



**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**

ANNA KAROLINY BRAGA MOREIRA

**PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O NÍVEL DE ATIVIDADE
FÍSICA EM ESCOLARES DE SOUSA-PB**

SOUSA/PB

2018

ANNA KAROLINY BRAGA MOREIRA

**PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O NÍVEL DE ATIVIDADE
FÍSICA EM ESCOLARES 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

FICHA CATALOGRÁFICA

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the lower half of the page. It is intended for a catalog card or a detailed description of a book or document.

ANNA KAROLINY BRAGA MOREIRA

**PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O NÍVEL DE ATIVIDADE
FÍSICA EM ESCOLARES 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.

Monografia _____ em: ____/____/____

Banca examinadora

Prof. Ms. FÁBIO THIAGO MACIEL

Orientador

Prof. Ms. FÁBIO MARQUES BEZERRA

Membro examinador

Profa. Esp. PAMELA KARINA DE MELO GOIS

Membro examinador

SOUSA/PB

2018

Dedico a meus avós, Francisca e Cicero (*in memoria*),
que sempre me estimularam a realizar todo o estudo
com dedicação e amor, agradeço a paciência,
compreensão e motivação.

AGRADECIMENTOS

Inicio meus agradecimentos por DEUS, já que Ele me deu forças e colocou pessoas tão especiais no meu caminho, sem as quais certamente não teria dado chegado até aqui!

Aos meus avós, Cícero (in memoria) e Francisca, minha mãe Cleomar meu infinito agradecimento, por sempre acreditarem em minha capacidade e me acharam A MELHOR de todas, mesmo não sendo. Isso só me fortaleceu e me fez tentar, não ser A MELHOR, mas a fazer o melhor de mim. Obrigada pelo amor incondicional!

Ao meu querido namorado, companheiro e amigo, Renato, por ser tão importante e presente na minha vida. Sempre a meu lado, me incentivou e me fez acreditar que posso mais que imagino. Seu companheirismo, amizade, paciência, compreensão, apoio, alegria e amor, sempre presente. Obrigada por ter participado da realização do meu sonho!

Aos que acreditaram e torceram, família de sangue e coração, obrigado pelo apoio, incentivo e por acreditarem no meu trabalho.

Ao meu orientador e professor Fábio Thiago, é claro, que acreditou em meu potencial de uma forma que eu não acreditava ser capaz de corresponder. Sempre disponível e disposto a ajudar, querendo o melhor a qualquer custo. Você foi e é referência profissional e pessoal para meu crescimento acadêmico. Obrigada por estar ao meu lado e acreditar tanto em mim!

A todos os professores e funcionários do IFPB, especialmente Fábio Marques, como também a todos que dedicaram seu tempo com ensinamentos, orientações e amizade, que me ajudaram ativa ou passivamente durante todo o período de estudos. Vocês também foram referenciais para mim!

Agradeço também a meus amigos do curso, pelo incentivo e apoio. Foi bom poder contar com vocês e estar com vocês durante esses 4 anos!

Obrigada pelo carinho!

Ao quarteto de Cajazeiras, Alcineide, Maria e Marina, que ao meio de brigas sempre fomos unidas a querer o bem do próximo e valorizar a amizade apenas com o interesse de tê-la. Obrigada pela força!

Ninguém vence sozinho... OBRIGADA A TODOS!

*“A menos que modifiquemos a nossa maneira de pensar,
não seremos capazes de resolver os problemas causados pela forma como nos
acostumamos a ver o mundo”.*

(Albert Einstein)

RESUMO

Objetivo: Analisar o nível de atividade física e a relação com a participação nas aulas de Educação Física em escolares dos anos finais do Ensino Fundamental do núcleo II da cidade de Sousa – PB. **Métodos:** A pesquisa foi de caráter descritivo e com abordagem quantitativa. A amostra da pesquisa foi composta por 142 escolares do Ensino Fundamental, com idade entre 11 e 16 anos. O instrumento de coleta de dados utilizado para avaliação da participação nas aulas de Educação Física foi o questionário de Darido et al (2004), e para analisar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física IPAQ (versão curta). **Resultados:** Os resultados encontrados apontam que 52% dos escolares estão ativos; 36% insuficientemente ativos e; 12% muito ativos. Observou-se que o percentual de escolares participantes das aulas de Educação Física considerados ativos, foi de 52,9% contra 33,3% dos que não participam das aulas, já os alunos que encontram-se como insuficientemente ativo, os que participam das aulas são de 35,3%, enquanto os que não participam apresentam um total de 50%. **Conclusão:** Pode-se observar que os alunos que participam das aulas foram considerados ativos em maior proporção, quando comparados com os alunos que não participam das aulas de Educação Física. Desse modo, então, deve-se buscar estratégias metodológicas que motivem as crianças e adolescentes a participarem das aulas de Educação Física, no sentido de que essa prática na escola irá contribuir para hábitos saudáveis que influenciem de forma positiva na saúde dos escolares ao longo da vida.

Palavras-chave: Nível de Atividade Física, Educação Física, Escolares, Participação.

ABSTRACT

Objective: To analyze the level of physical activity and the relation with participation in Physical Education classes in students of the final years of elementary school in the city of Sousa - PB. **Methods:** The research was descriptive and with a quantitative approach. The research sample consisted of 142 elementary school students aged between 11 and 16 years. The data collection instrument used to evaluate the participation in physical education classes was the questionnaire of Darido et al (2004), and to analyze the level of physical activity was used the International Questionnaire of Physical Activity IPAQ (short version). **Results:** The results found indicate that 52% of schoolchildren are active; 36% insufficiently active and; 12% very active. It was observed that the percentage of students attending Physical Education classes considered to be active was 52.9%, compared to 33.3% of those who did not participate in the classes, as well as those students who were found to be insufficiently active, those who participated in the classes are 35.3%, while those who do not participate present a total of 50%. **Conclusion:** It can be observed that the students that participated in the classes were considered active in a greater proportion, when compared with the students who do not participate in the classes of Physical Education. Thus, it is necessary to seek methodological strategies that motivate children and adolescents to participate in Physical Education classes, in the sense that this practice in the school will contribute to healthy habits that positively influence the health of schoolchildren throughout the life.

Keywords: Level of Physical Activity, Physical Education, Schooling, Participation.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Classificação geral do nível de atividade física dos escolares.	22
Gráfico 2 - Classificação do nível de Atividade Física estratificado por participação e a não participação nas aulas de Educação Física.	23
Gráfico 3 - Classificação do nível de atividade física de acordo com a idade dos escolares participantes das aulas de Educação Física.	24
Gráfico 4 - Classificação do nível de atividade física de acordo com a idade dos escolares não participantes das aulas de Educação Física.	24

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Características antropométricas dos escolares.

22

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	ATIVIDADE FÍSICA
EF	EDUCAÇÃO FÍSICA
EFE	EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR
IPAQ	QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA
TA	TERMO DE ASSENTIMENTO
TCLE	TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCARECIDO

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	OBJETIVOS	15
2.1	OBJETIVO GERAL	15
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
3	REVISÃO DE LITERATURA	16
3.1	BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA	16
3.2	NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES	17
3.3	PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	18
4	METODOLOGIA	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	21
4.6	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	21
5	RESULTADOS	22
6	DISCUSSÃO	25
7	CONCLUSÃO	27
8	REFERÊNCIAS	28
	APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCARECIDO (TCLE)	31
	APÊNDICE B – TERMO DE ASSENTIMENTO (TA)	33
	ANEXO A – QUESTIONÁRIO DE DARIDO (2004)	35
	ANEXO B – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA - IPAQ (VERSÃO REDUZIDA)	37
	ANEXO C – CARTA DE ANUÊNCIA	38

1 INTRODUÇÃO

A prática da atividade física (AF) interage de forma positiva com as estratégias para adoção de hábitos saudáveis em crianças e jovens, ao mesmo tempo em que desestimula o uso de vícios como o tabaco, o álcool, as drogas e também reduz a violência e promove a integração social (MATSUDO et al, 2008). Entre os benefícios fisiológicos da AF incluem-se a redução da hipertensão arterial sistêmica, controle do peso corporal, aumento da densidade óssea e da resistência física, melhora da força muscular, normalização do perfil lipídico, benefícios psicológicos, melhora da autoimagem, valorização da autoestima, aumento da sensação de bem-estar e diminuição do estresse e depressão (MATSUDO et al, 2008).

A prática regular de AF, desde a infância e adolescência, proporciona benefícios físicos e psicológicos considerados preditores de uma melhor condição de saúde para a vida adulta (GUERRA et al, 2003). Apesar do reconhecimento da importância da AF como fator de promoção da saúde e de prevenção de doenças, a prevalência de exposição a baixos níveis de AF é elevada e parece afetar pessoas de todas as idades (TENÓRIO et al, 2010).

Apesar de algumas investigações apontarem para o fato que aulas de EF não previnem o declínio de AF da adolescência para a vida adulta, é sabido que jovens que participam de aulas de EF aumentam significativamente o tempo total gasto em AF de moderadas a vigorosas durante a semana (SILVA; MENEZES, 2016). Segundo Darido et al (2004), ocorre um aumento gradativo do afastamento dos alunos nas aulas de EF ao final do Ensino Fundamental, sendo esse problema acentuado no Ensino Médio.

Diversos estudos mostram que a inatividade física encontra-se com percentuais alarmantes quando se refere a crianças e adolescentes, assim recomendando a urgência no desenvolvimento de estratégias que visem o aumento da AF na Educação Física Escolar (EFE) (MORAES et al, 2009; GUEDES; GUEDES, 2017). Dentre essas estratégias, a Educação Física - EF tem como desígnios, atuar na escola de modo a incentivar a interação e sociabilização entre os alunos propondo atividades que visem uma qualidade de vida saudável, deste modo, hábitos saudáveis adotados nas aulas de EF promove a satisfação com a prática de

AF, tornam crianças ativas e, conseqüentemente, adultas praticantes de AF (FERRARI; MORETTI, 2009).

Para Darido et al (2004), um outro aspecto distintivo deve ser considerado, o qual se relaciona com o campo cognitivo, justamente o conhecimento e o reconhecimento da importância da AF, que constitui entender, compreender o porquê de realizar determinada atividade, o como realizá-la, quais os efeitos decorrentes, dentre outros fatores.

Estudos apontam que adolescentes tendem a preferir praticar AF, com amigos e fora de casa como forma de serem mais ativos, isso ocorre com maior frequência quando os mesmos adquirem habilidades motoras adequadas a sua prática, sendo diferente entre os sexos - aspecto que pode ser desenvolvido com propriedade nas aulas de EFE (SILVA; MENEZES, 2016).

Nesse contexto, vale salientar que o conhecimento acerca do assunto na população de crianças e adolescentes é de extrema relevância, a fim de abordar a importância e os benefícios da prática de AF para a adoção de hábitos de vida saudáveis na vida adulta. Pelo Art. 2 do Estatuto da Criança e do Adolescente - Lei 8069/90, “considera-se criança, para os efeitos desta Lei, a pessoa até doze anos de idade incompletos, e adolescentes aquela entre doze e dezoito anos de idade” (BRASIL, 2001).

Espera-se que os dados possam contribuir para investigações em estudos futuros, bem como, um meio de reflexão sobre a saúde dos escolares, induzindo-os à participação nas aulas de EF, como também à prática de AF fora do ambiente escolar. Acredita-se que os escolares que participam das aulas de EF estão associados a um aumento ainda mais representativo na prática regular de AF intensa, considerando que a participação nas aulas de Educação Física pode estar associada aos níveis de AF.

Com isso, faz-se necessário investigar o nível de AF dos escolares dos anos finais do Ensino Fundamental e observar sua relação com a participação nas aulas de EF, mostrando os indicadores que caracterizam essas informações para tornarem-se importantes norteadores no planejamento, desenvolvimento e avaliação dos programas para promoção da AF nas escolas.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Analisar o nível de atividade física e a relação com a participação nas aulas de Educação Física em escolares dos anos finais do Ensino Fundamental do Núcleo II da cidade de Sousa – PB.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Classificar os escolares de acordo com o nível de Atividade Física;
- Comparar os níveis de atividade física de acordo com a participação nas aulas de Educação Física entre escolares;
- Identificar os níveis de atividade física e a participação nas aulas de Educação Física dos escolares por faixa etária;

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Um valioso instrumento para a melhoria da saúde é a conscientização e o estímulo à adesão de um estilo de vida mais ativo da população, junto a condições dignas de indicadores de saúde como medicina preventiva, alimentação balanceada, momentos de lazer, promoção da saúde, entre outros (MIRANDA, 2006).

A prática regular de AF tem sido apontada como um fator relacionado funcionalmente à promoção da saúde dos indivíduos e à prevenção de algumas condições de risco a doenças (SILVA; COSTA JR, 2011).

Desta maneira, quando se trata da prática de AF e da promoção da saúde, a saúde é representada como uma condição humana de dimensões física, social e psicológica sendo, caracterizada como saúde positiva quando a capacidade de ter uma vida dinâmica e produtiva, confirma geralmente a percepção de bem-estar geral; e como saúde negativa, quando associada com riscos de doenças, morbidade e, no extremo, com mortalidade prematura (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2012).

A AF propicia a otimização da saúde através da melhoria da aptidão física que pode ser atingida com a realização de exercícios. Porém, os benefícios oriundos da AF são temporários e podem ser mantidos se o nível de atividade do indivíduo for regular e consistente, assim melhores efeitos a serem alcançados a prática deve iniciar-se na infância e persistir durante toda a vida, portanto, hábitos e atitudes adquiridos no período da infância influenciam o padrão de comportamento durante a vida adulta (BRACCO, 2003).

Para Nahas, Barros e Francalacci (2012), a promoção da saúde, considerando o processo do qual a AF é parte fundamental e, conseqüentemente, a EF, torna-se uma ação que visa possibilitar a apropriação, por parte dos indivíduos, do controle e dos meios de melhorar a própria saúde, buscando estados satisfatórios de bem-estar físico, mental e social e compreendendo a saúde como um recurso para a qualidade de vida diária.

O básico é que a AF esteja presente no cotidiano dos escolares, junto com a disseminação do conhecimento teórico e que ambos sejam contributos para reverter

os índices alarmantes de inatividade física atuais já relatado em estudos (HALLAL et al, 2010).

3.2 NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES

A prática de AF regular na vida adulta é, por vezes, reflexo dos hábitos de vida ativa adquiridos na infância (TOIGO, 2009). Por outro lado, a qualidade de vida depende também de uma alimentação saudável aliado a prática de AF para obtenção de resultados, como a prevenção de possíveis doenças futuras (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2012).

É de fundamental importância para a saúde a prática de AF, pois esta ajuda a combater o sedentarismo, que cada vez mais acomete crianças e adolescentes (NAHAS, BARROS e FRANCALACCI, 2012). Com isso, é considerado um fator de risco para o desenvolvimento de problemas de obesidade, hipertensão, depressão (LUCIANO et al, 2016). O indivíduo sedentário ou inativo, do ponto de vista da saúde pública, corre o alto risco de apresentar várias doenças dentre as quais estão o diabetes e as doenças cancerígenas (FOSS; KETEYIAN, 2000).

Uma das justificativas para o aumento do sedentarismo na adolescência é a falta de brincadeiras e AF típicas da idade, como andar de bicicleta, brincadeiras de correr, atividades essas que não são praticadas nos centros urbanos (GONÇALVES et al, 2007). A prática habitual de AF caracteriza-se como componente essencial para o estabelecimento de situação ideal de saúde (GUEDES e GUEDES, 2017).

A AF também melhora a qualidade de vida, a autoestima, o bem-estar, a flexibilidade, entre outros benefícios para saúde, sendo considerado um jovem ativo aquele que envolver-se pelo menos 300 minutos de AF por semana para melhorar a capacidade cardiorrespiratória, fortalecer músculos, ossos entre outros (LUCIANO et al., 2016). Silva e Costa Jr (2011) falam que os níveis de AF caíram significativamente durante os anos escolares à medida que ocorre a transição da infância para a adolescência, decorrente dos avanços tecnológicos.

Com isso, deve-se considerar a EF como forma preventiva, incentivadora da AF permanente, indutora da prática em outros ambientes do cotidiano dos escolares ou mesmo na própria escola, através de atividades estimuladoras como meio de enfrentar os baixos índices de AF em escolares e possivelmente prevenir, no futuro, adultos sedentários (HALLAL et al, 2010; TENÓRIO; SILVA, 2013).

3.3 PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A EF é uma disciplina obrigatória no currículo da Educação Básica, as Leis e Diretrizes Brasileiras - LDB determinam em seu Art. 26, § 3º que “a EF, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular da Educação Básica, ajustando-se às faixas etárias [...]” (BRASIL, 1996). A não participação dos alunos nas aulas de EF pode ocorrer, às vezes, quando os professores não estão atentos às atitudes, comportamentos e anseios dos alunos (TENÓRIO; SILVA, 2013).

Alguns autores cogitam que o professor deve desenvolver a consciência do movimento humano, suas causas e seus objetivos, proporcionando ao aluno a vivência de atividades diferentes, que possuam um significado e uma relação com seu cotidiano para que incentive a participação nas aulas e como consequência que o hábito de praticar AF (TEIXEIRA; FOLLE, 2014; TENÓRIO et al, 2010).

Considerando os baixos níveis de AF presentes na escola e fora dela em crianças e adolescentes, é necessária a elaboração de programas de EF que promovam um aumento na participação da prática de AF (TOIGO, 2009).

Guedes e Guedes (2017) apontam que os programas de EFE podem auxiliar na prevenção do sedentarismo, pois se sabe que, na maioria das escolas, os adolescentes não recebem informações suficientes sobre a correlação entre aptidão física e saúde. Com isso, Toigo (2009) apresenta estratégias de ensino com o propósito de aumentar a participação nas aulas de EFE e, assim, promover a AF na escola incluindo de fatores culturais, individuais e da sociedade, que afetem o desenvolvimento e a manutenção do aumento dos padrões de AF para os escolares.

Darido et al (2004) relatam que quando o aluno se identifica com as ações desenvolvidas pelos professores na escola, ele se sente motivado em buscar e dar continuidade à prática de AF e esportivas que sirvam para ampliar sua cultura corporal de movimento e tornar-se um indivíduo fisicamente ativo.

As aulas de EF e as práticas de AF devem ter um tempo maior no currículo, para que possa contribuir na aquisição de estilos de vida ativos pelos escolares e tornem comuns as práticas de AF (DARIDO et al, 2004; TENÓRIO; SILVA, 2013).

O ambiente escolar é o local adequado para que informações relevantes sejam disponibilizadas e que o estudante desenvolva hábitos saudáveis relacionados à alimentação, à higiene e, especialmente, à AF (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2012).

4 METODOLOGIA

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

O presente estudo é caracterizado como uma pesquisa descritiva de abordagem quantitativa. Através dessa abordagem busca-se descrever, analisar e equiparar a participação dos alunos nas aulas de EF com o nível de AF. Por sua vez, a pesquisa de caráter descritiva deixa as características bem definidas da população (VERGARA, 2009).

4.2 AMOSTRA

A amostra foi composta por 142 escolares de ambos os sexos, devidamente matriculados nas turmas do 6° ao 9° ano do ensino Fundamental de uma escola pública Estadual localizada no Núcleo II da cidade de Sousa - PB.

Critérios de Inclusão:

- ✓ Ter idade entre 11 e 16 aos;
- ✓ Alunos devidamente matriculados na escola participante da pesquisa, cursando entre o 6° ao 9° ano do Ensino Fundamental;

Critérios de Exclusão:

- ✓ Não estar presente no dia da pesquisa.
- ✓ Não desejar participar da pesquisa.

4.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a avaliação da participação nas aulas de EF foi utilizado como instrumento o questionário com base no estudo de Darido et al (2004) (ANEXO A), do qual foram utilizados para a análise algumas questões relacionadas à participação nas aulas de EF.

Para o nível de AF foi utilizado como instrumento, o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ (versão curta) (ANEXO B) (MATSUDO, 2012). As perguntas do questionário direcionavam às atividades realizadas na

semana anterior à aplicação, as questões procuraram obter informações relacionadas à frequência (dias/semana) e à duração (minutos/dia) nas práticas de caminhadas e de atividades habituais que exigem esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa. Para categorização da prática habitual da AF considerou-se três categorias: muito ativo, ativo, insuficientemente ativo. Os questionários foram aplicados dentro do ambiente escolar e a aplicação foi feita de acordo com a disponibilidade de cada turma, durante as aulas, e o seu preenchimento realizado em caráter voluntário. Não houve limite de tempo para preenchimento do questionário.

Para as variáveis de peso e estatura dos escolares foram utilizados como instrumentos um estadiômetro portátil personal caprice - Sanny, material em alumínio, capacidade de medição: 115 cm a 210 cm tolerância: ± 2 mm em 210 cm e balança antropométrica – Líder, pesagem Máx. de 200 kg e Mín. de 2 Kg, divisões de 100 g.

4.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

De início foi solicitada a carta de anuência (ANEXO C) da instituição para autorizar a colaboração com o estudo, para posteriormente ser submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa com seres humanos do IFPB – Campus Sousa.

Antes de iniciar a pesquisa, o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa. Em seguida, a direção da escola, o professor de Educação Física, os pais ou responsáveis e os estudantes manifestaram total apoio e liberação para a realização do estudo. O questionário não teve identificação pessoal e foi respondido durante a aula disponibilizada pelo professor.

A escola teve sua pesquisa realizada em dois dias: no primeiro, foi feita uma explicação do que se tratava a pesquisa, sua importância, contribuição 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 encontro, após receber os TCLE devidamente assinados pelos responsáveis, os alunos deveriam assinar, também, o Termo de Assentimento (TA) (APÊNDICE B), onde nele concordariam em participar da pesquisa como voluntário. Em seguida foi realizado uma avaliação antropométrica, e posteriormente aplicado os questionários, e todas as dúvidas foram resolvidas durante a aplicação.

4.5 TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

Após a coleta, para análise estatística das informações foi utilizado o software SPSS® (*Statistical Package for Social Sciences*) versão 20.0 para Windows. Os dados de características gerais foram analisados de forma descritiva e apresentados em média e desvio padrão. Para a análise da participação das aulas de Educação Física e do nível de atividade física utilizou-se a distribuição de frequência absoluta e relativa. Para a ilustração gráfica foi utilizado o programa *GraphPad Prism 6*.

4.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

O presente projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do IFPB para análise e aprovação, obedecendo aos critérios da resolução N°466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (Número do parecer – 2.570.856). Foram pedidas autorizações aos voluntários através do TCLE para a utilização dos dados bem como a divulgação dos resultados, mas sempre com a sua identidade preservada. Todos foram informados sobre os procedimentos a serem adotados durante no momento, que a participação deles seria voluntária e, portanto, poderiam desistir da pesquisa a qualquer momento. Além disso, também receberam a informação de que não seriam divulgados os nomes dos participantes.

5 RESULTADOS

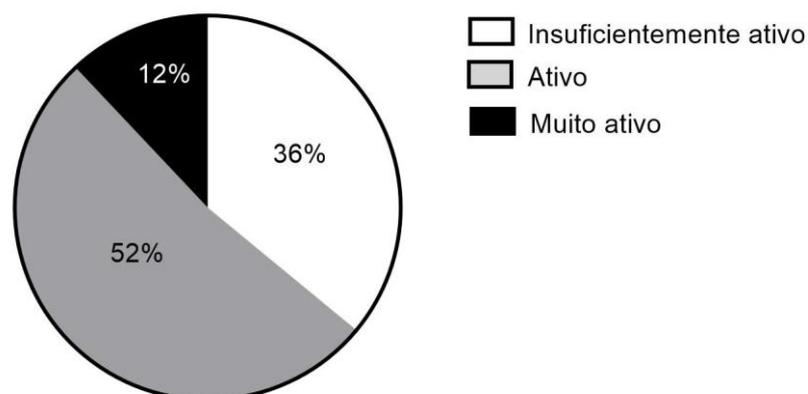
As características gerais dos escolares dos anos finais do Ensino Fundamental da escola pesquisada estão apresentadas de forma descritiva na tabela 1. A amostra apresenta o total de 142 crianças/adolescentes, com uma média de idade de $13,0 \pm 1,6$ anos e o IMC de $19,8 \pm 3,8$ kg/m².

Tabela 1. Características antropométricas dos escolares.

Características Antropométricas	(n=142)
Idade, anos	13,0 ± 1,6
Peso, kg	48,7 ± 12,3
Estatura, m	1,60 ± 0,1
IMC, kg/m ²	19,8 ± 3,8

No gráfico 1 está apresentada a classificação geral do nível de AF dos escolares, em que verificou-se que o nível de AF é considerado ativo entre os escolares com 52% dos resultados.

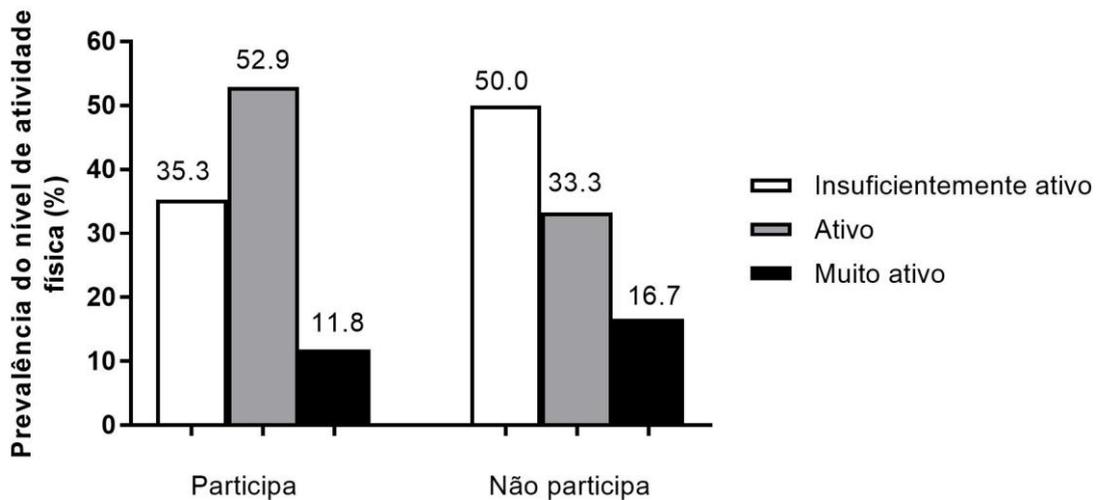
Gráfico 1. Classificação geral do nível de atividade física dos escolares.



O gráfico 2 apresenta a classificação do nível de AF estratificado por participação e a não participação nas aulas de EF. Observa-se que o maior percentual dos escolares participantes da aula de EF foi considerado ativo, com 52,9% contra 33,3% dos que não participam das aulas. Já os alunos que se

encontram como insuficientemente ativos, os que participam das aulas são de 35,3%, enquanto os que não participam tem um total de 50%.

Gráfico 2. Classificação do nível de Atividade Física estratificado por participação e a não participação nas aulas de Educação Física.



Nos gráficos 3 e 4 estão apresentados a classificação do nível de atividade física de acordo com a idade dos escolares que participam das aulas de EF e dos que não participam das aulas. Ao passar dos anos notou-se que os escolares participantes das aulas de EF, considerados muito ativos, aumentou sua proporção passando de 11% para 16%. Por sua vez, podemos observar também uma redução nos valores de insuficientemente ativo, no qual passou de 39% para 36%. Por outro lado, os escolares que não participam das aulas de EF apresentaram mudanças relevantes nas faixas etárias de 13-14 anos e 15-16 anos, no qual observamos um aumento de escolares insuficientemente ativos (de 33% para 40%) e um diminuição de ativos de 67% para 40%.

Gráfico 3. Classificação do nível de atividade física de acordo com a idade dos escolares participantes das aulas de Educação Física.

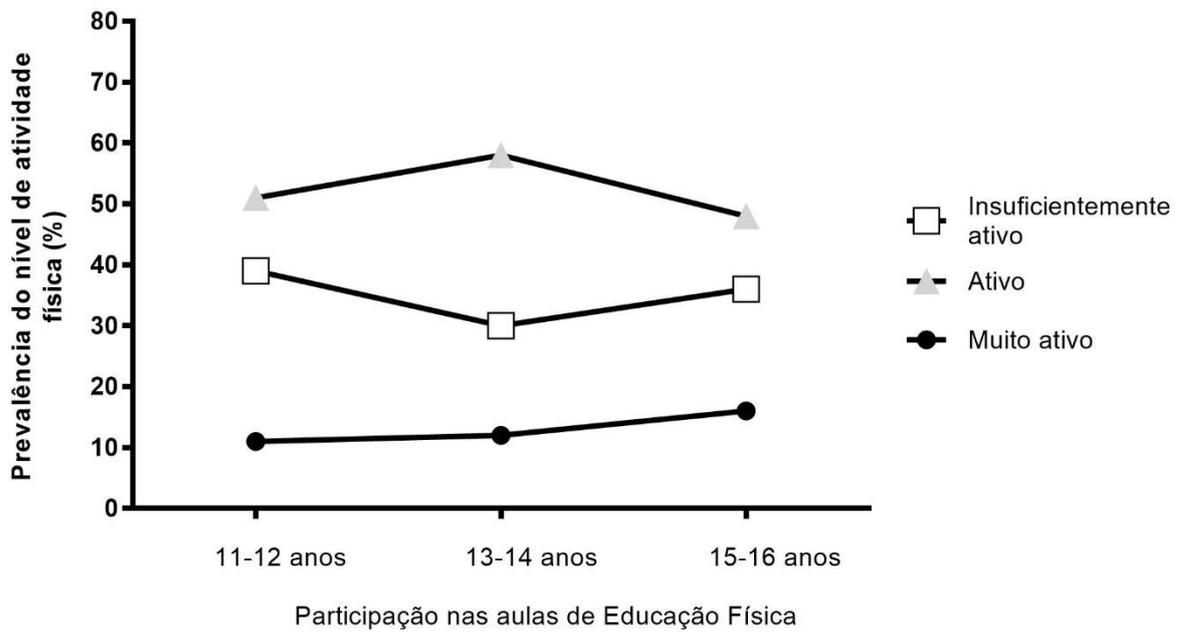
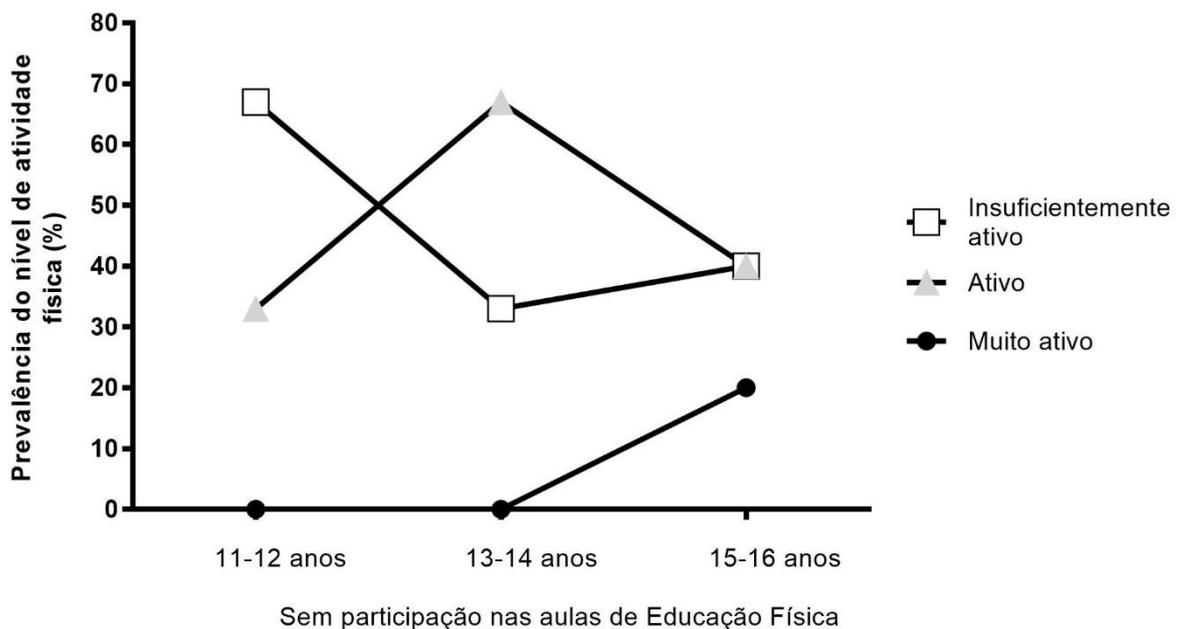


Gráfico 4. Classificação do nível de atividade física de acordo com a idade dos escolares não participantes das aulas de Educação Física.



6 DISCUSSÃO

No presente estudo observou-se que a maioria dos escolares foram classificados como ativos para nível de AF. Ao comparar os que participam das aulas com os que não participam, observou-se que os que participam são mais ativos que os que não participam, e ainda que ao longo da adolescência, os escolares que participam das aulas apresentam uma tendência maior a manter os níveis de AF.

Nesse estudo constatou-se resultados diferentes com o estudo de Barbosa et al. (2016), pois o autor revelou que 95% dos adolescentes foram considerados ativos e muito ativos de acordo com o IPAQ, sendo essa prevalência elevada e distante dos resultados encontrados nesse estudo onde 64% dos escolares foram considerados ativos e muito ativos.

No estudo de Santos et al (2014) em relação aos níveis de AF, constatou-se que 65,1% foram classificados como insuficientemente ativos e 64,9% relataram não participar das aulas de EF. Consideravelmente relevante quando comparados com os dados do presente estudo, em que apenas 36% foram considerados insuficientemente ativos.

Os alunos que afirmaram participar das aulas de EF frequentemente foram classificados, em sua maioria, como ativos, enquanto que os alunos que não participam das aulas de EF aparecem como insuficientemente ativos em uma porcentagem de 50% dos classificados. Em outro estudo observou que os escolares participantes de aulas de EF apresentam melhores níveis de AF, como também uma maior participação na prática de AF (SILVA e MENEZES 2016).

A prevalência do nível de AF dos escolares participantes das aulas de EF, manteve-se uma pequena diferença ao longo das idades, Já para o nível de AF dos escolares que não participam das aulas de EF, observou-se, ao mesmo tempo, que o grupo de 11-12 anos declina para a classificação de insuficientemente ativo já na idade de 13-14, aumenta o nível de AF tornando-se ativo. Encontramos também um percentual significativo de alunos que não participam das aulas de EF e são considerados muito ativo na faixa etária de 15-16 anos.

Gordon-Larsen, McMurray e Popkin (2000) reforçam que a participação de adolescentes em programas de EFE está diretamente associada ao engajamento em AF de intensidade moderada a vigorosa. Os dados sobre níveis de AF na EFE e

durante o tempo livre em crianças e adolescentes apresentados nesse estudo mostraram que adolescentes de 12 anos participavam das aulas com mais frequência, ao contrário dos adolescentes de 17 anos, que tiveram a menor frequência de participação nas aulas de EF. Para o presente estudo, encontra-se o contrário quando comparadas as idades dos escolares não participantes das aulas de EF, que ocorreu um aumento no nível de AF de muito ativo do grupo de 15-16 anos quando confrontados com o grupo de 11-12 anos.

Tais resultados configuram a necessidade de motivar os adolescentes a participarem de aulas de EF, bem como serem realizadas intervenções estratégicas que possibilitem o desenvolvimento de um estilo de vida saudável pelos próprios indivíduos nas escolas com o intuito de adquirir benefícios à saúde.

7 CONCLUSÃO

Observou-se que os escolares classificados como ativos para o nível de AF são maiores quando comparados com os que participam das aulas e com os que não participam, e ainda que ao aumentar os grupos de idade, os escolares diminuíram o nível de AF.

É difícil fomentar a prática de AF entre crianças e adolescentes quando são oferecidas tão poucas oportunidades nas aulas de EF e incentivo da prática dentro e fora da escola. Crianças e adolescentes insuficientemente ativas provavelmente tornar-se-ão adultos sedentários, o que, do ponto de vista epidemiológico, constitui um risco para a obesidade, e, conseqüentemente, para o surgimento de doenças coronarianas, entre tantos outros problemas.

Diante do exposto, investigar o tema proposto poderá conceder informações relevantes para a construção de programas de intervenção frente à escola e à sociedade, além de presidir estudos futuros com o intuito de aumentar a participação nas aulas, permitindo, assim, desenvolver o nível de AF em escolares.

Em essência, novos resultados precisam ser buscados em pesquisas sobre o tema a fim de que os professores passem a refletir sobre a sua prática pedagógica, visando, dessa forma, o planejamento de atividades que busquem a participação dos escolares mostrando a importância e os benefícios da prática de AF, a fim de torná-los indivíduos com hábitos saudáveis para a saúde.

8 REFERÊNCIAS

- 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.
- BRASIL. Estatuto da Criança e do Adolescente. LEI Nº 8.069, DE 13 DE JULHO DE 1990, Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. **Casa Civil, Subchefia para Assuntos Jurídicos, Brasília, DF, 1990**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/Ccivil_03/leis/L8069.htm, acesso em 17 abr. 2018.
- BRASIL. Lei No 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. **Brasília: Câmara dos Deputados**, 1996. Disponível em <http://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/1996/lei-9394-20-dezembro-1996-362578-publicacaooriginal-1-pl.html>, acesso em 17 abr. 2018.
- DARIDO, S. C. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 61-80, 2004.
- FERRARI, E. C. S.; MORETTI, L. H. T. A Educação Física E A Educação Psicomotora Na Formação Integral Do Aluno. **Unoeste**. 2009.
- FOSS, M. L.; KETEYIAN, S. J. FOX: Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte. **Guanabara Koogan**, 2000.
- 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.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.. Esforços físicos nos programas de educação física escolar. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 15, n. 1, p. 33-44, 2017
- GUERRA, S. et al. Relação entre a atividade física regular e a agregação de fatores de risco biológicos das doenças cardiovasculares em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 3, n. 1, p. 9-15, 2003.
- GORDON-LARSEN, P.; MCMURRAY, R. G.; POPKIN, B. M. Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. **Pediatrics**, v. 105, n. 6, p. e83-e83, 2000.

HALLAL, P. C. et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 3035-3042, 2010.

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

MATSUDO, S. M. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, 2008.

MATSUDO, S. M. et al. Questionário internacional De atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade No Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2012.

MIRANDA, M. J. Educação física e saúde na escola. **Estudos**, v. 33, n. 4, p. 643-653, 2006.

MORAES, A. C. F. et al. Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 55, n. 5, p. 523–528, 2009.

NAHAS, M. V.; DE BARROS, M. VG; FRANCALACCI, V. O pentágono do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2012.

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, F. M. de A.; MENEZES, A. S. Participação em aulas de Educação Física e atitudes positivas para a prática de atividade física em adolescentes do estado de Sergipe, Brasil. **Scientia Plena**, v. 12, n. 8, 2016.

SILVA, P. V. C; COSTA JR, Á. L. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Psicologia Argumento**, v. 29, n. 64, 2011.

TEIXEIRA, F. A; FOLLE, A. Participação dos alunos do ensino fundamental nas aulas de educação física: um estudo de caso. **Educação Física em Revista**, v. 7, n. 2, 2014.

TENÓRIO, J. G.; SILVA, C. L. da. Educação Física Escolar e a não participação dos alunos nas aulas. **Ciência em Movimento**, ano XV, n. 31, 2013.

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.

TOIGO, A. M. Níveis de atividade física na educação física escolar e durante o tempo livre em crianças e adolescentes. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 1, 2009.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

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

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

N.º Registro CEP: _____

Título do Projeto: PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES 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 a PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES 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 relação entre fatores associados com ao nível de atividade física e a participação nas aulas de Educação Física. A finalidade deste trabalho é contribuir para um melhor entendimento dos programas escolares voltados para a saúde que podem estar envolvidos no nível de atividade física, na tentativa de estabelecer estratégias para hábitos saudáveis de atividade física cotidiana.

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 participação nas aulas de Educação Física.

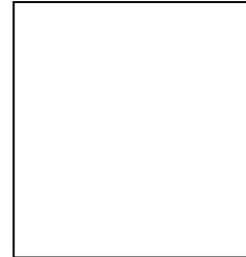
Informamos ainda que essa pesquisa não ofereça riscos previsíveis para a integridade física e psicológica da criança. Solicitamos ainda sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, o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

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: PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES 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 Participante:

O principal objetivo desta pesquisa é investigar a relação entre fatores associados com ao nível de atividade física e a participação nas aulas de Educação Física. A finalidade deste trabalho é contribuir para um melhor entendimento dos programas escolares voltados para a saúde que podem estar envolvidos no nível de atividade física, na tentativa de estabelecer estratégias para hábitos saudáveis de atividade física cotidiana.

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 DE DARIDO (2004)

IDADE: _____ SEXO: _____ SÉRIE: _____

PESO: _____ ESTATURA: _____

QUESTIONÁRIO

1 - Coloque números de 1 a 3, sendo o número 1 na frente da matéria que você MAIS GOSTA, o no. 2 para a segunda matéria que você mais gosta e o no. 3 para a terceira matéria que você mais gosta.

- () Educação Física
- () Português
- () Ciências
- () Educação Artística
- () Matemática
- () Geografia
- () Inglês
- () História

2 - Coloque o no. 1 na frente de somente uma matéria que você acha MAIS IMPORTANTE

- () Educação Física
- () Português
- () Ciências
- () Educação Artística
- () Matemática
- () Geografia
- () Inglês
- () História

3 - Coloque o no. 1 na frente de somente uma matéria que você acha MENOS IMPORTANTE

- () Educação Física
- () Português
- () Ciências
- () Educação Artística
- () Matemática
- () Geografia
- () Inglês
- () História

4 - Você participa das aulas de Educação Física em sua escola?

- () Participa sempre () Nunca participam
- () Participa às vezes

5 - O que você aprende em suas aulas de Educação Física? (Pode-se marcar mais de uma resposta)

- () Esportes
- () Brincadeiras
- () Importância e benefícios da AF
- () Teoria sobre esportes
- () Não aprendem nada
- () Outros: _____

6 - O que você acha das suas aulas de Educação Física? (Pode-se marcar mais de uma resposta)

- () Legais
- () Animadas
- () Muito fáceis
- () Sem importância
- () Chatas
- () Difíceis

- 7 - Como você se sente ao fazer as aulas de Educação Física?**
() Sentem-se bem
() Sentem-se bem às vezes
() Não se sentem bem
- 8 - Atualmente você participa ou é dispensado das aulas de Educação Física?**
() Participo
() Não participo
() Sou dispensado
- 9 - Por quê você participa das aulas de Educação Física ou pratica alguma atividade física?**
() Saúde
() Divertimento
() Emagrecer e/ou ficar mais forte
() Mais habilidoso
- 10 - Com relação ao professor atual de Educação Física, você acha que**
() Motiva os alunos
() Não exige nada
() Xinga os alunos
() Pune os alunos
- 11 - Seu professor de Educação Física trata melhor os alunos que jogam melhor?**
() Tratamentos iguais
() Tratam melhor os que se destacam
() Tratam às vezes melhor os que se destacam
- 12 - O que você mais gosta de fazer fora da escola? Escolha duas opções abaixo**
() Praticar esportes
() Assistir TV
() Conversar c/ amigos
() Jogar videogame
() Estudar
() Computador
() Ajudar pai-mãe
() Ler jornais e revistas
- 13 - Você pratica algum esporte ou atividade física fora da escola?**
() Pratica esporte ou atividade física
() Pratica às vezes
() Não pratica
- 14 - Quais os esportes ou atividades que você mais pratica?**
() Futebol
() Natação
() Basquetebol
() Voleibol
() Dança
() Tênis de mesa
() Andar de bicicleta
() Outros

ANEXO B - 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 C - 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, Anna Karoliny Braga Moreira (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: **PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES 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

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

M838p Moreira, Anna Karoliny Braga.
Participação nas aulas de educação física e o nível de
atividade física em escolares de Sousa-PB / Anna Karoliny
Braga Moreira. – Sousa: A Autora, 2018.
39 p.
Orientador: 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 Atividade Física - Nível. 2 Educação Física. Escolares.
Título.