

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

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES DE UMA  
ESCOLA DO PERÍODO INTEGRAL DA CIDADE DE CORUMBÁ-  
MS**

**EDSON JÚNIOR JACINTO DE CAMPOS**

**CORUMBÁ-MS  
2017**

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

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES DE UMA ESCOLA DO  
PERÍODO INTEGRAL DA CIDADE DE CORUMBÁ-MS**

Monografia apresentada por EDSON JÚNIOR JACINTO DE CAMPOS, 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 Professor de Educação Física.

Orientador(a):  
PROF<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. EDINEIA APARECIDA  
GOMES RIBEIRO

CORUMBÁ-MS  
2017

EDSON JÚNIOR JACINTO DE CAMPOS

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES DE UMA ESCOLA DO  
PERÍODO INTEGRAL DA CIDADE DE CORUMBÁ-MS**

**BANCA EXAMINADORA**

---

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

---

Prof. Dr. Rogério Zaim de Melo – UFMS/CPAN

---

Prof. Esp. Bruno Henrique de Oliveira – UFMS/CPAN

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Data de Aprovação

Dedico este trabalho a minha família, principalmente aos meus pais, meus amigos, que sempre me incentivaram e apoiaram durante a pesquisa.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus que me deu sabedoria e paciência para superar os momentos difíceis nessa jornada acadêmica. Creio que sem a fé e esperança as coisas se tornariam mais difíceis de serem finalizadas.

A minha mãe, Flávia Ribeiro Jacinto, por sempre me apoiar e acreditar no meu potencial, agradeço pelo amor, carinho e afeto. Ao meu pai, Edson Rodrigues de Campos, que sempre incentivou e ajudou, não deixando faltar nada durante todo esse processo.

Ao meu amigo, Nasson dos Santos Silva (in memorian), que sempre será lembrado, pois foi um amigo para todas horas, um verdadeiro irmão.

Ao meu irmão, Francisco Jacinto de Campos, que teve paciência e incentivou nos dias mais difíceis.

Ao meu amigo, Diego Rodrigues da Silva, que me ajudou na elaboração do trabalho, por meio do seu conhecimento e experiência.

A minha namorada, Luciana que sempre me apoiou em todos os momentos de ansiedade e tensão, agradeço demais esse meu amor.

A minha orientadora, Edineia Aparecida Gomes Ribeiro, pela imensa paciência durante todas as orientações, demonstrando sempre a preocupação em me ensinar, colaborando para construção deste trabalho e a corrigir quando foi preciso e por não ter deixado desistir do TCC. E que por diversas vezes perguntou: “ Como vai o andamento do trabalho? ” E tendo como resposta: “ Tá de boa, profê! ”.

Aos professores do curso, Bruno Henrique de Oliveira, Carlo Henrique Golin, Cléia Renata Teixeira de Souza, Fabiano Antonio dos Santos, Guilherme Afonso Monteiro de Barros Marins, Hellen Jaqueline Marques, Micheli Verginia Ghiggi, Rogerio Zaim de Melo e Silvia Beatriz Serra Baruki, pelos conhecimentos ensinados e as experiências durante a minha formação acadêmica.

## RESUMO

O objetivo do estudo foi verificar a prática habitual de atividade física em adolescentes de uma escola de período integral, localizada na periferia da cidade de Corumbá- Mato Grosso do Sul. Trata-se de um estudo transversal descritivo, sendo convidados 48 escolares do ensino fundamental dos anos finais (7º ao 9 ano), da rede pública de ensino, para participarem da pesquisa sobre o “Comportamento sedentário e correlatos associados de escolares de uma comunidade do pantanal sul-mato-grossense”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina, Paraná. A amostra final foi constituída por 28 escolares, 17 moças, com média de idade de 13, 5 anos. Os escolares responderam um questionário de 32 questões sobre o comportamento sedentário, a prática de atividade física e o estado de humor, bem como as medidas antropométricas (massa corporal, estatura e circunferência da cintura). Para esse estudo foi realizado o recorte que contemplam as questões sobre a prática de atividade física por meio do Questionário de Atividade Física em Adolescentes (PAQ-A), validado por Guedes e Guedes (2015). Foi realizada a análise descritiva (frequência absoluta) por meio do Excel. Os resultados mostraram que poucos estudantes relataram praticar diferentes atividades físicas no tempo livre mais que cinco vezes na semana. Os resultados mostram que as modalidades praticadas durante o tempo livre  $\geq 5$  vezes na semana foram a dança, caminhada/corrída e o voleibol entre as moças. Com relação aos rapazes, as atividades que mais tiveram destaques foram o basquete/futebol e andar de bicicleta e corrida. Todavia, a distribuição daqueles que relataram praticar diversas atividades físicas no tempo livre menos que cinco vezes na semana foi maior. Nos últimos sete dias, durante as aulas de educação física, somente nove ( $n= 6$  rapazes e 3 moças) escolares declararam que muitas vezes/sempre se sentiram ativos fisicamente. Além disso, somente seis moças e três rapazes responderam ser ativos nos finais de semana. Conclui-se que poucos escolares parecerem ser ativos diariamente no tempo livre, tanto durante a semana como nos finais de semana. Além disso, as atividades físicas relatadas foram aquelas que requerem menor custo para os jovens (dança, caminhada, esportes vivenciados nas aulas de educação física).

**Palavras-chave:** Atividade física. Escolares. Esportes. Período integral.

## ABSTRACT

The purpose of the study was to verify the habitual practice of physical activity in adolescents of a full-time school located in the outskirts of the city of Corumbá-Mato Grosso do Sul. This is a cross-sectional descriptive study, with 48 elementary school students of the public school system to participate in the research on "Sedentary behavior and associated correlates of schoolchildren in a community of the Pantanal of South-Mato Grosso," approved by the Research Ethics Committee Human Beings of the State University of Londrina, Paraná. The final sample consisted of 28 students, 17 girls, with a mean age of 13.5 years. The students answered a questionnaire of 32 questions about sedentary behavior, physical activity and mood, as well as anthropometric measurements (body mass, height and waist circumference). For this study, the physical activity questionnaire was analyzed using the Physical Activity Questionnaire in Adolescents (PAQ-A), validated by Guedes and Guedes (2015). Descriptive analysis (absolute frequency) was performed through Excel. The results showed that few students reported practicing different physical activities in their free time more than five times a week. The results show that the modalities practiced during free time  $\geq 5$  times a week were dance, walking / running and volleyball among the girls. With regard to boys, the activities that had the most highlights were basketball / soccer and cycling and running. However, the distribution of those who reported practicing various physical activities in free time less than five times a week was greater. During the last seven days, during physical education classes, only nine ( $n = 6$  boys and 3 girls) reported that they often / always felt physically active. In addition, only six girls and three boys responded to be active on weekends. It is concluded that few schoolchildren seem to be active daily in their free time, both during the week and on weekends. In addition, the reported physical activities were those that required lower costs for the youth (dance, walking, sports experienced in physical education classes).

**Keywords:** Physical activity. Schoolchildren. Sports. Full time.

## SUMÁRIO

|  |    |
|--|----|
| 1. INTRODUÇÃO .....  | 9  |
| 1.1. OBJETIVOS .....                                       | 9  |
| 1.1.1. Objetivo Geral .....                                | 10 |
| 1.1.2. Objetivos Específicos .....                         | 10 |
| <br>   |    |
| 2. REVISÃO DE LITERATURA .....                             | 11 |
| 2.1. Escola Integral.....                                  | 11 |
| 2.2. Atividade física em adolescentes .....                | 13 |
| <br>   |    |
| 3. METODOLOGIA.....  | 21 |
| 3.1. Caracterização do estudo.....                         | 21 |
| 3.2. Caracterização dos sujeitos .....                     | 21 |
| 3.3. Instrumentos e procedimentos da coleta de dados ..... | 22 |
| 3.4. Análise de dados.....                                 | 23 |
| <br>   |    |
| 4. RESULTADOS .....  | 24 |
| <br>   |    |
| 5. DISCUSSÃO .....   | 27 |
| <br>   |    |
| 6. CONCLUSÃO.....  | 32 |
| <br>   |    |
| REFERÊNCIAS.....   | 33 |
| <br>   |    |
| APÊNDICES.....   | 38 |
| <br>   |    |
| ANEXOS .....   | 42 |

## 1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho descreve a prática de atividade física (AF) em estudantes de uma escola de período integral da Capital do Pantanal, Mato Grosso do Sul. Lazzoli et al. (1998), destacam que a AF ocorre por meio da movimentação esquelética que desencadeia a contração muscular, promovendo o gasto energético acima do repouso. Nahas (2009) cita que a AF pode acontecer em diferentes domínios, sendo eles no contexto doméstico, ocupacional, deslocamento e no lazer. Desse modo, é fundamental diagnosticar e quantificar a prática AF em estudantes, principalmente no tempo livre.

A literatura destaca-se que a inatividade física em estudantes tem sido apontada como um problema de saúde pública porque é fator de risco associado às doenças crônicas não transmissíveis (ALVES et al, 2012). Em contrapartida, a prática de AF em estudantes tem relação com a prevenção de fatores de risco cardiovasculares e metabólicos (EKELUND et al., 2012; MOLINER et al., 2009).

Considerando que alguns jovens frequentam a escola de período integral, o tempo disponível para a prática de AF pode estar comprometido ao longo do dia. Desta maneira, conhecer o perfil da prática de AF em estudantes de período integral permitirá diagnosticar se estão mais propícios a serem insuficientes ativos ou inativos, uma vez que esses comportamentos entre os estudantes vêm crescendo no Brasil, e se tornando um problema de saúde pública (OEHLSCHLAEGGER, et al., 2004). A questão de haver um tempo maior dentro das escolas merece um olhar de diferentes formas. É possível analisar tanto no âmbito econômico como no campo do ensino, ou seja, na própria pedagogia de ensino empregada, que fará e será uma chave importantíssima na educação e no aprendizado dessas horas a mais incluída na rotina diária dos estudantes (CAVALIERE, 2009).

Diante disto, os estudantes considerados ativos, tanto dentro como fora do ambiente escolar, podem possuir maior chance de prevenção às doenças cardiovasculares e metabólicas que poderão surgir na idade adulta. Então, conhecer as AF que acontecem no tempo livre e diagnosticar a frequência em

que elas ocorrem na vida de estudantes de período integral poderá contribuir para futuras ações de intervenção frente ao grupo peculiar (LAZZOLI et al.,1998). Com isso, a questão que norteou o estudo foi: Os estudantes que permanecem tempo integral na escola realizam AF no tempo livre?

Logo, investigar a prática de AF em estudantes que estudam em escola de período integral é relevante, pois conhecer a intensidade e a frequência do esforço físico em estudantes de escola de período integral poderá despertar a crítica sobre os fatores que interferem estilo de vida ativo destes jovens, uma vez que a literatura ainda é escassa sobre o estilo de vida ativo em estudantes de período integral.

A monografia está organizada por seções que contemplam o caráter científico, sendo a metodologia com delineamento transversal e abordagem quantitativa. As informações foram coletadas por meio de um questionário com validade para estudantes brasileiros.

## **1.1 OBJETIVOS**

### **1.1.1 OBJETIVO GERAL:**

Verificar a prática AF em estudantes de uma escola de período integral, localizada na periferia da cidade de Corumbá- Mato Grosso do Sul.

### **1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Identificar o tipo de AF realizada no tempo livre pelos estudantes de uma escola de período integral;

Analisar a prática de AF no ambiente escolar e fora do ambiente escolar em estudantes de uma escola de período integral;

Diagnosticar a frequência de AF realizada em uma semana comum entre os estudantes de uma escola de período integral.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

Nessa seção é apresentada a fundamentação teórica dos seguintes assuntos: Escola integral e AF em estudantes, buscando debater o que a literatura tem apresentado a respeito do tema.

### 2.1 Escola Integral

A educação integral considera o sujeito em sua totalidade, ou seja, suas diversas possibilidades e todos os seus aspectos múltiplos, uma vez que englobam todas suas relações afetivas, sociais, culturais, corpóreas e psicológicas. O sujeito em sua forma busca atender seus prazeres e necessidades, visando buscar satisfação por meio de realizações e feitos na sociedade (GONÇALVES, 2006).

De acordo com Brandão (2009, p. 98),

Na vida social, os indivíduos estão permanentemente submetidos a um feixe de interinfluências informais que geram um processo contínuo de socialização. Desta forma, assimilam e recriam as normas de convívio, os códigos de conduta, os valores e o patrimônio cultural da sociedade em que vivem. Neste sentido, a educação é um fenômeno social global e todo homem é educador. A escola é uma instituição criada pela sociedade com objetivos socioeducativos específicos: – fornecer a crianças e jovens condições de adquirir conhecimentos e habilidades tipicamente escolares (leitura, escrita, cálculo e conhecimentos básicos de história, geografia e ciências) necessários ao exercício pleno da cidadania na vida moderna; – ser um espaço de socialização secundária - a interação com grupos externos às relações familiares e o convívio sistemático com pares (outras crianças e jovens) complementa a ação da educação como fenômeno social mais amplo. Os objetivos da educação são definidos e regulados pelos Estados como direito de todos os cidadãos, de tal forma que aos pais e responsáveis é vedada a possibilidade de não matricular os filhos ou dependentes em idade de escolarização obrigatória nas instituições escolares.

A concepção do ensino integral está totalmente garantida, tendo finalidade em ser usada tanto na área de ensino formal como em outras áreas da política social. O ensino integral tem suporte jurídico significativo na legislação brasileira. O padrão de acolhimento total assegura todos os direitos da criança e do adolescente para poderem ter auxílio e suporte nas

dificuldades, tanto sociais como pessoais, para que assim, adquiram conhecimento e haja prolongamento do mesmo (GUARÁ, 2009).

Segundo ainda o pensamento de Guará (2009, p.66),

Recorrendo-se à Constituição Brasileira, ao Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e à Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei nº 9.394/96), podemos constatar nesses marcos legais as bases para a educação integral na perspectiva que queremos adotar aqui. Não se pode negar que o Brasil tem avançado muito em termos normativos, embora também exista uma reconhecida distância entre a lei e o ritmo das mudanças por ela sugeridas. Esse descaso no cumprimento das responsabilidades legais não diminui a exigibilidade do direito e o fato de que a população infanto-juvenil goze, hoje, de uma proteção legal expressiva, alinhada às indicações da Convenção Internacional sobre os Direitos da Criança.

A proteção é legal, ou seja, tem importância e é significativa sua melhoria na igualdade para aqueles que se encontram em uma situação bem mais afetados em sua vinculação as suas condições em quanto cidadão, muitos dos quais mostram carência em relação ao conhecimento e comportam-se de um modo que não conseguem atingir uma disposição para atender seus filhos, assim como o saber a cultura que é determinado (GUARÁ, 2009).

O comportamento que ocorre em escolas de período integral está em desenvolvimento e possuindo uma estruturação na sociedade brasileira. A escola que não busca enriquecimento nos procedimentos curriculares, mesmo tendo autoridade, mas ainda assim não proporcionando a provocação pelo conhecimento, acaba se tornado algo detestável pelos sujeitos, perdendo para outras atividades do cotidiano (CAVALIERE, 2009).

Segundo Matias (2010, p.126),

Não só as atividades extracurriculares e ações socioeducativas, mas o que crianças e adolescentes fazem fora do ambiente escolar mostram-se como um campo de pesquisa com inúmeras questões a serem respondidas, tais como quais são as influências das ações extraclasse para o ajustamento emocional, na relação com a instituição escolar, não inserção no mundo do crime, desempenho acadêmico e desenvolvimento cognitivo, entre outras.

Não deve haver delimitação da escola no processo da educação. Além disso, o conhecimento também pode ser adquirido fora da escola (GUARÁ, 2009). O processo de aprendizagem inicia-se desde quando nascemos e segue ao longo da vida. A aprendizagem ocorre tanto em ambientes informais

como formais, em meios aos relacionamentos familiares e outros. Olhando desta forma, a educação integral deve levar em conta as vivências e experiências do sujeito que são adquiridas e trazidas fora do âmbito escolar. Essa concepção de ampliação da jornada escolar deve ter a função de fazer com que os aprendizados adquiridos sejam significativos e ampliadores, logo havendo um enriquecimento curricular e ampliação na aprendizagem (GONÇALVES, 2006).

O ambiente de ensino deve conter uma qualidade e particularidade em si, esse ambiente enriquece a possibilidade de conhecimento não somente voltada apenas para os alunos, mas também para os professores e todos que fazem parte do contexto (BRANDÃO, 2009).

Matias (2010, p.136) destaca ainda que,

A justificativa para isso é que, se as escolas de tempo integral ou programas extracurriculares são importantes, deve haver um investimento maior por parte do poder público em ações nesse sentido e é melhor que estas sejam elaboradas a partir de dados levantados em pesquisas do que das ideias dos gestores públicos. Eles precisam de conhecimentos sobre as condições que afetam o desenvolvimento infantil e adolescente, e as pesquisas psicológicas podem contribuir nesse sentido. Além disso, observa-se uma tendência à implantação de escolas de tempo integral no País.

Desta forma, é notório que a educação integral tem a proposta de ter essa singularidade de ter o turno ampliado retrata uma extensão de apropriação e de circunstâncias, assim alcançando o aprendizado (GONÇALVES, 2006).

Visto que, a educação integral tem a proporcionar um conhecimento ampliado, é uma proposta interessante para os estudantes, pois assim pretendesse um maior aprendizado em diversas áreas e explanar uma maior apropriação de conhecimento, conseqüentemente a elevação de sua concepção de ser em diversas áreas como: social, cultural, física e mental.

## 2.2 Atividade Física em Adolescentes

A adolescência é uma fase de mudanças de estados saindo da infância e partindo para a vida adulta, destacado pelas diversas mudanças que são

características no seu desenvolvimento social, sexual, emocional, mental e físico e dentre outras características culturais por fazer parte do contexto social estabelecido (EISENSTEIN, 2005). Nesta fase da vida, ocorrem diversas mudanças no corpo e este processo terá término quando a maturidade for atingida. Concomitante ao processo biológico, fatores de ordem social também são alteradas, por exemplo, alguns estudantes atingem a independência econômica, ocorre à maior socialização em grupos sociais. A puberdade se refere a alterações na forma e funcionamento do corpo do indivíduo, uma vez que o corpo humano passa por modificações constantes e ativas, iniciando desde o nascimento até atingir uma etapa de crescimento com uma conclusão preestabelecida (TANNER, 1962). Além disso, a adolescência é uma fase de descobertas, questionamentos e aprovações. Considerar que a adolescência é somente uma fase da vida do ser humano seria algo superficial, pois essa fase é determinante para como o sujeito irá ser na vida adulta em todos os âmbitos possíveis como: biológico, social e psicológico (CAVALCANTE et al., 2008).

O presente trabalho considera o adolescente, conforme as ideias de Eisenstein (2005, p. 6), sendo que:

Os limites cronológicos da adolescência são definidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) entre 10 e 19 anos (*adolescents*) e pela Organização das Nações Unidas (ONU) entre 15 e 24 anos (*youth*), critério este usado principalmente para fins estatísticos e políticos. Usa-se também o termo *jovens adultos* para englobar a faixa etária de 20 a 24 anos de idade (*young adults*). Atualmente usa-se, mais por conveniência, agrupar ambos os critérios e denominar *adolescência e juventude* ou *adolescentes e jovens* (*adolescents and youth*) em programas comunitários, englobando assim os estudantes universitários e também os jovens que ingressam nas forças armadas ou participam de projetos de suporte social denominado de *protagonismo juvenil*. Nas normas e políticas de saúde do Ministério de Saúde do Brasil, os limites da faixa etária de interesse são as idades de 10 a 24 anos.

No Brasil, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei 8.069, de 1990, conceitua que indivíduos com até 12 anos de idade são crianças e determina que indivíduos com a faixa etária de 12 a 18 anos são adolescentes, e todos aqueles com a idade abaixo de 18 anos são considerados de menores. Em diversos lugares do mundo a maioridade é alcançada a partir dos 18 anos de idade, mas outros preceitos também podem formular esse tipo de padrão

como a própria cultura e costumes, apesar de todos sermos humanos, mas com diferenças de um lugar para o outro (EISENSTEIN, 2005). Muita gente considera que o fenômeno da adolescência é algo que acontece mundialmente, porém não é bem dessa forma, pois pode haver variações, a cultura influencia, assim como os fatores socioeconômicos e socioculturais em que o adolescente está inserido (OSÓRIO, 1996). Através de averiguações é possível apontar que a adolescência abrange diversos fatores sociais, mentais e físicos, que sofrem influência da sociedade de forma constante (KALINA, 1999). Nesse período, o ambiente social possui forte influência, tanto em questões físicas como as emocionais (CAVALCANTE et al., 2008).

É interessante enfatizar que devido às variações e a rica diversidade nos aspectos biológicos e psicossociais, são uma particularidade nesse processo de crescimento, são necessários um olhar maior para a idade biológica, pois com ela fica muito melhor de analisar outras questões (EISENSTEIN, 1999). Partindo de uma visão sócio-histórica, esse fenômeno chamado adolescência é algo construído recente (PRATTA et al., 2007).

Em um estudo realizado o autor constatou que uma predominante massa ligada a área de saúde considera a obesidade como um fato crucial para uma obstrução metabólica, porém é necessário ter um olhar para a aptidão física e para os níveis de AF, porque juntamente estão relacionados com fatores de risco para doenças cardiovasculares, logo se torna importante haver mais estudos sobre o tema atividade física (ANDERSEN, 2009).

A AF, é algo que está diretamente correlacionada com a energia gasta, ou seja, a própria manifestação do movimento do corpo.

A AF é essencial entre os jovens, não apenas visando a boa forma e saúde, pois isso é algo que têm tomado uma proporção grande e aumentado a preocupação dos estudiosos (GUEDES; LOPES, GUEDES, 2005). Mesmo sabendo da importância que a AF tem para a vida do ser humano, como inibidor de futuras doenças, ainda assim o baixo nível de atividade continua aparecendo em estudos, e não afeta apenas adolescentes, mas todas as faixas etárias de idade (TASSITANO et al., 2007).

Engloba as práticas que fazem parte da constituição corporal como atividades lúdicas e desportos, locomoção, trabalho, compromissos domésticos e atividades que são praticadas no tempo livre (NAHAS et al., 2012). A

diferenciação é válida com a intenção de compreender a propagação das doenças, já que as relevâncias atuais propõem que dessemelhantes formatos de atividades físicas ligados a diferentes traços da força física, à saúde (NAHAS, 2012).

Para avaliar a prática de AF, a literatura disponibiliza alguns instrumentos válidos e econômicos, por exemplo, o *International Physical Activity Questionnaire\** (IPAQ), que serve para avaliar a AF, contendo o objetivo de analisar a duração e a frequência de atividades praticadas na semana anterior, tanto as vigorosas como as moderadas (SLATERII, 2006). O objetivo que espera se alcançar por meio desse instrumento perceber os hábitos ligados a práticas de AF que são feitas durante a rotina do dia-a-dia, nas populações e também em diferentes contextos sociais e culturais. O IPAQ foi recomendado pelo Grupo Internacional de Medidas da Atividade Física, com a Organização Mundial da Saúde apoiando, e tendo diversos países como representantes (CRAIG et al., 2003).

Conforme explicado por Guedes et al., (2005, p. 152),

Originalmente, o IPAQ é apresentado em diferentes idiomas, inclusive em língua portuguesa, o que dispensou a necessidade de sua tradução. São disponibilizadas duas versões do IPAQ, uma no formato longo e outra no formato curto. Ambas as versões apresentam características de auto-administração ou de entrevista por telefone e procuram prover informações quanto à frequência e à duração de caminhadas e de atividades cotidianas que exigem esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa, além do tempo despendido em atividades realizadas em posição sentada em dias do meio (entre segunda e sexta-feira) e do final de semana (sábado e domingo), tendo como período de referência uma semana típica ou a última semana.

O tema nível de AF tem visto com interesse e também é visto de forma preocupante por profissionais da área, por diversos aspectos ligados a saúde da população jovem. Existem diversos indicadores que auxiliam na monitoração dessas pratica habitual de AF - registros de auto recordação, calorimetria, frequência cardíaca, sensores de movimento, observação direta, água duplamente marcada - dependendo do método escolhido, irá haver limitações e vantagens no estudo (MONTTOYE et al., 1996).

O questionário é feito por questões que levantam informações que por consequência levantam dados ligados ao tempo distribuído em relação a AF

vigorosas e moderadas e além disso perceber o modo de inatividade física (GUEDES et al., 2005). O questionário internacional de AF é similar a outros instrumentos que também investigam a AF de sujeitos que são pesquisados, tendo uma imensa vantagem por ser prático e curto, e possuindo coeficientes que levam a validade e reprodução (MATSUDO et al., 2012).

Um comportamento voltado para uma vida ativa em adultos faria com que a taxa de doenças se reduzisse, assim como a mortalidade. A AF em um nível elevado em adolescentes e crianças, proporciona benefícios tanto metabólicos, como lipídicos, assim reduzindo a obesidade, e é bem provável que uma criança ou adolescente ativo, quando chegar a fase adulta também será ativo (LAZZOLI, 1998). Dessa forma, havendo a prevenção, existiriam mais adultos com menos riscos de doenças que afetam a saúde. As causas para os problemas de saúde, como a inatividade física aparentam existir e se tornam mais sólidas nessa etapa (SANTOS et al., 2010). A saúde ideal só é alcançada, partir do momento que é feita através de uma rotina habitual de práticas de atividades físicas (GUEDES et al., 2005). A busca pelo saber sobre os níveis de prática de atividade dos estudantes está sendo muito debatido e é motivo de discussões entre especialistas da área, pois é entrelaçada com questões ligadas a saúde.

O que existe na literatura disponível, aponta que a inatividade física é um fator crucial e marcante para o aumento de gastos em relação a saúde pública, estudos que abordam esse tema ajudam de forma direta no plano econômico, pois os estudos demonstram provas que a inatividade física é determinante na zona econômica dos recursos voltados para os gastos com a saúde pública (BUENO et al., 2016).

Diversas consequências maléficas são causadas a saúde, através da inatividade física, consequências que causa um risco enorme e que com o tempo levam ao perecimento do indivíduo. O pequeno nível de AF ataca diretamente o sistema cardiovascular, tendo uma forte predominância em relação à pressão alta. Outra consequência grave estaria localizada na parte do sistema respiratório que, teria uma limitação na capacidade de viagem do tórax, em relação à circulação de oxigênio no corpo e uma eficiência fundamental baixa. Outra parte a ser afetada, seria o sistema metabólico, se houver um baixo nível de AF, porém se houver um nível de AF alto, logo seria

uma grande estratégia de combate a ser usado, assim prevenindo de doenças e melhorando a saúde (DE MÉDECINE SPORTIVE, 1998).

Um melhor padrão de saúde combinado com a prática de AF tem sido mencionado na literatura há um bom tempo e continua aumentando nos dias atuais (SKINNER et al., 1986; CASPERSEN et al., 1991; GORDON et al., 1983; MATSUDO; MATSUDO, 2000). Progressões que afetam e fazem com que haja alteração no estado de saúde e causam ameaças, está conectada a inatividade física (WHO, 2011).

De acordo com Matsudo et al., (2012, p.6),

A inatividade física não só está relacionada com doenças e morte, mas também com o alto custo econômico a sociedade. Em 1995 os Estados Unidos gastaram 24 bilhões de dólares (9,4% dos gastos totais com saúde) só com o sedentarismo.

A AF é a maneira mais fácil de conseguir menos gastos na saúde pública, pois ela ataca de forma direta o sedentarismo fazendo assim a economia não sofrer tanto no sentido de saúde assim trazer benefícios para toda população em geral (MATSUDO, 2012).

Observa-se que estudos relacionados a temática da inatividade física X gastos com a saúde, aparentam ser escassos (BUENO et al.,2016).

“Apesar do reconhecimento da importância da atividade física para a saúde, ainda existem poucos estudos de base populacional ou escolar sobre o tema no Brasil em adolescentes” (MORAES et al., 2009, p.523).

“Em adolescentes, estudos representativos e de base populacional são escassos e os resultados não são convergentes, dependendo novamente do instrumento utilizado, faixa etária incluída e pontos de corte” (TASSITANO et al., 2007, p.56).

Estudo realizado com estudantes de uma escola localizada no sul do Brasil, por meio de questionários, buscou entender quais seriam as barreiras que influenciariam na AF (DAMBROS, 2011)

As barreiras mais citadas pelos estudantes foram o tempo dedicado aos estudos, a falta de companhia, a falta de clima adequado e a jornada de trabalho extensa, sendo que este último é citado em maior proporção na rede federal de ensino (51,22%; n=21). Convém ressaltar que, neste estudo, os representantes desta rede guardam a particularidade de estudar em uma escola técnica industrial e ter aula

em turno integral (manhã e tarde) e, possivelmente, interpretaram “jornada de trabalho extensa” como o tempo dedicado aos trabalhos da especialidade técnica que estudam, o que pode ter interferido neste padrão de resposta.

Constatou que a o sexo masculino, é muito mais ativo que o sexo feminino, que tivera encontrado mais dificuldades para realizar as atividades físicas (DAMBROS et al., 2011). Em outro estudo realizado na cidade de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil, revelou também que os indivíduos do sexo masculino, também são mais ativos que os do sexo feminino (DA SILVA; MALINA, 2000). Em outro estudo realizado na cidade de Campina Grande, Paraíba, concluiu-se também que os indivíduos do sexo masculino são mais ativos que o sexo feminino (FIGUEIREDO, 2016).

Em 2008, foram registrados mais de 5,8 milhões de óbitos no globo terrestre, que foram responsáveis pelo baixo nível de AF. Em torno de 13% desses falecimentos ocorreram no Brasil (LEE et al., 2012).

Com relação à prevalência de inatividade física, uma revisão sistemática com metanálise mostrou grande variação da prevalência desse desfecho, sendo de 2,0%-80,0% em rapazes e 14,0%-91,0% em moças (CUREAU et al., 2016). Quando analisado os dados por região brasileira, não foi encontrada informação para a região Centro-oeste não enquanto que na região Norte apenas um estudo (BARUFALDI et al., 2012).

No Sul do Brasil, Moraes et al. (2009) constataram que a inatividade física, atrelou-se diretamente com o grau de elementos sociais e econômicos, mas aqueles com um alto nível de renda estariam menos expostos a este tipo de comportamento. O estudo ainda apresenta o quanto é alta o nível de inatividade física. Os resultados revelaram que estudantes com níveis de renda baixa e de escolas públicas, são menos ativos em relação à prática de AF. Assim, é relevante as ações que estimulem a adoção do estilo de vida ativo, minimizando a inatividade física (CUREAU et al., 2016).

Nesse sentido, a escola deve ter um papel fundamental, já que de uma forma bem mais evasiva ela pode intervir por meio de atividades pedagógicas da Educação Física, bem como uma abordagem interdisciplinar, uma vez que os estudantes passam uma boa parte do dia dentro do ambiente escolar. (CUREAU et al., 2016). Uma das atividades que podem ser aplicadas no

âmbito escolar são aquelas que visam a motivação para as práticas de AF, podendo ter apoio de instituições governamentais (MORAES et al., 2009).

Os assuntos aqui ditos, servem como base para o trabalho todo e logo tendo uma metodologia profunda sobre esses temas questionados.

### 3. METODOLOGIA

#### 3.1 Caracterização do Estudo

Trata-se de um estudo de campo de caráter transversal descritivo, em que a investigação é efetuada em um único momento (FONTELLES et al., 2009).

Com relação à abordagem, ela é quantitativa. Esclarece Fonseca (2002, p. 20):

Diferentemente da pesquisa qualitativa, os resultados da pesquisa quantitativa podem ser quantificados. Como as amostras geralmente são grandes e consideradas representativas da população, os resultados são tomados como se constituíssem um retrato real de toda a população alvo da pesquisa. A pesquisa quantitativa se centra na objetividade. Influenciada pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros. A pesquisa quantitativa recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, etc. A utilização conjunta da pesquisa qualitativa e quantitativa permite recolher mais informações do que se poderia conseguir isoladamente.

A caracterização do estudo que foi realizada por escolares, ocorreu por meio de um projeto maior intitulado em “Comportamento Sedentário e Correlatos em adolescentes de uma comunidade do Pantanal Sul-matogrossense”.

#### 3.2 Caracterização dos Sujeitos

A presente pesquisa foi realizada em uma escola municipal da rede pública, localizada na periferia da cidade de Corumbá, MS, selecionada por conveniência. Esta escola tem uma característica peculiar pelo seu atendimento aos estudantes ser de período integral.

Primeiramente, a Secretaria Municipal de Educação emitiu um ofício com o parecer favorável à pesquisa (APENDICE A). Em seguida, foi realizada uma visita na escola em que houve a explicação da pesquisa e autorização da direção da escola. Depois foi realizado o levantamento do número de alunos matriculados e frequentes (N=54) no ensino fundamental dos anos finais (7º ao 9º ano) junto com a coordenação pedagógica.

Após o levantamento do número de alunos, as turmas foram visitadas e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B) foi entregue, sendo realizada a explicação sobre a pesquisa e informado o dia da visita para as coletas de dados.

### 3.3 Instrumentos e Procedimentos da Coleta de Dados

No dia da coleta de dados, após o café da manhã, todos os alunos foram para a sala de informática (espaço maior da escola) e receberam as orientações sobre o preenchimento do questionário e o procedimento das medidas corporais. Neste dia, compareceram à escola 48 alunos que entregaram o TCLE, assinado pelos pais/responsável, e receberam o questionário de oito páginas com 32 questões. Todos os escolares responderam após a autorização. Durante o autopreenchimento do questionário os estudantes foram orientados a não se comunicar entre si. Tal procedimento foi adotado buscando minimizar as possíveis interferências indesejáveis nas respostas. Para essa pesquisa foi realizada o recorte das questões que contemplam somente a prática de AF (13 a 21) por meio do Questionário de Atividade Física para Adolescentes (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents, PAQ-A*) validado por Guedes e Guedes (2015), conforme anexo.

Quando o (a) estudante terminasse de responder todas as questões (média de tempo de 30 minutos), ele (a) entregava o questionário para a pesquisadora responsável e prosseguia para o corredor para a realização das medidas antropométricas (massa corporal, estatura e circunferência da cintura).

Os resultados expostos a seguir são embasados nas respostas ao questionário, validado por Guedes e Guedes, tendo o total 48 alunos convidados para participar da pesquisa, porém apenas 30 responderam o questionário, e desses 30 houve a exclusão de 2, pois não responderam de forma completa o questionário. Consideramos, neste trabalho, as respostas dos 28 estudantes em relação a prática da AF, dentro do ambiente escolar e/ou também no tempo livre. O tamanho da amostra se acerca somente nos estudantes de uma determinada escola da região de Corumbá, logo a pesquisa só foi realizada apenas nesse único ambiente.

### 3.4 Análise de Dados

Foi realizada a estatística descritiva por meio da frequência absoluta, sendo apresentadas em gráficos e tabelas elaboradas pelo Programa Excel do sistema operacional Microsoft Windows 8.

#### 4. RESULTADOS

A amostra final foi constituída por 28 estudantes, sendo 17 moças, com a média de idade de 13,5 anos, e pertencentes ao 7<sup>o</sup> (n=12), 8<sup>o</sup> (n=13), e 9<sup>o</sup> (n=3) anos do Ensino Fundamental dos Anos Finais.

O quadro 1, mostra as diversas AF que os escolares realizavam ao longo da semana em seu tempo livre. Nota-se que em relação às modalidades que as garotas mais praticavam, a dança foi a atividade que teve maior destaque. Com relação aos rapazes, as atividades mais praticadas foram o andar de bicicleta, correr, jogar basquetebol e jogar futebol.

**QUADRO 1.** Descrição sobre os tipos de AF praticadas no tempo livre de escolares de tempo integral, Corumbá, MS.

| Tipos de AF no tempo livre                | Moças<br>Frequência Relativa |    | Rapazes<br>Frequência Relativa |    |
|---|------------------------------|----|--------------------------------|----|
|   | ≥5                           | ≤5 | ≥5                             | ≤5 |
| Pular corda                               | 0                            | 17 | 1                              | 10 |
| Andar de patins                           | 0                            | 17 | 0                              | 12 |
| Brincar de pega-pega                      | 0                            | 17 | 2                              | 10 |
| Andar de bicicleta                        | 2                            | 15 | 3                              | 9  |
| Caminhar como exercício físico            | 3                            | 14 | 1                              | 11 |
| Correr                                    | 3                            | 14 | 3                              | 9  |
| Nadar                                     | 1                            | 16 | 1                              | 11 |
| Dançar                                    | 5                            | 12 | 0                              | 12 |
| Fazer exercícios em academia de ginástica | 1                            | 16 | 0                              | 12 |
| Fazer musculação                          | 1                            | 16 | 0                              | 12 |
| Jogar basquetebol                         | 1                            | 16 | 3                              | 9  |
| Jogar futebol/futsal                      | 2                            | 15 | 3                              | 9  |
| Jogar voleibol                            | 3                            | 14 | 1                              | 11 |
| Jogar handebol                            | 0                            | 17 | 2                              | 10 |
| Jogar tênis de campo/tênis de mesa        | 1                            | 16 | 0                              | 12 |
| Lutar, judô, karatê, etc                  | 1                            | 16 | 1                              | 11 |
| Outras atividades                         | 1                            | 16 | 0                              | 12 |

Observou-se que nos últimos sete dias durante as aulas de educação física somente nove escolares relataram ser muitas vezes/sempre ativos (Quadro 2), dentre ele somente seis rapazes.

**QUADRO 2.** Descrição de escolares ativos nas aulas de educação física.

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| <b>Quase sempre/Algumas vezes</b> | 20 |
| <b>Muitas vezes/Sempre</b>        | 8  |

O Quadro 3, mostra a prática de AF nos diferentes períodos por escolares de tempo integral. As moças tendem a praticar mais, ou seja, aparentam ser mais ativas aos finais de semana do que os rapazes, contudo esse índice foi o maior tanto com as moças como os rapazes, de serem mais ativos aos finais de semana.

Porém, o maior dado alcançando e perceptível, foi o fato de a maioria de não serem ativos fora da zona escolar.

**QUADRO 3.** Descrição sobre a prática de atividade física em diferentes períodos por escolares de tempo integral, Corumbá, MS.

|                                    | <b>Ativo fora das aulas</b> |          |                |          |
|------------------------------------|-----------------------------|----------|----------------|----------|
|                                    | <b>Moças</b>                |          | <b>Rapazes</b> |          |
|                                    | $\geq 5$                    | $\leq 5$ | $\geq 5$       | $\leq 5$ |
| <b>Ativos fora da escola manhã</b> | 4                           | 13       | 1              | 10       |
| <b>Ativos fora escola tarde</b>    | 2                           | 15       | 2              | 9        |
| <b>Ativos fora escola noite</b>    | 3                           | 14       | 3              | 9        |
| <b>Ativos final de semana</b>      | 6                           | 11       | 3              | 9        |

Nessa tabela fica perceptível o fato de o nível de AF nos finais de semana, serem mais elevados do que nos dias de semana. Porém, as opções assinaladas no teste de modo geral foi a opção nenhuma/pouco, com isso a frequência de AF durante a semana é baixa, não alcançando o que é recomendado mundialmente.

**QUADRO 4.** Descrição sobre a frequência de AF praticadas nos dias de semana de escolares de tempo integral, Corumbá, MS.

| <b>Frequência de realização de AF em cada dia da semana</b> |   |   |
|---|---|---|
|   | <b>Moças (17)</b>                                 | <b>Rapazes (11)</b>                               |
| <b>Segunda-feira</b>  | 9-Nenhuma/Pouco;<br>2-Médio;<br>6-Bastante/Muito; | 7-Nenhuma/Pouco;<br>3-Médio;<br>1-Bastante/Muito; |
| <b>Terça-feira</b>  | 9-Nenhuma/Pouco;<br>6-Médio;<br>2-Bastante/Muito; | 4-Nenhuma/Pouco;<br>5-Médio;<br>2-Bastante/Muito; |
| <b>Quarta-feira</b>   | 9-Nenhuma/Pouco;<br>3-Médio;<br>5-Bastante/Muito; | 9-Nenhuma/Pouco;<br>2-Médio;<br>1-Bastante/Muito; |
| <b>Quinta-feira</b>   | 7-Nenhuma/Pouco;<br>1-Médio;<br>9-Bastante/Muito; | 5-Nenhuma/Pouco;<br>2-Médio;<br>4-Bastante/Médio; |
| <b>Sexta-feira</b>  | 8-Nenhuma/Pouco;<br>2-Médio;<br>6-Bastante/Muito; | 5-Nenhuma/Pouco;<br>4-Médio;<br>3-Bastante/Médio; |
| <b>Sábado</b>   | 8-Nenhuma/Pouco;<br>2-Médio;<br>7-Bastante/Muito; | 1-Nenhuma/Pouco;<br>3-Médio;<br>7-Bastante/Muito; |
| <b>Domingo</b>  | 8-Nenhuma/Pouco;<br>0-Médio;<br>9-Bastante/Muito; | 2-Nenhuma/Pouco;<br>2-Médio;<br>7-Bastante/Médio; |

## 5. DISCUSSÃO

O objetivo geral do trabalho foi verificar a prática habitual de AF em escolares de uma escola de período integral, localizada na periferia da cidade de Corumbá-Mato Grosso do Sul.

Os resultados mostram que as modalidades praticadas durante o tempo livre  $\geq 5$  vezes na semana foram a dança, caminhada/corrída e o voleibol entre as moças. Com relação aos rapazes, as atividades que mais tiveram destaques foram o basquete/futebol e andar de bicicleta e corrida.

De tal modo é preciso analisar que modelos de corpo, ou seja, o padrão a ser visto como espelho ou referência, e as práticas aprendidas através da educação física com os conteúdos que devem ser ensinados como ginástica, a dança, entre outros, onde ainda é existente a separação de esportes femininos e esportes masculinos, quando são ensinados, são voltados apenas para a prática e não dando ênfase nenhuma a fundamentação teórica que deveria ser vista e tratada não só no âmbito da prática, do movimento em si, mas também dando destaque a história, a sociedade, a cultura (GIUSEPPE et al., 2007).

Ainda que estejam tentando viver seguindo normas e leis pré-estabelecidas pela sociedade atual que trazem a ideia de que o preconceito é algo antigo ou já inexistente, algo que ainda é recorrente, a dança e também o ensino do mesmo são revestidos por vários significados e concepções em relação a sua origem. Devido ao forte pré-conceito existente sobre a dança, muitos professores ao tentar ensinar este conteúdo, acabam caracterização o próprio sentido da palavra dança, em outros nomes. O professor acaba agindo dessa maneira, para que assim todos acabem participando, pois ainda na nossa sociedade é muito forte a ideia de que a dança é algo, a ser feito apenas pelas moças, ou seja, uma atividade feminina, sendo que a dança em nossa cultura, não é não é algo somente ligado a delicadeza, como muitas pessoas pensam. Percebendo isso na pesquisa, é visto que a dança é um conteúdo que precisa ser mais bem quisto, uma vez que é mais praticado entre as moças, então a escola que possuem subsídios, seria algo de muita relevância e importância que o ensino desse conteúdo acontecesse, de uma forma sistematizada e de forma crítica, para que assim os rapazes similarmente possam praticar esta atividade com uma maior frequência e conseqüentemente

entender, acontecendo assim o enriquecimento do conhecimento e derrubando a ideia de pré-conceito (MARQUES,1997). Logo assim, vemos que diversos fatores podem influenciar nas opções de atividades que são desenvolvidas tanto pelas moças, tanto pelos rapazes. Fatores como a cultura, o gênero sexual, ambiente, entre outros. No estudo de Da Silva, Melina assim como os resultados encontrados aqui, nesse estudo desses autores também aconteceu o fato de a prática do futebol estar atrelada com a cultura, sendo assim mais exercida pelos rapazes e a dança sendo exercida mais pelas moças (DA SILVA, MALINA, 2000).

Com relação ao futebol, ganha sempre destaque por ser uma atividade muita conhecida no nosso país, pois faz parte da cultura, e também por sempre ser proporcionada pela mídia de maneira geral (MATIAS et al., 2012). Os rapazes em si possuem uma maior associação às práticas que são coletivas como o futebol, basquetebol e outros, diferente das moças que optam por atividades individuais como a dança, embora pareça que a cultura tenha forte influência nas práticas de atividades físicas, aparenta sempre haver essa afinidade por gênero sexual. Atividades como musculação, futebol entre outros, estão mais ligadas ao gênero masculino e atividades como dança, ginastica e outras já são mais presentes na vida de estudantes do gênero feminino (NOBRE, 2006).

É perceptível o fato que a prática de AF é algo complicado se levarmos em conta o desempenho, pois isso sofre diversas influências de numerosos aspectos, diversas causas levam os indivíduos a optarem por estilo de vida mais ativo ou também a ser menos ativo. Pois percebemos que não é só fator biológico que influencia as diferenças de práticas de um sexo para o outro. Mas o próprio contexto social, o englobamento de tudo, como família, a mídia, a escola, entre outros. Tudo isso irá junto com classe social e o gênero, irá trazer muitas possibilidades de prática ou quase nenhuma (GONÇALVEZ et al., 2007).

Outro fator relevante foi a questão dos alunos, a percepção em relação as aulas e se sentiam ativos durante elas. Percebemos que a maioria dos alunos se sentia quase sempre/algumas vezes, ativos nas aulas de educação física. Um estudo realizado por Priore percebeu quais eram os motivos dá pouca ou quase nenhuma participação nas aulas de educação física, uma

delas foi o empenho, obrigação das aulas em relação ao professor e outra coisa foram o a eliminação dentro da própria zona escolar, ou seja, a exclusão (VIEIRA et al.,2002).

E isso tem que ter um olhar mais a fundo, pois as aulas também devem contemplar aqueles não são tão capacitadas, as aulas devem servir para isso, desenvolver as competências e assim elevar os níveis de pratica. A prática de AF deve ocorrer de forma prazerosa, para que conseqüentemente essa prática se tornar algo rotineiro, que faça parte dos hábitos de vida. Entretanto, é algo muito difícil e se pensarmos bem, somente a educação física ser responsável por tornar os estudantes mais ativos, é errado, pois outros fatores e intervenções também fazem parte do contexto social dos alunos. A escola tem e deve cumprir seu papel, proporcionando e buscando essa prática prazerosa que ocorre na Educação Física, mas a educação vem do berço, ou seja, a família também deve ter responsabilidade. (NOBRE, 2006). Com os dados coletados na escola de tempo integral analisada, observa-se que os rapazes possuem maiores pré-disposição a serem mais ativos nas aulas do que as moças. Diversas pesquisas a respeito da AF em jovens comprovam que as moças são menos ativas e os rapazes são mais ativos (DE FARIAS JUNIOR; LOPES, 2008). Assim como foi percebido nos resultados encontrados nessa pesquisa. O meio social, ou seja, a esfera em que o indivíduo se localiza, pode efetuar uma vigorosa importância em relação ao nível de AF (DOWDA, 2001). E condições econômicas e localidade, também influenciam e devem ser consideradas (GONÇALVES, 2007).

Terceiro ponto a ser discutido na pesquisa, é em relação a vida ativa fora da escola, para tanto as moças, para tanto os rapazes. Os resultados encontrados na pesquisa apontaram um fato interessante, pois durante os dias da semana os níveis de AF se apresentam baixos, contudo aos finais de semana, os níveis de AF se elevam tanto em relação às moças e similarmente os rapazes têm que levar em conta o fato de tratarmos de uma escola integral e isso também influencia no tempo livre dos alunos. Contudo, os resultados encontrados confirmam o pequeno nível de AF, sendo de modo geral nas moças e nos rapazes, mesmo os rapazes sendo mais ativos. Esse aumento da AF em relação aos dias da semana, só irá ocorrer se for por proporcionado atividades que eles mais gostam durante a semana, fazendo com que haja

melhora na saúde de início a curto prazo, para que com o tempo se tornar algo benéfico e de forma duradoura (DA SILVA MALINA, 2000).

O último ponto a ser discutido tem relação a frequência semanal de atividades praticadas, analisando por meio do questionário qual o nível de prática de acordo com a intensidade, contendo as seguintes opções: Bastante/Muito, Médio e por último Nenhuma/Pouco. No quadro 4 que está situado na parte dos resultados, a maior opção assinalada foi a Nenhuma/Pouco. Evidenciou-se, então, o baixo nível de prática de AF, ainda que elevada nos finais de semana, não atende o que é recomendado. Na fase da adolescência, os indivíduos tendem certa forma aos poucos diminuir o nível de AF (BRASIL, 2001). Isso acontece devido aos diversos fatores que fazem parte do contexto social, como o aumento de atividades que estão relacionadas a trabalho, a estudos, entre outros. Assim, como outros fatores podem influenciar para a redução de uma vida menos ativa como: pouco espaço para a prática de atividades físicas, a insegurança e também o maior acesso à tecnologia. São fatores cruciais e que fazem parte do cotidiano da vida dos estudantes nos dias atuais (LAZZOLI et al., 1998).

A Organização Mundial de Saúde segue a ideia de que a prática de AF feita regularmente afasta o indivíduo de diversas doenças que podem trazer problemas de saúde, sendo que a prática serve como uma forma preventiva (WHO, 2017).

A recomendação é que consista em 60 minutos ou, além disso, de atividades físicas moderadas, sendo que isso deve acontecer durante cinco dias da semana ou mais, a prática feita de forma regular ajuda na ascensão da saúde e por consequência trazendo uma melhora continua na qualidade de vida, tanto nas fases iniciais da vida, e por seguinte na fase adulta, sendo uma prática habitual, visto que a AF é um fator crucial nas características físicas de um adolescente, sendo algo vital e importante (LUCIANO et al., 2016).

A AF em crianças e adolescentes deve ocorrer de forma habitual, tornando-se algo cotidiano. É necessário que a educação física escolar sempre incentive a prática da AF não só na fase da adolescência, mas sim para a vida toda, de forma agradável e divertida, evitando ao máximo a exclusão daqueles menos capazes. No entanto em um modo de competição desportiva tem seus prós e contras. Os contras são: a busca do desempenho, consequentemente

uma serie de cobranças. Os prós são: a melhor socialização e um maior aspecto educacional, pois vão ocorrer situações que trazem uma experiência na vida. Porém, o campo lúdico sempre deve sobressair ao campo da competitividade, uma vez que os praticantes são crianças e adolescentes. A AF deve ser implementada de maneira efetiva na sociedade, pois é uma prevenção com inúmeros benefícios à saúde (LAZZOLI et al.,1998).

Ao pesquisar o tema da atividade física no contexto voltado para escola integral, deu a perceber que os resultados discutidos estão presentes não só neste trabalho, mas também em outros estudos. Enfatizando as contribuições da atividade física, as divergências entre o que deveria ser seguido, porém muitas vezes não ocorre como deveria, ressaltou que a escola integral é mote para outras pesquisas relacionadas a atividade física e seus questionamentos.

## 6. CONCLUSÃO

Pode-se concluir que poucos escolares parecerem ser fisicamente ativos diariamente no tempo livre, tanto durante a semana como nos finais de semana. Além disso, as atividades físicas relatadas foram aquelas que requerem menor custo para os jovens (dança, caminhada, esportes aprendidos nas aulas de educação física).

A promoção da prática regular de AF possibilita aos indivíduos benefícios sobre a saúde, tanto de maneira rápida, mas também em longo prazo. Com o estudo realizado, destacamos ainda que passem um maior período em ambiente escolar, é perceptível a falta de uma proposta voltada para uma melhoria em relação ao tema base. Seria interessante a efetivação de programas de AF voltados para os adolescentes, tendo o objetivo de realçar e melhorar o nível de AF a fim de elevar e assim se torne suficiente e satisfatória, especialmente nos dias de semana, já que nos finais de semana os estudantes possuem tendência a serem mais ativos, como é apresentado nos resultados desse trabalho e de outros pesquisados. Ressalta-se ainda que atividades como o futebol e a dança, entre outros necessitam ser incluídas, uma vez que são as mais populares entre os adolescentes, propiciando dessa forma, uma maior aderência aos programas.

A escola integral e a prática de AF são temas que merecem maior visibilidade, pois apresentam conteúdos que possibilitam pesquisas com enriquecimentos de informações a fim de promover a prática de AF em adolescentes oferecendo mais oportunidades nas aulas de Educação Física e fora dela.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Carlos Fernando de Amorim et al. Fatores associados à inatividade física em adolescentes de 10-14 anos de idade, matriculados na rede pública de ensino do município de Salvador, BA. **Revista Brasileira Epidemiologia**, p. 858-870, 2012.

BARUFALDI, Laura Augusta et al. Meta-analysis of the prevalence of physical inactivity among Brazilian adolescents. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 28, n. 6, p. 1019-1032, 2012.

BUENO, Denise Rodrigues et al. Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 4, p. 1001-1010, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Agita Brasil: guia para agentes multiplicadores**. [S.l:s.n.], 2001.

BRANDÃO, Zaia. Escola de tempo integral e cidadania escolar. **Em Aberto**, v. 21, n. 80, 2009.

CASPERSEN, Carl J. et al. The prevalence of selected physical activities and their relation with coronary heart disease risk factors in elderly men: the Zutphen Study, 1985. **American journal of Epidemiology**, v. 133, n. 11, p. 1078-1092, 1991.

CAVALCANTE, Maria Beatriz de Paula Tavares; ALVES, Maria Dalva Santos; BARROSO, Maria Grasiela Teixeira. Adolescência, álcool e drogas: uma revisão na perspectiva da promoção da saúde. **Escola Anna Nery Revista Enfermagem**, v. 12, n. 3, p. 555-9, 2008.

CAVALIERE, Ana Maria. Escolas de tempo integral versus alunos em tempo integral. **Em Aberto**, v. 21, n. 80, 2009.

CRAIG, Cora L. et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. **Medicine & science in sports & exercise**, v. 35, n. 8, p. 1381-1395, 2003.

CURI HALLAL, Pedro et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 2, 2010.

DA SILVA, Rosane C. Rosendo; MALINA, Robert M. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil Level of physical activity in adolescents from Niterói, Rio de Janeiro, Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 16, n. 4, p. 1091-1097, 2000.

DAMBROS, Daniela Dressler; LOPES, Luis Felipe Dias; SANTOS, Daniela Lopes dos. Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes

escolares de uma cidade do sul do Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 13, n. 6, p. 422-428, 2011.

DE MÉDECINE SPORTIVE, Fédération Internationale. A inatividade física aumenta os fatores de risco para a saúde e a capacidade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 2, p. 169-70, 1998.

DOWDA, Marsha et al. Environmental influences, physical activity, and weight status in 8-to 16-year-olds. **Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine**, v. 155, n. 6, p. 711-717, 2001.

FARIAS JUNIOR, José Cazuza de; LOPES, Adair da Silva. Comportamentos de risco relacionados à saúde em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 12, n. 1, p. 7-12, 2008.

FIGUEIREDO, Otonny Alves. **Nível de atividade física de estudantes de uma escola pública na cidade de Campina Grande—PB**. 2016.

FONSECA, João José Saraiva. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

EISENSTEIN, Evelyn. **Atraso puberal e desnutrição crônica**. 1999. Tese de Doutorado – Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

EISENSTEIN, Evelyn. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolescência e Saúde**, v. 2, n. 2, p. 6-7, 2005.

EKELUND, Ulf et al. Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. **Jama**, v. 307, n. 7, p. 704-712, 2012.

FONTELLES, Mauro José et al. Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa. **Revista Paraense de Medicina**, v. 23, n. 3, p. 1-8, 2009.

GIUSEPPE, Erik; ROMERO, Elaine. .... Para ser macho não pode negar fogo, tem que ser viril. Então não tem nada a ver com a dança.. **Revista entreideias: educação, cultura e sociedade**, v. 9, n. 8, 2007.

GONÇALVES, Antonio Sérgio. Reflexões sobre educação integral e escola de tempo integral. **Cadernos Cenpec| Nova série**, v. 1, n. 2, 2006.

GONÇALVES, Helen et al. Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 22, n. 4, p. 246-253, 2007.

GUARÁ, Isa Maria FR. Educação e desenvolvimento integral: articulando saberes na escola e além da escola. Educação integral e tempo integral. INEP: **Em Aberto**, Brasília, v. 22, n. 80, 2009.

GUEDES, Dartagnan Pinto; LOPES, Cynthia Correa; GUEDES, Joana Ribeiro Pinto; Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 2, p. 151-8, 2005.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Medida da Atividade Física em Jovens Brasileiros: Reprodutibilidade e Validade do PAQ-C e do PAQ-A. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 6, p. 425-432, 2015.

GUEDES, Dartagnan Pinto et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 6, p. 187-99, 2001.

KALINA, Eduardo. (1999, 3ª Ed.). **Psicoterapia de adolescentes**: teoria, técnica e casos clínicos. (C. R. A. Silva, Trad.). Porto Alegre: Artes Médicas.

LAZZOLI, José Kawazoe et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, n. 4, p. 107-109, 1998.

LEE, I-Min et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.

LUCIANO, Alexandre de Paiva et al. Nível de atividade física em adolescentes saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 3, p. 191-194, 2016.

MARQUES, Isabel A. Dançando na escola. **Motriz**, v. 3, n. 1, p. 20-28, 1997.

MATIAS, Thiago Sousa et al. Hábitos de atividade física e lazer de adolescentes. **Pensar a Prática**, v. 15, n. 3, 2012.

MATSUDO, Sandra et al. Questionário Internacional De Atividade Física (Ipaq): estudo De Validade E Reprodutibilidade No Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2012.

MINAYO, Maria Cecilia de S.; SANCHES, Odécio. Quantitative and qualitative methods: opposition or complementarity?. **Cadernos de saúde pública**, v. 9, n. 3, p. 237-248, 1993.

MONTOYE, Henry Joseph et al. Measuring physical activity and energy expenditure. Champaign, Illinois: **Human Kinetics**, 1996.

MOLINER-URDIALES, D. et al. Association of objectively assessed physical activity with total and central body fat in Spanish adolescents; the HELENA Study. **International Journal of Obesity**, v. 33, n. 10, p. 1126-1135, 2009.

MORAES, Augusto César Ferreira de et al. Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 55, n. 5, p. 523-528, 2009.

NAHAS, Markus Vinicius; DE BARROS, Mauro VG; FRANCALACCI, Vanessa. O pentágono do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2012.

NAHAS, Markus Vinicius. Revisão de métodos para determinação dos níveis de atividade física habitual em diversos grupos populacionais. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 1, n. 4, p. 27-37, 2012.

NOBRE, Francisco Salviano Sales et al. **Hábitos de lazer, nível de atividade física e características somatomotoras de adolescentes**. 2006.

OEHLSCHLAEGER, Maria Helena Klee et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Revista de Saúde Pública**, v. 38, n. 2, p. 157-163, 2004.

OSÓRIO, Luiz Carlos. **Família hoje**. Porto Alegre: Artes Médicas. 1996.

PRATTA, Elisângela Maria Machado; SANTOS, Manoel Antonio dos. Família e adolescência: a influência do contexto familiar no desenvolvimento psicológico de seus membros. **Psicologia em estudo**, v. 12, n. 2, p. 247-256, 2007.

SANTOS, Mariana Silva et al. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, n. 1, p. 94-104, 2010.

SKINNER, James S.; BENSON, Herbert; MCDONOUGH, John R.; HAMES, Curtis G. Social status, physical activity, and coronary proneness. **Journal of Chronic Diseases**, v.19, p.773- 783, 1986.

SLATERII, Betzabeth. Desenvolvimento e validação de um questionário de avaliação da atividade física para adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 5, p. 802-9, 2006.

TASSITANO, Rafael Miranda et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 55-60, 2007.

VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro; PRIORE, Sílvia Eloiza; FISBERG, Mauro. A atividade física na adolescência. **Adolescência Latinoamericana**, v. 3, p. 139-146, 2002.

World Health Organization. **Global status report on noncommunicable diseases**. 2010. Geneva; 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical activity. Disponível em <[http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/)>. Acesso em: 05 out. 2017.

## APÊNDICES



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

Rua Gabriel Vianini de Barros, nº 01 – Bairro: Dom Bosco  
 CEP: 79353-140  
 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” N° 408 de 02 de dezembro de 2015



Ofício 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

Avanço do Pórcia, s/n, Bairro dos Poções, Bloco V - CEP 79031902 - Campo Grande/MS - CNPJ: 02585924/000122 - Tel./Fax: (67)3318-2223

Este documento é de uso oficial. Para conferir a originalidade e a validade, consulte o sistema de arquivos no site <http://www.seg.gov.br>

Protocolo: 3209/2016-176/16  
Data: 10/08/2016



Conselho de Ética em  
Pesquisa Envolvendo  
Serres Humanos

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE  
LONDRINA - UEL



## 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. Artl 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

Bairro: Campus Universitário

CEP: 86.057-970

UF: PR

Município: LONDRINA

Telefone: (43)3371-5455

E-mail: cep268@uel.br

## 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.

## ANEXOS

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

TURNOS 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?

|            |            |            |
|------------|------------|------------|
| Dia: _____ | Mês: _____ | Ano: _____ |
|------------|------------|------------|

4. Qual é a sua idade, em anos?

|                         |           |           |           |           |                   |
|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------|
| ( )<br>menos de 12 anos | ( )<br>12 | ( )<br>13 | ( )<br>14 | ( )<br>15 | ( )<br>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<br>meia hora | de meia a<br>uma hora | de uma a<br>duas<br>horas | de duas a<br>três horas | de três a<br>quatro<br>horas | quatro ou<br>mais horas |
|---|---------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------------|-------------------------|
| <b>Assistindo televisão</b>   |         |                       |                       |                           |                         |                              |                         |
| Em um dia de<br>escola  | ( )     | ( )                   | ( )                   | ( )                       | ( )                     | ( )                          | ( )                     |
| Em um dia de<br>fim de semana   | ( )     | ( )                   | ( )                   | ( )                       | ( )                     | ( )                          | ( )                     |
| <b>Jogando jogos eletrônicos (computador ou vídeo game)</b>   |         |                       |                       |                           |                         |                              |                         |
| Em um dia de<br>escola  | ( )     | ( )                   | ( )                   | ( )                       | ( )                     | ( )                          | ( )                     |
| Em um dia de<br>fim de semana   | ( )     | ( )                   | ( )                   | ( )                       | ( )                     | ( )                          | ( )                     |
| <b>Navegando na internet</b>  |         |                       |                       |                           |                         |                              |                         |
| Em um dia de<br>escola  | ( )     | ( )                   | ( )                   | ( )                       | ( )                     | ( )                          | ( )                     |
| Em um dia de<br>fim de semana   | ( )     | ( )                   | ( )                   | ( )                       | ( )                     | ( )                          | ( )                     |
| <b>Sentado, em tarefas no turno inverso as aulas (aulas de reforço, cursos, trabalhando sentado etc.)</b> |         |                       |                       |                           |                         |                              |                         |
| Em um dia de<br>escola  | ( )     | ( )                   | ( )                   | ( )                       | ( )                     | ( )                          | ( )                     |
| Em um dia de<br>fim de semana   | ( )     | ( )                   | ( )                   | ( )                       | ( )                     | ( )                          | ( )                     |
| <b>Sentado, conversando pessoalmente com seus amigos</b>  |         |                       |                       |                           |                         |                              |                         |
| Em um dia de<br>escola  | ( )     | ( )                   | ( )                   | ( )                       | ( )                     | ( )                          | ( )                     |
| Em um dia de<br>fim de semana   | ( )     | ( )                   | ( )                   | ( )                       | ( )                     | ( )                          | ( )                     |
| <b>Sentado, se deslocando de ônibus, carro ou moto</b>  |         |                       |                       |                           |                         |                              |                         |
| Em um dia de<br>escola  | ( )     | ( )                   | ( )                   | ( )                       | ( )                     | ( )                          | ( )                     |
| Em um dia de<br>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 basquetebol                         | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 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       | <input type="checkbox"/> |
| 3ª feira       | <input type="checkbox"/> |
| 4ª feira       | <input type="checkbox"/> |
| 5ª feira       | <input type="checkbox"/> |
| 6ª feira       | <input type="checkbox"/> |
| Sábado         | <input type="checkbox"/> |
| Domingo        | <input type="checkbox"/> |

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?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) Video game?                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) Computador/Notebook/Tablet COM acesso à internet? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) Computador/Notebook/Tablet SEM acesso à internet? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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 video 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 vídeo 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/video 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)            |           |