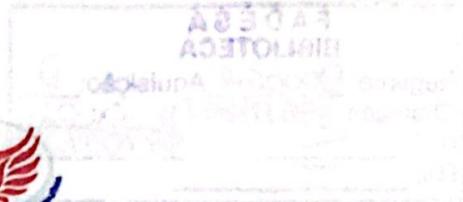


MPU 13102



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTAVEL DA
AMAZÔNIA - FADESA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA



LEANDRO MIRANDA DE ARAÚJO

... do curso (2020)
... a Faculdade Para o Desenvolvimento
... da Amazônia (FADESA) como parte
... do Programa de Curso para
... do curso de Bacharelado em Educação
... Prof. Juliana Lima

O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA PRATICADA PELOS ADOLESCENTES
DO ENSINO MÉDIO DE PARAUAPEBAS – PA



796
A658u
2020
Ex. 1
Consulta

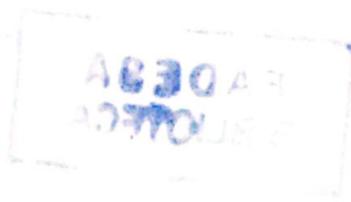
PARAUAPEBAS
2020

**FADESA
BIBLIOTECA**

Registro: 900052 Aquisição: D
 Chamada: 396/A6584 Ex: 01
 N.º: — Data: 04/09/23
 R\$: —



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTAVEL DA
 AMAZÔNIA - FADESA
 CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA



LEANDRO MIRANDA DE ARAÚJO

O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA PRATICADA PELOS ADOLESCENTES
 DO ENSINO MÉDIO DE PARAUPEBAS - PA



LEANDO MIRANDA DE ARAÚJO



O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA PRATICADA PELOS ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO DE PARAUPEBAS - PA

Trabalho de conclusão do curso (TCC) apresentado a Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA) como parte das exigências do Programa do Curso, para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof. Juliana Maria

APROVADO: _____ de _____

Prof. _____
(FADESA)

Prof. _____
(FADESA)

Prof. _____

Prof. _____

Prof. _____
(Orientador (a))

PARAUPEBAS

2020

LEANDO MIRANDA DE ARAÚJO

**O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA PRATICADA PELOS ADOLESCENTES DO
ENSINO MÉDIO DE PARAUAPEBAS – PA**

Trabalho de conclusão do curso (TCC)
apresentado a Faculdade Para o Desenvolvimento
Sustentável da Amazônia (FADESA) como parte
das exigências do programa do curso, para
obtenção do título de Bacharel em Educação
Física.

Orientadora: Prof. Juliana Maria

APROVADO: ____ de ____ de 2020

Prof. _____
(FADESA)

Prof. _____
(FADESA)

Prof. _____

Prof. _____

Prof. _____
(Orientador (a))

AGRADECIMENTOS

Antes de agradecer vou mencionar a quem contribuiu com seu conhecimento para a evolução social:

“Só é útil o conhecimento que nos torna melhores.” Sócrates

“Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria construção.” Paulo Freire

Agradeço ao meu amigo PhD. Antônio Geraldo de Oliveira pela correção na língua inglesa.

Agradeço ao meu amigo Hécio Aguiar Sales, pela ajudar na correção ortográfica.

Agradeço a todo corpo docente da faculdade, os quais fizeram parte da minha caminhada e compartilharam sua bagagem cultural.

Agradeço a minha orientadora, Juliana Maria.

Agradeço os professores cada um em sua área específica de atuação, Davi, Luiz Felipe, Luziano, Gentil, “Grande Edilberto”, Mestre Nilton e Valdo, Aldirene com sua frase enigmática “não se preocupe, no final tudo dará certo”, a psicóloga Lenice, “obrigada pelo livro”, Cassio Negrão “o cara” e ao grande Dr. Mauro filho.

“A maioria das coisas não são alcançadas e não fazem parte do bem que poderíamos conquistar se não fosse o medo de tentar.”

(William Shakespeare)

“Sente-se sincero

E mergulhe profundo

Você será capaz

De vencer o mundo

Vai!

“Tente outra vez!”

(Ran Dikari)

“...nossas dádivas são traidoras e nos fazem perder o bem que poderíamos conquistar se não fosse o medo de tentar.”

(William Shakespeare)

**“Basta ser sincero
E desejar profundo
Você será capaz
De sacudir o mundo
Vai!**

Tente outra vez!”

(Raul Seixas)

RESUMO

A Organização mundial da Saúde – OMS alerta a população mundial sobre o nível de inatividade física entre adolescente no mundo. Na busca a uma resposta a este alerta, o objetivo deste trabalho foi avaliar o nível de atividade física dos alunos do ensino médio das escolas da cidade de Parauapebas-PA, assim como os fatores que possam intervir na pratica dessas atividades físicas. Quatro escolas participaram da pesquisa, sendo 2 do ensino público e 2 do setor privado. As informações foram coletadas por meio de questionário contendo 10 perguntas, onde 9 foram fechadas de múltiplas escolhas e 1 apenas foi aberta (livre). Assim nossa pesquisa passa a ter um caráter transversal descritiva, quanti-qualitativa. Foram entrevistados 328 alunos dos quais 164 do sexo masculino e 164 do sexo feminino. Os resultados mostram que apenas 10,11% realizam atividade física diariamente e em média apenas 21,34% gastam acima de 60 minutos nessas atividades. Diante disso concluímos que a maioria dos adolescentes não cumprem as recomendações mínimas exigidas, pela Organização Mundial da Saúde -OMS, para se ter benefícios para a saúde e uma qualidade de vida melhor, classificando os assim como insuficientes fisicamente. Dessa maneira, é necessário o desenvolvimento de políticas públicas para engajar escolas e pais para enfrentar este problema de maneira estruturada afim de reduzir a inatividade física entre a população dessa faixa etária.

Palavras-chaves: Inatividade física; adolescente; saúde; doenças.

ABSTRACT

World Health Organization - WHO warns the world population about the level of physical inactivity among adolescents in the world. In the search for a response to this alert, the objective of this study was to assess the level of physical activity of high school students in schools in the city of Parauapebas-PA, and factors that may intervene in the practice of these physical activities. Four schools participated in the research, two from public education and two from the private sector. A questionnaire of 10 questions was used for information collection, where 9 questions were closed from multiple choices, and 1 was only open (free). Thus, our research has a transversal descriptive, quanti-qualitative character. In total, 328 students were interviewed, where 164 were male, and 164 were female. The results show that only 10,11% perform physical activity daily, and on average only 21,34% spend more than 60 minutes on these activities. Therefore, we conclude that the majority of adolescents do not comply with the minimum recommendations required by the World Health Organization - OMS, in order to have health benefits and a better quality of life, classifying them as physically insufficient. In this way, it is required more public policies to engage schools and parents to tackle this problem in an active way and to reduce physical inactivity among the population of this age group.

Keywords: Physical inactivity; teenager; health; diseases.

LISTRAS DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1: Porcentagem de alunos que praticam e não praticam atividade física.....	19
Gráfico 2: Porcentagem Geral das atividades mais praticadas	20
Gráfico 3: Local da pratica de atividade física	20
Gráfico 4: Frequência Semanal da atividade física	21
Gráfico 5: Horas gastas por dia	21
Gráfico 6: Motivo pelo qual não praticam Atividade Física.	22
Gráfico 7: Se os pais praticam ou não Atividade Física.....	22
Gráfico 8: Pais que incentivavam a praticam Atividade Fisica.....	23
Gráfico 9: Conhecimento dos Benefícios da pratica de Atividade Física.....	23
Gráfico 10 – Quantas vezes a palavra foi mencionada.....	24
4. RESULTADOS	18
5. CONCLUSÃO	23
6. REFERÊNCIAS.....	25
APÊNDICE.....	31
ANEXO.....	33

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
2. DESENVOLVIMENTO.....	13
2.1. A adolescência e suas mudanças motoras.....	13
2.2. Os benefícios da atividade físicas.....	14
2.3.A Atividade física no ambiente escolar.....	15
2.4. A relação do sedentarismo com as DCNTS.....	16
3. METODOLOGIA.....	17
4. RESULTADOS.....	19
6. CONCLUSÃO.....	28
7. REFERÊNCIAS.....	29
APÊNDICE.....	32
ANEXO.....	33

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou uma pesquisa em que mais de 80% dos adolescentes no mundo que frequentam escolas não cumpriram as recomendações atuais de Atividade Física (OMS, 2019). Os valores intrínsecos da prática de atividade física (AF) aos benefícios à saúde já estão bem estabelecidos para a sociedade pela literatura científica. Essa prática regular é componente essencial para o desenvolvimento dos aspectos relacionado aos benefícios a saúde.

O estudo mostra que dos 1,6 milhões de alunos da fase escolar de 11 – 17 anos eram insuficientemente ativos fisicamente, onde 77,6% eram meninos e 84,7% eram meninas (GUTHOLD et al, 2019). Essa porcentagem tende a permanecer na vida adulta conforme foram confirmados na pesquisa do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – VIGITEL (2018) onde 44,1% dos entrevistados, acima de 18 anos, não alcançam nível suficiente de AF.

A atividade física está relacionada com o gasto energético acima do repouso e que é decorrência das contrações musculares esqueléticas produzidas pelo movimento realizado (LAZZOLI et al, 1998). Já a OMS define atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que tenha como consequência o consumo de energia. Isso inclui atividades realizadas durante o trabalho, brincar, tarefas domésticas e também atividades recreativas (OMS, 2018).

Segundo Fontes e Vianna (2009) ter um baixo nível de atividade física é uma condição que contribui para o desenvolvimento de doenças como: diabetes, doença arterial coronariana, câncer e obesidade e apesar de se conhecer esses prejuízos tanto individuais como coletivo, observou uma tendência nas últimas décadas na redução de atividade física das populações.

A inatividade física (IAF) entre os adolescentes tem uma relação direta com as doenças crônicas não transmissíveis – DCNTS desenvolvidas na vida adulta, pois a grande maioria delas são adquiridas pelo estilo de vida sedentária, juntamente com a alimentação hipercalórica. O fácil acesso a alimentos muito calóricos, proporciona um aumento, principalmente, da obesidade que é considerada doença universal de prevalência crescente e hoje assume caráter epidemiológico, como principal problema de saúde pública na sociedade moderna (SABIA; SANTOS e RIBEIRO, 2004).

Recentemente, constatou-se que a inatividade física está diretamente ligada a 6% das mortes em todo mundo sendo o quarto fator de risco para mortalidade, além disso estima-se que 21-25% dos cânceres de colo e de mama, 27% dos casos de

diabetes e 30% das doenças isquêmicas do coração são causadas principalmente pela falta de atividade física (OMS, 2019).

Contudo, existem outros fatores que contribuem para IAF como: a violência, muito tempo em frente a dispositivos eletrônicos (tv, celular, etc.), as questões econômicas, ambientais, sociais entre outros de inclusão para a motivação do homem, principalmente da mulher, na prática de atividade física. Logo, esses dados também são notados pela (OMS, 2018).

Vários fatores ambientais relacionados à urbanização podem desencorajar as pessoas a serem mais ativas, tais como: medo da violência e do crime em espaços externos; tráfego pesado; má qualidade do ar e poluição; e a falta de parques, calçadas e instalações esportivas e recreativas (OMS, 2018).

Logo, crianças e adolescentes, com maior nível de atividade física possuem melhora no perfil lipídico e metabólico, o que reduz a prevalência de obesidade, sedentarismo na idade adulta, sendo possível ver assim uma longevidade tendenciosa a diferentes ângulos a partir deste nível e fatores mencionados, logo, e algo notado por (LAZZOLI, et al., 1998).

O avançar da idade é acompanhado de uma tendência a um declínio do gasto energético médio à custa de uma menor atividade física. Isso decorre basicamente de fatores comportamentais e sociais como o aumento dos compromissos estudantis e/ou profissionais. Alguns fatores contribuem para um estilo de vida menos ativo. A disponibilidade de tecnologia, o aumento da insegurança e a progressiva redução dos espaços livres nos centros urbanos (onde vive a maior parte das crianças brasileiras) reduzem as oportunidades de lazer e uma vida fisicamente ativa, favorecendo atividades sedentárias, tais como: assistir televisão. Jogar video-games e utilizar computadores (LAZZOLI, et al., 1998).

A OMS defende que a prática regular de AF de intensidade moderada – como caminhar, andar de bicicleta ou praticar esportes – traz benefícios significativos a saúde, ou seja, a prática sistemática em níveis adequados podem: melhora a aptidão muscular e cardiorrespiratória; melhora a saúde óssea e funcional; reduz o risco de hipertensão, doença coronariana, derrame, diabetes, diferentes tipos de câncer (como câncer de mama e cólon) e depressão; reduz o risco de quedas e fraturas vertebrais ou de quadril; e é essencial para o equilíbrio de energia e controle de peso (OMS, 2018).

Assim sendo, torna-se necessário conhecer os hábitos voltados a prática de atividade física dos adolescentes de Parauapebas, pois a partir dos dados coletados, teremos uma visão de como encontra-se nossa juventude, se com uma vida ativa ou sedentária de acordo com as exigências da Organização Mundial da Saúde. Com base nas evidências da literatura científica, a pesquisa teve como objetivo verificar e demonstrar o nível de atividade física dos estudantes do ensino médio de 4 escolas da cidade de Parauapebas-PA.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. A adolescência e suas mudanças motoras.

A adolescência é um período de transição da vida onde o corpo humano passa por grandes transformações físicas e fisiológicas das quais as físicas estão mais relacionadas a idade e as fisiológicas a puberdade. De acordo com Ferreira e Farias (2010) as transformações biológicas da puberdade são iguais para toda criança, dando-lhes forma e sexualidade para a vida adulta, onde é uma época de grandes transformações as quais não refletem apenas na vida da pessoa mais na família e sociedade.

Entretanto, segundo Eisenstein (2005) os parâmetros utilizados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para estabelecer a idade cronológica do adolescente é entre 10 e 19 anos e pela ONU – Organização das Nações Unidas é entre 15 a 24 anos, critérios esses usados para fins políticos e estatísticos. Esse também é o critério adotado pelo Ministério da Saúde do Brasil (Brasil, 2007a) e pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (Brasil, 2007b). Para o Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA, o período vai dos 12 aos 18 anos (Brasil, 2007c) sobre a disposição da lei 8.069 de julho de 1990.

Por um outro lado, é nessa fase da vida onde se dar continuidade ao desenvolvimento e aperfeiçoamento de um conjunto de movimentos, os quais são essenciais para o ser humano. A psicomotricidade, as habilidades e as capacidades motoras são fatores intrínsecos nesse momento, segundo Darido (2003) a habilidade motora é essencial, ou melhor, é através dela que os seres humanos adaptam-se aos problemas do cotidiano, resolvendo problemas motores.

O movimento é um dos principais pontos para o desenvolvimento humano e a educação a partir do próprio corpo é o objetivo principal da psicomotricidade. A psicomotricidade é um ramo da ciência que trabalha no desenvolvimento do movimento ao mesmo tempo que envolve as funções da inteligência, ou seja, o raciocínio também é construído a partir da prática dos exercícios físicos, pois a psicomotricidade é também uma relação entre o pensamento, a ação e a emoção o que é mencionado por (SANTOS, [entre 2001 a 20210]).

O corpo humano passa por várias fases de transformação desde o nascimento até a velhice, essa mudança de destaque tem implicações nas características dos movimentos executados em cada uma das fases. Na infância os movimentos são mais de exploração e descoberta, ou seja, a criança está se adaptando ao seu meio e os movimentos são mais espontâneos e rudimentares, já na adolescência os movimentos

têm o caráter mais de especialização como para o esporte, dança, trabalho, etc. sendo assim algo mencionado por (JUNIOR, 2018).

Em vista dos fatores e características apresentadas podemos dizer que a prática de atividade física na adolescência e na infância é de extrema importância, e que além dos benefícios aos aspectos físicos, motores, cognitivos, afetivos e sócias, fica claro que há uma relação, principalmente, para uma manutenção de um estilo de vida mais saudável e para a prática esportiva na fase adulta conforme corrobora (JUNIOR, 2018)

2.2. Os benefícios da atividade físicas

A prática de atividades físicas com frequência faz com que as pessoas mantenham a boa forma, evita o sedentarismo e a obesidade, fortalece os músculos e as articulações e melhora a saúde cardiorrespiratória. Segundo Cruz e Pinto (2018) a prática de atividade física melhora a absorção dos nutrientes, auxilia no processo digestivo e aumenta o metabolismo, que é essencial que estejam em bom funcionamento para ter bons resultados na perda de peso e equilíbrio do corpo.

A atividade física está relacionada com o gasto energético acima do nível de repouso o que é decorrência das contrações musculares esqueléticas produzidas pelo movimento realizado. Portanto, podemos considerar as atividades do cotidiano como varrer casa, ir ao supermercado, dançar, etc. como uma atividade física o que é mencionado segundo (LAZZOLI et al.,1998).

Para a prática de atividade física a pessoa deve ter e manter uma boa aptidão física, pois ela está diretamente relacionada com a sua saúde. Segundo Guedes e Guedes (2001) a prática de atividade física tem uma influência direta na aptidão física, o qual tem uma relação ao estado de saúde, ou seja, o estado geral de saúde de uma pessoa influencia e é influenciada pela prática e aptidão física. Os mesmos atribuem a aptidão física como sendo a capacidade de uma pessoa realizar esforço físico que garanta a sua sobrevivência em boas condições orgânicas no meio em que vive.

Ao tentarmos conceituar aptidão física, podemos trabalhar em duas linhas de pensamento, tanto aptidão física relacionada ao desempenho físico quanto a aptidão física relacionada a saúde, mencionaremos apenas essa última, pois está mais relacionada aos atributos biológicos os quais sofrem distúrbios orgânicos provocados pelo estilo de vida sedentária (GUEDES e GUEDES, 2001).

Entretanto, os componentes que tem características direta com aptidão física relacionada a saúde são aqueles que apresentam ligação direta proporcional ao estado de saúde e adicionalmente demonstram adaptações positivas a realização regular de atividades físicas, que são: os componentes morfológica (composição corporal e a distribuição de gordura corporal); funcional-motora (cardiorrespiratória) e

comportamental (força, resistência muscular e flexibilidade) de acordo com (GUEDES e GUEDES, 2001).

2.3.A Atividade física no ambiente escolar

Darido (2003) afirma que, no Brasil, o começo da educação física escolar se deu em 1851 na política de Couto Ferraz[...] e que em 1882 na reforma realizada por Rui Barbosa se tornou obrigatória a ginástica, para ambos os sexos, em todas as escolas.

E de lá para cá a Educação Física na Escola passou por várias transformações, teve sua fase e métodos higienista, ginástico, militarista, etc., mas, sempre sobre influência do contexto histórico do país. Entretanto, já é consenso na literatura a relação entre o Termo Saúde e Educação física e seus vários benefícios de uma prática sistematizada e programada.

Com o objetivo de contribuir com a formação integral do estudante foi criado em 2007 o Programa de Saúde Escolar (PSE), com ações de promoção, prevenção e atenção à saúde, para que o desenvolvimento da criança e jovens da rede pública não fossem comprometidas. Cinco fatores constroem a base do PSE: a) Avaliação das Condições de Saúde das crianças, adolescentes e jovens que estão na escola pública; b) Promoção da Saúde e de atividades de Prevenção; c) Educação Permanente e Capacitação dos Profissionais da Educação e da Saúde e de Jovens; d) Monitoramento e Avaliação da Saúde dos Estudantes; e) Monitoramento e Avaliação do Programa (BRASIL, 2018).

Miranda (2019) afirma que no ambiente escolar a Educação Física, como ferramenta para se obter uma saúde melhor, deve ser vista e analisada como um componente educacional, pois com sua prática os estudantes conseguem obter melhoras na sua capacidade física e na sua saúde.

Pesquisas apontam que alguns elementos que tem influência no processo de aprendizagem como a concentração e memorização sofrem um efeito positivo quando os alunos têm uma prática de atividade física regular e bons níveis de aptidão física. "A aptidão física é a capacidade de cada indivíduo realizar as tarefas do dia a dia, podendo ser melhorada através do exercício físico" (MIRANDA, 2019, P.7)

Entretanto, essas medidas de apoio para o desenvolvimento da criança e do adolescente são essenciais para o combate das doenças crônicas não transmissíveis – DCNT. Essa disciplina tem um papel importante de colaborar com o conhecimento e entendimento sobre qualidade de vida e comportamentos saudáveis e práticas regulares

de atividades físicas, impedindo o avanço de hábitos poucos saudáveis, como a obesidade e o sedentarismo.

2.4. A relação do sedentarismo com as DCNTS

Com o início da Idade Contemporânea, período entre o início da Revolução Francesa até os dias atuais, veio a consolidação o capitalismo como o modo de produção e logo em seguinte as inovações tecnológicas, as quais trouxeram, a essa nova sociedade que surgia, uma vida mais cômoda e agradável aos olhos do capitalismo. Ao passar do tempo essa mesma sociedade, agora com novos costumes veio negligenciando sua alimentação e reduzindo a pratica de atividade física.

Novo estudo liderado pela OMS aponta que a maioria dos adolescentes não pratica atividade física suficiente, contribuindo para problematização futuras como o aumento de doenças crônicas, ou seja, a inatividade física está se tornando um problema de saúde mundial com consequências graves para toda população (OMS, 2019).

Na literatura há diversos artigos mostrando a relação da inatividade física na adolescência com as doenças crônicas na vida adulta. A inatividade física é um dos maiores fatores de risco para a mortalidade em todo mundo, com isso há um aumento descontrolado de doenças não transmissíveis-DCNT como a diabetes, hipertensão, AVC, diferentes tipos de câncer, etc. que está afetando o quadro geral da saúde da população em todo mundo. Pessoas que não praticam atividade física tem um risco maior de mortalidade entre 20 a 30% do que aquelas pessoas que são suficientemente ativas, OSM (2018).

Diante desse quadro epidemiológico, a Organização Pan-americana de Saúde -OPAS admitiu que mais de 1,4 bilhão de adultos correm o risco de desenvolver alguma doença crônica por inatividade física OPAS (2018), ou seja, os fatores como ver TV, ficar jogando videogames, mexer no celular por horas, etc. são fortes "potencializadores" para um estilo de vida sedentária.

Essa situação já foi estudada em outros trabalhos como em (JUNIOR et al. 2012; FERMINO et al. 2017; BERNICAN et al. 2011; CASTRO et al. 2000; GONCALVES et al. 2007; epist LIMA et al. 2018)

A análise de dados, segundo Marconi e Lakatos (2003) "é a tentativa de estabelecer as relações existentes entre o fenômeno estudado e outros fatores", foi realizada com as informações obtidas tendo os cálculos feitos utilizando o teste de correlação de Pearson (Marconi). Hp-12a, posteriormente foram organizadas as informações obtidas em uma planilha eletrônica para facilitar a análise dos dados com o objetivo de

3. METODOLOGIA

O presente trabalho se trata de uma pesquisa de campo com um caráter transversal descritiva, com abordagem quantitativa e qualitativa, esse método de pesquisa trata de uma investigação empírica com a finalidade de analisar as características de fatos e fenômenos (MARCONI e LAKATOS, 2003), busca conhecer as relações e situações que ocorre na vida social, política e econômica e outros aspectos do comportamento humano (MANZATO e SANTOS, 2020).

Para ajudar no desenvolvimento dessa pesquisa e no referencial teórico, foram realizadas buscas de artigos científicos nos sites SciELO, BIREME, PubMed, DocPlayer e no Google Acadêmico, com os termos "atividade física na adolescência", "benefícios da atividade física para adolescentes" e "atividades físicas na adolescência", os artigos foram selecionados a partir da leitura de seus resumos.

Após a leitura dos artigos científicos que serviram como base, foi elaborado um questionário semiestruturado com de dez perguntas (Apêndice A), onde 9 foram fechadas de múltiplas escolhas e uma livre (aberta). Segundo Marconi e Lakatos (2003) o método de coleta de dados por questionário tem como vantagem além da economia de tempo e pessoas ele obtém respostas mais rápidas e precisas, há mais segurança e menos risco de distorção por influência do pesquisador.

Os autores supracitados também afirmam que a técnica de escolha múltipla é de fácil tabulação e proporciona uma exploração tão boa como as de respostas livres e que a combinação dos dois métodos possibilita mais informações sobre o assunto, sem prejudicar os resultados (MARCONI e LAKATOS, 2003).

Para coleta de dados foi utilizado um questionário previamente testado e aplicado pelos autores da pesquisa, que na fase inicial do projeto eram dois. O questionário foi adaptado para as características da população-alvo do estudo e testado em uma amostra a qual não fez parte da amostra principal. Essa técnica de pesquisa, para avaliar o nível de atividade física entre adolescente com questionário próprio também já foi utilizado e outras trabalhos como em (JUNIOR et al, 2012; FERMINO et al, 2010; DUNCAN et al, 2011; CASTRO et al, 2008; GONÇALVES et al, 2007 apud LIMA et al., 2019)

A análise de dados, segundo Marconi e Lakatos (2003) "É a tentativa de evidenciar as relações existentes entre o fenômeno estudado e outros fatores.", foi realizada com as informações coletadas sendo os cálculos feitos utilizando apenas uma calculadora científica (financeira) Hp-12c, posteriormente foram organizadas, analisadas e selecionadas algumas informações para discursão com a literatura tendo

como referência alguns autores e instituições brasileiras como o VIGITEL e o IBGE e internacionais como a OMS.

A prática de AF foi referida pelos adolescentes como o número de dias, em uma semana habitual, em que eles realizavam AF e o tempo gasto nessas atividades com duração de no mínimo 60 minutos, seguindo assim as normas da OMS para essa faixa etária.

Os resultados dos dados coletados foram dispostos em gráficos, utilizou-se para isso o programa Microsoft World 2016, para se ter uma maior facilidade de verificação das relações entre eles e assim uma melhor finalização na conclusão do assunto, ou seja, a tabulação é a parte técnica de análise estática o qual permite sintetizar os dados de observação e assim podendo ser representados graficamente, desta forma poderá o ser melhor compreendidos e interpretados (MARCONI e LAKATOS, 2003).

Participaram da pesquisa apenas os alunos com a média de idade entre 15 e 18 anos e que se sentiram à vontade com a proposta da pesquisa. Porém, a direção das escolas participantes teve que assinar um documento de autorização (Anexo A) para que o pesquisador pudesse realizar seu trabalho. Diante da autorização assinada o primeiro passo foi apresentar, aos alunos participantes, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido –TCLE (Anexo B), conforme orienta o conselho de ética em pesquisa.

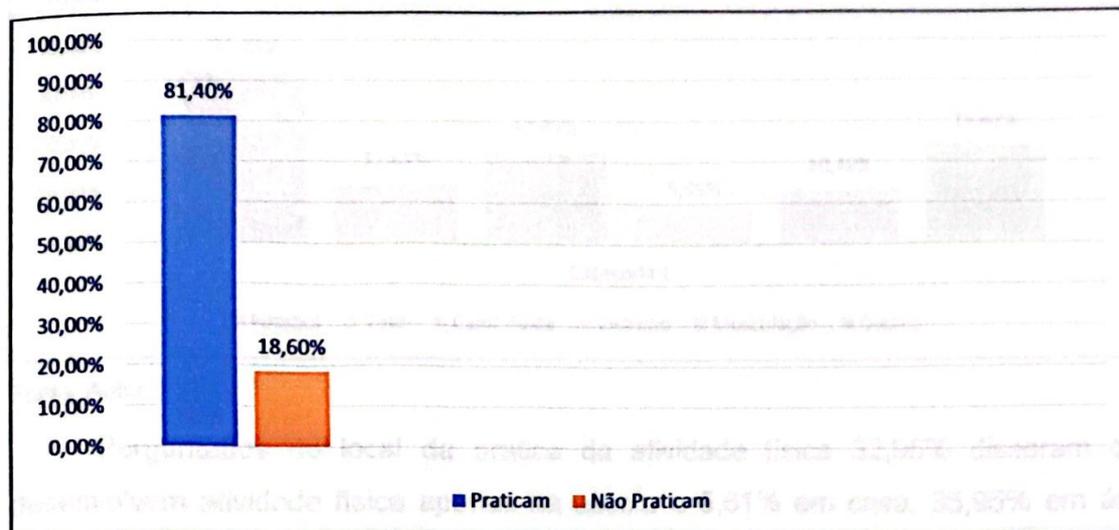
A entrevista foi realizada com foco na população de alunos do ensino médio de Parauapebas, mas somente 4 escolas participaram como amostra do trabalho, duas particulares e duas públicas. A amostra no total foi de 358 alunos, mas pelos métodos de exclusão como o TCLE não assinado ou marcar duas respostas na mesma questão do questionário, 20 alunos foram desconsiderados e apenas os dados de 328 participantes foram aceitos, como método de inclusão na pesquisa o aluno (a) deveria estar estudando, e com o TCLE assinado. No total 212 eram de escolas públicas e 116 de escolas particulares. A entrevista foi individual e aplicada em sala de aula no período da aula, mas sobre licença do corpo docente.

Sendo assim, essa pesquisa visa coletar informações sobre a prática ou não de atividade física por parte desses adolescentes, os motivos que os levam ou não a essa prática, além do tempo gasto na atividade física e os seus conhecimentos em relação os benefícios dessa pratica esportiva.

4. RESULTADOS

Nessa pesquisa foram entrevistados 328 adolescentes, sendo 164 do sexo masculino e 164 do sexo feminino. Dos entrevistados 81,40% praticam atividades físicas e 18,60% não praticam nenhuma atividade física.

Gráfico 1: Porcentagem de alunos que praticam e não praticam atividade física



Fonte: Autor

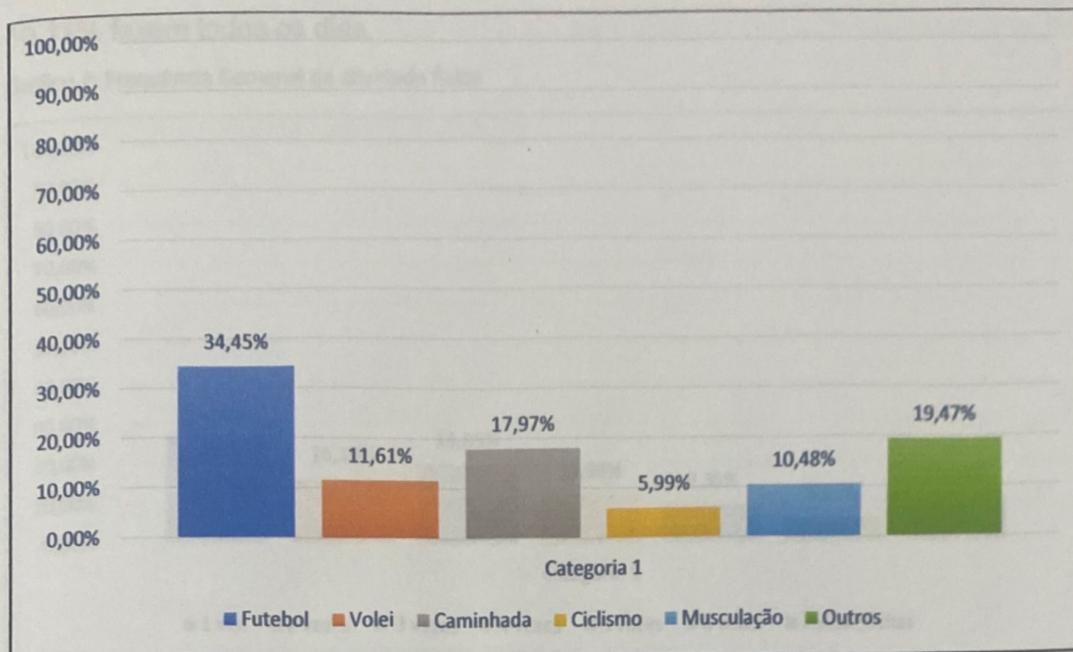
No geral o futebol foi a atividade física mais praticada com 34,45%, o mesmo ocorreu, por gênero, quando perguntados sobre a atividade física que eles mais realizavam, o futebol apareceu com 48,29%, o que já era de se esperar pela questão cultural e principalmente nessa faixa etária de 14 a 18 anos no sexo masculino. Já no sexo feminino a caminhada foi a mais citada com 30,83%.



Fonte: Autor

Entretanto, quando questionado sobre a frequência semanal que eles praticavam suas atividades físicas a maioria dos 328 entrevistados cerca de 25,50% disseram que fazem uma vez por semana, ou seja, apenas nas aulas de Educação Física escolar. E apenas 10,10% fazem duas vezes por semana, 19,85% três vezes,

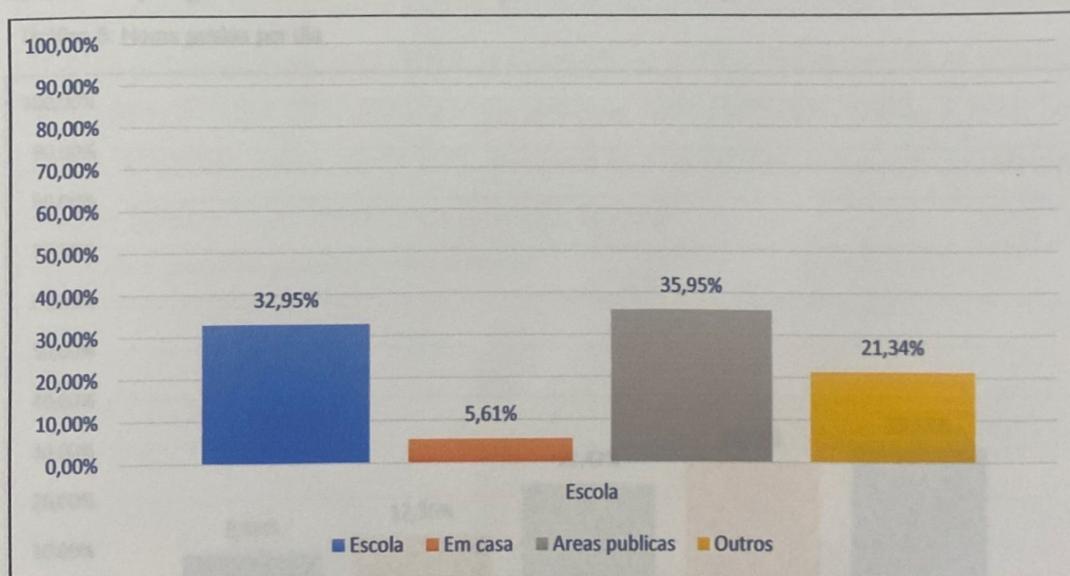
Gráfico 2: Porcentagem Geral das atividades mais praticadas



Fonte: Autor

Perguntados do local da prática da atividade física 32,95% disseram que desenvolvem atividade física apenas na escola e 5,61% em casa, 35,95% em áreas públicas e o restantes em outros lugares.

Gráfico 3: Local da prática de atividade física

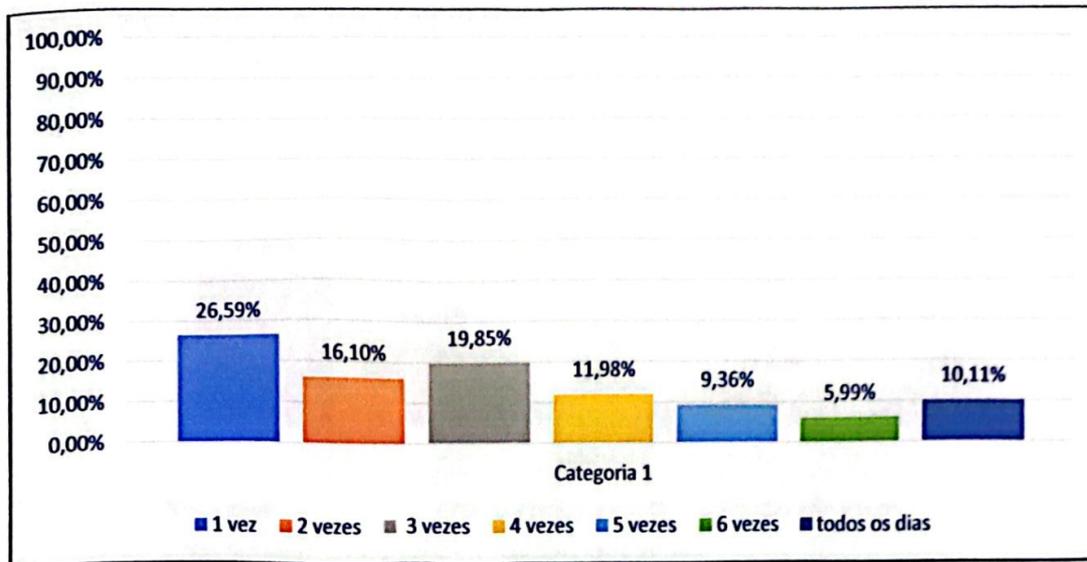


Fonte: Autor

Entretanto, quando questionado sobre a frequência semanal que eles realizavam suas atividades físicas a maioria dos 328 entrevistados cerca de 26,59% disseram que fazem uma vez por semana, ou seja, apenas nas aulas de Educação Física escolares. E apenas 16,10% fazem duas vezes por semana, 19,85% três vezes,

11,98% fazem quatro vezes, 9,36% fazem cinco vezes, 5,99% fazem 6 vezes e apenas 10,11% fazem todos os dias.

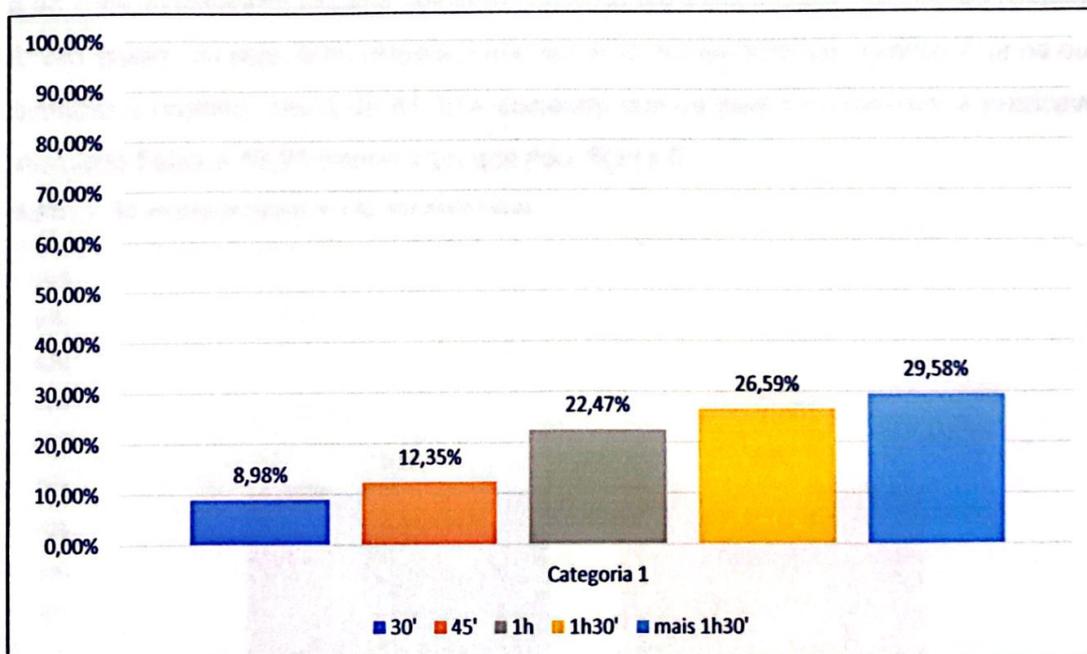
Gráfico 4: Frequência Semanal da atividade física



Fonte: Autor

Na quinta questão do questionário foi perguntado sobre o tempo, em média, gasto por dia na prática dessa atividade física. Cerca de 8,98% gastavam 30 minutos, 12,35% gastavam 45 minutos, 22,47% gastavam cerca de 1h (Uma hora) e a maioria disseram que gastavam mais de 1:30' (Uma hora e meia), cerca de 26,59%.

Gráfico 5: Horas gastas por dia

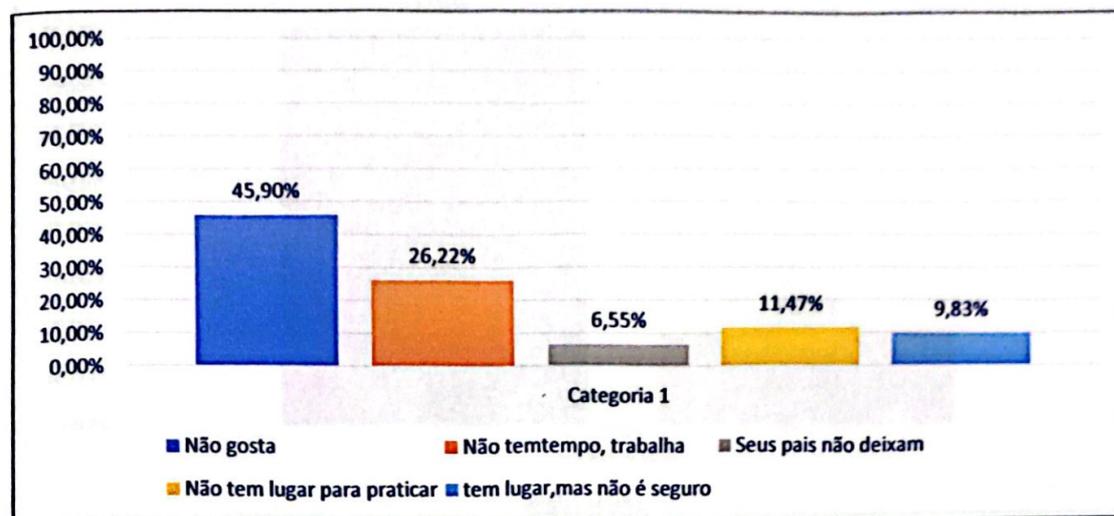


Fonte: Autor

Mas por um outro lado, também, tentamos verificar e levantar o motivo pelo qual os alunos não praticavam nenhuma atividade física e dos 61 alunos que responderam (cerca de 18,60%), 45,90% apenas informaram que não praticavam porque não

gostavam, 26,22% disseram que não tinha tempo, 6,55% informaram que os pais não deixavam, 11,47% que não tinha um lugar para praticar e 9,83% disseram que tinha lugar, mas não era seguro.

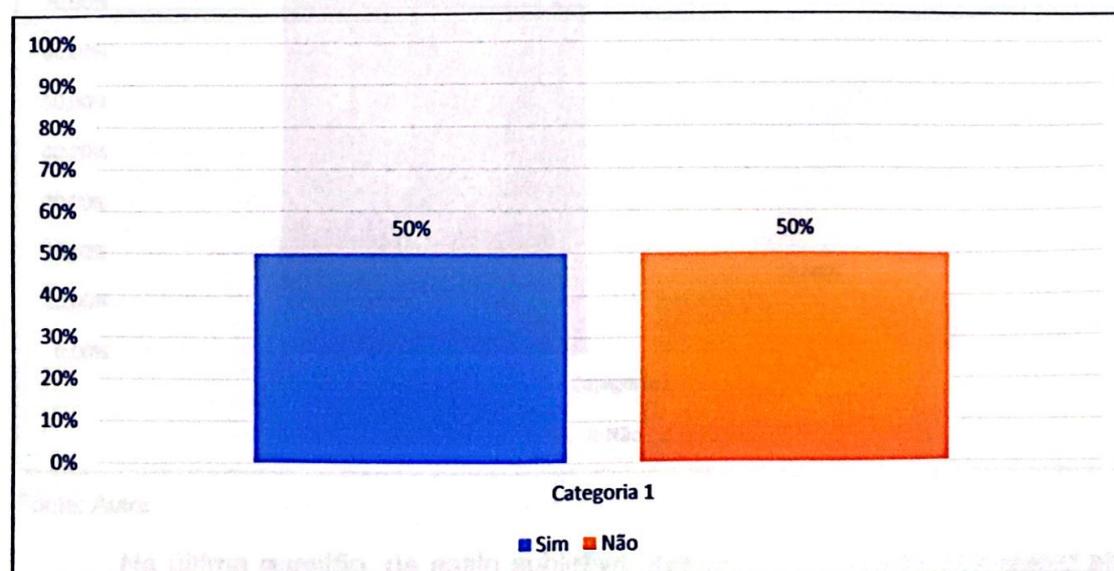
Gráfico 6: Motivo pelo qual não praticam Atividade Física.



Fonte: Autor

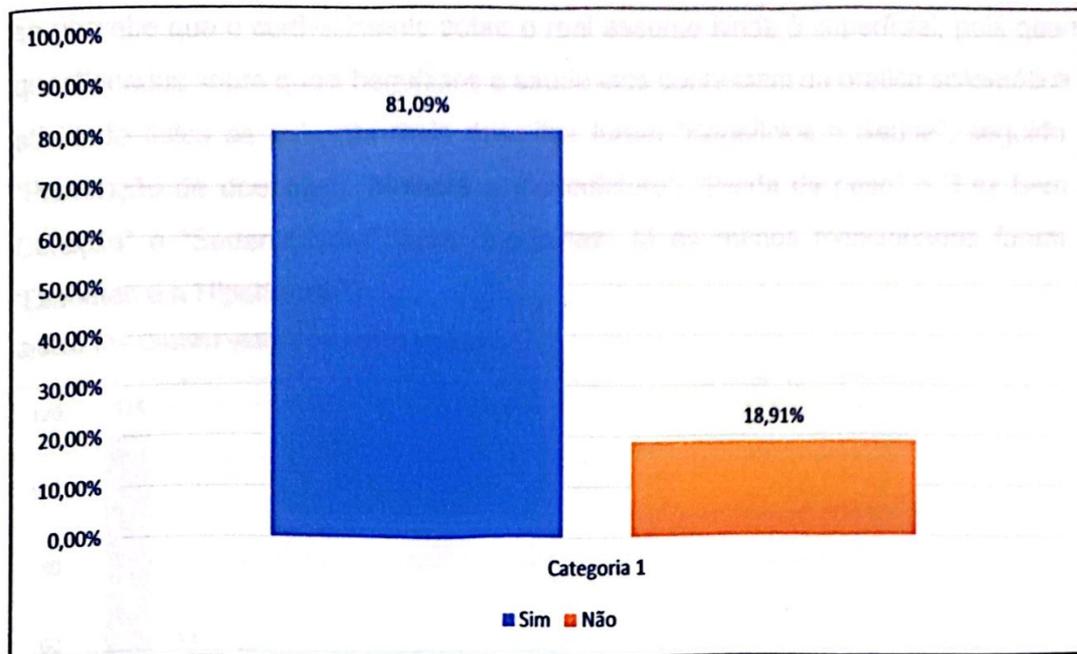
Pensando no motivo pelo qual alguns alunos não praticavam nenhuma atividade física, a sétima e a oitava questões tentam levantar e soma essas informações, pois a motivação e o incentivo, primeiramente, pode vir de exemplos de dentro de casa e por isso foi questionado a todos os alunos, de um modo geral, se seus pais os incentivavam e se eles praticavam alguma atividade física no dia a dia e nesse quesito as respostas foram iguais, ou seja, 50% disseram que sim e os outros 50% não, gráfico 7, já na outra questão a maioria, cerca de 81,09% disseram que os pais incentivavam a praticavam atividade física e 18,91 informaram que não, figura 8.

Gráfico 7: Se os pais praticam ou não Atividade Física



Fonte: Autor

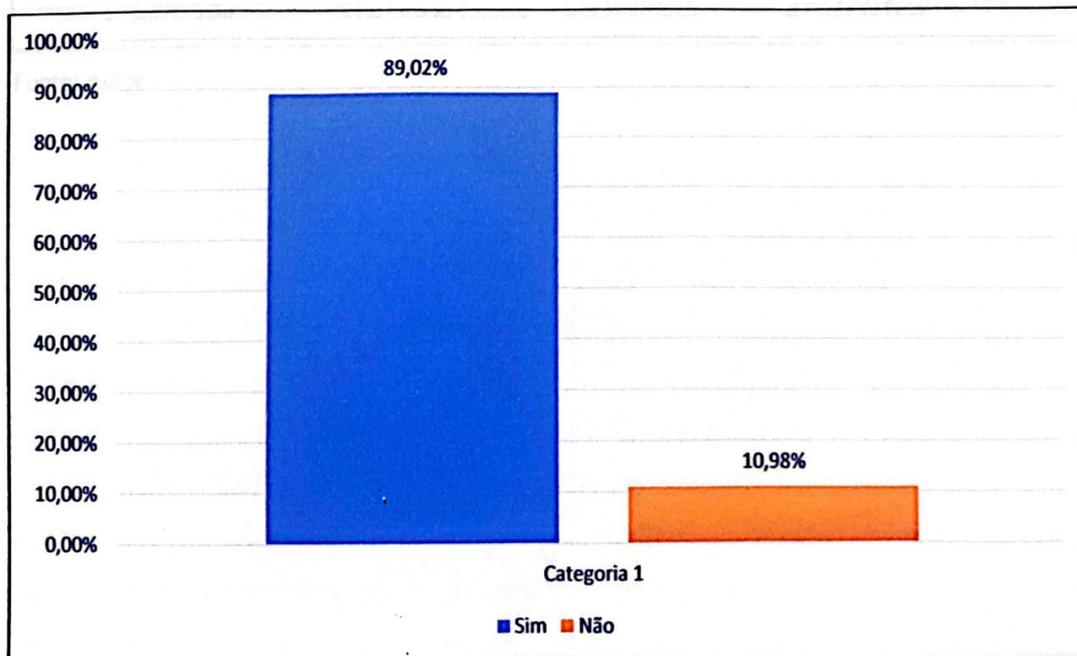
Gráfico 8: Pais que incentivavam a praticam Atividade Física



Fonte: Autor

Entretanto, tentando explorar a linha de pensamento e do conhecimento, dos alunos, sobre o assunto foi questionado se eles conheciam os benefícios que a prática da atividade traz a saúde e 89,02% disseram que sim e apenas 10,98% informaram que não.

Gráfico 9: Conhecimento dos Benefícios da pratica de Atividade Física.

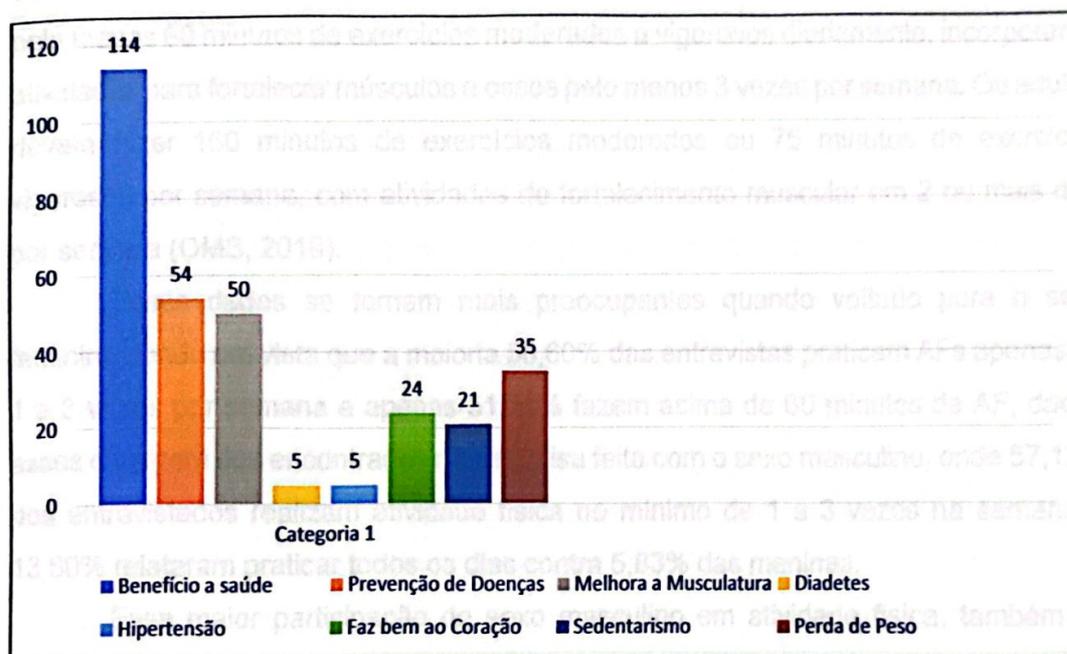


Fonte: Autor

Na última questão, de estilo subjetiva, deixamos em aberto para que o aluno escrevesse o máximo de benefícios que ele conhecesse sobre o assunto para que

podéssemos ter uma noção da profundidade que a problemática era explorada nas aulas de Educação Física. Portanto, mesmo a maioria sabendo desses benefícios ainda se percebe que o conhecimento sobre o real assunto ainda é superficial, pois quando questionados sobre quais benefícios a saúde eles conheciam da prática sistemática de atividade física as palavras mais descritas foram "Benefícios a Saúde", seguido de "Prevenção de doenças", "Melhora a musculatura", "Perda de peso" e "Faz bem ao Coração" e "Sedentarismo" foram medianas. Já as menos mencionadas foram as "Diabetes e a Hipertensão".

Gráfico 10 – Quantas vezes a palavra foi mencionada



Fonte: Autor

24 praticam significativamente mais atividades físicas que as meninas da mesma faixa etária, 63,8% contra 54,4% respectivamente (VIGITEL, 2015).

Entre as AFs mais praticadas o futebol, com 49,20%, foi a modalidade esportiva mais realizada pelos meninos e a caminhada, com 50,83%, pelas meninas, dados esses também comprovados pela pesquisa do Instituto de Geografia e Estatística - IBGE, onde 94,6% o futebol foi a modalidade com maior participação dos homens e a caminhada com 63,6% era a mais praticada pelas mulheres (IBGE, 2015).

36,18,60% dos entrevistados informaram que não praticavam nenhuma AF e que 45,90% destes informaram que a opção por não praticar era simplesmente porque não gostavam, estes dados também são confirmados na pesquisa do IBGE (2015), a faixa etária entre 15 a 17 anos, 40,4% também não praticavam nenhuma atividade física.

Logo, a falta de informação, por parte da maioria da população, também é um fator determinante para a IAF. Quando considerado o nível de instrução, observou-se que quanto maior o nível de escolaridade, maior o percentual de não praticantes, ou seja,

5. DISCUSSÃO

Entre os participantes da pesquisa, a maioria (81,40%) se declarou praticante de atividade física, contudo quando questionados sobre quantos dias da semana são realizadas essas atividades físicas, apenas 10,11% dos entrevistados responderam que fazem atividade diárias e a maioria, cerca de 50,91%, fazem 1 a 3 vezes por semana.

Entretanto, em relação ao tempo gasto nessas AFs, 21,34% dos entrevistados gastam, acima de 60 minutos diários do aconselhando. Segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS, recomenda-se que crianças e adolescente entre 5 a 17 anos façam pelo menos 60 minutos de exercícios moderados a vigorosos diariamente, incorporando atividades para fortalecer músculos e ossos pelo menos 3 vezes por semana. Os adultos devem fazer 150 minutos de exercícios moderados ou 75 minutos de exercícios vigorosos por semana, com atividades de fortalecimento muscular em 2 ou mais dias por semana (OMS, 2019).

Esses dados se tornam mais preocupantes quando voltado para o sexo feminino, tendo em vista que a maioria 50,60% das entrevistas praticam AFs apenas de 1 a 3 vezes por semana e apenas 51,21% fazem acima de 60 minutos de AF, dados esses divergem dos encontrados na pesquisa feita com o sexo masculino, onde 57,12% dos entrevistados realizam atividade física no mínimo de 1 a 3 vezes na semana e 13,60% relataram praticar todos os dias contra 5,83% das meninas.

Essa maior participação do sexo masculino em atividade física, também foi notada na pesquisa nacional da VIGITEL, onde os adultos do sexo masculino entre 18-24 praticam significativamente mais atividades físicas que as meninas da mesma faixa etária, 63,8% contra 34,4% respectivamente (VIGITEL, 2018).

Entre as AFs mais praticadas o futebol, com 48,29%, foi a modalidade esportiva mais realizadas pelos meninos e a caminhada, com 30,83%, pelas meninas, dados esses também comprovados pela pesquisa do Instituto de Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, onde 94,6% o futebol foi a modalidade com maior participação dos homens e a caminha com 63,6% era a mais praticada pelas mulheres (IBGE, 2015).

Já 18,60% dos entrevistados informaram que não praticavam nenhuma AF e que 45,90% desses informaram que a opção por não praticar era simplesmente porque não gostavam, esses dados também são confirmados na pesquisa do IBGE (2015), a faixa etária entre 15 a 17 anos, 46,4% também não praticavam nenhuma atividade.

Contudo, a falta de informação, por parte da maioria da população, também é um fator determinante para a IAF. Quando considerado o nível de instrução, observou-se que, quanto menor o nível de escolaridade, maior o percentual de não praticantes, ou seja,

82,7% das pessoas sem instruções, 63,4% das que tinha ensino fundamental, 57% ensino médio e 43,3% das que tinham ensino superior não praticavam atividade física (IBGE, 2015).

Torna-se necessário que os pais das crianças e adolescentes e elas mesmas próprias tenham plena consciência da importância da prática regular de AF, dos 328 entrevistados 50% disseram que seus pais não praticavam nenhuma AF, a prática regular conforme explana Biazussi (2008), proporciona ao adolescente melhoria na qualidade do sono, combate a depressão, ansiedade, altera positivamente a auto imagem corporal, melhora a auto estima, auxilia no crescimento, entre outros benefícios, os quais tem efeito positivo combatendo as doenças cardiovasculares que poderiam vir a aparecer na vida adulta, diminuindo assim a morbidade e a mortalidade pelas doenças cardiovasculares - DCV (SANTOS et al., 2007).

O conhecimento sobre os benefícios que AF pode proporcionar a saúde física e mental ainda parece estar conceituado de forma muito superficial e genérica nas escolas, o ambiente escolar é um lugar privilegiado para a promoção a saúde e de estilos de vida saudável, por possibilitar a todas as crianças e adolescentes acesso ao conhecimento e a pratica de atividade física e desportivas (JUNIOR, 2017).

Quando os alunos foram questionados sobre os benefícios que a pratica sistemática de AF poderia trazer e quais seriam essas melhoras, 89,02% responderam que essas melhoras estavam relacionadas a "benefícios a saúde" e "prevenção de doenças", apenas 5 vezes das palavras "diabetes" e "hipertensão" estiveram nas respostas, isso leva a uma observação de que as aulas de Educação Física escolares ainda são apenas para simples pratica e competição.

Logo, é importância ter uma intervenção numa perspectiva didática-pedagógica, para tentar de maneira efetiva transformar o estilo de vida sedentária de crianças e adolescentes e que não basta só informar, mas acima de tudo é essencial socializar os hábitos saudáveis unido as informações sobre as doenças provocadas ou agravadas pela falta de atividade física (BIAZUSSI, 2008).

Somando se a essa problemática, na pesquisa de 26,83% das meninas entrevistadas, 15,90% destas informaram que não tinham lugar para realizar alguma atividade e quando tinha lugar os mesmos não eram seguros, mediante a isto Biazussi fala da importância de aumentar a aderência do adolescente nas AFs é facilitar o acesso a locais e instalações para a pratica dessas AFs, outra estratégia seria flexibilizar essas atividades permitindo o adolescente escolha o tipo de AF que o agrada, facilitando assim o desenvolvimento da criança e do adolescente (BIAZUSSI, 2008).

Entretanto, esse e outros fatores fazem parte do plano de ação global da OMS para reduzir o nível de inatividade física no mundo. Esse plano conta com 4 objetivos que são aplicáveis em todos os países e abordam os múltiplos determinantes culturais, ambientais e individuais. São eles:

- **Criar uma sociedade mais ativa:** Criar uma mudança de paradigma em toda a sociedade, aumentando o conhecimento, a compreensão e valorização dos benefícios da atividade física regular.
- **Criar ambientes ativos:** criar e manter ambientes que promovam e salvaguardem o direito de todos, permitindo o acesso equitativo a lugares e espaços seguros.
- **Criar pessoas ativas:** Criar e promover acesso a oportunidades e programas, em diversos contextos, para apoiar pessoas de diversas idades e capacidades a envolverem-se em atividade física regular.
- **Criar sistema ativos:** criar e fortalecer a liderança, governança, parcerias multissetoriais, a capacitação dos profissionais, advocacia e sistema de informação entre setores para alcançar excelências na mobilização de recursos e implantações de ações coordenadas para aumentar a atividade física e reduzir o comportamento sedentário (OMS, 2018).

Fazendo uma comparação entre as escolas públicas e privadas, a pesquisa traz dados importantes, sobre a questão socioeconômica, em relação a pratica de AF, onde os adolescentes da rede privada praticam mais atividades físicas que os da rede pública, 91,37% contra 75,94% respectivamente, esses dados também foram confirmados em outra pesquisa onde 88% dos participantes de classe econômica mais baixa, tinha um nível de atividade física menor que a classe mais alta, economicamente (CESCHINE et al., 2009).

Em virtude dos fatos apresentado e discutido na presente pesquisa, constatou-se que apenas 10,11% dos participantes praticam AF diariamente, e que apenas 26,59% gastam mais de 60 minutos por dia nessas AFs, confirmando assim o baixo índice de envolvimento em atividades e programas que trazem benefícios a saúde.

6. CONCLUSÃO

O presente trabalho procurou mostrar e analisar o nível de atividade física dos adolescentes do ensino médio da cidade de Parauapebas, em uma amostra de 4 escolas. Mediante aos resultados podemos confirmar que a maioria dos adolescentes dessas escolas não se enquadram nos requisitos da OMS para se alcançar o nível adequado de atividade físicas recomendado para essa faixa etária.

Mesmo a maioria se declarando praticante de AF, os meninos gostando mais de futebol e as meninas mais de caminhada, os mesmos não alcançam o tempo mínimo de 60 minutos diários recomendados, pois a maioria desses adolescentes apenas realizam AF nas aulas de Educação Física que no máximo são realizadas duas vezes na semana tendo entre 45 a 60 minutos cada aula.

Por um outro lado, uma atenção deve ser voltada para os que não praticam nenhuma AF e os possíveis fatores que somam a essa inatividade física, cabendo aqui alertarmos os governantes para a falta de políticas públicas nessa área, ou seja, na pesquisa, desses não adeptos a vida ativa, uma grande parte reclamou a falta de lugares para a pratica e de segurança nos pouco locais.

Observado se que também outros fatores que possam contribuir com a Inatividade Física se dizem a respeito do conhecimento sobre os benefícios da AF na qualidade de vida e na promoção a saúde desses adolescentes. Atualmente as aulas de Educação Física nas escolas são apenas para jogar bola e realizar competição.

Apesar da metodologia adotada a pesquisa apresenta limitações por se tratar de uma amostra reduzida de 328 participantes e também por ser a primeira na cidade a trabalhar com essa problemática, o que trouxe algumas dificuldades.

Com um questionário de 10 perguntas tendo 9 de múltiplas escolhas e uma aberta, nossa hipótese pôde ser respondida, pois o nível de atividade física da população da amostra se mostrou estar abaixo do recomendado, os tornando assim mais propenso a desenvolver doenças hipocinéticas, principalmente o sexo feminino que em relação ao masculino se mostrou bem abaixo do aconselhado.

Os dados apresentados nesse trabalho podem servir como base para futuras pesquisas científicas, afins de mais detalhes, podendo ser aplicada em uma maior população e com outro questionário mais amplo com intenção de coletar mais informações sobre essa temática, fornecendo dados importantes para a criação de planos de ações, intervenção e políticas públicas para reduzir o nível de inatividade física entre adolescentes.

7. REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Programa de Saúde na Escola (PSE)**. Brasília, 2018.
- BRASIL. Lei no 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L8069.htm#art266>. Acesso em: 16 dez. 2019.
- Brasil. Ministério da Saúde. **Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis**. 2019. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2018_vigilancia_fatores_risco.pdf>. Acessado em: 20/10/2020.
- BIAZUSSI, R. **Os benefícios da atividade física aos adolescentes**. Artigo de iniciação científica. Instituto de Biociências, UNESP. Rio Claro, São Paulo, 2008. :< <https://docplayer.com.br/19958162-Os-beneficios-da-atividade-fisica-aos-adolescentes.html>>. Acessado em 15/11/2020.
- Ceschini FL, Andrade DR, Oliveira LC, Araújo Júnior JF, Matsudo VK. **Prevalence of physical inactivity and associated factors among high school students from state's public schools**. J Pediatr (Rio J). 2009;85(4):301-306. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572009000400006. Acessado em: 15/11/2020.
- CRUZ, Cornélio Junior S. PINTO, Paulo Egildo P. **OS BENEFÍCIOS DA AIVIDADE FÍSICA 2018**. Journal of Specialist. v.2, n.2, p. 1- 12, Abr - Jun, 2018. Disponível em < <http://www.journalofspecialist.com.br/jos/index.php/jos/article/view/91/46>>. Acessado em: 28/04/2019.
- Eisenstein, Evelyn. **Adolescência: definições, conceitos e critérios**. Rev. Adolesc. e Saúde. V2:2.jun,2005. Disponível em:<>. Acessado em: 10/11/2020.
- DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física na Escola: Questão e Reflexão**. Rio de Janeiro-RJ: EDITORA GUANABARA KOOGAN S.A, 2003.
- FERREIRA, Teresa H. Schoen, FARIAS, Maria Aznar. **Adolescência através do século**. Psicologia: Teoria e Pesquisa. Abr-Jun 2010, Vol. 26 n. 2, pp. 227-234. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ptp/v26n2/a04v26n2.pdf>. Acessado em 07/04/20.
- FONTES, Ana C. Dias; VIANNA, Rodrigues P. Toledo. **Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste – Brasil**. Rev. Bras. Epidemiologia 2009; 2(1): 20-9. Disponível em:< <https://www.scielo.br/pdf/rbepid/v12n1/03.pdf>>. Acessado em: 22/11/20.
- GUTHOLD, Regina et al. **Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1-6 million participants**. Rev. Lancet Child Adolesc Health 2020; 4: 23–35

GUEDES, Dartagnan Pinto et al. **Níveis de Prática de Atividade Física Habitual em Adolescentes**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 7. Nº 6. p. 187 – 197. Nov/Dez. 2001. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922001000600002&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em 09 nov. 2017.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Prática de Esporte e Atividade Física. Rio de Janeiro.

JUNIOR, Aylton José Figueiredo. **PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS E ATIVIDADE FÍSICAS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES**. Cref4 SP.2018. Disponível em: <https://issuu.com/crefsaopaulo/docs/cref4sp_livro_exercicios-crian__as->. Acessado em 22/10/2019.

JUNIOR, José Airton de Freitas P. **Conhecimentos do professor de Educação Física escolar**. 1ªed. Fortaleza-CE: EdUECE.2017.

LAZZOLI, J. et. al. **Atividade física e saúde na infância e adolescência**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Curitiba PR, v. 4, n. 4, p. 107-109, 1998.

LIMA, Mario F C. et al. **Questionários para avaliação do nível de atividade física habitual em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte. 2019;41(3):233—240. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.03.019> >. Acessado em 10/11/2020.

MARCONI, Marina A; LAKATOS, Eva M. **Fundamentos da Metodologia Científica**. 5ª edição. São Paulo: Editora Atlas S.A., 2003.

MANZATO, Antônio J; SANTOS, Adriana B. **A ELABORAÇÃO DE QUESTIONÁRIOS NA PESQUISA QUANTITATIVA**. Disponível em: <http://www.inf.ufsc.br/~vera.carmo/Ensino_2012_1/ELABORACAO_QUESTIONARIO_S_PESQUISA_QUANTITATIVA.pdf>. Acessado em: 10/11/2020.

MIRANDA, Gabriel Medeiros. **EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: SAÚDE RENOVADA**. Brasília, 2019. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13872/1/21652380.pdf>>. Acessado em: 20/04/2020.

OPAS. Organização Pan-americana de Saúde. **Mais de 1,4 bilhão de adultos correm risco de desenvolver doenças por inatividade física em todo o mundo**. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=845&Itemid=839>. Acessado em 28/04/20

SANTOS, Maria Gisele dos. et. al. **Fatores de Risco no Desenvolvimento da Aterosclerose na Infância e Adolescência**. Sociedade Brasileira de Cardiologia. 2007; 90(4): 301-308. Disponível em: <http://docplayer.com.br/43878927-Fatores-de-risco-no-desenvolvimento-da-aterosclerose-na-infancia-e-adolescencia.html>. Acesso em 09 Nov. 2017.

SABIA, Renata Viccari; SANTOS, José Ernesto dos; RIBEIRO, Rosane pilot Pessa. **Efeitos da Atividade Física Associada à Orientação Alimentar em Adolescentes Obesos: Comparação entre Exercício Físico Aeróbico e Anaeróbico**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol.10. nº5. p. 349 - 354. Set/Out. 2004.

Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922004000500002. Acesso em 09 nov. 2017.

SANTOS, Rosangela dos Santos. **PSICOMOTRICIDADE**. Ieditora. São Paulo. 2001-2010. Disponível em: <<http://docplayer.com.br/44849322-Psicomotricidade-profa-rosangela-pires-dos-santos.html>>. Acessado em: 20/06/2019.

WHO. **A new study led by the WHO indicates that the majority of the world's adolescents do not get enough physical activity, and that this puts their current and future health at risk**. Nov 22, 2019. Disponível em: <<https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>>. Acessado em 22/11/20.

WHO. **Physical inactivity: a global public health problem**. 2019. Disponível em: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/>. Acessado em: 22/11/2020.

WHO. **Physical activity**. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_2>. Acessado em: 14/11/2020.

APÊNDICE

QUESTIONÁRIO

SEXO: Masculino () Feminino ()

1 – VOCÊ FAZ ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA?

- A. Sim ()
 B. Não () se não, responda da questão 6 em diante.

2 – QUAL ATIVIDADE FÍSICA VOCÊ MAIS PRÁTICA?

- a) Futebol
 b) Vôlei
 c) Caminhada
 d) Ciclismo
 e) Musculação
 f) Outros _____

3- QUAL O LUGAR ONDE VOCÊ REALIZA ESSA ATIVIDADE FÍSICA?

- a) Escola.
 b) Em casa.
 c) Áreas públicas (praças, clubes).
 d) Outro lugar: _____

4- QUANTAS VEZES POR SEMANA VOCÊ REALIZA ESSA ATIVIDADE FÍSICA?

- a) 1 vez por semana
 b) 2 vezes por semana
 c) 3 vezes por semana
 d) 4 vezes por semana
 e) 5 vezes por semana
 f) 6 vezes por semana
 g) Todos os dias

5 – QUANTO TEMPO EM MEDIA, POR DIA, VOCÊ DEMORA NESSA ATIVIDADE FÍSICA?

- a) 30 Minutos
 b) 45 Minutos
 c) 1 Hora
 d) 1h e 30 minutos
 e) Mais de 1h e 30 minutos

6 – QUAL O MOTIVO LEVA A VOCÊ A NÃO PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?

- a) Não gosta.
 b) Não tem tempo, trabalha.
 c) Seus pais não deixam.
 d) Não tem lugar para praticar atividade física.
 e) Tenho lugar, mas não é seguro para a pratica esportiva.

7 – SEUS PAIS PRATICAM ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA?

- A. Sim ()
 B. Não ()

8 – SEUS PAIS INCENTIVAM VOCÊ A PRATICAR ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA?

- A. Sim ()
 B. Não ()

9 – VOCÊ CONHECE OS BENEFÍCIOS QUE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA TRAZ A SAÚDE?

- A. Sim ()
 B. Não ()

10 – SE VOCÊ CONHECE ESSES BENEFÍCIOS, CITE QUAIS SÃO ELES?

ANEXO**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Sua colaboração é importante e necessária para o desenvolvimento da pesquisa, porém sua participação é voluntária.

Pesquisa:

Nível de atividade física praticada pelos adolescente do ensino médio de Parauapebas.

Declaração de Idade: Eu declaro que sou maior de 18 anos e que participarei por livre e espontânea vontade da pesquisa conduzida pela pesquisador(a): Leandro M. De Araújo.

Objetivo: Avaliar o nível de atividade física entre os alunos do ensino médio

Procedimentos: a pesquisa será realizada a partir de questionários e entrevistas com os participantes.

Riscos e benefícios:

Serão garantidos o anonimato e o sigilo das informações, além da utilização dos resultados exclusivamente para fins científicos;

Você poderá solicitar informações ou esclarecimentos sobre o andamento da pesquisa em qualquer momento com o pesquisador responsável;

Sua participação não é obrigatória, podendo retirar-se do estudo ou não permitir a utilização dos dados em qualquer momento da pesquisa;

Sendo um participante voluntário, você não terá nenhum pagamento e/ou despesa referente à sua participação no estudo;

Os materiais utilizados para coleta de dados serão armazenados por 5 (cinco) anos, após descartados, conforme preconizado pela Resolução CNS nº. 466 de 12 de dezembro de 2012.

Eu, _____, como voluntária, afirmo que fui devidamente informada e esclarecida sobre a finalidade e objetivos desta pesquisa, bem como sobre a utilização das informações exclusivamente para fins científicos. Meu nome não será divulgado de forma nenhuma e terei a opção de retirar meu consentimento a qualquer momento.

Parauapebas ___ de ___ de 2019.

Sujeito da pesquisa

Assinatura do responsável

Pesquisador:



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA-FADESA

RUA: ERNESTO GEISEL, QD 72 LT 15 – BAIRRO PARAÍSO, CEP: 68515-000- PARAUAPEBAS-PA.
FONE: (94) 3356-0196/ (94) 99254-6294/ (94) 98193-7772/WWW.FADESA.COM.BR

CRENCIAMENTO PORTARIA Nº 1083 DE 30/12/2014-PARECER CNE 213/ 2014

SOLICITAÇÃO DE VISITA TÉCNICA

A coordenadora do Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA, Professora Juliana Maria Silva de Oliveira, solicita autorização para realização de Visita Técnica, no dia de 18 a 21/03/ 2019, no período das 15:00 às 17:00 aos alunos do curso de Bacharelado em Educação Física desta instituição abaixo listados:

Nomes dos alunos:

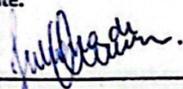
- 1 Leandro Miranda de Araújo.
- 2 Jônatas Gomes Costa

A Visita Técnica limita-se tão somente à observação dos mesmos, que aplicarão apenas um questionário de perguntas sobre a vida esportiva dos alunos da instituição visitada. O objetivo dessa pesquisa é fornecer dados para complementação de um trabalho acadêmico, os mesmos serão acompanhados por um responsável da instituição visitada. Fica ciente que nenhum registro de fotos, cópias de documentos, declarações, filmagens e voz estão autorizados.

OS: Os responsáveis envolvidos se responsabilizam em cumprir as orientações e observações descritas na declaração da diretoria e/ou coordenação da área.

Ciência dos responsáveis envolvidos:

Solicitante:


Juliana Maria Silva de Oliveira

(Coordenadora do Curso de Educação Física da FADESA)


Eliete de Sousa Silva
Coordenação Pedagógica

Parauapebas/PA, 27 de Fevereiro de 2019.

RUA: ERNESTO GEISEL, QD 72 LT 15 – BAIRRO PARAÍSO, CEP: 68515-000- PARAUAPEBAS-PA
FONE: (94) 3356-0196/ (94) 99254-6294/ (94) 98193-7772

www.fadesa.com.br