



GUIA PRÁTICO ***PARA AVALIAÇÃO E PROMOÇÃO DA*** ***ATIVIDADE FÍSICA NA EDUCAÇÃO BÁSICA***

KEVIN CÉSAR NEVES DE OLIVEIRA
PATRÍCIA ESPÍNDOLA MOTA VENÂNCIO



Organização

Kevin Cesar Neves de Oliveira

Pesquisa e Criação

Kevin Cesar Neves de Oliveira

Patrícia Espíndola Mota

Venâncio

Apoio

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano
Campus Urutaí.

Agradecimentos

Mestrado Profissional em Ensino para a Educação
Básica - IFGoiano - Campus Urutaí

Urutaí - GO

2024

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Oliveira, Kevin César Neves de
Guia prático para avaliação e promoção da
atividade física na educação básica [livro
eletrônico] / Kevin César Neves de Oliveira,
Patrícia Espíndola Mota Venâncio. -- 1. ed. --
Urutaí, GO : Ed. dos Autores, 2024.
PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-00-91776-5

1. Atividade física 2. Educação 3. Educação física 4. Promoção da
saúde I. Venâncio, Patrícia Espíndola Mota. II. Título.

24-190062

CDD-613.71

Índices para catálogo sistemático:

1. Atividade física : Educação física 613.71

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

ÍNDICE

• Apresentação	5
• Atividade física	6
• Benefícios da atividade física	7
• Importância da avaliação	8
• Conhecendo o questionário de atividade física	9
• Como calcular o questionário de atividade física	14
• Valores de referência para atividade física	18
• Modelo de planilha para acompanhamento de avaliação	20
• Considerações finais	21
• Referências	22

APRESENTAÇÃO

Diante da variedade de instrumentos disponíveis para avaliar a atividade física e seus inúmeros benefícios para a saúde de crianças e adolescentes, muitos desses instrumentos não são adequados à realidade das escolas.

O principal objetivo deste guia é fornecer suporte aos professores e demais profissionais, apresentando valores de referência que podem ser facilmente incorporados por instituições de ensino. Ele oferece orientações valiosas para os professores, auxiliando no desenvolvimento e aprimoramento de abordagens pedagógicas no processo de ensino-aprendizagem.

O conteúdo deste guia abrange informações sobre a atividade física, seus benefícios, a importância da avaliação, a apresentação de instrumentos de avaliação, o questionário de avaliação de atividade física de Venâncio e Soares, o cálculo do questionário de atividade física e valores de referência para auxiliar os profissionais na prática da atividade física. Além disso, é oferecida uma sugestão de planilha para anotações dos dados coletados do questionário.

ATIVIDADE FÍSICA

O termo atividade física tem relação com todo movimento que seja realizado pelo indivíduo, estando relacionado ao sistema muscular esquelético, resultando em um maior gasto energético, do que ocorre na taxa metabólica em repouso.



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

- Melhoria na qualidade de vida
- Melhor aprendizagem no ambiente escolar
- Melhor social e Melhor interação social
- Manutenção da saúde
- Redução de doenças e mortes
- Melhoria a curto e longo prazo para a saúde mental, óssea, muscular e cardiovascular
- Melhor desempenho nas habilidades motoras e físicas
- Prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo



IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO

A avaliação da atividade física se dá por meio de instrumentos ou ferramentas, que exerce uma função importante em proporcionar resultado, feedback ou acompanhamento a longo prazo, sendo específico do trabalho realizado pelo profissional. A partir da avaliação, que o profissional terá um norte para poder melhorar suas ações metodológicas de ensino, buscando melhorar o rendimento ou aprendizado do indivíduo.

Consequentemente ao longo do tempo vem sendo construído inúmeros instrumentos de avaliação, entretanto, ainda há fragilidade quanto a sua aplicabilidade e resultados destes. Neste sentido, houve a necessidade de desenvolver técnicas mais avançadas para avaliar a atividade física em assuntos diversos.

No entanto, os instrumentos atualmente utilizados para medir o nível de atividade física e o gasto energético ainda enfrentam desafios, uma vez que muitas vezes possuem critérios limitados a grupos específicos. Portanto, é necessário aprimorar essas ferramentas de avaliação, para obter uma compreensão mais abrangente e precisa do nível de atividade física.

CONHECENDO O QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA

A primeira etapa do questionário é composta por informações pessoais das crianças como: nome completo, data da avaliação, sexo, idade, peso e estatura.

QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADES FÍSICAS

Dr^a VENANCIO, Patrícia Espíndola Mota e Dr^a SOARES, Viviane

NOME COMPLETO: _____

DATA: ___/___/___ SEXO: _____ IDADE: _____ PESO: _____ ESTATURA: _____

Em seguida é questionado a criança se ela gosta de praticar a atividade física, tempo de deslocamento da sua casa para a escola e qual meio de transporte utiliza.

Você gosta de fazer
Atividade Física?



Gosto



Um pouco



Não Gosto

Quanto tempo demora da sua casa até a Escola?

Mais 20 min.

De 10 a 20 min.

Menos de 10 min.

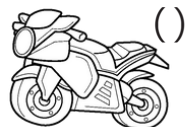


Como você vai para a Escola?

Carro



Moto



Bicicleta



Ônibus



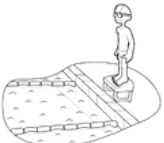









Andando



A segunda etapa do questionário está relacionada a quantificação das atividades físicas/esportivas, atividades domésticas e atividades de lazer.

Para medir a atividade física/esportiva, é importante que o aluno preste atenção ao assinalar as opções. Cada atividade esportiva mencionada no questionário oferece a possibilidade de indicar a frequência semanal (todos os dias, de 2 a 3 vezes por semana, nos finais de semana) com que o aluno a pratica. Além disso, o aluno pode escolher como percebe a intensidade da atividade relacionada (devagar, rápido, muito rápido).

ATIVIDADES FÍSICAS/ ESPORTIVAS:

 <p>Natação</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frequência () Todos os dias () Final de semana () Na semana <ul style="list-style-type: none"> • Como? () Devagar () Rápido () Muito Rápido 	 <p>Vôlei</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frequência () Todos os dias () Final de semana () Na semana <ul style="list-style-type: none"> • Como? () Devagar () Rápido () Muito Rápido
 <p>Dança</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frequência () Todos os dias () Final de semana () Na semana <ul style="list-style-type: none"> • Como? () Devagar () Rápido () Muito Rápido 	 <p>Futebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frequência () Todos os dias () Final de semana () Na semana <ul style="list-style-type: none"> • Como? () Devagar () Rápido () Muito Rápido
 <p>Luta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frequência () Todos os dias () Final de semana () Na semana <ul style="list-style-type: none"> • Como? () Devagar () Rápido () Muito Rápido 	 <p>Basquete ou Handebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frequência () Todos os dias () Final de semana () Na semana <ul style="list-style-type: none"> • Como? () Devagar () Rápido () Muito Rápido
 <p>Atletismo / Corrida</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frequência () Todos os dias () Final de semana () Na semana <ul style="list-style-type: none"> • Como? () Devagar () Rápido () Muito Rápido 	 <p>Patins</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frequência () Todos os dias () Final de semana () Na semana <ul style="list-style-type: none"> • Como? () Devagar () Rápido () Muito Rápido
 <p>Bicicleta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frequência () Todos os dias () Final de semana () Na semana <ul style="list-style-type: none"> • Como? () Devagar () Rápido () Muito Rápido 	 <p>Skate</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frequência () Todos os dias () Final de semana () Na semana <ul style="list-style-type: none"> • Como? () Devagar () Rápido () Muito Rápido

Para a quantificação das atividades domésticas, o aluno precisa marcar a opção da atividade que faz e com que frequência a realiza (fins de semana, durante a semana, praticando três vezes por semana ou todos os dias).

ATIVIDADES DOMÉSTICAS

Limpar a casa



• **Frequência**

- Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

Tirar o lixo



• **Frequência**

- Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

Regar plantas



• **Frequência**

- Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

Lavar roupa



• **Frequência**

- Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

Tirar ou espanar a poeira



• **Frequência**

- Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

Lavar louças



• **Frequência**

- Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

Para a quantificação das atividades de lazer, o aluno também precisa marcar a opção da atividade que faz e com que frequência a realiza (fins de semana, durante a semana, praticando três vezes por semana ou todos os dias).

ATIVIDADES DE LAZER

Amarelinha



• **Frequência**

- Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

Jogar pião



• **Frequência**

- Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

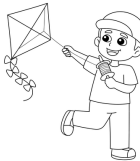
Esconde-esconde



• **Frequência**

- Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

Empinar pipa



• **Frequência**

- Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

Pega-pega



• **Frequência**

- Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

Boneca



• **Frequência**

- Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

No final do questionário, há uma pergunta específica para a criança sobre o que ela faz **MAIS** durante o tempo livre fora da escola. Nessa pergunta, a criança só pode escolher **UMA** opção. Além de selecionar a atividade mais praticada, ela também indicará aproximadamente quanto tempo gasta realizando essa atividade.

ATENÇÃO: marque apenas uma opção
QUANDO VOCÊ **NÃO** ESTÁ NA ESCOLA
ONDE PASSA **MAIS** TEMPO?

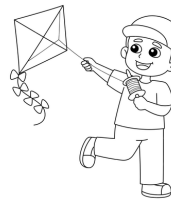
**Ajudando
em casa**



**Praticando
esporte**



Brincando



**Usando
aparelhos
eletronicos**



Em um dia quanto tempo você fica
nessa atividade:

Meia Hora 01 hora
 02 Horas 03 horas ou mais

COMO CALCULAR O QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA

O questionário permite levantar informações sobre: a) aspectos demográficos (sexo e idade); b) percepção de atividade física, c) distância de casa até a escola; d) transporte utilizado para ir à escola; e) atividades esportivas, f) tarefas domésticas e atividades de lazer do avaliado, por meio de informações retrospectivas de auto recordação.

Para isso, considerou o tipo de atividade física, a intensidade do esforço (leve, moderado, vigoroso) e a frequência semanal. Utilizamos um compêndio de atividades físicas proposto por Ainsworth et al., (2000), que fornece informações sobre o gasto energético em unidades de MET para quase quinhentas atividades.

Inicialmente, foi questionado sobre o meio de transporte usado para ir à escola, coletando informações sobre o tipo de transporte (gasto energético) e a distância em minutos de casa até a escola. Para análise, multiplicamos o valor do gasto energético pelo tempo de deslocamento em minutos, depois multiplicamos por dois (ida e volta) e pela frequência semanal (5 dias).

O quadro 1 apresenta a Estimativa da demanda energética para as Atividades Físicas em METs para o deslocamento e transporte da escola para casa

QUADRO 1: ESTIMATIVA DA DEMANDA ENERGÉTICA PARA O DESLOCAMENTO E TRANSPORTE.

Atividades de Deslocamento para escola				
	Mets	Leve	Moderado	Vigoroso
Transporte utilizado para ir à escola (Caminhada e bicicleta)	4,0			
(carro, ônibus e moto)	1,0			
Distância da casa até escola (com carro, ônibus e moto)		00	00	00
Distância da casa até escola (com caminhada ou bicicleta) Perto (Menos de 10 minutos) Média (de 10 a 20 minutos) Longe (Mais de 20 minutos)		10	15	25



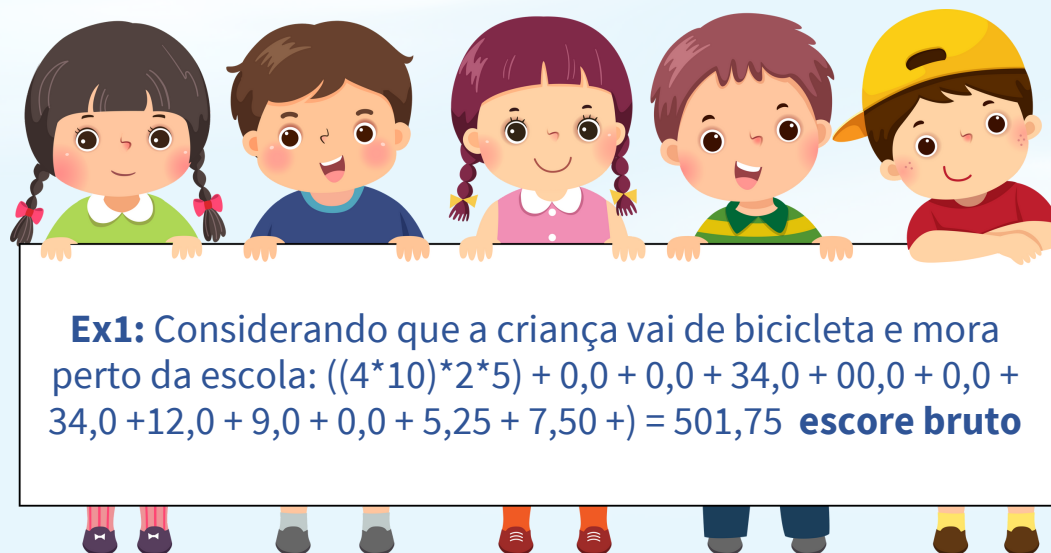
O quadro 2 apresenta de forma simplificada os valores de intensidade (METs do Compêndio) e o escore de frequência semanal.

QUADRO 2: ESTIMATIVA DA DEMANDA ENERGÉTICA PARA AS ATIVIDADES FÍSICAS

Atividades em METS	Final de semana	Durante a semana	Todos os dias
Natação			
Leve	10,5	28,0	45,5
Moderada	12,75	34,0	55,25
Intensa	15,0	40,0	65
Dança			
Leve	7,2	19,2	31,2
Moderada	8,25	22,0	35,75
Intensa	9,75	26,0	42,25
Lutas			
Leve	10,5	28,0	45,5
Moderada	12,75	34,0	55,25
Intensa	15,0	40,0	65,0
Atletismo/Corrida			
Leve	9,0	24,0	39,0
Moderada	12,0	32,0	52,0
Intensa	15,0	40,0	65,0
Futebol, Vôlei, Basquete			
Leve	10,5	28,0	45,5
Moderada	12,75	34,0	55,25
Intensa	15,0	40,0	65,0
Patins, Skate			
Leve	7,5	20,0	32,5
Moderada	9,0	24,0	39,0
Intensa	10,5	28,0	45,5
Bicicleta			
Leve	9,0	24,0	39,0
Moderada	12,0	32,0	52,0
Intensa	15,0	40,0	65,0
Atividades Domésticas			
Leve	3,75	10,0	16,25
Moderada	5,25	14,0	22,75
Intensa	6,0	16,0	26,00
Atividades lazer			
Leve	6,0	16,0	26,0
Moderada	7,5	20,0	32,5
Intensa	9,0	24,0	39,0

Após a obtenção do escore ponderado para cada questão foi obtido o índice de prática habitual de atividade física, mediante a somatória dos escores estimados em todas as atividades físicas, que pode ser resumido utilizando-se os valores de intensidade (METS do Compêndio) e o escore da frequência semanal conforme o quadro 2, na equação abaixo:

$(\text{transporte} \times \text{distância}) \times 2 \times 5) + \text{natação} + \text{dança} + \text{luta} + \text{futebol} + \text{vôlei} + \text{basquetebol} + \text{ciclismo} + \text{patins} + \text{skate} + \text{tarefas domésticas} + \text{lazer}$.



Ex1: Considerando que a criança vai de bicicleta e mora perto da escola: $((4 \times 10) \times 2 \times 5) + 0,0 + 0,0 + 34,0 + 00,0 + 0,0 + 34,0 + 12,0 + 9,0 + 0,0 + 5,25 + 7,50 +) = 501,75$ **escore bruto**

Ex2: Considerando que a criança vai de carro e mora perto da escola:

$(\text{transporte} \times \text{distância}) \times 2 \times 5$ $(1 \times 0) \times 2 \times 5$	$(1 \times 0) \times 2 \times 5 = 10,0$
Soma as atividades	+
Natação	34,0
Dança	22,0
Luta	00,0
Atletismo	00,0
Vôlei	00,0
Futebol	00,0
Bicicleta	00,0
Patins	09,0
Skate	00,0
Atividades domésticas	16,25
Atividades lazer	7,50
TOTAL	99,00

Na sequência, estabeleceu-se ponto de cortes em quartis com base na pontuação mínima e máxima obtida na pontuação geral, que é a soma das atividades físicas. Utilizamos a escala de Likert para a classificação, que consideramos os seguintes níveis de atividade: inativa fisicamente, insuficientemente ativa, regularmente ativa, ativa e muito ativa, conforme mostrado no quadro de valores de referência abaixo. Também classificamos os participantes em percentis com base na pontuação geral. Algumas fontes, como a Sociedade Brasileira de Pediatria, consideram acima do percentil 75 como um risco para a saúde.

VALORES DE REFERÊNCIA PARA A ATIVIDADE FÍSICA

Classificação	Geral	7 a 9 anos	10 a 14 anos
Inativa fisicamente	$\leq 173,15$	$\leq 195,21$	$\leq 170,48$
Insuficientemente ativa	173,16 a 259,87	195,22 a 272,87	170,49 a 233,98
Regularmente ativa	259,88 a 325,12	272,88 a 334,12	233,99 a 316,87
Ativa	325,13 a 420,18	334,13 a 381,43	316,88 a 476,25
Muito ativa	$\geq 420,19$	$\geq 381,44$	$\geq 476,26$

Fonte: Autoria própria



VALORES DE REFERÊNCIA POR PERCENTIL

Percentis	Escore
Percentil 5	173,15
Percentil 10	199,37
Percentil 25	259,87
Percentil 50	325,12
Percentil 75	420,18
Percentil 90	714,72
Percentil 95	1085,47
Percentil 99	≤1085,18

Fonte: Autoria própria



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acreditamos que as informações inclusas neste guia possam representar um instrumento valioso de aprimoramento para os profissionais da área de educação e saúde.

Ao reconhecer a importância da avaliação da atividade física, especialmente os benefícios, acreditamos que os valores de referência apresentados permitirão aos profissionais uma reflexão profunda sobre suas estratégias metodológicas. Dessa forma, eles podem fazer escolhas de conteúdo e adaptações de acordo a necessidades individuais dos alunos, prevenindo doenças hipocinéticas que estejam relacionados a falta de pratica de atividade física.



REFERÊNCIAS

- BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo et al. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 13, p. 11-16, 2007.
- BIELEMANN, Renata M. et al. Validation of the Netherlands physical activity questionnaire in Brazilian children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 8, p. 1-8, 2011.
- CHECON, Karina et al. Reprodutibilidade do questionário de avaliação de atividade física para crianças aplicado no Estudo Saúdes: Vitória. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 11, p. 173-180, 2011.
- GARCIA, P. Estudos da Unifesp apontam o aumento do sedentarismo infantil como uma das consequências do distanciamento social no Brasil. *Comunicação unifesp*, São Paulo, 2021.
- HAYDT, REGINA CÉLIA C. Curso de didática geral. /São Paulo: Ática, 2006, 327 p : - (Educação).
- LOPES, Carla et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física IAN-AF 2015-2016: relatório de resultados. 2017.
- OLDS, Tim S. et al. The validity of a computerized use of time recall, the multimedia activity recall for children and adolescents. *Pediatric Exercise Science*, v. 22, n. 1, p. 34-43, 2010.
- PITANGA, F, H; SOUSA, A, S; BATISTA, G, S; ROCHA, E, R. Estado nutricional de crianças e adolescentes do Brasil: uma revisão bibliográfica sistemática. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 5, p. 46676-46695, 2021.
- SALLIS, James F. et al. Validation of interviewer-and self-administered physical activity checklists for fifth grade students. *Medicine and science in sports and exercise*, v. 28, n. 7, p. 840-851, 1996.
- SIEGLE, C, B, H; POMBO, A; LUZ, C; RODRIGUES, L, P; CORDOVIL, R; SÁ, C, S, C. Influências das características familiares e domiciliares no nível de atividade física infantil durante o distanciamento social por COVID-19 no Brasil. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 39, 2020.
- VENÂNCIO, P, E, M. Obesidade, atividade física e hábitos alimentares em escolares da cidade de Anápolis - GO. 2006. 65 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2006.

QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADES FÍSICAS

Dr^a VENANCIO, Patrícia Espíndola Mota e Dr^a SOARES, Viviane

NOME COMPLETO: _____

DATA: ___/___/___ SEXO: _____ IDADE: _____ PESO: _____ ESTATURA: _____

Você gosta de fazer
Atividade Física?



() Gosto



() Um pouco



() Não Gosto

Quanto tempo demora da sua casa até a Escola?

() Mais 20 min.

() De 10 a 20 min.

() Menos de 10 min.



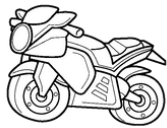
Como você vai para a Escola?

Carro



()

Moto



()

Bicicleta



()

Ônibus



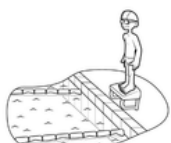
()

Andando



()

ATIVIDADES FÍSICAS/ ESPORTIVAS:



Natação

• **Frequência**

- () Todos os dias
() Final de semana
() Na semana

• **Como?**

- () Devagar
() Rápido
() Bem Rápido



Vôlei

• **Frequência**

- () Todos os dias
() Final de semana
() Na semana

• **Como?**

- () Devagar
() Rápido
() Bem Rápido



Dança

• **Frequência**

- () Todos os dias
() Final de semana
() Na semana

• **Como?**

- () Devagar
() Rápido
() Bem Rápido



Futebol

• **Frequência**

- () Todos os dias
() Final de semana
() Na semana

• **Como?**

- () Devagar
() Rápido
() Bem Rápido



Luta

• **Frequência**

- () Todos os dias
() Final de semana
() Na semana

• **Como?**

- () Devagar
() Rápido
() Bem Rápido



Basquete ou Handebol

• **Frequência**

- () Todos os dias
() Final de semana
() Na semana

• **Como?**

- () Devagar
() Rápido
() Bem Rápido



Atletismo / Corrida

• **Frequência**

- () Todos os dias
() Final de semana
() Na semana

• **Como?**

- () Devagar
() Rápido
() Bem Rápido



Patins

• **Frequência**

- () Todos os dias
() Final de semana
() Na semana

• **Como?**

- () Devagar
() Rápido
() Bem Rápido



Bicicleta

• **Frequência**

- () Todos os dias
() Final de semana
() Na semana

• **Como?**

- () Devagar
() Rápido
() Bem Rápido



Skate

• **Frequência**

- () Todos os dias
() Final de semana
() Na semana

• **Como?**

- () Devagar
() Rápido
() Bem Rápido

ATIVIDADES DOMÉSTICAS

Limpar a casa



• **Frequência**
 Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

Lavar roupa



• **Frequência**
 Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

Tirar o lixo




• **Frequência**
 Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

Tirar ou espanar a poeira



• **Frequência**
 Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

Regar plantas



• **Frequência**
 Todos os dias
 Final de semana
 Na semana


Lavar louças



• **Frequência**
 Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

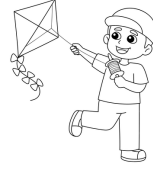
ATIVIDADES DE LAZER

Amarelinha



• **Frequência**
 Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

Empinar pipa



• **Frequência**
 Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

Jogar pião




• **Frequência**
 Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

Pega-pega



• **Frequência**
 Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

Esconde-esconde



• **Frequência**
 Todos os dias
 Final de semana
 Na semana


Boneca



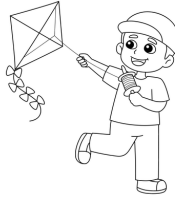
• **Frequência**
 Todos os dias
 Final de semana
 Na semana

ATENÇÃO: marque apenas uma opção QUANDO VOCÊ **NÃO** ESTÁ NA ESCOLA ONDE PASSA **MAIS** TEMPO?


Ajudando em casa




Brincando



Praticando esporte



Usando aparelhos eletrônicos



Em um dia quanto tempo você fica nessa atividade:
 Meia Hora 01 hora 02 Horas 03 horas ou mais