFMT, e no estudo mencionado foi de 120 minutos semanais. Portanto a amostra pesquisada no presente estudo pode ser considerada menos sedentária que a do estudo comparado, nas atividades AFG, AFT e AFMT.

Guedes e Gonçalves (2007) avaliaram o nível de atividade física de 361 pessoas (165 homens) com idade de 20 a 60 anos através do IPAQ (International Physical Activity Questionnaire ou Questionário Internacional de Atividade Física) e verificaram a relação com o perfil lipídico. Apesar de não encontrarem diferença significativa entre os grupos masculino e feminino, a maioria se apresentou como irregularmente ativos (73,5% das mulheres e 65,4% dos homens).

Os melhores perfis lipídicos (triglicerídeos, colesterol sérico total e LDL-colesterol) foram encontrados no grupo classificado como muito-ativo. Dessa forma ficou evidente que a prática habitual de atividade física, medida pelo IPAQ, apresenta significativo impacto no perfil lipídico de adultos em ambos os sexos. O excesso de gordura circulante e acumulada é um dos grandes problemas que advém da inatividade

física, e o trabalho mostra a relevância da prática habitual de atividade física.

## CONCLUSÃO

O resultado da amostra demonstrou que 100% dos pesquisados afirmam que acreditam que a prática regular de exercícios físico traz benefícios para a saúde, bem-estar e qualidade de vida. De acordo com estes resultados podemos concluir que: O nível de sedentarismo apresenta uma tendência similar entre ambos os sexos.

O sedentarismo ocorre devido a vários fatores como: falta de tempo, comodismo, dupla jornada de trabalho, baixo recurso financeiro, o avanço tecnológico, informatização e cabe aos professores de Educação Física conscientizar os benefícios do bem-estar de um exercício físico ministrado adequadamente.

O sedentarismo encontrado em professores foi muito grande, o ideal seria que fosse zero, uma vez que, este é o responsável direto pela promoção e conscientização da saúde da população na prevenção da maioria das doenças crônicas degenerativas.

Embora todos os pesquisados tenham afirmado que acreditam que a prática regular de exercícios físico traz benefícios para a saúde, bem-estar e qualidade de vida, o número encontrado de sedentários é preocupante, sendo visto por se tratar de professores do ensino regular, sendo eles os educadores de jovens e adultos, são eles que deveriam passar informação de que atividade física faz bem à saúde demonstrando não sendo sedentários.

Considerando a partir da metodologia utilizada no presente estudo, os resultados apresentados contribuirão para o início de uma discussão entre profissionais da área, juntamente com o poder público no sentido de discutir políticas públicas inerentes a promoção da saúde para a população, através da elaboração de programas educativos de prevenção a doenças degenerativas através da atividade física deve ser direcionada no sentido de desencadear conhecimentos, atitudes e comportamentos compatíveis com uma dinâmica social fisicamente ativa e desenvolvida no cotidiano de vida, ao longo da existência das pessoas, independente da sua área de atuação. E, principalmente, em reduzir a cultura do medo instalada na maioria

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbpfex.com.br](http://www.rbpfex.com.br)

das pessoas em praticar atividades físicas, em especial exercícios com peso.

## REFERÊNCIAS

1-Buchalla, T. Pastore, V S. As doenças da modernidade. Veja. São Paulo. Núm. 44. p.105. 2000.

2-Dul, J.; Weerdmister, B. Ergonomia prática. São Paulo. Edgar Blücher. 1995.

3-Guedes, D.P.; Gonçalves, L.A.V.V. Impacto da prática habitual de atividade física no perfil lipídico de adultos. Arq Bras Endocrinol Metab. Vol. 51. Núm.1. 2007. p. 72-8.

4-Haskell, W. Atividade física e as doenças da sociedade tecnologicamente avançada. In: Academia Americana de Artigos de Educação Física: Atividade Física em Populações rápido e moderno. Núm. 21. p. 73-87. 1998.

5-Kazmier, L.J. Estatística aplicada a Economia e Administração. São Paulo. McGraw-Hill. 1982. 375 p.

6-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Dados sobre exercício físico, Indicadores sociais. 2006.

7-Lima, V. Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho. Phorte. 2003.

8-Mattos, A. D.; Santos, J. F. S.; Cardoso, P. R.; Antonio, T. Atividade física na sociedade tecnológica. Revista Digital. Buenos Aires. Año 10. Núm. 94. 2006.

9-Matsudo, S. M.; Matsudo, V. K. R. Evidências Da Importância Da Atividade Física Nas Doenças Cardiovasculares E Na Saúde. Revista Diagnóstico e Tratamento. Vol. 5. Núm. 2. p. 10-17. 2000.

10-Mcardle, W.D.; Katch, F.I.; Katch, V.L. Fisiologia do Exercício. Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 4ª edição. Guanabara Koogan. 1998.

11-Ministério da Saúde. Exercício Físico e Saúde Prática Saudável do Exercício Físico Coordenação de Doenças Crônico-Degenerativas Brasília: Ministério da Educação e do Desporto. 1996.

12-Organização Mundial de Saúde. Relatório sobre saúde no mundo: Saúde mental: nova concepção, nova esperança. Suíça OMS/OPAS. 2001.

13-Oehlschlaeger, M.H.K.; Pinheiro, R.T.; Horta, B.; Gelatti, C.; San'Tana, P. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. Rev. Saúde Pública. Vol. 38. Núm. 2. 2004.

14-REN/SEDUC e SEMED. Representação de Ensino. Secretaria de Estado da Educação e Secretaria Municipal da Educação. Cacoal. 2010.

Recebido para publicação 03/07/2014

Aceito em 03/09/2014