

**Pró-Reitoria de Graduação
Curso: Educação Física
Trabalho de Conclusão de curso**

**FATORES ASSOCIADOS A COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS
EM ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL II.**

**Autor: Cícero Heleno da Silva Junior
Orientador: Prof (a). Msc. Odalis Valerino
Fernandez**

**Brasília – DF
2013**

CÍCERO HELENO DA SILVA JUNIOR

**FATORES ASSOCIADOS A COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS EM ALUNOS
DO ENSINO FUNDAMENTAL II.**

Trabalho apresentado ao curso de graduação em Educação Física da Universidade Católica de Brasília, como requisito parcial para obtenção do Título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof (a). Msc. Odalis Valerino
Fernandez

**Brasília-DF
2013**



Trabalho de autoria de Cícero Heleno da Silva Junior, intitulado “Fatores associados a comportamentos sedentários em alunos do ensino fundamental II.”, apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física da Universidade Católica de Brasília, em ____/____/____ defendido e aprovado pela banca examinadora abaixo assinada:

Prof(a). Msc. Odalis Valerino Fernandez
Orientador
Curso de Educação Física – UCB

Prof(a). Msc. Claudia Dias Leite
Curso de Educação Física – UCB

FATORES ASSOCIADOS A COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS EM ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL II.

Cícero Heleno da Silva Junior

Resumo:

O presente estudo tem como objetivo investigar fatores associados a comportamentos sedentários em estudantes do Ensino Fundamental II, pertencentes à Escola da rede pública de ensino do Distrito Federal e Escola privada. A amostra foi constituída por 200 sujeitos (100 meninas e 100 meninos), com idades entre 12 e 13 anos. Para identificação dos fatores associados a comportamentos sedentários em estudantes foi utilizado o questionário da Organização Mundial da Saúde (WHO HBSC - World Health Organisation health behavior in schoolchildren), adaptado e traduzido. Em relação aos fatores associados a comportamento sedentário os resultados estão de acordo com as estimativas encontradas em alunos de escola Pública e Particular, com a prevalência de sedentários maior do que a de indivíduos ativos. Porém, o sexo feminino foi o grupo com maiores prevalências de sedentarismo em destaque Meninas da escola Pública. Concluindo, os resultados indicam a necessidade de ações pedagógicas e práticas, que desenvolva no ensino fundamental a construção de conhecimentos ao grupo investigado acerca dos diferentes fatores associados a comportamentos sedentários em escolares.

Palavras-chaves: Comportamento. Sedentarismo. Ensino Fundamental.

INTRODUÇÃO

No decorrer das últimas décadas, a prática de atividade física tem declinado consideravelmente na população em geral devido ao avanço tecnológico, reduzindo o ser humano a recursos materiais, desencadeando-lhe um estado hipocinético adquirido em seu cotidiano. Isto tem ocorrido cada vez mais cedo, com as crianças que desde sua infância são influenciadas por vários ambientes que os cerca a depender dos recursos eletrônicos, envolvendo-os em menos atividade física contribuindo para um estilo de vida a cada dia sedentário (SANTOS et al, 2010).

Tal fato é preocupante por causa da variedade de aparelhos com tecnologia de ponta como: vídeo game, televisão e computador, que contribui para entretenimento sem movimento, esforço de característica sedentária sendo uma forma de lazer crescente no ambiente social de crianças e adolescentes (GUEDES et al, 2001).

Por isso enquanto não for dada uma atenção maior em incorporar hábitos de atividade física na infância para que possivelmente sejam engajados na fase adulta, mesmo que posteriormente tenham o conhecimento acadêmico em qualquer área da saúde orientado a buscar melhor qualidade de vida, isso não será suficiente para influenciá-los a tornarem ativos (CAVALCANTE et al, 2004).

Neste processo, agentes socializadores como a família, escola, comunidade tem a responsabilidade de incentivar e favorecer meios de participação à promoção da saúde (FIGUEIRA et al, 2000). Porém, por mais que atividade física esteja presente no ensino fundamental na concepção em promover saúde pode assumir um caráter completamente educacional para sensibilizar crianças e adolescentes em perceber fatores contribuintes a comportamentos sedentários assumidos por eles, com práticas de atividades físicas estruturadas e planejadas, fazendo com que hábitos favoráveis à saúde sejam desenvolvidos durante o período escolar e prolongue por toda vida.

Entretanto, as concepções o nível e o domínio do conhecimento são fatores essenciais para modificar hábitos e comportamentos sedentários de alunos do ensino fundamental (PARMENTE K. et al, 2000). Por isso surge a necessidade de verificar as relações desses fatores com o estilo de vida assumido por crianças que estão na escola e jovens que mais tarde sai da escola.

Uma possível hipótese explicada para o baixo nível de atividade física em alunos do ensino fundamental são fatores associados a comportamentos sedentários e o número de

barreiras que dificultam a participação em atividade e exercícios físicos de maneira regular. Essas barreiras que impedem a prática de atividade física incluem tanto fatores internos como características individuais, menor prioridade para a atividade física, e envolvimento com atividades relacionadas à tecnologia; como fatores externos, influência de alguém ou da família, falta de tempo e inacessibilidade. (ALLISSON et al, 2005)

Entre outras razões que levam a comportamentos sedentários, um dos possíveis fatores é o desconhecimento sobre como e porque se exercitar, as finalidades de cada exercício, do esporte, limitações de alguns grupos populacionais e percepção distorcida e estereótipos aos benefícios do movimento principalmente para a criança (DOMINGUES et. al, 2004).

Segundo Oliveira (1996), é extremamente essencial compreender os fatores que podem influenciar o tipo de atividade física, em que frequência é realizada, duração e o nível da intensidade, a fim de desenvolver programas específicos visando melhorar a saúde e elevar aptidão física nessas faixas etárias.

Por isso quando a atividade física é praticada de maneira regular apresenta vários benefícios para a sociedade sem distinção de idade e contribui para a promoção da saúde em geral, atua na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis como: cardiovasculares, depressão, diabetes, tipos de câncer, entre outras e diminui as taxas de morbidade e mortalidade (MENDES et al,2006).

Segundo Sallis et al (1994) é possível obter benefícios em atividades físicas moderadas a vigorosas com duração de 20/30 minutos /dia, ou ainda, de 60 minutos/dias, três ou mais dias/semana.

De acordo com JOVENEST et al. (1985) a atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, sendo, portanto, voluntário e resultando em gasto energético maior do que os níveis de repouso.

Assim a Educação Física escolar é de extrema relevância para contribuir, no desenvolvimento motor e aptidão física para reverter comportamentos sedentários, estabelecer o bem estar e a saúde para todos os indivíduos, com início primordial no ensino fundamental em direcionar a educação para atividade física, com evidências na associação entre hábitos de atividade física com os conhecimentos e atitudes dos alunos contra comportamentos sedentários (BANKOFF et al, 1999).

Mesmo com o conhecimento sobre uma determinada questão estar ligada com a atitude que um indivíduo tem a respeito, apenas as informações não asseguram mudanças comportamentais, é necessário estímulo para a prática, já que envolve uma complexa interação de diversas variáveis psicológicas, sociais, ambientais e até genéticas (NAHAS et

al., 1995). A informação adquirida, a atitude, as experienciais passadas, o apoio Social de familiares, amigos, escola e a disponibilidade de espaço, instalação, a falta de tempo e de recursos financeiros, dentre outras, dificultam ou predisõem a modificação de comportamentos sedentários.

Dentro desse contexto a Educação Física escolar é fundamental para contribuir com o desenvolvimento motor, cognitivo e gerar saúde. O presente estudo tem como objetivo destacar quais os possíveis fatores que levam alunos do 7º ano do ensino fundamental a adotarem comportamentos sedentários inibidores a prática de atividade física regular.

MATERIAIS E MÉTODOS

AMOSTRA

A amostra para este estudo foi constituída por 200 escolares devidamente matriculados em uma escola Pública e Privada. Foram divididos em dois grupos, meninos (n=50; entre 12 a 13 anos de idade) e meninas (n=50; 12 a13 anos de idade), todos do 7º ano do ensino fundamental II de uma escola da Secretaria do Estado de Educação localizada na QL 15 do Lago Sul no Centro de Ensino 06 de Brasília. E meninos (n=50; entre 12 a 13 anos de idade) e meninas (n=50; 12 a13 anos de idade), todos do 7º ano do ensino fundamental II da escola Particular Colégio Reação II localizada na Cidade Satélite no Recanto das Emas DF na QD 201 Av. Buriti Lote 07.

INSTRUMENTO

Como instrumento para a pesquisa, foi utilizado o questionário da Organização Mundial da Saúde (WHO HBSC - World Health Organisation health bahavior in schoolchildren), adaptado e traduzido. Usado em mais de 123.000 jovens de 26 países, originalmente idealizado por Aaron el al, (1993) com adaptações feita por Hussey et al, (2001). Avalia o deslocamento para a escola de forma ativa ou passiva, atividades físicas realizadas na escola, atividades fora da escola tanto vigorosas como moderadas e duração. O tempo de Sedentarismo descrito que inclui horas assistindo televisão, uso do computador jogando videogame e conversando ao telefone. Quanto à frequência, crianças e adolescentes que se exercitam menos de duas vezes por semana são considerados “inadequadamente ativos” e quando 2-3 vezes por semana ou mais, ativos. Quando a duração da atividade física é inferior à uma hora por semana são inadequadamente ativos e acima de uma hora, ativos. A classificação deste questionário como ativos são os que se exercitam 2-3 vezes por semana,

enquanto outros questionários identificam como ativos os que se exercitam 3 vezes ou mais por semana.

PROCEDIMENTOS

Inicialmente foi feito o contato com as direções das escolas, que nos encaminhou aos professores de Educação Física, após lhes apresentarem nossa intenção e objetivo da pesquisa, os professores nos disponibilizaram suas turmas, em seguida, foi feito um primeiro contato com os estudantes juntamente com seus professores, esclarecendo neste momento o objetivo e questões gerais da pesquisa, e disponibilizado o Termo de Consentimento livre e esclarecido para o consentimento dos responsáveis informando o tema do estudo, objetivo e questões centrais, então foram previamente marcados os dias de aplicação dos questionários, que entregue aos alunos pelo próprio autor do artigo e recolhido imediatamente após o preenchimento do mesmo. Os alunos responderam o questionário individualmente na sala, com permissão para debaterem as questões. O questionário foi aplicado de sala em sala. Todas as turmas responderão no mesmo dia, quando uma turma terminava de responder era recolhido o questionário, outra turma iria iniciar. Todas com a presença do pesquisador. A análise dos dados foi feita por intermédio de estatística descritiva.

ANÁLISE ESTATÍSTICA.

Análise Bruta dos Dados por meio de Estatística Descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1 Apresentam os valores absolutos do deslocamento para ambas as escolas Particular e Pública. Andando, bicicleta, meios que gasta energia, carro e outros transportes. Os resultados comparados entre alunos das duas Escolas mostram que dos 50 questionários respondidos 19 dos Meninos da escola particular vai andando, 19 de carro e 12 outros transporte. Dos 50 questionários respondidos por Meninos da escola Pública 03 vai de carro e 47 de outros transportes. Dos 50 questionários respondidos pelas Meninas da Escola Particular 13 vai andando, 26 de carro e 11 outros transportes. Dos 50 questionários respondidos por Meninas da escola Pública 09 vão de carro e 41 outros transportes. O deslocamento passivo a escola associou se a uma tendência das Meninas a comportamento sedentário, sendo que estas obtiveram maior prevalência de deslocamento passivo do que os Meninos.

Tabela 1. Deslocamento para escola.

	Escola Particular		Escola Pública	
	Meninos	Meninas	Meninos	Meninas
	Nº	Nº	Nº	Nº
Andando	19	13	0	0
Bicicleta	0	0	0	0
Carro	19	26	03	09
Outros	12	11	47	41
	Min. por dia.	Min. por dia.	Min. por dia.	Min. por dia.
Ida e volta	30 / 60 / 90	30 / 60 / 90	30 / 60 / 90	30 / 60 / 90
Nº	46 / 04 / 0	34 / 16 / 0	16 / 25 / 09	15 / 10 / 25
Horas Por Semana				
Média	3h e 30m		5h	

O deslocamento passivo a escola pode ser associado ao baixo NAF nas Meninas, quando comparado com os Meninos. E menos tempo gasto com deslocamento é pelo fato da localização da escola ser no centro da própria cidade e por morarem perto facilitando assim o trajeto e ausência de trânsito. De maneira geral os meninos tendem a possuir maiores níveis de atividade física e autonomia mais cedo quando comparados com as meninas (SALLIS JF et al 2000). Essa diferença pode ser explicada por fatores socioculturais atribuídos desde as idades mais precoces que é atribuída a ideia de que homens e mulheres possuem papéis diferentes na sociedade, aonde os homens tradicionalmente caracterizados por tarefas voltadas a atividades manuais fora do hábito doméstico destinados ao trabalho e as mulheres são caracterizadas para atividades da família e tarefas do lar (TEIXEIRA e SEABRA, 2008).

Na Tabela 2 mostra a frequência dos alunos de ambas as Escolas nas aulas de Educação física. Comparando a amostra entre Meninos de Escola Particular e Pública e o mesmo para as Meninas como opções não Faz aula e justificar porque, 1 vez por semana, 2 vezes por semana 3 vezes por semana. Dos meninos da escola Particular Não faz a aula 02 por não gostar de determinados esportes, 2 Vezes por semana 58 que são os dias normais das aulas de Educação Física. Os meninos da escola Pública: Não faz 05, 2 vezes por semana 25 e 3 vezes por semana 20. A escola tem dois dias normais de aula e o terceiro dia é uma aula em conjunto com outras turmas do mesmo ano escolar. Das Meninas da escola Particular: Não faz 05, e 2 vezes por semana 45, que são os dias normais da aula de Educação Física. Das meninas da escola Pública: Não faz 07, 2 vezes por semana 30 e 3 vezes por semana 13. Essa terceira aula da semana é em conjunto com outras turmas do mesmo ano. Por isso a escola

tem três aulas de Educação Física. Em relação à aula de Educação Física, identifica entre alunos de escola Particular e Pública fatores relatados distintos a partir das respostas analisadas porque não faz à aula. Considerando a maioria das meninas em relação aos meninos são menos participativas.

Tabela 2. Frequência nas Aulas de Educação Física na Escola

	Escola Particular		Escola Pública	
	Meninos	Meninas	Meninos	Meninas
Não Faz	02	05	05	07
1 Vez por semana				
2 Vezes por semana	48	45	25	30
3 Vezes por semana			20	13
Tempo da Aula	45 min.		50 min.	

As questões relacionadas às aulas de Educação Física identifica entre alunos de escola Particular e Pública comportamentos distintos, a partir desses fatores relatados pelos questionários realizados. As análises das respostas como porque não faz à aula a maioria das Meninas em relação aos Meninos foram consideradas menos participativas. Em estudo de Pereira e Moreira (2006), os autores relatam que os fatores concernentes às aulas que surge desinteresse as meninas a não participarem das aulas de Educação Física são as atividades propostas como conteúdo programático. A prevalência de fatores entre as Meninas da Escola Pública na questão Não faz a aula é “Porque não gosto de alguns esportes” e “não ter interesse pela aula”. Entre as Meninas da escola Particular os fatores relatados foi “Ter Preguiça” “E porque tenho medo de alguns esportes”. Entre os Meninos da escola Pública esses fatores “Não tenho vocação em alguns esportes realizados nas aulas” e “Não gosto da aula”. Os Meninos da escola Particular relatam fatores como “Porque alguns esportes não jogo muito” e “Alguns esportes não gosto”. Apesar das duas Escolas apresentarem quantidades de aulas de duas a três vezes por semana que a outra e tempos de aulas diferentes entre 45 minutos a alua e 50 minutos aula, nem sempre é constante a participação dos alunos.

Na tabela 3 os dados existentes da amostra em relação à Atividade física intensa e moderada fora da Escola, foram somados o quantitativo de horas por semana. Que Meninos da Escola Particular praticam em média 7 horas e 30 minutos por semana de Atividade Física intensa. As Meninas praticam em média 1 hora e 30 minutos de Atividade Física de moderada por semana. Os Meninos da Escola Pública praticam em média 4h e 30 minutos de Atividade

Física intensa por semana. As Meninas praticam 1 hora de Atividade Física moderada com variações de um a sete dias na semana com duração aproximadamente de 30, 60 a 90 minutos por dia. Ademais, a participação de escolares em outras Atividades Físicas intensas e moderadas da Escola Particular fora do ambiente escolar foi superior em horas principalmente comparado com as Meninas da Escola Pública.

Tabela 3. Participação em outras Atividades Físicas fora da Escola

Frequência	Escola Particular		Escola Pública	
	Meninos	Meninas	Meninos	Meninas
Nunca Quase nunca	2	16	3	18
Algumas Vezes	28	26	19	29
Sempre	20	8	28	3
Atividade Física Intensa				
Horas Por Semana Média	Meninos 7h e 30m.	Meninas	Meninos 4h e 30m.	Meninas
Atividade Física Moderada				
Horas Por Semana Média	Meninos 1h e 30m.	Meninas	Meninos 1h	Meninas

Estudos realizados recentemente encontraram que a principal fator para a atividade física em meninas é a falta de tempo (Tergerson, 2002). Entretanto, Kimm et al.(2006), observaram que as meninas que relatam esta barreira não passam mais tempo trabalhando ou envolvidas em afazeres domésticos quando comparadas com as que não relatam.

Embora os Meninos da Escola Particular tenham apresentado fazer mais atividade física regular ou esportes em uma frequência superior “Algumas vezes” e maior quantidade de horas por semana em Atividade Física intensa apesar da frequência em fazer Atividade Física regular ou esporte ser “Sempre” dominante dos Meninos de Escola Pública. Meninos da Escola particular tem praticado mais Atividade Física regular ou esportes, até que Meninas de ambas as Escolas. As Meninas da Escola Particular tem apresentado praticar maior quantidade de horas por semana em Atividade Física moderada que ambos os Meninos e Meninas da Escola Pública. E uma frequência “Sempre” superior e frequência “Algumas vezes” inferior. Meninas da Escola Pública tem apresentado uma frequência maior “Nunca ou quase nunca” praticado Atividade Física regular ou esportes. Isso pode ser considerado que fatores se apresentem como motivos reais e se confundir com possíveis “desculpas”.

Na Tabela 4 apresenta a análise bruta dos dados Assistindo TV, Vídeo ou DVD / Uso do Computador ou videogame e Conversando ou telefone. É apresentada a quantidade de Meninos e Meninas com calculo estimado entre 30 minutos a 90 minutos por dia e 3 horas a 9 horas por semana, que contribui para um estado sem fazer Atividade Física. Conforme apresentado na tabela 41 dos Meninos da Escola Particular tem assistido TV, vídeo ou DVD, enquanto 50 da Escola Pública. Uso do computador houve uma igualdade de dados de 40 entre os Meninos. Dos 35 Meninos da Escola Pública tem conversado ao telefone e 36 da Escola Particular. Entre as Meninas em assistência a TV, vídeo ou DVD 48 das Meninas da Escola Pública e 47 da Escola Particular. Uso do computador ou videogame das Meninas da Escola Particular 46 e das Meninas da Escola Pública 45. Conversando ao telefone as Meninas da Escola Particular 39 e as Meninas da Escola Pública 37. As perguntas relativas às atividades de rotina, tais como, assistir televisão, jogar videogame, usar computador, obtiveram concordância entre os escolares moderada. A respeito do quantitativo de horas gastas pelos escolares em assistência a TV, este comportamento teve uma diferença relativa entre os sexos e, em comparação, Meninos da escola Pública apresentam maior quantitativo em frente da TV do que Meninos da Escola Particular e Meninas de ambas as Instituições de Ensino.

Tabela 4. Períodos Sem Fazer Atividade Física

	Escola Particular		Escola Pública	
	Meninos	Meninas	Meninos	Meninas
Assistindo TV, ou DVD.	41	47	50	48
Horas Por Semana Média	5h e 30m.		9h e 30m.	
Jogando no Computador ou videogame.	40	46	40	45
Horas Por Semana Média	3h		2h e 30m.	
Conversando ou telefone.	36	39	35	37
Horas por Semana Média	4h		2h	

Neste estudo, as Meninas apresentaram maior prevalência de Períodos sem Fazer Atividades Física do que os Meninos, enquanto obtiveram maior característica em comportamento sedentário. Porém esta associação parece diferir entre os tipos de

comportamentos sedentários (TV, DVD, videogame, computador e conversando ao telefone) comuns adotados por Meninas e Meninos. Entretanto encontrou-se associação dos Meninos de ambas as Escolas com o uso do computador. Nitzan Kaluski et al.(2009) indicaram que Meninas passam mais tempo assistindo TV do que os Meninos e, talvez por isso, pudesse apresentar maiores tendência a comportamento sedentário. Contudo, estas considerações serviram para o presente estudo, pois como observado na Tabela, os Meninos apresentaram maior quantitativo assistindo TV, vídeo e DVD. E Meninos da Escola Pública tem maior deposição assistindo TV, ou DVD que Meninos da Escola Particular e as Meninas de ambas as Escolas. Além disso, Meninas da Escola Particular tem usado o computador mais que as Meninas da Escola Pública e têm falado ao telefone que ambos os Meninos. Em relação conversa ao telefone Meninos de Escola Particular tem falado menos que os de Escola Pública.

CONCLUSÃO

Ao considerar os resultados do presente estudo, pode-se concluir que em relação aos fatores inibidores para a prática de atividade física regular são “Falta de Tempo” “maior prioridade em outras atividades” “desinteresse por Atividade Física” e Não gostar de determinados Esportes.

Estas conclusões sugerem uma ação efetiva quanto à orientação das crianças e adolescentes para a adoção de um estilo de vida ativo e reforça a importância do ambiente escolar nesta mudança de comportamento, sobretudo, por ser o local onde os jovens passam boa parte do dia e, conseqüentemente, podem aprender e adotar comportamentos mais adequados para toda vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AARON DJ, Kriska AM, Dearwater SR, Anderson RL, Olsen TL, Cauley JA, et al. **The epidemiology of leisure physical activity in an adolescent population.** Med Sci Sports Exer 1993; 25:847-53.

ALLISON KR, DWEYR JJ. **Male adolescent's reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation.** Adolescence 2005; 40(157):155-70.

BANKOFF ADP, ZAMAI CA. **Estudo do perfil dos professores do ensino fundamental do Estado de São Paulo sobre o conhecimento do tema atividade Física e Saúde.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 1999; 4: 35-42.

DOMINGUES R, MARLOS et. al. **Conhecimento e percepção sobre exercício o físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 20(1): 204-215, jan-fev, 2004.

CAVALCANTE et. al. **Perfil do estilo de vida de acadêmicos recém- ingressados no curso de educação física da Universidade Federal do Ceará.** Revista Científica JOPEF. 2004.

FIGUEIRA JR AJ, FERREIRA MBR. **Papel multidimensional da família na participação dos filhos em atividades físicas: Revisão de literatura.** Revista Brasileira Ciência e Movimento. 2000; 8: 30- 40

GUEDES DP, GUEDES JERP. **Educação Física Escolar: uma proposta de promoção da saúde.** Revista da Associação dos Professores de educação Física de Londrina. 2001.

HUSSEY J, Gormley J, Bell C. **Physical activity in Dublin children aged 7-9 years.** Br J Sports Med 2001;35(4):268-73.

KIMM SY, Glynn NW, McMahon RP, Voorhees CC, Striegel-Moore RH, Daniels SR. **Self-perceived barriers to activity participation among sedentary adolescent girls.** Med Sci Sports Exerc 2006;38(3):534-40.

MENDES, B. et al. **Associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes e seus pais.** Revista Brasileira de Saúde Materna Infantil. V.6, supl. 1, Recife, maio, 2006.

NAHAS MV. **Educação para Atividade Física e Saúde.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 1995; 1: 57-65.

NITZAN KALUSKI D, Demem Mazengia G, Shimony T, Goldsmith R, Berry EM. **Prevalence and determinants of physical activity and lifestyle in relation to obesity among schoolchildren in Israel.** Public Health Nutr 2009 (in press).

OLIVEIRA JAC. **Qualidade de Vida em Estudantes Universitários de Educação Física.** [Dissertação]. Campinas: Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp; 1999.

PARMENTER K, WARDLE J. **Evaluation and design of nutrition knowledge measures.** *Journal of Nutrition Education.*2000; 32: 270-277.

PEREIRA, R. S.; MOREIRA, E. C. **A participação dos alunos do ensino médio em aulas de Educação Física: algumas considerações.** *Revista da Educação Física/UEM, Maringá,* v. 16, n. 2, p. 121-127, 2005.

SALLIS JF, PATRIC K. **Physical activity guidelines for adolescents:** consensus statement. *Pediatric Exercise Science.* 1994; 1: 302-314.

SALLIS JF, Prochaska JJ, Taylor WC. **A review of correlates of physical activity of children and adolescents.** *Med Sci Sports Exerc* 2000; 32(5):963-975.

SANTOS MS, FERMINO RC. **Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Um estudo por grupos focais.** *Rev Bras Cineantrop Desempenho Hum* 2010.

TEIXEIRA e SEABRA AF, Maia JA, Mendonca DM, Thomis M, Caspersen CJ, Fulton JE. **Age and sex differences in physical activity of Portuguese adolescents.** *Med Sci Sports Exerc* 2008; 40(1):65-70.

TERGERSON JL, King KA. **Do perceived cues, benefits, and barriers to physical activity differ between male and female adolescents?** *J Sch Health* 2002; 72(9):374-80.

ANEXO



Questionários de Avaliação da Atividade Física e do Sedentarismo em Crianças e Adolescentes

Nome: _____ Data: __/__/__

Sexo: () M () F/ Idade: __ anos /Escola: _____ Ano: __

Para responder a estas perguntas você vai procurar se lembrar das atividades físicas ou horas sem fazer atividade física na ultima semana:

1. DESLOCAMENTO PARA A ESCOLA:

() andando () bicicleta () carro / () outro transporte

Se você vai andando, de bicicleta ou outro meio que gaste energia (patins, etc.), quanto tempo gasta por dia somando ida e volta? _____ minutos por dia _____ vezes por semana.

2. AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA:

() não faz: porquê? _____

() 1 vez por semana () 2 vezes por semana () 3 vezes por semana

Tempo gasto fazendo exercícios: _____ minutos por dia _____ minutos por semana.

3. OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS:

A) Faz atividade física regular ou esportes?

() nunca ou quase nunca () algumas vezes () sempre

B) Pratica atividade física intensa - que o deixa cansado, com a respiração difícil ou o coração acelerado (correr, bicicleta, natação, algum esporte – descreva):

Por quê? _____

1. Tipo de exercício: _____ minutos por dia _____ vezes por semana _____.

2. Tipo de exercício: _____ minutos por dia _____ vezes por semana _____.

3. Tipo de exercício: _____ minutos por dia _____ vezes por semana _____.

TOTAL: _____ minutos por dia _____ vezes por semana

C) Pratica atividade física leve - que não o deixa muito cansado, nem com a respiração difícil ou o coração muito acelerado (caminhar, outras atividades – descreva):

Por quê? _____

1. Tipo de exercício: _____ minutos por dia _____ vezes por semana _____.

2. Tipo de exercício: _____ minutos por dia _____ vezes por semana _____.

3. Tipo de exercício: _____ minutos por dia _____ vezes por semana _____.

TOTAL: _____ minutos por dia _____ vezes por semana

4. PERÍODOS SEM FAZER ATIVIDADE FÍSICA:

(descreva o tempo que passa assistindo televisão, vídeo, DVD, no computador, videogame ou ao telefone).

Assistindo TV, vídeo ou DVD: _____ minutos por dia _____ horas por semana.

Jogando no computador ou videogame: _____ minutos por dia _____ horas por semana.

Conversando ao telefone: _____ minutos por dia _____ horas por semana.

TOTAL: _____ minutos por dia _____ horas por semana.