

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA

Karlos Ewllington Farias de Araújo

**Comportamento sedentário, aptidão física e nível de atividade física de Escolares na
cidade de Maceió**

Maceió
2023

Karlos Ewllington Farias de Araújo

Comportamento sedentário, aptidão física e nível de atividade física de Escolares na cidade de Maceió

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à coordenação do curso de graduação em Educação Física-Licenciatura para a obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Orientador (a): Prof^a. Dr^a. Maria Elizabete de Andrade Silva.

Maceió
2023

Catálogo na Fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

A663c Araújo Karlos Ewllington Farias de.
Comportamento sedentário, aptidão física e nível de atividade física de escolares na cidade de Maceió / Karlos Ewllington Farias de Araújo. – 2023. 34 f. : il.

Orientadora: Maria Elizabete de Andrade Silva.
Monografia (Trabalho de conclusão de curso em educação física : licenciatura) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2023.

Bibliografia: f. 17-19.
Anexos: f. 20-34.

1. Exercício físico - Maceió (AL). 2. Estudantes. 3. Aptidão física. 4. Teste de esforço. I. Título.

CDU: 796-057.87(813.5)

Agradecimentos

Como é bom chegar nessa parte. Posso finalmente agradecer a Deus, aquele que foi o sustento, aquele que chamou minha atenção, que me acalmava e o incrível é que às vezes não percebia esse cuidado, mas Ele estava ali. Cuidou quando usou minha mãe para trazer um delicioso café durante as leituras, usou meu pai quando enchia os olhos de lágrimas ao dizer que eu seria o primeiro de nossa família a formar, quando usou minha namorada, hoje esposa, para me dizer que ia dar certo e quando trouxe paciência a Professora Betinha para fazer as correções.

Hoje quero agradecer meus familiares e amigos que sempre apoiaram e escreveram comigo essa história, que passaram para o próximo nível. Agradeço também os meus pastores que sempre falavam “e aí, quando que vai ser” ou quando falavam “não pode deixar que tanto dinheiro público seja desperdiçado”, foi de grande ajuda.

Agradeço a minha esposa, mulher guerreira pela qual sou presenteado todos os dias com seu cuidado, carinho e amor. De fato ela não só me fez voar, mas vem suportando todas as turbulências da vida e alçando voos maiores.

Hoje é um dia de muita felicidade e realização de um sonho, espero não decepcionar todos os meus professores, aqueles que me moldaram até esse momento. Muito obrigado Betinha que permaneceu comigo durante todo esse processo de aprendizagem e quando tive que concluí-lo sempre esteve por perto.

Obrigado a todos e espero que não tenha esquecido ninguém que fez parte dessa caminhada e me ajudou de alguma forma para que mais um objetivo fosse alcançado.

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo geral, a descrição e análise do perfil de escolares em relação ao comportamento sedentário, o nível de atividade física e a aptidão física. Também foram definidos dois objetivos específicos: a) descrever a aptidão física relacionada à saúde (nas variáveis: IMC, Flexibilidade e Condicionamento Cardiorrespiratório); b) descrever e analisar o perfil do nível de atividade física e do comportamento sedentário dos estudantes de três escolas públicas da rede estadual da cidade de Maceió. Foi caracterizado como trabalho quantitativo do tipo descritivo, os instrumentos utilizados foi o questionário PeNSE, IMC, Flexteste e o teste de 12 minutos. A amostra foi constituída de 46 escolares, sendo 21 do sexo masculino e 25 do sexo feminino com faixa etária 14 - 19 anos ($16,31 \pm 3,28$). Na descrição da amostra foi observado que os indivíduos em sua maioria estão classificados em zona saudável de IMC, já a flexibilidade, embora meninas ($n = 10$) e meninos ($n = 10$) estivessem na zona saudável, foi identificado número elevado ($n = 26$) de escolares em zona de risco; No condicionamento cardiorrespiratório 100% dos meninos e 92% das meninas foram identificados em zona de risco. O nível de atividade física, declarada por meio do questionário PENSE tanto os indivíduos do sexo masculino como do sexo feminino foram identificados, em sua maioria, como ativos (85% no sexo masculino e 92% no sexo feminino). Diante dos resultados foi observado necessidade de melhora dos índices de flexibilidade e do condicionamento cardiorrespiratório. Estes resultados indicam que embora a maioria, destes escolares demonstra um nível de Atividade Física elevado, há uma parcela merecedora de preocupação e necessitam de ações que objetivem minimizar o estado de risco a saúde, exigindo dos agentes educacionais e do poder público ações coletivas que venham melhorar ou erradicar estes números principalmente em relação a flexibilidade e a condição cardiorrespiratória.

Palavras-chave: Nível de Atividade física; Comportamento sedentário; Escolares; Aptidão física; Condicionamento cardiorrespiratório.

ABSTRACT

The purpose of the present work is to describe and analyze the students' sedentary behavior profile, the level of physical activity and physical fitness. Specific objectives were defined as well: a) describe the physical fitness related to health (in the variables: BMI, Flexibility and Cardiorespiratory Endurance); b) describe and analyze the students' level of physical activity and the students' and sedentary behavior profile in three public schools of the state educational network of Maceió. It was a quantitative and descriptive work, which the research methods were: the questionnaires PeNSE, BMI, Flexteste and a 12 minutes test. The sample was constituted of 46 scholars, 21 males and 25 female, at the age of 14-19 years old (16,31 on average \pm 3,28). The sampling showed that most of the individuals were classified at a healthy zone of BMI, although the flexibility, girls (n = 10) and boys (n = 10) were at a healthy zone, was identified a high level (n = 26) of students at a risk zone; In Cardiorespiratory Endurance 100% of the boys and 92% of the girls were identified in a risk zone. At the intensity level of physical activity, declared through the questionnaire, PENSE, both male and female were identified, in majority, as physically active (85% male and 92% female). In the presence of the results was observed the necessity of improvement of flexibility and cardiorespiratory fitness. These results indicate that although the majority of the scholars demonstrate a high level of Physical Activity, there is a portion worthy of concern and need actions that aim to minimize the state of health risk, demanding of the educational agents and the public power collective actions that come to improve and eradicate these numbers specially related to flexibility and cardiorespiratory fitness.

Keywords: physical activity level; sedentary behavior; schoolers; physical fitness; Cardiorespiratory endurance.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Descrição da amostra com média e Desvio Padrão dos escolares fazendo um recorte do sexo em relação ao IMC, Flexibilidade e Aeróbico.....	15
Gráfico 1 – Nível de atividade física no sexo masculino e feminino.....	17

LISTAS DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AFRS	Aptidão Física Relacionada à saúde
AF	Aptidão Física
CS	Comportamento Sedentário
HV	Hábitos de Vida
EF	Exercício Físico
PENSE	Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar
OMS	Organização Mundial Saúde
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
MS	Ministério da Saúde
MET	Múltiplos de Equivalentes Metabólicos
EDF	Educação Física
OPAS	Organização Pan América de Saúde
IMC	Índice de Massa Corpórea
SAPS	Secretária de Atenção Primária à Saúde
ZS	Zona Saudável
ZRS	Zona de Risco à Saúde
EV	Estilo de Vida
CEPA	Centro Educacional de Pesquisa Aplicada
DP	Desvio Padrão

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO:.....	10
2. METODOLOGIA:.....	12
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS:.....	15
CONCLUSÃO.....	18
REFERÊNCIAS.....	20
ANEXO 1.....	23
ANEXO 2.....	26
ANEXO 3.....	34

1. INTRODUÇÃO:

O presente trabalho foi pensado, estruturado e realizado tendo como parâmetro experiências em projetos de extensão no Centro Educacional de Pesquisa Aplicada – CEPA, e através desse convívio foi que surgiu a preocupação com o comportamento sedentário e a correlação com o nível de atividade física dos escolares.

Hábitos de Vida, vilões da atualidade que não respeitam se o indivíduo é rico ou pobre, está presente em ambos os extremos sem fazer distinção. “No Brasil, os hábitos alimentares proporcionados por uma renda familiar mais alta, com alimentos hipercalóricos e pobres em nutrientes, são relacionados a uma maior prevalência de sobrepeso/obesidade” (MEDEIROS et al, 2011, p. 794) em crianças entre 5-10 anos. Levando em consideração a idade e o comportamento descontrolado quanto a alimentação não será muito difícil vermos adolescentes, jovens e adultos com total incapacidade de manterem hábitos de vida saudáveis.

No mesmo estudo foi observado (durante o período de estágio) que na rede pública estadual de ensino existia uma baixa frequência na prática de atividade física por alguns problemas enfrentados, como: a carência que as escolas enfrentam em relação à disponibilidade de profissionais de Educação Física para orientar os alunos e quanto à inexistência de uma estrutura física adequada para a realização das atividades (quadras poliesportivas).

Ambos os hábitos, má alimentação ou baixa frequência na prática de atividade física, podem acarretar inúmeros comportamentos sedentários que minam cada vez mais a aptidão física de jovens e adolescentes. Hoje em dia as atividades dos jovens, principalmente daqueles entre 15-18 anos, resume-se ao tempo na escola, casa, jogos online, televisão, tempo ocioso numa frequência descomunal em relação à prática de exercícios.

O comportamento sedentário como um dos aspectos intervenientes no estilo de vida, está voltado para as ações expressas em padrões de consumo, hábitos, rotinas e a forma de viver em sua totalidade. O controle das nossas ações é tão complexo e decisivo que na maioria das vezes escolhemos pelo que gostamos e não pelo que é saudável. OWEN et al 2010, p.2, diz,

Comportamento sedentário é o modo como podemos nomear um conjunto de atividades, realizadas na posição sentada, que apresentam valores de repouso (1,0 -1,5 MET), entre essas atividades estão: assistir TV, usar computador ou sentar-se num automóvel durante o percurso da escola/trabalho. (tradução nossa).

Existem outros exemplos de comportamentos sedentários, como: jogar videogame, ficar no celular, sentar-se e conversar com os amigos, esperar o ônibus, assistir ao teatro, participar de uma palestra etc. Em contraste, estão as atividades de intensidade moderada a vigorosa, como: andar de bicicleta, nadar, caminhar ou correr. O comportamento sedentário na infância é um indicativo, se vamos ser sedentários ou fisicamente ativos na vida adulta. “A crescente e alarmante pandemia de sedentarismo representa um momento de grande reflexão para o profissional de Educação Física: Por que as pessoas cada vez mais se exercitam menos?”, (GUALANO E TINUCCI, 2011, p. 40).

Durante a adolescência é muito importante ter cuidado para que o indivíduo seja beneficiado pela prática da atividade física e não prejudicado com o excesso de atividade física.

“Ainda, é mais provável que uma criança fisicamente ativa se torne um adulto também ativo. Em consequência, do ponto de vista de saúde pública e medicina preventiva, promover a atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida” (LAZZOLI et al, 1998, p. 01).

Entender a atividade física e sua falta é entender que o comportamento sedentário demanda uma compreensão maior de uma melhor alimentação, da necessidade de atividade física, moderada a vigorosa, e de hábitos sociais que nos distanciem de uma sociedade sedentária afetada por doenças oriundas do modo em que vivemos. “Desde a segunda metade da década de 1990, recomendações mínimas de atividade física para saúde têm sido sugeridas, sendo o foco dessas recomendações voltado para as atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa”. (FARIAS JUNIOR, 2011, p. 1).

Enquanto a atividade física é tudo aquilo que fazemos no nosso dia a dia, qualquer movimento realizado. “O exercício físico é uma ferramenta barata, segura, não patenteável e, quando prescrita de maneira correta, põe fim à necessidade de uma vasta gama de medicamentos” (GUALANO E TINUCCI, 2011, p. 41). De acordo com a fala de Gualano podemos entender que o exercício físico é como atividade programada, movimentos executados de maneiras planejadas e com objetivos pré-definidos pelo profissional de Educação Física.

Para Silva et al (2010, p. 116): “O exercício, após superado o período inicial, é uma atividade usualmente agradável e que traz inúmeros benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da autoestima”. O exercício físico é a maneira mais

fácil e simples que nos possibilita mudança, e com isso facilita ao indivíduo o combate à inatividade física e ao comportamento sedentário.

O exercício físico é algo programado, que ocorre em um tempo pré-definido e com repetições delimitadas, metas a serem batidas, mas e a atividade física? Na qual tudo que fazemos, tendo gasto calórico, é considerado como tal, desde correr para pegar o ônibus escolar até brincar com os colegas de classe. Será que é suficiente para melhorar o estilo de vida dos escolares? Ou uma caminhada, praticar algum esporte por lazer ou algo do tipo, é insuficiente?

Para Gualano e Tinucci, (2011, p. 38) “A atividade física, crucial nos tempos remotos, tornou-se indispensável. O homem, outrora fisicamente ativo e nômade, tornou-se sedentário”. Precisamos nos exercitar, manter nossos níveis de atividade e exercício físicos de acordo com o que necessitamos para nos desenvolvermos com saúde e muita vitalidade para aguentar as demandas do dia a dia.

Podemos observar, a nível mundial, um elevado número de pesquisas (STIGGER, 2002; WERNECK et al., 2005; OLIVEIRA et al. 2017; WERNECK et al, 2011); que procuram entender ou identificar o comportamento sedentário e os níveis de atividade física de jovens, no Brasil podemos apontar os estudos de: Tenório et al. (2010); Hallal et al.(2010); Freitas et al. (2017) entre outros.

Segundo Santos et al (2022), Dias et al (2014) e em pesquisas realizadas em bases de dados (scielo e capes), observamos poucos estudos publicados como o de Silva et al (2016), que tratam sobre o comportamento sedentário e aptidão física de escolares em Alagoas.

Diante da importância da manutenção de bons níveis de Atividade Física em escolares, este estudo teve como objetivo geral, a descrição e análise do perfil de escolares em relação ao comportamento sedentário, o nível de atividade física e a aptidão física. Também foram definidos dois objetivos específicos: a) descrever a aptidão física relacionada à saúde (nas variáveis: IMC, Flexibilidade e Condicionamento Cardiorrespiratório); b) descrever e analisar o perfil do nível de atividade física e do comportamento sedentário dos estudantes de três escolas públicas da rede estadual da cidade de Maceió.

2. METODOLOGIA:

A pesquisa é de cunho quantitativo. Segundo MOREIRA (2003, p. 7), essa abordagem é descrita como “a parte que procura estudar os fenômenos de interesse da pesquisa em

educação geralmente através de estudos experimentais ou correlacionais, caracterizados, primordialmente, por medições objetivas e análises quantitativas”.

O estudo foi realizado em três escolas públicas da rede estadual de ensino e localizadas na parte alta da cidade de Maceió, a amostra foi selecionada por conveniência, entende-se amostragem por conveniência “[...]elementos que o pesquisador reuniu simplesmente porque dispunha deles. Então, se o professor tomar os alunos de sua classe como amostra de toda a escola, está usando uma amostra de conveniência” (GUIMARÃES, p.18, 2008). Assim, a amostra foi composta inicialmente por 51 escolares: 24 do sexo masculino e 27 do sexo feminino, com faixa etária 14 - 19 anos ($16,31 \pm 3,28$). Devido a exclusão de 5 indivíduos que não preencheram adequadamente o questionário, deixaram questões sem responder, a amostra final foi constituída de 46 escolares, sendo 21 do sexo masculino e 25 do sexo feminino.

Para coleta dos dados foram utilizados dois instrumentos: Para verificar hábitos de vida e comportamentos sedentários, "Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (**PENSE**)", este foi validado por Oliveira et al (2017), o questionário apresenta 152 perguntas, referentes a hábitos alimentares, comportamentos sedentários relacionados ao nível de atividade física, imagem corporal (como eles se veem), relação ao peso e altura, perguntas em relação ao consumo de drogas lícitas e ilícitas, tempo de atividade física, além de questões referentes a bullying, violência, acidentes e questões sexuais.

Composto por perguntas com base nos últimos sete dias, exemplo: "Nos últimos sete dias quantas vezes você comeu fastfood?", "Nos últimos sete dias em quantos você teve aula de Educação Física?", "Quanto tempo por dia?", "quantas horas do dia você assiste TV?". Através dessas e outras perguntas é que passamos a entender como está a vida do indivíduo em relação a comportamentos sedentários e o seu nível de atividade física. O questionário que adaptamos é composto por 35 questões objetivas, das quais, foram utilizadas 22 questões. Essas perguntas foram selecionadas pelo simples fato de estarem relacionadas ao tema sem abrir margem para outras interpretações, enfatizando a atividade física e o comportamento sedentário. O questionário encontra-se ao final do trabalho no anexo 2, as perguntas em negrito foram as 22 que utilizamos para extrair os dados e compara-los na estatística.

O método adotado pelo PENSE para classificar os participantes da pesquisa como saudáveis ou não saudáveis, leva em consideração dados dos seguintes órgãos: Organização Mundial Saúde -OMS, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE e o Ministério da Saúde. É feito um comparativo dos dados extraídos com os já existentes, no que diz respeito

aos hábitos alimentares e hábitos sedentários, com dados dos anos anteriores e níveis regionais levando em consideração a especificidade de idade e sexo.

Quanto à atividade física, parte do questionário utilizada, ficam classificados como ativo aqueles que praticam 300 minutos semanais, insuficientemente ativo de 1 minuto a 299 minutos semanal e inativos aqueles que não praticam nenhum tipo de atividade ou exercício físico. As perguntas buscam adquirir dados diários como também ter um panorama semanal do nível de atividade física do participante. Para a classificação diária foi adotado o valor de 1 hora por dia para pessoas ativas.

Como componentes da aptidão física, as variáveis de IMC, flexibilidade, condicionamento cardiorrespiratório e força abdominal. A variável de força de braço não foi coletada devido à greve da rede estadual de ensino de Maceió, desta forma o IMC foi calculado a partir da Estatura e da massa corporal, a flexibilidade por meio do flexiteste e o condicionamento cardiorrespiratório por meio do teste de 6 min.

Para aplicar os testes supracitados utilizamos o Projeto Esporte Brasil - Proesp-Br, que é um manual de medidas, testes e avaliações de parâmetros de saúde e desempenho motor que foi o escolhido não só pela sua facilidade de aplicação como também a abrangente visão que nos traz do nível de aptidão física dos que participam da pesquisa. A bateria de testes Proesp-Br é composta por 12 testes com focos diversos e foram escolhidos 4 destes para aplicação no presente estudo. Estes testes estão no anexo 3 ao final do trabalho.

Quanto aos procedimentos para análise de dados, foram adotados os procedimentos de estatística descritiva (distribuição de frequências, média e desvio-padrão). Em seguida, o teste da Anova foi usado para comparar as possíveis diferenças entre os sexos e as idades, sendo calculada a razão de chances (*oddsratio*) com intervalo de confiança de 95% (IC 95%). Todas as análises foram feitas no IBM SPSS versão 20 (IBM Corp., Armonk, NY). O valor de $p \leq 0,05$ foi adotado para significância estatística.

Anterior a todo o processo de aplicação dos testes e coleta de dados foi necessária uma reunião com a direção da escola e os professores de Educação Física para explicar todas as etapas do processo da pesquisa, desde o primeiro contato com os alunos em sala de aula até a coleta dos dados de cada um.

Para coleta de dados foi identificado a quantidade de alunos de cada turma e em seguida separamos no máximo duas turmas por dia. O questionário PENSE foi aplicado nas salas de cada turma e com suas vestimentas habituais. Neste momento disponibilizamos

aproximadamente 30 minutos para que o questionário fosse respondido, as questões foram explicadas e tirado as dúvidas.

Os testes físicos foram realizados nas dependências da escola utilizando materiais próprios e da Universidade. Revezamos pequenos grupos de 5 alunos entre as estações e com vestimentas adequadas para a prática de atividade física. O tempo que utilizamos para aplicação foi de 60 minutos para realização da bateria de testes do Proesp-Br e no decorrer tiramos toda e qualquer dúvida dos participantes.

Após a finalização da coleta de dados em todas as turmas, foi realizada análise da situação de cada aluno para confirmar que responderam corretamente. De posse desta informação, foi dado o retorno aos alunos de forma individualizada orientando no que fosse necessário para melhorar a prática da atividade física e o nível de atividade física, bem como sobre seu comportamento sedentário e riscos à saúde.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS:

Em relação ao comportamento sedentário, questionário PENSE, alimentação e tempo de tela dos indivíduos, foi constatado que aproximadamente 80% dos estudantes submetidos à pesquisa tem um estilo de vida inadequado. Temos relatos de participantes que comem fast-food e guloseimas todos os dias da semana e, além disso, assistem TV e jogam *video games* de 4h a 8h por dia.

Outra preocupação que surgiu com a interpretação das respostas ao questionário PENSE é que o nível de atividade física se encontra abaixo do previsto por este protocolo, levando a crer que no futuro os adolescentes, provavelmente, apresentem problemas de saúde decorrentes do estilo de vida adotado nos dias de hoje. Em uma das questões os indivíduos foram perguntados, quantos dias da semana você fez atividade física por pelo menos 60 minutos', para nossa surpresa 35 estudantes de um universo de 50 falaram que praticaram 3 dias ou menos.

Quanto ao tempo de atividade física recomendado pela Organização Panamericana de Saúde (OPAS) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2021 que pratiquemos, “pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes”. De acordo com essa indicação e a informação que temos do estudo é preocupante e extremamente importante voltarmos o nosso olhar para essa necessidade quanto à atividade física.

Em conformidade com os dados obtidos, apresentamos na tabela 1, o perfil dos escolares investigados em relação às variáveis de IMC, flexibilidade e resistência aeróbica.

Tabela 1. Descrição da amostra em relação ao IMC, flexibilidade e cadiorrespiratório. Separados por sexo.

	Imc (Média ± dp)	Flexibilidade (Média ± dp)	Aeróbico (Média ± dp)
Masc (n = 21)	21,3 ± 3,67	29,2 ± 13,8	774 ± 112
Fem (n = 25)	20,6 ± 2,65	33,4 ± 13,6	758 ± 196

dp - desvio padrão

Fonte: dados do estudo

Quanto ao Índice de Massa Corporal tanto os alunos do sexo feminino como masculino, em sua maioria, estão em uma zona saudável. Entre os meninos, do total (n = 21) uma média de 21,20 deles estão em uma zona saudável e entre as meninas do total (n = 25), uma média de 25,23 delas estão em uma zona saudável. E por que é tão importante estar de olho no aumento do IMC? De acordo com o Ministério da Saúde através da Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS):

A obesidade na população brasileira está se tornando bem mais frequente do que a própria desnutrição infantil, sinalizando um processo de transição epidemiológica que deve ser devidamente valorizado no plano da saúde coletiva. As doenças cardiovasculares, que representam a principal causa de morte e de incapacidade na vida adulta e na velhice e são responsáveis, no Brasil, por 34% de todas as causas de óbito, estão relacionadas, em grande parte, com a obesidade e com práticas alimentares e estilos de vida inadequados. (PNAN, 2008, p.14).

Em relação a flexibilidade, o sexo feminino chama a atenção com uma quantidade um pouco maior de indivíduos na zona de risco em relação ao sexo masculino. Entretanto, ambos sexos tiveram a mesma quantidade de indivíduos (n = 10) na zona saudável. “A flexibilidade pode ser definida como a máxima amplitude fisiológica passiva em um dado movimento articular. A flexibilidade é específica para a articulação e para o movimento”. (ARAÚJO, 2002, p. 13). Estar com a flexibilidade em zona de risco à saúde é igual a chances aumentadas de desenvolver desvios posturais e até mesmo lesões, que podem vir a surgir no dia a dia, trabalho ou até mesmo em momentos de lazer.

Na variável aeróbica (Cardiorrespiratório) podemos perceber dados alarmantes. Nos indivíduos do sexo masculino 100% da amostra encontra-se em zona de risco e no sexo feminino 23 de um total de 25 encontram-se na zona de risco, o que corresponde a 92%.

“A aptidão aeróbica pode ser definida como a habilidade de fornecer oxigênio aos músculos e de utilizá-lo para gerar energia durante os exercícios. A aptidão aeróbica depende, portanto, dos componentes pulmonares, cardiovasculares e hematológicos do fornecimento de oxigênio e dos mecanismos oxidativos do músculo em exercício”(ARMSTRONG, 2006, p. 406).

De acordo com Armstrong, podemos entender a capacidade cardiorrespiratória como algo a mais, uma diretriz, um ponto de vista que nos aponta para um estilo de vida mais saudável e que com certeza prolongará nossos dias, nossos momentos de felicidade. O grupo pode estar em sua maioria na zona saudável se tratando de IMC e Flexibilidade, mas na categoria cardiorrespiratória está na zona de risco e isso é preocupante.

O nível de atividade física, declarada por meio do questionário PENSE, gráfico 1 (questões 11 e 12), mostra que tanto os indivíduos do sexo masculino como do sexo feminino parecem ativos em sua maioria (85% no sexo masculino e 92% no sexo feminino).

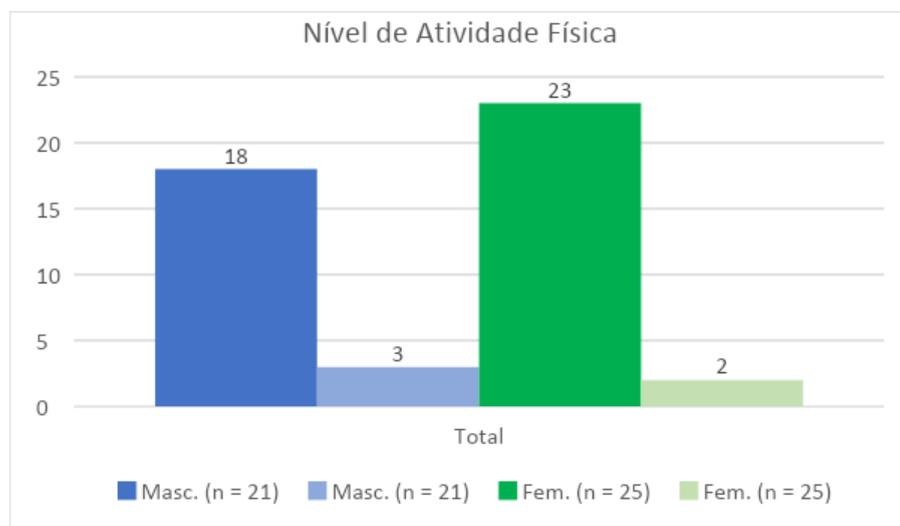


Gráfico 1 – Nível de atividade física no sexo masculino e feminino

Fonte: dados do estudo

Também foi observado uma pequena parcela de indivíduos classificados como inativos (sexo masc. 15% e sexo fem. 8%), ainda que, estes percentuais quando visto em relação ao total da amostra representem uma quantidade pequena, constitui dados preocupantes. Para Oliveira et al, 2017, p.2,

Durante a adolescência, dá-se a modificação e consolidação de diversos hábitos. Nessa idade, passa-se por importantes mudanças biológicas, cognitivas, emocionais e sociais, experimentam-se novos comportamentos e vivências, sendo algumas dessas experiências fatores de risco para a saúde, como uso de tabaco, consumo de álcool, alimentação inadequada e sedentarismo, entre outros.

Assim, a manutenção dos níveis de atividade física e estilo de vida devem ser motivo de preocupação dos gestores públicos, que podem implementar políticas públicas com vistas a conscientização das crianças e dos jovens sobre a importância de melhorarem o estilo de vida para evitar futuros riscos à saúde.

Durante a presente pesquisa surgiram alguns pontos muito interessantes a serem estudados. Será que há diferença entre os alunos de escolas públicas e privadas? A condição socioeconômica amplia a diferença entre os estudantes, em relação ao nível de atividade física e comportamento sedentário?

CONCLUSÃO

Nas escolas envolvidas na pesquisa pude perceber que apesar da disciplina de Educação Física ter duas aulas por semana para cada turma, o que particularmente penso ser pouco, algumas vezes o professor passava por dificuldades como: falta de material, estrutura inadequada, ambientes compartilhados, alunos faltosos por conta do transporte público ou escolar. Essas duas aulas muitas vezes o professor era obrigado a trazer conteúdo teórico quando vemos que através das muitas técnicas de ensino podemos fazer uma junção da teoria com a prática e cativar ainda mais os alunos.

Com essas dificuldades acabamos nos deparando com turmas cada vez mais desanimadas com o momento da aula de Educação Física e com professores se esforçando além do normal para entreter os alunos, fugindo a sua função de educador e muitas vezes passando a ser um “animador de festa” dentro da sala de aula. É preciso ter um olhar maior e mais especial para com o professor de Educação Física, pois é através dele que muitos alunos conhecem a prática de atividade física, o exercício físico, o esporte, a disciplina e enxergam uma porta de saída que os leva para longe da realidade das periferias e para longe de um estilo de vida deplorável.

A maneira como vivemos hoje irá impactar totalmente no estilo de vida que teremos e que conseqüentemente os nossos netos terão. É necessário quebrar esse ciclo de crianças, adolescentes e adultos com doenças decorrentes do estilo de vida que é talvez o maior e mais silencioso vilão dessa geração.

No presente estudo os resultados indicaram que a amostra feminina apresenta mais indivíduos classificados em zona saudável que o sexo masculino nas variáveis: flexibilidade e IMC. Já os indivíduos do sexo masculino mostraram queda drástica nas variáveis da flexibilidade, que atinge 50% do quantitativo e da força abdominal que supera muito esse valor, chegando quase aos 80% do geral.

Quando tratamos da variável de capacidade Cardiorrespiratória de um universo de 25 meninas, somente 2 delas encontram-se na zona saudável e os meninos, todos encontram-se na zona de risco à saúde. Em relação ao Nível de atividade física 18 dos 21 meninos são considerados ativos e apesar de ser algo positivo não os afasta desse quadro preocupante.

É alarmante a situação em que encontram-se os jovens e adolescentes que participaram de nosso estudo, em específico quando falamos sobre a capacidade cardiorrespiratória, no caso das meninas e em relação aos meninos não só a capacidade Aeróbica, mas também os testes de Flexibilidade e Abdominais em relação a zona de risco a saúde.

Por mais que nenhum dos dois grupos possam ser considerados totalmente saudáveis de acordo com os parâmetros do Proesp-Br, podemos ter uma visão do que combater e o que melhorar para influenciar a vida de nossos alunos além das quatro paredes da sala de aula. Precisamos mostrar essa necessidade de andarmos de mãos dadas com a prática diária de atividade física.

De fato, em alguns aspectos a fragilidade que temos nas escolas quanto a quantidade de aulas de Educação Física nos preocupa. A oferta para a prática de atividade física tem que ser maior, mais produtiva e mais atrativa com intuito de gerar uma movimentação que vá além do ambiente escolar, que vá além do tempo. Adolescente ou idoso que a importância de mantermos um estilo de vida saudável seja passada de geração em geração e que os benefícios decorrente dessa mudança mostrem que um jovem ativo e praticante será um adulto forte e saudável, capaz de viver com qualidade.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, C. Flexiteste: proposição de cinco índices de variabilidade da mobilidade articular - **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Rio de Janeiro: Jan/Fev, 2002, Vol. 8, Nº 1. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-311288>
- ARMSTRONG, Neil. **Aptidão aeróbica de crianças e adolescentes** - *Jornal de Pediatria* - Vol. 82, Nº 6, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/rF8PwwKhMjz5StpZYHPP3Kq/>
- DIAS, P. J.; DOMINGOS, I. P.; FERREIRA, M. G.; MURARO, A. P.; SICHIERI, R.; SILVA, R. M. Prevalência e fatores associados aos comportamentos sedentários em adolescentes, **Rev. Saúde Pública**, 2014; 48(2):266-274. Disponível em: <https://scielosp.org/article/rsp/2014.v48n2/266-274/pt>
- FARIAS, J.C. (in) Atividade física e comportamento sedentário: estamos caminhando para uma mudança de paradigma?. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde** [Internet]. 3º de setembro de 2011 [citado 22º de janeiro de 2023];16(4):279-80. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/613>.
- FREITAS, C.S; SILVA, D.; GAMA, A.J.; FERREIRA, T.C.; ARAÚJO, K. E.; CABRAL, C.R.; TOSCANO, J.J. **Alterações na atividade física, comportamento sedentário e hábitos alimentares em escolares do ensino médio**. 7-9 de Set., 2017. Simp. Bra. de Ciências do Exer. e do Esp.; Recife: 1ª edição, 2017;
- GAYA, A. R.; A. GAYA; A. PEDRETTI; J. MELLO. **Projeto Esporte Brasil: Manual de medidas, testes e avaliações**. 5a ed. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021. Ebook. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/proesp/ebooks.php>.
- GUALANO, B., e TINUCCI, T. (2011). Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, 25(spe), 37–43. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1807-55092011000500005>.
- GUIMARÃES, P. Métodos Quantitativos Estatísticos. **Revista Brasileira de Crescimento Desenvolvimento Humano**. Curitiba: IESDE Brasil S.A., 1ª Edição. 2008. 245p. Disponível em: https://professor.ufrgs.br/dagnino/files/guimaraes_metodos_quantitativos_estatisticos_capitulos1a3.pdf
- HALLAL, P.C; KNUTH, A.G.; CRUZ, D.K.; MENDES, M.I.; MALTA, D.C. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Rev. Ciênc. Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro: Out.,2010. 15(supl.2): 3035-3042, Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-562846>

- LAZZOLI et al, Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina Esportiva**. Curitiba. 1998. Vol. 4. Nº 4. 107-109. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/262478837_Atividade_fisica_e_saude_na_infancia_e_adolescencia
- MEDEIROS, C. et al. Estado nutricional e hábitos de vida em escolares. **Revista Brasileira de Crescimento Desenvolvimento Humano**. Campina Grande: 2011; 21(3): 789-797. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbcdh/v21n3/05.pdf>
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Coleção institucional do Ministério da Saúde. Brasília-DF: 2008, 2ª edição. Editora MS, série B, 5ª reimpressão, 8000 exemplares. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao_2e_d.pdf
- MOREIRA, M.A. **Pesquisa em ensino: Aspectos metodológicos**. Porto Alegre - RS, 2003. 1-38. Disponível em: <http://moreira.if.ufrgs.br/pesquisaemensino.pdf>.
- OLIVEIRA, M.M. de, CAMPOS, M. O., ANDREAZZI, M. A. R. de, MALTA, D. C., (2017). Características da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar - PENSE. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, 26(3), 605–616. Disponível em: <https://doi.org/10.5123/S1679-49742017000300017>
- OWEN, N.; HEALY G.N.; MATTHEWS C.E.; DUNSTAN D.W. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. **Exerc. Sport. Sci. Rev.** 2010; 38(3):105-13. Disponível em: doi: 10.1097/JES.0b013e3181e373a2. PMID: 20577058; PMCID: PMC3404815.
- SANTOS, T. G; FREITAS, R. F. RODRIGUES, A. B. Nível de atividade física, comportamento sedentário e qualidade de vida em escolas da rede pública e privada de Joáima, Minas Gerais. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, Edição Especial. v. 5, n. 6, ago.2022.
- SILVA, D.; SANTOS, A.M.; FREITAS, C.; PAES, F.M.; ARAUJO, K.E.; GOMES, C.J.; SANTOS, M.C.; MENDES, E.D.; SILVA, D.A.; TOSCANO, J.J. **Nível de Atividade Física e Comportamento Sedentários Associado a Hábitos Alimentares em Adolescentes**. 6-8 de Out., 2016. Simp. Int. de Ciências do Esp.; 39ª edição, São Paulo, 2016.
- SILVA, R. S., SILVA, I., AZEVEDO, R., SOUZA, L., e TOMASI, E. (n.d.). **Ativ. Física E Qualidade De de Vida**. 2010. 115–120. Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/csc/2010.v15n1/115-120/pt>
- STIGGER, M.P. **Esporte, Lazer e Estilos de Vida: um Estudo Etnográfico**. 1ª edição. Campinas: Autores Associados, 2002, 276 páginas.

TENÓRIO et al. Atividade física e comportamento sedentários em adolescentes estudantes do ensino médio, **Rev Bras Epidemiol**, São Paulo: 2010; 13(1): 105-17. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-543632>

WERNECK, F.Z.; BARA FILHO, M.G.; RIBEIRO, L.C.S. Mecanismos de Melhoria do Humor após o Exercício: Revisitando a Hipótese das Endorfinas. **Rev. bras. Ciênc. e Mov.** 2005; 13(2): 135-144. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-524819>.

WERNECK, F.Z.; NAVARRO, C.A.; Nível de atividade física e estado de humor em adolescentes. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília: 2011, Vol. 27 n. 2, pp. 189-193. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/N%C3%ADvel-de-atividade-f%C3%ADsica-e-estado-de-humor-em-Werneck-Navarro/287124c63d49db17b47392c580f8ed97628225bd>

ANEXO 1

- **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (T.C.L.E.)**

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa **Comportamento sedentário, aptidão física e nível de atividade física**, do pesquisador **Karlos Ewllington Farias de Araújo**. A seguir, as informações do projeto de pesquisa com relação a sua participação neste projeto:

1. O estudo se destina a **Ter o entendimento sobre o comportamento sedentário, aptidão física e nível de atividade física dos Escolares;**
2. A importância deste estudo é a de descrever e analisar o perfil de escolares em relação ao comportamento sedentário, o nível de atividade física e a aptidão física relacionada à saúde;
3. Os resultados que se desejam alcançar são os seguintes: **qual o nível de comportamento sedentário e de atividade física e o quanto isso tem afetado em sua aptidão física e consequentemente seu estilo de vida;**
4. A coleta de dados começará em **11/04/2018** e terminará em **16/05/2018;**
5. O estudo será feito da seguinte maneira: **Será aplicado um questionário (PENSE) com os alunos que responderão a perguntas relacionadas a atividade física e comportamento sedentário e na realização dos testes físicos (Proesp-Br);**
6. A sua participação será nas seguintes etapas: **autorizando a participação na pesquisa do menor sob sua responsabilidade e bateria de testes;**
7. Os incômodos e possíveis riscos à saúde física e/ou mental do menor sob sua responsabilidade são: **A pesquisa não oferece nenhum tipo de risco à saúde física e/ou mental dos participantes;**
8. Os benefícios esperados com a participação do menor sob sua responsabilidade no projeto de pesquisa, mesmo que não diretamente são: **Que os alunos tenham consciência dos seus hábitos e o que podem gerar de mudança no estilo de vida.**
9. O menor sob sua responsabilidade poderá contar com a seguinte assistência: **Apoio e acompanhamento psicológico**, sendo responsáveis por ela: **O pesquisador e a escola;**
10. Você será informado(a) do resultado final do projeto e sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo.
11. A qualquer momento, você poderá recusar a continuar autorizando a participação do menor sob sua responsabilidade no estudo e, também, poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo.

12. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação do menor sob sua responsabilidade, exceto para a equipe de pesquisa, e a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto após a sua autorização.

13. O estudo não acarretará nenhuma despesa para os responsáveis.

14. Você será indenizado(a) por qualquer dano que o menor venha a sofrer com a participação na pesquisa (nexo causal).

15. Você receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado por todos.

Eu, responsável pelo menor que foi convidado a participar da pesquisa, tendo compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a participação no mencionado estudo e estando consciente dos direitos, das responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a participação implicam, concordo em autorizar a participação do menor e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Endereço dos responsáveis pela pesquisa:

Pesquisador: Karlos Ewllington Farias de Araújo

Instituição: Universidade Federal de Alagoas - UFAL

Endereço: Conj. José da Silva Peixoto - Jacintinho; N°30; Qd.:12.

Complemento:

Cidade/CEP: Maceió-AL. 57041-143.

Telefone: (82) 99821-5281

Ponto de referência: Rua ao lado da sorveteria Vitta.

Contato de urgência: Sr. Karlos Ewllington Farias de Araújo

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, S/N, Tabuleiro dos Martins.

Complemento: Instituto de Educação Física e Esportes.

Cidade/CEP: Maceió/AL. 57072-900.

Celular: (82) 99821-5281

Ponto de referência: Campus A.C. Simões

ATENÇÃO: *O Comitê de Ética da UFAL analisou e aprovou este projeto de pesquisa. Para obter mais informações a respeito deste projeto de pesquisa, informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo, dirija-se ao:*

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas

Prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC), Térreo, Campus A. C. Simões,

Cidade Universitária.

Telefone: 3214-1041 – Horário de Atendimento: das 8:00 as 12:00hs.

E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com

Maceió, de de .

Assinatura ou impressão datiloscópica d(o,a) voluntári(o,a) ou responsável legal e rubricar as demais folhas	Nome e Assinatura do Pesquisador pelo estudo (Rubricar as demais páginas)

ANEXO 2

- **Questionário PENSE (adaptado)**

B1. INFORMAÇÕES GERAIS

Vamos começar com algumas perguntas sobre você, sua casa e sua família.

B01001 [obrigatória] - 01. Qual é o seu sexo?

Masculino Feminino

B01002 - 02. Qual é a sua cor ou raça?

Branca Preta Amarela Parda Indígena

B01003 [obrigatória]- 03. Qual é a sua idade?

11 anos ou menos 12 anos 13 anos 14 anos 15 anos 16 anos 17 anos

18 anos 19 anos ou mais

B01021 - 06. Em que ano/série você está?

6º ano / 5ª série do Ensino Fundamental

7º ano / 6ª série do Ensino Fundamental

8º ano / 7ª série do Ensino Fundamental

9º ano / 8ª série do Ensino Fundamental

1º ano Ensino Médio

2º ano Ensino Médio

3º ano Ensino Médio

B01023- 08. Você estuda em regime integral (tem atividades escolares por 7 horas ou mais diárias, durante todo o período escolar)? Sim Não

B01025- 10. Qual o grau de escolaridade mais elevado que você pretende concluir?

Ensino Fundamental Ensino Médio Ensino Médio Técnico

Ensino Superior Pós-graduação Não sei

B01026- 11. Quando terminar o ciclo/curso que você está frequentando atualmente, você pretende?

- Somente continuar estudando
- Somente trabalhar
- Continuar estudando e trabalhar
- Seguir outro plano
- Não sei

B01006- 12. Você mora com sua mãe? Sim Não

B01007 - 13. Você mora com seu pai? Sim Não

B2. ALIMENTAÇÃO

As próximas perguntas referem-se à sua alimentação. Leve em conta tudo o que você comeu em casa, na escola, na rua, em lanchonetes, em restaurantes ou em qualquer outro lugar.

B02021 - 04. Sua escola oferece comida (merenda escolar/almoço) aos alunos da sua turma? (Não considerar lanches/comida comprados na cantina)

- Sim**
- Não [pular para B02001]**
- Não sei [pular para B02001]**

B02020a- 05. Você costuma comer a comida (merenda/almoço) oferecida pela escola? (Não considerar lanches/comida comprados na cantina)

- Sim, todos os dias**
- Sim, 3 a 4 dias por semana**
- Sim, 1 a 2 dias por semana**
- Raramente**
- Não**

Conte agora o que você comeu NOS ÚLTIMOS 7 DIAS. Considere uma semana normal de aulas, sem feriados ou férias.

B02001- 06. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você comeu feijão?

- Não comi feijão nos últimos 7 dias (0 dia) 1 dia nos últimos 7 dias
- 2 dias nos últimos 7 dias 3 dias nos últimos 7 dias
- 4 dias nos últimos 7 dias 5 dias nos últimos 7 dias
- 6 dias nos últimos 7 dias Todos os dias nos últimos 7 dias

B02002- 07. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você comeu salgados fritos? Exemplo: batata frita (sem contar a batata de pacote) ou salgados fritos como coxinha de galinha, quibe frito, pastel frito, acarajé etc.

- Não comi salgados fritos nos últimos 7 dias (0 dia) 1 dia nos últimos 7 dias
- 2 dias nos últimos 7 dias 3 dias nos últimos 7 dias
- 4 dias nos últimos 7 dias 5 dias nos últimos 7 dias
- 6 dias nos últimos 7 dias Todos os dias nos últimos 7 dias

B02004a- 08. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você comeu pelo menos um tipo de legume ou verdura? Exemplos: alface, abóbora, brócolis, cebola, cenoura, chuchu, couve, espinafre, pepino, tomate etc. Não inclua batata e aipim (mandioca/macaxeira).

- Não comi nenhum tipo de legume ou verdura nos últimos 7 dias (0 dia)
- 1 dia nos últimos 7 dias 2 dias nos últimos 7 dias
- 3 dias nos últimos 7 dias 4 dias nos últimos 7 dias
- 5 dias nos últimos 7 dias 6 dias nos últimos 7 dias
- Todos os dias nos últimos 7 dias

B02010- 09. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você comeu guloseimas (doces, balas, chocolates, chicletes, bombons ou pirulitos)?

- Não comi guloseimas nos últimos 7 dias (0 dia) 1 dia nos últimos 7 dias
- 2 dias nos últimos 7 dias 3 dias nos últimos 7 dias
- 4 dias nos últimos 7 dias 5 dias nos últimos 7 dias
- 6 dias nos últimos 7 dias Todos os dias nos últimos 7 dias

B02011- 10. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você comeu frutas frescas ou salada de frutas?

Não comi frutas frescas ou salada de frutas nos últimos 7 dias (0 dia)

1 dia nos últimos 7 dias 2 dias nos últimos 7 dias

3 dias nos últimos 7 dias 4 dias nos últimos 7 dias

5 dias nos últimos 7 dias 6 dias nos últimos 7 dias

Todos os dias nos últimos 7 dias

B02013- 11. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você tomou refrigerante? Não tomei refrigerante nos últimos 7 dias (0 dia)

1 dia nos últimos 7 dias 2 dias nos últimos 7 dias 3 dias nos últimos 7 dias

4 dias nos últimos 7 dias 5 dias nos últimos 7 dias

6 dias nos últimos 7 dias Todos os dias nos últimos 7 dias

B02022- 12. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você comeu alimentos industrializados/ultraprocessados salgados, como hambúrguer, presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha, macarrão instantâneo, salgadinho de pacote, biscoitos salgados?

Não comi alimentos industrializados/ultraprocessados salgados nos últimos 7 dias (0 dia)

1 dia nos últimos 7 dias 2 dias nos últimos 7 dias 3 dias nos últimos 7 dias

4 dias nos últimos 7 dias 5 dias nos últimos 7 dias 6 dias nos últimos 7 dias

Todos os dias nos últimos 7 dias

B02023- 13. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você comeu em restaurantes fastfood, tais como lanchonetes, barracas de cachorro quentes, pizzaria etc.?

Não comi em restaurantes fastfood nos últimos 7 dias (0 dia)

1 dia nos últimos 7 dias 2 dias nos últimos 7 dias 3 dias nos últimos 7 dias

4 dias nos últimos 7 dias 5 dias nos últimos 7 dias 6 dias nos últimos 7 dias

Todos os dias nos últimos 7 dias

B3. ATIVIDADE FÍSICA

Agora vamos conversar sobre o tempo que você gasta fazendo atividades físicas e de lazer como praticar esportes (futebol, voleibol, basquete, handebol), brincar com amigos, caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar, dançar etc. Outros tipos de lazer são: assistir televisão, ficar no computador (jogando, estudando, navegando na internet etc.). Nas perguntas sobre os **ÚLTIMOS 7 DIAS**, considerar uma semana normal de aula, sem feriados ou férias.

B03001a1- 01. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você FOI a pé ou de bicicleta para a escola?

- Nenhum dia nos últimos 7 dias (0 dia) [pular para B03001a2]
- 1 dia nos últimos 7 dias 2 dias nos últimos 7 dias 3 dias nos últimos 7 dias
- 4 dias nos últimos 7 dias 5 dias nos últimos 7 dias
- 5 dias mais sábado, nos últimos 7 dias
- 5 dias mais sábado e domingo, nos últimos 7 dias

B03002a1 - 02. Quando você VAI para a escola a pé ou de bicicleta, quanto tempo você gasta?

- Menos de 10 minutos por dia 10 a 19 minutos por dia 20 a 29 minutos por dia
- 30 a 39 minutos por dia 40 a 49 minutos por dia 50 a 59 minutos por dia
- 1 hora ou mais por dia

B03001a2- 03. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você VOLTOU a pé ou de bicicleta da escola?

- Nenhum dia nos últimos 7 dias (0 dia) [pular para B03003]
- 1 dia nos últimos 7 dias 2 dias nos últimos 7 dias 3 dias nos últimos 7 dias
- 4 dias nos últimos 7 dias 5 dias nos últimos 7 dias
- 5 dias mais sábado, nos últimos 7 dias
- 5 dias mais sábado e domingo, nos últimos 7 dias

B03002a2- 04. Quando você VOLTA da escola a pé ou de bicicleta, quanto tempo você gasta?

- Menos de 10 minutos por dia 10 a 19 minutos por dia 20 a 29 minutos por dia
- 30 a 39 minutos por dia 40 a 49 minutos por dia 50 a 59 minutos por dia

1 hora ou mais por dia

B03003a- 05. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, quantos dias você teve aulas de educação física na escola?

Nenhum dia nos últimos 7 dias (0 dia) [pular para B03006a]

1 dia nos últimos 7 dias 2 dias nos últimos 7 dias

3 dias nos últimos 7 dias 4 dias nos últimos 7 dias

5 dias nos últimos 7 dias 5 dias mais sábado, nos últimos 7 dias

5 dias mais sábado e domingo, nos últimos 7 dias

B03005a - 06. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, quanto tempo por dia você fez atividade física ou esporte durante as aulas de educação física na escola?

Não fiz aula de educação física na escola nos últimos 7 dias

Menos de 10 minutos por dia 10 a 19 minutos por dia

20 a 29 minutos por dia 30 a 39 minutos por dia

40 a 49 minutos por dia 50 a 59 minutos por dia

1 hora ou mais por dia

B03006a- 07. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, sem contar as aulas de educação física da escola, em quantos dias você praticou alguma atividade física, como esportes, dança, ginástica, musculação, lutas ou outra atividade?

Nenhum dia nos últimos 7 dias (0 dia) [pular para B03011a]

1 dia nos últimos 7 dias 2 dias nos últimos 7 dias

3 dias nos últimos 7 dias 4 dias nos últimos 7 dias

5 dias nos últimos 7 dias 5 dias mais sábado, nos últimos 7 dias

5 dias mais sábado e domingo, nos últimos 7 dias

B03007- 08. NORMALMENTE, quanto tempo por dia duram essas atividades (como esportes, dança, ginástica, musculação, lutas ou outra atividade) que você faz? (Sem contar as aulas de educação física)

Menos de 10 minutos por dia 10 a 19 minutos por dia 20 a 29 minutos por dia

30 a 39 minutos por dia 40 a 49 minutos por dia 50 a 59 minutos por dia

1 hora ou mais por dia

B03011a- 09. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você fez atividade física por pelo menos 60 minutos (1 hora) por dia? (Some todo o tempo que você gastou em qualquer tipo de atividade física, EM CADA DIA)

Nenhum dia nos últimos 7 dias (0 dia) 1 dia nos últimos 7 dias

2 dias nos últimos 7 dias 3 dias nos últimos 7 dias

4 dias nos últimos 7 dias 5 dias nos últimos 7 dias

5 dias mais sábado, nos últimos 7 dias 5 dias mais sábado e domingo, nos últimos 7 dias

B03008- 10. Se você tivesse oportunidade de fazer atividade física na maioria dos dias da semana, qual seria a sua atitude?

Não faria mesmo assim

Faria atividade física em alguns dias da semana

Faria atividade física na maioria dos dias da semana

Já faço atividade física em alguns dias da semana

Já faço atividade física na maioria dos dias da semana

B03009a- 11. Em um dia de semana comum, quantas horas por dia você assiste a TV? (não contar sábado, domingo e feriado)

Não assisto a TV Até 1 hora por dia Mais de 1 hora até 2 horas por dia

Mais de 2 horas até 3 horas por dia Mais de 3 horas até 4 horas por dia

Mais de 4 horas até 5 horas por dia Mais de 5 horas até 6 horas por dia

Mais de 6 horas até 7 horas por dia Mais de 7 horas até 8 horas por dia

Mais de 8 horas por dia

B03010a- 12. Em um dia de semana comum, quanto tempo você fica sentado(a), assistindo televisão, usando computador, jogando videogame, conversando com amigos(as) ou fazendo outras atividades sentado(a)? (não contar sábado, domingo, feriados e o tempo sentado na escola)

Até 1 hora por dia Mais de 1 hora até 2 horas por dia

- Mais de 2 horas até 3 horas por dia Mais de 3 horas até 4 horas por dia
- Mais de 4 horas até 5 horas por dia Mais de 5 horas até 6 horas por dia
- Mais de 6 horas até 7 horas por dia Mais de 7 horas até 8 horas por dia
- Mais de 8 horas por dia

ANEXO 3

- **Teste Proesp-Br**

Teste de sentar e alcançar

Material: Fita métrica e fita adesiva.

Orientação: Estenda uma fita métrica no solo. Na marca de 38 cm desta fita coloque um pedaço de fita adesiva de 30 cm em perpendicular. A fita adesiva deve fixar a fita métrica no solo. O aluno a ser avaliado deve estar descalço. Os calcanhares devem tocar a fita adesiva na marca dos 38 cm e estarem separados 30 cm. Com os joelhos estendidos e as mãos sobrepostas, o aluno inclina-se lentamente e estende as mãos para frente o mais distante possível. O aluno deve permanecer nesta posição o tempo necessário para a distância ser anotada. Serão realizadas duas tentativas.

Anotação: O resultado é medido em centímetros a partir da posição mais longínqua que o aluno pode alcançar na escala com as pontas dos dedos. Registram-se os resultados com uma casa após a vírgula. Para a avaliação será utilizado o melhor resultado.

Orientação por vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=cdugHSL6C_o



Índice de Massa Corporal (IMC)

Orientação: É determinado através do cálculo da razão (divisão) entre a medida de massa corporal total em quilogramas pela estatura em metros elevada ao quadrado

(kg/m²).

Anotação: A medida é registrada com uma casa após a vírgula.

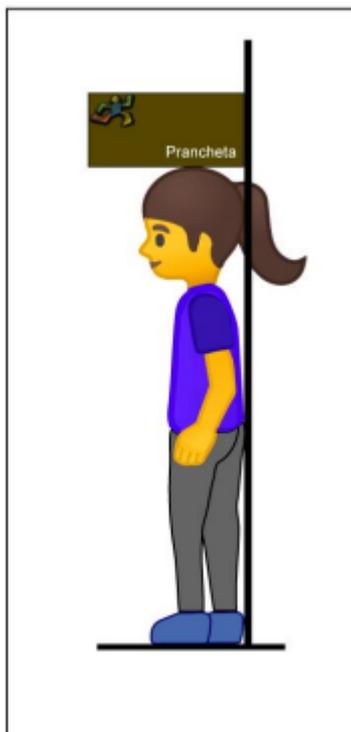
Medida da estatura

Material: Estadiômetro ou fita métrica com precisão até 2 mm.

Orientação: Na utilização da fita métrica (considerando que normalmente mede 150 cm) se aconselha prendê-la à parede a 100 cm do solo, estendendo-a de baixo para cima (neste caso o avaliador não poderá esquecer de acrescentar 100 cm ao resultado aferido pela fita métrica). Para a leitura da estatura deve ser utilizado um dispositivo em forma de esquadro (ver a figura abaixo). Deste modo um dos lados do esquadro é fixado à parede e o lado perpendicular inferior junto à cabeça do aluno avaliado (este procedimento elimina erros decorrentes das possíveis inclinações de materiais tais como régua ou pranchetas quando livremente apoiados apenas sobre a cabeça do sujeito avaliado).

Anotação: A medida da estatura é anotada em centímetros com uma casa após a vírgula.

Orientação por vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=j-9_DJwJYFk



Medida da massa corporal

Material: Uma balança portátil com precisão de até 500 gramas.

Orientação: As crianças e adolescentes devem ser aferidas preferencialmente em trajés de educação física e descalços. Deverão manter-se em pé com os cotovelos (braços) estendidos e juntos ao corpo.

Anotação: A medida deve ser anotada em quilogramas com a utilização de uma casa após a vírgula.

Orientação por vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=8qA14Jb2p5M>

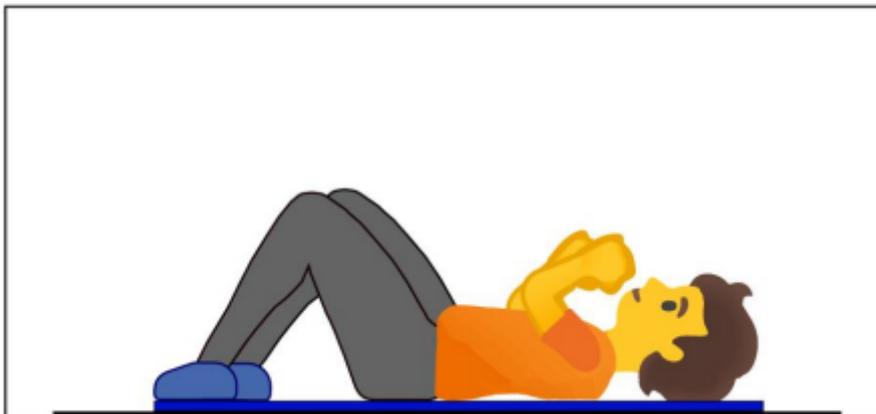
Teste de abdominais em 1 minuto

Material: Colchonetes e cronômetro.

Orientação: O aluno avaliado se posiciona em decúbito dorsal (de barriga para cima) com os joelhos flexionados a 45º e com os braços cruzados sobre o tórax. O avaliador, com as mãos, segura os tornozelos do estudante fixando-os ao solo. Ao sinal o aluno inicia os movimentos de flexão do tronco até tocar com os cotovelos nas coxas, retornando a posição inicial (não é necessário tocar com a cabeça no colchonete a cada execução). O aluno deverá realizar o maior número de repetições completas em 1 minuto.

Anotação: O resultado é expresso pelo número de movimentos completos realizados em 1 minuto.

Orientação por vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=Y2ppstBWUfg>



Teste de corrida/caminhada de 6 minutos

Material: Local plano com marcação do perímetro da pista. Trena métrica.

Cronômetro e ficha de registro.

Orientação: Divide-se os alunos em grupos adequados às dimensões da pista.

Informa-se aos alunos sobre a execução do teste dando ênfase ao fato de que devem correr o maior tempo possível, evitando piques de velocidade intercalados por longas caminhadas. Durante o teste, informa-se ao aluno a passagem do tempo 2, 4 e 5 (“Atenção: falta 1 minuto). Ao final do teste soará um sinal (apito) sendo que os alunos deverão interromper a corrida, permanecendo no lugar onde estavam (no momento do apito) até ser anotada ou sinalizada a distância percorrida.

Anotação: As anotações são em metros sem casa decimal.

Orientação por vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=1YxMuyf6cVs>

