

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

**PERCEPÇÃO DO ESFORÇO FÍSICO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA E ESTADO NUTRICIONAL EM ESCOLARES DA CIDADE DE
LADÁRIO, MS**

HERSON LEIGUE VITOR DA SILVA

**CORUMBÁ, MS
2017**

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

**PERCEPÇÃO DO ESFORÇO FÍSICO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E
ESTADO NUTRICIONAL EM ESCOLARES DA CIDADE DE LADÁRIO, MS**

Monografia apresentada por: Herson Leigue Vitor da Silva, 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): Profa Me. Edineia Aparecida Gomes Riberio

**CORUMBÁ, MS
2017**

HERSON LEIGUE VITOR DA SILVA

**PERCEPÇÃO DO ESFORÇO FÍSICO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E
ESTADO NUTRICIONAL EM ESCOLARES DA CIDADE DE LADÁRIO, MS**

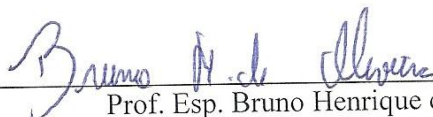
BANCA EXAMINADORA



Profª Me. Edineia Aparecida Gomes Ribeiro (Orientadora) – UFMS



Profª Drª. Cléia Renata Teixeira de Souza – UFMS



Prof. Esp. Bruno Henrique de Oliveira – UFMS

Dedico este trabalho a Deus e, especialmente, a meus pais Hudson Vitor da Silva e Maura Leigue Sandoval da Silva que bravamente lutaram ao meu lado como guerreiros e, por muitas vezes, me carregaram em seus braços apesar de eu não ser mais um menino.

AGRADECIMENTOS

À professora Edineia Aparecida Gomes Ribeiro, por ter aceitado ser a minha orientadora, por me acolher no Grupo de Estudo e Pesquisa em Educação Física e Saúde e me mostrar os caminhos para o desenvolvimento de um trabalho científico não medindo esforços para me auxiliar nos momentos difíceis desta jornada. Agradeço a sua paciência frente às minhas dificuldades, me deu broncas que serviram para eu me aperfeiçoar. Sem os seus ensinamentos eu não teria chegado até aqui.

À professora Cléia Renata Teixeira de Souza, por ter contribuído em minha formação acadêmica e a me tornar um ser humano melhor. Os seus ensinamentos e a paciência na condução deste trabalho foram marcantes e ajudaram na construção de minha monografia.

Ao professor Bruno Henrique de Oliveira, pelas contribuições positivas nesta trajetória exigindo que me esforçasse ao máximo, pois somente desta maneira fui capaz de me superar.

A todos os professores do curso que contribuíram na minha formação acadêmica, em especial o professor Carlo Henrique Golin que disponibilizou parte de seu tempo para contribuir na finalização de minha monografia.

Ao meu pai Hudson Vitor da Silva, que teve confiança paciência compreensão e respeito, sendo parceiro e mentor me ensinou a viver e nunca fugir do perigo. Ensinou-me a ser um homem de princípios, coragem, respeito e honra nas horas difíceis;

À minha mãe Maura Leigue Sandoval da Silva, pelo suporte e amor. A sua paciência, confiança e o seu apoio sempre me incentivaram na trajetória de minha vida.

Aos meus avós, Darci, Emília e Rosalina pelos momentos de conselhos e suporte.

À minha amiga Rosa Aparecida, pela compreensão paciência e contribuições científicas.

Ao amigo Gambille, por estar sempre ao meu lado me dando forças, tanto em momentos bons como ruins.

Meus sinceros agradecimentos.

RESUMO

O objetivo do trabalho foi analisar a percepção do esforço físico nas aulas de educação física e o estado nutricional em escolares do ensino fundamental dos anos finais da rede pública de ensino da cidade de Ladário, MS. Este estudo é quantitativo e de caráter transversal, sendo parte de um teste piloto aplicado em 156 adolescentes do 7º ao 9º ano do ensino fundamental da rede pública da cidade de Ladário, MS. Foram selecionadas duas escolas municipais por conveniência. Foi aplicado um questionário com 32 questões sobre o estilo de vida, estado de humor e variáveis sociodemográficas. Em seguida, foi realizada a avaliação antropométrica medindo a massa corporal (kg), estatura (m) e circunferência da cintura (cm) por meio de protocolo padronizado. Para o presente trabalho foram utilizadas partes de uma pesquisa maior intitulada em “Comportamento sedentário e correlatos associados de escolares de uma comunidade do Pantanal sul-mato-grossense”. Foi realizada a análise descritiva da percepção do esforço físico durante as aulas de educação física e o estado nutricional, por meio do Índice de Massa Corporal (IMC), dos escolares. Após a limpeza no banco de dados, participaram do estudo 150 escolares, com idade mínima de 11 anos e máxima de 15 anos, a média de massa corporal foi de 47,5 kg, a estatura foi de 1,57 m e o IMC foi de 19 kg/m². Além disso, 53% dos pesquisados se declararam da cor parda e 67% dos deles relatam morar com os pais. Observou-se que 76 escolares declararam realizar muito esforço físico nas aulas de educação física. Os rapazes declararam serem menos ativos nas aulas de educação física comparado às moças. Com relação ao estado nutricional, 21 alunos foram considerados com excesso de peso (obesidade e sobrepeso). Concluiu-se que, com uma pequena diferença a maior parte dos escolares relatou que realiza esforços físicos de intensidade mais elevada. Todavia, os rapazes foram classificados como os menos ativos durante as aulas de educação física. Sobre o estado nutricional, a maioria dos escolares foi classificado como eutróficos. Contudo, a presença de excesso de peso foi diagnosticada. Sugere-se que outras pesquisas sejam realizadas para identificar as barreiras para a prática de atividade física nas aulas de educação física e a percepção de esforço durante as aulas, bem como verificar a relação com estado nutricional e outros indicadores antropométricos, em ambos os gêneros e nas diferentes etapas de ensino.

Palavras chaves: Atividade física. Educação física. Escolares. Esforço físico. Estado nutricional.

ABSTRACT

The objective of this study was to analyze the perception of physical effort in physical education classes and the nutritional status of elementary school students in the final years of the public school system in the city of Ladário, MS. This is a quantitative and cross-sectional study, being part of a pilot test applied to 156 adolescents from the 7th to 9th grade of the public school in the city of Ladário, MS. Two municipal schools were selected for convenience. A questionnaire with 32 questions about the lifestyle, state of humor and sociodemographic variables. Then, the anthropometric evaluation was performed by measuring body mass (kg), height (m) and waist circumference (cm) by means of a standardized protocol. For the present study, parts of a larger study titled "Sedentary behavior and associated correlates of schoolchildren from a community in the Pantanal of South-Mato Grosso" were used. The descriptive analysis of the perception of the physical effort during the physical education classes and the nutritional status was carried out, through the Body Mass Index (BMI), of the students. After the data was cleaned, 150 students, aged 11 years and 15 years, mean body mass was 47.5 kg, height was 1.57 and BMI was 19 Kg / m². In addition, 53% of the respondents declared themselves as brown and 67% of them reported living with their parents. It was observed that 76 schoolchildren stated that they performed a lot of physical effort in physical education classes. The boys reported being less active in physical education classes compared to girls. Regarding nutritional status, 21 students were considered overweight (obesity and overweight). It was concluded that the majority of schoolchildren reported that they perform physical exertions of higher intensity. However, boys were classified as the least active during physical education classes. On nutritional status, most schoolchildren were classified as eutrophic. However, the presence of excess weight was diagnosed. It is suggested that other researches be carried out to identify barriers to physical activity practice in physical education classes and the perception of effort during classes, as well as to verify the relationship with nutritional status and other anthropometric indicators in both genders and Different stages of teaching.

Keywords: Physical activity. Physical education. Schoolchildren. Physical exertion. Nutritional status.

SUMÁRIO

Espaço de 1 linha

Espaço de 1 linha

1. INTRODUÇÃO	8
1.1 Objetivo geral.....	10
1.2 Objetivos específicos.....	10
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	11
2.1 Participação nas aulas de educação física.....	11
2.2 Prevalência de excesso de peso.....	13
2.3 Métodos de avaliação.....	15
3. METODOLOGIA.....	17
3.1 Caracterização do estudo.....	17
3.2 Caracterização dos sujeitos.....	17
3.3 Instrumentos e procedimentos.....	17
3.4 Análise de dados.....	18
4. REULTADOS E DISCUSSÃO.....	19
5. CONCLUSÃO.....	26
REFERÊNCIAS.....	27
APÊNDICE A- Autorização da pesquisa pela Secretaria Municipal de Educação de Corumbá, MS.....	30
APÊNDICE B- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	31
APÊNDICE C- Parecer consubstanciado do CEP.....	33
ANEXO- Questionário aplicado no Teste Piloto	37

1. INTRODUÇÃO

O termo atividade física tem seu conceito relacionado à qualidade de vida e está caracterizado por uma contração muscular (GUISELINI, 2006). Segundo a Organização Mundial da Saúde (2014, p.01), atividade física se classifica como sendo “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer”. Todavia, a prevalência de inatividade física tem aumentado entre os adolescentes tornando-se um problema de saúde pública. O estilo de vida e a obesidade são considerados os dois principais fatores de risco à saúde, pois está fortemente relacionado com as doenças crônicas não transmissíveis (TIRAPEGUI, 2003; ALVES et al., 2012).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2004), o sobrepeso atinge por volta de 1,6 bilhões de pessoas acima de 15 anos, porém uma quantia de 400 milhões são obesos. Vale ressaltar a diferença entre sobrepeso e obesidade. O sobrepeso e a obesidade podem ser medidos pelo Índice de Massa Corporal (IMC): $IMC > 25,00 < 30,00 \text{ kg/m}^2$, e obesidade como $IMC \geq 30,00 \text{ kg/m}^2$, respectivamente, (SILVA, 2010).

É importante lembrar que a obesidade é considerada um problema de Saúde Pública que atingem jovens e crianças e, consequentemente podendo se tornar adultos obesos, incidentes que ocorrem principalmente em países em desenvolvimento em que o crescimento da população com sobrepeso e obesidade são elevadas (GUEDES, GUEDES, 1998).

A importância em identificar o perfil do estado nutricional dos escolares faz relação direta com a participação dos mesmos nas aulas de educação física escolar, tendo em vista que alunos com sobrepeso e obesos podem ser menos participativos nas aulas de Educação Física, podendo reduzir o esforço físico frente à prática de atividade física no espaço escolar (REIS, 2009).

É essencial ressaltar a importância das aulas de educação física escolar para que os alunos possam vivenciar e, assim ampliar o seu conhecimento sobre o que é atividade física e os seus benefícios. Sem as aulas de educação física escolar este conhecimento ampliado por parte dos alunos poderia ser pouco provável de acontecer com mais significado. Contudo, a participação nas aulas de Educação Física possui fatores diretamente ligados às aulas que contribuem para diminuir a participação nas atividades propostas pelo professor que, muitas vezes, são culturalmente esportivas. Consequentemente, os alunos considerados mais

habilidosos se destacam, causando a diminuição na participação das aulas por parte dos alunos (DARIDO, 2004), bem como o esforço físico a ser realizado nas atividades.

Diante das premissas, torna-se fundamental conhecer o perfil do estado nutricional, bem como a intensidade do esforço físico realizado nas aulas de Educação Física e as atividades realizadas no recreio escolar em adolescentes de uma cidade de pequeno porte situada no Mato Grosso do Sul.

Esta pesquisa se torna relevante na perspectiva de levantar a discussão sobre o quão ativo os adolescentes estão dentro do ambiente escolar, já que eles passam uma boa parte do tempo na escola. Sabe-se que as aulas de educação física não possuem o papel de manter o sujeito ativo o tempo todo, apesar de dar suporte para a vivência e estimular a prática de atividades físicas, podemos entender o papel da educação física como a disciplina que trata da cultura corporal, formando o aluno capaz de socializar-se e transformar a sociedade, este aluno deve ser integrado nos conteúdos de jogos, lutas, ginástica, entre outros que fazem parte da educação física escolar para que desfrutem de uma melhor qualidade de vida e condições de socialização (DARIDO, 2004).

As aulas de educação física é um dos momentos em que os escolares mantêm se ativos por meio das práticas corporais advindas do conteúdo pedagógico da própria disciplina. Problemas que começam na educação física escolar podem desenvolver até a vida adulta, é considerável a hipótese de que os jovens que tiveram péssimas experiências com a educação física escolar podem acarretar em futuros adultos inativos. Muitos adolescentes permanecem muito tempo sentados, conversando e/ou mexendo em aparelho celular, minimizando as atividades que requer maior gasto energético acima do repouso, esse tipo de comportamento está relacionado ao conceito que a grande maioria dos escolares tem sobre educação física escolar, que na visão destes a disciplina está relacionada com a concepção de alegria, descontração e tempo livre (DARIDO, 2004).

O interesse pelo tema surgiu após a participação em uma pesquisa de campo (teste piloto) realizada pelo Grupo de Estudo e Pesquisa em Educação Física e Saúde em 2016. A pesquisa foi realizada em duas escolas municipais da cidade de Ladário, MS, sendo que foi possível observar por meio de relatos dos professores de Educação Física que os adolescentes possuem pouco interesse em participar das atividades físicas que requer maior intensidade nas aulas. Além disso, notou-se a presença de adolescentes acima do peso e com baixo peso, sendo o perfil do estado nutricional um problema que deve ser discutido nas aulas de Educação Física.

Considerado como problema de saúde pública, fazendo parte de uma discussão dos temas transversais no que se refere à saúde, a obesidade está relacionada principalmente com a inatividade física (REIS, 2009).

Diante do pressuposto, as questões que nortearão o estudo são: Durante as aulas de educação física os adolescentes permanecem muito ativos fisicamente? Como está o estado nutricional dos adolescentes advindos de escolas públicas de uma cidade de pequeno porte?

As seguintes sessões tratarão da revisão de literatura, metodologia, resultados e discussões e finalizando a conclusão.

1.1 OBJETIVO GERAL:

Analisar a percepção do esforço físico nas aulas de educação física e o estado nutricional em escolares do ensino fundamental dos anos finais da rede pública de ensino da cidade de Ladário, MS.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- a) Verificar o quão ativo fisicamente estão os escolares durante as aulas de educação física;
- b) Identificar os alunos, por gênero e ano, ativos no ambiente escolar;
- c) Diagnosticar o estado nutricional dos adolescentes do ensino fundamental dos anos finais da rede pública de ensino.

2. REVISÃO DE LITERATURA

A revisão de literatura foi fundamentada em três tópicos que são: participação nas aulas de Educação Física; prevalência de excesso de peso e métodos de avaliação do estado nutricional.

2.1 Participação nas aulas de Educação Física

Outro fator se refere à forma de como a aula é ministrada, bem como o desinteresse dos alunos. Muitas vezes a aula é direcionada somente aos esportes, acarretando em muita exigência do aluno em sua participação nas aulas e contribuindo para um possível abandono da prática de atividade física na juventude e, possivelmente na vida adulta (DARIDO, 2004). O período da adolescência e seu estado fisiológico são contribuintes para o bloqueio da participação nas aulas, pois nesse período é comum notar que os alunos adolescentes fiquem constrangidos com o seu corpo (PAULA, FLYK, 2009).

É esperado que as aulas de educação física proporcionassem estímulos para que os alunos possam realizar a prática de atividade física, assim conduzindo esse hábito para sua vida adulta ou extra escolar como cita Darido (2004):

A Educação Física na escola deveria propiciar condições para que os alunos obtivessem autonomia em relação à prática da atividade física, ou seja, após o período formal de aulas os alunos deveriam manter uma prática de atividade regular, sem o auxílio de especialistas, se assim desejarem. Este objetivo é enormemente facilitado se os alunos encontram prazer nas aulas de Educação Física, pois, apreciando determinada atividade é mais provável desejar continua-la, caracterizando uma ligação de prazer. (p.01)

O professor de educação física é o que mais se aproxima de qualquer outro profissional da educação ao relacionarmos o incentivo da prática de atividade física, a procurar uma alimentação e estilo de vida saudável, então a importância nas aulas de educação física escolar e a participação pelos alunos são extremamente importantes (GUEDES; GUEDES, 1998). Tendo uma função de direcionar o aluno ao hábito da prática de atividade física, as aulas de educação física vêm sofrendo uma grande evasão dos alunos de acordo com a pesquisa realizada pelo PeNSE (Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar) (2015, p.53), nota-se que a porcentagem de alunos que não praticam educação física:

[...] no Brasil, houve uma queda no percentual de escolares que não tiveram aulas de educação física nos últimos sete dias. Em 2012, 18,3% dos escolares informavam não terem tido aulas de educação física nos últimos sete dias anteriores à pesquisa.

Em 2015, esse percentual passou a ser de 14,0%. O percentual de alunos que informaram ter dois ou mais dias de aulas de educação física, na semana anterior à entrevista, foi pouco superior a 48,0%. Em 2012, esse valor era de 38,6%. A ocorrência de aulas de educação física em dois dias ou mais na semana foi maior entre os alunos da rede pública (50,0%) quando comparados aos da rede privada (39,4%).

De acordo com as estatísticas ressaltadas pela pesquisa do PeNSE, 2015 é notável que o número de alunos que não tem ou não participam das aulas de educação física vem diminuindo por todo o território brasileiro. Para a avaliação do índice de prática de atividade física por alunos podemos usar o método da aplicação de questionários, porém um grande problema enfrentado é a maioria dos questionários elaborados originalmente é de países exteriores geralmente no idioma de língua inglesa e precisam passar por adaptações na língua e ajustes nas perguntas do contexto sócio-cultural que se difere de acordo com cada população, o *Physical Activity Questionnaire for Older Children – PAQ-C15* e o *Physical Activity Questionnaire for Adolescents – PAQ-A* são atualmente os questionários mais utilizados na avaliação da participação da prevalência de atividade física (GUEDES, GUEDES, 2015).

Alguns esforços são realizados por parte dos professores de Educação Física na tentativa de aumentar a participação nas aulas que requerem maior nível de atividade física como cita Guedes, Guedes (2015):

No entanto, considerando que os esforços físicos realizados nas aulas de educação física são atividades compulsórias e diretamente vinculadas aos programas de ensino propostos pelos professores, manutenção desta questão nos questionários pode atender interesses em particular, na medida em que, identifica postura e percepção dos jovens diante da possibilidade de realizar esforços físicos mais intensos em disciplina de escolarização direcionada especificamente à prática de atividade física. (p. 431)

Todavia, nem sempre ocorrem preocupação e mudança de atitude por parte do professor em busca do envolvimento com o aluno para trazê-lo para participar da aula. A forma de ministrar a aula trazendo um conteúdo voltado ao esporte e de maneira repetitiva contribuindo para o desânimo do aluno em realizar sempre as mesmas atividades no decorrer do ano que possivelmente foram realizadas em anos anteriores (ALMEIDA, 2007).

O planejamento do professor de educação física e a maneira que se propõe a incentivar os alunos a realizarem atividades físicas envolve um processo contínuo de aperfeiçoamento do incentivo ao aluno para realizar as atividades físicas de maneira que o mesmo não fique frustrado, tornando também um processo psicológico onde ao ter uma vivência negativa o aluno perde o interesse em praticar a atividade física tanto no ambiente escolar como fora,

acreditando não ser capaz, pelo contrário os que tem experiências positivas aumentam o interesse e sentem prazer ao realizar atividades físicas levando o interesse para sua vida pessoal. (HARDMAN et al., 2013)

O professor de educação física está diretamente ligado a pratica de atividade física realizada pelos anos, pois em suas aulas em vários casos é o único espaço onde o aluno irá realizar alguma atividade física proposta por ele, alguns alunos nem mesmo no intervalo praticam algum tipo de atividade, o que aumenta responsabilidade do professor para tal incentivo, com o passar do anos é notável que na adolescência o aluno perde o interesse dificultando o incentivo do professor (ZILBERSTEIN, 2013)

2.2 Prevalência de Excesso de Peso

Podemos definir o excesso de peso e a obesidade como um acúmulo de gordura corporal no indivíduo, podendo se manifestar em qualquer faixa etária, mas tendo grandes complicações principalmente quando é detectado na infância, aonde possivelmente irá se tornar um adulto obeso (GUIMARÃES et al., 2012)

Existe diferença entre excesso de peso e obesidade, para entender essa diferença é necessário se verificar os pontos de corte de acordo com o padrão de referência fornecido pela Organização Mundial da Saúde onde sobrepeso é classificado no ponto de corte de Índice de Massa Corporal (IMC) no valor 25 kg/m^2 e obesidade em 30 kg/m^2 classificação usada para adultos, com o avanço da idade do indivíduo os pontos modificam, assim entendendo que o estado de sobre peso o indivíduo ainda não é obeso (FILHO et. al., 2010).

Os problemas com o excesso de peso e a obesidade vêm sendo enfrentados por toda faixa etária de indivíduos, mesmo tendo o conhecimento de consequências maléficas a saúde relacionadas com a grande quantidade de gordura no tecido adiposo, ao compararmos os problemas causados a população de crianças e jovens os fatores de risco se desenvolvem em uma escala maior e resultante em problemas cardiovasculares (GUEDES, GUEDES, 1998).

Segundo Lopes, Prado, Colombo (2010) a obesidade pode ser classificada como:

[...] é uma doença complexa que apresenta graves dimensões sociais e psicológicas, afeta praticamente todas as faixas etárias e grupos socioeconômicos. É considerada uma doença não transmissível, que tem como características: longo período de latência, longo curso assintomático, curso clínico em geral lento, prolongado e permanentes manifestações clínicas com períodos de remissão e de exacerbação e de múltiplas determinações, com forte componente ambiental (p.74).

Estudos sobre obesidade e prevalência de peso mostram que o problema não está ocorrendo apenas em países centrais, ocorre também em países emergentes, onde o número de casos é maior (COSTA, CINTRA e FISBERG, 2006). Pode-se ver a situação do estado nutricional de crianças e jovens brasileiros e identificar o sobrepeso e obesidade a partir da tabela fornecida pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas IBGE (2010, p.52), em que os participantes de 10 a 19 anos de idade foram diagnosticados em um total de 20,5 com excesso de peso e na divisão por sexo masculino se encontra com 21,5 e o feminino com 19,4 classificado como excesso de peso, o diagnóstico ainda revela 4,9 classificados como obesos, 5,8 do sexo masculino e 4,0 do sexo feminino.

Notamos que existe alto índice de jovens e crianças com sobrepeso e obesidade, porém o nível de sobrepeso, além de ser alarmante, ultrapassa o de obesidade e com déficit de peso com um total entre o sexo masculino e feminino de 20,5 % da população avaliada, ao verificar os hábitos alimentares do escolar segundo uma pesquisa realizada mais atual pelo PENSE Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, IBGE, (p.46, 2016):

[...] o consumo semanal igual ou superior a cinco dias de alimentos marcadores de alimentação saudável (MAS) entre estudantes brasileiros do 9º ano, em 2015, atingiu 60,7% para feijão, 37,7% para legumes e 32,7% para frutas frescas. Para os alimentos marcadores de alimentação não saudável (MANS), os percentuais chegaram a 13,7% para salgados fritos, 41,6% para guloseimas, 26,7% para refrigerantes e 31,3% para ultraprocessados salgados.

Assim como a tecnologia trás benefícios a sociedade com seu avanço como, por exemplo, melhores equipamentos médicos e melhoria na expectativa de vida, por outro lado pode ser uma grande vilã, mudanças drásticas no comportamento da nova geração como passar mais tempo sentado em frente à televisão, videogame e eletrônicos que não exige elevados gastos energéticos crianças e jovens tem seu nível de sedentarismo aumentado a cada dia, diferente se compararmos a uma geração onde para se divertir praticavam brincadeiras que envolvia atividade física de alto gasto energético, correr, pular saltar estavam introduzidos nas brincadeiras, outro ponto a se notar é a forma de alimentação que não se tinha muitos industrializados, o que atualmente se percebe como a principal refeição de crianças e adolescentes, aumentado o ganho de gordura corporal unido ao sedentarismo (SCHNEIDER, 2015).

Indivíduos identificados com sobre peso e obesidade tem maiores chances de desenvolver doenças crônicas como diabetes, hipertensão e alguns tipos de câncer, devido ao sedentarismo e má alimentação, problemas com o sobre peso e obesidade vem aumentando

cada vez mais e se tornando um problema mundial. (GIGANTE, MOURA, VASCONCELOS, 2009)

2.3 Métodos de Avaliação do Estado Nutricional

É importante que o pesquisador tenha conhecimento de que não existe um método de avaliação do estado nutricional que não esteja sujeito a críticas, portanto é indicado que se aplique o método que o pesquisador tenha maior domínio e eficácia na identificação da melhor maneira o que se é avaliado, a avaliação do estado nutricional é reveladora em como está a qualidade de vida de determinada população, torna-se essencial na fase infantil para que seja possível identificar como está o processo de crescimento identificando possíveis problemas que se aproximam como por exemplo a desnutrição, sobrepeso ou obesidade, portanto quanto maior for o índice de avaliação do estado nutricional em determinada população mais chances são obtidas na prevenção de fatores de risco (MELLO, 2002).

É necessário ter um conhecimento sobre as reservas energéticas metabólicas ativas de cada indivíduo a quem se deseja avaliar o estado nutricional, que identificadas de acordo com a composição corporal, existem várias medidas simples para a avaliação da composição corporal, um método usado para isso era comparar a massa corporal relacionada a estatura que era definida por padrões antropométricos, caso a massa corporal ultrapassasse 20% o indivíduo era classificado como obeso (ANJOS, 1992).

Umas das medidas mais utilizadas na avaliação da massa corporal para sobrepeso, baixo peso e obesidade é o Índice de Massa Corporal IMC que podemos entender como o que ficou sendo o método mais utilizado segundo Keys (1972, p.[?], apud, ANJOS, 1992, p. 432):

Há duas décadas, Keys e col. (1972) sugeriram chamar a relação MC. (EST-2) de Índice de Massa Corporal (IMC), com a massa corporal expressa em quilogramas e a estatura em metros. A partir daí esta relação ficou popular na avaliação nutricional de adultos e alguns passaram a chamá-la também de índice de Quételet³⁶ em homenagem a seu criador¹³. Isto se deve ao fato do IMC ser aparentemente o de melhor correlação com MC (valores do coeficiente de correlação "r" normalmente superiores a 0,80) e, principalmente, pela sua baixa correlação com EST (normalmente "r" em torno de 0,10), fato documentado internacionalmente em amostras de populações adultas^{1,5,21,22,28,34,44}. Entretanto, é fundamental enfatizar que estes dois requisitos não são suficientes para se recomendar a sua utilização universal)

Para a avaliação do estado nutricional utilizam-se dois métodos os convencionais e os não convencionais. Os convencionais são os mais utilizados em caráter mundial e tem como características o baixo custo, fácil acesso maior facilidade na aplicação, entre eles a

antropometria e exames clínicos para diagnosticar a quantidade de nutrientes no corpo, já os não convencionais que tem como suas características um custo maior, menor acessibilidade e exige maior conhecimento para a aplicação, podemos citar como exemplo provas funcionais, densitometria computadorizada e hidrodensitometria ou pesagem hidrostática (ACUNÃ, CRUZ, 2004).

Um dos métodos mais utilizados universalmente e tem grande confiabilidade em seus resultados é antropometria que é fundamentada em coletar medidas de estatura, massa corporal e pregas cutâneas, além disso os resultados coletados precisam ser comparados a padrão estabelecido pelo referencial que for utilizado na comparação, deve se levar em conta fatores como idade e gênero pois cada referencial estabelecido tem sua classificação entre idade e gênero (ACUNÃ, CRUZ, 2004).

Um instrumento de grande utilidade no ramo saúde é o Índice de Massa Corporal IMC que é considerado um dos métodos mais usado para identificar uma população que necessita de uma intervenção nutricional e também para análise estudos epidemiológicos, com uma simplicidade em sua aplicação através do cálculo de breve resolução identificando em que quadro se encontra o avaliado, baixo peso, eutrófico, sobre peso ou obesidade, es (CALTRAN et al., 2012) este método foi utilizado para o levantamento do estado nutricional dos escolares, a escolha se pelo pela facilidade e pelo baixo custo em sua aplicação.

O Índice de Massa Corporal IMC tem sido o método mais utilizado para se verificar o estado nutricional de um grupo, pela sua fácil aplicação e baixo custo, apesar de ter margens de erro por não ser específico para a avaliação corporal como outros métodos, tais como a medida das dobras cutâneas, tem grande relevância em estudos epidemiológicos que verificam o estado nutricional de um grupo ou população (OLIVEIRA, 2012).

3. METODOLOGIA

3.1 Caracterização do Estudo

Trata-se de um estudo quantitativo de caráter transversal descritivo (THOMAS, NELSON; SILVERMAN, 2012). Este tipo de pesquisa é classificado como estudo epidemiológico em que o fator e efeito são observados em um mesmo período histórico, tem grande utilização para levantamentos de diagnósticos (BORDALO, 2006).

Esta pesquisa faz parte de um projeto 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 Características dos Sujeitos

Para este trabalho foram consideradas as informações obtidas no teste piloto, que é considerado como um caminho metodológico, que contribui para o instrumento de pesquisa planejada ser aprovado pelo pesquisador (YIN, 2005). Este teste foi realizado em escolares do ensino fundamental dos anos finais de duas escolas públicas da cidade de Ladário, MS.

O município de Ladário está localizado a 6 km do centro de Corumbá, MS e tinha, em 2010, uma população de 19,617 habitantes.

A seleção das escolas estaduais da rede pública de ensino se deu por conveniência. Fizeram parte do estudo 156 adolescentes, de ambos os gêneros, matriculados e frequentes no ensino fundamental dos anos finais, sendo alunos do 7º ao 9º ano do período vespertino, sendo excluídos seis alunos por preenchimento incorreto do questionário.

3.3 Instrumentos e Procedimentos da Coleta

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. Em seguida, passavam-se todas as instruções sobre os procedimentos de como preencher o instrumento. Todos 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 o presente estudo foi abordada somente a questão: “Nos últimos 7 dias, durante as aulas de educação física, quantas vezes você permaneceu muito ativo fisicamente: jogando intensamente, correndo, saltando, fazendo lançamentos, etc.?” Os alunos deveriam assinalar somente uma opção de resposta, sendo elas: Não tenho aula de educação física; Quase nunca; Algumas vezes; Muitas vezes e Sempre. Esta questão faz parte do Questionário de Atividade Física para Adolescentes (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents, PAQ-A*) validado por Guedes e Guedes (2015).

Quando o (a) aluno (a) 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). Todavia, neste estudo foram consideradas somente as medidas de massa corporal e estatura para posterior cálculo do índice de massa corporal. A massa corporal foi avaliada por meio de uma balança digital portátil da marca *Plenna* com capacidade de até 150 kg, precisão de 100g e calibrada. Cada indivíduo foi avaliado mediante o uso de roupas leves para o teste e estavam descalços. Para aferição da estatura, foi fixada uma fita métrica na parede nivelada com precisão de 1mm. O indivíduo deveria estar posicionado de costas para a fita, calcanhares unidos e encostados na parede, pés descalços. Foi solicitado que retirasse o boné ou outros acessórios que estivessem utilizando na cabeça. O adolescente permanecia em plano de *Frankfurt* e após uma expiração foi apoiada a régua sob sua cabeça e o mesmo deveria sair da posição em que estava para anotação da medida,

3.4 Análise de Dados

A tabulação dos dados obtidos foi feita no programa Excel 2013. Foi utilizada a análise descritiva dos dados (frequência absoluta).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 150 alunos, com idade mínima de 11 anos e máxima de 15 anos, a média de massa corporal foi de 47,5 kg, a estatura foi de 1,57 m e o Índice de Massa Corporal (IMC) foi de 19 kg/m².

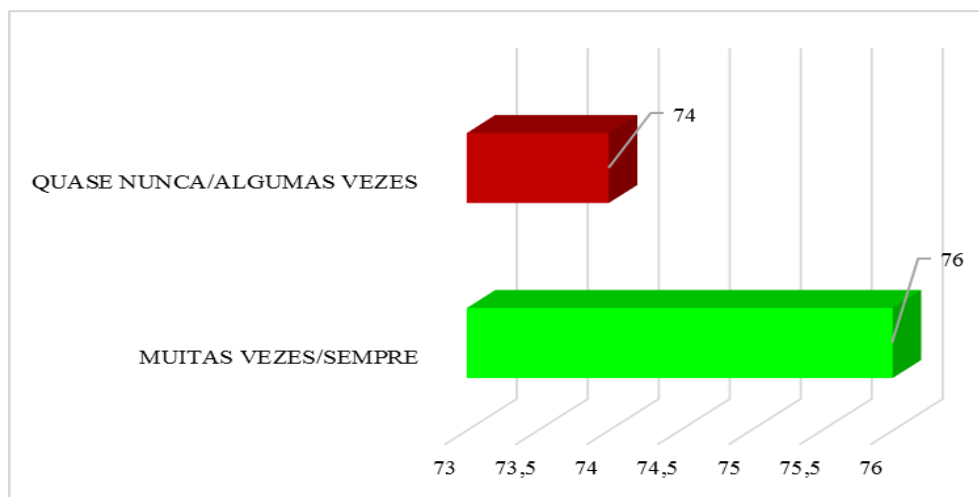
Tabela 1. Características dos sujeitos escolares do ensino fundamental dos anos finais, Ladário, MS, 2017.

Variáveis	n	FR(%)
SEXO		
Feminino	73	49%
Masculino	77	51%
NACIONALIDADE		
Brasileiro(a)	150	100%
SÉRIE		
7º Ano	67	45%
8º Ano	48	32%
9º Ano	35	23%
RAÇA		
Branca	33	22%
Preta	27	18%
Parda	80	53%
Outras	10	7%
MORADIA		
Com os Pais	100	67%
Somente com a Mãe	40	27%
Outros	10	6%

No presente estudo, constatou-se que a maioria dos participantes da pesquisa é do sexo masculino, sendo a maior parte dos alunos matriculados no 7º ano do ensino fundamental, 53% dos pesquisados se declararam da cor parda e 67% dos alunos relatam morar com os pais.

Nota-se que, 76 alunos, de modo geral, relatam ser muito ativos na aula de educação física (graf.1).

Gráfico 1. Percepção de esforço físico nas aulas de Educação Física entre os escolares.



Apesar de o resultado de alunos que praticam atividades físicas nas aulas ser maior, o número de alunos inativos ou que a realizam com pouca frequência é quase paralelo. Isto acarreta em uma preocupação, demonstrando que ainda é grande o índice alunos que não realizam atividade física escolar. Não se pode considerar uma diferença grande visto que apenas por dois alunos se faz a diferença de que a maioria pratica mais atividades físicas.

Avaliar o nível de pratica de atividade física dos alunos é uma pesquisa importante, para a evolução da disciplina, assim identificando quais fatores contribuem para o desinteresse da participação. O professor tem uma grande responsabilidade em suas mãos visto que nas aulas de educação física é o espaço onde o aluno tem maior compromisso em realizar atividades físicas. Aulas voltadas a esportivização causam evasão por parte dos alunos, considerando que não são todos que tem habilidades para o esporte, ou tem mais afinidade com determinado esporte e dificuldades em outros, o que consequentemente causa desinteresse em participar deste tipo de aulas, cabendo ao professor um bom planejamento de suas aulas para a participação de todos.

É importe associar a inatividade física com desenvolvimento de patologias, principalmente as doenças crônicas não transmissíveis, assim gerando outros problemas ao indivíduo consequentemente trazendo problemas sociais como diminuição da expectativa de vida por conta de problemas cardíacos diabetes obesidade entre outros ocasionados pela inatividade física, aumento da população dependente de medicamentos, alunos que sofrem preconceito ou vergonha de sua aparência física.

Tabela 2. Percepção de esforço físico nas aulas de Educação Física entre os escolares. Divididos por série.

Variáveis	Quase nunca/ Algumas Vezes	Muitas vezes/ Sempre
SÉRIE		
7º Ano	29	37
8º Ano	20	29
9º Ano	26	09

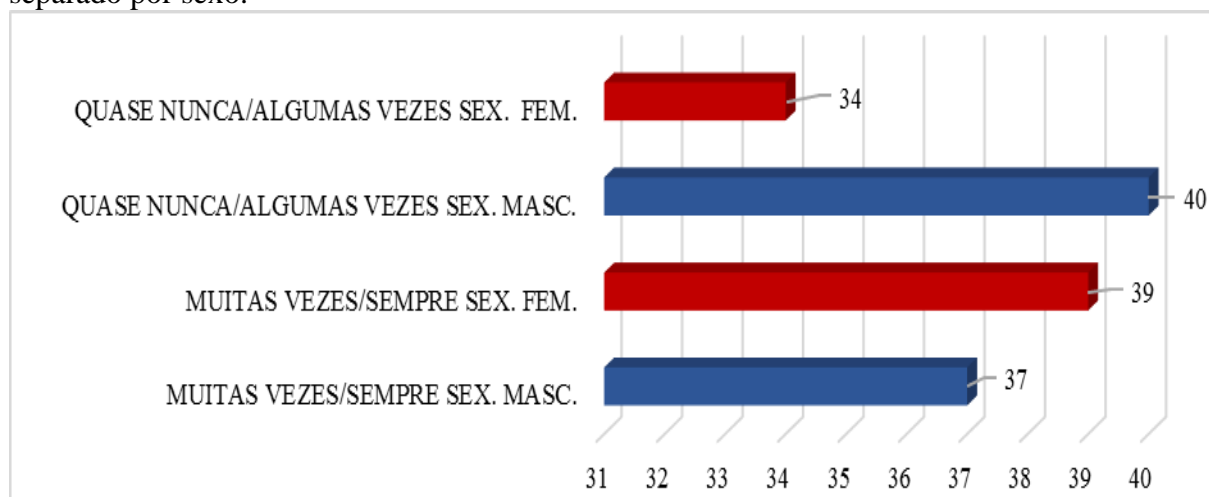
Notasse que a série do 7º ano é a série que mais pratica atividade física, com 37 alunos afirmando realizar esforço físico muitas vezes ou sempre, ao comprar o número de alunos que realizam atividade física quase nunca ou algumas vezes, o 7º ano continua maior do que as outras séries, o que torna quase paralelo os resultados entre alunos que praticam e praticam esforço físico nas aulas de educação física por essa série, porém ao compararmos o 9º ano a frequência de participação foi diagnosticado um resultado muito baixo com apenas 09 alunos afirmando ter esforço físico nas aulas muitas vezes ou sempre. É provável que com o passar dos anos se perde o interesse em realizar atividades físicas, devido a outras distrações que os pré-adolescentes tem, como a aquisição de eletrônicos para entretenimento que deixam o interesse pela atividade física, dificultado o professor conseguir a atenção destes.

Uma pesquisa que buscou diagnosticar a prevalência de inatividade física em escolares de uma escola pública estadual de Porto Velho, com a participação de 96 alunos, do oitavo ano, utilizou um questionário de atividade física para esse levantamento, os resultados apontaram 51,70% dos escolares como ativos fisicamente em contra partida 48,30% como inativos resultados quase paralelos, o que causa grande preocupação, ainda no questionário foi indagado sobre o tempo que os alunos passavam utilizando aparelhos eletrônicos de comunicação ou distração, a média de utilização destes equipamentos de 190,6 minutos, caracterizando como muito tempo, onde o aluno poderia estar praticando algum tipo de atividade física (PINHO, ELIKER, SANTOS, 2010)

Comparando esta pesquisa com a realizada levanta-se a hipótese de que os principais causadores do desinteresse pela prática de atividade física é o uso de aparelhos eletrônicos, considerando que com o passar da idade o interesse por estes produtos aumenta pelos jovens.

O gráfico 2 mostra que existe uma tendência de as moças serem mais ativas durante as aulas de educação física.

Gráfico 2. Classificação de escolares ativos nas aulas de Educação Física, Ladário, MS, 2017, separado por sexo.



Verifica-se que o número de moças ativas fisicamente é maior que o de meninos e ainda comparando o índice de inatividade de meninas é menor, este resultado naturalmente não é esperado, pois é comum considerar o sexo masculino mais ativo fisicamente no período da adolescência, principalmente pela afinidade a práticas esportivas, tais como o futebol. É importante destacar que o conteúdo ministrado pelo professor e sua metodologia influenciam muito no interesse do aluno e em sua participação nas aulas, porém nesta pesquisa não foi avaliado o tema das aulas e nem a metodologia dos professores para constatar se teve efeito nos resultados.

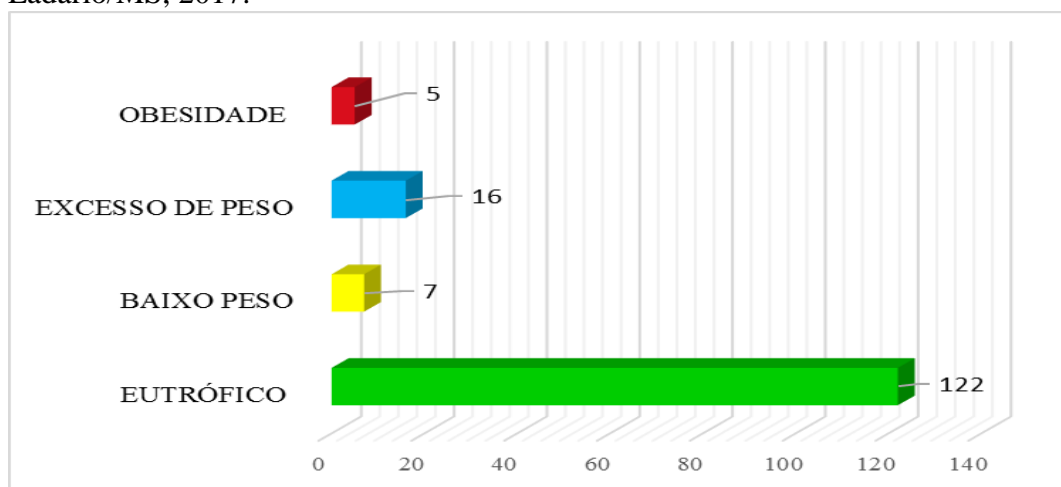
Um outro estudo que buscou avaliar a motivação nas aulas de educação física em adolescentes do 5º ao 8º ano em uma escola municipal em Florianópolis, Santa Catarina, verificou-se que 94% dos alunos a maioria relatam motivação em participar das aulas de educação física, estes alunos tem sua faixa etária de 09 a 11anos de idade (TEIXEIRA, MOLETTA, 2011).

Uma pesquisa para saber o nível da prática de atividade física em adolescentes mostrou resultados diferentes ao comparar a diferença por sexo. Esta pesquisa foi realizada em uma escola da cidade de Londrina, Paraná, com total de alunos 281 subdivididos em 157 pertencentes ao sexo masculino e 124 pertencentes ao sexo feminino, constatou que o sexo masculino é mais ativo fisicamente, que o sexo feminino com 64% das moças avaliadas foram classificadas como inativas ou muito inativas (GUEDES et. al., 2001)

Comparando estas pesquisas com a realizada notamos que a diferença de alunos que pratica atividade física é maior não por uma pequena quantidade, fatores diferentes podem contribuir para que os alunos avaliados de Ladário não estejam praticando atividade física, tais como estrutura física do local, metodologia do professor, estado nutricional, podem ser os responsáveis pela diferença nos resultados encontrados em outras pesquisas comparado a esta.

O gráfico 3 mostra a classificação do estado nutricional, observou-se que 21 escolares foram diagnosticados estarem acima do peso (excesso de peso e obesidade).

Gráfico 3. Classificação do estado nutricional dos escolares, conforme referência brasileira, Ladário/MS, 2017.



A verificação dos dados encontrou 28 indivíduos que se encaixam na classificação de obesidade, sobre peso ou baixo peso, levando em conta que estas características de alterações nutricionais são um problema de caráter mundial que atinge pessoas independente de sua etnia, é possível classificar este quadro de indivíduos como um problema enfrentado pela população brasileira, dados obtidos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas comprovam que 25% da população adolescente brasileira estão classificados em sobre peso ou obesidade.

As condições socioeconômicas contribuem para a alimentação inadequada, pois é evidente que um aluno de classe média ou alta terá maior facilidade em comprar alimentos que são classificados como hipercalóricos (sanduíches, sorvetes, refrigerantes etc.) diferentemente de alunos de condições baixas que não terão fácil acesso a estes alimentos, porém isso não os deixa isentos de se tornarem sobrepesos ou obesos, apenas a condição financeira contribui como uma facilidade para o acesso a este tipo de nutrientes. As escolas que participaram da pesquisa não são localizadas na região central da cidade, assim

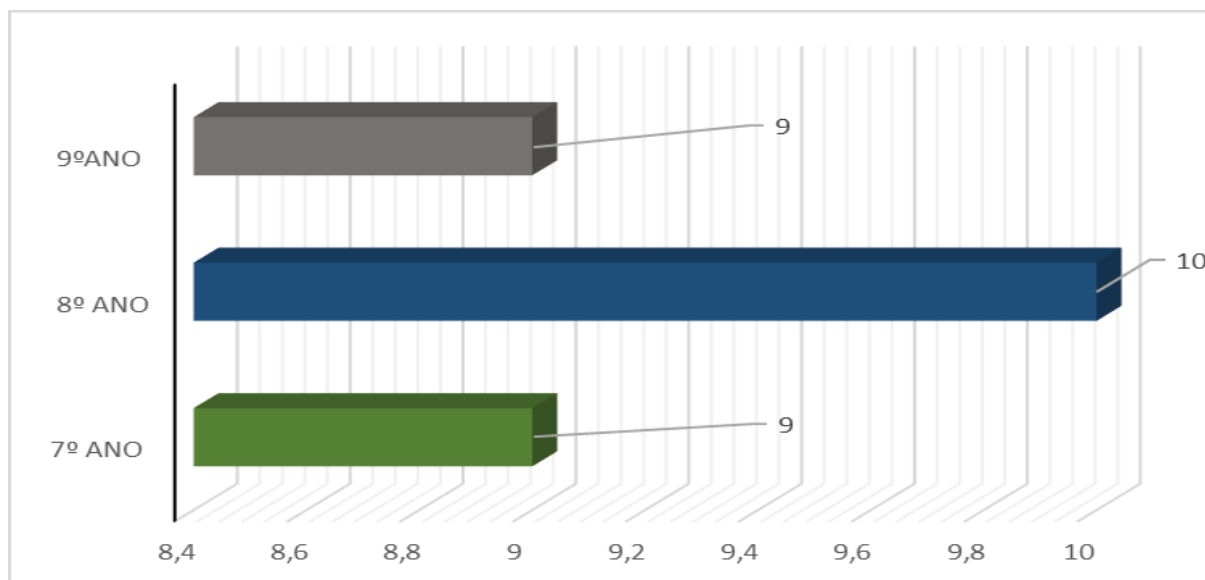
provavelmente os alunos matriculados devem pertencer a classe baixa ou média, fato que pode ter contribuído nos resultados, não foram encontrados muitos alunos classificados em obesidade, apenas 05 alunos, possivelmente ou não o resultado seria diferente em uma escola privada localizada na região central, por conta das condições financeiras a falidade na compra de alimentos contribui ao ganho de peso.

A inatividade física e alimentação inadequada são fatores principais que contribuem para o aumento destes números de indivíduos, o público adolescente tem maior facilidade para acesso a má alimentação, geralmente nas escolas não é oferecido uma opção de alimentos saudáveis nas cantinas, o que consequentemente contribui para o ganho de peso, também ocorrem casos de alunos de baixa condição financeira que não se alimentam o suficiente ou nem mesmo se alimentam em suas residências e tentam suprir a necessidade de alimentação na merenda escolar gratuita que é fornecida nas escolas públicas, o que não será o suficiente para o aluno, acarretando possivelmente em um indivíduo desnutrido.

Um outro estudo realizado em Porto Velho, Rondônia, buscou avaliar o estado nutricional e características sócio-demográficas de escolares pertencentes a uma população de baixa renda, participaram da pesquisa 1057 escolares com idade mínima de 07 a 10 anos, os resultados apontaram 04% do total de alunos foram classificados como desnutridos, 7% como sobrepesos e 3% diagnosticados como obesos.(FARIAS JUNIOR, PETROSKI, 2008).

O que se percebe que são encontrados sobre peso e obesidade mesmo que em reultaos de pequenos em diferentes estados brasileiros, caracterizando um problema nacional, pesquisas com interesse em diagnosticar o estado nutricional em crianças são de grande relevancia considerando que esta fase é uma das mais preocupantes quando identificados no com sobre peso e obesidade, o que futuramente acarreta em adultos obesos com grandes chances de desenvolverem doenças crônicas não transmissíveis.

Gráfico 4. Classificação do número de alunos encontrados no estado nutricional de sobrepeso, obesidade e baixo peso, dividido por séries, Ladário/MS, 2017.



Percebe-se que não existe muita diferença entre o número de alunos identificados no quadro de baixo peso, sobre peso e obesidade diferenciados por série, desta maneira dificulta afirmar se ocorre aumento ou diminuição com alunos de séries avançadas. Porém medidas de intervenção devem ser promovidas a combater o sedentarismo infantil, um dos principais causadores do sobre peso e obesidade, que atualmente são consideradas doenças comuns em crianças.

Um estudo realizado com o objetivo de avaliar o estado nutricional de escolares da rede pública municipal da cidade de Corumbá, MS, com a participação de 403 escolares, de idade mínima de 07 anos e máxima de 10, diagnosticou-se prevalência de 6,2% e 6,5% para risco de sobrepeso e sobrepeso, respectivamente, com prevalência maior nas meninas do que nos meninos (BARUKI et al, 2006) Gerando grande preocupação pelo alto nível de sobrepeso comparado com a cidade de Ladário, que apesar de ser encontrado o sobre peso e obesidade os resultados foram menores, classificando a maioria como eutróficos.

5. CONCLUSÃO

Com relação à prática de atividade física nas aulas de educação física, a maioria relatou que realiza esforços físicos de intensidade mais elevada. Todavia, os rapazes foram os menos ativos durante as aulas de educação física. Sobre o estado nutricional, a maioria foi classificada como eutróficos ou seja seu estado de nutrição dentro dos padrões de normalidade. Contudo, a presença de excesso de peso foi diagnosticada. Os objetivos da pesquisa foram atendidos, assim podendo contribuir para futuras pesquisas sobre o levantamento do estado nutricional e nível de participação de escolares da cidade de Ladário, visto que não se tem muito a encontrar sobre esse assunto relacionado especificamente a cidade. Sugere-se que outras pesquisas sejam realizadas para identificar as barreiras para a prática de atividade física nas aulas de educação física e a percepção de esforço durante as aulas, bem como verificar a relação com estado nutricional e outros indicadores antropométricos, em ambos os gêneros e nas diferentes etapas de ensino.

REFERÊNCIAS

- ACUÑA, K.; Cruz T. **Avaliação do Estado Nutricional de Adultos e Idosos e Situação Nutricional da População Brasileira**. Arq. Bras. Endocrinol Metab. vol 48 nº 3. Salvador, Junho 2004
- ALVES, C. F. A.; SILVA, R. C. R.; ASSIS, A. M. O.; SOUZA, C. O.; PINTO, E. J.; FRAINER, D. E. S. **Fatores associados à inatividade física em adolescentes de 10- 14 anos de idade, matriculados na rede pública de ensino do município de Salvador, BA**. Rev. Bras. Epidemiol. Salvador, 2012.
- ALMEIDA, P. C. **O Desinteresse pela Educação Física no Ensino Médio**. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, ano 11, n 106, Mar. 2007.
- ANJOS, L. A. **Índice de massa corporal ($\text{massa corporal} \div \text{estatura}^2$) como indicador do estado nutricional de adultos: revisão da literatura**. Rev. Saúde Publ. São Paulo, 1992.
- BARUKI, S. B. S.; ROSADO, L. E. F. P. L.; ROSADO, G. P.; RIBEIRO, R. L. **Associação entre estado nutricional e atividade física em escolares da Rede Municipal de Ensino em Corumbá – MS**. Rev Bras Med Esporte _ Vol. 12, Nº 2 – Mar/Abr, 2006.
- BORDALO, A. A. B. **Estudo transversal**. Revista Paraense de Medicina da FSCMP, v. 20, n.4, 2006.
- CALTRRAN, P.; SILVA, S. C.; POPE, S.; FORNARI, J. V.; BARNABÉ, A. S.; ARÇARI, D. P.; FERRAZ, R. R. N. **Utilização do Índice de Massa Corporal para Estimativa do Estado Nutricional de Funcionários de uma Empresa do Ramo Químico**. Saúde em Foco, 57 - 64, São Paulo, novembro 2012
- COSTA, R. F.; CINTRA, I. P.; FISBERG, M. **Prevalência de Sobrepeso e Obesidade em Escolares da Cidade de Santos, SP**. Arq Bras Endocrinol Metab, vol 50 nº 1 Fevereiro 2006
- DARIDO, S. C. **A educação física na escola e o processo de formação dos, não praticantes de atividade física**. Revista brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo, v.18, n. 1, p.61-80, jan./mar. 2004.
- FARIAS, E. S.; JUNIOR, G. G.; PETROSKI, E. L. **Estado nutricional de escolares em Porto Velho, Rondônia**. Rev. Nutr. Campinas, jul./ago., 2008
- FILHO, V. C. B.; QUADRO, T. M. B.; SOUZA, E. A.; GORDIA, A. P.; CAMPOS, W. **A utilização do critério da Organização Mundial de Saúde para classificação do estado nutricional em crianças**. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4 p.811-819, out./dez. 2010
- 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**. Rev Bras Med Esporte. Londrina Vol. 21, No 6 – Nov/Dez, 2015.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D. S.; OLIVEIRA, J. A. **Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes.** Rev Bras Med Esporte. Londrina, PR, Vol. 7, Nº 6 – Nov/Dez, 2001.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Prevalência De Sobrepeso E Obesidade Em Crianças e Adolescentes Do Município De Londrina (Pr), Brasil.** Motriz. Londrina Volume 4, Número 1, Junho/1998.

GUIMARÃES, A. C. A.; FEIJÓ, I.; SOARES, A.; FERNANDES, S.; MACHADO, Z.; PARCIAS, S. R. **Excesso de peso e obesidade em escolares: associação com fatores biopsicológicos, socioeconômicos e comportamentais.** Arq. Bras. Endocrinol Metab. Santa Catarina , 2012.

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

HARDMAN, C. M. Participação nas aulas de EF, e indicadores de atitudes relacionadas à atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.** São Paulo, v.27, n. 4, p. 623-31, 2013.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares. 2008-2009.** Rio de Janeiro, 2010.

LOPES, P. C. S.; Prado, S. R. L. A.; Colombo, P. **Fatores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar.** Rev Bras Enferm. Brasília jan-fev, 2010.

MELLO, E. D. **O que Significa a Avaliação do Estado Nutricional.** Jornal de Pediatria. Rio Grade do Sul, Vol. 78, Nº5, 2002.

OLIVEIRA, L. P. M.; QUEIROZ, V. A. O; SILVA, M. C. M.; PITANGUEIRA, J. C. D.; COSTA, P. R. F.; DEMÉTRIO, F.; ANJOS, M. C. G.; ASSIS, A. M. O. **Índice de massa corporal obtido por medidas autorreferidas para a classificação do estado antropométrico de adultos: estudo de validação com residentes no município de Salvador, estado da Bahia, Brasil.** Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, 21(2):325-332, abr-jun 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Atividade Física - Folha Informativa Nº 385 -** Fevereiro de 2014

PAULA, M. V.; FYLYK, E. T. **Educação física no ensino médio: fatores psicológicos.** Artigo PUC-PR. 2009.

Pesquisa nacional de saúde do escolar. 2015 / IBGE, **Coordenação de População e Indicadores Sociais.** Rio de Janeiro, IBGE, 2016.

PINHO, S. T.; ELIKER, E.; SANTOS, P. V. **Prevalência de inatividade física e determinantes em escolares do 8ºano de uma escola pública estadual da cidade de Porto Velho, RO.** Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, Nº 147, Agosto de 2010

REIS, C. P. **Obesidade e Atividade Física**. Revista Digital. Buenos Aires - Ano 13 - Nº 130 - Março de 2009.

SANT'ANNA, M. S. L.; PRIORE, S. E.; FRANCESCHINI, S. C. C. **Métodos de avaliação da composição corporal em crianças**. Rev Paul Pediatr. Minas Gerais, 2009.

SCHNEIDER, R. C. **Análise Da Prevalência da Obesidade e Estilo de vida de Escolares da Rede Estadual de Ensino de Crissiumal**. Monografia apresentada à Banca Examinadora do Curso de Educação Física da UNIJUÍ como exigência parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física. Ijuí – RS, 2015.

SILVA, V. S. **Prevalência de Sobrepeso/Obesidade e Fatores Associados em Adultos no Brasil**. Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Educação Física. Santa Catarina, 2010.

TEIXEIRA, F. A.; MOLETTA, A. F. **Motivação nas aulas de educação física**. Pontifícia Universidade Católica do Paraná. Curitiba, 2011.

TIRAPÉGUI, J. Atividade Física e Obesidade. **Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas**. São Paulo, Volume 39, n.4, out./dez., 2003

World Health Organization (WHO). Obesity: preventing and managing the global epidemic of obesity. Geneva: WHO; 2004. (Organização Mundial da Saúde (OMS). **Obesidade: Prevenir e gestão da epidemia global de obesidade**. Genebra: QUEM; 2004.)

YIN, R. K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 3. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

ZILBERSTEIN, J. **A participação nas aulas de educação Física do Ensino Médio no Colégio de Aplicação da UFRGS: O que Pensam as Alunas e os Professores de Educação Física**. Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para aprovação na disciplina de trabalho de conclusão de curso dois. Porto Alegre, RS, 2013.

APÊNDICE A - AUTORIZAÇÃO DA PESQUISA PELA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CORUMBÁ MS



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

Rua Gabriel Vasconcelos de Barros nº 01 – Bairro: Dom Bosco
CEP: 79333-140
Tel: (67) 3234-3469

AUTORIZAÇÃO

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

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

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

Corumbá, 04 de dezembro de 2015.

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

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ECLARECIDO

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 dano 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: Professora 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) 3371-3433, e-mail: csp268@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: _____

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

APÊNDICE C - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



Centro de Ética em
Pesquisa Envolvendo
Seres 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 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 Edineia Aparecida Gomes Ribeiro, vinculada ao programa de pós-graduação em Educação física UEM-UEL, sob orientação do Prof. Dr. Airl Ramos de Oliveira.

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

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

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

Endereço: LABESC - Sala 14

Bairro: Campus Universitário

UF: PR

Telefone: (43)3371-5455

Município: LONDRINA

CEP: 86.057-970

E-mail: cep258@uel.br



Centro de Estudos em
Pesquisa Evolutiva
Santa Helena

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
LONDRINA - UEL



Continuação do Parecer: 1.554.995

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

CEP: 86.057-970

UF: PR

Município: LONDRINA

Telefone: (43)3371-5455

E-mail: cep258@uel.br



Centro de Ética em
Pesquisa envolvendo
Seres Humanos

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
LONDRINA - UEL



Continuação do Parecer: 1.554.995

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

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

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

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

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

A pesquisadora apresentou os seguintes termos de apresentação obrigatória:

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

Recomendações:

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Todas as pendências foram resolvidas. Assim recomendo sua aprovação.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_P ROJETO_682956.pdf	21/05/2016 15:55:39		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento /	TCLE_PAIS.pdf	21/05/2016 15:54:37	Edinela Aparecida Gomes Ribeiro	Aceito

Endereço: LABESC - Sala 14

Bairro: Campus Universitário

CEP: 86.057-970

UF: PR

Município: LONDRINA

Telefone: (43)3371-5455

E-mail: cep255@uel.br



Conselho de Inovação em
Pesquisa Estadual
Santa Helena

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
LONDRINA - UEL



Continuação do Parecer: 1.554.995

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

CEP: 86.057-970

UF: PR

Município: LONDRINA

Telefone: (43)3371-5455

E-mail: cnp258@uel.br

ANEXO- QUESTIONÁRIO APLICADO NO TESTE PILOTO

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? () 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 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 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 vôleibol	()	()	()	()	()
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 exigem pouco ou nenhum esforço físico.
 () Algumas vezes (1-2 vezes na última semana) o aluno realizou atividade física no seu tempo livre (por exemplo, praticou esporte, jogou bola, correu, nadou, dançou, andou de bicicleta, fez exercício físico, etc.)
 () Frequentemente (3-4 vezes na última semana) o aluno realizou atividade física no seu tempo livre
 () Bastante frequentemente (5-6 vezes na última semana) o aluno realizou atividade física no seu tempo livre
 () Muito frequentemente (7 ou mais vezes na última semana) o aluno realizou atividade física no seu tempo livre.

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

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

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

- () Sim () Não

Se sim, qual foi o impedimento? _____

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

	Discordo muito	Discordo	Concordo	Concordo muito
"EU ACHO MUITO RELAXANTE quando eu fico sentado na frente da TV".				
"EU ME SINTO BEM (FELIZ) quando estou no computador (conversando ou jogando) ou no 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/vídeo 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 vídeo games.				
DEIXAR DE assistir TV ou usar o computador/vídeo 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 (3-6 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/vídeo games?	()	()	()	()
OUTRAS PESSOAS DA SUA CASA usam computador/vídeo 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 (3-6 dias)	Sempre (todo dia)
você E SEUS PAIS assistem TV JUNTOS?	()	()	()	()
você e OUTRAS PESSOAS DA SUA CASA assistem TV JUNTOS?	()	()	()	()
você e SEUS PAIS usam computador/vídeo games JUNTOS?	()	()	()	()
você e OUTRAS PESSOAS DA SUA CASA usam computador/vídeo 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/vídeo games (ex. somente após o jantar ou quando terminar o dever de casa).				
OBSERVAM O QUE ESTOU ACESSANDO/JOGANDO no computador ou vídeo 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 /vídeo GAMES É UM COISA LEGAL DE SE FAZER.				
ME ENCORAJAM a diminuir o tempo assistindo TV ou usando computador/vídeo games.				
COMENTAM COMIGO que muito tempo na frente da TV, computador ou vídeo games pode fazer mal à minha saúde.				
ME AJUDAM A PENSAR em como eu posso diminuir o tempo na frente da TV, computador ou vídeo games .				
ME ELOGIAM quando eu passo menos tempo na frente da TV, computador ou vídeo games e mais tempo fazendo atividade física.				
ME IMPEDEM de assistir TV ou usar computador/vídeo games quando eu faço algo errado.				
PREFEREM FICAR SENTADAS na frente da TV, computador ou vídeo games do que fazendo atividade física.				
ACHAM MAIS SEGURO eu ficar em casa na frente da TV, computador ou vídeo 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/vídeo games.				
COMENTAM COMIGO que muito tempo na frente da TV, computador ou vídeo games pode fazer mal à minha saúde.				
ME AJUDAM A PENSAR em como eu posso diminuir o tempo na frente da TV, computador ou vídeo games.				
ME ELOGIAM quando eu passo menos tempo na frente da TV, computador ou vídeo games e mais tempo fazendo atividade física.				

32. Para cada adjetivo abaixo **INDIQUE O QUE MELHOR REPRESENTA SEUS SENTIMENTOS ATUAIS. Preencher TODOS o 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. 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. Tremulo (fica tremendo) ()	35. Solitário ()	59. Esquecido ()
11. Desatento/ Desinteressado ()	36. Misantropo ()	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. Quixotico (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. Simpativo ()		

Data da avaliação: ____/____/2016

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