



**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

DIREÇÃO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR

COORDENAÇÃO DE CURSO DA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CAMPUS SOUSA

ÁLEX MEDEIROS DE ANDRADE

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E USO DE SMARTPHONES ENTRE JOVENS
ESCOLARES**

SOUSA - PB

2017

ÁLEX MEDEIROS DE ANDRADE

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E USO DE SMARTPHONES ENTRE JOVENS
ESCOLARES**

Monografia apresentada na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso - TCC como requisito para aprovação e conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – Campus Sousa.

Orientador: Me. Richardson Correia
Marinheiro

SOUSA - PB

2017

ÁLEX MEDEIROS DE ANDRADE

Dependência tecnológica de smartphones e o nível de atividade física de jovens escolares

Monografia apresentada na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso - TCC como requisito para aprovação e conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – Campus Sousa.

Sousa, 18 de maio de 2017

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Richardson Correia Marinheiro

IFPB

Prof. Me. Fabio Thiago Maciel da Silva

IFPB

Prof. Esp. Pamela Karina de Melo Gois

IFPB

DEDICATÓRIA

Com Imenso amor e carinho, dedico a minha família, Criseuda Garrido, Allan Medeiros e Lilian Cris, e a minha namorada Marilania por ter tanta paciência em todo esse processo.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus todos os agradecimentos, pois sem sua permissão esse trabalho não teria acontecido, em segundo a minha mãe que sempre me incentivou a seguir o caminho acadêmico, possibilitando a realização desse trabalho.

Agradeço também a meu sempre coordenador e orientador, Richardson Correia Marinheiro, que como pai, recebeu-me de portas abertas me instigando direto ou indiretamente a ser um bom profissional e uma boa pessoa, agradeço também a meu amigo Paulo Alberto que durante o processo me auxiliou para que tudo desse certo. Meu obrigado a todos.

RESUMO

Na atualidade tem aumentado os casos de doenças crônicas não transmissíveis, dentre suas causas estão a falta de prática de atividade física, comportamentos sedentários e hábitos dietéticos inadequados, estimulados em sua maioria por hábitos de uso tecnológico como assistir TV, computador, celular entre outros meios. O presente estudo buscou levantar informações descritivas sobre o uso do celular e os níveis de atividade física de jovens estudantes matriculados nos cursos técnicos do Instituto Federal de Educação Ciências e Tecnologia da Paraíba. Para tanto, realizou-se uma pesquisa descritiva de campo, com cunho quantitativo, utilizando-se um questionário para as informações sociodemográfica, antropométrica e do nível de atividade física habitual dos participantes do estudo e o acompanhamento semanal do uso de aparelhos tecnológicos, em específico o celular *smartphone*, por meio do aplicativo *Dinner timer plus*. A amostra foi composta por 25 estudantes, com idades de $16,7 \pm 1,4$, sendo 10 do sexo masculino e 15 do sexo feminino. O nível de atividade física mostrou-se insuficiente para 94% da amostra, sendo as mulheres com níveis menores que os homens. Sobre o tempo de utilização do celular foi constatado uma média de $35,2 \pm 14,4$ horas por semana e os acessos aos aplicativos do aparelho apresentou uma média de $216,05 \pm 13,13$ por dia. Torna-se necessário a criação de estratégias para intervenção diante dessa população, as quais promovam maior engajamento em atividades físicas e que os retirem da rotina sedentária, evitando futuros problemas de saúde ligados a estes fatores.

Palavras-chave: Dependência tecnológica. Atividade Física. Estudantes.

ABSTRACT

Increasingly, chronic noncommunicable diseases have been increasing. Among their causes are the lack of physical activity, sedentary behaviors and inadequate dietary habits, stimulated for the most part by habits of technological use such as watching TV, computer, cell phone and other means . The present study sought to provide descriptive information on the use of mobile phones and the levels of physical activity of young students enrolled in the technical courses of the Federal Institute of Science and Technology Education of Paraíba. A quantitative field descriptive study was carried out using a questionnaire for the socio-demographic, anthropometric and usual physical activity of the study participants and the weekly monitoring of the use of specific technological devices The smartphone, through the Dinner timer plus application. The sample consisted of 25 students, aged 16.7 ± 1.4 , of whom 10 were male and 15 were female. The level of physical activity was insufficient for 94% of the sample, with women with lower levels than men. An average of 35.2 ± 14.4 hours per week was observed during the time of cell phone use, and the accesses to the device's applications averaged 216.05 ± 13.13 per day. It is necessary to create strategies for intervention in this population, which promote greater engagement in physical activities and withdraw them from the sedentary routine, avoiding future health problems related to these factors.

Keywords: Technological dependence. Physical activity. Students

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Níveis de atividade física	21
Gráfico 2 – Média de tempo de uso semanal;	23
Gráfico 3 – Média de uso por aplicativo;	24
Gráfico 4 – Média de quantidade de acessos por dia.	25

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 –	Médias e desvio padrão das variáveis de idade, massa corporal, estatura, IMC e RCQ	20
TABELA 2 –	Análise de Correlação para tempo de uso do celular e nível de atividade física.	20
TABELA 3	Distribuição de frequência quanto ao nível de atividade física pelo número de horas de uso de celulares semanal	22

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas e Técnicas
DCTN	Doenças crônicas não transmissíveis
MET	Estimativa de equivalente metabólico.
QSB	Questionário Saúde na Boa
OMS	Organização mundial de saúde

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
1.1 <i>Fundamentação do problema</i>	10
1.2 <i>Problema de pesquisa</i>	10
1.3 <i>Objetivos</i>	11
1.3.1 <i>Objetivo Geral</i>	11
1.3.2 <i>Objetivos Específicos</i>	11
1.4 <i>Hipóteses</i>	11
1.5 <i>Justificativa</i>	11
2. REFERÊNCIAL TEÓRICO	12
2.1 <i>Atividade física e inatividade física</i>	12
2.2 <i>Sedentarismo e uso da tecnologia</i>	13
2.3 <i>Redes sociais</i>	15
3. METODOLOGIA	16
3.1 <i>Delineamento do método</i>	16
3.2 <i>População do estudo</i>	16
3.3 <i>Procedimentos metodológicos</i>	16
3.4 <i>Técnicas de coleta de dados</i>	17
3.4.1 <i>Questionário</i>	17
3.4.2 <i>Avaliação antropométrica</i>	17
3.4.3 <i>Monitoramento do uso do smartphone</i>	18
3.5 <i>Procedimentos éticos da pesquisa</i>	18
3.6 <i>Tratamento estatístico</i>	18
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	20
5. CONCLUSOES	26
REFERÊNCIAS	27
APENDICE A – TCLE para autorização dos pais ou responsáveis	30
APENDICE B – TCLE para estudantes maiores de idade	31
APENDICE C – Questionário sociodemográfico e descritivo	32
ANEXO A – Autorização do uso do aplicativo	33
ANEXO B – Dinner timer plus	34

1. INTRODUÇÃO

1.1 Fundamentação do problema

Nos dias atuais nos deparamos com inúmeras tecnologias que vão aparecendo de acordo com o desenvolvimento da humanidade durante séculos. Nos últimos anos, observa-se um alastramento dos meios de telecomunicações e transportes como internet, televisão, aparelhos de telefonia móvel, rádio, entre outros (MENDES, 2013). Destacando-se dentre esses, o uso de *Smartphones* para acessos diversos, que possibilita por um lado uma facilidade para comunicação, trabalho, educação e interação social, mas por outro, quando agregamos tantas funções a este objeto, passamos a dedicar grande parte do nosso dia a sua utilização.

As crianças na atualidade são grandes adeptos a esse desenvolvimento tecnológico desenfreado, abrindo mão de relações inerentes ao seu desenvolvimento, como brincar com amigos, com os pais e outros familiares, deixando para trás atividades que impactariam positivamente nos aspectos físicos e sociais, para se isolar e viverem dedicados ao uso da tecnologia como forma de lazer (DE PAIVA, 2015).

Atualmente os movimentos básicos para realização de atividades diárias são compensados com avanços tecnológicos que possibilitam suas realizações, aumentando os níveis de inatividade física e sedentarismo, principalmente no público jovem e infantil, onde vemos a substituição também das atividades lúdicas e de lazer, que envolvem esforços físicos, por inovações tecnológicas (GUEDES, 1999).

Demonstrando o quão problemático se torna uma simples conduta que levamos durante nossa vida, e que impactam negativamente nossa saúde, faz-se necessário realizar pesquisas que busquem avaliar os impactos do uso destes meios tecnológicos sobre a saúde e no cotidiano da população, buscando suprir a ciência com informações relevantes para amenizar os riscos advindos da dependência a tais tecnologias e do sedentarismo ocasionado por este estilo de vida.

1.2 Problema de pesquisa

Quais os níveis de atividade física habituais e o tempo semanal de uso de *smartphones* por estudantes?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo Geral

Avaliar os níveis semanais de atividade física e o uso de *smartphones* por estudantes.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Levantar os dados sociodemográficos e antropométrico dos participantes;
- Verificar o nível de atividade física habitual;
- Monitorar o tempo de uso do *SmartPhone*;
- Analisar as correlações entre as variáveis da pesquisa;

1.4 Hipóteses

H0: Os estudantes não apresentam altos índices de uso regular do *Smartphone*, demonstrando níveis satisfatórios de atividade física habitual;

H1: O uso de smartphones impacta negativamente nos níveis de atividade física em jovens escolares.

1.5 Justificativa

Esta pesquisa busca esclarecer a influência do uso de aparelhos celulares no nível de atividade física em jovens estudantes, a partir do monitoramento do tempo de uso de aplicativos em smartphones. Tendo em vista que o nível de sedentarismo tem se elevado a cada dia em jovens, sendo a inatividade física um dos grandes problemas de saúde pública dos tempos modernos. É de extrema importância identificarmos os fatores de risco que levam a população a essas condições, assim surge a ideia de monitorar o tempo despendido com o uso de celulares *smartphones* por estudantes de ensino médio, pois a partir dessas condições de uso, podemos descobrir um dos fatores que podem está causando tanta insuficiência da prática de exercícios em meio a população Brasileira, e que vem contribuindo para uma população adulta cada vez mais enferma.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Atividade física e inatividade física

Podemos entender atividade física segundo a Organização Mundial de Saúde como qualquer movimento realizado pelo sistema musculoesquelético que venha a gerar gasto energético acima dos níveis de repouso (BARRETO *et al*, 2005). De forma mais simplista outros autores citam como atividade física, qualquer prática que gere gasto energético acima dos níveis de repouso do indivíduo (CASPERSEN; POWELL; CHRISTERSON, 1985). Desde os tempos remotos podemos destacar a atividade física como algo do nosso cotidiano, que acontecia de forma obrigatória sem que houvesse qualquer intenção em gerar gastos energéticos. Podemos entender esse processo a partir dos tempos pré-históricos com a teoria evolutiva de Darwin, onde o ser capaz de se locomover mais rápido e por mais tempo, possuía uma predominância nas questões ligadas à sua sobrevivência dentre outros seres e o meio, assim poderia transmitir aos seus sucessores seus genes, os que não o conseguissem ficariam fadados a extinção (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Após os processos de industrialização e avanços tecnológicos passou-se a criar um estilo de vida diferente de seus antepassados, não sendo necessária a caça, fuga ou migração para poder sobreviver, passando a viver de forma cômoda, tornando a atividade física dispensável no seu cotidiano. (GUALANO; TINUCCI, 2011).

A partir deste contexto de modernização, destaque-se um termo tido como inatividade física, que se dá pela falta de práticas corporais que gerem gastos de energia levando em conta um tempo menor que 300 minutos (STRONG *et al*, 2005). Desta forma contribuímos diretamente para o desenvolvimento de síndromes metabólicas, obesidade, diabetes entre outras, que são consideradas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (DUNCAN *et al*, 2012). Devido ao grande número de mortes relacionadas às DCNTs em 2007, elas tornaram-se prioridade para o sistema de saúde Brasileiro (CHOR, MENEZES, 2011). Nos últimos anos vem sendo visto um grande número crescente de jovens que possuem algum tipo de DCNT e fortemente associadas a comportamentos sedentários advindos do desenvolvimento tecnológico desenfreado (GUEDES, 2015).

A atividade física é um dos principais fatores para combate as DCNTs ligadas diretamente a fatores de riscos como tabagismo, uso excessivo de álcool, estresse, comportamentos sedentários, ingestão dietética inadequada, entre outros. Dentre os vários

benefícios da atividade física para a saúde, esta sua atuação como fator preventivo e indutor de melhoras em aspectos físicos, sociais e cognitivos (MATSUDO & MATSUDO, 2000).

O uso de aparelhos de telefonia móvel vem sendo um fator indicativo da influência da tecnologia no estilo de vida ativo de crianças, gerando distúrbios de sono e favorecendo transtornos comportamentais (BALBANI, 2011). Temos desta forma uma demanda de tempo direcionada para a utilização destes aparelhos com fins de comunicar-se, acessar redes sociais ou mesmo como lazer. Abrindo mão da realização de atividades físicas e outras ações que podem favorecer o seu desenvolvimento físico, cognitivo e social.

2.2 Sedentarismo e uso da tecnologia.

A falta da prática de atividade física vem nos direcionando durante anos a uma geração sedentária, termo que ainda não possui um consenso adequado sobre seu entendimento real, pois algumas pesquisas apontam o estado sedentário como atividades de baixo gasto energético enquanto outras mostram que mesmo havendo esse tipo de comportamento, as pessoas dedicam parte do tempo de lazer direcionado a atividade física durante as semanas que geraria gastos energéticos representativos (PALMA, 2009). Para Pate, 2008, podem ser consideradas como sedentárias atividades como ver TV, acessar o computador ou falar ao celular principalmente em posições sentada, deitada ou declinada, atividades estas que não gerem gastos de energia acima de 1,5 METs. Nesta concepção distinguimos a inatividade física do comportamento sedentário, pois o sedentarismo está ligado a outras determinantes que não só a atividade física, desta forma podemos ter pessoas fisicamente ativas, mas ainda sim sedentárias (TREMBLAY, 2007).

O sedentarismo vem avançando durante os anos e atinge cada vez mais pessoas, principalmente jovens que levam estilos de vida atrelados ao uso de aparelhos eletrônicos (MENDES, 2013), sem a prática de atividades físicas e com maus hábitos dietéticos. Estilos de vida como esse vêm aumentando o número de pessoas que desenvolvem doenças crônicas como diabetes tipo 2 e obesidade, ainda na infância, e que poderiam ser evitadas com a adoção de uma ingestão dietética adequada e prática de atividade física regular.

Tais hábitos vêm sendo adquiridos ao longo de toda história do homem, que ao ter êxito em suas descobertas, foi acomodando-se, abandonando o estilo de vida que lhe obrigava a se movimentar para sobreviver, para torna-se um ser sedentário que possa conseguir tudo que deseja com o mínimo de esforço. Após a revolução industrial houve vários avanços tecnológicos que possibilitaram facilidades, tais como comunicação, transporte, interação

social por meio de redes sociais, urbanização entre outros avanços. Esse salto tecnológico que por um lado proporcionou comodidade ao homem, também o direcionou para um mar de problemas de saúde pela falta de atividade física e alimentação inadequada, tais como obesidade, diabetes, e hipertensão arterial (GUALANO; TINUCCI, 2011). O destaque maior dentre as faixas etárias são as crianças, pois passaram a adotar o uso de tecnologias como celular, TV e computador ao invés de brincar, se relacionar com outras crianças e com os pais.

O tempo despendido em frente à TV foi avaliado por De Lucena (2015), e verificaram que cerca de 79,5 % dos jovens que foram avaliados na cidade de João Pessoa dedicaram mais de 2 h do seu dia em tempo livre para ficar em frente à TV, apesar de o estudo não ter sido relacionado o estado nutricional e o nível de atividade física, pode ser considerado tempo excessivo em estado de repouso se levado em conta outras atividades a serem realizadas durante o dia. Sendo esse tempo prejudicial para fatores tais como composição corporal, autoestima, aptidão física e desempenho nos estudos (VASCONCELLOS, 2013).

Dentre outros avanços tecnológicos podemos destacar a utilização da internet, voltada especificamente para uso de redes sociais, sendo uma delas o *facebook* que segundo REIS, 2016:

É uma das redes mais representativas e utilizadas, que se apresenta como um espaço informal, onde qualquer indivíduo, independentemente das suas características (sexo, idade, estado civil, profissão, estatuto socioeconômico), pode apresentar-se, comunicar e interagir. É também um meio propício à partilha de ideias, notícias, gostos, informação e discussão de temas.

Dentre os públicos mais atraídos por essas motivações estão os adolescentes, que identificam nas redes sociais um lugar para interagir com o mundo sem ao menos sair de casa ou ter o contato pessoal, desta forma consideram o *facebook* como um local onde podem dividir com outras pessoas questões pessoais que podem ou não vir a comprometer suas vidas pessoais. Entende-se a adolescência como a fase de transição onde ocorre a identificação do ser, onde acontecem tomadas de decisões inerentes ao seu futuro, tornando uma etapa da vida de fortes mudanças físicas, emocionais, cognitivas e comportamentais (ASSUNÇÃO; MATOS, 2014).

Os avanços tecnológicos têm atraído cada vez mais os jovens para a utilização de meios como computador, tv, tablets e celulares, fazendo com que essa população seja direcionada para uma vida menos ativa e com hábitos dietéticos inadequados. Dentre os avanços podemos destacar a criação de redes sociais online como *facebook* e *whatsapp*, que

revolucionaram as formas das pessoas se relacionarem umas com as outras ou entre grupos. Neste sentido de utilização da internet tem se acreditado em um declínio nas formas de interação pessoais, tornando esses laços mais frágeis e pobres (KRAUT *et al*, 1998).

2.3 Redes sociais

O *facebook* foi criado por um estudante de Harvard chamado Mark Zuckerberg, que em 2004 vislumbrou o mercado voltado para essa tecnologia entre os jovens e que tem se desenvolvido até a atualidade (ASSUNÇÃO; MATOS, 2014). Em pesquisa realizada em 2013, o *facebook* já chegava a 1,9 bilhão de usuários ativos, sendo 73% desses usuários acessando a partir de um aparelho móvel (NAGUMO, 2014).

Após o surgimento do *facebook* outras redes, que possibilitam o contato entre as pessoas, além do compartilhamento de imagens, vídeos e arquivos, surgiram, dentre eles o *whatsapp* em 2009 e que chegara a marca de 400 milhões de usuários em 2013, dentre esses podemos destacar também o Instagram que em 2013 possuía 150 milhões de usuários (NAGUMO, 2014). Observando estes dados podemos perceber o quão impactante tem sido a criação destes meios na vida de milhares de pessoas, que aderem cada vez mais a utilização de aparelhos moveis para realização de várias funções.

3. METODOLOGIA

3.1 Delineamento do método

O estudo se caracteriza como uma pesquisa de caráter descritivo, através de uma análise quantitativa, buscando identificar o nível de atividade física de escolares e o tempo de utilização de celular *smartphone*.

3.2 População do estudo

A população de estudo foi composta por 25 Escolares, de ambos os sexos, sendo 10 homens e 15 mulheres selecionados de forma aleatória entre o 1º e 3º ano do ensino médio, matriculados nos cursos técnicos do Instituto Federal de Educação, Ciências e tecnologia da Paraíba – IFPB - Campus Sousa.

3.3 Procedimentos metodológicos

Todos os envolvidos neste trabalho foram convidados a se fazer parte da pesquisa de maneira voluntária, os quais encaminharam o TCLE (APENDICE A e B) para a assinatura dos pais ou responsáveis. Após o referido consentimento, os estudantes participaram de uma explanação dos objetivos da pesquisa, com as características dos testes, das especificidades do estudo e finalidade dos dados coletados. Inicialmente a amostra foi submetida a coleta de dados sociodemográficos por meio de questionário para avaliação do nível de atividade física. Logo após responder aos questionários, os alunos foram submetidos a coletas antropométricas para altura e peso e circunferências da cintura e quadril, além das medidas de dobras cutâneas para estimativa da composição corporal. Para a coleta das informações referentes ao uso do aparelho de *smartphone*, primeiramente foi instalado o aplicativo para monitorar o tempo de uso nos seus respectivos celulares. Os dados eram armazenados em outro aparelho de posse dos pesquisadores, os quais recebiam as informações através de relatórios diários e semanal. De posse desses dados, foram realizadas as tabulações dos mesmos para posterior análise estatística.

3.4 Técnicas de coleta de dados

3.4.1 *Questionário*

O questionário foi elaborado para a coleta das informações referentes ao estudo, onde continha dados descritivos da amostra e locais para inserção dos dados antropométricos e do nível de atividade física, o qual foi adotado o questionário “Saúde na Boa” (QSB) (APENDICE C) validado por Nahas (2012). Dentre as especificidades do questionário desenvolvido pelo grupo de pesquisadores liderados pelo professor Markus Nahas, o mesmo apresenta a característica de quantificar os dias em que os indivíduos praticam atividade física, bem como a quantidade de aulas de Educação Física que participavam durante uma semana habitual e quantidade de dias na semana que faziam atividades físicas para fortalecimento do tônus muscular (ginástica, musculação, etc.). A indicação de “fisicamente ativo” era quantificada por meio dos relatos dos estudantes com uma quantidade ≥ 5 dias/sem, sendo menor que este dado, eram considerados “fisicamente inativo”.

3.4.2 *Avaliação antropométrica*

Para coleta dos dados antropométricos foram realizadas coletas de peso e estatura, sendo utilizada a balança da marca FILIZOLA com suporte para 300 kilos e precisão 10 gramas para verificar o peso corporal, e estadiômetro portátil personal da marca Sanny, feito de alumínio com capacidade de medição 115 centímetros a 210 centímetros, com tolerância: ± 2 milímetros em 210 centímetros, com resolução em milímetros para verificar a estatura. Para aferir a medida de peso corporal foi pedido que o aluno se posicionasse ao centro da balança estando descalço e com olhar voltado a sua frente, para coleta da estatura foi orientado que o aluno se posicionasse de costas para o aparelho com calcanhares fixos a parede de coluna ereta e olhar voltado ao plano de Frankfurt, sendo instruído a realizar uma inspiração e expiração para que a medida fosse realizada. Também foram coletadas as medidas da cintura e quadril para a avaliação da relação cintura quadril (RCQ).

3.4.3 Monitoramento do uso do *smartphone*

Para realizar a mensuração do tempo de uso do *smartphone* foi instalado um aplicativo no celular dos avaliados após permissão previa dos responsáveis coletada com o TCLE, o tempo de uso foi verificado com o aplicativo *DINNER TIMER PLUS* que foi previamente criado com intuito dos pais monitorarem o tempo de uso e acesso ao celular de seus filhos. Foi realizada a submissão ao parecer da empresa responsável para que permitisse a utilização do aplicativo na pesquisa. Após recebimento do parecer (ANEXO 1) o aplicativo foi mantido durante sete dias para realização da coleta dos dados durante cada dia especificamente. Foi explicado aos alunos como ocorreria este monitoramento, esclarecendo que não haveria qualquer espécie de invasão de privacidade com a instalação do mesmo, sendo observado apenas o tempo de uso das aplicações e quantidade de acessos, já que este dispositivo não possibilita observar o conteúdo acessado pelos proprietários do aparelho. O *DINNER TIMER PLUS* foi instalado no *smartphone* dos avaliados, sendo vinculados a quantidade de 5 celulares, para cada *smartphones* dos pesquisadores, que recebiam por meio de relatórios diários e semanais, dados sobre cada aplicativo acessado em relação ao seu tempo de uso e quantidade de acessos (ANEXO B). Durante a análise dos dados foram especificados o uso de redes sociais: *Facebook*; *WhatsApp*; *Instagram*; Games (que abrangia qualquer tipo de jogo); *Youtube*; e a classificação “Outros”, que se referia a todos os aplicativos que não se encaixassem em uma das especificadas acima. Após 7 dias de coletas, o aplicativo foi desinstalado possibilitando que o aluno o removesse do seu celular.

3.5 Procedimentos éticos da pesquisa

A pesquisa observou todos os critérios contidos na Resolução MS 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que delinea os procedimentos em atividades de pesquisa envolvendo seres humanos, com aproveitamento de pareceres anteriores e sendo submetido as variáveis não contempladas à avaliação do Comitê de Ética e Pesquisa Institucional do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba em momento oportuno.

3.6 Tratamento estatístico

Os dados foram analisados pela estatística descritiva, utilizando as medidas de média e desvio padrão para as variáveis descritivas, de acordo com as características de normalidade

e homogeneidade na análise dos dados, através do ‘pacote’ Microsoft Excel for Windows. Também foi utilizado o teste não paramétrico de Kruskal Wallis para as variáveis: ‘uso de celular’ e ‘nível de atividade física’, realizado ao nível de significância de 5% ($p < 0,05$) pelo SAS 9.0.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da análise dos questionários sociodemográficos foram identificados os seguintes dados, referenciados na tabela 1.

TABELA 01 – Médias e desvio padrão das variáveis de idade, massa corporal, estatura, IMC, RCQ.

Nº= 25	<i>Media</i>	<i>DP</i>
Idade (ano)	16,7	±1,4
Massa Corporal (kg)	61,5	± 12,9
Estatura (m)	1,60	± 0,08
IMC* (kg/m ²)	22,7	± 2,3
RCQ	0,76	± 0,05

*IMC=índice de massa corporal; RCQ= relação cintura/quadril; DP = Desvio padrão.

Fonte: Produção própria

A partir da análise desses dados identificou-se que a amostra estava classificada como saudável a partir do IMC e fora de complicações cardiovasculares ligadas a RCQ (OMS, 1998).

O teste de Fisher expressou significância ($p=0,0435$) apenas para a variável nível de atividade física, expressada em escala numérica (TABELA 2). Não houve diferença significativa, de acordo com o teste de Kruskal Wallis, para variável tempo de uso do celular.

TABELA 2 – Teste de variância entre as variáveis

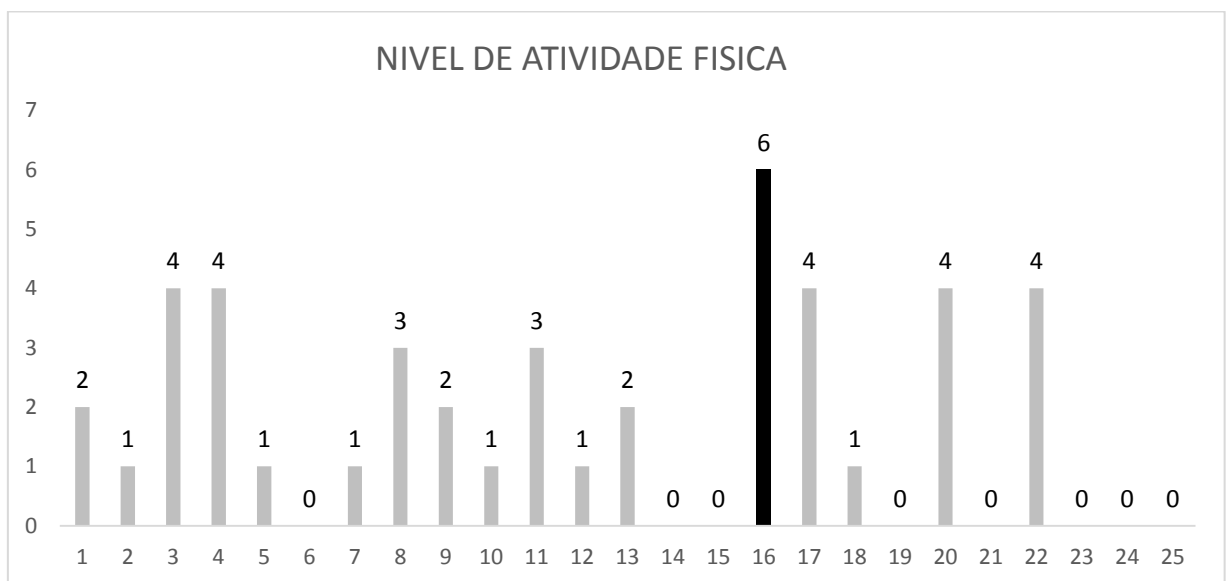
Nº = 25	TEMPO DE USO	NIVEL DE ATIVIDADE FISICA
1	41.50 a	2.00 b
2	11,23 a	1.00 b
3	43.75 a	4.00 ab
4	63.98 a	4.00 ab
5	27.30 a	1.00 b
6	19,18 a	0.00 c
7	23.50 a	1.00 b
8	56.95 a	3.00 b
9	37.78 a	2.00 b
10	26.06 a	1.00 b

11	24.45 a	3.00 b
12	27.85 a	1.00 b
13	20,05 a	2.00 b
14	29.00 a	0.00 c
15	36.60 a	0.00 c
16	26.47 a	6.00 a
17	56.17 a	6.00 a
18	18,40 a	4.00 ab
19	49.70 a	1.00 b
20	28.80 a	0.00 c
21	34.08 a	2.00 b
22	39.07a	2.00 b
23	36.17 a	4.00 ab
24	42.33 a	0.00 c
25	64.77 a	0.00 c
	4.332 N.S.	0.0435 *
CV (%)=	20.02	141.42

Fonte: Produção Própria

Os níveis de atividade física foram considerados a partir da escala utilizada pelo programa saúde na boa, que validou o questionário para uma mesma população, considerando ativo as pessoas que praticassem ao menos 60 min, 5 vezes por semana, como indica OMS (WHO, 2010).

GRAFICO 1 – Nível de atividade física por estudante



Fonte: Produção própria

Observando o gráfico podemos afirmar que cerca de 94 % da amostra se encontra insuficientemente ativo, tendo apenas 1 que se mantém ativo fisicamente. Apesar do baixo nível de atividade física o sexo masculino demonstrou-se mais ativo em relação ao feminino, média de 2,7 e 1,1 respectivamente, como foi visto também em estudos realizados por Moyaeri (2006) e Andersen (1998) e seus colaboradores. Em outro estudo realizado por Seabra (2008) e grupo de colaboradores, foram encontrados prevalências de inatividade física no sexo feminino, sendo verificada também a necessidade de promoção de programas que estimulem a prática de atividades físicas na faixa de idade de 10 a 18 anos tendo em vista que foi encontrada relação entre o aumento da idade e diminuição dos níveis de atividade física. Levando em conta a faixa etária da amostra utilizada nesta pesquisa podemos relacionar ao baixo nível de atividade física encontrado, corroborando com os achados.

Em relação ao tempo de uso de celular, obtido através da utilização do aplicativo Dinner Timer Plus, identificou-se os seguintes dados demonstrados na tabela 3.

TABELA 03 – Distribuição de frequência quanto ao nível de atividade física pelo número de horas de uso de celulares semanal.

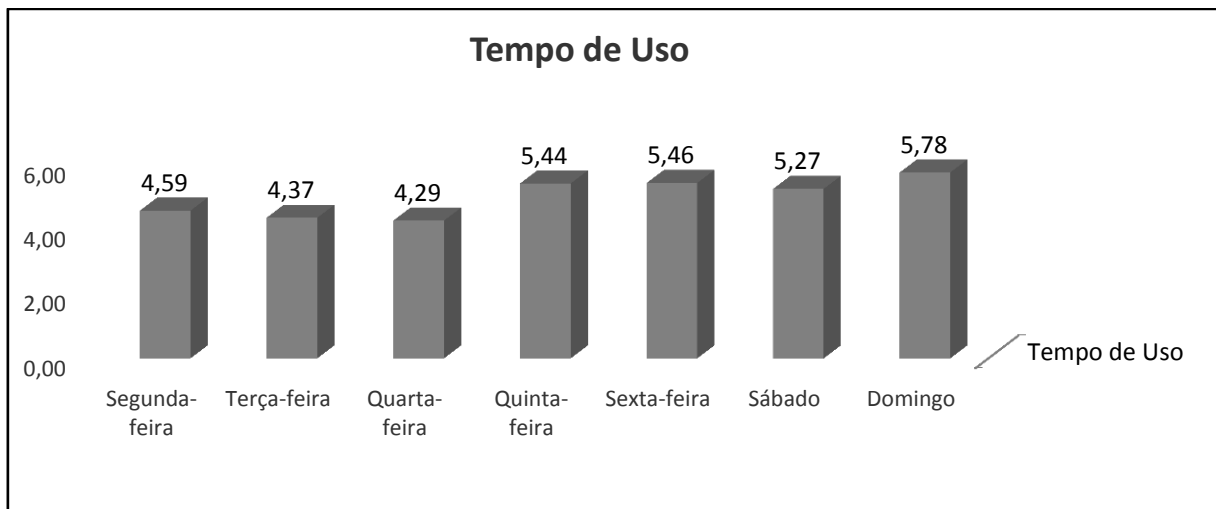
Nível de Atividade Física	Uso de Celular (Horas)					
	< 20 h	20 - 29,9 h	30 - 39,9 h	40 - 49,9 h	50 - 59,9 h	60 - 69,9 h
,00 (n=8)	12,5% (1)	25% (2)	25% (2)	25% (2)	0,0%	12,5% (1)
1,00 (n=6)	33,3% (2)	66,7% (4)	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
2,00 (n=3)	0,0%	33,3% (1)	33,3% (1)	33,3% (1)	0,0%	0,0%
3,00 (n=2)	0,0%	50% (1)	0,0%	0,0%	50% (1)	0,0%
4,00 (n=5)	0,0%	20% (1)	20% (1)	20% (1)	20% (1)	20% (1)
6,00 (n=1)	0,0%	100% (1)	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%

Nível de atividade física ≤ 5 fisicamente inativo, > 5 Fisicamente ativo.

Fonte: Produção própria.

De acordo com a observação dos dados sobre o tempo despendido com o uso de celular obteve-se um média de $35,2 \pm 14,4$ horas por semana, distribuindo por dia temos uma média de $5,03 \pm 0,59$ horas como mostra o seguinte gráfico.

GRÁFICO 2 – Média de tempo de uso do smartphone por dia

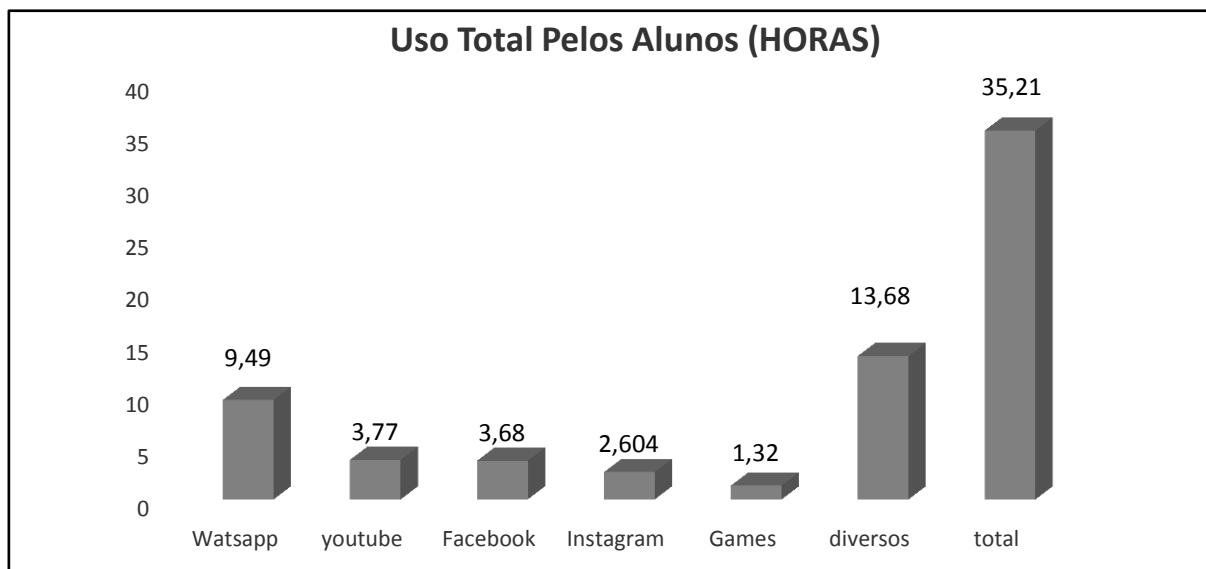


Fonte: Produção própria

Desta forma, ao analisar conjuntamente as características da amostra podemos observar uma alta prevalência de uso do celular, cerca de 35 horas por semana, sem levar em conta o tempo despendido com outros meios tecnológicos. O tempo de tela, como descrito por autores para caracterizar o tempo de uso de tecnologias, vem sendo uma forma de avaliar o comportamento sedentário em estudos realizados em Portugal (MOTA et al, 2009). Segundo recomendações da academia americana de pediatria (2001), o tempo de uso de TV não deve ultrapassar as 2 horas diárias, comparando esse valor com o tempo de uso de celular encontrado no presente estudo, encontramos um grave potencializador de comportamentos sedentários. Esse dado torna-se ainda mais interessante quando tratamos do nível de atividade física dos avaliados, que dentre 25, apenas um demonstrou ser fisicamente ativo.

Observando o tempo de uso despendido com o aparelho, buscou-se identificar os aplicativos com maior tempo de dedicação pelos alunos, identificados no gráfico 3.

GRÁFICO 1 – Tempo de uso específico por aplicativo durante a semana

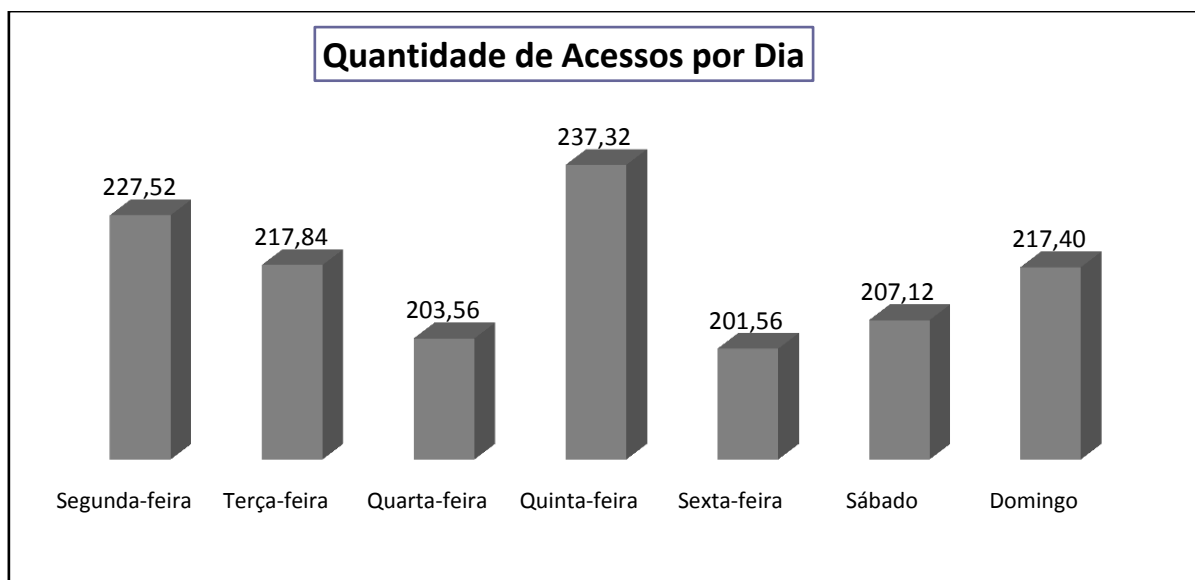


Fonte: Produção própria.

Dentre os aplicativos investigados, especificamente o de interação social o *WhatsApp*, se mostrou o mais utilizado entre os jovens, chegando ao dobro de tempo utilizado para os restantes, corroborando com os achados de Coutinho (2014), que descreve o crescimento desta rede social entre esse público jovem.

Além do nível de atividade física e tempo de uso do celular também foi observado a média de acessos durante a semana para cada dia, apresentado no gráfico 4.

GRÁFICO 2. Quantidade de acessos por dia



Fonte: Produção própria.

A média de acessos por dia foi em torno de 216 vezes, ao frisarmos o uso do celular, além de perdermos o foco em atividades de maior importância, como no caso dos estudantes que mesmo em aula acessam seus *smartphones*, também pode vir a impactar em questões sociais de respeito e convivência devido ao seu uso excessivo. Mendes (2013) acrescenta ainda um alerta a riscos não somente psicológicos, mas que as pessoas dependentes do uso de tecnologias estão mais suscetíveis a problemas posturais, problemas de visão, e ainda problemas mais graves como câncer. É preciso estarmos atentos a fatores de risco como esse, pois o uso dependente dessas tecnologias pode impactar em praticamente todos os aspectos da nossa vida, desde questões psicológicas, físicas e sociais, até problemas externos interferindo na família e no meio de convívio.

5. CONCLUSOES

Devido ao nível de atividade física baixo, além do tempo de uso do celular alto para toda a amostra, não foi possível identificar correlação entre o tempo de uso de telefone celular e o nível de atividade física, no entanto os níveis de sedentarismo foram claramente expressivos, podendo assim ser evidenciado uma eventual relação com o uso do celular, necessitando assim, de pesquisas adicionais com grupos que não possuem o *smartphone*.

Faz-se necessário a criação de estratégias para intervenção diante dessa população, que promovam maior engajamento em atividades físicas e que os retirem de rotinas sedentárias e dos grandes períodos fixados a frente de um aparelho. Com este estudo, surge também a necessidade de verificar qual impacto desse tempo de uso excessivo em outras variáveis, tal como no coeficiente de rendimento escolar, e correlacionar os níveis de atividade física entre grupos diversificados, bem como, avaliar o uso do aparelho por indivíduos classificados como fisicamente ativos.

REFERÊNCIAS

American Academy of Pediatrics Committee on Public Education. Children, adolescents and television. *Pediatrics* 2001; 107: 423–6

ANDERSEN RE, CRESPO CJ, BARTLETT SJ, CHESKIN LJ, PRATT M. Relationship of Physical Activity and Television Watching with Body Weight and Level of Fatness among Children: Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *JAMA* 1998; 279: 938-42.

ASSUNÇÃO RS, MATOS PM. Perspectivas de los adolescentes sobre el uso de Facebook: un estudio cualitativo. *Psicol. estud.*, Maringá, v. 19, n. 3, p. 539- 547, Sept. 2014.

BALBANI APS, KRAWCZYK AL. Impacto do uso do telefone celular na saúde de crianças e adolescentes. *Rev. paul. pediatr.*, São Paulo, v. 29, n. 3, p. 430-436, Sept. 2011.

BARRETO SM et al. Análise da estratégia global para alimentação, atividade física e saúde, da Organização Mundial da Saúde. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília, v. 14, n. 1, p. 41-68, mar. 2005.

BRASIL. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

CASPERSEN CJ, POWELL KE, CHRISTERSON GM. Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*. v.100, n. 2, p.126-131, 1985

CHOR D, MENEZES PR. Saúde no Brasil 4 Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: carga e desafios atuais. *Veja*, v. 6736, n. 11, p. 60135-9, 2011.

COUTINHO GL. A era dos smartphones: um estudo exploratório sobre o uso dos smartphones no Brasil. 2014. 60 f., il. Monografia (Bacharelado em Comunicação Social)— Universidade de Brasília, Brasília, 2014.

DE PAIVA NMN; DA SILVA CJ. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça?. 2015.

DE LUCENA JMS et al. Prevalência de tempo excessivo de tela e fatores associados em adolescentes. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 33, n. 4, p. 407-414, 2015.

DUNCAN BB et al. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. *Revista de saúde pública= Journal of public health*. São Paulo. Vol. 46, supl. 1 (dez. 2012), p. 126-134, 2012.

GOULART FAA. Doenças crônicas não transmissíveis: estratégias de controle e desafios e para os sistemas de saúde. Ministério da Saúde, Brasília-DF, 2011. Disponível em:

http://apsredes.org/site2012/wp-content/uploads/2012/06/Condicoes-Cronicas_flavio1.pdf. Acesso em: 10 maio. 2017.

GUALANO B, TINUCCI T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 25, p. 37-43, dec. 2011. ISSN 1981-4690.

GUEDES DP. Educação para a saúde mediante programas de Educação Física escolar. São Paulo: Motriz, v.5, n.1, jun,1999.

GUEDES NP. A Influência Da Tecnologia Para O Sedentarismo De Estudantes No Ensino Fundamental. Centro Universitário De Brasília - Uniceub Faculdade De Ciências Da Educação E Saúde. Faces. Brasília, 2015.

KRAUT R, PATERSON M., LUNDMARK V., KIESLER S., MUKOPADHYAY T., & SCHERLIS W. (1998). A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53,1017–1031.

MATSUDO, SM, MATSUDO VKR, NETO TLB. Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. v.5, n.2, p.60-76, 2000.

MENDES CML, DA CUNHA RCL. As novas tecnologias e suas influências na prática de atividade física e no sedentarismo. *Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia*, v. 1, n. 2, 2013.

MOTA J, RIBEIRO JC, SANTOS MP. Obese girls differences in neighbourhood, screen time and socioeconomic status according to level of physical activity. *Health Educ Res* 2009; 24:98-104.

MOYAERI H, BIDAD K, AGHAMOHAMMADI A, RABBANI A, ANARI S, NAZEMI L et al. Overweight and Obesity and their Associated Factors in Adolescents in Tehran, Iran, 2004-2005. *Eur J Pediatr* 2006; 165: 489-93.

NAGUMO E – O uso do aparelho celular dos estudantes na escola. UnB,2014.

NAHAS MV et al. Reprodutibilidade e validade do questionário saúde na boa para avaliar atividade física e hábitos alimentares em escolares do ensino médio. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 12, n. 3, p. 12-20, 2012.

Organização Mundial de Saúde – OMS. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva: WHO, 1995. Disponível em: http://www.unu.edu/unupress/food/FNBv27n4_sup pl_2_final.pdf

PALMA A. "Exercício físico e saúde: sedentarismo e doença: epidemia, causalidade e moralidade:[revisão]." *Motriz rev. educ. fís.(Impr.)* 15.1 (2009): 185-191.

PATE RR, O'Neill JR, LOBELO F. The evolving definition of "sedentary". *Exerc Sport Sci Rev*. 2008 Oct;36(4):173-8.

REIS PCSS et al. A solidão em utilizadores portugueses do Facebook. *Psicologia & Sociedade*, v. 28, n. 2, p. 237-246, 2016.

SEABRA AF. et al. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 24, n. 4, p. 721-736, 2008.

STRONG WB, MALINA RM, BLIMKIE CJ, DANIELS SR, DISHMAN RK, GUTIN B, et al. Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr*. 2005;146:732-7.

TREMBLAY MS, ESLIGER DW, TREMBLAY A, COLLEY R. Incidental movement, lifestyle-embedded activity and sleep: new frontiers in physical activity assessment. *Can J Public Health*. 2007;98 Suppl 2:S208-17.

VASCONCELLOS MB, ANJOS LA, VASCONCELLOS MTL. Estado nutricional e tempo de tela de escolares da Rede Pública de Ensino Fundamental de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. *Cad Saude Publica*. 2013;29(4):713-22. DOI:10.1590/S0102-311X2013000800009

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Global recommendations on physical activity for health. 2010.

APENDICE A – TCLE para autorização dos pais ou responsáveis

Nome do aluno: _____



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA – CAMPUS SOUSA
COORDENAÇÃO GERAL DE ENSINO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Senhores pais/responsáveis,

Os alunos Instituto Federal da Paraíba estão sendo convidados a participarem da pesquisa “Saúde na ou da escola?” realizada pelo Instituto Federal da Paraíba – IFPB e que tem como pesquisador responsável o professor Richardson Correia Marinheiro.

Esta pesquisa pretende analisar, por meio de entrevista, avaliação antropométrica e preenchimento de questionários, as características e perfis socioeconômico, antropométricos, demográficos, biopsicossociais, qualidade de vida, rendimento escolar e estado de saúde dos seus participantes. Esta pesquisa não trará nenhum risco à saúde do seu filho, mas como em toda intervenção através de entrevista, o avaliado poderá ter constrangimento pelas perguntas que compõem os questionários, caso isto ocorra, o mesmo poderá retirar-se da pesquisa sem nenhum prejuízo.

Em específico a esta coleta, o seu filho será acompanhado por meio de um aplicativo de celular sobre o tempo gasto nas várias funções que o aparelho dispõe. Não teremos acesso às informações por ele acessadas, somente de quantas vezes por dia e quantas horas são gastas por ele em cada aplicativo. Mais informações sobre o aplicativo no site: <http://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/dinnertime-plus.html>.

Salientamos que a participação do seu filho é em caráter voluntário, isto é, a qualquer momento ele poderá recusar-se a responder qualquer pergunta ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a Instituição de ensino participante (IFPB-Campus Sousa e Escola Estevam Marinho).

Você poderá tirar suas dúvidas ligando para o professor Richardson Correia Marinheiro, através dos números: (83) 99964-4147 e 3556-1029 ramal: 243, Email: richardson.marinheiro@gmail.com.

Os dados que seu filho irá nos fornecer serão confidenciais e sendo divulgados apenas em congressos ou publicações científicas, não havendo divulgação de nenhum dado que possa lhe identificar.

Esses dados serão guardados pelo pesquisador responsável em local seguro e por um período de 5 anos.

Se o seu filho tiver algum gasto por sua participação nessa pesquisa, ele será assumido pelo pesquisador e reembolsado.

Se você sofrer algum dano comprovadamente decorrente desta pesquisa, será indenizado.

Qualquer dúvida sobre a ética desse estudo você deverá ligar para o Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciência e tecnologia da Paraíba, telefone (83) 3612-1226, Email: eticaempesquisa@ifpb.edu.br.

Este documento foi impresso em duas vias. Uma ficará com você e a outra com o pesquisador responsável Professor Richardson Correia Marinheiro.

Após ter sido esclarecido sobre os objetivos, importância e o modo como os dados serão coletados nessa pesquisa, além de conhecer os riscos e desconfortos, bem como os benefícios que ela trará para ciência e ter ficado ciente de todos os meus direitos, eu _____, abaixo assinado, autorizo a participação do meu filho na pesquisa “Saúde na ou da escola?”.

Sousa, 21 de março de 2017.

Richardson Correia Marinheiro
(Coordenador da Pesquisa)



Impressão
datiloscópica do
participante

Pai/Responsável

APENDICE B – TCLE para estudantes maiores de idade



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA – CAMPUS SOUSA
COORDENAÇÃO GERAL DE ENSINO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Caríssimo,

Estamos lhe convidando para participar da pesquisa “Saúde na ou da escola?” realizada pelo Instituto Federal da Paraíba – IFPB e que tem como pesquisador responsável o professor Richardson Correia Marinheiro.

Esta pesquisa pretende analisar, por meio de entrevista, avaliação antropométrica e preenchimento de questionários, as características e perfis socioeconômico, antropométricos, demográficos, biopsicossociais, qualidade de vida, rendimento escolar e estado de saúde dos seus participantes. Esta pesquisa não trará nenhum risco a sua saúde, mas como em toda intervenção através de entrevista, o avaliado poderá ter constrangimento pelas perguntas que compõem os questionários, caso isto ocorra, o mesmo poderá retirar-se da pesquisa sem nenhum prejuízo.

Em específico a esta coleta, você será acompanhado por meio de um aplicativo de celular sobre o tempo gasto nas várias funções que o aparelho dispõe. Não teremos acesso às informações por você acessadas, somente de quantas vezes por dia e quantas horas são gastas em cada aplicativo. Mais informações sobre o aplicativo no site: <http://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/dinnertime-plus.html>.

Salientamos que a sua participação é em caráter voluntário, isto é, a qualquer momento você poderá recusar-se a responder qualquer pergunta ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a Instituição de ensino participante (IFPB-Campus Sousa).

Você poderá tirar suas dúvidas ligando para o professor Richardson Correia Marinheiro, através dos números: (83) 99964-4147 e 3556-1029 ramal: 243, Email: richardson.marinheiro@gmail.com.

Os dados que fornecer serão confidenciais e sendo divulgados apenas em congressos ou publicações científicas, não havendo divulgação de nenhum dado que possa lhe identificar.

Esses dados serão guardados pelo pesquisador responsável em local seguro e por um período de 5 anos.

Se você tiver algum gasto pela sua participação nessa pesquisa, ele será assumido pelo pesquisador e reembolsado.

Se você sofrer algum dano comprovadamente decorrente desta pesquisa, será indenizado.

Qualquer dúvida sobre a ética desse estudo você deverá ligar para o Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciência e tecnologia da Paraíba, telefone (83) 3612-1226, Email: eticaempesquisa@ifpb.edu.br.

Este documento foi impresso em duas vias. Uma ficará com você e a outra com o pesquisador responsável Professor Richardson Correia Marinheiro.

Após ter sido esclarecido sobre os objetivos, importância e o modo como os dados serão coletados nessa pesquisa, além de conhecer os riscos e desconfortos, bem como os benefícios que ela trará para ciência e ter ficado ciente de todos os meus direitos, eu _____, abaixo assinado, declaro interesse em participar da pesquisa “Saúde na ou da escola?”.

Sousa, 21 de março de 2017.

Richardson Correia Marinheiro
(Coordenador da Pesquisa)

Participante da Pesquisa



Impressão
datiloscópica do
participante

APENDICE C – Questionário sociodemográfico e descritivo

1.		IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO				
CÓDIGO				SEXO: M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>	IDADE: <input style="width: 40px;" type="text"/>	
COR / RAÇA:	1 - BRANCA <input type="checkbox"/>	2 - PRETA <input type="checkbox"/>	3 - AMARELA <input type="checkbox"/>	4 - PARDA <input type="checkbox"/>	5 - INDÍGENA <input type="checkbox"/>	
ESTADO CIVIL	SOLTEIRO (A) <input type="checkbox"/>	VOCÊ MORA COM:			QUANTAS PESSOAS MORA COM VOCÊ	
	CASADO (A) <input type="checkbox"/> UNIÃO ESTÁVEL <input type="checkbox"/> SEPARADO (A) <input type="checkbox"/>	OS PAIS <input type="checkbox"/> COM PAI <input type="checkbox"/> COM A MÃE <input type="checkbox"/> COM IRMÃOS <input type="checkbox"/> COM OS AVÓS <input type="checkbox"/> ESPOSO (A) <input type="checkbox"/> OUTROS <input type="checkbox"/>			UM OU DOIS <input type="checkbox"/> TRÊS OU QUATRO <input type="checkbox"/> CINCO OU MAIS <input type="checkbox"/>	
TRABALHO	TRABALHA?	REMUNERADO	LOCALIZADO	QUANTAS HORAS POR DIA?	RENDA FAMILIAR	
	NÃO: <input type="checkbox"/> SIM: <input type="checkbox"/>	NÃO: <input type="checkbox"/> SIM: <input type="checkbox"/>	RURAL <input type="checkbox"/> URBANO <input type="checkbox"/>	Até 4Hs <input type="checkbox"/> Até 6Hs <input type="checkbox"/> Até 8Hs <input type="checkbox"/> Até 10hs <input type="checkbox"/> Mais de 10hs <input type="checkbox"/>	Até um salário <input type="checkbox"/> Mais de um salário a dois <input type="checkbox"/> Mais de dois a cinco <input type="checkbox"/> Mais de cinco <input type="checkbox"/>	
RESIDÊNCIA	NA ZONA		MORA EM CASA		RUA CALÇADA	ILUMINAÇÃO PÚBLICA
	RURAL <input type="checkbox"/> URBANO <input type="checkbox"/>	PRÓPRIA <input type="checkbox"/> ALUGADA <input type="checkbox"/> HERANÇA <input type="checkbox"/> DE AMIGOS <input type="checkbox"/>		NÃO: <input type="checkbox"/> SIM: <input type="checkbox"/>	NÃO: <input type="checkbox"/> SIM: <input type="checkbox"/>	
	POSSUI ESGOTO		ÁGUA ENCANADA		COLETA DE LIXO	
		NÃO: <input type="checkbox"/> SIM: <input type="checkbox"/>		NÃO: <input type="checkbox"/> SIM: <input type="checkbox"/>		
ELETRO-ELETRÔNICO E EQUIPAMENTOS	MARQUE QUAIS DESSES ELETRO- ELETRÔNICO POSSUI EM SUA CASA					
	RÁDIO <input type="checkbox"/>	TELEVISÃO <input type="checkbox"/>	TELEFONE FIXO <input type="checkbox"/>	CELULAR <input type="checkbox"/>	COMPUTADOR <input type="checkbox"/> ACESSO A INTERNET <input type="checkbox"/> GELADEIRA <input type="checkbox"/> FOGÃO <input type="checkbox"/> MICROONDAS <input type="checkbox"/> MAQUINA DE LAVAR <input type="checkbox"/> OUTROS _____	
2.		DADOS SOBRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA/ESTADO DE SAÚDE E NUTRICIONAL				
ATIVIDADE FÍSICA	Durante uma semana típica e (normal), em quantos dias você faz atividades físicas que, somadas totalizem ao menos 60 minutos por dia? DIAS _____		Nos últimos sete dias, em quantos dias você fez atividades físicas que, somadas, totalizem ao menos 60 minutos por dia? DIAS _____		Durante uma semana típica (normal), em quantos dias você caminha ou pedala para ir e voltar da escola ou trabalho? DIAS _____	
	Durante uma semana típica (normal), em quantas aulas de Educação Física você participa? DIAS _____		Durante uma semana típica (normal), em quantos dias você faz exercícios para melhorar o tônus e a força dos seus músculos, tais como musculação ou ginástica (apoio sobre o solo, suspensão na barra)? DIAS _____			
ALIMENTAÇÃO	Em quantos dias de uma semana normal você come frutas ou toma sucos naturais de frutas? DIAS _____		Em quantos dias de uma normal voce come verduras (saladas verdes, tomate, cenoura, chuchu, abobora, couve-flor, etc)? DIAS _____		Em quantos dias de uma semana normal você come salgadinhos (coxinhas, pastéis, empanados)? DIAS _____	
	Em quantos dias de uma semana normal você come doces (bolos, tortas, sonhos, sorvetes)? DIAS _____	Em quantos dias de uma semana normal você toma refrigerantes? DIAS _____	Em quantos dias de uma semana normal você toma leite ou iogurte, ou come queijo ou outros derivados do leite? DIAS _____	Em quantos dias de uma semana normal você come feijão com arroz? DIAS _____		
ESTADO DE SAÚDE	Obesidade Doenças cardiovascular Qual? _____ Diabetes Mellitus tipo I Diabetes Mellitus tipo II		Hipertensão Arterial Osteorrite Osteoporoe Asma DPOC	Alergia Qual? _____ Rinite Sinusite Fibromialgia	Lombalgia Cancer Qual? _____ Outros Qual? _____	
ESTILO DE VIDA	USO DE CIGARRO		USO DE ALCOOL		PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	
	NÃO <input type="checkbox"/> SIM: <input type="checkbox"/>		NÃO: <input type="checkbox"/> SIM: <input type="checkbox"/>		NÃO: <input type="checkbox"/> SIM: <input type="checkbox"/>	
ANTROPOMETRIA	PESO	ALTURA	CINTURA	QUADRIL		
	SUBESCAPULAS		TRICIPITAL	PANTURRILA - MÉDIAL		
OBSERVAÇÕES						

ANEXO A – Autorização do uso do aplicativo

2017-5-17

Gmail - Fwd: [DinnerTime Plus version 3.1.0] I need your help



alex medeiros <alexefifpb@gmail.com>

Fwd: [DinnerTime Plus version 3.1.0] I need your help

Richardson Correia Marinheiro <richardson.marinheiro@gmail.com>
 Para: alex medeiros <alexefifpb@gmail.com>

17 de maio de 2017 15:16

----- Mensagem encaminhada -----

De: **Sean (ZeroDesktop Support)** <support@zerodesktop.com>

Data: 4 de abril de 2017 15:18

Assunto: Re: [DinnerTime Plus version 3.1.0] I need your help

Para: Richardson Correia Marinheiro <richardson.marinheiro@gmail.com>

Do not reply below this line

Sean

April 04, 2017, 15:18 -0300

Você pode usar DinnerTime Plus para seu aluno contanto que eles concordem em participar. No entanto, não podemos fornecer informações adicionais, exceto os dados que você pode ver na aplicação.

Se você tiver qualquer pergunta, por favor responda.

Sean

April 04, 2017, 15:18 -0300

Dear Mr. Marinheiro,

You can use DinnerTime Plus for your student as long as they agree to participate. However we cannot provide additional information other than the data you can see on the app.

If you have any question, please reply.

Best Regards,

Sean

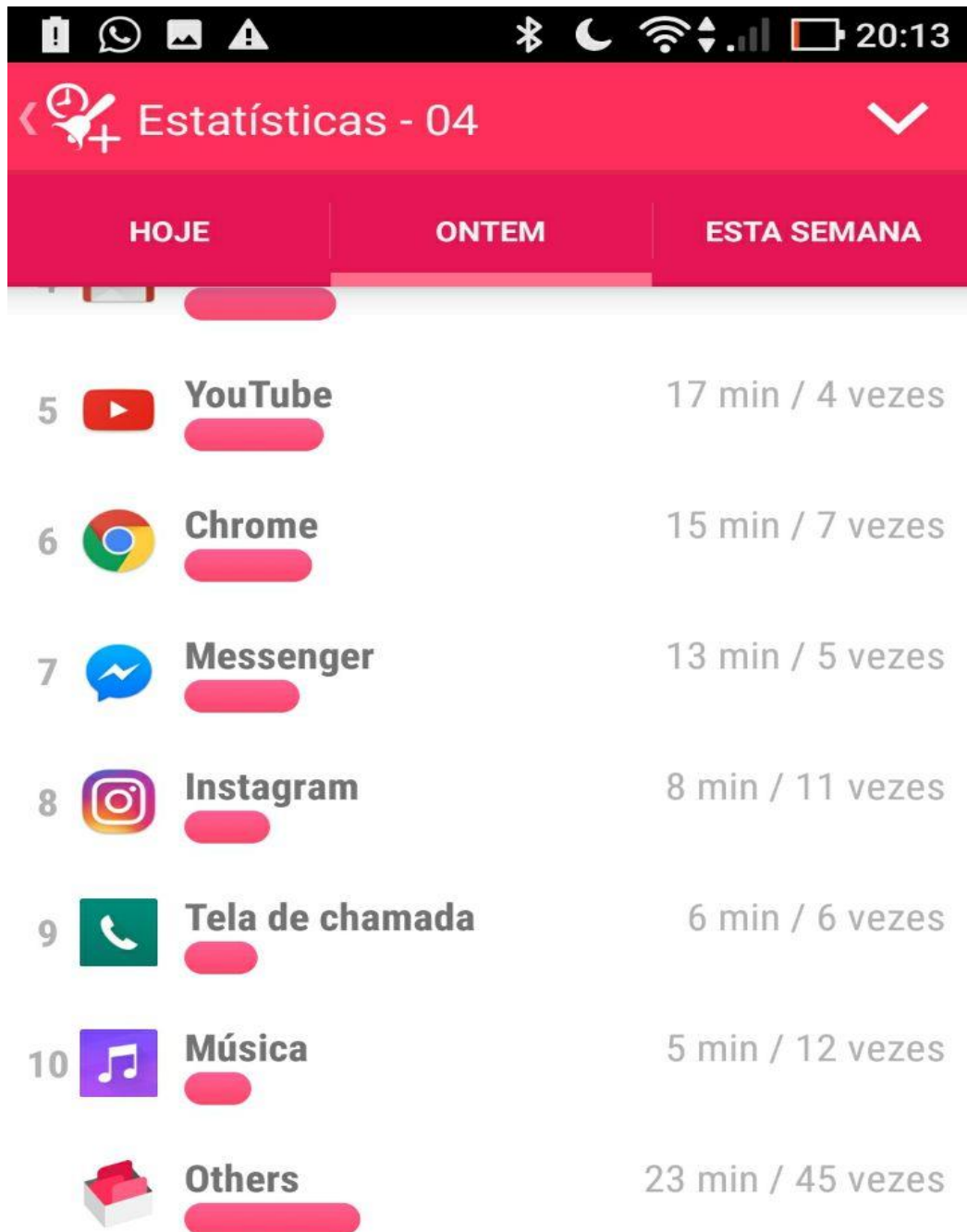
Richardson Correia Marinheiro

April 04, 2017, 09:14 -0300

[DinnerTime Plus version 3.1.0] I need your help

Por favor, descreva os problemas que tenha tido ao utilizar a aplicação para que possamos melhorá-la. Agradecemos as sugestões que nos enviar.

ANEXO B – Dinner timer plus



Utilização total de aplicações

10 h e 31 min / 371 vezes