

**INSTITUTO  
FEDERAL**

Paraíba

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA  
PRÓ-REITORIA DE ENSINO  
DIREÇÃO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR  
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
CAMPUS SOUSA**

MARIA DÉBORA DOS SANTOS SABINO

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL ENTRE ALUNOS DE ESCOLAS  
PÚBLICAS E PRIVADAS NA CIDADE DE SOUSA - PB**

SOUSA/PB

2024

MARIA DÉBORA DOS SANTOS SABINO

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL ENTRE ALUNOS DE ESCOLAS  
PÚBLICAS E PRIVADAS NA CIDADE DE SOUSA - PB**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, em formato de artigo científico, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa.

Orientadora: Profa. Ma. Wannubya Caroline de Almeida Nobre Ramalho

SOUSA/PB

2024

## FICHA CATALOGRÁFICA

### Dados internacionais de catalogação na publicação

R166n Sabino, Maria Débora dos Santos.  
Níveis de atividade física habitual entre alunos de escolas públicas e privadas na cidade de Sousa-PB / Maria Débora dos Santos Sabino, 2024.

34 p.: il.

Orientador: Profa. Ma. Wannubya Caroline de Almeida Nobre Ramalho.  
TCC (Licenciatura em Educação Física) - IFPB, 2024.

1. Atividade física. 2. Alunos. 3. Escolas. I. Título. II. Ramalho, Wannubya Caroline de Almeida.

IFPB Sousa / BC

CDU 796:37

Milena Beatriz Lira Dias da Silva – Bibliotecária – CRB 15/964



CNPJ nº 10.783.898/0004-18

Rua Presidente Tancredo Neves, s/n – Jardim Sorrilândia, Sousa – PB, Tel. 83-3522-2727/2728  
**CURSO SUPERIOR DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

## **CERTIFICADO DE APROVAÇÃO**

**Título: “NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL ENTRE ALUNOS DE ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS NA CIDADE DE SOUSA - PB”.**

**Autor(a): MARIA DÉBORA DOS SANTOS SABINO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa como parte das exigências para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado pela Comissão Examinadora em: 26/09 /2024 .



Documento assinado digitalmente  
**WANNUBYA CAROLINE DE ALMEIDA NOBRE RAM**  
Data: 29/10/2024 11:20:46-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**Prof<sup>a</sup> Ma. Wannubya Caroline de Almeida Nobre Ramalho**

IFPB/Campus Sousa – Professora Orientadora



Documento assinado digitalmente  
**FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA**  
Data: 30/10/2024 06:43:12-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**Prof<sup>o</sup>. Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva**

IFPB/Campus Sousa - Examinador 1



Documento assinado digitalmente  
**THIAGO MATEUS BATISTA PINTO**  
Data: 27/10/2024 12:58:44-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**Prof<sup>o</sup>. Esp. Thiago Mateus Batista Pinto**

IFPB/Campus Sousa - Examinador 2

## DEDICATÓRIA

Dedico ao meu pai Rubiano (*In memorian*) que embora não esteja presente fisicamente, sei que de onde estiver está feliz por esta conquista.

## AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a Deus que até aqui me abençoou e não me deixou desistir.

Aos meus pais, Rubiano (*In memorian*) e Daniele, que me incentivaram a sempre estudar para eu ter um bom futuro, eles foram fundamentais em vários momentos da minha vida, nunca mediram esforços para me ver bem. Essa é uma vitória não só minha, mas de vocês também. A minha irmã Isabely, pelos momentos de diversão/brincadeiras que tornou alguns de vários momentos mais leves, espero que eu seja exemplo para que ela possa continuar estudando e buscando realizar os sonhos dela.

Quero agradecer aos meus avós, Tomé, Francisco (Caú), Maria de Fátima e Valdeni, que quando precisei me ajudaram não só com custos, mas também ajudaram me apoiando e incentivando para que eu não desistisse. Agradecer também aos meus padrinhos, Willian e Vandressa, pelos conselhos, apoio e cuidado que sempre tiveram comigo, eles foram cruciais para que eu conseguisse realizar este sonho.

A minha orientadora Wannubya, que ajudou, me incentivou, me escutou e aconselhou nos momentos que achei que não ia conseguir, ela foi essencial nessa reta final, aprendi muito com ela, quero muito agradecer pelos ensinamentos e pela paciência que teve comigo. Ao meu coorientador Wesley, que também foi essencial não só nesta reta final, mas desde o início que sempre me incentivou. Em nenhum momento os dois me deixaram desistir, sempre me mostravam que eu era e sou capaz.

Gostaria de agradecer o meu namorado Lucas, ele foi fundamental para que eu concluísse o curso. Ele foi meu porto seguro e minha calma em todos os momentos, quando minha ansiedade atacava, quando eu achava que não ia conseguir ele sempre se manteve positiva e sempre me falava que eu era capaz, que eu ia conseguir e se eu consegui passar por tudo isso foi graças a ele que não me deixou fraquejar.

Aos meus colegas de turma, quero agradecer pelos momentos que tivemos nessa longa trajetória. Quero agradecer as minhas amigas da faculdade e da vida, Hele, Amanda, Larisa, Isabel e Thereza, pelos bons momentos que tivemos que me arrancaram boas risadas e boas memórias.

## **RESUMO**

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal que consiste em gasto de energia acima do nível de repouso, visando proporcionar uma boa qualidade de vida para os indivíduos. Este estudo teve como objetivo analisar e comparar os níveis de atividade física dos escolares da cidade de Sousa-PB. O mesmo foi composto por 193 estudantes, com idade entre 14 e 18 anos, de ambos os sexos e foi realizado em duas escolas, sendo uma da rede privada de ensino (56,5%) e outra da rede pública (43,5%). Ao coletar os dados através do Questionário de Atividade Física Habitual e analisá-los através do aplicativo Epi Info, foi possível constatar que os alunos da rede privada possuem um maior nível de atividade física. Dos alunos classificados como muito ativos, 58,02% pertencem à esta instituição de ensino, enquanto 41,98% pertencem à rede pública. Quando comparados por sexo, entre os alunos considerados muito ativos, 64,20% são do sexo masculino, enquanto 35,80% são do sexo feminino. Comparando as turmas de cada rede de ensino entre si, os alunos do 1º ano da rede privada possuem o maior percentual de alunos muito ativos, sendo 52,5% deles. Enquanto no 2º ano, 38,71% da turma foram classificados como muito ativos e no 3º ano 36,84%. A pesquisa sugere que é necessário desenvolver programas que incentivem a prática de atividade física, principalmente nas escolas, desta forma, melhorando a qualidade de vida dos alunos e prevenindo problemas de saúde associados.

**Palavras-chave:** Atividade física. Alunos. Escolas.

## **ABSTRACT**

Physical activity can be defined as any body movement that consists of energy expenditure above the resting level, aiming to provide a good quality of life for individuals. This study aimed to analyze and compare the levels of physical activity of schoolchildren in the city of Sousa-PB. It was composed of 193 students, aged between 14 and 18 years old, of both sexes and was carried out in two schools, one from the private education network (56.5%) and the other from the public network (43.5%). By collecting data through the Habitual Physical Activity Questionnaire and analyzing them through the Epi Info application, it was possible to verify that students from the private network have a higher level of physical activity. Of the students classified as very active, 58.02% belong to this educational institution, while 41.98% belong to the public network. When compared by sex, among the students considered very active, 64.20% are male, while 35.80% are female. Comparing the classes in each school system, the first-year students in the private school system have the highest percentage of very active students, 52.5%. While in the second year, 38.71% of the class was classified as very active and in the third year, 36.84%. The research suggests that it is necessary to develop programs that encourage the practice of physical activity, especially in schools, thus improving the quality of life of students and preventing associated health problems.

**Keywords:** Physical activity. Students. Schools.

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Comparação do nível de atividade física em escolares do ensino por escola.	17
Gráfico 2 – Nível de atividade física em escolares do ensino médio separados por sexo.	18
Gráfico 3 – Comparativo de atividade física entre turmas da escola pública.	20
Gráfico 4 – Comparativo de atividade física entre turmas de escola privada.	21

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Classificação dos níveis de atividade física em relação aos sexos e as redes de ensino.	20
--	----

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

OMS	Organização Mundial da Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TALE	Termo de Assentimento Livre e Esclarecido
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
IFPB	Instituto Federal da Paraíba

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>13</b>
<b>2</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>15</b>
2.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	15
2.2	AMOSTRA	15
2.3	INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	15
2.4	PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS	15
2.5	TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS	16
2.6	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	16
<b>3</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>17</b>
<b>4</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>22</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>23</b>
	APENDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)	26
	APENDICE B – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)	28
	ANEXO 1 - CARTA DE ANUÊNCIA	30
	ANEXO 2 – PARECER COM APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA	32
	ANEXO 3 – QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL	33

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física, definida como qualquer movimento corporal que resulte em gasto de energia acima do nível de repouso, está associada a diversos fatores relacionados ao campo da saúde, pois além de ser benéfica para o corpo, atua prevenindo e/ou reduzindo sintomas inerentes a doenças crônicas, tais como, diabetes, obesidade e osteoporose (Kruk, 2007), além de contribuir na redução dos níveis de ansiedade, estresse e depressão (Berger; Macinman, 1993; Samulski; Noce, 2000).

Faz parte da rotina de todos os indivíduos, e deve ser praticada em diferentes fases da vida, podendo ser realizada no tempo livre com tarefas do dia a dia, como os afazeres domésticos e, como também, o deslocamento de um lugar para o outro (Organização Mundial da Saúde, 2022). A inatividade física vem sendo considerado fator de risco para as doenças crônicas não transmissíveis (Freire *et al.*, 2014), diante disso, a inatividade física é um dos grandes problemas para a saúde pública (Gualano; Tinucci, 2011).

Embora a atividade física seja de suma importância para promover uma boa qualidade de vida, os adolescentes, principalmente, ainda possuem uma taxa muito alta de inatividade (Romano *et al.*, 2008). De acordo com Hallal *et al.* (2006) a prática de atividade física na adolescência pode auxiliar no desenvolvimento do estilo de vida na fase adulta, promovendo uma qualidade de vida melhor a curto e longo prazo. Devido a inatividade na fase da adolescência para a fase adulta, existe grande probabilidade dessas pessoas terem problemas de saúde, como a obesidade (Ceschini *et al.*, 2016). Com isso é recomendado às crianças e adolescentes realizar diariamente pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa, acumulando 300 minutos semanais (Organização Mundial da Saúde, 2022).

Nessa perspectiva é relevante destacar que nos últimos anos a desmotivação em participar das aulas de educação física, tem sido citada como um dos fatores associados ao aumento na taxa de inatividade física, principalmente na fase da adolescência, pois é nesta fase que a falta de interesse em praticar atividade física é mais preocupante, alguns fatores são apontados como gatilhos para esse cenário, o principal deles é o aumento do tempo de telas, como smartphones, computadores e televisão, acarretando o desinteresse na prática (Tavares *et al.*, 2014). Outro ponto que pode influenciar a inatividade física em adolescentes escolares é a condição

socioeconômica, no estudo realizado por Moraes *et al.* (2009) os escolares pertencentes a níveis mais altos apresentaram maior proteção a comportamentos de risco inerentes a saúde.

A educação física escolar é um caminho que propõe diversas possibilidades de usufruir dos conhecimentos que são absorvidos por esta disciplina, além das práticas vivenciadas durante as aulas, ela influencia na promoção da saúde e bem-estar de quem pratica (Fortes *et al.*, 2012). A probabilidade de os adolescentes terem acesso a prática da atividade física é maior nas aulas de educação física, mas ainda há uma certa resistência de alguns alunos em participar e se manterem interessados nas aulas (Silva *et al.*, 2018).

De acordo com Marzinek (2004), mesmo a educação física sendo de suma importância para a aprendizagem e desenvolvimento do aluno, muitos não gostam de participar devido à falta de incentivo dos próprios familiares, amigos, falta de recursos nas escolas, dentre vários outros fatores que ocasionam certa desmotivação quando se trata do interesse e prazer em participar/interagir durante as aulas. Dessa maneira, Bento e Ribeiro (2008) também ressalta que a culpa não é dos alunos ou dos professores, o problema maior é a falta de reconhecimento e atenção das pessoas encarregadas pela área de ensino, que não disponibilizam verbas e recursos indispensáveis para o desenvolvimento das aulas.

Torna-se essencial reflexões e pesquisas em torno das variáveis que influenciam no comportamento inativo em adolescentes escolares (Silva *et al.*, 2018). Como reforça Moraes *et al.* (2009, p. 527) é necessariamente urgente “[...] programas de incentivo à prática da atividade física, principalmente em âmbito escolar em que estes adolescentes estão inseridos”.

Embora tenha diversos estudos relacionados a prática de atividade física dos adolescentes, poucos se dedicaram a temática abordada nesta pesquisa. Deste modo, esse estudo é de vasta relevância, pois será um fator comparativo entre ambas as redes de ensino que servirá para os professores se adequarem à realidade dos alunos e traçar estratégias que viabilizem a prática de atividade física nas escolas contribuindo para o aumento nos níveis de atividade física, bem como no desenvolvimento integral dos escolares.

O objetivo deste estudo foi comparar o nível de atividade física de escolares matriculados na rede de ensino da cidade de Sousa, na Paraíba.

## 2 METODOLOGIA

### 2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa se caracteriza como transversal, quantitativa e descritiva caracterizando e comparando os níveis de atividade física dos estudantes do ensino médio de escola pública e privada da rede de ensino na cidade de Sousa - PB (Gil, 2008).

### 2.2 AMOSTRA

A população do estudo é composta por estudantes do ensino médio de escolas da rede de ensino da cidade de Sousa-PB. A amostra foi formada por 193 alunos, de ambos os sexos, sendo uma turma de cada ano (1<sup>o</sup>;2<sup>o</sup>;3<sup>o</sup>) selecionadas por randomização, com o uso do programa Random.org onde foi gerado as turmas selecionadas para a participação da pesquisa, de uma escola pública e uma escola privada.

- CRITÉRIOS DE INCLUSÃO:
  - ✓ Estar regulamente matriculado na rede pública ou privada de ensino.
  - ✓ Ter entre 14 e 18 anos de idade.
  - ✓ Aceitar participar da pesquisa.
  
- CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO:
  - ✓ Não responder ao questionário de maneira adequada.
  - ✓ Não ter o consentimento do responsável.
  - ✓ Não assinar o termo de assentimento.

### 2.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a coleta de dados o instrumento utilizado foi o Questionário de Atividade Física Habitual (Nahas, 2017) para adolescentes brasileiros. Este é formado por 11 questões e a pontuação obtida através da classificação de quatro grupos: de 0 a 5 pontos = inativo, de 6 a 11 pontos = moderadamente ativo, 12 a 20 pontos = ativo e de 21 ou mais pontos = muito ativo.

### 2.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Com a aprovação do Comitê de Ética do IFPB, foi enviado a Carta de Anuência para as respectivas redes de ensino para solicitar a permissão para realização da

pesquisa, com a aprovação e o consentimento do diretor de cada rede de ensino foi iniciado o processo para a realização das coletas de dados.

Posteriormente o professor de educação física foi contatado para solicitar espaço nas suas aulas para a realização da coleta, na qual os alunos foram orientados sobre a execução da pesquisa e após todo este processo foi realizado a entrega/aplicação do questionário para os participantes responderem. Todos os componentes da amostra declararam seu aceite, bem como sua confirmação de maneira legal através dos Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi assinado pelos seus responsáveis legais e do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), assinado pelos participantes declarando seu desejo de participar voluntariamente da pesquisa.

## 2.5 TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

O tratamento e análise dos dados coletados na amostra ocorreu por meio das estatísticas descritivas e quantitativas. Todos os dados foram apresentados em forma percentual, tendo como referências gráficos e tabelas convertidos por meio das respostas do questionário. Esse procedimento também contou com o uso dos softwares Epi info e Excel.

## 2.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

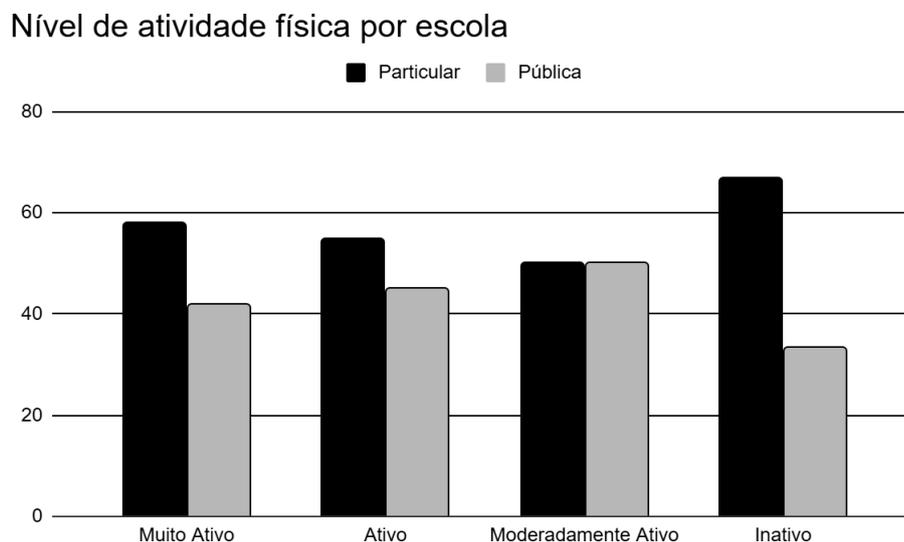
O projeto foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa do IFPB e aprovado sob Parecer 6.016.892, obedecendo aos critérios conforme a Resolução CNS n.º 466/2012. Foi aplicado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), que foram devidamente assinados indicando a participação na pesquisa.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por meio de todos os estudos e embasamentos teóricos, bem como pela aplicação do questionário citado, o presente trabalho pôde desenvolver uma análise e um detalhamento comparativo acerca dos níveis de atividade física habitual dos alunos matriculados em duas escolas da rede de ensino da cidade de Sousa-PB, totalizando 193 alunos de ambos os sexos com idade entre 14 e 18 anos, sendo 43,5% da escola pública e 56,5% da escola particular.

Pode-se perceber no Gráfico 1 que os níveis de atividade física dos estudantes da escola privada foram maiores do que os da escola pública, dos alunos considerados muito ativos, 58,02% são da escola particular e 41,98% da escola pública. Dos alunos classificados como ativos, 54,93% são da escola particular, enquanto 45,07%, da pública. Já os alunos que são considerados moderadamente ativos, houve um equilíbrio em ambas as escolas, com 50% cada. Oliveira *et al.* (2010), em pesquisa analisando o nível de atividade física de escolares matriculados nos anos finais do ensino fundamental constataram que os estudantes da escola pública apresentaram melhores resultados, o que diverge dos obtidos nesta pesquisa.

**Gráfico 1.** Comparação do nível de atividade física em escolares do ensino por escola

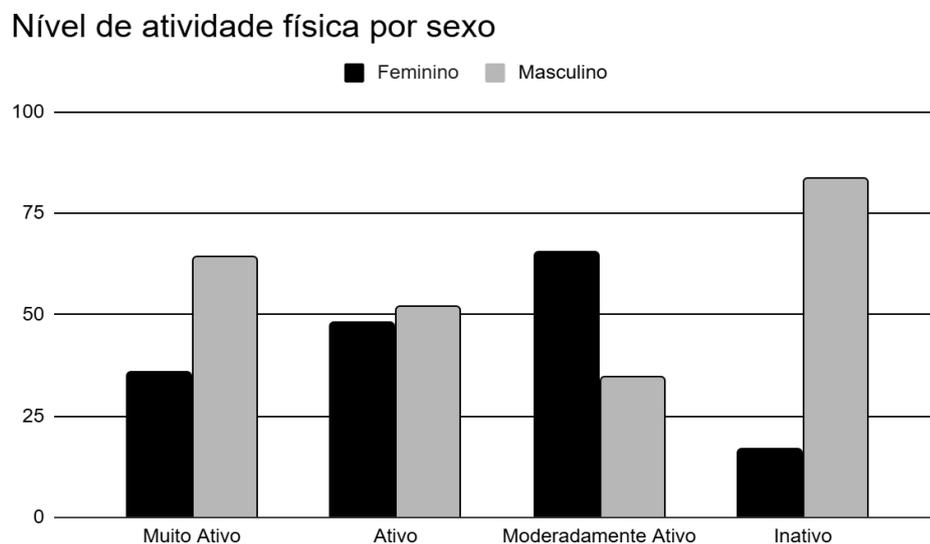


Fonte: elaborado pelo autor.

Vale salientar que em ambas as escolas, o número de alunos inativos é menor que o de alunos ativos, no entanto foi observado maior proporção de inativos na rede privada (66,67%) quando comparada a rede pública (33,33%), esse percentual elevado pode ser explicado pela quantidade reduzida de alunos considerados inativos na amostra (n=12). Esses resultados corroboram com os encontrados por Silva *et al.* (2018) ao constatar em pesquisa similar que adolescentes da rede privada se mostraram insuficientemente ativos (28,97%) quando comparados aos alunos da rede pública (18,22%).

No Gráfico 2, o nível de atividade física dos alunos foi analisado por sexo, entre os alunos classificados como muito ativos, 64,20% são do sexo masculino, enquanto 35,80% são do sexo feminino. Entre os considerados ativos, a distribuição é mais equilibrada: 52,11% são do sexo masculino e 47,89% do sexo feminino. No entanto, na categoria de moderadamente ativos, as participantes do sexo feminino se destacam, representando 65,52%, em comparação com 34,48% do sexo masculino. Por fim, entre os alunos classificados como inativos, 83,33% são do sexo masculino, enquanto apenas 16,67% são do sexo feminino.

**Gráfico 2.** Nível de atividade física em escolares do ensino médio separados por sexo.



Fonte: elaborado pelo autor.

No presente estudo foi constatado na amostra geral que os alunos do sexo masculino foram melhores em relação aos níveis de atividade física do que o sexo

feminino. No estudo de Venâncio *et al.* (2013), foi constatado que os alunos do sexo masculino também se sobressaíram comparado ao sexo feminino, constando que eles são mais ativos, reforçando o que foi verificado neste estudo.

Um dos fatores que podem estar associados ao fato de que os meninos obtiveram melhores resultados do que as meninas, é que os meninos tem mais liberdade de realizarem atividades físicas, tendo mais direitos de ir e vir (Gonçalves *et al.*, 2007). De acordo com Júnior *et al.* (2012), os adolescentes do sexo masculino enfrentam menos barreiras para a prática de atividades físicas, diferentemente do sexo feminino que além das barreiras existe um espaço para a prática menos favorável, outro motivo é a falta de incentivo para a prática de atividades físicas mais vigorosas, como é realizado para o sexo masculino.

Venâncio *et al.* (2013) destaca, em seu estudo, que os meninos brincam e praticam esportes com mais frequência, já as meninas raramente praticam esses esportes, elas acabam ajudando mais nos afazeres domésticos. Deve-se considerar o fato de que as mulheres desde sempre são incentivadas a realizar essas tarefas, ocasionando em menos tempo para a prática de atividades físicas, outro fator é que elas acabam não se interessando em praticar algum esporte/atividade física, iniciam alguma modalidade e acabam perdendo o interesse rapidamente (Júnior *et al.*, 2012).

Na Tabela 1 encontram-se os percentuais distribuídos na classificação abordada pelo questionário, considerando as redes de ensino e os sexos, onde pode-se perceber que os adolescentes do sexo masculino de ambas as redes de ensino foram considerados nessa pesquisa como mais ativos do que os do sexo feminino, no entanto é importante destacar que as meninas pertencentes a escola privada (83,33%) foram classificadas como mais ativas quando comparadas com as alunas da escola pública (54,84%). Estes resultados corroboram com os encontrados por Orsano (2022) com estudantes de escolas públicas, onde 37,7% das meninas foram classificadas como não muito ativas.

Nascente *et al.* (2016) em estudo com delineamento transversal para averiguar a prevalência de estilo de vida sedentário e seus fatores associados entre adolescentes de escolas públicas e privadas, destacaram que no gênero feminino, de ambas as escolas, foi observado fator significativo associado aos baixos níveis de atividade física, e enfatizam ainda a necessidade de intervenções direcionadas, especialmente para estudantes do sexo feminino, visando promover a atividade física entre as alunas.

**Tabela 1.** Classificação dos níveis de atividade física em relação aos sexos e as redes de ensino

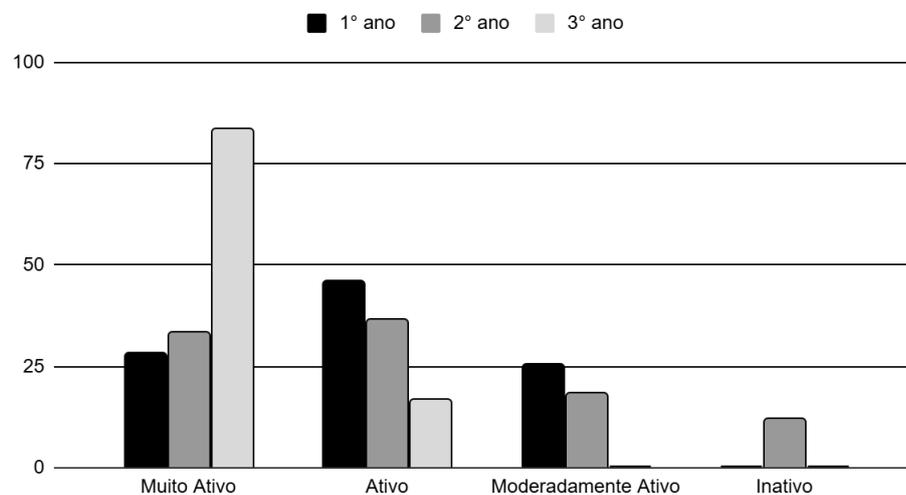
Classificação	Privada		Pública	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
	%	%	%	%
Muito ativo	45,45	40,74	47,17	22,58
Ativo	29,09	42,59	41,51	32,26
Moderadamente ativo	14,55	12,96	3,77	45,16
Inativo	10,91	3,70	7,55	0,0

Fonte: elaborado pelo autor.

No que concerne aos estudantes da escola pública, representados no Gráfico 3, quando comparados entre si, através das suas turmas, foi observado que os alunos do 3º ano do ensino médio se sobressaem com melhores resultados em relação ao nível de atividade física, com um percentual de 83,33% de alunos muito ativos.

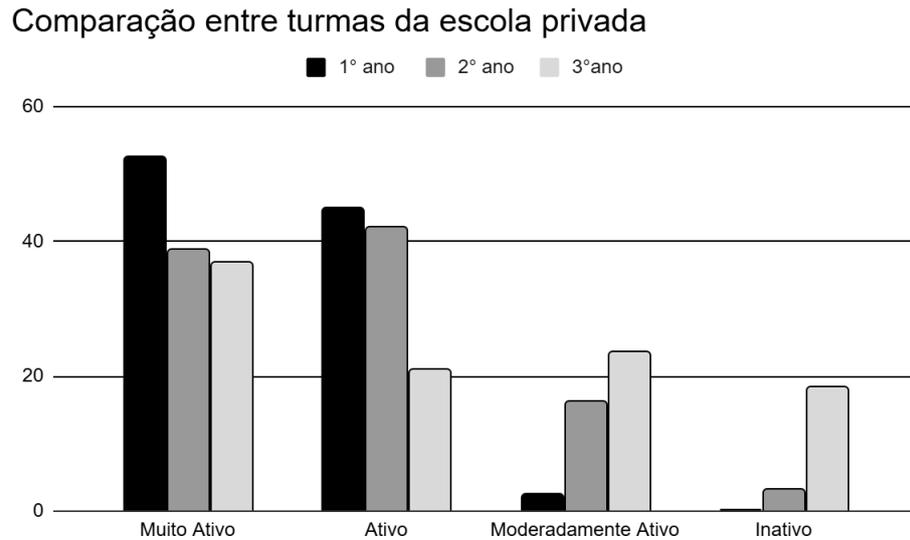
**Gráfico 3:** Comparativo de atividade física entre turmas da escola pública.

Comparação entre turmas da escola pública



Fonte: elaborado pelo autor.

Na turma do 2º ano, 33,33% dos alunos são considerados muito ativos, enquanto que no 1º ano encontra-se 28,21% dos alunos com essa classificação, vale salientar que no 2º ano foi observado um percentual de 12,12% de alunos classificados como inativos, divergindo das demais, que não possuem indivíduos nesta classificação.

**Gráfico 4:** Comparativo de atividade física entre turmas de escola privada.

Fonte: elaborado pelo autor.

Quando comparadas entre si, as turmas da escola privada, como representado no gráfico 4, possuem diferenças entre os seus níveis de atividade física. Os alunos do 1º ano que foram classificados como muito ativos, possuem um percentual de 52,5%, sobressaindo em relação aos demais. Logo em seguida vem o 2º e 3º ano, possuindo, respectivamente, 38,71% e 36,84% de estudantes considerados muito ativos. Conseqüentemente, os alunos do 3º ano são considerados os mais inativos, com um resultado de 18,42%. Dentre os alunos do 2º ano, 3,23% são considerados inativos, enquanto no 1º ano, não se obteve essa classificação. Pode-se observar que na rede privada de ensino, os melhores índices são dos alunos do 1º ano, diminuindo ao passar dos anos e classificando os 3º ano como o menor índice.

Em uma análise comparativa entre as duas redes de ensino, pública e privada, pode-se inferir que ocorre divergência nesse aspecto, uma vez que os alunos matriculados no 3º ano do ensino médio da rede pública apresentaram-se como mais ativos (83,33%) em relação a mesma turma na escola privada (36,84%). Já para as turmas de 1º ano essa classificação dá lugar aos alunos da rede privada, com (52,5%) e (28,21%) na escola pública. Fato curioso ocorreu entre as turmas de 2º ano das duas escolas, ao se observar que ambas apresentaram alunos classificados como inativos. As variações da atividade física entre adolescentes é influenciado por uma complexa interação de fatores individuais, sociais e ambientais, entre eles barreiras psicológicas, comportamentos de saúde, apoio da família, dinâmica dos pares e

restrições ambientais (Chen *et al.*, 2023; Aira *et al.*, 2023), compreender esses motivos é crucial para o desenvolvimento de intervenções eficazes.

De acordo com Chen *et al.* (2023), a baixa motivação e a sensibilidade psicológica prejudicam significativamente a prática de atividade física, ademais destaca-se ainda nesse contexto o feedback social negativo e a pressão dos colegas que podem desencorajar a participação em atividades físicas. Esses fatores aliados aos maus hábitos alimentares potencializam os efeitos maléficos para a saúde dos jovens, indicando que as escolhas de estilo de vida afetam os padrões de atividade física (Aira *et al.*, 2023). Dentre os fatores ambientais, Rak *et al.* (2023) destacam em sua pesquisa o impacto da COVID-19 como possível gatilho para redução nos níveis de atividade física, indagando que as restrições sociais durante a pandemia levaram a reduções significativas na prática, com muitos adolescentes relatando baixos níveis de atividade física.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através das análises desenvolvidas, obteve-se um detalhamento comparativo acerca dos níveis de atividade física dos alunos matriculados nas duas escolas de ensino médio, selecionadas para pesquisa, pertencentes a rede de ensino da cidade de Sousa PB.

Por meio dos dados obtidos, foi possível constatar que diversos alunos da rede privada de ensino são considerados mais ativos fisicamente do que os alunos da rede pública de ensino, e que o gênero masculino sobressai com melhores níveis quando comparado ao gênero feminino, tendo em vista essa premissa, pôde se inferir condições individuais, sociais e ambientais apontadas como possíveis causas para esse resultado, dentre eles destacam-se a baixa motivação e a sensibilidade psicológica, o feedback social negativo e a pressão dos colegas.

Propõe-se o desenvolvimento de novas pesquisas na área que potencializem as vertentes levantadas com os resultados do referente trabalho, visando auxiliar educadores e pesquisadores futuros a traçar estratégias de intervenção que possam viabilizar as práticas nas escolas, visando melhorias nos níveis de atividade física dos alunos.

## REFERÊNCIAS

- AIRA T., VASANKARI T., HEINONEN O., KORPELAINEN R., KOTKAJUURI J., PARKKARI J., SAVONEN K., TOIVO K., UUSITALO A., VALTONEN M., VILLBERG J., VÄHÄ-YPYÄ H., KOKKO S. **Psychosocial and health behavioural characteristics of longitudinal physical activity patterns: a cohort study from adolescence to young adulthood**. BMC Public Health, 2023.
- BENTO L., RIBEIRO R. **As aulas de educação física na concepção dos alunos de 5ª a 8ª séries do ensino fundamental da cidade de Indianópolis-MG**. Motrivivência. Dezembro de 2008.
- BERGER B., MACINMAN A. **Exercise and the quality of life**. In: SINGER, R et al. Handbook of Research on Sport Psychology. 1º ed. New York: Macmillan Publishing Company. 1993, cap 34, p. 729-760.
- CESCHINI FL, MIRANDA MLJ, ANDRADE EL, OLIVEIRA LC, ARAÚJO TL, MATSUDO VR, FIGUEIRA JUNIOR AJ. **Nível de atividade física em adolescentes brasileiros determinado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)**. R. bras. Ci. e Mov 2016;n. 24, n. 4, p.199-212.
- CHEN J., BAI Y., NI W. **Reasons and promotion strategies of physical activity constraints in obese/overweight children and adolescents**. Sports medicine and health science, 2023.
- FORTES M., AZEVEDO M., KREMER M., HALLAL P. **A Educação Física escolar na cidade de Pelotas, RS: contexto das aulas e conteúdos**. Revista da Educação Física/UEM, v. 23, n. 1, 2012.
- FREIRE R., LÉLIS F., FILHO J., NEPOMUCENO M., SILVEIRA M. **Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil**. Revista brasileira de medicina do esporte, v. 20, n. 5, p. 345–349, 2014.
- GIL A. C. **Métodos e técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo: ed. Atlas, 2008.
- GONÇALVES H., HALLAL PC., AMORIM TC., ARAÚJO CLP., MENEZES AMB. **Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência**. Revista Panam Salud Publica. 2007;22(4):246–53.
- GUALANO B., TINUCCI T. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**. Revista brasileira de educação física e esporte, 2011.
- HALLAL P., VICTORA C., AZEVEDO M., WELLS J. **Atividade Física e Saúde do Adolescente**. Esportes Med 36, 1019–1030, 2006.
- JÚNIOR J., LOPES A., MOTA J., HALLAL P. **Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil**. Revista Saúde Pública 46 (3) • Jun 2012.

KRUK J. **Atividade física na prevenção das doenças crônicas mais frequentes: uma análise das evidências recentes.** Asian Pac J Cancer Prev. 2007 Jul-Set; v.8, n. 3, p.325-38.

MARZINEK A. **A motivação de adolescentes nas aulas de educação física.** Educadores, 2004.

MORAES A., FERNANDES C., ELIAS R., NAKASHIMA A., REICHERT F., FALCÃO M. **Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes.** Revista da Associação Médica Brasileira (1992), v. 55, n. 5, p. 523-528, 2009.

NAHAS M. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

NASCENTE F., JARDIM T., PEIXOTO M., CARNEIRO C., MENDONÇA K., PÓVOA T., SOUSA A., BARROSO W., JARDIM P. **Sedentary lifestyle and its associated factors among adolescents from public and private schools of a Brazilian state capital.** BMC Public Health, 16(1): 1177-1177.

OLIVEIRA T., SILVA A., SANTOS C., SILVA J., CONCEIÇÃO S. **Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís.** Revista Saúde Pública 2010;44(6):996-1004.

**ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS).** (2022). Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>>. Acesso em: 10 abr. 2024.

ORSANO F. **Relationship between the level of physical activity and the body dissatisfaction of students.** RA journal of applied research, 2022, v. 8 (10).

RAK L., KASHINA-YAMARK V., YESHCHENKO A. **Physical activity of teenagers in conditions of social restriction.** Moderns pediatrics, 2023, 39-46.

ROMANO B, SERRA-MAJEM L, RIBAS-BARBA L, PÉREZ-RODRIGO C, ARANCETA J. **Quantas crianças e adolescentes na Espanha cumprem as recomendações sobre atividade física?** J Sports Med Phys Fitness. Setembro de 2008; 48(3):380-7.

SAMULSKI D., NOCE F. **A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: Um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG.** Revista brasileira atividade física e saúde, v. 5, n. 1, 2000.

SILVA J., ANDRADE A., CAPISTRANO R., ANDRADE R., FELDEN E., BELTRAME T. **Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares.** Ciência e Saúde coletiva, v. 23, n. 12, p. 4277-4288, 2018.

SILVA R., GUARESCHI R., CABRAL F., JUDICE M., LÓPEZ R. **Nível de atividade física em adolescentes escolares do município de Rio Verde - Goiás. Revista inspirar: movimento e saúde.** Ed 46, v.16, n.2 - Jan/Fev/Mar 2018.

TAVARES LF, CASTRO IRR, CARDOSO LO, LEVY RB, CLARO RM, OLIVEIRA AF. **Validade de indicadores de atividade física e comportamento sedentário da pesquisa nacional de saúde do escolar entre adolescentes do Rio de Janeiro, Brasil.** CAD SAÚDE PÚBLICA 2014;30(9):1861-1874.

VENÂNCIO P., TEIXEIRA C., SILVA F. **Excesso de peso, nível de atividade física e hábitos alimentares em escolares da cidade de Anápolis - GO.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis, v. 35, n. 2, p. 441-453, abr./jun. 2013.

## APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

### *Esclarecimentos*

Gostaríamos de sua autorização para que o menor de idade sob sua responsabilidade possa participar do estudo intitulado: **Níveis de atividade física habitual entre alunos de escolas públicas e privadas na cidade de Sousa PB**, que tem como pesquisadora responsável Maria Débora dos Santos Sabino, estudante do IFPB - Campus Sousa.

O objetivo desse estudo é comparar o nível de atividade física de escolares matriculados na rede de ensino da cidade de Sousa na Paraíba. O motivo que nos leva a estudar esse assunto é que, acredita-se que alunos de escolas particulares apresentem melhores níveis de atividade física quando comparados aos alunos de escolas públicas.

Os dados serão coletados através de um questionário sobre o nível habitual de atividade física, composto por 11 questões. A participação nesta pesquisa não acarretará benefício direto a você, mas favorecerá na ampliação dos conhecimentos científicos na área da saúde.

Os riscos que os instrumentos da pesquisa podem oferecer são: cansaço ou aborrecimento ao responder o questionário; vergonha ou medo; poderá alterar a dinâmica das aulas de educação física; serão riscos mínimos que possa vim a invadir sua privacidade. Para minimizar esses danos, irá ser mantido em sigilo a identidade do participante; será garantido a não visualização e a integridade dos documentos; total atenção aos sinais verbais e não verbais de desconforto dos participantes; não terá divulgação de dados, apenas dos resultados. Para preservar a integridade da escola através da exposição de dados ou quaisquer danos às instituições, as mesmas, serão resguardadas utilizando procedimento de codificação, não tendo em nenhum momento suas identidades reveladas.

Os benefícios da pesquisa serão voltados diretamente aos estudantes, à comunidade escolar e aos professores de Educação Física, além do âmbito da pesquisa científica.

Você poderá tirar suas dúvidas ligando para a professora Wannubya Caroline de Almeida Nobre Ramalho, através do número: (83) 99182-7957. Ou na Rua. Dr. Silva Mariz, 110, Centro, Sousa – PB, CEP: 58800-290. E-mail:

wannubya.ramalho@ifpb.edu.br. Ou você pode entrar em contato com a sua orientanda: Maria Débora dos Santos Sabino, pelo número de telefone: (83) 99390-2250. E-mail: maria.debora@academico.ifpb.edu.br

A participação do aluno será voluntária, não remunerada e o fato de não querer participar não vai trazer qualquer penalidade ou mudança na forma que será atendido(a).

Os dados informados serão confidenciais e divulgados apenas em congressos ou publicações científicas, não havendo divulgação de nenhum dado que possa lhe identificar. Esses dados serão guardados pelo pesquisador responsável em local seguro e por um período de 5 anos. Qualquer dúvida sobre a ética desse estudo você deverá ligar para o Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciência e tecnologia da Paraíba, Av. 1º de maio, 720, Jaguaribe, João Pessoa/PB), E-mail: [eticaempesquisa@ifpb.edu.br](mailto:eticaempesquisa@ifpb.edu.br) e telefone (83) 3612-1226 do CEP/IFPB.

Essa pesquisa foi analisada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB (CEP IFPB), o qual tem o objetivo de garantir a proteção dos participantes de pesquisas submetidas a este Comitê. Portanto, se o senhor (a) desejar maiores esclarecimentos sobre seus direitos como participante da pesquisa, ou ainda formular alguma reclamação ou denúncia sobre procedimentos inadequados dos pesquisadores, pode entrar em contato com o CEP-IFPB. Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB, Av. João da Mata, 256, Jaguaribe, João Pessoa, PB. E-mail: [eticaempesquisa@ifpb.edu.br](mailto:eticaempesquisa@ifpb.edu.br)

### **Consentimento Livre e Esclarecido**

Autorizo o menor sob minha tutela a participar do estudo acima descrito.

Sousa, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024.

---

Maria Débora dos Santos Sabino  
(Responsável pela pesquisa)

---

Responsável legal do participante da pesquisa

## APÊNDICE B - TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

### *Esclarecimentos,*

Este é um convite para você participar da pesquisa: **Níveis de atividade física habitual entre alunos de escolas públicas e privadas na cidade de Sousa-PB**, que tem o como pesquisadores responsáveis a professora orientadora Wannubya Caroline de Almeida Nobre Ramalho e a sua orientanda Maria Débora dos Santos Sabino.

A presente pesquisa, tem como objetivo principal comparar o nível de atividade física de escolares matriculados na rede de ensino da cidade de Sousa-PB.

Caso concorde com a participação, você será submetido (a) ao seguinte procedimento: envolverá a participação na realização de um questionário sobre o nível habitual de atividade física. Ele é formado por 11 questões e a pontuação será obtida através de classificações de quatro grupos: de 0 a 5 pontos = inativo, de 6 a 11 pontos = moderadamente ativo, 12 a 20 pontos = ativo e de 21 ou mais pontos = muito ativo.

Você poderá tirar suas dúvidas ligando para a professora Wannubya Caroline de Almeida Nobre Ramalho, através do número: (83) 99182-7957. E-mail: [wannubya.ramalho@ifpb.edu.br](mailto:wannubya.ramalho@ifpb.edu.br). Ou você pode entrar em contato com a sua orientanda: Maria Débora dos Santos Sabino, pelo número de telefone: (83) 99390-2250. E-mail: [maria.debora@academico.ifpb.edu.br](mailto:maria.debora@academico.ifpb.edu.br)

Os dados que você irá nos fornecer serão confidenciais, e sendo divulgados apenas em congressos e/ou publicações científicas, não havendo divulgação de nenhum dado que possa lhe identificar.

Esses dados serão guardados pelo pesquisador responsável em local seguro e por um período de 5 anos.

Se você tiver algum gasto pela sua participação nessa pesquisa, ele será assumido pelo pesquisador e reembolsado.

Se você sofrer algum dano comprovadamente decorrente desta pesquisa, será indenizado.

Qualquer dúvida sobre a ética desse estudo você deverá ligar para o Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal da Paraíba, telefone: (83) 3612-1226. Email: [eticaempesquisa@ifpb.edu.br](mailto:eticaempesquisa@ifpb.edu.br).

Este documento foi impresso em duas vias. Uma ficará com você e a outra com o pesquisador responsável Maria Débora dos Santos Sabino.

*Consentimento Livre e Esclarecido*

Após ter sido esclarecido sobre os objetivos, importância e o modo como os dados serão coletados nessa pesquisa, além de conhecer os riscos, desconfortos e benefícios que ela trará para a ciência e ter ficado ciente de todos os meus direitos, eu \_\_\_\_\_, abaixo assinado, concordo em participar da pesquisa: “**Níveis de atividade física habitual entre alunos de escolas públicas e privadas na cidade de Sousa-PB**”, e autorizo a divulgação das informações por mim fornecidas em congressos e/ou publicações científicas desde que nenhum dado possa me identificar.

Sousa, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024.

\_\_\_\_\_  
Maria Débora dos Santos Sabino

(Pesquisador)

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante da pesquisa

**ANEXO 1 – CARTA DE ANUÊNCIA**

Em nome da ECIT Chiquinho Cortez  
declaramos para os devidos fins, que aceitaremos a pesquisadora Maria  
Débora dos Santos Sabino a desenvolver o seu projeto de pesquisa "NÍVEIS  
DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL ENTRE ALUNOS DE ESCOLAS  
PÚBLICAS E PRIVADAS NA CIDADE DE SOUSA - PB", que está sob a  
coordenação/orientação da Profa. Wannubya Caroline de Almeida Nobre  
Ramalho cujo objetivo da pesquisa é comparar o nível de atividade física de  
escolares matriculados na rede de ensino da cidade de Sousa na Paraíba.

Esta autorização está condicionada ao cumprimento do (a)  
pesquisador (a) aos requisitos das Resoluções do Conselho Nacional de  
Saúde e suas complementares, comprometendo-se utilizar os dados  
pessoais dos participantes da pesquisa, exclusivamente para os fins  
científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações  
em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades.

Antes de iniciar a coleta de dados o/a pesquisador/a deverá apresentar  
a esta Instituição o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido  
por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado  
ao Sistema CEP/CONEP.

Sousa, em 06 / 03 / 2024

Francisca Salete de Sousa

Nome/assinatura e **carimbo** do responsável onde a pesquisa será  
realizada

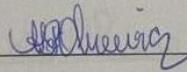
**Francisca Salete de Sousa**  
**DIRETORA**  
Mat. 184 498-9 - Aut. 11.171

Em nome da Ação Colégio e Curso  
 declaramos para os devidos fins, que aceitaremos a pesquisadora Maria Débora dos Santos Sabino a desenvolver o seu projeto de pesquisa "NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL ENTRE ALUNOS DE ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS NA CIDADE DE SOUSA - PB", que está sob a coordenação/orientação da Profa. Wannubya Caroline de Almeida Nobre Ramalho cujo objetivo da pesquisa é comparar o nível de atividade física de escolares matriculados na rede de ensino da cidade de Sousa na Paraíba.

Esta autorização está condicionada ao cumprimento do (a) pesquisador (a) aos requisitos das Resoluções do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares, comprometendo-se utilizar os dados pessoais dos participantes da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades.

Antes de iniciar a coleta de dados o/a pesquisador/a deverá apresentar a esta Instituição o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

Sousa, em 06 / 03 / 2024



Nome/assinatura e **carimbo** do responsável onde a pesquisa será realizada

**AÇÃO COLÉGIO E CURSO**  
 Rua Bento Freire, 15 Gato Preto - Sousa-PB  
 Tel: (83) 3522-1445 / 9.9111-4795  
 e-mail: acaocolegioecurso@gmail.com  
 CNPJ: 10.918.540/0001-02

**AÇÃO COLÉGIO E CURSO**  
 Ana Lúcia Pereira de Oliveira Cunha  
 Diretora Nº 9622

## ANEXO 2 – PARECER COM APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
UNESP



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DA EMENDA

**Título da Pesquisa:** NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO

**Pesquisador:** FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 49857421.0.0000.5184

**Instituição Proponente:** Instituto de Educação Superior da Paraíba - IESP

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 6.016.892

### ANEXO 3 - QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL

IDADE: \_\_\_\_\_ SEXO: F ( ) M ( ) TURMA: \_\_\_\_\_

Você é fisicamente ativo (a)? Para cada questão respondida SIM, marque os pontos indicados a 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 a de ativo (a) – 12 a 20 pontos.

Atividade ocupacional diárias	Pontos
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 distancias 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 trabalho inclui atividade física 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 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
Total de pontos		
CLASSIFICAÇÃO	0 – 5 pontos: inativo	
	6 – 11 pontos: moderadamente ativo	
	12 – 20 pontos: ativo	
	21 ou mais pontos: muito ativo	

FONTE: Nahas (2017)

	<b>INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA</b>
	Campus Sousa - Código INEP: 25018027
	Av. Pres. Tancredo Neves, S/N, Jardim Sorrilândia III, CEP 58805-345, Sousa (PB)
	CNPJ: 10.783.898/0004-18 - Telefone: None

## Documento Digitalizado Restrito

### Entrega do trabalho de conclusão de curso

<b>Assunto:</b>	Entrega do trabalho de conclusão de curso
<b>Assinado por:</b>	Maria Sabino
<b>Tipo do Documento:</b>	Processo
<b>Situação:</b>	Finalizado
<b>Nível de Acesso:</b>	Restrito
<b>Hipótese Legal:</b>	Informação Pessoal (Art. 31 da Lei no 12.527/2011)
<b>Tipo da Conferência:</b>	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- **Maria Débora dos Santos Sabino, ALUNO (202018750032) DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - SOUSA**, em 01/11/2024 13:34:30.

Este documento foi armazenado no SUAP em 01/11/2024. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 1297389

Código de Autenticação: bb50b57606

