



**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**

MARINA DUARTE DE SOUZA ROLIM

**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESCOLARES DA REGIÃO DE SOUSA-PB**

SOUSA/PB

2018

MARINA DUARTE DE SOUZA ROLIM

**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESCOLARES DA REGIÃO DE SOUSA-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa.

Orientador (a): Prof Ms. FÁBIO THIAGO MACIEL DA SILVA

SOUSA/PB

2018

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação**  
Edgreyce Bezerra dos Santos – Bibliotecária CRB 15/586

R748c Rolim, Marina Duarte de Souza.  
Comportamento sedentário em escolares da região de Sousa-PB / Marina Duarte de Souza Rolim. – Sousa: A Autora, 2018.  
38 p.  
Orientador: Me. Fábio Thiago Maciel da Silva.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do IFPB – Sousa.  
– Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba.

1 Comportamento sedentário. 2 Escolares. 3 Educação Física. Título.

**CERTIFICADO DE APROVAÇÃO**

Título: “**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESCOLARES DA REGIÃO DE SOUSA-PB**”.

Autor(a): **Marina Duarte de Souza Rolim**

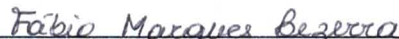
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa como parte das exigências para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado pela Comissão Examinadora em: 18 / 04 / 2018.



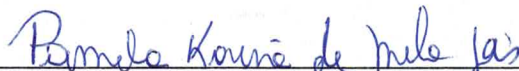
---

**Profº Ms. Fábio Thiago Maciel da Silva**  
IFPB – Campus Sousa  
Professor(a) Orientador(a)



---

**Profº Ms. Fábio Marques Bezerra**  
IFPB – Campus Sousa  
Examinador 1



---

**Profª Esp. Pamela Karina de Melo Góis**  
IFPB – Campus Sousa  
Examinador 2

## DEDICATÓRIA

Dedico ao meu Deus por ter colocado pessoas extraordinárias nessa minha trajetória, que me deram forças para nunca desanimar e continuar firme na luta. Em especial a minha família que sempre se dedicaram para que tudo fosse possível.

Acima de tudo, amo vocês!

## AGRADECIMENTOS

À Deus pelo dom da vida, e por tudo que tem me proporcionado, mostrando que tudo que acontece em minha vida está de acordo com meus limites, podendo ser superados. Muito a agradecer, e nada a reclamar! Tudo no tempo de Deus.

À minha família, avós, pais, tias, irmãos e primos, por sempre estar ao meu lado, me ajudando de diversas formas, e mesmo por atitudes involuntárias me dão motivos para crescer. Em nome de toda a família um agradecimento especial a minha “voinha” Valda Duarte, minha vida, que diagnosticada com a doença de Alzheimer, renova minhas forças a cada sorriso, a cada pergunta de cinco em cinco minutos de qual curso eu faço, e se venho da minha casa (em Sousa) ou da casa de minha mãe (em Cajazeiras). Posso não ser sua melhor neta, nem a mais presente, porém te amo com todas minhas forças.

Aos meus pais Gilmar Rolim e Maerly Duarte que estão presentes em todas as situações, muitas vezes até se complicando para me dar o melhor. Posso não demonstrar, mas amo vocês.

Ao meu orientador Prof. Ms. Fábio Thiago Maciel da Silva por ter dado todo suporte possível em meio a tantos problemas nesta reta final, e principalmente por acreditar em meu potencial como aluna e pesquisadora.

À todos os professores que se fizeram presentes em minha formação acadêmica, onde cada um deixou sua contribuição em meio à vasta carga de conhecimento transpassado ao longo desses anos. Em nome de todos agradeço ao Prof. Ms. Fábio Marques Bezerra, por todo apoio, paciência e acompanhamento mesmo não estando mais presente na instituição, tenho você como exemplo para agradecer os tantos outros bons professores que passaram pela minha formação.

À minha querida turma 2014 por todos os momentos divididos, tenho um carinho especial por cada um. Em especial ao meu quarteto de Cajazeiras Nininha, Karol e Maria que sempre me ajudou diante das barreiras que apareciam. A Soraya que ajudou bastante e foi muito presente nessa reta final. E mais uma vez a Nininha e

Karol, que juntas passamos por momentos difíceis na fase final do TCC e podemos nos ajudar e que foram essenciais nessa fase final.

Aos meus muitos amigos que se fazem presentes em diversos momentos de minha vida, de alguma forma cada uma contribui para meu melhor.

Enfim, meu sincero agradecimento a todos que de alguma forma contribuíram e até torceram por mim.

Obrigada à todos!

*...Eu fico com a pureza da resposta das crianças:*

*É a vida, é bonita e é bonita.*

*Viver e não ter a vergonha de ser feliz...*

*(Gonzaguinha)*



## RESUMO

**Objetivo:** Analisar o comportamento sedentário em escolares dos anos finais do Ensino Fundamental do Distrito Núcleo 2 de Sousa-PB. **Métodos:** A pesquisa é de caráter descritivo e com abordagem quantitativa. A amostra da pesquisa foi composta por 142 estudantes de uma escola pública estadual do Ensino Fundamental do Distrito Núcleo 2 de Sousa-PB. Como instrumento foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física IPAQ (versão curta). **Resultados:** Os escolares apresentaram uma média de idade de  $13,0 \pm 1,6$  e o IMC  $19,8 \pm 3,8$ . A maioria dos estudantes foram classificados com o comportamento sedentário excessivo, tanto durante a semana (74%) quanto no final de semana (60%). As meninas apresentaram índices maiores de comportamento sedentário (76%) do que os meninos (71%) durante a semana. Os escolares mais novos apresentaram índices de 45% com o comportamento adequado e 55% excessivo versus 27% adequados e 73% excessivos dos mais velhos. **Conclusão:** Conclui-se que a maioria dos escolares está classificada com comportamento sedentário excessivo durante a semana e no final de semana, e que os adolescentes do sexo feminino apresentaram comportamentos sedentários mais elevados e nas idades mais avançadas.

**Palavras-chave:** Comportamento Sedentário; Escolares; Educação Física.

## ABSTRACT

**Objective:** To analyze the sedentary behavior in students of the final years of Elementary School of the Núcleo 2 District of Sousa-PB. **Methods:** The research is descriptive and with a quantitative approach. The research sample consisted of 142 students from a state public school of the Elementary School of the Núcleo 2 District of Sousa-PB. The IPAQ International Physical Activity Questionnaire (short version) was used as instrument. **Results:** Schoolchildren presented a mean age of 13.0 + 1.6 and a BMI of 19.8 + 3.8. The majority of students were classified as having excessive sedentary behavior, both during the week (74%) and at the weekend (60%). Girls had higher rates of sedentary behavior (76%) than boys (71%) during the week. Younger schoolchildren presented rates of 45% with adequate behavior and 55% excessive versus 27% adequate and 73% excessive of the older ones. **Conclusion:** It is concluded that the majority of schoolchildren are classified as having excessive sedentary behavior during the week and at the end of the week, and that the female adolescents presented higher sedentary behaviors and at more advanced ages

**Keywords:** Sedentary Behavior; Schoolchildren; Physical Education.

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1</b> – Classificação geral do comportamento sedentário dos escolares do Distrito Núcleo 2 durante a semana e final de semana.	22
<b>Gráfico 2</b> – Classificação do comportamento sedentário de escolares do Distrito Núcleo 2 estratificado por sexo.	23
<b>Gráfico 3</b> – Classificação do comportamento sedentário durante a semana de escolares do Distrito Núcleo 2 por faixa etária.	23
<b>Gráfico 4</b> – Classificação do comportamento sedentário no final de semana de escolares do Distrito Núcleo 2 por faixa etária.	24

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Características gerais dos escolares do Distrito Núcleo 2.

22

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade física
CS	Comportamento Sedentário
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
TA	Termo de Assentimento
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	13
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS</b>	15
2.1	OBJETIVO GERAL	15
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
<b>3</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA</b>	16
3.1	ATIVIDADE FÍSICA	16
3.2	COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO	17
3.3	COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESCOLARES	18
<b>4</b>	<b>METODOLOGIA</b>	19
4.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	19
4.2	AMOSTRA	19
4.3	INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	19
4.4	PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS	20
4.5	TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS	20
4.6	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	20
<b>5</b>	<b>RESULTADOS</b>	22
<b>6</b>	<b>DISCUSSÃO</b>	25
<b>7</b>	<b>CONCLUSÃO</b>	27
<b>8</b>	<b>REFERÊNCIAS</b>	28
	APENDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	31
	APENDICE B – Termo de Assentimento	33
	ANEXO A – Questionário Internacional de Atividade Física	35
	ANEXO B – Carta de Anuência	36

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) corresponde a qualquer movimento realizado pelo corpo em que há dispêndio energético, trata-se de um hábito importante para boas condições da saúde, prevenção de doenças, bem-estar e desenvolvimento psicomotor, apresentando relação com o balanço energético e o controle da massa corporal (COSTA et al., 2017). Nos dias atuais ela é vista como um dos componentes mais importantes para uma boa qualidade de vida (NAHAS, 2010), podendo diminuir ou reverter as alterações causadas pelo envelhecimento, além de poder prevenir ou retardar o aparecimento e o progresso de diferentes doenças crônicas (TORQUATO et al., 2016).

Quantidades insuficientes de AF, também chamada de “inatividade”, são um dos principais fatores indiretos de mortalidade global, ocupando o quarto lugar, havendo assim, a necessidade de avaliar a exposição tanto ao baixo nível de AF quanto ao comportamento sedentário (CS), onde existem evidências sugerindo que a inatividade física e o sedentarismo são comportamentos independentes e têm diferentes efeitos sobre a saúde (COSTA et al., 2017).

Veiga et al (2009) afirmam que a infância e a adolescência correspondem a um período de grande vulnerabilidade a comportamentos inadequados à saúde, com isso muitas crianças e adolescentes realizam pouca AF para a manutenção da saúde, inclusive nos finais de semana ou depois da escola, coincidindo com a progressão dos níveis escolares resultando em uma população insuficientemente ativa elevada.

Contudo, Ferreira et al (2011) e Farias Júnior et al (2012) dizem que a proporção de adolescentes fisicamente inativos é elevada, ainda que esse seja considerado o grupo populacional fisicamente mais ativo, e que os baixos níveis de AF estão associados ao excesso de tempo em atividades sedentárias, sendo apontados como determinantes importantes do aumento das prevalências de sobrepeso e obesidade.

Em complemento, Freire et al (2014), fala que o crescimento dessas atividades sedentárias está ligado com mudanças no estilo de vida das pessoas. Associando as facilidades que a revolução tecnológica vem proporcionando, como a utilização de meios de transporte, escadas rolantes e elevadores e pelo lazer de assistir televisão, usar computadores e vídeo games, tabletes e celulares, contribuindo para o CS, e conseqüentemente um aumento na prevalência do sobrepeso e obesidade (MICKLESFIELD et al., 2014).

O CS, por sua vez, representa atividades de pequena movimentação, que ocorrem com o corpo na posição sentada ou reclinada, e que têm gasto energético próximo ao observado no estado de repouso. Em estudos direcionados a crianças e adolescentes, o CS tem sido usualmente representado pela exposição aos comportamentos de tela, que compreendem as medidas (unificadas ou distintas) do tempo de televisão, videogame, tablets, aparelhos celulares e computador (GUERRA et al., 2016).

Com isso, a evolução tecnológica ocorrida desde a metade do século passado e as alterações no campo socioeconômico, bem como, a urbanização das cidades proporcionaram mudanças nas condições de vida e de saúde das pessoas e, como consequência, na exposição ao CS, no nível insuficiente de AF e no excesso de peso corporal em nível populacional (SMITH-MENEZES; DUARTE; SILVA, 2012).

Para Meneguci et al (2015) a área do conhecimento denominada de epidemiologia do CS ou da inatividade física é relativamente recente, tendo que considerar o fato da área ter surgido há relativamente pouco tempo, há necessidade da ampliação de estudos, avançando os conhecimentos a respeito do CS e da inatividade física.

Sendo assim, é fundamental insistir na sensibilização da população para a prática de AF, por meio de programas de promoção e de educação à saúde, voltados para esta temática, no sentido de garantir uma boa qualidade de vida futura (ELVAS et al., 2014). De forma que o diagnóstico precoce (infância e adolescência) é o mais indicado na literatura científica para causar desfechos não favoráveis para o aumento do CS, e conseqüentemente excesso de peso e obesidade na fase adulta (TRICHES; GIUGLIANI, 2005).

Portanto, o presente estudo procura saber qual o índice do comportamento sedentário nos estudantes da região de Sousa, Paraíba? Justificando-se pela necessidade de saber como se encontram os índices do CS em escolares, tornando indispensável à mensuração da composição corporal de um grupo populacional, para que, a partir de variáveis, possa contribuir para a busca de melhores estratégias para o tratamento permitindo ações mais efetivas.

Com isso, espera-se identificar comportamentos sedentários elevados diante os avanços tecnológicos e fatores associados à adoção desses comportamentos, sendo essencial reconhecê-los e, a partir disso, proporcionar indicativos de como se encontra o padrão de saúde dos estudantes.



## 2 OBJETIVOS

### 2.1 OBJETIVO GERAL

- Analisar o comportamento sedentário em escolares do anos finais Ensino Fundamental do Distrito Núcleo 2 de Sousa-PB.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Classificar os adolescentes de acordo com o comportamento sedentário;
- Comparar o comportamento sedentário entre adolescentes do sexo masculino e feminino;
- Identificar o comportamento sedentário dos escolares por faixa etária;

### 3 REVISÃO DE LITERATURA

#### 3.1 ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física (AF) é entendida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulta em gasto energético superior ao repouso, abrange atividades em diversos contextos, como lazer, meio de transporte, tarefas domésticas e trabalho (DIAS et al., 2017).

Segundo Luciano et al. (2016), a AF regular apresenta relação inversa com peso corporal e com doenças crônicas não transmissíveis, além de promover benefícios na aptidão física, na maximização do pico de massa mineral óssea na adolescência e início da idade adulta. O autor ainda afirma que a prática regular de atividade física auxilia na promoção da saúde e melhora da qualidade de vida de crianças e adolescentes, além de ser primordial para manutenção deste hábito na idade adulta. Dessa forma, as crianças e adolescentes, de maneira geral, vão se sentir mais dispostas, tendo uma infância e adolescência mais saudável.

Para Bracco (2003) a prática de atividades físicas, como no esporte, é de grande importância para o aumento e desenvolvimento de hábitos saudáveis, como a socialização, o lazer, o desenvolvimento de aptidões e melhoria da autoestima, enquanto a inatividade física provoca estresse, além de distúrbios alimentares e psicológicos.

A inatividade física se constitui como um dos principais fatores determinantes para as doenças crônicas não transmissíveis, sendo causador de uma a cada dez mortes no mundo (DIAS et al., 2017). Os autores ainda afirmam que no contexto de prevenção de doenças, a AF tem papel primordial na prevenção da síndrome metabólica, que se caracteriza pela presença de, no mínimo, três fatores de risco, como: adipose abdominal, baixa concentração de lipoproteína de alta densidade, triglicerídeos elevado, pressão sanguínea alta e glicose elevada.

Portanto, quando crianças e adolescentes mantêm uma prática regular de atividades físicas desde cedo, os mesmos têm mais chances de ter uma vida adulta mais ativa (RYCERZ, 2014). As crianças e adolescentes, de maneira geral, vão se sentir mais dispostos, apresentando uma infância e adolescência mais saudável (ROSSETI, 2009). Assim, Luciano et al (2016) mostram que a recomendação atual para prática de atividades físicas na infância e adolescência é de que todo jovem deve envolver-se diariamente por 60 minutos ou mais de atividades físicas moderadas, em cinco ou mais dias da semana, somando-se pelo menos 300 minutos de atividades físicas por semana.

### 3.2 COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

O comportamento sedentário (CS) é considerado um fator de risco para doenças cardiovasculares e metabólicas, independentemente do tempo gasto com atividade física (GIESEL; BRUNO, 2017). Como consequência o sedentarismo é o segundo maior fator de risco de morbimortalidade, em que 46% da população brasileira apresentam um comportamento sedentário (BRASIL, 2016), diante desse número é desafiador encontrar qual seria o tipo de estímulo ideal de AF, tendo em vista que é necessário romper primeiramente com o CS.

A área do conhecimento nomeada de “epidemiologia da inatividade física ou do CS” é considerável recente, tendo que ponderar o fato da área ter surgido há relativamente pouco tempo, havendo assim a necessidade da ampliação de estudos relacionados, avançando os conhecimentos no que se diz o CS e inatividade física. (MENEGUCI et al., 2015)

No entanto, o estudo do CS tem sido nos últimos 10 anos reconhecido como uma questão de saúde pública (HALLAL et al., 2012), e investigações colocam em evidência que este comportamento está relacionado com efeitos deletérios para a saúde, sendo necessário transmitir esta mensagem à população. Os autores ainda afirma que nos últimos anos tem sido observado um maior cuidado com o uso de denominações apropriadas na estratificação dos níveis de AF e CS, onde a inatividade física vem sendo entendida como a condição de não atingir as diretrizes de saúde pública para os níveis recomendados de AF de intensidade moderada a vigorosa.

Em complemento Smith-Menezes, Duarte e Silva (2012) dizem que a evolução tecnológica ocorrida desde a metade do século passado e as mudanças no campo socioeconômico tiveram como consequência o aumento da exposição ao CS, no nível insuficiente de AF e no excesso de peso corporal em nível populacional, proporcionando alterações nas condições de vida e de saúde das pessoas.

Com isso, Machado (2011) diz que uma das justificativas para o aumento do sedentarismo na adolescência é a falta de brincadeiras e atividades físicas típicas da idade, como andar de bicicleta, brincar de pega ou de queimada, atividades essas que não são praticadas nos centros urbanos. Sendo assim, os prejuízos gerados pelo comodismo podem prolongar por muito tempo, prejudicando não só a saúde, mas também, a expectativa de vida desses indivíduos, e que, por esse motivo, o CS está associado a maior risco para obesidade, enquanto que a AF, mesmo leve, provoca uma significativa redução deste risco.

### 3.3 COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESCOLARES

O CS está sendo conceituado na literatura como atividades de pequena movimentação, que ocorrem com o corpo na posição sentada ou reclinada, e têm gasto energético próximo ao observado no estado de repouso (GUERRA et al. 2016). Até então não existe uma indicação de limite para o CS relacionado à saúde. No entanto, para crianças e adolescentes, existe uma razoável concordância entre pesquisadores e as recomendações de tempo à exposição, também chamado de “tempo de tela” (GIESEL; BRUNO, 2017).

Entretanto, estes comportamentos/tempo de tela representam apenas uma parte do tempo total despendido pelos jovens em comportamentos sedentários, excluindo outras atividades sedentárias como o tempo sentado na escola e no deslocamento, por exemplo. E apesar dessa delimitação, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (IBGE, 2016) mostrou que a prevalência de adolescentes expostos a pelo menos duas horas diárias de televisão é alta no Brasil. Ferreira et al (2016) corroboram dizendo que a infância e a adolescência são épocas particularmente relevantes para o estudo do CS, pois o período é caracterizado não só por mudanças físicas, como também, mudanças mentais acentuadas.

Uma revisão sistemática aponta que o volume diário igual ou superior a duas horas de televisão está associado a diversos malefícios à saúde, como níveis elevados de peso corporal, diminuição da aptidão física, baixos escores de autoestima e piora no desempenho estudantil (TREMBLAY, 2011). Porém, Guerra et al (2016) falam que essa evidência deve ser interpretada com muita cautela, uma vez que está fortemente alicerçada nos resultados de estudos transversais conduzidos em países de renda alta. Smith-Menezes, Duarte e Silva (2012) completam de forma que, havendo fortes evidências da relação entre prática regular de AF e os aspectos do processo saúde-doença, parece que a condição socioeconômica representa um fator importante em favorecer um estilo de vida fisicamente ativo em adolescentes.

Estudos também revelam que no Brasil a prevalência de sobrepeso e obesidade entre pessoas jovens em idade escolar dobrou entre 2006 e 2016, decorrente de mudanças nos hábitos alimentares, presença de inatividade física e o aumento de comportamentos sedentários (BRASIL, 2017). Sendo assim, é preciso averiguar cada vez mais o problema, visto que o CS pode evoluir para o sobrepeso de escolares, estando relacionado a diversos fatores e tem se tornado cada vez mais comum, prejudicando a saúde e o desempenho escolar dos estudantes.

## 4 METODOLOGIA

### 4.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

O estudo se caracteriza como uma pesquisa de caráter descritivo através de uma abordagem quantitativa, para identificar o nível de atividade física de escolares. As pesquisas descritivas têm como objetivo descrever características de determinada população. Por sua vez, a pesquisa quantitativa centra na objetividade, recorrendo à linguagem matemática, quantificando os resultados (GIL, 2010).

### 4.2 AMOSTRA

A amostra do estudo foi composta por 142 adolescentes, do sexo masculino e feminino, estudantes dos anos finais do ensino Fundamental da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Professora Dione Diniz Oliveira Dias, localizada no distrito Núcleo 2, em Sousa-PB. Este quantitativo foi obtido após a avaliação dos alunos presentes nas aulas de Educação Física e que se dispuseram a participar do estudo, orientados previamente pela importância e contribuição que eles iam proporcionar à população.

Critérios de Inclusão:

- ✓ Ter idade entre 11-16 anos;
- ✓ Estar devidamente matriculado na escola pesquisada, cursando os anos finais do Ensino Fundamental, entre as séries do 6° ao 9° ano.

Critérios de Exclusão:

- ✓ Ter diagnóstico de doenças crônicas degenerativas;
- ✓ Apresentar algum problema osteomioarticular, que impossibilite a prática de atividade física;
- ✓ Não estar presente no dia da pesquisa.

### 4.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a realização do estudo, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em versão curta (ANEXO A). As perguntas do questionário estão relacionadas às atividades realizadas na última semana anterior à aplicação. As questões do IPAQ utilizadas procuram informações quanto ao tempo sentado durante a semana e no final de semana (horas/dia). Para categorização do comportamento sedentário considerou-se duas categorias: adequado ( $\leq 2$  horas) e excessivo ( $\geq 2$  horas).

O questionário IPAQ foi aplicado na sala de aula. Os alunos receberam orientações verbais, e qualquer dúvida poderia ser esclarecida na hora do preenchimento pelo responsável pela aplicação do IPAQ. A aplicação do questionário foi realizada de acordo com a disponibilidade de cada turma e o seu preenchimento realizado em caráter voluntário. Não houve limite de tempo para preenchimento do questionário.

#### 4.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Após a aprovação do projeto no Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba, foi solicitada a carta de anuência (ANEXO B) para autorização da escola estadual de Ensino Fundamental e Médio Professora Dione Diniz Oliveira Dias para a coleta de dados.

A pesquisa foi realizada em dois dias, onde o primeiro serviu para explicação da pesquisa, o que abordava, suas contribuições, relevância e o sigilo dos dados, além da entrega dos Termos de Consentimento Livre e Esclarecidos (TCLE) (APÊNDICE A), para assinatura do responsável legal a ser entregue na próxima visita. No segundo dia, após receber os TCLE devidamente assinados pelos responsáveis, os alunos que tivessem de acordo com a pesquisa deveriam assinar o Termo de Assentimento (TA) (APÊNDICE B), onde nele concordavam em participar da pesquisa de forma voluntária. A partir daí, os dados da pesquisa foram coletados através do questionário IPAQ (versão curta) e através de uma avaliação antropométrica. Após a coleta dos dados, foram realizadas as tabulações dos dados e a análise estatística.

#### 4.5 TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

Para a análise estatística dos dados foi utilizado o software SPSS® (*Statistical Package for Social Sciences*) versão 20.0 para Windows. Os dados das características gerais foram analisados de forma descritiva e apresentados em média e desvio padrão. Para a análise da classificação do comportamento sedentário utilizou-se a distribuição de frequência absoluta e relativa. Para a representação gráfica foi utilizado o programa *GraphPad Prism 6*.

#### 4.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

A pesquisa seguiu 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, sendo oportunamente submetido e aprovado no Comitê de Ética e Pesquisa Institucional do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (Número do parecer – 2.570.856).

Os dados coletados foram utilizados somente para o que se refere aos objetivos da pesquisa, em total sigilo as informações apresentadas de forma coletiva, sem qualquer prejuízo para as pessoas envolvidas. É importante ressaltar que só participaram da pesquisa aqueles que estivessem com os termos devidamente assinados e concordassem participar de forma voluntária.

## 5 RESULTADOS

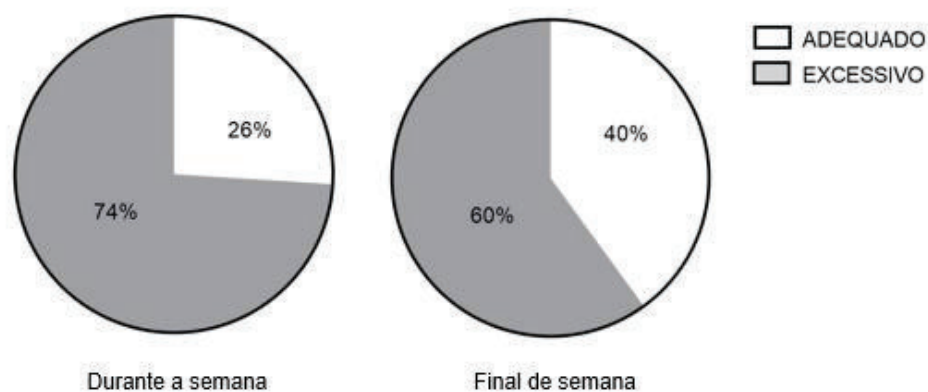
As características gerais dos escolares do Distrito Núcleo 2 estão apresentados de forma descritiva na tabela 1. Os escolares apresentam uma média de idade de  $13,0 \pm 1,6$  e o IMC  $19,8 \pm 3,8$ .

**Tabela 1.** Características gerais dos escolares do Distrito Núcleo 2.

<b>Características Antropométricas</b>	<b>(n=142)</b>
Idade, anos	$13,0 \pm 1,6$
Peso, kg	$48,7 \pm 12,3$
Estatura, m	$1,60 \pm 0,1$
IMC, $\text{kg/m}^2$	$19,8 \pm 3,8$

O gráfico 1 mostra a classificação geral do comportamento sedentário de escolares do Distrito Núcleo 2 de acordo com as atividades realizadas durante a semana e final de semana. Observou-se que a maioria dos educandos se classificaram de forma excessiva, tanto durante a semana (74%) quanto no final de semana (60%), mesmo havendo uma diminuição de 14% em relação à semana.

**Gráfico 1.** Classificação geral do comportamento sedentário dos escolares do Distrito Núcleo 2 durante a semana e final de semana.

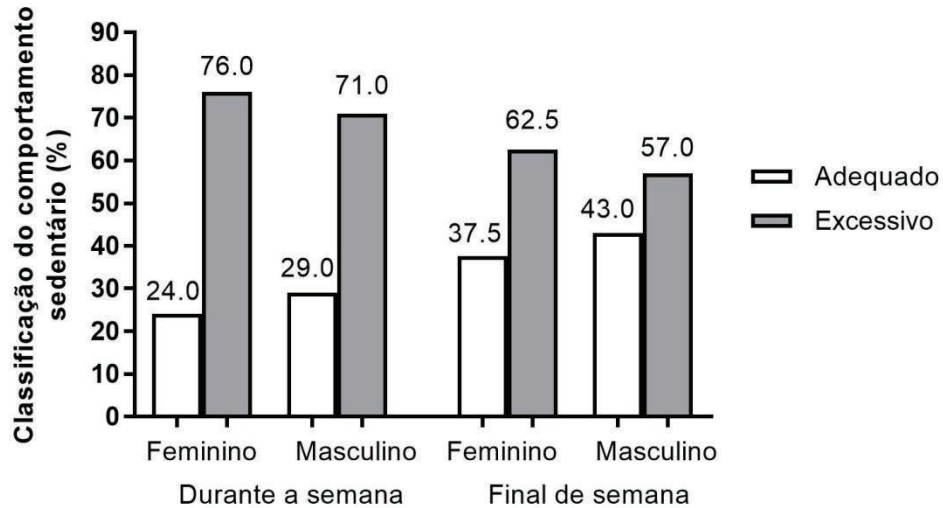


No gráfico 2 está apresentada a classificação do comportamento sedentário estratificado por sexo. As meninas apresentaram índice do comportamento sedentário excessivo maior (76%) do que os meninos (71%) durante a semana,



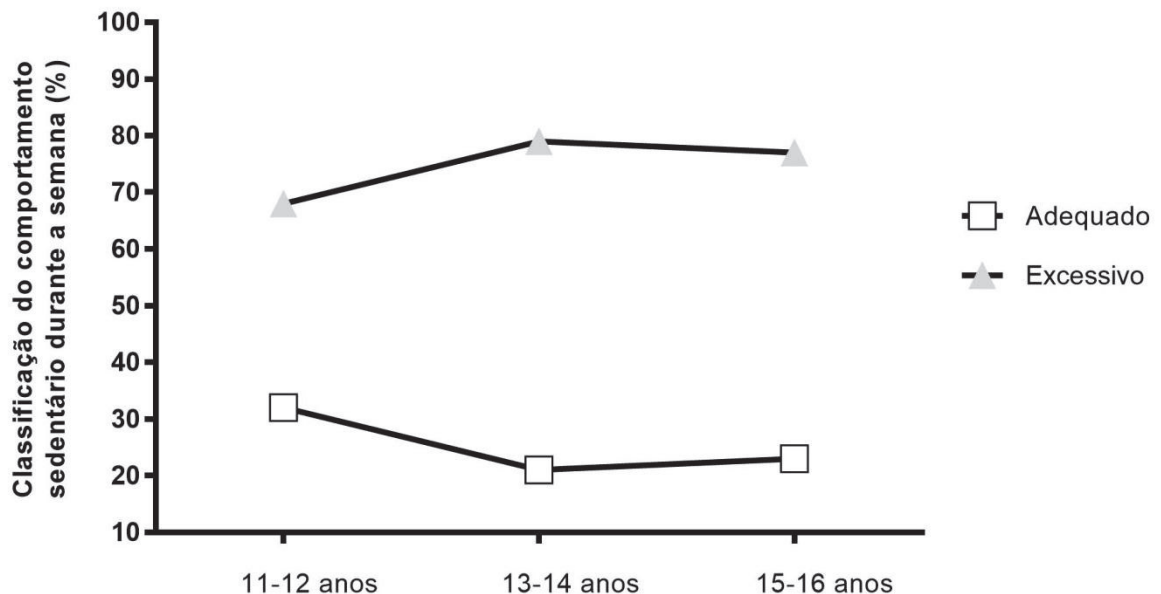
como também no final de semana, onde as meninas apareceram com 62,5% contra 57% dos meninos.

**Gráfico 2.** Classificação do comportamento sedentário de escolares do Distrito Núcleo 2 estratificado por sexo.



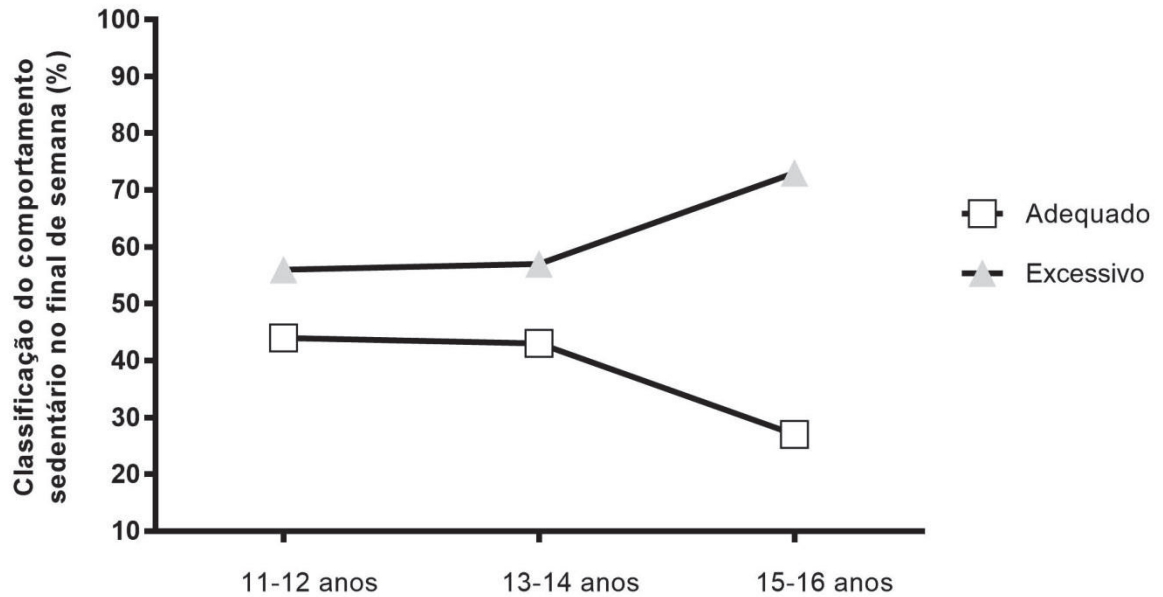
Nos gráficos 3 e 4 estão apresentados a classificação do comportamento sedentário por faixa etária dos escolares. No que se refere aos índices de classificação do comportamento sedentário durante a semana (gráfico 3) não foi apresentada diferença considerável nas diferentes faixa etária.

**Gráfico 3.** Classificação do comportamento sedentário durante a semana de escolares do Distrito Núcleo 2 por faixa etária.



No entanto, o gráfico 4, referente à classificação do comportamento sedentário no final de semana, foi observado que quanto menor a idade melhores são os índices, onde os escolares mais novos apresentaram 45% para adequados e 55% excessivo *versus* 27% adequados e 73% excessivos dos mais velhos.

**Gráfico 4.** Classificação do comportamento sedentário no final de semana de escolares do Distrito Núcleo 2 por faixa etária.



## 6 DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo demonstram que a maioria dos escolares estão classificados como comportamento sedentário excessivo, onde maior parte dos estudantes apresentam esse comportamento excessivo tanto durante a semana quanto no final de semana. E ao comparar meninos e meninas observou-se que as meninas estão com níveis excessivos de CS mais altos que os meninos, e que ao longo do período da adolescência, os valores de nível excessivo aumentam cada vez mais.

Resultados similares foram encontrados no estudo de Costa et al (2017) que tinha como objetivo identificar a prevalência do CS em adolescentes, e revelou que 78,3% da sua amostra apresentou prevalência quanto ao CS na cidade de Campina Grande-PB. Outros estudos também encontraram esses mesmos resultados, como os de Tenório et al (2010) e Ferreira et al (2016), que mostram que a relação à exposição a comportamentos sedentários na população estudada foi alta, no entanto, encontraram associações no sentido inverso do presente estudo, onde a prevalência do CS ocorre especialmente nos fins de semana.

Ainda que as pesquisas brasileiras não tenham esclarecido os riscos à saúde do volume de tempo permanecido em comportamentos sedentários, revisão sistemática de estudos internacionais identificou associações estatisticamente significantes entre exposições de pelo menos duas horas e excesso de peso, baixa aptidão física, baixa autoestima e sociabilização e baixo desempenho acadêmico. (GUERRA et al., 2016)

A classificação de comportamento sedentário dos escolares do Distrito Núcleo 2 de Sousa- PB quando analisados por sexo apresentou uma maior classificação excessiva nos estudantes do sexo feminino em comparação com o sexo masculino, mantendo uma coerência com estudos de Silva et al (2009), destacando que quando feita a comparação entre os sexos, apontam para um maior nível de comportamentos sedentários no sexo feminino, tanto comparado em crianças quanto adolescentes.

A associação entre o CS e o sexo ainda não é um consenso na literatura, porém, Ferreira et al (2016) revelam que a frequente restrição às atividades ao ar livre imposta pelos pais pode estar associada com um aumento no tempo de sedentarismo de suas filhas.

Quanto à faixa etária dos adolescentes, os estudantes mais velhos mostraram maior prevalência de comportamentos sedentários, especialmente nos fins de

semana onde os escolares mais novos apresentaram 45% para adequados e 55% excessivo *versus* 27% adequados e 73% excessivos dos mais velhos. Especula-se que os adolescentes mais velhos não se sintam muito atraídos por outras atividades, inclusive à prática de exercícios físicos, considerando-os sem importância para suas expectativas e os substituem pelos comportamentos sedentários (DIAS et al., 2014). Oliveira et al (2010) constataram que os adolescentes mais novos dedicam menos tempo às atividades sedentárias. E Ferreira et al (2016) corroboram dizendo que indivíduos pertencentes às séries escolares mais avançadas e os mais velhos parecem ser mais propensos a se envolverem em tarefas sedentárias no turno inverso da escola e a usar a Internet.

O presente estudo apresenta uma contribuição para a área de Educação Física, pois traz dados referentes ao comportamento sedentário de crianças e adolescentes da cidade de Sousa-PB, sendo uma das poucas investigações desta natureza realizada com amostra representativa de escolares da região sertaneja da Paraíba. Este fato pode servir de parâmetro comparativo para próximas investigações realizadas em outras cidades da região.

## 7 CONCLUSÃO

Concluindo o presente estudo, foi observada a elevada proporção de adolescentes com comportamentos sedentários, principalmente entre as meninas e em idades mais elevadas. Diante do problema, sugere-se a necessidade de estratégias de intervenção para esta população, como ações educativas, das instituições escolares e dos profissionais da área da saúde, neste caso, os professores de Educação Física, alertando as crianças, jovens e seus cuidadores sobre os riscos de uma rotina excessivamente sedentária. Essas intervenções devem incidir, sobretudo, no que se refere ao incentivo a hábitos de vida saudável, a fim de reduzir os comportamentos sedentários.

Dessa forma, é essencial a ampliação de estudos nessa área na tentativa de identificar fatores associados à adoção desses comportamentos sedentários, podendo assim reconhecê-los e, a partir disso, proporcionar indicativos de como se encontra o padrão de saúde dos estudantes, gerando contribuições para esse público, além de gerar ideias para novos estudos, fomentando na elaboração de intervenções preventivas a esse mal que vem se tornando cada vez mais comum, podendo gerar maiores problemas principalmente nessa etapa escolar, já que além dos prejuízos orgânicos advindos dela, problemas psicossociais podem se tornar um fator categórico para o rendimento escolar.

## 8 REFERÊNCIAS

BRACCO, M. M.; **Atividade Física na Infância e Adolescência: Impacto na Saúde Pública**. Rev. Ciên. Méd. Campinas, v.12, n.1, p.89-97, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. VIGITEL Brasil 2016: **vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sócio demográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2016**. Brasília - DF, 2017.

COSTA, I. F. A. F.; et al. **Adolescentes: comportamento e risco cardiovascular**. J Vasc Bras. Jul-Set;16(3):205-213, 2017.

DIAS, J.; et al. **Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida**. Escola Anna Nery 21(4) 2017.

DIAS, P.J.P. et al. **Prevalência e fatores associados aos comportamentos sedentários em adolescentes**. Rev Saúde Pública 2014;48(2):266-274.

ELVAS, L. P.; et al. **Prática de Atividade Física de Escolares do 4º e 5º anos do Ensino Fundamental da Rede Pública Estadual**. Rev. Bras. Med. Esporte vol. 23 no. 4 São Paulo jul./ago. 2014.

FARIAS JUNIOR, J. C.; et al. **Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil**. Rev. de Saú. Púb., v. 46, p. 505-515, 2012.

FERREIRA, F. DA C.; et al. **Nível de atividade física e comportamentos sedentários de escolares de sete a dez anos de Florianópolis-SC**. Rev. Bras. de Ativ. Fís. & Saú. v. 16, N1, 2011.

FERREIRA, R. W.; et al. **Prevalência de comportamento sedentário de escolares e fatores associados**. Ver. Paul. Pediatr. 2016; 34(1):56-63.

FREIRE, R. S.; et al. **Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil**. Rev. Bras. de Med. do Esp. v. 20, n. 5, p. 345-349, 2014.

GIESEL, V. T.; BRUNO, D. T. **Fundamentos da saúde para cursos técnicos- IFRS [recurso eletrônico]**. Trentin. Porto Alegre: Artmed, 2017. Disponível em <<https://books.google.com.br/books?id=jGYIDwAAQBAJ&pg=PT186&dq=o+que+%C3%A9+comportamento+sedent%C3%A1rio&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKEwidvtOwhZTaAhUJJAKHdUKBIAQ6AEIKDAA#v=onepage&q=o%20que%20%C3%A9%20comportamento%20sedent%C3%A1rio&f=false>> Acesso em: 30 mar. 2018.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GUERRA, P. H. et al. **Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática**. Rev Saúde Pública 2016;50:9.

HALLAL, P. C.; et al. **Physical activity: more of the same is not enough**. Lancet, 380(9838), 190–191. 2012.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015**. Rio de Janeiro, 2016.

LUCIANO, A. P.; et al. **Nível de Atividade Física em Adolescentes Saudáveis**. Rev Bras Med Esporte – Vol. 22, No 3 – Mai/Jun, 2016.

MACHADO, Y. L.; **Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Inst. Fed. de Edu. Ciên. e Tecno. Sul de Minas Gerais- Cecaes, Muzambinho, 2011.

MENEGUCI, J. et al.; **Comportamento Sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação**. Motricidade, 2015, vol. 11, n. 1, pp. 160-174.

MICKLESFIELD, L. K.; et al. **Atividade física e comportamento sedentário entre adolescentes na África do Sul rural: Níveis, padrões e correlatos**. BMC Public Health., v. 14, n. 1, p. 40, 2014.

BRASIL. MINISTÉRIO DO ESPORTE DO BRASIL. **Cerca de 46% da população brasileira é sedentária**. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/esporte/2016/08/cerca-de-46-da-populacao-brasileira-e-sedentaria-diz-pesquisa>> Acesso em: 30 mar. 2018.

NAHAS, M. V.; **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceito e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5a. edição, Londrina: Midiograf, 2010.

OLIVEIRA, T. C.; et al. **Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís**. Rev Saude Publica. 2010;44(6):996-1004.

ROSSETTI, M. B.; et al. **Prevenção primária de doenças cardiovasculares na obesidade infanto-juvenil: efeito antiinflamatório do exercício físico**. Rev. Bras. de Med. do Esp. v.15, n. 6, p. 1-9, 2009.

RYCERZ, L.; **Atividade física e saúde na educação física escolar**. Rev. Dig. Efdeportes. Buenos Aires.v.19, n.197, out. 2014.

SILVA, D. A. S.; et al.; **Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares**. Ver. Bras. Cineantropom. Desemp. Hum. 2009, 11(3):299-306.

SMITH-MENEZES, A.; DUARTE, M.F.S.; SILVA, R.J.S. **Inatividade física, comportamento sedentário e excesso de peso corporal associados à condição socioeconômica em jovens**. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.26, n.3, p.411-18, jul./set. 2012.

TENÓRIO, M. C. M.; et al.; **Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio**. Rev Bras Epidemiol 2010; 13(1): 105-17.

TORQUATO, E.; et al.; **Comparação do nível de atividade física medido por acelerômetro e questionário IPAQ em idosos.** Rev. Bras. de Ativ. Fís. & Saú. v. 21, n. 2, p. 144-153, 2016.

TREMBLAY, M. S. et al. **Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth.** Int J Behav Nutr Phys Act. 2011;8:98. DOI:10.1186/1479-5868-8-98.

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, E. R. J. **Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares.** Rev. Saúde Pública, São Paulo, v. 39, n. 4, p. 541-547, Aug. 2005.

VEIGA, O. L.; et al. **Atividade física como medida preventiva contra o excesso de peso, obesidade, infecções, alergias e fatores de risco de doença cardiovascular em adolescentes: protocolo de estudo AFINOS.** BMC Public. Health, v. 9, p. 475, 2009.



## APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCARECIDO (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

N.º Registro CEP: \_\_\_\_\_

**Título do Projeto:** COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESCOLARES DO DISTRITO NÚCLEO 2 DE SOUSA-PB.

Este termo de consentimento pode conter palavras que o senhor (a) não entenda peça ao entrevistador que explique as palavras ou informações não compreendidas completamente.

Prezado (a) Senhor (a)

\_\_\_\_\_

Responsável Legal de

\_\_\_\_\_

Esta pesquisa é sobre COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESCOLARES DO DISTRITO NÚCLEO 2 DE SOUSA-PB e será desenvolvido por Fábio Thiago Maciel da Silva, docente efetivo do Instituto Federal da Paraíba, no curso de Licenciatura em Educação Física – Campus Sousa.

O principal objetivo desta pesquisa é investigar a classificação do comportamento sedentário em estudantes do ensino fundamental. A finalidade deste trabalho é contribuir para um melhor entendimento dos possíveis mecanismos fisiopatológicos que podem estar envolvidos na obesidade infanto-juvenil, na tentativa de estabelecer novas formas de prevenção e tratamento não medicamentoso para a doença.

Com a concordância na participação deste estudo haverá a necessidade da(o) criança/adolescente sob sua responsabilidade a comparecer um dia na Instituição de Ensino para realizar as avaliações. A criança/adolescente será submetido a avaliações antropométricas, nível de atividade física e comportamento sedentário.

Informamos ainda que essa pesquisa não ofereça riscos previsíveis para a integridade física e psicológica da criança. Solicitamos ainda sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, o nome do adolescente será mantido em sigilo.

Esclarecemos que a participação do adolescente no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) ou a criança não receberá nenhuma compensação financeira por essa participação. Caso decida não autorizar a participação do adolescente nesse estudo, ou o mesmo resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não haverá nenhum prejuízo a vossa senhoria. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu consentimento para a participação das crianças sob minha responsabilidade na pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Responsável Legal

\_\_\_\_\_  
Assinatura da Testemunha



Impressão Datiloscópica

Contato com o Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador: Prof. Ms. Fábio Thiago Maciel da Silva.

Telefone: (83) 987459345 – Email: [fabioth28@hotmail.com](mailto:fabioth28@hotmail.com)

Comitê de Ética em Pesquisa - IFPB – CEP: 58015-020 - João Pessoa/PB – Tel: (83) 3612-9725 - E-mail: [eticaempesquisa@ifpb.edu.br](mailto:eticaempesquisa@ifpb.edu.br)

Atenciosamente,

\_\_\_\_\_  
Fábio Thiago Maciel da Silva - Pesquisador Responsável

Observação: Como o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido apresenta-se em mais de uma lauda, as demais serão rubricadas pelo pesquisador responsável do estudo.

## **APÊNDICE B- TERMO DE ASSENTIMENTO (TA)**

### **TERMO DE ASSENTIMENTO**

**Título do Projeto:** COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESCOLARES DO DISTRITO NÚCLEO 2 DE SOUSA-PB.

**Pesquisador:** Fábio Thiago Maciel da Silva

**Local da Pesquisa:** Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Professora Dione Diniz Oliveira Dias

#### **O que significa assentimento?**

O assentimento significa que você concorda em fazer parte de um grupo de crianças, de ambos os gêneros, com idade entre 11-16 anos, para participar de um projeto de pesquisa. Serão respeitados seus direitos e você receberá todas as informações necessárias.

Este documento denominado TERMO DE ASSENTIMENTO pode ser que contenha palavras que você não entenda. Por favor, peça ao responsável pela pesquisa para explicar qualquer palavra ou informação que você não entenda claramente.

#### **Informações ao Paciente:**

O principal objetivo desta pesquisa é investigar a associação entre a classificação do comportamento sedentário em estudantes do ensino fundamental. A finalidade deste trabalho é contribuir para um melhor entendimento dos possíveis mecanismos fisiopatológicos que podem estar envolvidos na obesidade infanto-juvenil, na tentativa de estabelecer novas formas de prevenção e tratamento não medicamentoso para a doença.

A sua participação é voluntária e caso você escolha por não participar da pesquisa não terá nenhum prejuízo no seu atendimento e/ou tratamento.

#### **Contato para dúvidas**

Se você ou os responsáveis por você tiver (em) dúvidas com relação ao estudo, direitos do participante, ou no caso de riscos relacionados ao estudo, você deve contatar o pesquisador responsável, professor Fábio Thiago Maciel da Silva, por meio do celular (83) 987459345.

Se você tiver dúvidas sobre seus direitos como um participante da pesquisa, você pode contatar o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) do IFPB. O CEP é constituído por um grupo de profissionais de diversas áreas, com conhecimentos científicos

e não científicos que realizam a revisão ética inicial e continuada da pesquisa para mantê-lo seguro e proteger seus direitos.

#### DECLARAÇÃO DE ASSENTIMENTO DO PACIENTE:

Eu li e discuti com o pesquisador responsável pelo presente estudo os detalhes descritos neste documento. Entendo que eu sou livre para aceitar ou recusar, e que posso interromper a minha participação a qualquer momento sem dar uma razão. Eu concordo que os dados coletados para o estudo sejam usados para o propósito acima descrito.

Eu entendi a informação apresentada neste TERMO DE ASSENTIMENTO.

Eu tive a oportunidade para fazer perguntas e todas as minhas perguntas foram respondidas.

Eu receberei uma cópia assinada e datada deste documento DE ASSENTIMENTO INFORMADO.

_____	_____	_____
NOME DO ADOLESCENTE	ASSINATURA	DATA

\_\_\_\_\_  
Fábio Thiago Maciel da Silva - Pesquisador Responsável

Observação: Como o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido apresenta-se em mais de uma lauda, as demais serão rubricadas pelo pesquisador responsável do estudo.

## ANEXO A - QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA - IPAQ (VERSÃO REDUZIDA)

### IPAQ (VERSÃO REDUZIDA)

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre-se que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez:

**1a** Em quantos dias da última semana você caminhou por por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício? dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**1b** Nos dias em que você caminhou por por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**? horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**2a.** Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**): dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**2b.** Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**? horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**3a** Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração. Dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**3b** Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**? horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV, jogando vídeo game, bate-papo na internet e uso do computador para jogar e estudar. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

**4a.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana? \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ min

**4b.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana? \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ min

**ANEXO B - CARTA DE ANUÊNCIA****E. E. E. F. M. PROFESSORA DIONE DINIZ OLIVEIRA DIAS****CNPJ:01.669.093/0001-04****CARTA DE ANUÊNCIA**

Senhor Diretor,

Eu, Marina Duarte de Souza Rolim (Graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física do IFPB – Campus Sousa) e meu orientador Prof. Ms. Fábio Thiago Maciel da Silva, estamos realizando a pesquisa intitulada: **COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESCOLARES DO DISTRITO NÚCLEO 2 DE SOUSA-PB**, e vimos através desta solicitar sua autorização para a coleta de dados na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Professora Dione Diniz Oliveira Dias. Informamos que não haverá custos para a instituição e, na medida do possível, não iremos interferir na operacionalização e/ou nas atividades cotidianas da mesma.

Esclarecemos que tal autorização é uma pré-condição bioética para execução de qualquer estudo envolvendo seres humanos, sob qualquer forma ou dimensão, em consonância com a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Agradecemos antecipadamente seu apoio e compreensão, certos de sua colaboração para o desenvolvimento da pesquisa científica em nossa região.

Sousa – PB, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Nome

---

Assinatura e carimbo do responsável