

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL  
CAMPUS DO PANTANAL  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DIAGNÓSTICO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO TEMPO  
LIVRE DE ESCOLARES DE CORUMBÁ-MS**

**ALLIANA LOUISE CEDRON BRASIL**

**CORUMBÁ  
2017**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL  
CAMPUS DO PANTANAL  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DIAGNÓSTICO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO TEMPO  
LIVRE DE ESCOLARES DE CORUMBÁ-MS**

**ALLIANA LOUISE CEDRON BRASIL**

**CORUMBÁ-MS  
2017**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL  
CAMPUS DO PANTANAL  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DIAGNÓSTICO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO TEMPO LIVRE DE  
ESCOLARES DE CORUMBÁ-MS**

Monografia apresentada por ALLIANA LOUISE CEDRON BRASIL, ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – Campus do Pantanal, como um dos requisitos para a obtenção do título de Professora de Educação Física.

Orientadora:  
Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. EDINEIA APARECIDA GOMES RIBEIRO

CORUMBÁ-MS  
2017

ALLIANA LOUISE CEDRON BRASIL

**DIAGNÓSTICO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO TEMPO LIVRE DE  
ESCOLARES DE CORUMBÁ-MS**

Este trabalho de conclusão de curso foi julgado adequado para obtenção do título de “Licenciada em Educação Física” e aprovado em sua forma final pela banca examinadora.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Edineia Aparecida Gomes Ribeiro  
(Orientadora) – UFMS/CPAN

---

Prof. Dr. Carlo Henrique Golin  
UFMS/CPAN

---

Prof. Esp. Bruno Henrique de Oliveira  
UFMS/CPAN

CORUMBÁ-MS  
2017

Dedico este trabalho aos meus pais por quem tenho imensa gratidão pela força e incentivo que me deram para que eu pudesse concluir este curso.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente à Deus que até aqui me sustentou, que me reergueu todas as vezes em que eu desanimei, à ele toda honra e toda Glória!

Aos meus amados pais Luiz Brasil e Mirta Cedron por tudo, pela vida, dedicação em minha criação, educação, amor, carinho, apoio, incentivo e principalmente pela paciência durante toda essa caminhada, gratidão eterna!

A minha irmã; e aos meus sobrinhos Ana Júlia e Lucas, mesmo que indiretamente são meus grandes incentivadores, me encorajam a seguir em frente, sempre. Meus amores, os amo tanto.

A minha orientadora professora Dr<sup>a</sup> Edineia Ribeiro, excelente professora, obrigada pela contribuição em minha formação e por todos os conhecimentos compartilhados nas disciplinas em que ministrou, e também fora delas, em especial no GEPEFS. Obrigada pelas orientações, confiança e contribuição na elaboração do trabalho. Melhor coordenadora que o curso já teve. Gratidão!

Ao professor Dr. Carlo Golin, pela contribuição em minha formação, desde o primeiro semestre na disciplina de lazer, até em estágio IV, e neste momento, pela disponibilidade para com meu trabalho, muito obrigada!

Ao professor Esp. Bruno de Oliveira que apesar do pouco tempo que lhe coube, somou para revisão do trabalho, muito obrigada!

Agradeço a todos os professores que passaram pela minha formação, por me proporcionar o conhecimento, Hellen Marques, Fabiano Santos, Silvia Baruki, Rogério Zaim, Guilherme Marins.

Agradeço em especial as minhas tias, Cilma Neida e Silvinha que muito somaram para que eu chegasse até aqui, cada uma com sua especificidade, obrigada por tudo!

## RESUMO

O presente estudo teve como objetivo verificar a proporção dos tipos de atividades físicas realizadas no tempo livre em adolescentes de Corumbá-MS. Trata-se de um estudo epidemiológico de corte transversal. Os dados fazem parte de uma pesquisa maior intitulada em: “Comportamento sedentário e correlatos associados em adolescentes de uma comunidade do Pantanal Sul-Mato-Grossense”. Participaram do estudo 2,419 adolescentes matriculados e frequentes no ensino fundamental dos anos finais da rede pública de ensino da cidade de Corumbá - Mato Grosso do Sul. Para este estudo foi considerada somente a questão que avaliou a prática de atividade física no tempo livre (13) por meio do Questionário de Atividade Física para Adolescentes (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents, PAQ-A*) validado por Guedes e Guedes (2015). Observa-se que uma proporção elevada de adolescentes relatou não realizar as diversas possibilidades de atividade física no tempo livre. Dentre as opções de atividade física, as mais relatadas serem realizadas no tempo livre de uma a duas vezes na semana, pelos adolescentes foram: a corrida (43,0%), andar de bicicleta (41,8%), caminhada (36,2%), vôlei (23,1%), futsal (20,8%) foram as práticas de AF mais relatadas serem realizadas no tempo livre, de uma a duas vezes na semana, pelos adolescentes. Outras modalidades também foram declaradas ser realizadas de uma a duas vezes na semana, variando de 8,0% a 13,1% de praticantes. Também percebemos que o futsal (20,0%) e a corrida (15,0%) foram AF relatadas serem realizadas mais de três vezes na semana. Conclusão: O diagnóstico encontrado foi que grande parte dos adolescentes não realizam nenhuma modalidade de atividade física em seu tempo livre, no entanto constatou-se que a corrida, andar de bicicleta, caminhada, vôlei e futsal, estão entre as atividades físicas mais praticadas no tempo livre dos escolares.

**Palavras-chave:** Atividade física; Escolares; Esportes; Tempo de lazer

## ABSTRACT

The present study had as objective to verify the proportion of the types of physical activities performed in free time in adolescents of Corumbá-MS. This is a cross-sectional epidemiological study. The data are part of a larger study titled: "Sedentary behavior and associated correlates in adolescents from a community in the Pantanal Sul-Mato Grosso". A total of 2,419 adolescents enrolled and attending elementary school in the final years of the public school system in the city of Corumbá - Mato Grosso do Sul participated in the study. This study considered only the question that assessed the practice of physical activity in free time (13) by means of the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) validated by Guedes and Guedes (2015). It is observed that a high proportion of adolescents reported not performing the various possibilities of physical activity in free time. Among the physical activity options, the most reported were free time (1 to 2 times a week), adolescents were: running (43.0%), cycling (41.8%), walking (36, 2%), volleyball (23.1%), futsal (20.8%) were the most reported AF practices performed in free time, once or twice a week, by adolescents. Other modalities were also reported to be performed one to two times a week, ranging from 8.0% to 13.1% of practitioners. We also noticed that futsal (20.0%) and race (15.0%) were AF reported to be performed more than three times a week. Conclusion: The diagnosis found was that most of the adolescents did not perform any type of physical activity in their free time, however it was found that running, cycling, walking, volleyball and futsal are among the most practiced physical activities in the free time for schoolchildren.

**Key words:** Physical activity; Schoolchildren; Sports; Leisure time



## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	10
2. REVISÃO DA LITERATURA .....	12
2.1 Adolescência .....	12
2.2 Atividade Física no Tempo Livre de Adolescentes .....	14
3. METODOLOGIA.....	25
3.1 Caracterização do Estudo.....	25
3.2 Caracterização dos Sujeitos .....	25
3.3 Instrumentos e Procedimentos das Coletas de Dados .....	28
3.4 Análise Estatística .....	29
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	30
5. CONCLUSÃO.....	34
REFERÊNCIAS.....	35
APÊNDICES.....	40
ANEXOS .....	404

## 1. INTRODUÇÃO

A pesquisa aborda o contexto da prática de atividade física (AF) no tempo livre de adolescentes. A adolescência é um período marcado por inúmeras transformações físicas, emocionais e no convívio social, uma vez que ocorre a transição entre a infância e a idade adulta, bem como a procura por uma identidade e o anseio para pertencer a um grupo marcam essa fase (PAPALIA, OLDS; FELDMAN, 2010). Além disso, é na adolescência que se estabelece hábitos de vida e ocorre o maior armazenamento de gordura corporal, principalmente entre as moças. A literatura aponta que a prática de AF apresenta declínio com o avanço da idade, sendo que há grande diminuição dos níveis de AF na adolescência para a transição da vida adulta. Alguns fatores de risco contribuem para o acúmulo excessivo de gordura corporal e o desenvolvimento da obesidade, sendo os principais deles os baixos níveis de AF e as dietas ricas em carboidratos e gorduras (RAMIRES, 2015).

A prática de AF na adolescência é um dos principais determinantes de um estilo de vida ativo na vida adulta. Por este motivo, é interessante investigar por quais atividades físicas e esportivas a população jovem têm se interessado (AZEVEDO JUNIOR, ARAÚJO; PEREIRA, 2006). Os benefícios advindos da prática de AF regular têm relação com o desenvolvimento intelectual, favorece o melhor desempenho escolar e convívio social, além de proporcionar melhorias na aptidão física e nas respostas fisiológicas (SCHEFFER et al., 2015).

No presente estudo, o termo tempo livre tem relação com o lazer, uma vez que prática de AF está relacionada ao tempo livre. Entre os diferentes domínios da AF, por exemplo, deslocamento, doméstico, ocupacional e lazer, aquelas realizadas no momento do lazer são fundamentais na perspectiva dos comportamentos relacionados à saúde (NAHAS, 2012).

É importante destacar que o lazer vem do latim *licere*, que significa “ser permitido”, ou seja, que pode executar livremente as tarefas não obrigatórias. A ideia de lazer remete, então, à noção de ócio. Tempo de lazer refere às atividades que acontecem no tempo livre, depois das obrigações da vida, trabalho, casa, etc. Pode-se dizer que é o aproveitamento do tempo, podendo se permitir e agir com liberdade. Ainda, pode ser usado para repouso ou ocupação voluntária, sendo uma atividade

que proporciona satisfação ao indivíduo (CAMPOS et al., 1998). Gutierrez (2001) reforça que o lazer é uma atividade não obrigatória em busca de prazer no tempo livre.

Para investigar a prática de AF no tempo livre de adolescentes, a pesquisa de caráter epidemiológico, com delineamento transversal descritivo, aplicou um questionário sobre prática habitual de atividade física de adolescentes que foi validado em adolescentes brasileiros, em uma amostra representativa de adolescentes de 10 a 18 anos de idade, sendo escolares da rede pública de ensino do 7º ao 9º ano de Corumbá, da Capital do Pantanal, Mato Grosso do Sul (MS). A questão que norteou o estudo foi: Qual é a proporção de atividades físicas praticadas no tempo livre dos escolares de Corumbá-MS? Desta forma o objetivo do estudo foi verificar a proporção dos tipos de atividades físicas realizadas no tempo livre em adolescentes de Corumbá-MS.

## 2. REVISÃO DA LITERATURA

A revisão da literatura está dividida em subseções, os quais elencam os principais conceitos da temática abordada na pesquisa. Para compreender o público alvo do trabalho, bem como o comportamento ativo foi realizada uma busca na literatura sobre a adolescência e sobre a prática de AF em adolescentes.

### 2.1 Adolescência

De acordo com Muss (1966, p. 14) “a palavra “adolescência” é derivada do verbo latino *adolescere* significado de crescer ou crescer até a maturidade”.

Quando o adolescente é compreendido pelos limites cronológicos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que os adolescentes são aqueles de 10 a 19 anos de idade, enquanto que a Organização das Nações Unidas (ONU) considera as idades de 15 a 24 anos (EISENSTEIN, 2005).

No Brasil, o Estatuto da Criança e Adolescente (ECA) define que o adolescente são aqueles com idade de 12 a 18 anos (BRASIL, 2007). Todavia, o perfil do adolescente é traçado a partir do momento que começam a ocorrer mudanças físicas, psicológicas e cognitivas. Pode-se dizer que a adolescência é a fase intermediária entre a infância e a vida adulta, como se existisse uma ponte entre elas (FROTA, 2007).

[...]sociologicamente, adolescência é o período de transição da dependência infantil para a auto-suficiência adulta. Psicologicamente, adolescência é uma “situação marginal” na qual novos ajustamentos, que distinguem o comportamento da criança do comportamento adulto em uma determinada sociedade, têm que ser feitos. Cronologicamente, é o tempo que se estende de aproximadamente doze ou treze anos até a casa dos vinte e dois, com grandes variações individuais e culturais (MUUSS, 1966, p.14).

Para Grossman, Ruzany e Taquette (2008), os adolescentes passam por um processo de maturação, onde surgem transformações corporais, descobrem novas habilidades cognitivas e seu novo papel na sociedade, podendo causar questionamento de valores vindos de adultos de sua convivência.

Reafirmada por Eisenstein (2005), a adolescência é caracterizada por uma fase de transição da infância para a vida adulta, onde ocorre o desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social, também pelos seus esforços em busca de alcançar seus objetivos culturais da sociedade em que vive. Neste período, ocorrem as mudanças corporais que se encerram quando estabiliza o crescimento e a personalidade do adolescente, obtém progressivamente sua independência econômica, e sua integração em seu grupo social.

De acordo com Ferreira, Farias; Silveiras (2003, p.107) “a construção da identidade pessoal é considerada a tarefa mais importante da adolescência, o passo crucial da transformação do adolescente em adulto produtivo e maduro.”

Frota (2007) destaca que para maior parte dos estudiosos do desenvolvimento humano, o adolescente vive momento de mudanças constantes, sendo elas: físicas, cognitivas e sociais, possibilitando assim traçar o seu perfil.

Segundo Erikson (1972), ao construir sua identidade o adolescente deve ter definido quem ele é como pessoa, quais são seus valores e quais as caminhos deseja trilhar pela vida. De acordo com o autor, a identidade é uma visão de si mesmo, envolve seus valores, crenças e metas que o adolescente pretende alcançar.

A adolescência está caracterizada fundamentalmente por ser um período de transição entre a puberdade e o estado adulto do desenvolvimento e que nas diferentes sociedades este período pode variar, como varia o reconhecimento da condição adulta que se dá ao indivíduo. Entretanto, existe como base de todo este processo, uma circunstância especial, que é a característica própria do processo adolescente em si, ou seja, uma situação que obriga o indivíduo a reformular os conceitos que tem a respeito de si mesmo e que o levam a abandonar sua auto-imagem infantil e a projetar-se no futuro de sua vida adulta. O problema da adolescência deve ser tomado como um processo universal de troca, de desprendimento, mas que será influenciado por conotações externas peculiares de cada cultura, que o favorecerão ou dificultarão, segundo as circunstâncias.<sup>1</sup>

Desta maneira, percebemos a fase da adolescência como uma mudança comportamental, em que a infância está ficando de lado e iniciando a construção de sua conduta, que o levará a sua formação de caráter para sua vida adulta. Contudo, o adolescente tem características individuais que estabelecerá sua identidade

---

<sup>1</sup> SHERIF; SHERIF, 1965 *apud* ABERASTURY; KNOBEL, 1981, p. 26).

adulta, não sendo deixada de lado a influência do meio social em que vive. Além disso, as transformações que ocorrem na adolescência também influenciam o contexto familiar e a comunidade que ele pertence. E a fase da puberdade refere-se à mudança fisiológica, ou seja, as mudanças corporais e hormonais (KALINA; LAUFER, 1974). Em suma, o universo do adolescente pode ser considerado algo que está em constantes transformações (ABERASTURY; KNOBEL, 1981).

Macedo et al. (2010) destacam que o ego do adolescente pode estar carente de orientações básicas que costumava ter, o adolescente percebe que a proteção plena dos pais durante a infância não é mais a mesma, acabam deixando de ser temíveis e poderosos. Outro olhar sobre a adolescência é que eles possuem características específicas de acordo com o nível socioeconômico em que o jovem está inserido, que acabam por determinar formas diferentes de ser adolescente (BORDIEU, 1983).

Frota (2007, p.157) cita que a “adolescência, portanto, deve ser pensada para além da idade cronológica, da puberdade e transformações físicas que ela acarreta, dos ritos de passagem”. Com isso, nota-se que a adolescência é uma fase que inevitavelmente todo adulto passa. É fundamental conhecer as fases do desenvolvimento humano, compreendendo que cada adolescente é um ser único e tem suas individualidades e características frente a essa fase. Assim, o professor de Educação Física deve estar atento para os comportamentos vividos e expostos pelos adolescentes e o âmbito escolar possibilita as devidas orientações para que os adolescentes façam a adoção de estilo de vida saudável no dia-a-dia, principalmente a prática habitual de AF.

## **2.2 Atividade Física no Tempo Livre de Adolescentes**

De acordo com Caspersen e colaboradores (1994) “a AF é definida como qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular, resultando em gasto calórico.”

Nahas; Garcia (2010, p. 141) destacam:

Atividade física é uma característica inerente do comportamento humano, necessária para o bom desenvolvimento orgânico e sócio afetivo das pessoas. Historicamente, tinha um papel utilitário mais

relevante (caça, fuga, luta, busca por abrigo) do que tem hoje, mas mantém-se a necessidade de movimentação corporal por questões de saúde, de crescimento saudável e envelhecimento com mais autonomia. Por ser um comportamento humano, é complexo de ser entendido e, mais ainda, de ser medido com precisão.

A prática de AF regular contribui para o bem estar físico, na qualidade de vida das diferentes faixas etárias. Contudo, a literatura destaca que a intensidade de AF para adultos não precisa ser necessariamente intensa para garantir benefícios a saúde (GONÇALVES; VILARTA, 2004). O importante é que haja o movimento corporal estimulando o gasto energético, podendo a intensidade de AF variar de leve a vigorosa.

Nahas (2003, p. 268) destaca que:

A realização de AF regular, uma nutrição adequada com qualidade, controlar o estresse, manter relacionamentos positivos e estáveis e manter comportamentos preventivos como o não uso de drogas, evitar o tabagismo e fazer sexo com camisinha são variáveis que contribuem para uma melhor qualidade de vida. Deste modo, uma vida saudável deve começar na infância e adolescência, com boa alimentação, atividades físicas variadas e regulares, cuidados médicos adequados e um ambiente familiar seguro e estimulante.

De acordo com Guiselini (2006), há uma divisão em dois grupos para definição de AF, são elas: AF estruturada e AF não estruturada. AF estruturada é caracterizada por qualquer exercício físico que seja planejado, e AF não estruturada se caracteriza sendo as atividades do dia-a-dia, ou seja, lavar roupa, fazer compras, limpar a casa.

Além disso, AF pode ser dividida em quatro contextos: trabalho, lazer, atividade doméstica e deslocamento diário. A Organização Mundial da Saúde aponta que a AF inclui as atividades praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer (WHO, 2014). Uma pessoa pode ser ativa, pouco ativa ou inativa em um ou mais desses contextos, deste modo, é considerada inativa o indivíduo que não é ativo em nenhum dos quatro contextos de AF (NAHAS, 2010).

De acordo com Silva et al. (2014, p. 384):

Considera-se atividade física como um comportamento que inclui as atividades diárias (vestir-se, comer, banhar-se, andar), atividades ocupacionais e atividades realizadas durante o lazer, englobando

também atividades esportivas, danças, exercícios físicos e artes marciais.

Santos et al. (2010, p. 138) destaca que “a inatividade física é, atualmente, considerada um dos maiores problemas de saúde pública e um dos principais fatores de risco para as doenças crônico degenerativas.”

No Brasil, no último levantamento de âmbito nacional realizado pelo IBGE, a prevalência de adolescentes ativos fisicamente foi de 30,1%. Durante a adolescência ocorrem diversas alterações maturacionais, comportamentais e socioculturais que podem influenciar na redução da participação em atividades físicas (FERRARI JUNIOR et al., 2016, p. 308).

A Organização Mundial de Saúde (WHO, 2010) recomenda que os adolescentes realizem no mínimo 60 minutos diários de AF moderada a vigorosa, que podem ser realizadas por meio da prática esportiva, participação nas aulas de educação física, transporte ativo, tarefas domésticas, no trabalho, na escola e no tempo livre. Lazolli et al. (1998) aponta que um maior nível de AF em crianças e adolescentes, contribui significativamente para a melhora no perfil lipídico e metabólico, podendo também reduzir o risco de obesidade. Azevedo Junior e colaboradores (2006) destacam que a prática de AF na adolescência é um principal determinante de um estilo de vida saudável na vida adulta. De acordo com Hallal (2010) um adolescente que pratica AF tem maior probabilidade de ser um adulto ativo, obtendo melhor qualidade de vida e prevenindo doenças futuras.

[...]um estilo de vida sedentário, caracterizado por pouca ou nenhuma atividade física de lazer, trabalho doméstico ou atividade física ocupacional, está associado com o aumento no risco de muitas doenças crônicas não transmissíveis, incluindo hipertensão, diabetes, obesidade, osteoporose e doenças cardiovasculares (DIAS, COSTA; SCHMITZ, 2008, p. 107).

Silva et al. (2008) relatam que a obesidade e o sedentarismo são problemas de saúde pública, pelo aumento considerável de doenças cardiovasculares e metabólicas em idades cada vez mais precoces. No entanto, existem inúmeras evidências de que a prática regular de AF auxilia no controle e manutenção do peso corporal.



Matsudo e Matsudo (2000) apontam a importância de destacar, que a prática da AF regular traz vários benefícios para saúde. Nahas (2003) afirma que praticar AF regularmente proporciona inúmeros benefícios à saúde, apresentando alguns exemplos como: um melhor desenvolvimento da massa óssea, músculos e articulações, favorece o controle de peso, o bom funcionamento do coração e pulmões, o desenvolvimento e coordenação dos movimentos e contribui para o controle da ansiedade e estresse. Fatores importantes na vida de um adolescente.

Ainda elencando os benefícios da AF, Tassitano et al. (2007) enfatizam que a literatura científica comprova os benefícios da AF para a saúde e qualidade de vida de pessoas de todas as idades e aponta que na fase da adolescência especificamente, a prática de AF traz benefícios à saúde esquelética, ao controle da pressão sanguínea e obesidade.

Alves et al. (2005, s.p) destacam que “a prática de AF contribui ainda no controle da ansiedade, da depressão, da doença pulmonar obstrutiva crônica, da asma, além de proporcionar melhor autoestima e ajuda no bem-estar e socialização do cidadão.”

É recomendado que todos os adolescentes pratiquem AF, de modo geral, e especialmente por meio dos esportes, podendo se desenvolver pela forma lúdica ou pelo rendimento, seja no contexto familiar, escolar ou comunitário, possibilitando a promoção da satisfação com o aprendizado, responsabilidade pessoal e da saúde. A AF vigorosa e regular contribui para o desenvolvimento e crescimento normal durante a adolescência (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

Segundo Santos et al. (2010, p. 138) “a participação em programas regulares de AF na adolescência proporciona melhora na saúde física e mental, além de possibilitar um estilo de vida saudável na idade adulta.”

Alves (2005) destaca que estudos populacionais apresentam que a AF diminui o risco de doença coronariana. Mais de 30 estudos demonstraram que o risco de doença coronariana é 1,9 vezes maior em pessoas inativas, quando comparado com as ativas fisicamente, independente de outros fatores de risco. O Centro Nacional de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Crônicas (1996) destaca que há uma relação inversa entre AF e as doenças degenerativas, ou seja, indivíduos ativos fisicamente têm menor possibilidade de apresentar ou adquirir essas doenças.

A maioria das doenças se desenvolve por meio de múltiplos fatores, dentre os quais a inatividade física. Sendo essas e outras práticas favoráveis ao sedentarismo e a vida social reclusa das pessoas em geral. É preciso estar atento, pois o reflexo desse tipo de comportamento influencia negativamente, também, na aprendizagem das crianças e adolescentes, gerando problemas de aprendizagem e/ou de comportamento. Nesta perspectiva, se torna relevante associar a importância da atividade física a um estilo de vida de melhor qualidade, visando à saúde física e mental, seja em momentos de lazer ou mesmo em práticas de Educação Física (LEITE, 2012, p.13).

Santos et al. (2010, p. 95) “apesar das evidências que comprovam os benefícios da AF para a saúde física e mental, no Brasil ainda há baixos níveis de prática de AF entre os adolescentes, entre 39% a 93,5%, dependendo do método de avaliação.”

A fase da adolescência é um período crítico em relação à AF, devido à grande disponibilidade de tecnologia nos últimos anos, e o considerável aumento da insegurança nos espaços livres para prática AF, acabam por favorecer as atividades sedentárias, tais como: assistir televisão, jogar videogame (HALLAL, 2006).

De acordo com Lazzoli et al. (1998) o objetivo principal da AF em crianças e adolescentes é habitué-las à prática da mesma, e não visar apenas o desempenho. Devendo-se valorizar a Educação Física escolar para que estimule a prática de AF para ao longo da vida.

Da Silva e Malina (2000) apontam a grande preferência pelo esporte entre os meninos, em destaque o futebol e, entre as meninas, atividades como a caminhada e a dança são mais frequentes. No entanto, qualquer que seja a prática de AF é válida, considerando que o adolescente passa do estado físico não-ativo para ativo, sendo assim, se virar um hábito, casualmente poderá se tornar um adulto ativo, podendo desfrutar de seus benefícios e evitar diversas doenças crônicas não transmissíveis, principalmente a obesidade que desencadeia várias outras doenças graves.

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são doenças multifatoriais que se desenvolvem no decorrer da vida e são de longa duração. Atualmente, elas são consideradas um sério problema de saúde pública, e já eram responsáveis por 63% das mortes no mundo, em 2008. Seguindo essa tendência mundial, no Brasil, em 2013, as DCNT foram a causa de aproximadamente 72,6% das mortes (MIS, 2014).

Lazzoli et al. (1998, s.p) destacam que “a AF também pode exercer outros efeitos benéficos a longo prazo, como aqueles relacionados ao aparelho locomotor.” Os autores ainda reforçam que a prática de AF intensa, com impacto, favorece o aumento de massa óssea, uma vez que este processo é fundamental para o crescimento saudável do adolescente, podendo minimizar a chance do aparecimento de osteoporose na vida adulta, principalmente nas mulheres após a menopausa.

Alves et al. (2005) apresentam que alguns estudos americanos mostraram que 54% dos adultos não desenvolvem AF regularmente; e, grande parte dos adolescentes levam vida sedentária, e o número é ainda maior no sexo feminino.

Na pesquisa de Guedes et al. (2001) intitulada por “Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes” percebeu-se que 54% dos rapazes envolvidos no estudo são classificados como ativos ou moderadamente ativos. Enquanto que as moças, apenas 35% delas são classificadas como ativas. A proporção de adolescentes classificados como inativos ou muito inativos foi de 65% entre moças e de 46% entre rapazes.

[...]parece ser possível assumir que possam existir evidências suficientemente convincentes no sentido de que a prática de atividade física habitual deve ser incentivada na adolescência, não apenas por conta da busca de melhor estado de saúde no presente, mas também na tentativa de preparar os jovens para a prática regular de atividade física na idade adulta. Consequência a longo prazo da prática de atividade física habitual na adolescência potencializa sua importância no campo da saúde pública (GUEDES et al. 2001, p.195).

Segundo Schutz e Burgos (2011 s.p) “por muitas vezes a prática de AF pode ser influenciada de forma positiva ou negativa por diversos fatores. Quando influenciados de maneira negativa, são denominados barreiras”. Os autores destacam que as principais barreiras relatadas são a falta de tempo, motivação e falta de companhia. O resultado da falta da prática de AF pode estar diretamente relacionado à essas barreiras, essas razões podem comprometer a prática regular de AF e a manutenção de um estilo de vida ativo. Além disso, a falta de oportunidades para os jovens em atividades de lazer ativo pode estar relacionada com a falta de recursos, como infraestruturas para prática esportiva, problemas de

insegurança e de violência são fatores que podem limitar as escolhas por atividades de lazer ativo (SANTOS et al., 2005)

Em estudo realizado em escolas públicas no Rio de Janeiro, observou-se que 85% dos rapazes e 94% das moças foram considerados sedentários. É considerável que a prática de AF tem grande declínio da adolescência para a vida adulta (ALVES et al., 2005).

A literatura destaca, por meio de estudos longitudinais, que o hábito de prática de AF incorporados na infância e adolescência, possa possivelmente transferir-se para a vida adulta. Além disso, os adolescentes menos ativos fisicamente apresentam maior predisposição a tornarem-se adultos sedentários (GUEDES et al. 2001).

Dentre os benefícios da AF já mencionados, ressalta-se a existência de estudos com crianças e adolescentes que têm demonstrado sua contribuição no estímulo ao crescimento e desenvolvimento, prevenção da obesidade, incremento da massa óssea, aumento da sensibilidade à insulina, melhora do perfil lipídico, diminuição da pressão arterial, desenvolvimento da socialização e da capacidade de trabalhar em equipe. E, embora sejam comprovados os inúmeros benefícios da prática de AF, é importante salientar que há riscos em realizar AF de forma imprópria, sem orientação, de maneira não individualizada, conforme o estado de saúde, desenvolvimento motor, idade, pode causar lesões como: trauma, osteocondrose, fratura, etc (ALVES; LIMA, 2008).

Diante do exposto, nota-se que as pesquisas direcionadas aos adolescentes mostram proporção elevada de jovens insuficientemente ativos. Observou-se ainda que esta fase compreende um período crítico para adquirir o hábito de praticar AF. Deste modo, enfatiza-se a importância do incentivo da prática de AF em adolescentes, salientando a contribuição da AF regular na vida do adolescente, dentre os inúmeros benefícios mencionados, destaca-se a relevância de melhor qualidade de vida a curto e longo prazo, além de prevenir as doenças cardiovasculares e metabólicas.

Conforme Biddle e Mutrie (2001, p.52 *apud* Santos, 2004) “a atividade física necessária para a obtenção de benefícios para saúde pode ser livremente escolhida e realizada no tempo de lazer, ou integrada na rotina diária dos adolescentes.”

No que tange as diferentes modalidades de práticas de AF, Borba e Silveira (2014) destacam que a prática dos esportes previne várias doenças como

hipertensão, diabetes, osteoporose, obesidade; controla a ansiedade; melhora o aprendizado escolar e a qualidade de vida. Além disso, a prática de esportes em escolares se for regida por valores educativos e sociais pode contribuir com a responsabilidade dos alunos em relação aos deveres escolares e à melhoria do sucesso escolar <sup>2</sup>

Como cita Barbanti (2006, p. 57),

Esporte é uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos.

Soares, Aranha e Antunes (2013) pesquisaram sobre a relação entre modalidade, prática esportiva e aproveitamento escolar em adolescentes, foi possível identificar que os alunos praticantes das modalidades como a ginástica (65,5%), natação (76,2%), tênis de mesa (73,1%) e voleibol (67,7%) foram os que mais se destacaram, tendo melhores resultados escolares e maior índice de aprovação no ano letivo, quando comparada a outras modalidades.

O esporte, além de ajudar na saúde desses futuros adultos, melhora muito a interação deles uns com os outros. O esporte enfatiza muito o trabalho em equipe onde interagem, trocam experiências e se tornam mais humanitários. Aprendem a respeitar tanto o professor que os ensina como seus colegas, desenvolve, a partir da autoestima, diversos conceitos em função dos diversos papéis sociais que terão que adquirir, por exemplo, como filho, aluno, colega, namorado e atleta. De tal modo, os diversos conceitos de avaliação da autoestima e autoconceito envolvem múltiplas dimensões, que irão somando à medida que progredimos no ciclo de vida <sup>3</sup>

Além de estar relacionada com AF pelo aspecto motor, a prática dos esportes, também contribui pelos valores como respeito, cidadania, atitudes relacionadas à prática do bem. Favorece para os jovens em termos de inclusões sociais, considerando que AF relacionada à vida social é uma probabilidade que contribui para o desenvolvimento humano, a literatura destaca que hábitos de prática da AF, vivenciados na infância e na adolescência, possivelmente transferiram-se para a vida adulta (GUEDES, 2001).

---

<sup>2</sup> Crosnoe, 2001 *apud* SOARES et al. 2013

<sup>3</sup> FARIA, 2005 *apud* BORBA; SILVEIRA, 2014

A prática esportiva em âmbito escolar aliada às aulas de educação física pode ser benéfica para a modulação autonômica, porém ainda não estão suficientemente claros os possíveis efeitos estimulados pela atividade física habitual ou a prática esportiva fora do ambiente escolar na adolescência (CAYRES et al. 2015, p.175).

Segundo Alves e Lima (2008), um estudo realizado no Rio Grande do Sul avaliou a participação dos adolescentes em AF, de acordo com o gênero e a modalidade de esporte praticada. O resultado obtido na pesquisa mostrou que dentre os participantes do sexo masculino, as quatro atividades mais realizadas foram: futebol (82,5%), voleibol (18,2%), musculação (10,8%) e atletismo (10,7%). Entre as participantes do sexo feminino, as atividades foram: voleibol (46,3%), dança (25,4%), handebol (20,3%) e ginástica (18,25%).

Tani, Teixeira; Ferraz (1994) apontam que é possível distinguir duas perspectivas da prática esportiva: a prática lúdica informal, desenvolvida nos bairros, centros esportivos e na família, e a prática institucionalizada do esporte de rendimento, se desenvolve em clubes e escolas especializadas.

De acordo com Burgos et al. (2009) atividade lúdico-desportiva:

É o encontro e a mediação entre o jogo e o desporto, podendo ter caráter de predominância do lúdico, hedonístico<sup>4</sup>, recreativo, ou caráter, predominantemente, desportivo-formal, com gestos esportivos específicos com sistematização de regras, com uma ordem estruturada, acompanhada de competição. (p.79)

De acordo com Gáspari e Schwartz (2001), o esporte como uma prática de lazer, favorece a automotivação, onde deixa em evidência o elemento prazer. Além de oportunizar o espontaneísmo em vivências lúdicas, tais situações são capazes de possibilitar novas atitudes e condutas.

Ainda sobre atividade esportiva Gáspari e Schwartz (2001) destacam:

A atividade esportiva tem na cooperação possibilidades de formação de seres íntegros, equilibrados, alegres, solidários, criativos, críticos, cientes de suas qualidades e dificuldades, respeitadores dos menos habilidosos, sensíveis, com identidade pessoal preservada e cooperativa no coletivo, entre outras. (p. 109)

---

<sup>4</sup> Relativo a hedonismo: O hedonismo (do grego hedonê, "prazer", "vontade") é uma teoria ou doutrina filosófico-moral que afirma ser o prazer o supremo bem da vida humana. Surgiu na Grécia.

Dentre as modalidades praticadas por adolescentes brasileiros, há maior evidência de estudos específicos direcionados à prática do futebol. Provavelmente, justifica-se a grande influência que a mídia tem sobre a preferência do futebol como prática esportiva escolhida pelos adolescentes. A Federação Nacional de Futebol (2007) aponta que há mais de 256 milhões de praticantes nesta modalidade esportiva, o futebol é conceituado o esporte mais popular do mundo, e sua popularidade cada vez mais crescente.

Paim (2001) pesquisou os motivos que levam adolescentes a praticar futebol. Os resultados encontrados foram semelhantes aos encontrados por Gould apud Scalon, Becker Júnior e Brauner (1999), identificou-se como os principais fatores motivacionais influentes na prática desportiva: melhorar as habilidades, vencer, vivenciar emoções, desenvolver o físico, o bem-estar e fazer amigos. Paim (2001) identificou que o motivo mais forte para o envolvimento no futebol de meninos e meninas de 10 a 16 anos foi desenvolver habilidades (78%), seguido de excitação e desafios (72%), afiliação (70%) e aptidão (68%). O autor ainda destaca que “não existe uma estimativa de quantos adolescentes praticam futebol no país, todavia, acredita-se que milhares de jovens jogam esta modalidade esportiva no tempo livre.”

Braz e Arruda (2008) realizaram um estudo destinado aos praticantes da modalidade de futebol advindos de um projeto de iniciação desportiva, foi avaliado o desempenho motor de crianças e adolescentes entre 6 a 15 anos de idade, do sexo masculino. O desempenho motor foi avaliado por aplicação de quatro testes: flexibilidade, força, agilidade e velocidade. Observou-se que ocorrem mudanças acentuadas até os 15 anos no desempenho motor de crianças e adolescentes que praticam futebol, exceto a flexibilidade, que apresentou tendência diferente.

No estudo de Ceschini, Florindo e Benício (2007) sobre o nível de AF em adolescentes, os resultados demonstraram que 61,0% dos adolescentes praticavam uma ou mais modalidades esportivas no tempo de lazer e 39,0% dos adolescentes não praticavam nenhuma modalidade esportiva. As principais modalidades esportivas praticadas foram o futebol (38,5%), a musculação (25,2%) e a caminhada (12,7%).

De acordo com a pesquisa de Schutz e Burgos (2011) em relação ao perfil de AF e esportivas, observou-se que 83,68% dos envolvidos no estudo praticam algum tipo de AF ou esportiva. Quando divididos por gênero, as meninas (90,90%) são mais ativas que os meninos (76,47%). As atividades que os adolescentes de ambos

os sexos mais praticam são a modalidade de futebol (31,05%), seguido da caminhada (29,19%). Quando divididos por gênero, entre os meninos a preferência pelo futebol prevalece (65%), seguido da caminhada (20%). Entre as meninas a caminhada (32,23%) e o vôlei (28,09%).

Da Silva e Malina (2000) também pesquisaram sobre AF (RJ), dentre a lista de atividades esportivas do PAQ-C, foi obtido o seguinte resultado: a AF mais praticada entre os meninos foi o futebol, as demais foram trote-corrida moderada e andar de bicicleta. No sexo feminino, as atividades mais praticadas foram a caminhada e a dança, e a terceira atividade mais praticada por elas foi andar de bicicleta. No estudo de Cayres et al. (2015) participaram adolescentes com idade entre 11 e 14 anos, 50% dos adolescentes relataram participar de alguma prática esportiva fora do ambiente escolar, sendo 56,5% meninos e 43,1% meninas . O resultado do estudo constou que a prática esportiva fora do ambiente escolar e a AF habitual se relacionam entre si.

Diante do exposto, existe uma lacuna na literatura sobre estudos que apresentam as modalidades das práticas esportivas que podem ser consideradas na AF frente ao tempo livre de adolescentes. Em vista disso, nota-se que há necessidade de pesquisas direcionadas ao diagnóstico dos tipos de práticas de AF (diferentes modalidades esportivas, jogos e brincadeiras) realizadas no tempo livre dos jovens.



### 3. METODOLOGIA

#### 3.1 Caracterização do Estudo

O estudo possui caráter quantitativo e delineamento transversal. De acordo com Thomas e Nelson (2002), os estudos transversais caracterizam-se pela investigação em um único momento.

Caracteriza-se como uma pesquisa transversal com abordagem quantitativa, sendo que houve a observação e levantamento de hipóteses. A observação denota um olhar do senso comum para então prosseguir ao método científico. Seguindo esse tipo de pesquisa, o foco ocorreu de uma forma mais em âmbito de observação, não havendo interferência ou experimentos, apenas coletas de dados e questionários, de um modo mais fácil de explicar, é como se tivesse tirado uma foto, pois só foi por um momento, e sempre dando o foco do estudo aos adolescentes (FONTELLES et al., 2009).

O presente estudo foi encaminhado para o Comitê de Ética da Universidade Estadual de Londrina (UEL), no estado do Paraná, que acompanha as normas da Resolução 196/96 do Conselho Nacional sobre Pesquisa envolvendo Seres Humanos, por meio da Plataforma Brasil, sendo aprovada com o parecer de número 1.564.995 de 31/05/2016 (ANEXO A).

A Secretaria Municipal de Educação de Corumbá, MS e a Secretaria de Estado de Educação de Mato Grosso do Sul receberam uma cópia da síntese do projeto de pesquisa intitulado em “Comportamento sedentário e correlatos associados em escolares de uma comunidade do Pantanal Sul-Mato-Grossense” e, o ofício solicitando a autorização para a realização da pesquisa dentro das escolas municipais e estaduais, respectivamente. Os dois órgãos deram parecer favorável para a realização da pesquisa (APÊNDICE B e C)

#### 3.2 Caracterização dos Sujeitos

A presente pesquisa foi realizada com escolares matriculados no ensino fundamental dos anos finais, sendo do 7º ao 9º ano da rede pública de ensino, da

cidade de Corumbá localizada na região Centro-Oeste do Brasil, no estado do Mato Grosso do Sul. O Censo Escolar de 2015 demonstra que a população foi de 7,869 (N=946 ensino privado; N= 3,326 rede pública estadual e N= 3,597 rede pública municipal) alunos matriculados no ensino fundamental dos anos finais. As etapas de ensino como a Educação Infantil; o Ensino Fundamental dos anos iniciais; o Ensino Médio; a Educação Especial; a Educação de Jovens e Adultos e a Educação Profissional não fizeram parte do levantamento. Diante do exposto, a população encontrada foi de 6,409 estudantes matriculados no ensino fundamental dos anos finais no ano de 2015.

Doze escolas da rede municipal foram consideradas elegíveis porque atendiam os alunos do Ensino Fundamental dos anos finais (7º ao 9º ano). Estas escolas receberam a visita da responsável pela pesquisa para constituir o acordo e agendamento junto com a direção. Todos os procedimentos da pesquisa foram explicados e as dúvidas sanadas aos membros responsáveis pelas escolas. Cada diretor (a) recebeu uma cópia da autorização da Secretaria Municipal de Educação, bem como uma síntese da proposta de estudo. A direção de apenas uma escola deu o parecer desfavorável para a coleta de dados, justificando que a Secretaria Municipal de Educação não havia informado sobre a pesquisa. Foram três tentativas, porém sem sucesso.

Depois de autorizada a pesquisa pelos diretores, a responsável pela pesquisa era encaminhada para a sala da coordenação pedagógica. Neste local, eram realizados os levantamentos do número de alunos matriculados e frequentes por série (7º ao 9º ano), conforme o turno (matutino e/ou vespertino) de aula. Posteriormente, eram acordados os agendamentos para as coletas de dados. Após o diálogo com a coordenação pedagógica, a pesquisadora responsável era conduzida até as salas de aulas para, em dez minutos, fazer o convite aos alunos. Todos eram convidados a participar voluntariamente do estudo sobre o Comportamento dos Adolescentes do Pantanal (desta forma que os alunos conheceram a pesquisa COMPAPAN). Eles recebiam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A) que deveriam ser assinado pelos pais ou responsáveis e entregue nos dias agendados para as coletas de dados. Os escolares também eram orientados a realizar uma pesquisa em casa, junto com os pais/responsáveis, sobre a sua cor ou raça (informação que consta na certidão de nascimento), a renda familiar mensal (qual é o salário do pai, da mãe, irmão mais

velho etc) e a escolaridade da mãe. Estas questões foram consideradas complexas pelos escolares no momento do teste piloto. Deste modo, eles foram orientados a realizar a investigação previamente a fim de minimizar o índice de respostas em branco, “não sei” ou erradas.

As coletas de dados nas escolas municipais tiveram início na primeira quinzena de junho de 2016 e prosseguiu até o início das férias escolares de julho. Após o retorno letivo, esperou-se completar uma semana de aula para, então, dar continuidade nas coletas de dados, sendo finalizada na segunda quinzena de agosto de 2016. Considerando a não participação de uma escola municipal (N=139), a população localizada foi de 1,858 escolares matriculados no ensino fundamental dos anos finais (7º ao 9º ano).

Em concomitante a coleta de dados nas últimas escolas municipais, iniciou-se o trabalho nas escolas estaduais (N= 10) seguindo os mesmos procedimentos metodológicos aplicados nas escolas municipais. Das dez escolas estaduais, duas delas não participaram do estudo. Justifica-se os seguintes motivos são: a) Recusa da direção, pois os alunos estavam envolvidos em diversas atividades festivas e o calendário acadêmico estava comprometido e b) Ausência dos alunos na escola por motivo de longos períodos de chuva. Foram realizadas três tentativas de agendamento e nos dias agendados o número de alunos nas salas não era expressivo (variando de 0 a 3 alunos entre as turmas). Com isso, as coletas de dados ocorridas nas escolas da rede estadual foram finalizadas na segunda quinzena de setembro de 2016. De acordo com o levantamento do número de alunos e a não participação de duas escolas (N= 633), deparou-se que a população foi de 1,595 escolares matriculados no ensino fundamental dos anos finais na rede estadual de ensino. Em suma, observou-se que o número final de escolas da rede pública participante (n=22) representou 86,4% de todas as escolas elegíveis e, conforme os dados levantados na secretaria das escolas existiam 4,086 escolares matriculados do 7º ao 9º ano na rede pública de ensino da cidade Corumbá, MS, no ano de 2016.

Diante do exposto, participaram do estudo os escolares com idades de 10 a 18 anos, de ambos os sexos, matriculados na Educação Básica do Ensino Fundamental dos anos finais (7º ao 9º ano), da rede municipal e estadual.

Foram convidados a participar do estudo 2,612 escolares (1,455 escolares da rede municipal e 1,157 da rede estadual). Não houve sorteio para a amostragem.

Todas as escolas que autorizaram a pesquisa e todos os alunos das turmas de sétimo ao nono ano participaram da pesquisa. Todavia, foram considerados elegíveis para a tabulação dos dados 2,436 escolares. Após a limpeza no banco de dados, observou-se um total de 2,419 escolares.

### 3.3 Instrumentos e Procedimentos das Coletas de Dados

Para este estudo foi considerada somente a questão que avaliou a prática de atividade física no tempo livre (13) por meio do Questionário de Atividade Física para Adolescentes (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents, PAQ-A*) validado por Guedes e Guedes (2015), conforme anexo.

Nos dias agendados para a coleta de dados, em sala de aula, os escolares entregavam o TCLE assinado pelos pais/responsável e recebiam o questionário de oito páginas e 32 questões. Em seguida, a pesquisadora passava todas as instruções sobre os procedimentos de como preencher o instrumento. Todos os escolares começavam a responder após a autorização dada pela pesquisadora responsável.

Em todas as salas de aula, quando a maioria dos escolares chegava na questão 13, a pesquisadora solicitava uma pausa entre os participantes para que todos ouvissem as explicações das perguntas. O método foi adotado porque foi observado por meio do teste piloto que houve maior dificuldade dos alunos no autopreenchimento desta pergunta. Se um aluno tivesse alguma outra dúvida, a pesquisadora resolvia o caso individualmente atendendo na carteira do aluno. Durante o autopreenchimento do questionário os estudantes eram orientados a não se comunicar entre si. Tal procedimento foi adotado buscando minimizar as possíveis interferências indesejáveis nas respostas.

Quando o (a) aluno (a) terminasse de responder todas as questões (média de tempo de 30 minutos), ele entregava o questionário para a pesquisadora responsável. Neste momento, o (a) aluno (a) percorria até o corredor, perto de sua sala de aula, para a medição da circunferência da cintura. A medida foi realizada por meio de uma fita métrica flexível. Após a anotação da medida, registrada pela pesquisadora, o (a) aluno (a) seguia com um fiscal até outro avaliador. Este avaliador aguardava os (as) alunos (as), em um espaço da escola reservado, para as medidas da massa corporal e estatura. Para isto, a balança foi colocada em uma

superfície plana e uma fita métrica foi afixada em uma parede reta sem rodapé. Após o registro das medidas, o questionário era depositado em uma urna de papelão pelo participante do estudo. Ao lado da urna existia a presença de outro fiscal cuja função era conferir se o (a) aluno (a) havia participado das três etapas antes de depositar o instrumento preenchido. Tanto os fiscais (Quatro acadêmicos bolsistas permanência do curso de Educação Física da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, Campus do Pantanal sob a tutoria da pesquisadora) como o avaliador (Professor de Educação Física da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, Campus do Pantanal) para massa corporal e estatura passaram por treinamento. Em média, o tempo total gasto foi de 75 minutos para a conclusão das três etapas da pesquisa entre as turmas.

Destaca-se que no presente trabalho foi utilizada somente a questão 13 do instrumento, uma vez que foram investigadas as modalidades de práticas corporais por meio da atividade física no tempo livre dos escolares, bem como a frequência de realização das mesmas na última semana.

### 3.4 Análise Estatística

Adotou-se a análise descritiva, proporção, erro padrão e intervalo de confiança (IC) de 95% por meio do Stata versão 10.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 2.419 adolescentes de uma comunidade do Pantanal Sul-Mato-Grossense. A média de idade foi de 13,8 (dp=1,5) anos, sendo a idade inferior de 10 anos e a superior de 18 anos.

**Tabela 1.** Proporção dos tipos de atividades físicas realizadas no tempo livre de adolescentes de Corumbá-MS, 2017 (N= 2.419).

Variáveis	%	Erro Padrão	IC (95)
<b>Pular corda</b>			
Nenhuma vez	90,4	.006017	89,2-91,5
1-2 vezes	8,5	.007606	6,7-9,7
≥3 vezes	1,4	.003461	0,09-2,3
<b>Patins</b>			
Nenhuma vez	92,7	.0053007	91,6-93,7
1-2 vezes	6,0	.0067748	4,2-7,2
≥3 vezes	1,1	.0031054	0,7-1,6
<b>Pega-pega</b>			
Nenhuma vez	79,5	.0082512	77,8-81,5
1-2 vezes	1,7	.001110	1,5-1,9
≥3 vezes	0,3	.005227	0,2-0,3
<b>Bike</b>			
Nenhuma vez	42,3	.0100943	40,3-44,3
1-2 vezes	41,8	.00162097	38,3-42,0
≥3 vezes	10,2	.0066316	0,1-0,2
<b>Caminhada</b>			
Nenhuma vez	52,7	.0101999	50,7-54,7
1-2 vezes	36,2	.001532	33,2-39,2
≥3 vezes	10,7	.009194	9,7-12,6
<b>Corrida</b>			
Nenhuma vez	42,1	.0100876	40,2-44,1
1-2 vezes	43,0	.001623	39,5-46,9
≥3 vezes	15,0	.010766	13,0-17,2
<b>Nado</b>			
Nenhuma vez	81,4	.0079503	79,8-82,9
1-2 vezes	10,9	.00101631	9,3-11,6
≥3 vezes	4,0	.0060049	3,0-5,0
<b>Dança</b>			
Nenhuma vez	66,5	.0096748	64,1-67,9
1-2 vezes	16,5	.0013299	14,5-17,9
≥3 vezes	9,0	.00008384	7,0-10,0
<b>Exercício em academia</b>			
Nenhuma vez	88,9	.0064168	87,5-90,1
1-2 vezes	8,0	.0078941	6,0-9,0
≥3 vezes	3,0	.004945	2,0-4,0
<b>Musculação</b>			
Nenhuma vez	78,9	.0083249	77,3-80,5

1-2 vezes	12,4	.004913	3,9-12,8
≥3 vezes	5,5	.006660	4,3-6,4
<b>Basquete</b>			
Nenhuma vez	82,3	.0077953	80,7-83,7
1-2 vezes	13,1	.0098447	11,4-15,7
≥3 vezes	4,7	.0059031	3,0-5,2
<b>Futsal</b>			
Nenhuma vez	47,4	.0102008	45,4-49,4
1-2 vezes	20,8	.0014756	20,0-22,6
≥3 vezes	20,0	.0012402	18,2-23,0
<b>Vôlei</b>			
Nenhuma vez	61,1	.009959	59,1-63,0
1-2 vezes	23,1	.0014259	20,9-24,1
≥3 vezes	7,7	.004107	6,7-9,5
<b>Handebol</b>			
Nenhuma vez	87,2	.0068175	85,8-88,5
1-2 vezes	10,7	.0088158	8,4-12,0
≥3 vezes	2,9	.0044560	1,8-3,0
<b>Tênis</b>			
Nenhuma vez	84,5	.0073892	83,5-85,9
1-2	12,4	.0095696	10,4-14,1
≥3 vezes	2,0	.0049010	2,0-4,0
<b>Lutas</b>			
Nenhuma vez	84,6	.0073729	83,1-86,0
1-2	11,5	.0091915	9,9-13,7
≥3 vezes	2,6	.0058368	2,1-3,2

IC= Intervalo de Confiança

Observa-se que uma proporção elevada de adolescentes relatou não realizar as diversas possibilidades de AF no tempo livre. Entretanto, a corrida (43,0%), andar de bicicleta (41,8%), caminhada (36,2%), vôlei (23,1%), futsal (20,8%) foram as práticas de AF mais relatadas serem realizadas no tempo livre, de uma a duas vezes na semana, pelos adolescentes. Outras modalidades também foram declaradas ser realizadas de uma a duas vezes na semana, variando de 8,0% a 13,1% de praticantes. Também percebemos que o futsal (20,0%) e a corrida (15,0%) foram AF relatadas serem realizadas mais de três vezes na semana.

Os resultados mostram que, embora a AF seja benéfica à saúde, grande parte dos adolescentes não têm o hábito da prática da mesma. Talvez um dos motivos para a não realização de nenhuma das modalidades, aconteça devido as barreiras existentes nos dias atuais, sendo a violência a mais preocupante delas. Não podemos deixar de destacar o clima da região, por prevalecer temperaturas elevadas não favorece à prática de AF, principalmente ao ar livre, onde estão localizados os espaços de lazer.

Santos et al. (2010, p. 95) aponta que “apesar das evidências que comprovam os benefícios da AF para a saúde física e mental, no Brasil ainda há baixos níveis de prática de AF entre os adolescentes, entre 39% a 93,5%, dependendo do método de avaliação.” Diferente do estudo de Ceschini, Florindo e Benício (2007) sobre o nível de AF em adolescentes, onde os resultados demonstraram que 61,0% dos adolescentes praticavam uma ou mais modalidades esportivas no tempo de lazer e 39,0% dos adolescentes não praticavam nenhuma modalidade esportiva. E as principais modalidades esportivas praticadas foram o futebol (38,5%), a musculação (25,2%) e a caminhada (12,7%).

Pode ser que haja resistência por parte dos adolescentes para não realização de atividades como o pega-pega ou o pular corda, vistos como lúdico, talvez possam ser consideradas “brincadeira” ou “coisa de criança”.

A corrida é a AF mais relatada ser sido realizada pelos escolares de Corumbá-MS, esse resultado pode ter influência pela facilidade de acesso e por ser AF de custo reduzido, já que essa atividade necessita apenas de um tênis e há vários lugares para o desenvolvimento dessa prática na cidade, podendo ser realizada nas ruas. A condição financeira pode influenciar neste resultado, já que a atividade não exige pagamento de mensalidade, como quando comparada à musculação, exercício em academia e lutas, atividades pouco relatadas serem praticadas, por serem adolescentes de escolas públicas, a condição econômica pode influenciar nesse resultado, já que essas modalidades de AF precisam de investimento, ou seja, pagamento de mensalidade.

De acordo com a pesquisa de Schutz e Burgos (2011), as atividades que os adolescentes de ambos os sexos mais praticam são a modalidade de futebol (31,05%), seguido da caminhada (29,19%). Quando divididos por gênero, entre os meninos a preferência pelo futebol prevalece (65%), seguido da caminhada (20%); entre as meninas a caminhada (32,23%) e o vôlei (28,09%).

O futsal é uma das modalidades esportivas mais praticadas nas aulas de Educação Física, pode ser que por este motivo os adolescentes o praticam para além da escola, em seu tempo destinado ao lazer. Enfatizamos que o presente estudo investigou as AF realizadas fora do momento das aulas de Educação Física.

Os nossos resultados realçam a necessidade de promover as práticas de AF, de modo mais consistente. Neste sentido, acredita-se que há necessidade de dar continuidade nesse estudo em outras vertentes, para ampliar as investigações aqui



apresentadas. Na pesquisa de Da Silva e Malina (2000) observou-se que há grande preferência pelo esporte entre os meninos, em destaque o futebol e, entre as meninas, atividades como a caminhada e a dança são mais frequentes. Diante da possibilidade, seria importante verificar a prática de AF em meninos e meninas, já que em nossa pesquisa as AF foram avaliadas de modo geral em ambos os sexos, não havendo divisão por gênero, sabe-se que os padrões de AF diferem entre rapazes e moças. Deste modo, salientamos a importância do presente estudo em oportunizar um diagnóstico da prática de atividade física no tempo livre de escolares de uma região do pantanal sul-mato-grossense onde não há muitas informações sobre a temática aqui abordada, a fim de propor ações para prática de atividade física entre os adolescentes.

## 5. CONCLUSÃO

O objetivo proposto neste trabalho foi alcançado. Tendo como proposta verificar a proporção dos tipos de AF realizadas no tempo livre em adolescentes de Corumbá-MS. O diagnóstico encontrado mostra que há uma proporção elevada de adolescentes que não realizam nenhuma das possibilidades de AF no tempo livre, sendo insuficientemente ativos no lazer. Entretanto, percebemos que algumas modalidades de AF são mais praticadas de uma a duas vezes na semana no tempo livre por esses escolares.

O que se espera é que alguma das diversas modalidades de AF se faça presente no tempo de lazer dos adolescentes, para que haja melhoria à saúde, e prevenção de doenças futuras. Que dessa forma possa contribuir para que esses adolescentes sejam ativos na vida adulta.

## REFERÊNCIAS

ABERASTURY, A.; KNOBEL, M. **Adolescência normal**. Porte Alegre. Artes médicas, 1981.

ALVES, C; LIMA R. V. B. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**. 26(4):383-91, Salvador, Bahia, 2008.

ALVES, J. G. B.; MONTENEGRO, F. M. U.; OLIVEIRA, F. A.; ALVES, R. V. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2005.

AZEVEDO JUNIOR, M. R.; ARAÚJO, C. L. P.; PEREIRA, F. M., Atividade física e esportiva na adolescência: mudanças de preferências ao longo das ultimas décadas. São Paulo: **Revista Brasileira de Educação Física**, v.20. n.1, p.51-58. jan/mar, 2006.

BARBANTI, V. J. O que é esporte? **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v.11, n. 1, p. 54-58, jan., 2006.

BORBA, A.; SILVEIRA, R. A. Esportes e adolescência, uma prática possível. EFDportes.com, **Revista Digital**. Balneário Camburiú, SC, n. 195, ago, 2014.

BOURDIEU, P. “A ‘juventude’ é apenas uma palavra”. In Questões de Sociologia, Marco Zero, Rio de Janeiro, 1983.

BRAZ T. V.; ARRUDA, M. **Diagnóstico do desempenho motor em crianças e adolescente praticantes de futebol**. Espírito Santo do Pintal, SP, v. 9, n.13, jun/dez, 2008.

BURGOS, M. S. Estilo de Vida: lazer e atividades lúdico-desportivas de escolares de Santa Cruz do Sul. **Revista brasileira de Educação Física do Esporte**, São Paulo, v.23, n.1, p.77-86, jan./mar, 2009.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTERSON, G. M. Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. **Public Health Reports**. v. 100, n. 2, p.126-131, 1994.

CAYRES, S. U.; VANDERLEI, L. C. M.; RODRIGUES, A. M.; SILVA M. J. C. S.; CODOGNO J. S.; BARBOSA, M. F.; FERNANDES, R. A. Prática esportiva está relacionada à atividade parassimpática em adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**. São Paulo, v.33, p.174-180, jun, 2015.

CAMPOS, L. C. A. M. et al. **Pensando o significado de lazer**. Lazer e recreação. 1. ed. Rio de Janeiro: Ed. Senac Nacional, p.80, 1998.

CESCHINI, F. L.; FLORINDO, A. A.; BENÍCIO, M. H. A. Nível de atividade física em adolescentes de uma região de elevado índice de vulnerabilidade juvenil. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**. 15(4): p. 67-78. São Paulo, SP, 2007.

DA SILVA, R. C.; MALINA, R. M. **Nível de atividade física em adolescentes do município de Niterói**, Rio de Janeiro, Brasil. Cadernos de Saúde Publica, v.16, n.4.91091-1097, 2000.

DIAS, P. M.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Influência da atividade física na saúde. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília – DF. 16(1): 107-114, 2008.

EISENSTEN, E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Revista oficial do núcleo de estudos da saúde do adolescente / UERJ**. RJ, v. 2 n. 2. p. 6-7, 2005.

ERIKSON, E. H. **Identidade, juventude e crise**. Rio de Janeiro: Zahar, 1972

FEDERATION INTERNATIONAL DE FOOTBALL ASSOCIATION. **Football World wide 2000**: oficial FIFA survey, 2007.

FERRARI JUNIOR, J. G.; ANDRADE, R. D.; REBELATTO, C. F.; BELTRAMI, T. S.; PELEGRINI, A.; FELDEN, E. P. G. Fatores associados às barreiras para a prática de atividade física de adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 2016.

FERREIRA, T. H. S. FARIAS, M. A, SILVARES, E. F. M. **A construção da identidade em adolescentes**: um estudo exploratório. Estudos de Psicologia. v. 8. N.1, 107-115, São Paulo – SP, 2003.

FONTELLES, M. J.; SIMÕES, M. G.; FARIAS, S. H.; FONTELLES, R. G. S. **Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa**. Belém- Pará, 2009.

FROTA, A. M. M. C. **Diferentes concepções da infância e adolescência**: a importância da historicidade para sua construção. estudos e pesquisas em psicologia, UERJ, RJ, v. 7, n. 1, p. 147-160, abr. 2007.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte, 2005.

GÁSPARI, J. C; SCHWARTZ, G. M. **Adolescência, Esporte e Qualidade de Vida**. Motriz, v. 7, n.2, p. 107-113, Rio Claro, SP, Jul-Dez, 2001.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática**. Barueri: Manole, 2004.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D. S.; OLIVEIRA, J. A. Níveis de pratica de Atividade Física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2001.

GUISELINI, M. **Aptidão física, saúde e bem-estar:** Fundamentos teóricos e exercícios práticos. São Paulo: Phorte, 2006.

GUTIERREZ, G. L. **Lazer e prazer:** questões metodológicas e alternativas políticas. 1. Ed. Campinas, SP: Autores Associados, chancela editorial CBCE, 2001.

GROSSMAN, E.; RUZANY, M. H.; TAQUETTE, S. R. **A consulta do adolescente e jovem.** Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

HALLAL, P. C.; KNUTH, A. G.; CRUZ, D. K. A.; MENDES, M. I.; MALTA, D. C. **Prática de atividade física em adolescentes brasileiros.** Ciência & Saúde Coletiva. 15(Supl. 2): 3035-3042, Pelotas- RS, 2010.

HALLAL, P. C.; WELLS, J. C.; REICHERT, F. F.; ANSEMI, L.; VICTORA, C. G. **Early determinants of physical activity in adolescence:** prospective birth cohort study. BMJ, 2006.

HALLAL, P. C.; VICTORA, C. G.; AZEVEDO, M. R.; WELLS, J. C. **Adolescent physical activity and health:** a systematic review. Sports Med; 36:1019-30, 2006.

KALINA, E.; LAUFER, H. **Aos pais de adolescentes.** Rio de Janeiro: Cobra Morato, 1974.

LAZZOLI, J. K.; NÓBREGA, A. C, L.; CARVALHO, T.; OLIVEIRA, M. A. B.; TEIXEIRA, J. A. C.; LEITÃO, M. B.; LEITE, N.; MEYER, F.; DRUMMOND F. A.; PESSOA, M. S. V.; REZENDE, L.; ROSE E. H.; BARBOSA, S. T.; MAGNI, J. R. T.; NAHAS, R. M.; MICHELS, G; MATSUDO, V. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina no Esporte** – Vol 4, jul/ago, 1998.

LEITE, S. G. C. **A importância da atividade física para formação social do adolescente.** Trabalho de conclusão de curso. Universidade de Brasília, Brasília-DF, 2012.

MACEDO, M. M. K.; GOBBI, A. S.; WASCHBURGER, E. M. P. **O corpo na adolescência:** território de enlances e deslances.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. **Revista Diagnóstico e Tratamento**, v.5, n.2, p. 10-17, 2000.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portal da saúde:** Vigilância das Doenças Crônicas Não Transmissíveis. 2014. Disponível em (20/10/2017): <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/principal/leia-mais-o-ministerio/671-secretaria-svs/vigilancia-de-a-a-z/doencas-cronicas-nao-transmissiveis/14125-vigilancia-das-doencas-cronicas-nao-transmissiveis>

MUUSS, R. E. **THEORIES OF ADOLESCENCE**. 5ª edição, New York, U.S.A: Coordenação Editorial: Rachel Kopit, 1966.

NAHAS, M. V.; GARCIA, L. M. T. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.24, n.1, p.135-48, jan./mar. 2010.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf. p. 278, 2003

NAHAS, M. V; **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5 ed. Londrina; Midiograf, 2010.

OMS. **Global Recommendations on Physical Activity for Health**, WHO Press, Genebra, 2010.

PAIM, M. C. C. Fatores motivacionais e desempenho no futebol. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 12, n. 2, p. 73-79, jul., 2001.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **O mundo da criança: da infância á adolescência**. Porto Alegre: AMGH, 2010.

RAMIRES, V. V. **Atividade física durante a adolescência e composição corporal aos 18 anos em pertencentes à coorte de nascimentos de pelotas/rs**. Tese de Doutorado, Universidade Federal de Pelotas-RS, 2015.

SANTOS, M. S.; FERMINO, R. C.; REIS, R. S.; CASSOU A. C.; AÑEZ C. R. R. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Um estudo por grupos focais. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, 12(3): 137-143, 2010.

SANTOS, M. P.; GOMES, H.; RIBEIRO. J. C.; MOTA J. Variação sazonal na actividade física e nas práticas de lazer de adolescentes portugueses. **Revista Portuguesa de Ciência do Desporto**, v.2 p.192–201, 2005.

SANTOS, M. P. **Factores de influência da actividade física em adolescentes. Estudo da influência da posição sócio-económica, comportamentos sedentários e características do ambiente**. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto. 142 páginas, 2004

SCHEFFER, M. L. C.; PILATTI, L. A.; KOVALESKI, J. L. **Qualidade Vida e Atividade Física na Literatura**. Espacios. Vol. 36 (Nº 03), 2015.

SCHUTZ, G. A.; BURGOS, M. S. **Perfil de atividades físicas e esportivas de adolescentes entre 14 e 17 anos: um estudo em Venâncio Aires, RS**. Revista Digital, Buenos Aires, nº 153, Fev., 2011.

SILVA K. S.; NAHAS M. V.; HOEFELMANN, L. P.; LOPES A. S.; OLIVEIRA E. S. A. Associações entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 2008.

SILVA, R. C. R; MALINA, R. M. **Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói**, Rio de Janeiro, Brasil. Cad Saúde Publica, 2000.

SILVA, R. U.; LIMA, N. N.; QUEIROZ, D. R.; POMPÍLIO, R. G. S.; FREITAS, C. M. S. M. Características sociodemográficas e deslocamento ativo em adolescentes escolares. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 7, n. 3, p. 383-388, set./dez., 2014.

SOARES J. P.; ARANHA, A. M.; ANTUNES, H. L. **Relação entre os setores de prática desportiva, as modalidades desportivas e o aproveitamento escolar**. vol.9, n.3, p.3-11, Portugal, 2013.

TANI, G.; TEIXEIRA, L. R.; FERRAZ, O. L. **Competição no esporte e educação física escolar**. CONCEIÇÃO, JAN Saúde escolar: a criança, a vida e a escola. São Paulo, Sarvier, p. 73-86, 1994.

TASSITANO, R. M; BEZERRA, J; TENÓRIO, M. C. M; COLARES, V; BARROS, M. V. G. de; HALLA, P. C. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, 2007.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Recommendations on physical activity for health**. Cataloguing-in-Publication Data Global Library.Geneve, 2010.

## **APÊNDICES**



## Apêndice A

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO****COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E CORRELATOS ASSOCIADOS EM  
ADOLESCENTES DE UMA COMUNIDADE DO PANTANAL SUL-MATO-GROSSENSE  
(COMPAPAN)**

Prezado (a) Senhor (a):

Gostaríamos de convidar o seu (sua) filho (a) para participar da pesquisa **“COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E CORRELATOS ASSOCIADOS EM ADOLESCENTES DE UMA COMUNIDADE DO PANTANAL SUL-MATO-GROSSENSE” (COMPAPAN)**, a ser realizada nas Escolas Municipais, da rede pública, da cidade de Corumbá-MS. O objetivo da pesquisa é verificar os possíveis fatores associados com o comportamento sedentário dos adolescentes. A participação de seu (sua) filho (a) é muito importante para a pesquisa.

A pesquisa será realizada em um único dia da semana na escola em que o seu/sua filho (a) estuda. O adolescente receberá um questionário com 31 questões sobre o comportamento sedentário, prática de atividade física e características psicossociais e ambientais, bem como o estado de humor; b) Depois de responder o questionário o (a) adolescente será encaminhado (a) para uma sala reservada dentro da escola. Nesta sala seu/sua filho (a) será pesado por meio de uma balança digital, sua altura será medida e também mediremos sua cintura utilizando uma fita métrica. O (A) adolescente deverá estar utilizando o uniforme escolar ou roupas leves.

Esclarecemos que a participação do (a) seu (sua) filho (a) é totalmente voluntária, podendo o (a) senhor (a) recusar-se que o (a) seu (sua) filho (a) venha a participar, ou mesmo o (a) seu (sua) filho (a) pode desistir a qualquer momento, sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo ao adolescente. Esclarecemos, também, que suas informações serão utilizadas somente para os fins desta pesquisa e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a sua identidade.

Esclarecemos ainda, que o (a) senhor (a) não pagará e nem será remunerado (a) pela participação de seu (sua) filho (a) na pesquisa. Garantimos, no entanto, que todas as despesas decorrentes da pesquisa serão ressarcidas, quando devidas e decorrentes especificamente da participação de (a) seu (sua) filho (a).

\*Termo de Consentimento Livre Esclarecido apresentado, atendendo, conforme normas da Resolução 466/2012 de 12 de dezembro de 2012.

Com relação aos benefícios esperados com esta pesquisa, não há benefícios diretos para o participante. Porém, a participação do adolescente trará benefícios indiretos à pesquisa podendo contribuir para que sejam diagnosticados os efeitos diretos e indiretos que estejam relacionados com o comportamento sedentário em adolescentes.

Quanto aos riscos, este tipo de pesquisa não oferece riscos ou danos à saúde física, mental e social do adolescente. Contudo, caso ocorra algum desconforto ou evento que venha ser decorrente da pesquisa o participante será prontamente atendido e amparado pela pesquisadora.

Caso o (a) senhor (a) tenha dúvidas ou necessite de maiores esclarecimentos poderá nos contatar, segue os dados: Professor Mestre Edineia Aparecida Gomes Ribeiro, pesquisadora responsável. Endereço: Av. Rio Branco, nº 1.270, Jd. Universitário, Universidade Federal do Mato Grosso do Sul-MS, Celular: (67) 9933-4166, e-mail: edineia.edf@gmail.com ou procurar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina, situado junto ao LABESC-Laboratório Escola, no Campus Universitário, telefone (43) 3371-5455, e-mail: cep268@uel.br.

Este termo deverá ser preenchido em duas vias ou igual teor, sendo uma delas devidamente preenchida, assinada e entregue ao (à) senhor (a).

Corumbá, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2016.

**Pesquisadora Responsável**  
RG: 12.498.852-7

\_\_\_\_\_ (nome por extenso do (a) seu/sua filho (a), sujeito da pesquisa), tendo sido devidamente esclarecido sobre os procedimentos da pesquisa concordo que meu/minha filho (a) venha participar da pesquisa descrita acima.

Assinatura

pais/responsável: \_\_\_\_\_

Assinatura do menor: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

\*Termo de Consentimento Livre Esclarecido apresentado, atendendo, conforme normas da Resolução 466/2012 de 12 de dezembro de 2012.

## Apêndice B



ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL  
PREFEITURA MUNICIPAL DE CORUMBÁ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua Gabriel Vassoler de Barros nº 01 - Bairro: Dourados  
CEP: 79333-140  
Tel: (67) 3234-3469

## AUTORIZAÇÃO

Eu CARLOS RAFAEL RAMOS DIAS, abaixo assinado, responsável pela SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO MUNICÍPIO DE CORUMBÁ-MS, autorizo a realização do estudo intitulado: **"COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, ATIVIDADE FÍSICA E DETERMINANTES ASSOCIADOS EM ADOLESCENTES DE CORUMBÁ-MS"**, a ser conduzido pela pesquisadora **EDNEIA RIBEIRO** no período de fevereiro a dezembro de 2016.

Fui informado pela responsável do estudo sobre as características e objetivos da pesquisa, bem como das atividades que serão realizadas nas instituições de ensino do município as quais represento.

Esta instituição está ciente de suas co-responsabilidades como co-participante do presente projeto de pesquisa e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infra-estrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

Corumbá, 04 de dezembro de 2015.

Carlos Rafael Ramos Dias  
Respondendo pela SEMED  
Portaria "P" Nº 408 de 02 de dezembro de 2015

## Apêndice C

GOVERNO  
DO ESTADO  
Mato Grosso do Sul

Oficio n. 3.209/SUPED/GAB/SED

Campo Grande/MS, 10 de agosto de 2016.

Senhora Coordenadora,

Em atenção ao teor do Ofício nº 02/2016, de 16 de junho do ano em curso, encaminhado a esta Secretaria por meio da CI n.013/2016-SGE/CORUMBÁ/SED, de 2 de agosto de 2016, por meio do qual se solicita autorização para a realização da pesquisa de doutoramento intitulada "Comportamento Sedentário e Correlatos Associados de Escolares de uma Comunidade do Pantanal Sul-Mato-Grossense", a ser realizada, nas unidades escolares de Corumbá, pela professora Edneia Aparecida Gomes Ribeiro, informa-se que esta Secretaria manifesta-se favoravelmente à solicitação.

Para esse fim, o responsável pela pesquisa deverá entrar em contato com a direção escolar, para as devidas providências; ressalta-se, entretanto, que a participação na pesquisa ficará a critério da unidade escolar.

Esta Secretaria coloca-se à disposição para informações complementares, se necessário.

Atenciosamente,

MARIA CECÍLIA AMENDOLA DA MOTTA  
Secretária de Estado de Educação

A Senhora  
EDINEIA APARECIDA GOMES RIBEIRO  
Coordenadora do Curso de Educação Física/UFMS  
Av. Rio Branco, 1270, Universitário  
79304-902 - CORUMBÁ-MS

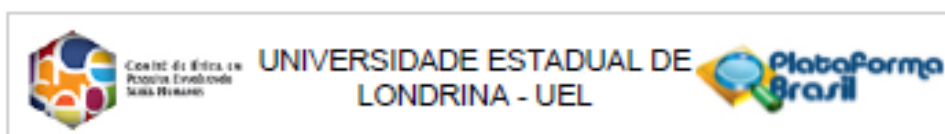
Av. João de Deus, s/n, Parque dos Poderes, Bloco V - CEP 79035-902 - Campo Grande/MS - CNPJ - 02.935.924/000122 - Telefone: (67) 3318-2228

2.4. *Assessment of the effect of the intervention on the use of the intervention*

Protocolo: 2012-01-15

## **ANEXOS**

## Anexo A



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E CORRELATOS ASSOCIADOS DE ESCOLARES DE UMA COMUNIDADE DO PANTANTAL SUL MATO-GROSSENSE

**Pesquisador:** Edineia Aparecida Gomes Ribeiro

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 55349416.2.0000.5231

**Instituição Proponente:** CEFE - PROGRAMA DE PÓS - GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA UEM/UEL

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 1.564.995

#### Apresentação do Projeto:

Projeto de pesquisa intitulado "COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E CORRELATOS ASSOCIADOS DE ESCOLARES DE UMA COMUNIDADE DO PANTANTAL SUL MATO-GROSSENSE", sob responsabilidade da pesquisadora Edineia Aparecida Gomes Ribeiro, vinculada ao programa de pós-graduação em Educação Física UEM-UEL, sob orientação do Prof. Dr. Airl Ramos de Oliveira.

Trata-se de um estudo epidemiológico de corte transversal com característica descritiva correlacional.

Participarão da pesquisa adolescentes de 12 a 14 anos de idade, do sexto ao nono ano do ensino fundamental, séries finais, da rede pública da cidade de Corumbá, MS. Existem 3.865 escolares matriculados no Ensino Fundamental das séries finais nas escolas da rede pública de Corumbá, MS. Participarão da pesquisa 15 escolas distribuídas nas oito áreas

da cidade. Todas as turmas e todos os alunos (conglomerado e amostragem complexa) farão parte da pesquisa. Desse modo o tamanho da amostra será de 1.600 escolares de ambos os sexos. Os escolares irão responder um questionário composto por 31 questões sobre: Comportamento sedentário, prática de atividade física habitual, dimensões psicossociais e ambientais, bem como os estados de humor. Serão coletadas as medidas antropométricas (massa corporal e estatura para posterior análise do índice de massa corporal e Circunferência da cintura). A pesquisa atenderá

Endereço: LABESC - Sala 14	CEP: 86.057-970
Bairro: Campus Universitário	
UF: PR	Município: LONDRINA
Telefone: (43)3371-5465	E-mail: cep258@uel.br



Conselho da Criança e do  
Adolescente  
Mato Grosso do Sul

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE  
LONDRINA - UEL



Continuação do Parecer: 1.554.595

todos os procedimentos metodológico e científico.

Será realizado um teste piloto com intervalo de sete dias para análise da Reprodutibilidade do questionário.

Não farão parte da pesquisa os escolares matriculados:

- a) No Ensino de Educação Especial;
- b) No Ensino Fundamental das séries iniciais;
- c) Escolares de três escolas de período integral;
- d) no Ensino Médio;
- e) Aqueles matriculados na área rural;
- f) Estudantes que apresentarem problema ortopédico ou neuromuscular.

Além disso, aqueles que não participarem de todos os procedimentos da pesquisa e Apresentaridades < 11 anos e 15 anos não serão incluídos no estudo para fins de análise.

As visitas para as coletas nas escolas serão agendadas com a direção sem causar prejuízo ao calendário acadêmico. Os escolares serão visitados nas salas de aula, com uma semana de antecedência da coleta, para receberem as explicações sobre a pesquisa e o TCLE. Na semana seguinte, a pesquisadora retornará às escolas para o recolhimento do TCLE e aplicação do questionário e avaliação das medidas antropométricas.

Quando o escolar terminar de responder todas as questões, este será encaminhado para um local reservado onde terá uma mesa para depositar o questionário e os equipamentos antropométricos instalados. O escolar deverá permanecer com a ficha de avaliação antropométrica em mãos para as mensurações da massa corporal, estatura e circunferência da cintura.

#### Objetivo da Pesquisa:

O objetivo primário da pesquisa é verificar os correlatos do comportamento sedentário em escolares de uma comunidade do Pantanal Sul-Mato-Grossense.

E como objetivos secundários pretende-se:

- a) Verificar associação entre os com o CS (tempo total e tempo de tela > 2 h/dia) em adolescentes;
- b) Elaborar o modelo teórico considerando as variáveis latentes de ordem Intrapessoal, Interpessoal e ambiental no CS (tempo total e tempo de tela > 2 h/dia) em escolares;
- c) Avaliar os efeitos diretos e indiretos de ordem Intrapessoal, Interpessoal e ambiental no CS (tempo total e tempo de tela > 2 h/dia) em escolares.

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

A pesquisadora afirma que os riscos oferecidos pela pesquisa são considerados mínimos podendo

Endereço: LABESC - Sala 14

Bairro: Campus Universitário

UF: PR

Município: LONDRINA

Telefone: (43)3371-5455

CEP: 86.057-970

E-mail: cep200@uel.br



Coordenadoria de  
Pesquisa Científica  
Sociedade

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE  
LONDRINA - UEL



Continuação do Parecer: 1.564.995

ser presentes de modo direto ou indireto, uma vez que o questionário aborda questões sociais, culturais e psíquicas que poderão despertar reflexões que gerem desconforto nas respostas. Quanto as medidas antropométricas, o participante poderá se sentir desconfortável no momento da pesagem na balança e/ou da medida da cintura. Todavia, a pesquisadora tentará minimizar o desconforto dando assistência e atenção aos questionamentos, bem como prestar assistência integral diante do desconforto no momento da avaliação antropométrica. A pesquisadora ainda afirma que é de sua responsabilidade garantir o bem-estar ao participante.

E como benefícios a pesquisa poderá contribuir para futuras propostas de intervenção buscando minimizar os riscos à saúde, principalmente em relação ao comportamento sedentário.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Pesquisa será realizada com financiamento próprio, com orçamento estimado em R\$3.800,00 a serem gastos com combustível, materiais antropométricos e de escritório.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

A pesquisadora apresentou os seguintes termos de apresentação obrigatória:

- Folha de rosto devidamente preenchida e assinada
- Autorização da Secretaria de Educação do Município de Corumbá-MS.
- TCLE adequado, em forma de convite aos participantes, com linguagem clara e acessível, contendo os possíveis riscos, assim como, que os participantes serão prontamente atendidos caso ocorra alguma intercorrência durante a realização da pesquisa.

**Recomendações:**

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Todas as pendências foram resolvidas. Assim recomendo sua aprovação.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PE_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_682996.pdf	21/05/2016 15:55:39		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento /	TCLE_PAIS.pdf	21/05/2016 15:54:37	Edineia Aparecida Gomes Ribeiro	Aceito

Endereço: LABESC - Sala 14

Bairro: Campus Universitário

CEP: 86.057-970

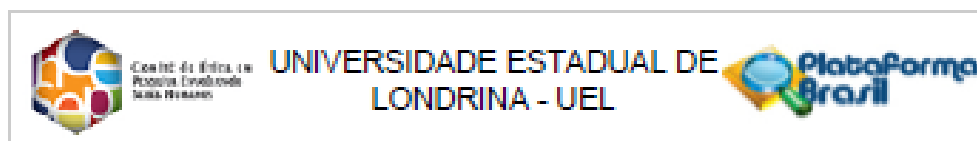
UF: PR

Município: LONDRINA

Telefone: (43)3371-8455

E-mail: cep203@uel.br





Continuação do Parecer: 1.504.995

Justificativa de Ausência	TCLE_PAIS.pdf	21/05/2016 15:54:37	Edineia Aparecida Gomes Ribeiro	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_ROSTO.pdf	21/03/2016 19:22:30	Edineia Aparecida Gomes Ribeiro	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_TESE_UEL_EDINEIA_RIBEIRO.pdf	21/03/2016 19:22:14	Edineia Aparecida Gomes Ribeiro	Aceito
Outros	QUESTIONARIO.pdf	18/03/2016 19:48:16	Edineia Aparecida Gomes Ribeiro	Aceito
Outros	OFICIO_APROVACAO.pdf	18/03/2016 18:54:37	Edineia Aparecida Gomes Ribeiro	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

LONDRINA, 30 de Maio de 2016

---

Assinado por:  
Alexandrina Aparecida Maciel Cardelli  
(Coordenador)

Endereço: LABESC - Sala 14  
Bairro: Campus Universitário  
UF: PR Município: LONDRINA  
Telefone: (43)3371-5455  
CEP: 86.057-970  
E-mail: cep258@uel.br

## ANEXO B

**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE ESCOLARES DE UMA COMUNIDADE DO  
PANTANAL SUL-MATO-GROSSENSE (COMPAPAN)**

ID= \_\_\_\_\_

- Este questionário é sobre seus comportamentos. As suas respostas devem se basear naquilo que você realmente conhece, sente ou faz.  
 - Lembre-se que a sua participação é muito importante e voluntária.  
 - O seu nome será mantido em sigilo. Ninguém irá saber o que você respondeu, por isso seja bastante sincero nas suas respostas.  
 - Por favor, leia com atenção todas as questões! Lembre-se que não há respostas "certas" ou "erradas". Se você estiver inseguro sobre como responder, não deixe de perguntar e pedir ajuda ao pesquisador.  
 - **NÃO DEIXE QUESTÕES EM BRANCO (SEM RESPOSTA). RESPONDA COM X dentro dos parênteses e dentro das colunas.**

**ESCOLA:** \_\_\_\_\_

**TURNO DAS AULAS:** ( ) manhã ( ) tarde

**Em que série (ano) você está?** ( ) 7º ( ) 8º ( ) 9º

**1. Qual é o seu sexo?** ( ) Feminino ( ) Masculino

**2. Qual é a sua nacionalidade (Em que país você nasceu)?** ( ) Brasileiro (a) ( ) Outro

**3. Qual é a data de seu nascimento?**

<b>Dia:</b>	<b>Mês:</b>	<b>Ano:</b>
-------------	-------------	-------------

**4. Qual é a sua idade, em anos?**

( ) menos de 12 anos	( ) 12	( ) 13	( ) 14	( ) 15	( ) mais de 15
-------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------------------

**5. Qual é a sua cor ou raça?**

( ) Branca ( ) Preta ( ) Amarela ( ) Parda ( ) Indígena

**6. Com quem você mora?**

( ) com os pais ( ) somente com a mãe ( ) somente com o pai ( ) sozinho ( ) outros

**7. Renda Familiar Mensal (total):** Um salário mínimo é igual R\$880,00

( ) até 2 salários mínimos (R\$ 880,00 a 1.760,00) ( ) 3 a 5 salários mínimos (R\$ 2.640,00 a 4.400,00)  
 ( ) 6 a 10 salários mínimos (R\$ 5.280,00 a 8.880,00) ( ) 11 ou mais salários mínimos (≥ 9.680,00)

**8. Marque a alternativa que melhor indica o nível de estudo da sua mãe:**

- ( ) minha mãe nunca estudou  
 ( ) minha mãe não concluiu o Ensino Fundamental (1º. grau)  
 ( ) minha mãe concluiu o Ensino Fundamental (1º. grau)  
 ( ) minha mãe não concluiu o Ensino Médio (2º. grau)  
 ( ) minha mãe concluiu o Ensino Médio (2º. grau)  
 ( ) minha mãe não concluiu a Faculdade  
 ( ) minha mãe concluiu a Faculdade  
 ( ) não sei

**9. Sua mãe trabalha?**

( ) SIM Qual é a profissão da sua mãe? \_\_\_\_\_  
 ( ) NÃO

## 10. Você tem aparelho celular?

- ( ) Não  
 ( ) Sim, SEM acesso à internet e aplicativos como *Facebook, WhatsApp, Instagram, Snap* ou outro  
 ( ) Sim, COM acesso à internet e aplicativos como *Facebook, WhatsApp, Instagram, Snap* ou outro

## 11. Qual é o local que você costuma fazer as suas principais refeições (café da manhã, almoço e jantar)?

- ( ) Na mesa SEM acesso a TV  
 ( ) Na mesa COM acesso a TV  
 ( ) No sofá em frente à TV  
 ( ) Outro local

## 12. QUANTAS HORAS POR DIA VOCÊ PASSA..

	nenhuma	menos de meia hora	de meia a uma hora	de uma a duas horas	de duas a três horas	de três a quatro horas	quatro ou mais horas
<b>Assistindo televisão</b>							
Em um dia de escola ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
Em um dia de fim de semana ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
<b>Jogando jogos eletrônicos (computador ou vídeo game)</b>							
Em um dia de escola ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
Em um dia de fim de semana ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
<b>Navegando na internet</b>							
Em um dia de escola ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
Em um dia de fim de semana ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
<b>Sentado, em tarefas no turno inverso as aulas (aulas de reforço, cursos, trabalhando sentado etc.)</b>							
Em um dia de escola ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
Em um dia de fim de semana ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
<b>Sentado, conversando pessoalmente com seus amigos</b>							
Em um dia de escola ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
Em um dia de fim de semana ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
<b>Sentado, se deslocando de ônibus, carro ou moto</b>							
Em um dia de escola ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
Em um dia de fim de semana ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )

**13. ATIVIDADE FÍSICA NO TEMPO LIVRE:** Você realizou alguma dessas atividades nos últimos 7 dias (última semana). Se a resposta for sim, quantas vezes foi realizada? (Marcar uma única resposta por atividade).

Atividade Física	NÃO	1-2	3-4	5-6	≥ 7
Pular corda	( )	( )	( )	( )	( )
Andar de patins	( )	( )	( )	( )	( )
Brincar de pega-pega	( )	( )	( )	( )	( )
Andar de bicicleta	( )	( )	( )	( )	( )
Caminhar como exercício físico	( )	( )	( )	( )	( )
Correr	( )	( )	( )	( )	( )
Nadar	( )	( )	( )	( )	( )
Dançar	( )	( )	( )	( )	( )
Fazer exercícios em academia de ginástica	( )	( )	( )	( )	( )
Fazer musculação	( )	( )	( )	( )	( )
Jogar basquete	( )	( )	( )	( )	( )
Jogar futebol/futsal	( )	( )	( )	( )	( )
Jogar voleibol	( )	( )	( )	( )	( )
Jogar handebol	( )	( )	( )	( )	( )
Jogar tênis de campo/tênis de mesa	( )	( )	( )	( )	( )
Lutar judô, karatê, etc	( )	( )	( )	( )	( )
Stand up	( )	( )	( )	( )	( )
Outros:	( )	( )	( )	( )	( )
Outros:	( )	( )	( )	( )	( )

**14. Nos últimos 7 dias, o que Você normalmente fez no horário do recreio escolar?**

- ( ) Fiquei sentado (conversando, lendo, fazendo tarefas de aula, etc.)  
 ( ) Fiquei passeando pelas dependências da escola  
 ( ) Fiquei correndo ou jogando um pouco  
 ( ) Fiquei correndo ou jogando bastante  
 ( ) Fiquei correndo ou jogando durante todo o recreio

**15. Nos últimos 7 dias, durante as aulas de educação física, quantas vezes Você permaneceu muito ativo fisicamente: jogando intensamente, correndo, saltando, fazendo lançamentos, etc.?**

- ( ) Não tenho aula de educação física  
 ( ) Quase nunca  
 ( ) Algumas vezes  
 ( ) Muitas vezes  
 ( ) Sempre

**16. Nos últimos 7 dias, fora da escola, no período da manhã, quantas vezes Você brincou, praticou esporte, realizou exercício físico ou dançou de tal forma que ficou muito ativo fisicamente?**

- ( ) Nenhuma vez  
 ( ) Um vez na última semana  
 ( ) 2 – 3 vezes na última semana  
 ( ) 4 – 5 vezes na última semana  
 ( ) 6 ou mais vezes na última semana

**17. Nos últimos 7 dias, fora da escola, no período da tarde, quantas vezes Você brincou, praticou esporte, realizou exercício físico ou dançou de tal forma que ficou muito ativo fisicamente?**

- ( ) Nenhuma vez  
 ( ) Um vez na última semana  
 ( ) 2 – 3 vezes na última semana  
 ( ) 4 – 5 vezes na última semana  
 ( ) 6 ou mais vezes na última semana

18. Nos últimos 7 dias, fora da escola, no período da noite, quantas vezes Você brincou, praticou esporte, realizou exercício físico ou dançou de tal forma que ficou muito ativo fisicamente?

- ( ) Nenhuma vez  
 ( ) Um vez na última semana  
 ( ) 2 – 3 vezes na última semana  
 ( ) 4 – 5 vezes na última semana  
 ( ) 6 ou mais vezes na última semana

19. No último final de semana, quantas vezes Você brincou, praticou esporte, realizou exercício físico ou dançou de tal forma que ficou muito ativo fisicamente?

- ( ) Nenhuma vez  
 ( ) Uma vez  
 ( ) 2 – 3 vezes  
 ( ) 4 – 5 vezes  
 ( ) 6 ou mais vezes

20. Qual das seguintes situações melhor descreve seus últimos 7 dias? Leia as 5 opções antes de decidir por uma resposta que melhor descreve sua última semana.

- ( ) Todo ou a maioria do tempo livre Eu me dediquei a atividades que exige pouco ou nenhum esforço físico.  
 ( ) Algumas vezes (1-2 vezes na última semana) o aluno realizou atividade física no seu tempo livre (por exemplo, praticou esporte, jogou bola, correu, nadou, dançou, andou de bicicleta, fez exercício físico, etc.)  
 ( ) Frequentemente (3-4 vezes na última semana) o aluno realizou atividade física no seu tempo livre  
 ( ) Bastante frequentemente (5-6 vezes na última semana) o aluno realizou atividade física no seu tempo livre  
 ( ) Muito frequentemente (7 ou mais vezes na última semana) o aluno realizou atividade física no seu tempo livre.

21. Assinale com que frequência Você realizou atividade física (por exemplo, praticou esporte, jogou bola, correu, nadou, dançou, andou de bicicleta, fez exercício físico, etc.) em cada dia da semana.

Dias da semana	Nenhuma	Pouco	Médio	Bastante	Muito
2ª feira	( )	( )	( )	( )	( )
3ª feira	( )	( )	( )	( )	( )
4ª feira	( )	( )	( )	( )	( )
5ª feira	( )	( )	( )	( )	( )
6ª feira	( )	( )	( )	( )	( )
Sábado	( )	( )	( )	( )	( )
Domingo	( )	( )	( )	( )	( )

22. Você esteve doente nesta última semana, ou apresentou alguma situação que o impediu de realizar normalmente atividade física?

- ( ) Sim ( ) Não

Se sim, qual foi o impedimento? \_\_\_\_\_

23. Marque a resposta que representa os ITENS QUE TÊM EM SUA CASA OU NO SEU QUARTO.

NA MINHA CASA TEM ...	Não tem	1	2	3 ou mais
1) TV?	( )	( )	( )	( )
2) Video game?	( )	( )	( )	( )
3) Computador/Notebook/Tablet COM acesso à internet?	( )	( )	( )	( )
4) Computador/Notebook/Tablet SEM acesso à internet?	( )	( )	( )	( )
NO MEU QUARTO TEM ...	Não tem	1	2	3 ou mais

1) TV?	( )	( )	( )	( )
2) Video game?	( )	( )	( )	( )
3) Computador/Notebook/Tablet COM acesso à internet?	( )	( )	( )	( )
4) Computador/Notebook/Tablet SEM acesso à internet?	( )	( )	( )	( )

24. Responda a SUA OPINIÃO sobre as seguintes afirmações (a, b e c):

24 a) DIMINUIR O TEMPO na frente da TV, computador ou video games É IMPORTANTE PARA VOCÊ?

( ) Sem importância ( ) Pouco importante ( ) Importante ( ) Muito importante

24 b) DIMINUIR O TEMPO na frente da TV, computador ou video games semana É CHATO OU DIVERTIDO PARA VOCÊ?

( ) Muito chato ( ) Chato ( ) Divertido ( ) Muito divertido

24 c) DIMINUIR O TEMPO na frente da TV, computador ou video games É BOM OU RUIM PARA A SUA SAÚDE?

( ) Muito ruim ( ) Ruim ( ) Bom ( ) Muito bom

25. Marque COM X quanto você DISCORDA OU CONCORDA com as seguintes afirmações:

	Discordo muito	Discordo	Concordo	Concordo muito
"EU ACHO MUITO RELAXANTE quando eu fico sentado na frente da TV".				
"EU ME SINTO BEM (FELIZ) quando estou no computador (conversando ou jogando) ou no vídeo game".				
"EU FICO EMPOLGADO (AGITADO) quando estou usando o computador ou vídeo game".				
"Usar computador ou vídeo games É O MEU JEITO DE ME CONECTAR COM O MUNDO (FAZER AMIGOS)".				
"MEUS AMIGOS FICARIAM TRISTES se eu diminuísse o tempo conversando com eles pelo computador".				
"Eu GOSTO de assistir TV ou usar computador/vídeo games POR MUITAS HORAS SEGUIDAS".				
"Assistir TV ou usar computador/vídeo games É UMA DAS COISAS QUE MAIS GOSTO DE FAZER NO MEU TEMPO LIVRE".				
"Eu assisto TV ou uso computador/vídeo games PARA FUGIR DO MUNDO (OBRIGAÇÕES, DISCUSSÕES, PROBLEMAS)".				
"Assistir TV ou usar computador/vídeo games ME ATRAPALHA A FAZER COISAS IMPORTANTES (ESTUDAR, COMER)".				
"EU FICO PREGUIÇOSO (LESADO) depois que passo muitas horas na frente da TV, computador ou vídeo games".				
"EU SINTO DOR NO CORPO (COSTAS, PERNAS) depois que passo muitas horas na frente da TV, computador ou vídeo games".				
"Assistir TV ou usar computador/vídeo games FAZ ARDER MEUS OLHOS E ME DEIXA COM DOR DE CABEÇA".				

**26. EU ACHO QUE SOU CAPAZ DE... MARQUE COM X DENTRO DAS COLUNAS**

	Discordo muito	Discordo	Concordo	Concordo muito
LIMITAR (DIMINUIR) MEU TEMPO assistindo TV para 2 horas por dia.				
DESLIGAR A TV mesmo que esteja passando um programa que eu goste.				
PENSAR NO QUE EU VOU ASSISTIR na TV durante a semana.				
ASSISTIR TV FAZENDO OUTRAS ATIVIDADES QUE EXIGAM ESFORÇO DO CORPO (limpar, brincar), ao invés de ficar sentado.				
NÃO ASSISTIR TV na maioria dos dias com aula na escola.				
LIMITAR (DIMINUIR) MEU TEMPO usando computador/video games para 2 horas por dia.				
DESLIGAR O COMPUTADOR/VIDEO GAME mesmo que eu esteja fazendo algo que eu goste (jogos prediletos, conversando).				
PENSAR (PLANEJAR) NO QUE EU VOU ACESSAR no computador ou jogar no video game durante a semana.				
NÃO USAR COMPUTADOR/ VIDEO GAMES na maioria dos dias com aula na escola.				
DETERMINAR LIMITES PARA O TEMPO que irei ficar na frente da TV, computador ou video games.				
DEIXAR DE assistir TV ou usar o computador/video games no meu tempo livre PARA FAZER ATIVIDADE FÍSICA.				

**27. Marque A FREQUÊNCIA que seus familiares e amigos usam TV/COMPUTADOR/VIDEO GAMES.**

Durante uma SEMANA TÍPICA (NORMAL), COM QUE FREQUÊNCIA...	Nunca (0 dia)	Às vezes (1-2 dias)	Muitas vezes (3-6dias)	Sempre (todo dia)
seus PAIS (mãe e/ou pai) assistem TV?	( )	( )	( )	( )
OUTRAS PESSOAS DA SUA CASA assistem TV?	( )	( )	( )	( )
seus PAIS (mãe e/ou pai) usam computador/video games?	( )	( )	( )	( )
OUTRAS PESSOAS DA SUA CASA usam computador/video games?	( )	( )	( )	( )

**28. Marque COM X dentro dos parênteses de cada coluna:**

Durante uma SEMANA TÍPICA (NORMAL), COM QUE FREQUÊNCIA...	Nunca (0 dia)	Às vezes (1-2 dias)	Muitas vezes (3-6dias)	Sempre (todo dia)
você E SEUS PAIS assistem TV JUNTOS?	( )	( )	( )	( )
você e OUTRAS PESSOAS DA SUA CASA assistem TV JUNTOS?	( )	( )	( )	( )
você e SEUS PAIS usam computador/vídeo games JUNTOS?	( )	( )	( )	( )
você e OUTRAS PESSOAS DA SUA CASA usam computador/video games JUNTOS?	( )	( )	( )	( )



29. Marque a frequência das **ATITUDES DOS SEUS PAIS** para cada um dos itens abaixo.

Durante uma semana típica (normal) com que frequência MEUS PAIS...	Nunca (0 dia)	Às vezes (1-2 dias)	Muitas vezes (3- 6 dias)	Sempre (todo dia)
LIMITAM O TEMPO que posso assistir TV (ex. somente após o jantar ou quando terminar o dever de casa).				
OBSERVAM O QUE ESTOU ASSISTINDO na TV.				
DESLIGAM A TV se eles acharem que estou assistindo TV por muito tempo.				
LIMITAM O TEMPO que posso passar no computador/video games (ex. somente após o jantar ou quando terminar o dever de casa).				
OBSERVAM O QUE ESTOU ACESSANDO/JOgando no computador ou video game.				
DESLIGAM O COMPUTADOR/VIDEO GAMES se eles acharem que estou jogando por muito tempo.				

30. Marque o quanto você **DISCORDA** ou **CONCORDA** com as seguintes afirmações

Em geral, AS PESSOAS DA MINHA CASA...	Discordo muito	Discordo	Concordo	Concordo muito
acham que assistir TV ou usar computador /video GAMES É UM COISA LEGAL DE SE FAZER.				
ME ENCORAJAM a diminuir o tempo assistindo TV ou usando computador/video games.				
COMENTAM COMIGO que muito tempo na frente da TV, computador ou video games pode fazer mal à minha saúde.				
ME AJUDAM A PENSAR em como eu posso diminuir o tempo na frente da TV, computador ou video games .				
ME ELOGIAM quando eu passo menos tempo na frente da TV, computador ou video games e mais tempo fazendo atividade física.				
ME IMPEDEM de assistir TV ou usar computador/video games quando eu faço algo errado.				
PREFEREM FICAR SENTADAS na frente da TV, computador ou video games do que fazendo atividade física.				
ACHAM MAIS SEGURO eu ficar em casa na frente da TV, computador ou video games do que fazer atividade física fora de casa.				

31. Marque o quanto você **DISCORDA** ou **CONCORDA** com as seguintes afirmações:

Em geral, AS PESSOAS DA MINHA ESCOLA (colegas, professores ou coordenadores)...	Discordo muito	Discordo	Concordo	Concordo muito
ME ENCORAJAM a diminuir o tempo assistindo TV ou usando computador/video games.				
COMENTAM COMIGO que muito tempo na frente da TV, computador ou video games pode fazer mal à minha saúde.				
ME AJUDAM A PENSAR em como eu posso diminuir o tempo na frente da TV, computador ou video games.				
ME ELOGIAM quando eu passo menos tempo na frente da TV, computador ou video games e mais tempo fazendo atividade física.				



32. Para cada adjetivo abaixo **INDIQUE O QUE MELHOR REPRESENTA SEUS SENTIMENTOS ATUAIS**. Preencher **TODOS** e **NÚMERO LEGÍVEL**:

0- De jeito nenhum    1- Um pouco    2- Moderadamente    3- Bastante    4- Extremamente

1. Cordial (bem educado) ( )	26. Desconfortável ( )	50. Espantado ( )
2. Tenso ( )	27. Inquieto ( )	51. Alerta ( )
3. Zangado ( )	28. Disperso (incapaz de se concentrar) ( )	52. Enganado ( )
4. Cansado ( )	29. Fadigado (cansado) ( )	53. Furioso ( )
5. Infeliz ( )	30. Prestativo ( )	54. Eficiente ( )
6. Lúcido ( )	31. Aborrecido ( )	55. Confiante ( )
7. Animado ( )	32. Desencorajado ( )	56. Disposto ( )
8. Confuso ( )	33. Ressentido (rancoroso) ( )	57. Mal humorado ( )
9. Arrependido por coisas feitas ( )	34. Nervoso ( )	58. Inútil ( )
10. Trêmulo (fica tremendo) ( )	35. Solitário ( )	59. Esquecido ( )
11. Desatento/ Desinteressado ( )	36. Miserável ( )	60. Despreocupado ( )
12. Perturbado ( )	37. Atrapalhado ( )	61. Apavorado ( )
13. Atencioso ( )	38. Alegre ( )	62. Culpado ( )
14. Triste ( )	39. Amargurado ( )	63. Vigoroso ( )
15. Ativo ( )	40. Exausto ( )	64. Indeciso ( )
16. Irritado ( )	41. Ansioso ( )	65. Esgotado ( )
17. Queixoso (ofendida) ( )	42. Pronto para brigar ( )	
18. Deprimido ( )	43. Boa índole (bom caráter) ( )	
19. Energético ( )	44. Melancólico ( )	
20. Em pânico ( )	45. Desesperado ( )	
21. Desesperançado ( )	46. Vagoroso (Devagar) ( )	
22. Relaxado ( )	47. Rebelde ( )	
23. Indigno (sem valor) ( )	48. Desamparado ( )	
24. Vingativo ( )	49. Entediado ( )	
25. Simpático ( )		

Data da avaliação: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2016

Variáveis	Resultado
Circunferência da Cintura (cm)	
Estatura (m)	
Massa Corporal (kg)	