

# Portfolio do trabalho/projecto no âmbito da Oficina

*Realizado por:*

*Pedro Miguel Ribeiro Silva*

## **Questionário Internacional de Actividade Física (IPAQ)**

**Formando: Pedro Miguel Ribeiro Silva**

**Disciplina(s) que lecciona: Educação Física**

Finalmente e após várias tentativas de projectos,,,

Pretendo com este projecto saber que tipos de actividade física os alunos fazem no seu dia a dia. O questionário a utilizar é o IPAQ (versão curta) que se encontra em anexo, as perguntas são sobre o tempo que os alunos gastaram em actividade física na semana anterior à aplicação do questionário.

A amostra será constituída por 60 alunos, 30 alunos do 12º ano (15 do sexo feminino e 15 do sexo masculino) e os restantes 30 alunos do 9º ano (15 do sexo feminino e 15 do sexo masculino). Pretendo com esta amostra verificar quais as diferenças entre os sexos na realização de actividade física, bem como verificar a diferença entre os dois anos lectivos. Serão também avaliadas as medidas antropométricas dos alunos e o seu IMC, para se verificar qual a correlação entre o IMC e os níveis de actividade física.

Pedro Miguel Ribeiro Silva

## IPAQ (versão curta)

11) \_\_\_\_\_

### Questionário Internacional de Actividade Física (IPAQ)

Estamos interessados em conhecer os diferentes tipos de actividade física, que as pessoas fazem no seu quotidiano. Este questionário faz parte de um estudo alargado realizado em vários países. As suas respostas vão-nos ajudar a conhecer o nosso nível de actividade física, quando comparado com o de pessoas de outros países.

As questões que lhe vou colocar, referem-se à semana imediatamente anterior, considerando o tempo em que esteve fisicamente activo/a. Por favor, responda a todas as questões, mesmo que não se considere uma pessoa fisicamente activa. Vou colocar-lhe questões sobre as actividades desenvolvidas na sua actividade profissional e nas suas deslocações, sobre as actividades referentes aos trabalhos domésticos e às actividades que efectuou no seu tempo livre para recreação ou prática de exercício físico / desporto.

Ao responder às seguintes questões considere o seguinte:

**Actividades físicas vigorosas** referem-se a actividades que requerem um esforço físico intenso que fazem ficar com a respiração ofegante.

**Actividades físicas moderadas** referem-se a actividades que requerem esforço físico moderado e tornam a respiração um pouco mais forte que o normal.

Ao responder às questões considere apenas as actividades físicas que realize durante pelo menos 10 minutos seguidos.

Q.1 Diga-me por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias fez actividades físicas **vigorosas**, como por exemplo, levantar objectos pesados, cavar, ginástica aeróbica, nadar, jogar futebol, andar de bicicleta a um ritmo rápido?

\_\_\_\_\_ Dias

Q.2 Nos dias em que pratica actividades físicas **vigorosas**, quanto tempo em média dedica normalmente a essas actividades?

\_\_\_\_\_ Horas \_\_\_\_\_ Minutos

Q.3 Diga-me por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias fez actividades físicas **moderadas** como por exemplo, carregar objectos leves, caçar, trabalhos de carpintaria, andar de bicicleta a um ritmo normal ou ténis de pares? Por favor não inclua andar.

\_\_\_\_\_ Dias

Q.4 Nos dias em que faz actividades físicas moderadas, quanto tempo em média dedica normalmente a essas actividades?

\_\_\_\_\_ Horas \_\_\_\_\_ Minutos

Q.5 Diga-me por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias andou pelo menos 10 minutos seguidos?

\_\_\_\_\_ Dias

Q.6 Quanto tempo no total, despendeu num desses dias, a andar / caminhar?

\_\_\_\_\_ Horas \_\_\_\_\_ Minutos

Q.7 Diga-me por favor, num dia normal quanto tempo passa sentado? Isto pode incluir o tempo que passa a uma secretária, visitar amigos, a ler, a estudar ou a ver televisão.

\_\_\_\_\_ Horas \_\_\_\_\_ Minutos

MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO

## Análise e tratamento dos dados com descrição das técnicas utilizadas

A análise e tratamento dos dados encontram-se nos ficheiros de Excel e SPSS denominados de: IPAQ curto 12s e 9s. Estes ficheiros encontram-se em anexo.

Foram utilizadas as medidas antropométricas peso, altura e IMC.

Para a avaliação da actividade física habitual foram utilizados os questionários internacionais sobre a actividade física – IPAQ (versão curta).

As medidas estatísticas utilizadas para a descrição de todas as variáveis foram a média, o desvio padrão e a amplitude. Pretendeu-se também verificar se existiam diferenças estatisticamente significativas entre os géneros. Foi ainda verificada a correlação entre o IMC e as diferentes categorias de actividade física.

## Documentação consultada

<http://alea.ine.pt>

Engineering Statistics Handbook.url      Elementary Concepts in Statistics.url

HyperStat Online An Introductory Statistics Textbook and Online Tutorial for Help in Statistics Courses.url

Introductory Statistics Concepts, Models, and Applications by David Stockburger.url

SPSS Programas e Rotinas Complementares - Valentim R. Alferes (Universidade de Coimbra).url

Statistics on the Web.url      Módulos Estatística.url      American Statistical Association.url

Arquivo 525+ SPSS sintaxes, macros e rotinas, FAQ, truques.url

Estatística - Wikipédia.url

## Apreciação/Reflexão sobre o trabalho/projecto realizado

A realização deste trabalho permitiu o desenvolvimento e aquisição essencial da “literacia estatística”, as minhas expectativas criadas aquando a inscrição nesta acção foram cumpridas.

A acção tinha como objectivos:

- Potenciar a literacia Estatística através da realização de actividades produtos, ou materiais que permitam aos professores e aos alunos uma perspectiva consciente, crítica e científica da realidade que nos rodeia;
- Fomentar, a partir da Estatística, um trabalho interdisciplinar que permita o encontro dos diversos enfoques disciplinares e metodológicos na descrição, interpretação e compreensão da realidade, nomeadamente nas novas áreas interdisciplinares como é o caso da Área de Projecto;
- Desenvolver actividades, produtos ou materiais no domínio da Estatística que permitam aos professores uma apropriação crítica das TIC’s, tendo em conta as suas implicações nas práticas pedagógicas.

A metodologia que a formação utilizou foi uma novidade para mim, no que diz respeito à utilização da plataforma WebCT, esta metodologia foi essencial para o bom desenrolar dos trabalhos, reforço que no meu caso foi uma motivação extra para o cumprimento dos objectivos da acção.

Saliento também o facto de os formandos leccionarem diferentes disciplinas, o que contribuiu para um enriquecimento do segundo objectivo.

Termino com os meus agradecimentos aos formadores e aos meus colegas por esta essencial experiência estatística...

## Anexos