

## COMPARATIVO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA DE MULHERES RURAIS E URBANAS

GESSICA KELI CAMILO<sup>8</sup>

Professora Orientadora: Izabel Cristina Ribas Rodrigues Calliari<sup>9</sup>

### INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a atividade física é considerada um meio de melhorar a saúde e também de preservá-la. Sendo assim, é um item importante para que ocorra a promoção da saúde e a melhora da qualidade de vida de uma pessoa.

Muitas pessoas acreditam que atividade física e exercício físico são sinônimos, mas não são. Segundo Guiselini (2004), a atividade física é definida como qualquer movimento corporal voluntário, que resulta em gasto energético maior que em níveis de repouso. Entende-se que nas atividades da vida diária, seja na academia, seja no trabalho, nos momentos de lazer, nos cuidados com o corpo ou nas atividades mais elementares, do dia a dia, por estar em constante movimento, gasta-se energia.

Portanto atividade física inclui todas as atividades realizadas no cotidiano, seja no trabalho, em casa, nas horas de lazer e nas demais atividades como, por exemplo, se locomover de um lugar para outro.

A prática de atividade física tem-se mostrado benéfica na redução de vários fatores de risco como, por exemplo, o controle do peso corporal, o controle da hipertensão e a melhora no metabolismo de carboidratos e gorduras (BARETTA, 2007).

Estudos mostram que a falta de atividade física regular e o sedentarismo, acompanhados também de maus hábitos alimentares e fumo, são fatores de risco que podem causar várias doenças, como hipertensão, obesidade, cardiopatias, diabetes e até câncer (BARA FILHO, 2000).

Dessa forma, a atividade física, além de poder contribuir para a melhora da qualidade de vida das pessoas, também gera a economia de recursos financeiros com tratamentos médicos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002).

Com o objetivo de avaliar os níveis de atividade física de um determinado público-alvo, e obter medidas de atividades físicas que fossem internacionalmente comparáveis, a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC), e o Instituto Karolinska, na Suécia, reuniram seus pesquisadores e desenvolveram o Questionário Internacional de Atividade Física (InternationalPhysicalActivityQuestionnaire - IPAQ), validado em 12 países e 14 centros de pesquisa (BENEDETTI *et al.*, 2007).

### OBJETIVOS

#### OBJETIVO GERAL

Verificar o nível de atividade física entre mulheres habitantes da zona rural em relação às que habitam a zona urbana.

<sup>8</sup> Acadêmico do 8º semestre do Curso de Educação Física da Uniuiv. E-mail:gessicacamilomax@hotmail.com

<sup>9</sup> Professora da UNIUV e pesquisadora na área de Formação de Professores. E-mail:Prof.izabel.ribas@uniuv.edu.br



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Descobrir o nível de atividade física entre as mulheres pesquisadas;
- b) Contribuir para a promoção da saúde e melhora da qualidade de vida dessas pessoas.

## METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa com natureza de pesquisa aplicada; forma de abordagem quantitativa; de nível descritivo; com delineamento de pesquisa de levantamento; com amostra não sistematizada; e com análise dos dados a partir de estatística descritiva.

Foi analisada uma determinada população adulta, composta por 60 indivíduos, 30 do sexo feminino e 30 da zona rural, 30 do sexo feminino da zona urbana, com idade entre 18 e 55 anos, residentes do Município de Paulo Frontin.

O nível de atividade física dessa população foi determinado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta. Todos os informantes assinaram um termo de consentimento livre, e esclarecido para a sua participação na pesquisa.

O IPAQ versão curta consiste em estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada (BENEDETTI, 2007).

A referida pesquisa está em desenvolvimento até a decorrente data.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A referida pesquisa está em desenvolvimento.

## REFERÊNCIAS

BENEDETTI T. R. B., ANTUNES P. de C., RODRIGUEZ-AÑEZ C. R., MAZO G. Z., PETROSKI É. L. **Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos.** Rev. Bras. Med. Esporte, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 11-16. Acesso em 30/06/2014.

CONFEEF. **Resolução CONFEEF nº020/200.** Disponível em: [www.confef.org.br/extra/resoluções/conteúdo](http://www.confef.org.br/extra/resoluções/conteúdo). Acesso em 30/05/2014.

GUISELINI, M. **Aptidão Física, Saúde, Bem-estar: Fundamentos teóricos e Exercícios Práticos.** São Paulo: Phorte, 2004.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Agita Brasil: guia para agentes multiplicadores.** Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

BARA FILHO M.G., BIESEK S., FERNANDES A., ARAÚJO C.G.S. **Comparação de atividade física e peso corporal progressos e atuais entre graduados e mestres em educação física.** Rev. Bras. Cie. Esp., Campinas, n. 21(2/3), p. 30-35, jan-maio, 2000: Acesso em: 29/07/2014