

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

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM
ADOLESCENTES DE UMA COMUNIDADE DO PANTANAL SUL-
MATO-GROSSENSE**

CRISLAINE DOS SANTOS AMORIM DE OLIVEIRA

**CORUMBÁ-MS
2017**

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

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM
ADOLESCENTES DE UMA COMUNIDADE DO PANTANAL SUL-MATO-
GROSSENSE**

Monografia apresentada por CRISLAINE DOS SANTOS AMORIM DE OIVEIRA, 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.^a Me. EDINEIA APARECIDA GOMES
RIBEIRO

CORUMBÁ-MS
2017

CRISLAINE DOS SANTOS AMORIM DE OLIVEIRA

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM
ADOLESCENTES DE UMA COMUNIDADE DO PANTANAL SUL-MATO-
GROSSENSE**

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

BANCA EXAMINADORA



Profª Me. Edineia Aparecida Gomes Ribeiro
Orientador (a) – UFMS/CPAN



Profª Me. Silvia Beatriz Serra Baruki
UFMS/CPAN



Profº Me. Rogério Zaim de Melo
UFMS/CPAN

AGRADECIMENTOS

Agradeço em especial aos meus pais que colaboraram ao longo desta batalha, louvores a DEUS que pela fé deu-me força para levar em frente este sonho.

Obrigada ao meu noivo pela paciência e por pedir que eu sempre tentasse mais uma vez antes de desistir, sempre me incentivando.

Agradeço de coração aos colegas do GEPEFS (Grupo de Estudo e Pesquisa de Educação Física e Saúde), que me ajudou diretamente nas coletas dos dados para a pesquisa e que estiveram sempre presentes nesse momento de trabalho, sem a ajuda deles a pesquisa não seria possível de ser realizada.

Agradeço à instituição Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – Câmpus do Pantanal, por ter me proporcionado esta formação, também aos professores e amigos que colaboraram com este estudo em especial a professora orientadora Me. Edineia Aparecida Gomes Ribeiro e aos colegas de turma e profissão.

Obrigada a todos!

RESUMO

Com o avanço tecnológico, houve transformações no estilo de vida, entre elas a prática de atividade física especificamente em adolescentes. Conhecer os fatores associados a essas mudanças torna-se relevante para futuros planos de intervenção. O objetivo da pesquisa foi avaliar a prática de atividade física e os fatores associados a ela em adolescentes de uma comunidade do Pantanal sul-mato-grossense. Trata-se de um estudo com delineamento transversal de caráter epidemiológico. Os dados são secundários, fazendo parte de uma pesquisa maior intitulada em: “Comportamento sedentário e correlatos associados em adolescentes de uma comunidade do Pantanal Sul-Mato-Grossense”. Participaram do estudo 1,692 adolescentes matriculados e frequentes no ensino fundamental dos anos finais da rede pública de ensino da cidade de Corumbá, Mato Grosso do Sul. A prática de atividade física foi avaliada por meio de Questionário de Atividade Física para Adolescentes, e as variáveis como sexo, idade, cor, renda, série do ensino fundamental dos anos finais e o turno de estudo foram consideradas na análise de associação. Foi realizada a análise estatística descritiva, o teste do qui-quadrado e as variáveis associadas foram inseridas em modelos de regressão logística binária com *odds ratio* por meio do programa estatístico SPSS versão 21.0, adotando $p < 0,05$. Verificou-se que a cor parda foi a mais declarada, sendo 61,8% das moças e 57,5% dos rapazes. Houve diferença significativa para as idades e a renda entre os adolescentes, respectivamente. A renda ≤ 2 salários mínimos foi de 80,3% entre as moças e 73,2% dos rapazes. Quando analisado os escores de atividade física, por meio do tercil, as prevalências de “não ativos”, “moderadamente ativos” e “muito ativos” foram similares entre os gêneros. Observou-se que a idade, série, turno das aulas e renda foram significativas para as moças. Quanto maior a idade e série de ensino maior é a chance delas não serem ativas. Conclui-se que os adolescentes praticam atividade física, todavia houve variação similar entre as intensidades praticadas. Os fatores associados foram mais significativos entre as moças. Sugere-se que outros estudos sejam realizados para verificar os tipos de atividades físicas realizadas, bem como o nível de atividade física, pois este estudo analisou somente a frequência e a intensidade por meio de escalas.

Palavras-chave: Atividade física; Adolescentes; Estudo transversal; Fatores associados.

ABSTRACT

With the technological advance, there was a lifestyle transformation, specifically in teenagers. To know the factors associated to the practice of physical activity of the teenagers of a Pantanal community becomes relevant for future intervention plans. The objective of the study was to evaluate the practice of physical activity and the associated factors in teens of a community of the Pantanal sul-mato-grossense. This is a cross-sectional epidemiological study. The data are secondary, being part of the main research titled: "Sedentary behavior and associated correlate in teenagers of a community of Pantanal Sul-Mato-Grossense". There were 1,692 teenagers enrolled attending the elementary school in the final years of the public school system in the city of Corumbá, Mato Grosso do Sul, Brazil. The physical activity was evaluated through a Physical Activity Questionnaire for Teenagers, validated by Guedes and Guedes (2015). Variables such as sex, age, color, income, grade level of the final years and the study shift were considered in the association analysis. A descriptive statistical analysis was performed, the chi-square test and the associated variables were inserted into binary logistic regression models with odds ratio using the statistical program SPSS version 21.0, adopting $p < 0.05$. In the results, it was verified that the brown color was the most declared, being 61.8% of the girls and 57.5% of the boys. In addition, there was a significant difference for ages and income among adolescents, $p < 0.001$, respectively. Income ≤ 2 minimum wages was 80.3% among girls and 73.2% of boys. When analyzing physical activity scores using the tercile, the prevalence of "non-active", "moderately active" and "very active" were similar between genders. Regarding the associated factors, it was observed that age, grade, class shift and income were significant for girls. The older the age of education, the higher is the chance they are not active. It was concluded that the teenagers practice physical activity; however there was a similar variation between the intensities practiced. Associated factors were more significant among girls. It is suggested that other studies be performed to verify the types of physical activities performed, as well as the level of physical activity, since this study only analyzed the frequency and intensity through scales.

Key words: Physical Activity; Teenagers; Cross-sectional Study; Associated Factors.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
1.1. OBJETIVOS	8
1.1.1. OBJETIVO GERAL	8
1.1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
2. REVISÃO DE LITERATURA	9
2.1. ATIVIDADE FÍSICA	9
2.2. ADOLESCÊNCIA	11
2.3. FATORES ASSOCIADOS À PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA	12
3. METODOLOGIA	15
3.1. CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO	15
3.2. CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS	15
3.3. INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS	17
3.4. ANÁLISE DE DADOS	17
4. RESULTADOS	19
5. DISCUSSÃO	22
6. CONCLUSÃO	25
7. REFERÊNCIAS	26
APÊNDICES	27
ANEXO	27

1. INTRODUÇÃO

A pesquisa tem como tema a Prática de Atividade Física em Adolescentes. Para o desenvolvimento da pesquisa foram investigadas as variáveis relacionadas à prática de atividade física fora do ambiente escolar; percepção sobre a prática de atividade física; impedimentos à prática de atividade física e aquelas de caráter sociodemográficas. Essa temática é importante para todas as pessoas, independente da idade, pois a atividade física proporciona bem-estar, saúde, sociabilização, e melhor qualidade de vida. E a prática da atividade física regular, em adolescentes especificamente, traz benefícios para o desenvolvimento intelectual, favorecendo um melhor desempenho escolar e também melhor convívio social, podendo ajudar a aliviar o estresse, trazendo benefícios também para a saúde, disciplina e lazer (SCHEFFER, et al., 2015).

A adolescência é caracterizada como a passagem da infância para a vida adulta, tendo como consequências importantes transformações biológicas, cognitivas, emocionais e sociais. Esse acontecimento é marcado por crescente autonomia e independência em relação à família, bem como pela experimentação de novos comportamentos e vivências (PENSE, 2015). Com relação à atividade física em adolescentes, estudos representativos e de base populacional em algumas regiões do país são escassos e os resultados não são convergentes, dependendo do instrumento utilizado, faixa etária incluída e pontos de corte adotados para a atividade física. Oehlschlaeger e colaboradores (2004), em estudo realizado com adolescentes da área urbana da cidade de Pelotas, observaram que 39% dos indivíduos entrevistados eram sedentários. No estudo de Tassitano et al. (2007), 93,5% dos estudantes da cidade de Maceió foram classificados como sedentários. Em Pelotas, RS, numa Coorte de Nascimento de 1993, observaram 58% de sedentarismo, entre os adolescentes de 11 anos (HALLAL et al., 2006).

Notando o avanço tecnológico dos meios de comunicação e informação, observam-se também as transformações na forma de agir, pensar e, principalmente, no estilo de vida. Com a globalização, todos estão sendo desafiados a entender e participar desta nova realidade, provocando mudanças no comportamento da sociedade, criando a necessidade de adaptação da vida, principalmente em adolescentes, que estão mais envolvidos com esse mundo tecnológico. Baseando-se nisso a pesquisa busca compreender e discutir a problemática relacionada aos fatores associados à prática de atividade física desses adolescentes e se eles são ativos fisicamente no período inverso das aulas.

Na região do Pantanal Sul-Mato-Grossense, pouco se conhece em relação aos hábitos de prática de atividade física de adolescentes. Há algumas áreas do país que ainda existem poucas evidências sobre as prevalências e fatores associados, mesmo havendo uma grande produção de trabalhos com este tema. Desta forma, se faz necessário o presente estudo contribuir com informações úteis para a população da comunidade do Pantanal Sul-Mato-Grossense e, também, para o desenvolvimento de futuros trabalhos, e/ou intervenções.

1.1. OBJETIVOS

1.1.1. OBJETIVO GERAL

- Avaliar a prática de atividade física e os fatores associados em adolescentes de uma comunidade do Pantanal sul-mato-grossense.

1.1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analisar as características dos adolescentes participantes da pesquisa;
- Investigar a proporção de adolescentes não ativos, moderadamente ativos e muito ativos; e
- Verificar a existência de associação entre a prática de atividade física e as variáveis sociodemográficas.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Na revisão de literatura, a pesquisa está dividida em subitens, neles são apresentados conceitos sobre a temática abordada ao longo da pesquisa, sobre a adolescência, que são os sujeitos da pesquisa, e os fatores associados à prática de atividade física.

2.1. ATIVIDADE FÍSICA

Com os avanços da tecnologia, as pessoas começaram a adquirir um estilo de vida moderno e mais sedentário, influenciando diretamente na qualidade de vida das pessoas, pois a prática de uma atividade física está associada aos benefícios físicos e psicológicos (SHEPHARD, 1995). Assim, a prática da atividade física vai se tornando mais comum em nosso meio por ser recomendada por muitos profissionais da área da saúde como um meio de prevenção de patologias, principalmente as crônicas.

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são doenças multifatoriais que se desenvolvem no decorrer da vida e são de longa duração. Atualmente, elas são consideradas um sério problema de saúde pública, e já eram responsáveis por 63% das mortes no mundo, em 2008. Seguindo essa tendência mundial, no Brasil, em 2013, as DCNT foram a causa de aproximadamente 72,6% das mortes (MIS, 2011).

Os conhecimentos populares sobre a prática da atividade física foram ganhando espaço, e esta prática está ganhando também cada vez mais veracidade e adeptos na sociedade. Todavia, não podemos negar que apesar da importância dos conhecimentos populares, a comprovação de teorias ocorre por meio da constatação científica. Mesmo sendo um assunto muito complexo, tentam-se buscar por meio da ciência, a definição de Atividade Física, e relacionado a este termo, a Qualidade de vida. Uma definição clássica na literatura diz que a Atividade Física é caracterizada por todo tipo de movimentação corporal com gasto energético, incluindo os exercícios físicos, esportes, atividades domésticas, entre outros (CASPERSEN et al., 1985). Segundo Guiselini (2006), existe uma divisão que define a atividade física em dois grupos: a estruturada e a não estruturada. A atividade física estruturada se caracteriza por todo exercício físico planejado, ou seja, um programa planejado de atividades físicas. Já a atividade física não estruturada tem como característica as atividades de rotina, como exemplo, caminhar, andar de bicicleta, lavar e passar roupa, fazer compras, entre outras. É muito frequente encontrarmos em publicações da área de Educação

Física os termos atividade física e exercício físico, mas não podemos utilizar esses termos como conotação idêntica, pois atividade física é diferente de exercício físico.

Além disso, a atividade física foi avaliada de forma fragmentada, utilizando quatro domínios: atividade física no lazer, no trabalho, no ambiente doméstico e no deslocamento.

Considera-se atividade física como um comportamento que inclui as atividades diárias (vestir-se, comer, banhar-se, andar), atividades ocupacionais e atividades realizadas durante o lazer, englobando também atividades esportivas, danças, exercícios físicos e artes marciais (SILVA, 2014, p. 4).

É importante destacar, que a prática da atividade física regular traz vários benefícios para saúde (MATSUDO; MATSUDO, 2000). E ao falar em benefícios, devemos entender como melhorias no ser humano de forma integral como, por exemplo, o aumento da potência aeróbica, a diminuição da pressão arterial, e o aumento da ventilação pulmonar. Enquanto os efeitos antropométricos e neuromusculares são respectivamente, a diminuição da gordura corporal, o aumento da força e massa muscular, e também flexibilidade. Já os benefícios psicológicos estão relacionados com a melhora da autoestima, diminuição da ansiedade, estresse e socialização (BOMPA, 2001).

De acordo com Tassitano et al. (2007), os benefícios da atividade física para a saúde e qualidade de vida de pessoas de todas as idades estão bem documentados na literatura científica. Durante a adolescência, especificamente, há evidências de que a atividade física traz benefícios associados à saúde esquelética, ao controle da pressão sanguínea e da obesidade.

As recomendações da prática de exercício físico segundo a OMS (2010), para os adultos é de ≥ 150 minutos por semana de atividade física moderada, ou ≥ 75 minutos por semana (ou mais) de atividade física vigorosa ou ainda qualquer combinação equivalente de atividade moderada ou vigorosa. A Organização Mundial de Saúde (WHO, 2010) recomenda que, para os adolescentes serem fisicamente ativos, devem acumular pelo menos 60 minutos de atividades físicas moderadas a vigorosas diariamente, e também para trazer benefícios à saúde. Em relação aos comportamentos sedentários, a Academia Americana de Pediatria (AAP, 2001), recomenda que o tempo diário para assistir à televisão não ultrapassem duas horas para as crianças e adolescentes.

Estudo de coorte¹ (COLL et al., 2014) analisou o atendimento às recomendações para a prática de atividade física entre os adolescentes no Brasil, e verificou que 69,6 % (IC 95% 66,5; 73,2) em 2005 e 69,9% (95% IC 66,5; 72,7) em 2012 não participavam de, pelo menos, 300 minutos por semana de atividade física moderada a vigorosa (60 minutos, 5 dias da semana), em todos os subgrupos investigados. Quando se adotou o ponto de corte de 420 minutos semana (60 minutos, 7 dias da semana), a prevalência de não atendimento à recomendação também se manteve estável: 76,6 (IC95%: 73,8; 79,5) em 2005 e 76,6 (IC95%: 73,5; 79,6) em 2012. Tanto em 2005 quanto em 2012, a inatividade física foi maior nas moças e não diferiu de acordo com os subgrupos etários.

Podemos concluir que a atividade física é de suma importância, pois melhora de maneira simples a saúde de quem a pratica de forma regular ao longo do dia. Também pode prevenir doenças crônicas e ajudar os adolescentes a crescerem e se desenvolverem de forma saudável, e consequentemente se tornando um adulto mais ativo fisicamente.

2.2. ADOLESCÊNCIA

A adolescência é caracterizada como a passagem da infância para a vida adulta, tendo como consequências importantes transformações biológicas, cognitivas, emocionais e sociais. Esse acontecimento é marcado por crescente autonomia e independência em relação à família, bem como pela experimentação de novos comportamentos e vivências (PENSE, 2015). No Brasil, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), define adolescentes como sujeitos com idade entre 12 e 18 anos. Mesmo havendo inúmeras definições de adolescência, esse é um período fundamental para a aquisição de valores, atitudes e hábitos que de algum modo estarão presentes nas demais fases da vida (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008).

Com esse entendimento, estudos têm procurado investigar aspectos dos comportamentos relacionados à saúde de adolescentes, entre eles o nível de atividade física habitual, os fatores associados a essa prática e as barreiras percebidas para a prática de atividade física, entre outros (SILVA et al., 2008; GONÇALVES et al., 2007; FARIAS JÚNIOR et al., 2012).

Como já mencionamos neste estudo, a adolescência é um período crítico em relação à atividade física, pois a proporção de adolescentes fisicamente inativos é elevada (ROMAN et al., 2008). Segundo Blair (2009) citada por Farias Júnior et al. (2012), a inatividade física é

¹ É um tipo de estudo em que o investigador limita-se a observar e analisar a relação existente entre a presença de fatores de riscos ou características e o desenvolvimento de enfermidades, em grupos da população.

considerada um dos mais importantes problemas de saúde pública do século XXI. A inatividade física é um dos principais fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis, sendo responsável por uma a cada dez mortes no mundo (LEE et al., 2012). Os dados do ERICA (2016) mostram que mais da metade dos adolescentes brasileiros moradores de cidades de médio e grande porte não atinge a recomendação de pelo menos 300 min/semana de atividade física para promoção da saúde. Esse percentual é ainda maior entre as meninas, ultrapassando 70,0%. Igualmente preocupante é o fato de um a cada quatro adolescentes não praticarem atividade física no lazer, prevalência que se aproxima de 50,0% entre as meninas de algumas capitais.

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

A prevalência mundial de inatividade física em adolescentes é de 80,0%, considerando-se recomendação de pelo menos 60 min/dia de atividade física moderada ou vigorosa (HALLAL PC et. al., 2012). No Brasil, revisão sistemática com metanálise mostrou grande variação da prevalência de inatividade física, tanto em adolescentes do sexo masculino (2,0%-80,0%), quanto do feminino (14,0%-91,0%) (CUREAU et. al., 2016).

Mesmo com o aumento da prática de atividade física atualmente em nossa sociedade e também ganhou grande repercussão na mídia, percebemos que os adolescentes não se enquadram nesse índice, sendo considerados inativos fisicamente, podendo haver uma dedicação maior de seu tempo para os estudos do que as atividades físicas.

2.3. FATORES ASSOCIADOS À PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

Segundo o dicionário Priberam, sociodemográfico é relativo aos elementos ou problemas sociais em sua relação com os elementos ou problemas demográficos. Pode ser entendida também como o estudo do comportamento social das interações e organizações humanas. Com o conhecimento e ou estudo referente à quantidade de um determinado grupo de pessoas por um determinado território, ou seja, é o comportamento das pessoas de um certo lugar, ou território determinado a ser estudado (DICIONARIO INFORMAL, 2012). As variáveis sociodemográficas mais comuns são: idade, gênero, classe social, entre outros. E na pesquisa a ser desenvolvida, utilizaremos as variáveis sociodemográficas como: sexo, idade, com quem mora, escolaridade da mãe, se a mãe trabalha e o turno das aulas.

A grande maioria dos estudos realizados tem mostrado que o sexo masculino é fisicamente mais ativo que o feminino. De acordo com Esculcas (2005) a acessibilidade às práticas de atividade física no tempo de lazer é claramente dependente de um conjunto de fatores, entre os quais o sexo e a idade. Um estudo de revisão realizado por Seabra (2008), o qual analisou fatores determinantes para a prática de atividade entre adolescentes, apontou o gênero como fator determinante para o nível de atividade física destes, sendo evidente que o sexo masculino está mais envolvido em atividades físicas que os seus pares do sexo oposto. Sendo assim, os indivíduos do sexo masculino têm maior prevalência de atividade física no tempo de lazer do que o sexo feminino.

A idade é considerada um importante determinante da atividade física de adolescentes. Segundo Gomes et. al. (2001), estudos nacionais entre adolescentes de faixa etária diferente também relatam prevalências muito variadas quanto a atividade física. A prevalência de inatividade física entre os meninos de 10-12 anos (49%) foi mais alta do que a observada em estudo com adolescentes de 15-19 anos da mesma cidade (22%) (OEHLSCHLAEGER et al, 2004), e mais baixa que a observada em pesquisa com adolescentes de 14-15 anos de Niterói (85%) (SILVA; MALINA, 2000). Entre as meninas de 10-12 anos, o nível de inatividade física (67%) também foi maior do que o observado no outro estudo realizado em Pelotas (55%) (OEHLSCHLAEGER et al, 2004). E menor do que o observado em Niterói (94%) (SILVA, 2000).

O estado socioeconômico é outro dos determinantes que mais tem sido referenciado na literatura como modulador da prática de atividade física. Os resultados, entretanto, são pouco consensuais e não permitem identificar com clareza o sentido e a magnitude da associação entre o estatuto socioeconômico e a atividade física. Mas há hipótese de que os adolescentes de baixo estatuto socioeconômico estão aparentemente em desvantagem no que se refere à participação em algumas formas de atividade física, como as que se dão em clubes ou associações desportivas privadas, como academias de musculação (SEABRA, 2008).

A família tem sido identificada como uma das instituições tradicionais de educação que maior influencia no envolvimento e participação de crianças e adolescentes em comportamentos saudáveis, existindo uma associação estreita entre a atividade desenvolvida pelos progenitores e a dos seus descendentes (ROSSOW; RISE, 1994).

A família representa um determinante altamente significativo dos hábitos de atividade física de adolescentes. Adolescentes filhos de progenitores ativos têm maiores chances de também serem ativos. Os resultados mostram que os

adolescentes que participam em atividades físicas tendem a ter pares igualmente ativos (SEABRA, A. F. et al., 2008, p.11).

Assim, a participação da família em atividades físicas com os adolescentes parece estar positivamente associada à atividade física de adolescentes.

Sabendo que a atividade física possui quatro domínios (lazer, trabalho, deslocamento e atividades domésticas), Silva e Silva (2008), observaram que a atividade física no lazer está ganhando uma grande dimensão na área da educação física, pois de 55% a 65% das atividades moderadas e vigorosas praticadas pelos adolescentes são consequência de atividades praticadas no lazer.

3. METODOLOGIA

3.1. CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

O estudo possui caráter quantitativo e delineamento transversal. Segundo Thomas e Nelson (2002), os estudos transversais caracterizam-se pelas medições feitas num único momento, não existindo, portanto, período de seguimento dos indivíduos. E quantitativo, pois exige um número maior de entrevistados para garantir maior precisão nos resultados, que serão projetados para a população representada, bem como fará uso de testes estatísticos para análise das hipóteses.

A pesquisa faz parte de um estudo maior intitulado em: “Comportamento sedentário e correlatos associados em adolescentes de uma comunidade do Pantanal Sul-Mato-Grossense”. O estudo foi encaminhado para o Comitê de Ética da Universidade Estadual de Londrina (UEL), no estado do Paraná, que acompanha as normas da Resolução 196/96 do Conselho Nacional sobre Pesquisa envolvendo Seres Humanos, por meio da Plataforma Brasil, sendo aprovado com o parecer de número 1.564.995 de 31/05/2016.

3.2. CARACTERIZAÇÃO DOS SUJEITOS

Participaram do estudo os escolares matriculados e frequentes no ensino fundamental dos anos finais da rede pública de ensino, e moradores da cidade de Corumbá, Mato Grosso do Sul.

O município de Corumbá fica na região Centro-Oeste do Brasil, no estado do Mato Grosso do Sul. Ele está localizado na região do Pantanal sul-mato-grossense e próximo da fronteira com a Bolívia, à beira do Rio Paraguai e, a 420 km da capital estadual (Campo Grande). De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2016), a população em 2010 era de 103,703 mil habitantes. Em 2016, a população estimada foi de 109,294 mil habitantes. A Secretaria de Estado de Educação de Mato Grosso do Sul (http://www.sed.ms.gov.br/?page_id=1014), no Censo Escolar do ano de 2015 mostrou que a cidade de Corumbá tinha 61 instituições de ensino, distribuídas nas áreas urbana e rural. No ano de 2015, havia uma população de 6,409 estudantes matriculados no ensino fundamental dos anos finais. Foi realizado um levantamento do número de escolas municipais que atendiam os alunos do Ensino Fundamental dos anos finais (7º ao 9º ano), sendo conferidas doze escolas consideradas elegíveis para a pesquisa. As escolas receberam a visita da pesquisadora responsável, sendo o primeiro contato realizado com a direção. Todos os procedimentos da pesquisa foram explicados e as dúvidas sanadas. Cada diretor (a) recebeu

uma cópia da autorização da Secretaria Municipal de Educação, bem como uma síntese da proposta de estudo. Somente a direção de uma escola deu o parecer desfavorável para a coleta de dados.

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

Posteriormente, iniciou-se o trabalho nas dez escolas estaduais. Duas escolas não participaram do estudo por motivos de recusa e ausência dos alunos devido aos dias de muita chuva na cidade. Assim as coletas de dados ocorridas nas escolas da rede estadual foram finalizadas na segunda quinzena de setembro de 2016. De acordo com o levantamento do número de alunos e a não participação de duas escolas (N= 633), observou-se que a população foi de 1,595 escolares matriculados no ensino fundamental dos anos finais na rede estadual de ensino. Resumindo, notou-se que o número final de escolas da rede pública participante (n=22) representou 86,4% de todas as escolas elegíveis e, conforme os dados levantados na secretaria das escolas existiam 4,086 escolares matriculados do 7º ao 9º ano na rede pública de ensino da cidade Corumbá, MS, no ano de 2016.

Diante do exposto, participaram do estudo os escolares com idades de 11 a 16 anos, de ambos os sexos, matriculados na Educação Básica do Ensino Fundamental dos anos finais (7º ao 9º ano), da rede municipal e estadual. Foram convidados a participar do estudo 1,455 escolares da rede municipal e 1,157 da rede estadual, totalizando 2,612 escolares. Todavia, foram excluídos 179 escolares pelos seguintes motivos: a) 91 escolares não tiveram autorização dos pais/responsável para participar do estudo; b) 17 apresentavam algum tipo de deficiência (critério de exclusão); c) uma moça estava gestante (critério de exclusão); d) 40 desistiram de participar do estudo devolvendo o questionário incompleto; e) três questionários foram duplicados porque estes alunos já haviam participado da pesquisa em outra escola, prevalecendo à primeira participação no estudo e, f) 24 escolares relataram permanecer na escola em tempo integral, assinalando estudar nos turnos manhã e tarde no questionário. Deste modo, foram considerados elegíveis para a tabulação dos dados 2,433 escolares.

3.3. INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Com relação aos instrumentos e procedimentos, nos dias agendados para a coleta de dados, em sala de aula, os escolares entregavam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos pais/responsável e recebiam o questionário de oito páginas com 32 questões (Anexo I). Em seguida, passavam-se todas as instruções sobre os procedimentos de como preencher o instrumento. E os escolares começavam a responder após a autorização dada pela pesquisadora responsável. 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 analisar a prática de atividade física foi utilizado o Questionário de Atividade Física para Adolescentes (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents, PAQ-A*) validado por Guedes e Guedes (2015). No presente estudo, far-se-á um recorte do instrumento considerando somente as questões que investigaram a prática de atividade física fora do ambiente escolar (questões de 16 a 19), a percepção sobre a prática de atividade física (questão 20) e se houve impedimento de atividade física (22), conforme o questionário em anexo.

Foram também investigadas as variáveis sociodemográficas como: sexo; idade; série, renda e turno das aulas.

3.4. ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva (média, desvio padrão, frequência absoluta e relativa), bem como análise de associação por meio do teste qui-quadrado e regressão logística (*odds ratio*).

A literatura explica que o teste de qui-quadrado é um teste de hipóteses que tem como objetivo encontrar um valor da dispersão para duas variáveis nominais, avaliando a associação existente entre variáveis qualitativas. É um teste que não depende dos parâmetros populacionais, como média e variância. O princípio básico deste teste é comparar as possíveis divergências entre as frequências observadas e esperadas para certo evento. O teste qui-quadrado é mais utilizado para verificar se a frequência com que um determinado acontecimento observado em uma amostra se desvia significativamente ou não da frequência com que ele é esperado, também é utilizado para comparar a distribuição de diversos acontecimentos em diferentes amostras, a fim de avaliar se as proporções observadas destes eventos mostram ou não diferenças significativas ou se as amostras diferem significativamente quanto às proporções desses acontecimentos.

O *odds ratio* (OR) também utilizado neste estudo é uma medida de associação que tem o objetivo de avaliar a relação entre o desfecho² e o fator de risco³. Para entendermos como funciona, Bhatt et. al (2013) explica que quando calculamos o *odds ratio* fazemos com que o numerador seja a chance no grupo de intervenção e o denominador a chance no grupo controle. Assim, se o desfecho for o mesmo em ambos os grupos, a razão será 1, o que implica que não existe diferença entre os dois grupos de estudo. No entanto, se o *odds ratio* for maior que 1, então o controle é melhor que a intervenção, e se o *odds ratio* for menor que 1, então a intervenção é melhor que o controle. O OR é uma estimativa do risco relativo (BHATT et al, 2013). As análises foram realizadas por meio do pacote estatístico SPSS versão 21.0 e o nível de significância adotado foi de 0,05.

² Nome utilizado para designar o evento de interesse em uma pesquisa.

³ É a denominação usada na Epidemiologia para designar uma variável que se supõe possa estar associada ao desfecho.

4. RESULTADOS

Participaram do estudo 1,692 adolescentes, sendo 55,9% (861) moças de 11 a 18 anos de idade. A tabela 1 mostra a análise descritiva de acordo com a idade, cor, renda, série do ensino fundamental dos anos finais, o turno de estudo e a prática de atividade física, conforme o PAQ-A, comparado entre os gêneros. Houve diferença significativa entre as idades e a renda. A cor parda foi a mais declarada pelos adolescentes. Quando analisado os escores de atividade física, por meio do tercil, nota-se que houve prevalências similares entre eles e sem diferenças significativas.

Tabela 1. Características dos adolescentes de uma comunidade do Pantanal Sul-Mato-Grossense, Corumbá/MS, 2017, separada por sexo.

Variáveis	Moças %	p	Rapazes %
Idade		0,001*	
11	4,4 (38)		2,4 (20)
12	19,0 (164)		14,8 (123)
13	25,2 (217)		22,0 (183)
14	24,0 (207)		24,4 (203)
15	17,1 (147)		22,4 (186)
16	6,9 (59)		7,8 (65)
17	2,6 (22)		4,8 (40)
18	0,8 (7)		1,3 (11)
Cor		0,064	
Branca	21,3 (183)		20,0 (166)
Amarela	2,9 (25)		4,6 (38)
Parda	61,8 (532)		57,5 (478)
Negra	12,1 (104)		15,0 (125)
Indígena	1,4 (12)		2,9 (24)
Renda		0,001*	
≤ 2 salários mínimos	80,3 (691)		73,2 (608)
≥ 3 salários mínimos	19,7 (170)		26,8 (223)
Série		0,442	
7º ano	38,3 (330)		35,4 (294)
8º ano	32,6 (281)		34,7 (288)
9º ano	29,0 (250)		30,0 (249)
Turno		0,066	
Manhã	53,0 (456)		57,4 (477)
Tarde	47,0 (405)		42,6 (354)
Atividade física (tercils)		0,431	
Não ativo (1º tercil)	29,8 (257)		27,4 (228)
Moderadamente ativo (2º tercil)	36,6 (315)		38,4 (319)
Muito ativo (3º tercil)	33,6 (289)		34,2 (284)

Com relação à associação entre os níveis de atividade física e os correlatos, observa-se que conforme o aumento da idade, maior a chance de inatividade física entre as moças ($p < 0,05$). Estudar no período da tarde aumenta a chance de ser moderadamente ativa entre as moças. Em contrapartida, possuir menor rendimento financeiro aumenta a chance de inatividade física entre as moças ($p < 0,05$). Por outro lado, não houve associação consistente entre os rapazes (tab. 2).

Tabela 2. Nível de atividade física e fatores associados em adolescentes de uma comunidade do Pantanal Sul-Mato-Grossense, separado por sexo, Corumbá/MS, 2017.

	Moças									Rapazes								
	%	Não ativas OR (IC95%)	p	%	Moderadamente ativas OR (IC95%)	p	%	Muito ativas OR (IC95%)	p	%	Não ativos OR (IC95%)	p	%	Moderadamente ativos OR (IC95%)	p	%	Muito ativos OR (IC95%)	p
Idade			<0,001			<0,001			<0,001			0,722			0,722			0,722
11	5,3	0,40 (0,00-0,36)		42,1			52,6	1		20,0	0,59 (0,09-3,98)		35,0	0,78 (0,14-4,27)		45,0	1	
12	20,1	0,19 (0,03-1,01)		36,6			43,3	1		24,4	0,87 (0,18-4,16)		38,2	1,02 (0,24-4,33)		37,4	1	
13	30,4	0,35 (0,07-1,88)		35,0			34,6	1		21,3	0,78 (0,17-3,65)		42,1	1,15 (0,28-4,77)		36,6	1	
14	30,9	0,41 (0,08-2,17)		38,6			30,4	1		28,6	1,15 (0,25-5,37)		38,4	1,16 (0,28-4,84)		33,0	1	
15	36,7	0,54 (0,10-2,93)		36,1			27,1	1		32,3	1,46 (0,31-6,79)		38,2	1,29 (0,31-5,39)		29,6	1	
16	40,7	0,74 (0,13-4,35)		37,3			22,0	1		30,8	1,11 (0,22-5,56)		32,3	0,88 (0,19-3,94)		36,9	1	
17	40,9	0,72 (0,10-5,17)		36,4			22,7	1		35,0	1,57 (0,29-8,38)		35,0	1,17 (0,24-5,70)		30,0	1	
18	71,4	1,0		0,0			28,6	1		27,3	1		36,4	1		36,4	1	
Série			<0,001			<0,001			<0,001			0,836			0,836			0,836
7º ano	21,8	0,32 (0,21-0,49)		30,6	0,59 (0,39-0,88)		39,6	1		26,9			39,1			34,0		
8º ano	35,8	0,62 (0,40-0,96)		38,4	0,87 (0,56-1,33)		35,6	1		39,1			35,8			35,8		
9º ano	42,4	1		31,0	1		24,8	1		34,0			40,6			32,5		
Turno			0,037			0,037			0,037			0,033			0,033			0,033
Manhã	26,1	1		38,2	1		35,7	1		26,2			42,1			31,7		
Tarde	34,1	0,67 (0,48-0,94)		34,8	0,95 (0,69-1,30)		31,1			29,1			33,3			37,6		
Renda																		
≤ 2 SM	31,7	1,77 (1,14-2,75)	0,011	36,3	1,21 (0,82-1,78)	0,011	32,0	1	0,011	28,8	1,36 (0,91-2,03)	0,134	38,2	11 (0,77-1,57)	0,134	33,1	1	0,134
≥ 3 SM	22,4	1		37,6	1		40,0	1		23,8			39,0			37,2	1	

5. DISCUSSÃO

O objetivo da pesquisa foi avaliar a prática de atividade física e os fatores associados em adolescentes de uma comunidade do Pantanal Sul-Mato-Grossense.

Os resultados desta pesquisa vão de encontro com as hipóteses levantadas de que os rapazes são fisicamente mais ativos quando comparado às moças. Silva e colaboradores (2008) encontraram em seu estudo com escolares de 15 a 19 anos, 21% dos rapazes e 37% das moças classificados como pouco ativos. Gonçalves et al. (2007) analisaram a prática de atividade física no tempo livre em adolescentes e os resultados foram 59% dos rapazes e 77,7% das moças considerados não ativos. Samdal e colaboradores (2007) avaliaram a atividade física em adolescentes de sete países europeus, sendo eles Áustria, Finlândia, Hungria, Noruega, Escócia e Suécia, de 1986 a 2002, e descobriram que em todos os países, os rapazes possuem maior tempo gasto em atividades físicas moderadas e vigorosas que as moças. Corroborando com este relato, Guedes et al. (2002) descobriram que os rapazes praticavam a atividade física, de intensidade moderada a vigorosa, mais do que as moças, sendo quatro vezes mais tempo dedicado a prática da atividade física durante o dia.

O fato dos rapazes serem fisicamente mais ativos do que as moças, pode ser um fator social, pois os rapazes, desde muito novos, são incentivados pelos pais e professores a praticar atividades esportivas, como o futebol, sendo praticado tanto em escolinhas de futebol quanto na escola, enquanto as meninas são motivadas a atividades de baixa intensidade até mesmo nas aulas de educação física. Como professores de educação física, devemos em nossas aulas, obter uma atenção especial para as moças, pois este grupo está mais vulnerável à inatividade física e elas devem ser incentivadas e inseridas em práticas de atividade física regular como meio de promoção a saúde.

Os fatores associados em adolescentes que analisamos foram idade, a cor, a renda, a série do ensino fundamental dos anos finais, e o turno das aulas, comparado entre os gêneros. Com relação à associação entre os níveis de atividade física e os correlatos, observa-se que conforme o aumento da idade, maior a chance de inatividade física entre as moças, ou seja, há uma diminuição da prática de atividade física com o avanço da idade cronológica. Indo de encontro com os nossos resultados, Lopes e Maia (2004) em seu estudo encontraram uma queda evidente nos índices de atividade física com o avanço da idade cronológica, sendo este índice mais elevado nas moças do que nos rapazes. Além disso, os autores revelaram valores médios dos índices de atividade física superiores nos rapazes em todos os níveis etários. A

diminuição da prática de atividade física com o aumento da idade, parece estar relacionada com os compromissos que estes adolescentes possuem com a chegada da idade adulta, no qual mais tempo começa a ser dedicado aos estudos, tendo em vista o vestibular, o ENEM (Exame Nacional do Ensino Médio) e possível ingresso na universidade, ou mesmo pela inserção no mercado de trabalho, o que traz como resultado uma redução do tempo livre que era dedicado às atividades físicas. Guedes e colaboradores (2001) em seu estudo relata uma diminuição do tempo dedicado ao exercício físico com o avanço da idade, onde o tempo dedicado a esta prática aos 15 anos de idade nas moças era de 1,28 horas/semana e nos rapazes de 3,4 horas/semana. Mas, aos 18 anos estes resultados apresentaram uma redução para 30 minutos/semana nas moças e 2,49 horas/semana para os rapazes.

O estudo também mostrou que as moças que estudam no período da tarde apresentaram maior chance de serem menos ativas, por outro lado este comportamento não foi significativo nos rapazes. As moças que estudam no período da manhã, poderiam realizar atividades no período da tarde após o horário das aulas ou ainda nas primeiras horas do dia, visto que no local onde foi realizada a pesquisa encontra-se o problema com os horários de exposição ao sol em que a temperatura, na maioria, das vezes é muito alta. No período da manhã, as moças podem não realizar atividade física talvez por estar envolvidas em atividades domésticas ou dormir até mais tarde já que estudam no período da tarde. Deste modo, a prática de atividade física no tempo livre parece que está sendo cada vez reduzida pelos adolescentes, principalmente pelas moças.

Sobre a renda econômica da família, a pesquisa mostrou que possuir menor rendimento financeiro aumenta a chance de inatividade física entre as moças. A explicação pode ser pelo fato de que as condições sociais e financeiras mais elevadas seja um fator para uma maior prática de atividade física podendo ser, por exemplo, um treinamento, levando em conta um acesso mais facilitado em instituições organizadas e privadas de prática de esportes como academias, clubes, entre outros, enquanto aqueles adolescentes de menores condições financeiras estão envolvidos em atividades ocupacionais ou domésticas em seu tempo livre. Notamos também um comportamento diferente comparando as moças e os rapazes, onde não foi observada diferença significativa entre as classes econômicas no sexo masculino, pois apresentam um maior envolvimento em atividades físicas e esportivas em rapazes aqueles de renda financeira elevado. Pode-se levantar como hipótese que rapazes de renda econômica familiar mais baixa começam muito cedo no mercado de trabalho, exercendo atividades laborais que envolvem menor esforço físico, conseqüentemente, o tempo dedicado para atividades direcionadas ao lazer ativo e à prática de esportes diminui muito. Já os rapazes de

condições econômicas maiores, frequentam clubes esportivos e academias, o que permite maior participação em atividades fisicamente mais intensas (GUEDES, et al., 2001).

Tratando-se da série escolar, percebemos que as moças de séries avançadas são mais propensas a serem menos ativas fisicamente. De acordo com Souza e Duarte (2005), dentre seus estudos, apenas um mostrou haver tendência para a redução dos níveis de prática de atividade física conforme o avançar das séries escolares. Podemos especular que um dos motivos seja um tempo maior dedicado para os estudos do que para as práticas da atividade física. De acordo com as nossas ideias, Souza (2010), afirma que essa diminuição da prática da atividade física é justificada pela maior carga de estudo, devido à inserção no ensino médio, ou para os adolescentes mais velhos à chegada do vestibular e conseqüentemente à entrada na universidade.

As limitações do estudo estão relacionadas ao tamanho da amostra, pois os adolescentes das escolas privadas não participaram do estudo e ao instrumento utilizado por ser questionário sendo que o adolescente pode superestimar ou subestimar as respostas. Contudo, por se tratar de um estudo epidemiológico os questionários são mais econômicos e práticos para um levantamento populacional. O ponto positivo do estudo é oportunizar um diagnóstico sobre o estilo de vida dos adolescentes de uma região que carece de informações, e assim estabelecer contato com os órgãos públicos para propor ações que oportunizem e despertem o prazer pela prática de atividade física entre os jovens.

6. CONCLUSÃO

A maioria dos adolescentes não atinge as recomendações de atividade física para saúde. Além disso, os fatores associados à prática de atividade física, sendo a idade, a série do escolar, o turno das aulas, e a renda econômica da família, mostraram associações com a prática de atividade física dos adolescentes, destacando como não ativos aqueles que se encontravam na faixa etária mais velha. As moças que estudam no período da tarde, são das séries escolares mais avançadas, e de renda familiar mais baixa possuem maior chance de serem inativas.

A relação positiva dos fatores sociodemográficos com a prática de atividade física parece atingir também uma parte da comunidade do Pantanal do Mato Grosso do Sul, além de outros locais do Brasil. A ideia de novos estudos que identifiquem as barreiras encontradas para prática de atividade física e sua relação com o perfil sociodemográfico dos adolescentes é relevante, pois isto ajudará os profissionais de Educação Física e da saúde a promoverem a prática de atividade física nos adolescentes da região em questão.

Sabe-se que a atividade física é fator de proteção à saúde, contribuindo na redução dos fatores de risco para as doenças crônico-degenerativas. Assim, a escola (instituição) também pode atuar como promotora da saúde, por meio de ações de intervenção, considerando que os jovens passam boa parte do dia dentro das escolas. Assim, é relevante a importância de um projeto que promova um estilo de vida mais ativo, tendo um olhar mais voltado para a saúde dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

AAP-AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Committee on Public Education. **American Academy of Pediatrics: children, adolescents, and television.** Pediatrics, Illinois, Feb., 2001.

BLAIR, S. N. **Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century.** Br J Sports Med. 2009.

BOMPA, T. O. **Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento.** São Paulo: Phorte Editora, 2001.

BHATT DL, STONE GW, MAHAFFEY KW, GIBSON CM, STEG PG, HAMM CW, PRICE MJ, LEONARDI S, GALLUP D, BRAMUCCI E, RADKE PW, WIDIMSKÝ P, TOUSEK F, TAUTH J, SPRIGGS D, MCLAURIN BT, ANGIOLILLO DJ, GÉNÉREUX P, LIU T, PRATS J, TODD M, SKERJANEC S, WHITE HD, HARRINGTON RA. Champion Phoenix Investigators. **Effect of platelet inhibition with cangrelor during PCI on ischemic events.** N Engl J Med, 2013.

CASPERSEN. C.J., POWELL, K.E., CHRISTENSON, G.M. **Physical activity, exercise and physical fitness.** Public Health Reports, 1985.

COLL, C V N et al. **Time Trends of Physical Activity Among Brazilian Adolescents Over a 7-Year Period;** Journal of Adolescent Health, Philadelphia, Feb, 2014.

CUREAU, F. V. et. al. **ERICA: inatividade física no lazer em adolescentes brasileiros.** Rev Saúde Pública 2016.

DICIONÁRIO INFORMAL. **Significado de Sociodemográficas.** São Paulo, 27-12-2012. Disponível em <<http://www.dicionarioinformal.com.br/sociodemogr%C3%A1ficas/>> Acesso em: 19/03/2017.

ESCULCAS, C. e MOTA, J. **Atividade física e práticas de lazer em adolescentes.** Rev. Port. Cien. Desp., jan. 2005.

FARIAS JÚNIOR, J. C. de; LOPES, A. da S.; MOTA, J.; HALLAL, P. C. **Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil.** Rev Saúde Pública, 2012.

FERRARI JUNIOR, JG; ANDRADE, RD; REBELATTO, CF; BELTRAMI, TS; PELEGRINI, A; FELDEN, EPG. **Fatores associados às barreiras para a prática de atividade física de adolescentes.** Rev Bras Ativ Fís Saúde 2016.

GOMES, VB; SIQUEIRA KS; SICHIERI R. **Atividade física em uma amostra probabilística da população do Município do Rio de Janeiro.** Cad Saúde Pública 2001; 17:969-76

GONÇALVES H, HALLAL PC, AMORIM TC, ARAUJO CLP, MENEZES AMB. **Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência.** Revista Panamericana de Saude Pública, 2007.

GUEDES DP, GUEDES JERP, BARBOSA DS, OLIVEIRA JA. **Níveis de pratica de Atividade Física habitual em adolescentes.** Rev Bras Med Esporte, 2001.

GUEDES DP, GUEDES JERP, BARBOSA DS, OLIVEIRA JA. **Atividade Física Habitual e Aptidão Física relacionada a saúde em Adolescentes.** Rev Bras Cien e Mov.2002.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Medida da atividade física em jovens brasileiros: reprodutibilidade e validade do PAQ-C e do PAQ-A.** RevBrasMed Esporte – Vol. 21, N o 6 – Nov/Dez, 2015.

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

HALLAL PC, ANDERSEN LB, BULL FC, GUTHOLD R, HASKELL W, EKELUND U. **Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects.** Lancet, 2012.

HALLAL, PC; WELLS, JC; REICHERT, FF; ANSELM, L; VICTORA, CG. **Early determinants of physical activity in adolescence: prospective birth cohort study.**BMJ 2006.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA-IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar-PENSE.** Rio de Janeiro, 2015.

LEE I. M, SHIROMA E. J, LOBELO F, PUSKA P, BLAIR S. N, KATZMARZYK P. T. **Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy.** Lancet 2012.

LOCH, M. R.; PORPETA, R. H.; BRUNETTO, B. C. **Relação entre a prática de atividade física no lazer dos pais e a dos filhos.** Rev Bras Ciênc Esporte. 2015.

LOPES, VP; MAIA, JAR. **Atividade física em adolescentes e jovens.** Ver Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2004

MACHADO, A.M.O. **Doenças crônicas.** J. Bras. Patol. Med. Lab. Vol.42 no.1 Rio de Janeiro Feb. 2006.

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

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde do adolescente: competências e habilidades.** Brasília: Ministério da Saúde; 2008.

OEHLSCHLAEGER, MH; PINHEIRO, RT; HORTA, B; GELATTI, C; SAN'TANA, P. **Prevalence of sedentarismo and its associated factors among urban adolescents.** Rev Saúde Publica. 2004.

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

ROMAN B; MAJEM-SERRA L; RIBAS-BARBA L; PÉREZ RODRIGO C; ARANCETA J. **How many children and adolescents in Spain comply with the recommendations on physical activity?** J Sports Med Phys Fitness. 2008.

ROSSOW I; RISE J. **Concordance of parental and adolescent health behaviors.** Soc Sci Med 1994.

SAMDAL O, TYNJALA J, ROBERTS C, SALLIS JF, VILLBERG J, WOLD B. **Trends in vigorous physical activity and TV watching of adolescents from 1986 to 2002 in seven European Countries.** Eur J Public Health.2007.

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

SEABRA, A. F. et al. **Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, Abril, 2008.

SHEPHARD, R. J. **Physical activity, fitness and health: the current consensus.** Quest, v.47, n.3, p. 288-303, 1995.

SILVA, D. A. S.; SILVA, R. J. S. **Padrão de atividade física no lazer e fatores associados em estudantes de Aracaju/SE.** Revista Brasileira de Atividade Física "Saúde. V. 13, n.2, P.94-101 2008.

SILVA KS, NAHAS MV, HOEFELMANN LP, LOPES AS, OLIVEIRA ESA. **Associações entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes.** Revista Brasileira de Epidemiologia 2008.

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

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

SOUZA GS. **Determinantes da atividade física e estágios de mudança de comportamento em adolescentes.** [master's thesis]. Santa Catarina (SC): UFSC; 2003.

SOUZA GS, DUARTE MF. **Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes.** Rev Bras Med Esporte. 2005.

TASSITANO, R. M; BEZERRA, J; TENÓRIO, M. C. M; COLARES, V; BARROS, M. V. G. de; HALLA, P. C. **Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática.** Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum. 2007.

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

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

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Strategic directions for improving the health and development of children and adolescents, 2003.



Centro de Física de
Pesquisa Envolvendo
Séculos 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: Edinela Aparecida Gomes Ribeiro

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 55349416.2.0000.5231

Instituição Proponente: CEFE - PROGRAMA DE PÓS - GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA UEMUEL

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 Edinela Aparecida Gomes Ribeiro, vinculada ao programa de pós-graduação em Educação física UEM-UEL, sob orientação do Prof. Dr. Arli 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

UF: PR

Município: LONDRINA

Telefone: (43)3371-5455

CEP: 86.057-970

E-mail: cep266@uel.br



Centro de Física em
Pesquisa Exercitando
Novos Horizontes

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
LONDRINA - UEL



Continuação do Projeto: 1.564.965

todos os procedimentos metodológico e científico.

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

Não farão parte da pesquisa os escolares matriculados:

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

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

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

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

Objetivo da Pesquisa:

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

E como objetivos secundários pretende-se:

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

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

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

Endereço: LABESC - Sala 14

Bairro: Campus Universitário

UF: PR

Município: LONDRINA

Telefone: (43)3371-5455

CEP: 86.057-970

E-mail: cep288@uel.br



Continuação do Parecer: 1.504.265

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

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

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

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

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

A pesquisadora apresentou os seguintes termos de apresentação obrigatória:

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

Recomendações:

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Todas as pendências foram resolvidas. Assim recomendo sua aprovação.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_682956.pdf	21/05/2016 15:55:39		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento /	TCLE_PAIS.pdf	21/05/2016 15:54:37	Edineia Aparecida Gomes Ribeiro	Aceito

Endereço: LABESC - Sala 14

Bairro: Campus Universitário

UF: PR

Município: LONDRINA

Telefone: (43)3371-5455

CEP: 88.057-970

E-mail: cep258@uel.br



Centro de Estudos em
Pesquisa Educacional
Sociais e Humanas

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
LONDRINA - UEL



Continuação do Parecer: 1.584.995

Justificativa de Ausência	TCLE_PAIS.pdf	21/05/2016 15:54:37	Edineia Aparecida Gomes Ribeiro	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_ROSTO.pdf	21/03/2016 19:22:30	Edineia Aparecida Gomes Ribeiro	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_TESE_UEL_EDINEIA_RIBEI RO.pdf	21/03/2016 19:22:14	Edineia Aparecida Gomes Ribeiro	Aceito
Outros	QUESTIONARIO.pdf	18/03/2016 19:46:16	Edineia Aparecida Gomes Ribeiro	Aceito
Outros	OFICIO_APROVACAO.pdf	18/03/2016 18:54:37	Edineia Aparecida Gomes Ribeiro	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

LONDRINA, 30 de Maio de 2016

Assinado por:

Alexandrina Aparecida Maciel Cardelli
(Coordenador)

Endereço: LABESC - Sala 14

Bairro: Campus Universitário

UF: PR

Município: LONDRINA

Telefone: (43)3371-5455

CEP: 86.057-970

E-mail: cnp268@uel.br



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

Rua Gabriel Vardoli de Barros nº 01 – Bairro: Dom Bosco
CEP: 79333-140
Tel: (67) 3234-3869

AUTORIZAÇÃO

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

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

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

Corumbá, 04 de dezembro de 2015.

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

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E CORRELATOS ASSOCIADOS EM ADOLESCENTES DE UMA COMUNIDADE DO PANTANAL SUL-MATO-GROSSENSE (COMPAPAN)

Prezado (a) Senhor (a):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Corumbá, _____ de _____ de 2016.

Pesquisadora Responsável
RG: 12.498.852-7

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

Assinatura

pais/responsável: _____

Assinatura do menor: _____

Data: _____

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

ID= _____

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

ESCOLA:

TURNO DAS AULAS: () manhã () tarde

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

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?

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

5. Qual é a sua cor ou raça?

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

6. Com quem você mora?

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

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

() até 2 salários mínimos (R\$ 880,00 a 1.760,00) () 3 a 5 salários mínimos (R\$ 2.640,00 a 4.400,00)

() 6 a 10 salários mínimos (R\$ 5.280,00 a 8.800,00) () 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 (1ª. grau)
- () minha mãe concluiu o Ensino Fundamental (1ª. grau)
- () minha mãe não concluiu o Ensino Médio (2ª. grau)
- () minha mãe concluiu o Ensino Médio (2ª. 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 a internet e aplicativos como Facebook, WhatsApp, Instagram, Snap ou outro
 () Sim, COM acesso a 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 a TV
 () Outro local

12. QUANTAS HORAS POR DIA VOCÊ PASSA...

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

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

Atividade Física	NÃO	1-2	3-4	5-6	≥ 7
Pular corda	()	()	()	()	()
Andar de patins	()	()	()	()	()
Brincar de pega-pega	()	()	()	()	()
Andar de bicicleta	()	()	()	()	()
Caminhar como exercício físico	()	()	()	()	()
Correr	()	()	()	()	()
Nadar	()	()	()	()	()
Dançar	()	()	()	()	()
Fazer exercícios em academia de ginástica	()	()	()	()	()
Fazer musculação	()	()	()	()	()
Jogar 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	()	()	()	()	()
3ª feira	()	()	()	()	()
4ª feira	()	()	()	()	()
5ª feira	()	()	()	()	()
6ª feira	()	()	()	()	()
Sábado	()	()	()	()	()
Domingo	()	()	()	()	()

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

- () Sim () Não

Se sim, qual foi o impedimento? _____

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

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

1) TV?	()	()	()	()
2) Video game?	()	()	()	()
3) Computador/Notebook/Tablet COM acesso a internet?	()	()	()	()
4) Computador/Notebook/Tablet SEM acesso a 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 video game".				
"EU FICO EMPOLGADO (AGITADO) quando estou usando o computador ou video 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/video games POR MUITAS HORAS SEGUIDAS".				
"Assistir TV ou usar computador/video games É UMA DAS COISAS QUE MAIS GOSTO DE FAZER NO MEU TEMPO LIVRE".				
"Eu assisto TV ou uso computador/video games PARA FUGIR DO MUNDO (OBRIGAÇÕES, DISCUSSÕES, PROBLEMAS)".				
"Assistir TV ou usar computador/video games ME ATRAPALHA A FAZER COISAS IMPORTANTES (ESTUDAR, COMER)".				
"EU FICO PREGUIÇOSO (LESADO) depois que passo muitas horas na frente da TV, computador ou video games".				
"EU SINTO DOR NO CORPO (COSTAS, PERNAS) depois que passo muitas horas na frente da TV, computador ou video games".				
"Assistir TV ou usar computador/video games FAZ ARDER MEUS OLHOS E ME DEIXA COM DOR DE CABEÇA".				

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

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

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

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