



**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**

SORAYA DAMIÃO PEDROSA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO IFPB
CAMPUS SOUSA**

SOUSA/PB

2018

SORAYA DAMIÃO PEDROSA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO IFPB
CAMPUS SOUSA**

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
Edgryce Bezerra dos Santos – Bibliotecária CRB 15/586

P372n Pedrosa, Soraya Damião.
 Nível de atividade física em escolares do IFPB Campus
 Sousa. – 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 Nível de atividade. 2 Adolescentes. 3 Atividades físicas.
 Título.

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

Título: “NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO IFPB CAMPUS SOUSA”.

Autor(a): **Soraya Damião Pedrosa**

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: 28 / 03 / 2018.

Fábio Thiago Maciel da Silva

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

Gertrudes Nunes de Melo

Profª Ms. Gertrudes Nunes de Melo
IFPB – Campus Sousa
Examinador 1

Pamela Karina de Melo Góis

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

Dedico o resultado do meu esforço ao meu filho Flávio, que embora ainda não tenha conhecimento disto, ilumina de maneira especial a minha vida, me levando a ser sempre uma pessoa melhor e buscar mais conhecimentos.

A minha avó Francisca Pedrosa (*In memoriam*) que infelizmente não pode estar presente neste momento tão feliz da minha vida.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer a Deus pelo dom da vida, por tantas bênçãos, por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades ao longo desta etapa acadêmica e pela oportunidade de concluir um curso superior. Por ter iluminado lá de cima o meu caminho durante toda caminhada até aqui.

Agradeço aos meus pais, Sueleide e Gilberto que foram responsáveis pela minha formação, me dando toda a base educacional e o incentivo ao estudo.

Em especial, quero agradecer ao meu professor orientador Fábio Thiago, no qual não mediu esforços quando precisei de sua ajuda. Obrigada por contribuir com tantos ensinamentos, tanto conhecimento. Carregarei tudo isso comigo como um exemplo de profissionalismo. Agradeço também aos demais professores, pela vasta carga de conhecimento.

Não podendo esquecer dos meus colegas da turma 2014 por todo companheirismo durante toda essa jornada, vencendo juntos todos os obstáculos.

Enfim, agradeço a todos que de alguma forma contribuíram para realização deste trabalho.

Cada dia é um começo...

*Outra oportunidade para aprendermos mais
sobre nós mesmos, para realizarmos mais do que
pensávamos que conseguiríamos, para sermos mais,
sempre mais do que fomos antes*

(Martha Toffolo)

RESUMO

Objetivo: Analisar o nível de atividade física em escolares do ensino médio do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB) – Campus Sousa. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa. Sendo a amostra composta por 70 adolescentes entre 14 e 16 anos de idade do ensino médio do IFPB Campus Sousa. O instrumento de coleta de dados utilizado para analisar o nível de atividade física foi o Questionário Internacional de Atividade Física IPAQ (versão curta) com perguntas relacionadas às atividades realizadas na última semana anterior à aplicação. **Resultados:** Os resultados encontrados apontaram que (53%) dos adolescentes foram considerados ativos. Sendo as meninas mais ativas (55%) que os meninos (50%). Pôde-se observar que com o decorrer dos anos os adolescentes aumentaram como ativos de (50%) para (61%), porém foi observada uma diminuição na classificação de muito ativos caindo de (29%) para (6%). **Conclusão:** Concluimos que a maioria dos adolescentes foram considerados como ativos e quando comparados, as meninas foram consideradas mais ativas do que os meninos, e ao longo do período da adolescência os escolares diminuíram o nível de atividade física, sendo assim, diante dessas informações se faz necessário contribuir com intervenções que melhorem a prática de atividade física nessa faixa etária.

.

Palavras-chave: Nível de atividade, adolescentes, atividade física.

ABSTRACT

Objective: To analyze the level of physical activity in high school students of the Federal Institute of Education Science and Technology of Paraíba (IFPB) - Campus Sousa. **Methods:** This is a descriptive research with a quantitative approach. Being the sample composed of 70 adolescents between 14 and 16 years old of high school of the Campus Sousa IFPB. The data collection instrument used to analyze the level of physical activity was the International Physical Activity Questionnaire IPAQ (short version) with questions related to the activities carried out in the last week prior to the application. **Results:** The results found that (53%) of adolescents were considered active. Girls are more active (55%) than boys (50%). It was observed that over the years adolescents increased as assets from (50%) to (61%), but a decrease in the classification of many assets fell from (29%) to (6%). **Conclusion:** We conclude that most of the adolescents were considered as active and when compared, the girls were considered more active than the boys, and throughout the adolescence the schoolchildren decreased the level of physical activity, contribute to interventions that improve the practice of physical activity in this age group.

Keywords: Physical activity level, teenagers, Physical activity.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Classificação geral do nível de atividade física dos adolescentes.	23
Gráfico 2 – Classificação do nível de atividade física estratificado por sexo.	24
Gráfico 3 - Classificação do nível de atividade física por faixa etária.	24

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – As características gerais dos escolares do ensino médio do IFPB – 23
Campus Sousa.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
AFMV	Atividade Física Moderada a Vigorosa
CE	Ceará
DCNTs	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
IFPB	Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
NAF	Nível de Atividade Física
PB	Paraíba
PR	Paraná
RS	Rio Grande do Sul
TA	Termo de Assentimento
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
WHO	Organização Mundial da Saúde

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	14
2	OBJETIVOS	16
2.1	OBJETIVO GERAL	16
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
3	REVISÃO DE LITERATURA	17
3.1	ATIVIDADE FÍSICA	17
3.2	SEDENTARISMO	18
3.3	NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES	19
4	METODOLOGIA	20
4.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	20
4.2	AMOSTRA	20
4.3	INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	20
4.4	PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS	21
4.5	TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS	21
4.6	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	22
5	RESULTADOS	23
6	DISCUSSÃO	25
7	CONCLUSÃO	27
8	REFERÊNCIAS	28
	APENDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA AUTORIZAÇÃO DOS PAIS OU RESPONSÁVEIS – TCLE	33
	APENDICE B – TERMO DE ASSENTIMENTO – TA	35
	ANEXO A – QUESTIONÁRIO IPAQ (VERSÃO CURTA)	37
	ANEXO B – CARTA DE ANUÊNCIA	38

1 INTRODUÇÃO

A atividade física é considerada, dentre outros fatores, um importante elemento na promoção da saúde e qualidade de vida da população (SILVA et al., 2007). Nos dias atuais ela é vista como um dos componentes mais importantes para uma boa qualidade de vida (NAHAS, 2010), podendo minimizar ou reverter tais alterações causadas pelo envelhecimento, além de poder prevenir ou retardar o aparecimento e o progresso de diferentes doenças crônicas (TORQUATO, et al., 2016). Já a inatividade física segundo a WHO (Organização Mundial da Saúde) (2011), é compreendida como um comportamento de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e, aproximadamente, 3,4 milhões de mortes em todo mundo são atribuídas indiretamente aos comportamentos sedentários apresentados pela população.

Apesar do acúmulo de conhecimento científico acerca dos benefícios da atividade física na adolescência para a saúde, diversos levantamentos nacionais apontam para baixos percentuais de jovens ativos, sendo ainda mais preocupantes as evidências de que a prática de atividade física na adolescência está diminuindo com o passar do tempo, assim como a participação em aulas de Educação Física (HALLAL et al., 2010). Estudos abordando este tema tendem a contribuir para a estruturação de programas voltados para a melhoria da qualidade de vida no trabalho e maior conscientização da importância de se adotar um estilo de vida mais ativo (NAHAS, 2010).

Fatores como o processo de urbanização, o uso de veículos motorizados, o crescimento da violência e os padrões nutricionais atuais, entre outros, têm provocado restrições à prática de atividades físicas que afetam negativamente a saúde de adolescentes em diversos países do mundo (KHOO et al., 2010). Nesse sentido, novas atividades recreativas, como internet, televisão e vídeo game, têm provocado um estilo de vida mais sedentário, especialmente entre adolescentes (TENÓRIO et al., 2010). A promoção da atividade física na infância e na adolescência, é o primeiro passo para diminuição da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo para redução do impacto negativo que este pode resultar na qualidade de vida (LAZOLLI et al., 1998). Veiga et al., (2009) afirma que a infância e a adolescência correspondem a um período de grande vulnerabilidade a comportamentos inadequados à saúde. Muitas crianças e adultos realizam pouca AF (Atividade Física) 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 (CORDER, 2013).

Farias (2012) mostra que a proporção de adolescentes fisicamente inativos é elevada, ainda que estes sejam considerados o grupo populacional fisicamente mais ativo. Os baixos níveis de atividade física estão associados ao excesso de tempo em atividades sedentárias sendo apontados como determinantes importantes do aumento das prevalências de sobrepeso e obesidade (FERREIRA et al., 2011). Freire et al., (2014) completam quando dizem que o crescimento da inatividade física está ligado com mudanças no estilo de vida das pessoas, associadas às facilidades resultantes da revolução tecnológica, como a utilização de meios de transporte, escadas rolantes e elevadores e pelo lazer de assistir televisão, usar computadores e vídeo games. O que contribui para um aumento na prevalência do sobrepeso e obesidade (MICKLESFIELD et al., 2014). Sendo assim, é fundamental insistir na sensibilização da população para a prática de atividade física, por meio de programas de promoção e de educação à saúde, voltados para esta temática, no sentido de garantir qualidade de vida futura. (ELVAS et al., 2017).

Com base na literatura o trabalho tem grande relevância pois o estudo de Ceschini et al., (2016), mostrou em uma revisão que apenas um trabalho envolvendo adolescentes foi encontrado em todo Nordeste, mais especificamente no estado do Ceará, sendo a maior prevalência de inatividade física encontrada em Fortaleza-CE (96,7%).

Esse trabalho justifica-se pela necessidade de avaliar o nível de atividade física dos escolares, visto que é um assunto muito importante já que a população vem optando por um estilo de vida sedentário, o que pode trazer consequências à saúde, no qual várias doenças estão ligadas aos baixos Níveis de Atividade Física (NAF), acarretando assim prejuízos para saúde, enquanto que uma prática regular de atividades físicas diminui o risco de desenvolver a obesidade e doenças crônicas, além de aumentar a qualidade de vida.

Com isso acredita-se que os escolares apresentarão níveis insatisfatórios de AF, de uma forma mais acentuadas nas meninas, tendo como um dos principais motivos o avanço tecnológico que vem crescendo cada vez mais e tornando os adolescentes indivíduos sedentários. As crianças e adolescentes precisam mudar este comportamento, praticando atividades físicas e mudando os hábitos alimentares, pois caso contrário, elas podem comprometer a vida adulta, sendo pessoas obesas e ficando mais suscetíveis a várias doenças.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Analisar o nível de atividade física em escolares do ensino médio do Instituto Federal da Paraíba – Campus Sousa.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Classificar os escolares de acordo com o nível de atividade física;
- Comparar os níveis de atividade física entre escolares do sexo masculino e feminino;
- Identificar os níveis de atividade física dos escolares por faixa etária;

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 ATIVIDADE FÍSICA

A Atividade Física (AF) é qualquer exercício, que envolva todo o tipo de movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, e resulte em gasto energético superior aos níveis de repouso (ELVAS et al., 2017). Segundo Pinho (1999), a AF é de extrema importância para a promoção de estilos de vida saudáveis da infância, passando pela juventude até a idade adulta.

Tem sido demonstrado há algum tempo que a prática de atividade física na adolescência está relacionada a benefícios para a saúde, como menor chance de desenvolver doenças coronarianas, hipertensão arterial, diabetes do tipo II, câncer de mama, além de melhorar aptidão física, controlar o peso e a saúde mental (STRONG e MALINA, 2006). Vieira et al., (2002), completa falando que a atividade física contribui no desenvolvimento do adolescente e na diminuição dos riscos de futuras doenças, além de exercer importantes feitos nos aspectos físicos e sociais. Quando crianças e adolescentes mantêm uma prática regular de exercícios físicos desde cedo, os mesmos têm mais chances de ter uma vida adulta mais ativa (RYCERZ, 2013). As crianças e adolescentes, de maneira geral, vão se sentir mais dispostos, tendo uma adolescência mais saudável (ROSSETI et al., 2009).

Para Bracco (2003) a prática de atividades físicas como o esporte é de grande relevância para o crescimento 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 distúrbios alimentares e psicológicos. Elvas et al., (2017) fala ainda que a atividade física deve ser praticada no ambiente escolar visando à promoção de um estilo de vida ativo, porém, apesar dos adolescentes possuírem conhecimento sobre hábitos saudáveis de vida, e serem ativos, tal fato não tem influenciado de maneira positiva a prática de atividade física voltada a promoção da saúde e a motivação para a adoção desta prática, assim acaba gerando o sedentarismo, isto certamente poderá se constituir em um comportamento que se prolongará ao longo da vida aumentando os fatores de risco à saúde.

Para Lazzoli et al., (1998) do ponto de vista de saúde pública e medicina preventiva, promover a atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo, dessa forma, para uma melhor qualidade de vida da população.

3.2 SEDENTARISMO

O sedentarismo é avaliado como a doença do século, e está diretamente ligada ao comportamento decorrente da comodidade da vida moderna (SILVA; MALINA, 2000). Segundo Mendes et al., (2006) ele é um dos principais fatores de risco a saúde, causando um grande impacto na saúde pública. Ele faz com que as crianças e os adolescentes apresentem, cada vez mais cedo, problemas de obesidade, hipertensão, depressão e outros (NAHAS, 2003). Para Foss et al., (2000) o indivíduo sedentário ou inativo, do ponto de vista da saúde pública, corre o mais alto risco de desenvolver várias doenças dentre as quais estão cânceres e diabetes. Dentre as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), o sedentarismo é o quarto principal fator de risco na contabilidade da mortalidade anual, presente em um a cada três adultos, sendo responsável por cerca de 3,2 milhões de óbitos por ano (WHO, 2014). Bao et al., (2014) nos confirma quando falou que o comportamento sedentário tem sido associado a um risco aumentado para o desenvolvimento de várias condições médicas-crônicas e morte prematura.

De acordo com Machado (2011) os prejuízos gerados pelo comodismo podem se estender por décadas, sabotando não só a saúde, mas como também a expectativa de vida desses indivíduos. Por esse motivo hu et al., (2003) nos diz que um comportamento sedentário está associado a maior risco para obesidade, enquanto que, a AF, mesmo leve, provoca uma significativa redução deste risco.

Uma das justificativas do 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 (GONÇALVES et al., 2007). Além do que as atividades diárias são compensadas por avanços tecnológicos que impossibilitam suas realizações, aumentando os níveis de inatividade física e sedentarismo, principalmente no público jovem e infantil, onde havia a substituição também das atividades lúdicas e de lazer, que envolvem esforços físicos, por inovações tecnológicas (GUEDES, 1999). Terres et al., (2006) também afirmam que a alta prevalência de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade apresentam níveis preocupantes.

A responsabilidade dos pais em prevenir futuros adultos obesos, hipertensos e com outras doenças é muito séria, e sua participação diária na vida de seus filhos é fundamental, orientando e educando para uma vida saudável, com práticas de atividade física e alimentação saudável (MORAES et al., 2009).

3.3 NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES

O estudo do nível de atividade física da população tem sido alvo de muitos pesquisadores em todo o mundo, como forma de determinar o impacto do sedentarismo na qualidade de vida do ser humano (COSTA et al., 2014). Brigida (2010) havia mostrado que vários estudos já tinham se preocupado em avaliar o nível de atividade física em crianças e adolescentes. A adolescência é um período crítico em relação à atividade física (FARIAS JUNIOR, 2012). Estudos envolvendo indivíduos jovens confirmam que o nível de atividade física está inversamente relacionado à incidência de sobrepeso e obesidade (MEDEIROS et al., 2012). Ceschini et al., (2016) destacam que o baixo nível de atividade física diária está dentre os diversos comportamentos adquiridos durante a adolescência e transferidos para a idade adulta, o qual tem relação com maior probabilidade no desenvolvimento precoce das doenças crônicas degenerativas como a obesidade, hipertensão, diabetes tipo 2 entre outras.

A prática regular de atividade física tem declinado consideravelmente na população em geral, sendo dramática a sua redução durante a adolescência (SILVA et al., 2009). Sousa (2011) fala que os níveis de AF caíram significadamente durante os anos escolares à medida que ocorre a transição da infância para a adolescência. Azevedo et al., (2007) relatam que a partir da adolescência há uma maior tendência de os jovens perderem o interesse pela prática de atividades físicas, podendo se estender durante a vida adulta.

São conhecidos os riscos à saúde associados aos baixos níveis de atividade física em adolescentes, bem como os benefícios decorrentes dessa prática, quando realizada de forma suficiente e regular (FARIAS JUNIOR, 2012). A prática habitual de atividades físicas caracteriza-se como componente essencial para o estabelecimento de situação ideal de saúde. Se as crianças são ativas elas têm maior propensão de permanecer ativos durante a adolescência e também na idade adulta (CHUNG et al., 2012). Na adolescência, recomenda-se a realização de 300 minutos ou mais de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa por semana como para garantir tais benefícios (GUIDELINES, 2008) e para serem considerados ativos, crianças e adolescentes devem envolver-se em pelo menos 60 minutos de AFMV (Atividade Física Moderada a Vigorosa) diariamente, sendo que estas atividades podem ser praticadas de forma estruturada ou não estruturada (STRONG e MALINA, 2006). No entanto, muitos jovens não praticam o suficiente para terem benefícios ao nível da saúde (MATOS et al., 2012).

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 (GIL, 2010).

4.2 AMOSTRA

A amostra do estudo foi composta por 70 adolescentes, sendo 30 do sexo masculino e 40 feminino, estudantes do ensino médio do IFPB - Campus Sousa.

Critérios de Inclusão:

- ✓ Ter idade entre 14-16 anos;
- ✓ Ambos os sexos;
- ✓ Estar devidamente matriculado na Instituição de Ensino;

Critérios de Exclusão:

- ✓ Ter diagnóstico de doenças crônicas degenerativas;
- ✓ Apresentar algum problema osteomioarticular, que impossibilite a prática de atividade física;

4.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Para a realização do estudo, foi utilizado o questionário IPAQ (versão curta) (ANEXO A). As perguntas do questionário estão relacionadas às atividades realizadas na última semana anterior à aplicação. As questões do IPAQ procuram prover informações quanto à frequência (dias/semana) e à duração (minutos/dia) na execução de caminhadas e de atividades cotidianas que exigem esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa. Para categorização da prática habitual da atividade física considerou-se três categorias: muito ativo, ativo, insuficientemente ativo.

O questionário IPAQ foi aplicado por um único pesquisador, na própria sala de aula. Os sujeitos receberam a mesma orientação verbal, inclusive, não se comunicarem entre si durante o momento em que estavam respondendo o questionário. 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 período, nos finais das aulas, e o seu preenchimento realizado de 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 autorização do IFPB - Campus Sousa para a coleta de dados através da apresentação da carta de anuência do IFPB Campus Sousa (ANEXO B).

Em seguida foi entregue um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para os menores de idade os quais deveriam ser levados ao conhecimento dos pais ou responsáveis para assinatura e consentimento para a participação na pesquisa (APENDICE A). E um Termo de Assentimento (TA) para os estudantes menores de idade (APENDICE B). Fizeram parte do estudo somente os alunos que retornaram com os termos devidamente assinados. A partir daí os dados da pesquisa foram coletados através do questionário IPAQ (versão curta). 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 do nível de atividade física 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 (CAAE – 2.570.856).

Os dados coletados foram utilizados somente para o que se refere aos objetivos da pesquisa, sendo as informações apresentadas de forma coletiva, sem qualquer prejuízo para as pessoas envolvidas.

5 RESULTADOS

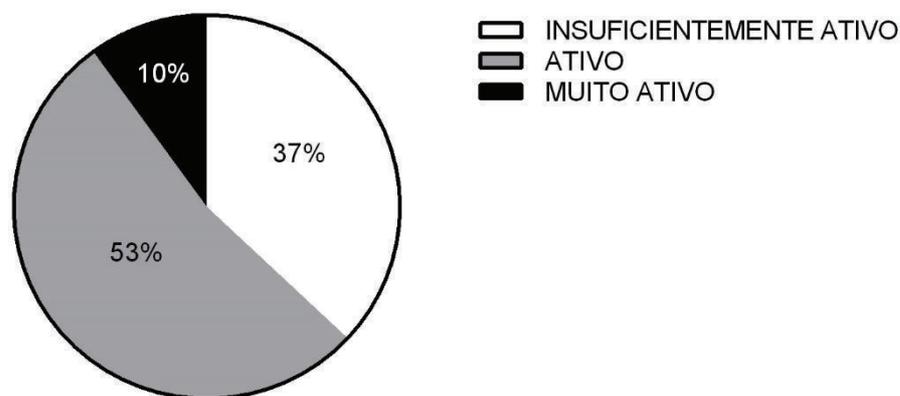
As características gerais dos escolares do ensino médio do IFPB – Campus Sousa estão exibidos de forma descritiva na tabela 1. Os adolescentes apresentaram uma média de idade de $15,2 \pm 0,9$ anos e o IMC de $22,4 \pm 4,6$ kg/m².

Tabela 1. As características gerais dos escolares do ensino médio do IFPB – Campus Sousa.

Características Antropométricas	(n=70)
Idade, anos	$15,2 \pm 0,9$
Peso, kg	$62,3 \pm 16,9$
Estatura, m	$1,70 \pm 0,1$
IMC, kg/m ²	$22,4 \pm 4,6$

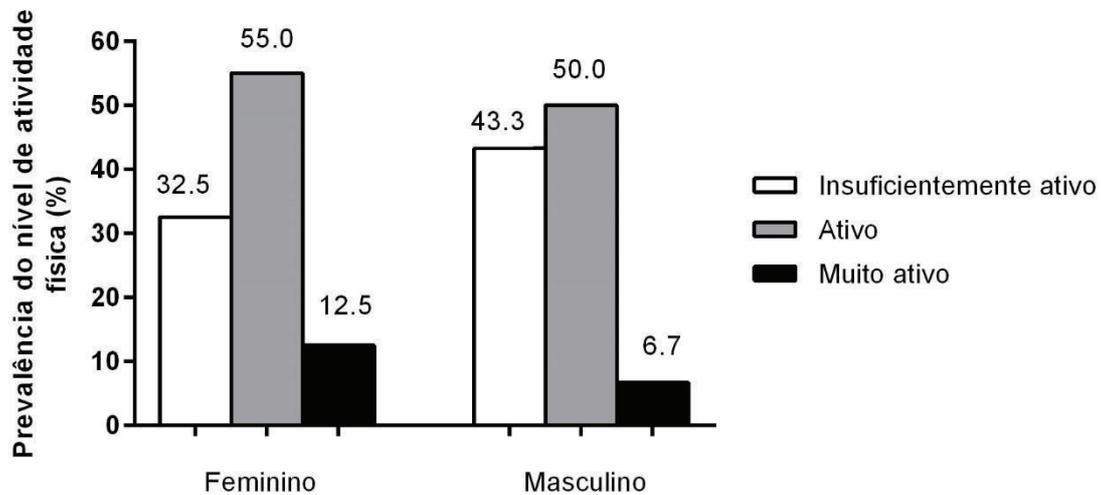
No gráfico 1 está apresentado a classificação geral do nível de atividade física dos adolescentes. Observou-se que a maioria dos adolescentes foram considerados como ativos (53%).

Gráfico 1. Classificação geral do nível de atividade física dos adolescentes do IFPB Campus Sousa.



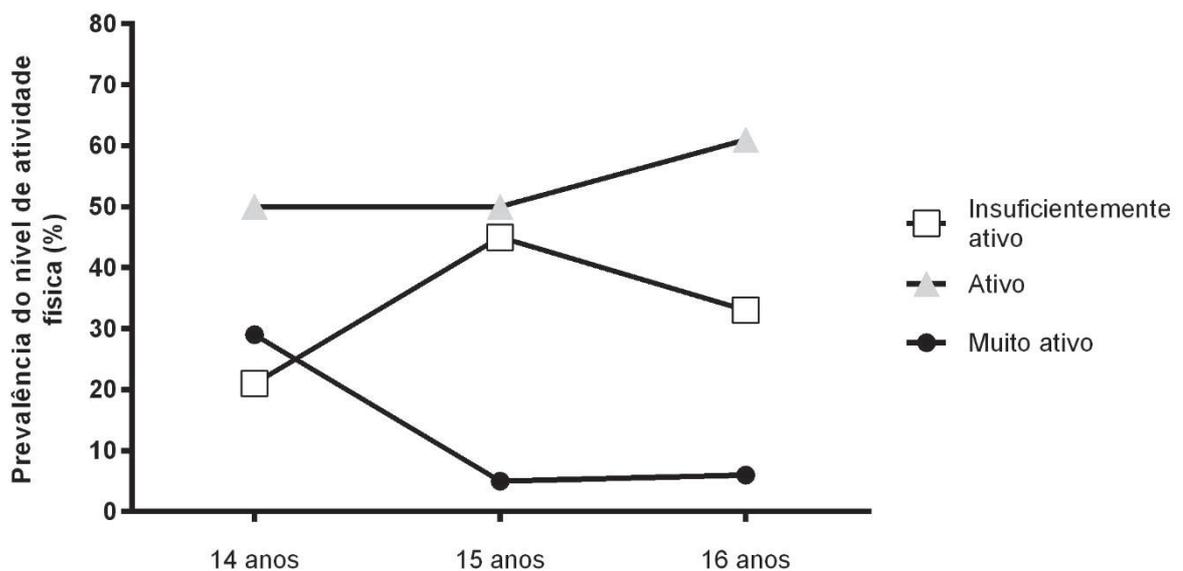
No gráfico 2 está exposto a classificação do nível de atividade física estratificado por sexo. As meninas foram consideradas mais ativas representando (55%) x (50%) dos meninos, além de apresentar menor porcentagem como insuficientemente ativas com (32.5%) x (43.3) dos meninos.

Gráfico 2. Classificação do nível de atividade física dos adolescentes do IFPB Campus Sousa estratificado por sexo.



No gráfico 3 está retratado a classificação do nível de atividade física de acordo com a idade dos adolescentes. Ao passar dos anos os adolescentes aumentaram a classificação como ativos indo de (50%) para (61%), por outro lado observou-se uma diminuição na classificação de muito ativos que antes era de (29%) caindo para (6%).

Gráfico 3. Classificação do nível de atividade física dos adolescentes do IFPB Campus Sousa por faixa etária.



6 DISCUSSÃO

No presente estudo observou-se que a maioria dos adolescentes foram classificados como ativo para nível de atividade física. Ao comparar meninos e meninas observou-se que as meninas são mais ativas que os meninos, e ainda que ao longo da adolescência, os escolares diminuíram o nível de atividade física.

Resultados similares foram encontrados no estudo de Barbosa et al. (2016) com o objetivo de avaliar a relação entre composição corporal e nível de aptidão física de escolares do Ensino Médio, utilizando o Questionário Internacional do Nível de Atividade Física – IPAQ versão curta, que revelou 95% dos adolescentes foram considerados ativos e muito ativos de acordo com o IPAQ, sendo essa prevalência elevada semelhante aos resultados encontrados nesse estudo que foi de 63% dos adolescentes considerados ativos e muito ativos.

Em um estudo que avaliou os níveis de atividade física em adolescentes de ambos os sexos das escolas da rede pública estadual de Ensino Médio do Estado de Pernambuco em áreas rurais, com idade entre 14 e 19 anos, observou-se que 37,3% dos escolares foram considerados como ativos (REGIS et al., 2016). Na nossa pesquisa que também apresenta o mesmo cenário rural demonstrou-se resultados superiores aos encontrados na literatura, sugerindo que as características regionais podem influenciar no estilo de vida dos adolescentes.

Ao avaliar adolescentes do ensino médio da cidade de João Pessoa-PB, Farias Junior et al., (2010) encontraram que pouco mais da metade dos adolescentes apresentaram níveis suficientes de atividade física (50,2%), resultado este próximo ao encontrado neste trabalho. Por outro lado, foi verificado valores extremamente baixos de adolescentes ativos e muito ativos, na cidade de Fortaleza-CE, onde cerca de 3,1% atingiram os níveis satisfatórios de atividade física (ARAÚJO et al., 2010).

Em estudos como o de Santos et al., (2014) que tinha como objetivo comparar a prática de atividade física em adolescentes com faixa etária entre 10 e 18 anos, além de classes econômicas diversas de uma cidade de pequeno porte chamada Jacarezinho-PR, constatou-se que na comparação entre os sexos, maiores valores foram observados no sexo masculino. De outro lado Voser et al. 2017 com o objetivo de analisar o nível de atividade física de escolares, e verificar se existe diferença entre os sexos dos estudantes de uma escola pública da cidade de Pelotas-RS, para verificar o NAF foi aplicado o questionário IPAQ, em sua versão curta, assim mostrando que as adolescentes do sexo feminino apresentaram um

maior índice de inatividade física do que os adolescentes do sexo masculino. Já neste estudo apesar dos resultados serem similares entre os adolescentes de ambos os sexos, observou-se que as meninas demonstraram ser mais ativas do que os meninos, talvez por questões ambientais, econômicos e socioculturais, além de obrigações como as atividades do domínio doméstico comum nas áreas rurais.

Em relação a análise por faixa etária, observamos que nos anos finais da adolescência, os escolares deixaram de ser muito ativo, representando assim um diminuição da prática de atividade física neste período. Em seu estudo Bracco et al., (2006) verificaram que crianças com idades maiores apresentavam menor prática de atividade física quando comparadas com as de menor faixa etária. No estudo de Fernandes et al., (2011), envolvendo mais de mil adolescentes de ambos os sexos com idade entre 10-17 anos, foi demonstrado que ao aumentar a idade, os participantes diminuía a prática de atividade física, no qual em idades menores, a faixa etária de 10-11 anos apresentavam um valor de 59% de praticantes de algum esporte, e que na faixa etária entre 14-15 anos, esses dados eram menores, cerca de 51%, e por fim, na faixa etária maior, 16-17 anos, os adolescentes apresentaram valores ainda menores, aproximadamente 48% continuaram praticando alguma atividade física.

7 CONCLUSÃO

Concluimos que a maioria dos adolescentes foram considerados como ativos e quando comparados, as meninas foram consideradas mais ativas do que os meninos, e ao longo do período da adolescência os escolares diminuíram o nível de atividade física. Sendo assim, diante dessas informações se faz necessário contribuir com intervenções que melhorem a prática de atividade física tanto com o sexo masculino como nessa faixa etária. Como limitação do nosso estudo, pode ser levado em consideração que o questionário aborda apenas a última semana anterior a aplicação.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, F. L.; et al. **Prevalência de fatores de risco para hipertensão arterial em escolares do município de Fortaleza, CE.** Rev. Bras. Hipertens. 17(4): 203-209, 2010.

AZEVEDO, M. R. et al. **Acompanhamento da atividade física desde a adolescência até a idade adulta: um estudo baseado na população: estudo de base populacional.** Rev. de Saú. Púb.; São Paulo, v. 41, p. 69-75, 2007.

BAO, W.; et al. **Physical activity and sedentary behaviors associated with risk of progression from gestational diabetes mellitus to type 2 diabetes mellitus: a prospective cohort study.** Jam. Inter. Med. Vol. 147. Num. 7. p.1047- 1055, 2014.

BARBOSA THAIZI et al. **Relação entre composição corporal e aptidão física em grupo de escolares do ensino médio no Brasil.** Rev. da UIIPS, v. 4, n. 2, p. 273-284, 2016.

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.

BRACCO, M. M, et al. **Modelo hierárquico multivariado de inatividade física em crianças de escolas públicas.** J. Pediatr. Rio de Janeiro. 82: 302-7. 2006.

BRIGIDA, A. S.; **Nível de atividade física de escolares de um colégio público do município de Maringá, Pr.** Ingá, 2010.

CESCHINI F. L.; et al. **Nível de atividade física em adolescentes brasileiros determinado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).** Rev. Bras. Ciên. e Mo. 24(4):199-212, 2016.

CHUNG, A. E.; et al. **Atividade física e bmi em uma amostra nacionalmente representativa de crianças e adolescentes.** Clin. Pediatr. Phila. v. 51, n. 2, p. 122-129, 2012.

CORDER, K.; et al; **O que os adolescentes querem para se tornarem mais ativos.** BMC Public Health, v. 13, n. 1, p. 718, 2013.

COSTA, V. B.; et al.; **Nível de atividade física e qualidade de vida de funcionários públicos administrativos.** Rev. Bio. v. 8, n. 1, 2014.

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. 2017.

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.

FARIAS JUNIOR, J. C. **Nível de atividade física e fatores associados (individuais e ambientais) em adolescentes do ensino médio no município de João Pessoa (PB), Brasil**. 2010.

FERNANDES, R. A. et al. **Atividade física: prevalência, fatores relacionados e associação entre pais e filhos**. Rev Paul Pediatr. v. 29, n. 1, p. 54-9, 2011.

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.

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.

FOSS, M. L.; et al. **Bases fisiológicas do exercício e do esporte**. 6ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GUEDES D. P.; **Educação para a saúde mediante programas de Educação Física escolar**. São Paulo: Rev. Mot. v.5, n.1, jun,1999.

GONÇALVES, H.; et al. **Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência**. Rev. Pan Amer. de Saú. Pub./ Pan Amer. Jor. of Pub. Hea. v. 22, n.4, p.246–253, 2007.

GUIDELINES.; **Comitê consultivo de diretrizes de atividades físicas**. SERVIÇOS, U. S. D. O. H. A. H. Washington, DC 2008.

HALLAL, P. C.; et al. **Prática de atividade física entre adolescentes brasileiros**. Ciencia & saude coletiva, v. 15, p. 3035-3042, 2010.

HU, F. B.; et al. **Televisão assistindo e outros comportamentos sedentários em relação ao risco de obesidade e Diabetes Mellitus tipo 2 em mulheres.** JAMA, 289 (14), 1785-1791, 2003.

KHOO, S.; et al. **Atividade Física de Tempo de Fato e Aptidão Física de Adolescentes Masculinos em Omã.** Asia Pacific Journal Public Health. OnlineFirst, published on May 10, 2010. Disponível em:<<http://aph.sagepub.com/content/early/2010/02/26/1010539510366178>>. Acessado em: 04 mar. 2018.

LAZZOLI, J. K.; et al. **Atividades Física e Saúde: na Infância e Adolescência.** Rev. Bras. de Med. do Esp. v. 04 n.04 Niterói jul/ago.1998.

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.

MATOS, M.; et al. **A saúde dos adolescentes portugueses: Relatório do estudo HBSC 2010.** In Centro de Malária e Outras Doenças Tropicais/IMHL/UNL & FMH (Eds.). Lisboa. 2012.

MEDEIROS, C. C. M.; et al. **Obesidade infantil como fator de risco para a hipertensão arterial: uma revisão integrativa.** REME Rev. Min. Enfer. 16(1):111-119, jan.-mar. 2012.

MENDES, J. F.; et al. **Associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes e seus pais.** Rev. Bras. Saú. Mater. Infan. v. 6, n. 1, p. 1-8, 2006.

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.

MORAES, A. C. F.; et. al. **Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes.** Rev. Assoc. Méd. Bras. v. 55, n. 5, p. 523- 528, 2009.

NAHAS, M. V.; **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 3ª ed. Rev. e Atual. Londrina: Midiograf 2003.

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

Obesity: causes and controversy. abr. 2011b. Disponível em: Acesso em: 04 mar. 2018.

PINHO, R. A.; **Nível Habitual de Atividade Física e Hábitos Alimentares de Adolescentes Durante Período de Férias Escolares.** Dissertação de Mestrado. Cent. de Desp. Univer. Fed. de Sant. Cat. 1999.

REGIS, M. F.; et al. **Estilos de vida urbano versus rural em adolescentes: associações entre meio-ambiente, níveis de atividade física e comportamento sedentário.** Einstein, 14(4),461-7, 2016.

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.

SANTOS, G. C., et al. **Atividade física em adolescentes: uma comparação entre os sexos, faixa etária e classes econômicas.** Rev. Bras. Ativ. Fis. e Saúde. Pelotas/RS. 19(4): 455-456. Jul/2014.

SILVA, G. S. F.; et al. **Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica.** Rev. Bras. de Med. do Esp. v. 13, n. 1, p. 39-42, 2007.

SILVA, K. S. da; et al. **Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do Ensino Médio em Santa Catarina, Brasil.** Cad. de Saú. Púb., v. 25, n. 10, p. 2187-2200, 2009.

SILVA, R. C. R.; MALINA, R. M.; **Nível de Atividade Física em Adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.** Cad. Saú. Púb. Rio de Janeiro, v.16, n.4, p.1091-1097, 2000.

SOUSA, T. F. S.; **Atividade física pregressa e atual em estudantes de uma universidade pública do Estado da Bahia.** Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, 2011.

STRONG, W. B.; MALINA, R. M.; **Atividade física baseada em evidências para jovens em idade escolar.** Jour. Pedria. v. 146, n. 6, p. 732-737, 2006.

TENÓRIO, M. C. M.; et al. **Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio**. Rev. Bras. Epid. n.13, v.1, p.105-117, 2010.

TERRES, N. G.; et al. **Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes**. Rev. de Saú. Púb. São Paulo, v. 40, n. 4. 2006.

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.

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.

VIEIRA, V. C. R.; et al. **A atividade física na adolescência**. Adolesc. Latinoam. [Online]. Ago. vol.3, no.1, 2002.

VOSER, R. C.; et al. **Mensuração do nível de atividade física de escolares da rede pública de ensino de Pelotas - RS**. Rev. Bras. de Presc. e Fisio. do Exer. São Paulo. v.11 n.70. 1.p 820-825. Jan/Dez. 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Relatório de estado global sobre doenças não transmissíveis 2014**. Geneva: WHO. 2014. Acesso em 04 mar. 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Atividade física**. Disponível em <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>, 2011. Acesso em 04 mar. 2018.

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

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

N.º Registro CEP: _____

Título do Projeto: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO IFPB CAMPUS SOUSA.

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 NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES 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 associação entre fatores associados com a prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes estudantes do ensino médio. 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 do adolescente sob sua responsabilidade comparecer dois dias alternadas a Instituição de Ensino para realizar as avaliações. O adolescente será submetido a avaliações antropométricas, pressão arterial, capacidades físicas, bem como avaliação do nível de atividade física e comportamento sedentário.

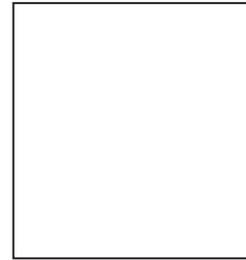
Informamos ainda que essa pesquisa não ofereça riscos previsíveis para a integridade física e psicológica do adolescente, porém o mesmo pode apresentar a sensação de cansaço físico após as avaliações. Solicitamos ainda sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde 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 o adolescente 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 do adolescente 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

Comitê de Ética em Pesquisa - IFPB – CEP: 58015-020 - João Pessoa/PB – Tel: (83) 3612-9725 - E-mail: 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: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO IFPB CAMPUS SOUSA

Pesquisador: Fábio Thiago Maciel da Silva

Local da Pesquisa: Instituto Federal da Paraíba

O que significa assentimento?

O assentimento significa que você concorda em fazer parte de um grupo de adolescentes, de ambos os gêneros, com idade entre 12-16 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 objetivo dessa pesquisa é investigar a associação entre fatores associados com a prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes estudantes do ensino médio. Ao participar dessa pesquisa serão realizadas avaliações antropométricas, pressão arterial, capacidades físicas, bem como avaliação do nível de atividade física e comportamento sedentário.

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



Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba Curso de Licenciatura em Educação Física

CARTA DE ANUÊNCIA

Senhor Diretor,

Eu, Soraya Damião Pedrosa (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: **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO DO IFPB CAMPUS SOUSA**, e vimos através desta solicitar sua autorização para a coleta de dados no IFPB – Campus Sousa. 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