



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ARTUR LEÃO DA SILVA

ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DOS
ADOLESCENTES DO CODAI-PE DURANTE PANDEMIA DO COVID-19

RECIFE

2023

ARTUR LEÃO DA SILVA

**ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DOS
ADOLESCENTES DO CODAI-PE DURANTE PANDEMIA DO
COVID-19**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Universidade Federal
Rural de Pernambuco para a
conclusão da graduação do curso de
Licenciatura em educação física.
Orientadora: Maria Cecília M. Tenório

RECIFE

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE
Biblioteca Central, Recife-PE, Brasil

S586a Silva, Artur Leão da.
Atividade física e comportamento sedentário dos adolescentes
do Codai-PE durante pandemia do COVID-19 / Artur Leão da Silva
. – Recife, 20225.
42 f. : il.

Orientador(a): Maria Cecília Marinho Tenório.
Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura) – Universidade
Federal Rural de Pernambuco, Departamento de Educação Física,
Recife, BR-PE, 2025.

Inclui referências e anexo(s).

1. Exercícios físicos. 2. Sedentarismo. 3. Adolescentes
4. COVID-19, Pandemia de, 2020-2023 I. Tenório, Maria Cecília
Marinho, orient. II. Título

CDD 796

ARTUR LEÃO DA SILVA
ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DOS
ADOLESCENTES DO CODAI-PE DURANTE PANDEMIA DO COVID-19

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Universidade Federal
Rural de Pernambuco para a
conclusão da graduação do curso de
Licenciatura em educação física.
Orientadora: Maria Cecília M. Tenório

Aprovado em: 15 de setembro de 2023.

BANCA EXAMINADORA

MARIA CECÍLIA MARINHO TENÓRIO — Doutora
Universidade Federal Rural de Pernambuco

ROSÂNGELA VIDAL DE SOUZA ARAÚJO — Doutora
Universidade Federal Rural de Pernambuco

Prof^a ANDRESA AMORIM DE LIMA — Professora
Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

Encontrar uma estratégia para agradecer nunca foi tão difícil. Dessa forma, começarei os agradecimentos partindo do geral e “afunilando” os ambientes/pessoas.

Iniciando, quero agradecer À Universidade Federal Rural de Pernambuco, por ser uma instituição de alta qualidade, na qual eu consegui frequentar por 5 anos dentro do curso superior de Licenciatura em educação física. Obrigado por me dar oportunidade para começar minha carreira profissional através dos projetos e monitorias aceitas.

Obrigado também ao departamento de educação física e seus profissionais, que sempre tentaram trazer coisas que fossem agregar na vida dos estudantes dentro do possível, desde uma simples limpeza de uma sala, até uma reforma na quadra poliesportiva do departamento.

Aqui fica minha gratidão aos professores, doutores e mestres que cruzaram minha caminhada e trouxeram, de alguma forma, reflexões e aprendizados que contribuíram para moldar o meu “eu”. Em especial, cabe citar alguns, não diminuindo aqueles que não forem mencionados a seguir.

Gratidão à Professora Marisa Palma, por ter lecionado de forma magnífica a melhor cadeira de todo o curso (Anatomia Humana) e por ter me aceitado como monitor da mesma logo no início de tudo. Professora Rosângela Vidal por ter mostrado um tipo de aula diferente e que me conquistou com sua estratégia “sala de aula invertida”, realçando a importância da proatividade e da autonomia. Professora Anna Myrna com toda sua maestria ao lecionar um assunto tão complexo de forma tão leve e descontraída. Professora Ana Luíza, que aflorou mais ainda o meu interesse em ensinar o voleibol. Aos professores Marcos Nunes e Natália Pirauá com suas aulas admiráveis que davam vontade de participar, mesmo sem ser da turma. Obrigado, de coração.

Por fim, para fechar o “bloco” de profissionais, minha professora e orientadora Maria Cecília. Agradeço imensamente por confiar no meu potencial e nas minhas

habilidades. Obrigado por me ensinar e aconselhar em todos os projetos: PIBIC, Monitoria (Esportes Coletivos) e neste trabalho de conclusão de curso. Sem a sua participação direta no meu curso superior, eu não teria me tornado o profissional que sou/serei. Obrigado.

Partindo para aqueles que acompanharam a jornada desde o início, que travaram as “batalhas” que o ensino superior traz consigo. Aos amigos e colegas que o grupo “Vôlei da Rural” trouxe, gratidão por deixar os dias mais leves naquelas partidas cheias de emoção, garra e descontração. Guardo um carinho enorme por todos, porém alguns eu tive a sorte de me aproximar um pouco mais: Felipe, Vital, Carlos, Danilo, Ádamo, Erick, Matheus Moura, Yank, Lucas Trajano, Pedro Zahev, Leo e Diego. Companheiros e irmãos de quadra, imensa gratidão por tudo. Voem.

Aos amigos que o DEFIS me apresentou, agradeço por cada parceria, conversa e ajuda no decorrer desses 5 anos, Thiago Brasil, Luan, Endrios, João, Danilo, Marcos, Lucas Tobias e outros e outras que não foram mencionados. Parceiros e Parceiras do grupo de pesquisa, foi excelente a troca de ideias e viver toda a energia que uma iniciação científica pode proporcionar. Vocês foram o detalhe que não poderia faltar na minha graduação.

Enfim, aqueles que iniciaram a árdua caminhada da faculdade comigo, meus queridos amigos e amigas de sala. Foram anos difíceis, mas posso afirmar, não poderia ser com outras pessoas a não ser eles. Guardarei todas as memórias com muito amor e carinho. Torço para que todos conquistem seus objetivos, pois tenho certeza que serão excelentes profissionais, onde quer que estejam, na área ou não. É importante evidenciar alguns nomes que foram mais presentes, uns mais no começo, outros mais no final, obviamente sem diminuir a relevância dos demais. Meus queridos amigos Sérgio, Matheus, Rivaldo, Luciano, Leo, Marcus, Andrew, Arthur, Alex, Anderson e minhas queridas amigas Ada, Erika, Duda, Dany, Luizinha, Luísa, Izah e Bruna. Gratidão por estarem presentes nesta etapa da minha vida.

“Uma vez imortais, sempre imortais”. Não posso deixar de agradecer às minhas queridas amigas e irmãs que a Rural me deu. Lara e Bea, vocês são pessoas incríveis e cheias de amor e carinho. Obrigado por torcer por mim, me aconselhar e reclamar comigo, mesmo não estando fisicamente ao meu lado.

Desejo todo o sucesso do mundo para as duas. Às minhas primeiras amigas da faculdade, muitíssimo obrigado.

Aos meus pais, Sandro e Claudia, sem vocês nada seria. Obrigado por tudo. Não existem palavras nas mais diversas linguagens que consigam expressar o quão grato eu sou. Mesmo não apoiando a ideia no início, vocês me deram todo o suporte que um filho deveria ter e compraram a “briga” e me apoiaram nesta graduação. Amo vocês para todo o sempre.

Ao meu irmão, Atos, obrigado por ser um dos meus maiores pilares nesta trajetória. Você merece o mundo e vai consegui-lo. Agora está na sua vez de trilhar o difícil caminho de um curso superior, porém tenho certeza que você irá completá-lo com maestria. Amo você. Para minha avó Margarida, agradeço de coração por todo apoio durante o complicado ano de 2020. Ainda bem que estávamos juntos. Amo você.

Dedico este parágrafo para a minha primeira filha, que talvez nunca conseguirá compreender estas palavras. Lua, você usou da luz do universo e me iluminou em um momento escuro e melancólico, assim como o astro que reflete a luz do Sol para dar vida a noite densa e escura. Meu amor por você é inexplicável.

Por fim, a pessoa que esteve sempre ao meu lado, em todos os momentos de todas as formas, minha companheira e melhor amiga, Elijacy. Sem você eu não teria forças para continuar e terminar esta longa caminhada. Obrigado por ser o pilar dos pilares nesses 5 anos de graduação. Terás perpetuamente minha admiração, respeito, carinho e amor. Que seja para sempre e que o nosso para sempre seja aproveitado sempre no agora.

Por último, Eu. Obrigado Artur Leão por não desistir em meio às adversidades. Obrigado por acreditar mesmo quando ninguém acreditou. És um exemplo de resiliência, força, superação e motivação. E assim como sempre foi, continue sendo um lendário sonhador. Vim, Vi e Venci.

RESUMO

A atividade física, o comportamento sedentário e a saúde na adolescência são temas de grande relevância, pois é uma etapa da vida no qual muitos hábitos são criados e estabelecidos. O objetivo geral deste trabalho foi identificar a prevalência de atividade física e comportamento sedentário dos estudantes adolescentes do Colégio Dom Agostinho Ikas - Pernambuco (CODAI-PE), Localizado em São Lourenço da Mata, Pernambuco, no período do isolamento social ocasionado pela pandemia do Covid-19. Refere-se a um estudo observacional de corte transversal. Os participantes tinham idade entre 14 e 19 anos e eram de ambos os sexos. A amostra foi por conveniência. Os instrumentos utilizados foram o questionário de atividade física para adolescentes (QAFA), usado para avaliar o nível de atividade física, pela duração e intensidade de cada atividade física. Também foi usado o questionário de atividades sedentárias em adolescentes brasileiros (QASA) para conhecer o tipo e frequência das atividades sedentárias dos estudantes. Este trabalho foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal Rural de Pernambuco e os responsáveis dos participantes precisaram assinar os termos de compromisso para ser liberada a participação dos mesmos. 115 estudantes participaram desta pesquisa, e dessas, 61,7% eram moças e 38,3% rapazes, com uma média de idade de 16,8 anos. Quando avaliada a atividade física, 38,9% foram classificados como ativos, sendo a proporção dos rapazes ativos (50%) maior que a proporção das moças (34,6%). Em relação ao comportamento sedentário as variáveis foram divididas em tempo de tela e tempo sentado sendo dias de semana e dias de final de semana. A média de tempo de tela em dias de semana (508,1 min) foi maior que nos finais de semana (407 min) e não foi observada diferença significativa entre moças (42,9%) e rapazes (44,4%). A média de tempo sentado foi de 586 min em dias de semana e 395 min dias de final de semana. O percentual de tempo sentado das meninas (77,1%) foi significativamente maior que a dos meninos (52,6%). Os jovens precisam entender a importância de ser fisicamente ativo e evitar se expor em grande quantidade ao comportamento sedentário, principalmente os hábitos de tempo sentado entre as meninas. Ações para motivar os jovens a praticar atividade física precisam ser tomadas, sendo elas pela iniciativa privada ou iniciativa pública. Mais pesquisas são necessárias para que se possa analisar e evitar impactos na saúde dos adolescentes de todo o mundo ao longo dos anos seguintes.

Palavras-chaves: Atividade física; Comportamento sedentário; Adolescentes; Covid-19

ABSTRACT

Physical activity, sedentary behavior and health in adolescence are topics of great relevance, since it is a stage of life in which many habits are created and established. The general objective of this study was to identify the prevalence of physical activity and sedentary behavior among adolescent students at Colégio Dom Agostinho Ikas - Pernambuco (CODAI-PE), located in São Lourenço da Mata, Pernambuco, during the period of social isolation caused by the Covid-19 pandemic. This is a cross-sectional observational study. The participants were aged between 14 and 19 and were of both sexes. The sample was by convenience. The instruments used were the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (QAFA), used to assess the level of physical activity by the duration and intensity of each physical activity. The Questionnaire of Sedentary Activities in Brazilian Adolescents (QASA) was also used to find out the type and frequency of the students' sedentary activities. This study was approved by the ethics committee of the Federal Rural University of Pernambuco and the participants' guardians had to sign the terms of commitment in order to be allowed to take part. 115 students took part in this study, 61.7% of whom were girls and 38.3% boys, with an average age of 16.8 years. When physical activity was assessed, 38.9% were classified as active, with the proportion of active boys (50%) being higher than the proportion of girls (34.6%). With regard to sedentary behavior, the variables were divided into screen time and sitting time on weekdays and weekends. The average screen time on weekdays (508.1 min) was higher than on weekends (407 min) and there was no significant difference between girls (42.9%) and boys (44.4%). The average sitting time was 586 min on weekdays and 395 min on weekends. The percentage of sitting time among girls (77.1%) was significantly higher than among boys (52.6%). Young people need to understand the importance of being physically active and avoid exposing themselves too much to sedentary behavior, especially sitting habits among girls. Actions to motivate young people to practice physical activity need to be taken, whether by private or public initiative. More research is needed in order to analyze and avoid impacts on the health of adolescents around the world over the coming years.

Keywords: Physical activity; Sedentary behavior; Adolescents; Covid-19

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. PROBLEMA DE PESQUISA.....	13
3 OBJETIVOS.....	13
3.1 OBJETIVO GERAL.....	13
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
4. REFERENCIAIS TEÓRICOS.....	14
4.1 ADOLESCÊNCIA.....	14
4.2 ATIVIDADE FÍSICA: CONCEITO, RECOMENDAÇÕES E BENEFÍCIOS.....	15
4.3 COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, RECOMENDAÇÕES E FATORES DE RISCO.....	18
4.4 A PANDEMIA DO COVID-19.....	19
4.5 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	20
5. METODOLOGIA DA PESQUISA.....	23
5.1 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	23
5.2 INSTRUMENTOS.....	23
5.3 COLETA DE DADOS.....	24
5.4 ANÁLISE DE DADOS.....	25
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	25
6.1 RESULTADOS.....	25
6.2 DISCUSSÃO.....	31
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
8. REFERÊNCIAS.....	35

1. INTRODUÇÃO

Esse estudo busca aprofundar o conhecimento sobre atividade física, comportamento sedentário e saúde entre os adolescentes pernambucanos, ciclo de vida no qual muitos hábitos são criados e estabelecidos, podendo esses perdurar por toda vida. A atividade física, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia, como por exemplo caminhar, andar de bicicleta, jogar algum esporte, executar tarefas domésticas, entre outras. Porém, para atividade física promover benefícios à saúde é necessário seguir recomendações: para crianças e adolescentes a recomendação é de 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (OMS, 2020).. No entanto, um estudo de Cooper (2015) identificou que baixa proporção de crianças e adolescentes sequer atingem a marca de 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa.

Dados coletados em 2016 pela OMS nos mostram que a falta de atividade física ao redor do mundo é alarmante. Aproximadamente um quarto da população acima de 18 anos não praticam os níveis recomendados de atividade física, sendo o percentual de 23% e 32% entre homens e mulheres, respectivamente. Há exposição à falta da atividade física e, como agravante, há um aumento do risco de morte entre aqueles que não são ativos, com um aumento de 20% a 30% quando comparados àqueles que atingem os níveis indicados de atividade física . (OMS, 2022). A prática de atividade física melhora, tanto a saúde geral, quanto previne doenças cardiovasculares, e ainda: controla o ganho de peso excessivo, mantém os ossos saudáveis, ajuda no tratamento de doenças como diabetes, hipertensão arterial, atua no tratamento contra vários tipos de câncer, entre outros benefícios. Neste sentido, além de não atingir as recomendações de atividade física indicada pela OMS, grande parte dos adolescentes gastam muito tempo em comportamento sedentário, como assistir TV, permanecer no computador e usar constantemente o celular.

De acordo com MENEGUCI et al., (2015): Comportamento sedentário é o termo direcionado para as atividades que são realizadas na posição deitada ou sentada e que não aumentam o dispêndio energético acima dos níveis de repouso, $\leq 1,5$ equivalentes metabólicos (METs). A adoção desse tipo de comportamento pode ocasionar impacto negativo à saúde e à qualidade de vida. O mesmo autor exemplifica possíveis consequências danosas ao corpo:

Recentes estudos epidemiológicos têm demonstrado que demasiado tempo despendido em comportamento sedentário, além de estar associado a doenças cardiovasculares, obesidade, síndrome metabólica, diabetes mellitus (Hamilton et al., 2007), trombose venosa (Howard et al., 2013), pode ser considerado um fator de risco para todas as causas de mortalidade, independentemente do nível de atividade física (Katzmarzyk et al., 2009; van der Ploeg et al., 2012) (MENEGUCI J. et al., p 161, 2015)

Pesquisas recentes (Sallis et al, 2016; OMS, 2016) já indicavam que a inatividade física entre os jovens estava aumentando, chegando a atingir 81% entre os adolescentes. No ano de 2020, a situação se agravou com a Pandemia de Covid 19, ocasionada pelo vírus Sars-Cov-2, comumente conhecido como coronavírus, tendo como uma das medidas de combate ao vírus, o distanciamento social. Como consequência, os estudos apontam a redução da prática da atividade física e o aumento do comportamento sedentário. Assim, essa situação de isolamento social provocado pela doença, originou uma reflexão sobre a vida cotidiana mundial, com inúmeras alternativas em relação às regras de condutas e ao convívio social.

Devido a pandemia do Covid-19, houve um impacto enorme na rotina de todos, inclusive dos adolescentes, o que provocou a reflexão sobre a relação entre atividade física e comportamento sedentário e as consequências do “lockdown” na vida ativa dos jovens brasileiros. Fato que nos levou à comparação dos hábitos durante e depois do período pandêmico, mesmo sabendo que apesar da vacinação e da diminuição dos casos no momento atual, ainda nos preocupamos com essa questão e somente o tempo poderá nos fornecer dados para que se possa enfrentar essas possíveis consequências no futuro.

No sistema escolar ocorreu o Ensino Remoto e especificamente para a educação física escolar, ocasionou a busca de soluções para o ensino que é eminentemente composto de aulas práticas. Dessa forma, durante a pandemia do Covid-19 surgiram reflexões sobre as possibilidades de ensino remoto e sobre como este afetaria as práticas corporais de crianças e adolescentes na vida cotidiana no presente e no futuro.

O interesse em estudar e investigar sobre a atividade física, comportamento sedentário e saúde se deve tanto às minhas experiências práticas no decorrer da vida, quanto aos estudos teóricos no grupo de pesquisa **“Prática de atividades físicas e comportamento relacionados à saúde em adolescentes: estudo longitudinal”** na Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Rural de Pernambuco. Esse interesse se intensificou em 2020 com a Pandemia de Covid 19, quando nos deparamos com o distanciamento social.

De fato, a atividade física sempre esteve presente na minha vida, em todas as etapas: criança, pré adolescente e adolescente até o presente momento como jovem adulto. Vôlei, karatê, Judô, Futsal, entre outros, foram praticados, o que me mobilizou a ingressar em Educação Física como curso superior, assim como, despertou o interesse em pesquisar sobre a presente temática. Conforme fui avançando no curso, muitos assuntos foram permeando minhas opções de estudo e pesquisa, porém a vontade de estudar algo relacionado a atividade física persistiu. Apareceu a oportunidade de fazer parte de um grupo de pesquisa voltado para fatores relacionados à saúde, atividade física, comportamento sedentário, alimentação, saúde mental e quantidade de sono, temas totalmente relacionados ao meu interesse na área.

Essas reflexões motivaram ainda mais o interesse em pesquisar sobre a relação entre atividade física, comportamento sedentário e saúde no Curso de Licenciatura em Educação Física. Muitas vezes, as questões sobre atividade física, comportamento sedentário e saúde, enquanto conteúdos relacionados à promoção da saúde, não são muito debatidas em sala de aula. A ênfase nos aspectos históricos, culturais e sociais das práticas foram mais abordados durante o curso, e por isso, senti a necessidade de aprofundar as questões da educação física relacionadas à saúde. Acredito que esta pesquisa pode contribuir para o “não esquecimento” de temáticas que envolvem a atividade física e a saúde e podem motivar futuras pesquisas, intervenções e reflexões acerca do tema.

Assim, minha participação no projeto de pesquisa **“Prática de atividades físicas e comportamento relacionados à saúde em adolescentes: estudo longitudinal”** possibilitou realizar coletas de dados sobre atividade física, comportamento sedentário e saúde de adolescentes matriculados no CODAI (Colégio Dom Agostinho Ikas, localizado em São Lourenço da Mata, PE). Na

presente pesquisa pretendemos analisar, comparar e expor dados coletados em meio a pandemia, o que pode fornecer informações importantes sobre o tema.

2. PROBLEMA DE PESQUISA

Qual é a prevalência de atividade física e comportamento sedentário de estudantes adolescentes do Colégio Dom Agostinho Ikas (CODAI) no ano de 2020, durante a pandemia do Covid-19?

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Identificar a prevalência de atividade física e comportamento sedentário de estudantes adolescentes no período do isolamento social ocasionado pela pandemia do Covid-19.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar a prevalência de atividade física dos estudantes adolescentes e descrever a frequência e duração das atividades físicas.

Descrever o comportamento sedentário dos estudantes (atividade , duração e frequência)

4. REFERENCIAIS TEÓRICOS

4.1 ADOLESCÊNCIA

Como o enfoque deste trabalho é a faixa etária da adolescência, é válido conceituar sobre esta etapa da vida, onde acontecem muitas mudanças físicas e mentais que podem perdurar por todo o restante da existência. Quando falamos em adolescência podemos associar rapidamente à maturação do corpo, no qual ocorrem mudanças fisiológicas significativas e perceptíveis. Consequentemente essas alterações físicas acabam refletindo em alterações psicológicas, e isso é verificado biologicamente, devido às questões hormonais associadas à vida cotidiana e a esse período de transição da infância para vida adulta.

A adolescência, como período de transição para o mundo adulto, é repleta de emoções e sentimentos e caracterizada como um momento de contestação e rebeldia. Fato curioso é que, desde a antiguidade, o filósofo Sócrates, em um dos seus escritos, abordou sobre a rebeldia como falta de respeito ou má educação da juventude:

Nossa juventude (...) é mal educada, zomba da autoridade e não tem nenhuma espécie de respeito para os mais velhos. Nossas crianças de hoje (...) não se levantam quando um ancião entra numa sala, respondem a seus pais e tagarelam em lugar de trabalhar. São simplesmente más (Sócrates, 470-399 a.C.).

Em tempos recentes, a reflexão sobre a adolescência se aprofundou como tema de pesquisa em diversas áreas do conhecimento, indo das ciências biológicas e da saúde até as ciências humanas e sociais. A exemplo, em relação a delimitação do período de adolescência, a psicologia e a psicanálise defendem que muitas vezes a idade cronológica não está de acordo com a idade biológica do ser humano, ou seja, a determinação de uma idade específica para a adolescência muitas vezes está atrelada ao aspecto fisiológico, como explica Lírio(2012):

Tanto a psicologia quanto a psicanálise defendem ser imprudente fixar universalmente idades específicas para esse período da vida do sujeito. Com os avanços da medicina observamos que a idade cronológica por vezes é um indicador deficiente da idade biológica. É necessário fugir das

generalizações sobre o conceito/ condição adolescência por serem fruto de um ponto de vista errôneo baseado na cultura do senso comum, que visualiza o adolescente pelo simples aspecto fisiológico com capacidade adquirida de procriar (LÍRIO, L.C; A construção histórica da adolescência, p 1683, 2012)

Claro que não devemos desconsiderar a maturação biológica que acontece no período da adolescência, no qual acontecem mudanças morfológicas e fisiológicas devido a processos neuro-hormonais do eixo hipotalâmico - hipofisário - adrenal - gonadal, de acordo com Eisenstein (2005). A puberdade, que muitas vezes é encarada como sinônimo de adolescência, conceitualmente é o fenômeno caracterizado como o conjunto de modificações biológicas, que ocorrem no corpo das crianças, levando ao corpo de jovem adulto.

A puberdade engloba o conjunto de modificações biológicas que transformam o corpo infantil em adulto, constituindo-se em um dos elementos da adolescência. A puberdade é constituída pelos seguintes componentes: crescimento físico: aceleração, desaceleração, até a parada do crescimento (2º estirão); maturação sexual; desenvolvimento dos órgãos reprodutores e aparecimento dos caracteres sexuais secundários; mudanças na composição corporal; desenvolvimento dos aparelhos respiratório, cardiovascular e outros (FOUCAULT, M. A história da sexualidade, 2003).

Essa transição é muito marcada pela metamorfose geral que o corpo sofre, com ênfase muito grande na maturação sexual dos jovens. Somadas as modificações biológicas, ocorrem modificações nas percepções e reflexões sobre a realidade, a partir de processos cognitivos adquiridos com o processo de educação e cultura e através das relações sociais com grupos e pessoas. Assim, são estabelecidas e também são definidos os papéis sociais na vida e na sociedade.

4.2 ATIVIDADE FÍSICA: CONCEITO, RECOMENDAÇÕES E BENEFÍCIOS

Como dito anteriormente, o conceito de atividade física é determinado por qualquer movimento que seja realizado pelos músculos do corpo humano que tenha um gasto energético necessário para sair do estado de repouso corporal. Dessa forma, foi criada uma unidade de medida para avaliar os níveis de atividade física através do dispêndio energético, como explica Guedes, Araujo e Araujo (2021):

A expressão MET, abreviatura em inglês de equivalente metabólico, representa a razão entre a quantidade de energia despendida em kJ ou kcal da atividade física considerada e a energia equivalente à situação de repouso. Convencionalmente, admite-se que o custo energético de qualquer indivíduo em repouso torna-se igual a 1 MET.

Além disso, os mesmos autores explicam os níveis de atividades físicas, sendo atividade leve entre 1,5 e 3 METs, moderado entre 3 e 6 METs e maior que 6 METs é considerado um nível vigoroso de atividade física. Outro detalhe é que, não é por está realizando uma atividade com gasto de energia acima de 1,5 MET que o indivíduo será considerado fisicamente ativo, pois faz-se necessário bater as recomendações diárias/semanais para isso (no decorrer deste tópico é explicado, com base na OMS, quais são as recomendações).

É fato, por que as pesquisas recentes indicam, que existe uma grande quantidade de benefícios para aquele que faz algum tipo de atividade física, tanto crianças e jovens, quanto adultos e idosos. Dentre os benefícios da atividade física, podemos destacar: combate na prevenção de doenças não transmissíveis como as doenças cardiovasculares, o câncer e o diabetes; redução dos sintomas de ansiedade e depressão; melhora de habilidades de raciocínio e de aprendizagem; contribuição para o crescimento saudável das crianças e no bem estar de forma geral, entre outros. (OMS, 2022)

Desde o início do século 21, as pesquisas e estudos sobre a saúde das crianças e adolescentes cresceram bastante, principalmente sobre a questão de prevenção e combate a doenças crônicas nessas faixas etárias. Um trabalho de Dante et al. (2009), sobre atividade física na infância e na adolescência traz informações importantes de diversos artigos e pesquisas nessa área. À exemplo, sobre a obesidade em jovens, estudos mostram que aumento de atividades físicas, como os exercícios aeróbicos ou anaeróbicos ajudam na redução de gordura corporal (Fernandez et al., 2004; Mello et al., 2004); Cooper et al. (2006) e Baquet et al. (2001) e também constataram que de fato existe uma melhora na aptidão física das crianças e adolescentes que exercem atividades físicas. A saúde mental é outro ponto que a atividade física contribui de forma direta, como confirmam os estudos de Molt et al. (2004) e Bonhauser et al. (2005).

Um artigo publicado recentemente (2022) mostra também a diferença entre a atividade física que um estudante do ensino médio (EM), em relação a um estudante universitário. O estudo investigou adolescentes e jovens adultos da África do Sul, do Ensino Médio e de universidades, no qual concluiu que a maioria dos jovens universitários tiveram níveis moderados de Atividade Física em comparação com os adolescentes do Ensino Médio, que atingiram níveis mais elevados. Isso nos mostra

a tendência de diminuirmos a quantidade de atividade física à medida que crescemos e ficamos mais velhos.

Enquanto as recomendações de níveis e tempo de atividade física, a OMS (2022) faz a separação por faixa etária e destrincha algumas informações acerca do tema para cada idade. As faixas etárias são: Crianças abaixo de 5 anos de idade, nessa existindo subdivisões (<1 ano, entre 1 e 2 anos, entre 2 e 3 anos, entre 3 e 4 anos), crianças/adolescentes entre 5 e 17 anos, adultos entre 18 e 64 anos e idosos > que 65 anos). Dessa forma, as recomendações de atividades físicas para cada etapa, de acordo com a OMS, em 2022, são:

- Crianças menores que 1 ano: Ser ativo de diversas formas diferentes várias vezes durante o dia para aqueles que já tem uma mobilidade e para aqueles que ainda não têm uma capacidade motora boa ainda, ficar em decúbito ventral (de bruços) durante 30 minutos enquanto acordados, distribuídos ao longo do dia.
- Crianças entre 1 e 2 anos: Passar ao menos 180 minutos realizando atividades físicas de diversas intensidades, incluindo exercícios de intensidade moderada à vigorosa, dividido no decorrer do dia.
- Crianças entre 3 e 4 anos: Realizar não menos que 180 minutos de atividades físicas, independente da intensidade, desde que esteja incluído ao mínimo 60 minutos de atividades de intensidade moderada à vigorosa.
- Crianças/adolescentes entre 5 e 17 anos: Devem fazer pelo menos 60 minutos de atividades físicas de intensidade moderada à vigorosa por dia. Se possível, acrescentar 60 minutos de atividades de alta intensidade, tanto aeróbicas, quanto de força, 3 dias por semana
- Adultos entre 18 e 64 anos: Nesta etapa, a OMS indica que essas pessoas devem fazer entre 150 e 300 minutos por semana de atividades aeróbicas de intensidade moderada, ou 75-150 minutos de atividades físicas de intensidade vigorosa durante a semana. Ela propõe também que esse grupo realize, pelo menos, 2 dias na semana exercícios de força, e que esses trabalhem todos os grupos musculares principais.
- Idosos acima de 65 anos: Nesta última faixa etária, a OMS designa a mesma quantidade de atividades por tempo dos adultos de 18 a 64 anos, porém sugerível que dentre essas atividades seja trabalhado o equilíbrio funcional

junto ao treino de força de intensidade moderada, 3 vezes, ou até mais, por semana.

4.3 COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, RECOMENDAÇÕES E FATORES DE RISCO

Já o conceito de comportamento sedentário, segundo Guedes, Araujo e Araujo (2021), o refere-se às atividades realizadas em vigília, que solicitam que o indivíduo permaneça sentado ou reclinado e, portanto, não elevam o dispêndio energético acima dos níveis de repouso, ou seja, assistir televisão, ficar no computador, trabalhar por horas, estudar, toda atividade que precisa ficar sentado por muito tempo, é classificada como comportamento sedentário. Ser classificado como comportamento sedentário, o nível de dispêndio energético deve ser menor que 1,5 MET.)

A Organização Mundial de Saúde (2022) publicou as recomendações sobre o comportamento sedentário assim como as recomendações para a atividade física, essas são apresentadas de acordo com as faixas etárias como descritas a seguir.

- Crianças menores que 1 ano: Não passar mais de 1 hora direto reprimido, quando acordado (Exemplos: no carrinho de bebê, nos braços de alguém, em cadeirinha etc). Tempo de tela não é indicado nessa faixa etária.
- Crianças entre 1 e 2 anos: Também é indicado que não permaneça restrito de alguma forma por mais de 1 hora direto. Para crianças de 1 ano não é recomendado tempo de tela e crianças de 2 anos no máximo uma hora por dia, porém quanto menos tempo melhor.
- Crianças entre 3 e 4 anos: Semelhante às recomendações das faixas anteriores quanto ao tempo reprimido sem pausas (sentado/deitado), as agora as duas idades podem ter no máximo 1 hora de tempo de tela.
- Crianças/adolescentes entre 5 e 17 anos: Nesse período, a OMS apenas fala que deve ser controlado o tempo de comportamento sedentário e principalmente o tempo de tela de forma recreativa.

- Adultos entre 18 e 64 anos: Idêntico a faixa etária anterior, porém a Organização enfatiza que alguns comportamentos sedentários devem ser substituídos por atividades físicas de qualquer intensidade para evitar fatores que possam trazer riscos à saúde da pessoa.
- Idosos acima de 65 anos: Mesmas recomendações dos adultos de 18 a 64 anos.

O comportamento sedentário está inteiramente ligado a fatores de risco tanto em crianças e adolescentes, quanto em adultos. A OMS (2022) apresenta que em crianças/adolescentes os fatores de riscos são: Alteração no tempo de sono, ganho de peso (gordura) e uma má saúde cardiometabólica. Consequentemente, a continuidade desse comportamento está conectada ao aumento dos incidentes de câncer e doenças cardiovasculares, assim como o aumento das taxas de mortalidade pelos mesmos motivos e ainda incidentes relacionados à diabetes tipo 2.

4.4 A PANDEMIA DO COVID-19

De acordo com a OMS (2023), a covid-19 é uma doença causada pelo vírus SARS-CoV-2 e seus principais sintomas são febre, calafrios e dores na garganta. Com o passar do tempo, os estudos foram se aprimorando e foi descoberto que outros sintomas podem aparecer, como dores musculares e braços ou pernas pesados, fadiga severa ou cansaço, nariz escorrendo ou entupido, e espirros, dor de cabeça, olhos doloridos, tontura etc.

Em 2020 esse vírus causou uma Pandemia em todo o mundo devido a sua alta capacidade de contaminação, que por apenas estar próximo a pessoa infectada, o indivíduo saudável pode acabar se contaminando. Atualmente existe vacina para diminuir ou até mesmo nem sentir os sintomas da doença.

A organização Mundial de Saúde (2023) relata as diversas formas de prevenção de contrair a doença, dentre elas estão: manter distância de pessoas doentes, não frequentar locais que tenham multidões e em caso de contrair o vírus, ficar isolado de todos e sempre limpar, com álcool 70%, os objetos do local do isolamento.

Devido a este isolamento social que ocorreu em todo o mundo, o ser humano acabou crescendo a quantidade de comportamento sedentário, principalmente o tempo de tela, e diminuindo a quantidade de atividade física no âmbito geral, como mostra uma pesquisa de Hartwig et al., (2021) que coletou 186 respostas entre adolescentes e jovens adultos que estavam matriculados no ensino médio na cidade de Bagé no Rio Grande do Sul, chegando a conclusão que houveram alterações desfavoráveis comportamentais na atividade física, no comportamento sedentário e nos hábitos alimentares desses jovens.

4.5 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

As plataformas utilizadas para a pesquisa de material sobre o tema foram a biblioteca virtual de saúde (BVS), o periódico CAPES e o Google acadêmico. Os termos de busca foram “Atividade física”, “comportamento sedentário”, “adolescentes” e “covid-19”, com o operador Booleano “AND” para combinar com os termos da pesquisa.

Foram encontrados inicialmente 110 resultados, 105 na BVS e 5 no periódico CAPES, porém foram aplicados os filtros: Tipo de estudo (estudo de prevalência e revisão sistemática), texto completo, documentos lançados nos últimos 10 anos e nos idiomas Inglês e Português. Assim, foi reduzido para 34 estudos, onde 7 foram escolhidos para serem comentados, pois se encaixavam com todas as palavras-chaves deste trabalho.

Tabela 1: Estudo escolhidos para a Revisão bibliográfica

Nome do estudo	Autor(es)	Ano de publicação	Resumo
Survey of the Adequacy of Brazilian Children and Adolescents to the 24-Hour Movement Guidelines before and during the COVID-19 Pandemic.	Moller, Natália; Gomes Junior, Saint Clair; Marano, Daniele; Zin, Andrea	2023	Um estudo transversal que buscou analisar se as crianças (grupo 1 de 0 a 5 anos) e adolescentes (grupo 2 de 6 a 17 anos) brasileiros de diferentes regiões cumpriam as recomendações de

<p>A scoping review on the impact of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in Saudi Arabia.</p>	<p>Evenson, Kelly R; Alothman, Shaima A; Moore, Christopher C; Hamza, Mariam M; Rakic, Severin; Alsukait, Reem F; Herbst, Christopher H; Baattaiah, Baian A; AlAhmed, Reem; Al-Hazzaa, Hazzaa M; Alqahtani, Saleh A.</p>	<p>2023</p>	<p>atividade física (moderada à vigorosa), tempo de tela recreativo e duração do sono, antes e durante a pandemia do Covid-19.</p> <p>Um estudo de escopo que buscou a associação dos termos “atividade física” e “comportamento sedentário” com o tempo de isolamento causado pelo Covid-19 na Arabia Saudita.</p>
<p>Effects of changes in physical and sedentary behaviors on mental health and life satisfaction during the COVID-19 pandemic: Evidence from China.</p>	<p>Chen, Xi; Gao, Haiyan; Shu, Binbin; Zou, Yuchun.</p>	<p>2022</p>	<p>Um estudo transversal que buscou investigar o impacto da atividade física, comportamento sedentário e o comportamento online de pessoas da China na saúde mental e na satisfação de vida, durante o isolamento do Covid-19.</p>
<p>Covid-19 e influência da restrição social na atividade física de crianças e adolescentes</p>	<p>Milani, Suedem Andrade; Rosa, João Vítor Borges Xavier da; Alcântara Junior, Ricardo Pereira; Santos, Guilherme dos; Carril Filho, Ricardo Dios; Carrara, Paulo; Ré, Alessandro Hervaldo Nicolai.</p>	<p>2022</p>	<p>Uma revisão sistemática que buscou investigar e relacionar dados sobre em que o isolamento social influenciou na quantidade de atividade física e comportamento sedentário em crianças e adolescentes do mundo, antes e durante a pandemia do Covid-19,</p>
<p>Physical activity and sedentary behaviors (screen time and homework) among overweight or obese adolescents: a cross-sectional observational study in Yazd, Iran.</p>	<p>Hadianfard, Ali Mohammad; Mozaffari-Khosravi, Hassan; Karandish, Majid; Azhdari, Maryam</p>	<p>2021</p>	<p>Um estudo de prevalência que relacionou Atividade física e comportamento sedentário (tempo de tela e atividades escolares de casa) com a obesidade de crianças e adolescentes do Irã antes do Covid-19. A pesquisa sugere que</p>

<p>Lifestyle Changes and Determinants of Children's and Adolescents' Body Weight Increase during the First COVID-19 Lockdown in Greece: The COV-EAT Study.</p>	<p>Androutsos, Odysseas; Perperidi, Maria; Georgiou, Christos; Chouliaras, Giorgos.</p>	<p>2021</p>	<p>durante o isolamento social causado pela pandemia, os níveis de atividade física têm diminuído e os de comportamentos sedentários aumentado, elevando os níveis de obesidade nessa faixa etária.</p>
<p>A pandemia de COVID-19 e mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros</p>	<p>Malta, Deborah Carvalho; Gomes, Crizian Saar; Barros, Marilisa Berti de Azevedo; Lima, Margareth Guimaraes; Silva, Alanna Gomes da; Cardoso, Laís Santos de Magalhães; Werneck, André Oliveira; Silva, Danilo Rodrigues Pereira da; Ferreira, Arthur Pate de Souza; Romero, Dália Elena; Freitas, Maria Imaculada de Fátima; Machado, Ísis Eloah; Souza Júnior, Paulo Roberto Borges de; Damacena, Giseli Nogueira; Azevedo, Luiz Otávio; Almeida, Wanessa da Silva de; Szwarcwald, Célia Landmann.</p>	<p>2021</p>	<p>Um estudo de prevalência que buscou observar e reportar mudanças em hábitos e peso corporal de crianças e adolescentes da Grécia durante o primeiro isolamento causado pelo Covid-19. Na pesquisa, foram avaliados a quantidade de atividade física, bem como comportamento sedentário de tempo de tela e duração do sono.</p> <p>Um estudo de prevalência que buscou avaliar as mudanças nos hábitos de vida dos adolescentes brasileiros devido ao Covid-19. Assim, foram coletados dados de antes e durante a pandemia, dados estes que foram Atividade física, comportamento sedentário e entre outros.</p>

5. METODOLOGIA DA PESQUISA

Tipo de estudo:

Esse estudo se trata de um estudo observacional de corte transversal, onde as variáveis, sejam dos indivíduos, são coletadas em um único momento, (ZANGIROLAMI-RAIMUNDO, ECHEIMBERG, LEONE, 2018)

O presente estudo, faz parte de um estudo longitudinal do grupo de pesquisa **“Prática de atividades físicas e comportamento relacionados à saúde em adolescentes: estudo longitudinal”**. aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal Rural de Pernambuco (CAAE: 32466420.8.00)

5.1 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população alvo do presente estudo compreendeu adolescentes com idade entre 14 e 19 anos de ambos os sexos, regularmente matriculados no Colégio Dom Agostinho Ikas (CODAI) da Universidade Federal Rural de Pernambuco. A amostra foi por conveniência, devido a falta de financiamento, proximidade e a facilidade de contato com os estudantes. O Codai tem 6 turmas do ensino médio com média de 30 alunos por turma. Todos os estudantes de todas as turmas do colégio foram convidados a participar na pesquisa.

5.2 INSTRUMENTOS

Para o desenvolvimento dessa pesquisa, os dados foram coletados por questionários previamente testados e aplicados entrevista remota utilizando a plataforma “google formulários”, porém ideia inicial era que essa entrevista ocorresse face a face, não acontecendo devido ao isolamento social

ocasionado pelo COVID-19. Foram utilizados os seguintes instrumentos:

O QAFA (Questionário de Atividade Física para Adolescentes) tem o objetivo de avaliar o nível de atividade física dos estudantes, validado para adolescentes brasileiros (Farias Júnior et. al, 2012). Nesse instrumento foram avaliadas os tipos, a duração e a intensidade de cada atividade física.

Esse questionário contém 24 tipos diferentes de atividades físicas diferentes e de intensidade leve, moderada e vigorosa (≥ 3 METs), além da quantidade de dias que o indivíduo realizou aquela atividade (frequência), assim como a duração da mesma (minutos/dia). O cálculo para determinar o nível de atividade física foi o somatório do produto do tempo despendido em cada uma das atividades físicas pelas respectivas frequências de prática. As atividades físicas do questionário foram: futebol, futsal, basquete, patins/skate, atletismo, natação, ginástica, lutas, dança, corrida, bicicleta, caminhada, caminhada (meio de transporte), vôlei, vôlei de praia, queimado, musculação, exercícios (abdominais e flexão), passear com cachorro, ginástica (academia).

Questionário de atividades sedentárias em adolescentes brasileiros (QASA), validado para adolescentes brasileiros (Guimarães et al, 2013). Foi utilizado para conhecer o tipo e frequência das atividades sedentárias.

O questionário conta com 13 itens que os adolescentes deveriam responder, sendo separados da seguinte maneira: Em relação ao tipo de atividade sedentária (tempo de tela e tempo sentado), dias de semana (segunda a sexta feira) e dias de final de semana (sábado e domingo)(e duração(horas/minutos) de cada atividade por dia, de uma semana normal.

Para a avaliação do tempo de tela foram consideradas as seguintes variáveis: assistir tv, ver vídeos, jogar videogame, usar o computador. Para a análise do tempo sentado utilizamos: fazer lição de casa, ler, ter aulas particulares, tempo sentado na sala de aula, fazer artesanato, ir à igreja, viajar de carro ou de ônibus, tocar instrumento musical, ficar à toa.

Foi aplicado também um questionário para coletar informações demográficas e socioeconômicas), contendo perguntas sobre sexo (masculino e feminino), idade (faixa etária), morar com pai e/ou morar com mae , escolaridade da mãe, série e turno em que estuda (manhã, tarde ou integral - Manhã e tarde), nível socioeconômico (r).

5.3 COLETA DOS DADOS

A coleta de dados aconteceu de forma remota, devido ao isolamento social.. Foi utilizado o link do “google formulários” para envio do questionário. Após o contato com o diretor da escola, foram disponibilizados os contatos de alguns professores e os mesmos concordaram em ceder um tempo do horário de aula para a apresentação da pesquisa e coleta de dados. A maioria dos estudantes responderam os questionários durante as aulas remotas, pois os respectivos professores liberaram um tempo da aula para fazê-los.

Aspectos éticos

Este trabalho faz parte do projeto intitulado:Prática de atividades físicas e comportamento relacionados à saúde em adolescentes: estudo longitudinal , aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal Rural de Pernambuco (CAAE: 32466420.8.000).

Antes de iniciar o estudo, a pesquisadora principal teve a autorização do diretor da escola. Além disso, os participantes e/ou seus responsáveis foram devidamente esclarecidos a respeito dos procedimentos aos quais foram submetidos. Aqueles que concordarem em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo A), aqueles menores de 18 anos foram solicitados aos pais/responsáveis a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo B)

5.4 ANÁLISE DE DADOS

A construção do banco de dados foi realizada no excel e as análises realizadas no programa e no SPSS. No plano de análise, foram realizadas análises descritivas e inferenciais. Nos procedimentos descritivos, foram verificados a distribuição de frequência das variáveis categóricas.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

6.1 RESULTADOS

115 estudantes participaram da coleta dos dados, e dessas, 61,7% eram moças, com uma média de idade de 16,8 anos. Na tabela 2 A estão apresentados os resultados do questionário socioeconômico e demográfico.

Tabela 2: Questionário Socioeconômico e demográfico

Variáveis	N	%
Sexo		
Feminino	71	38,3
Masculino	88	61,7
Idade		
15	13	11,3
16	24	20,9
17	51	44,3
18	23	20,0
19	4	3,5
Série		
1	25	21,7
2	30	26,1
3	60	52,2
Turno		
Manhã	36	31,3
Tarde	39	33,9
Integral	40	34,8
Mora com pai		
Sim	63	54,8
Não	52	45,2
Mora com mãe		
Sim	106	92,2
Não	9	7,8
Nível socioeconômico		
A1-A2	4	3,5
B1-B2	5	4,3
C1-C2	87	75,7
D-E	19	16,5

A maior porcentagem dos estudantes tinham 17 anos de idade (44,3%), seguida por aqueles que tinham 16 anos (20,9%), depois 18 anos (20%), acompanhando aqueles que tinham 15 anos (11,3%) e por fim aqueles que tinham 19 anos com apenas 4 respostas (3,5%).

Parte dos estudantes que responderam os questionários estavam no 3º ano do Ensino médio (52,2%). Enquanto ao turno em que eles estudam, os resultados foram equilibrados: Manhã com 31,3%, tarde com 33,9% e no turno integral (manhã e tarde) 34,8%.

A maioria mora com a mãe (92,2%), porém os resultados da variável “morar com o pai” foi menor com 54,8% para positivo (sim). Em relação ao nível socioeconômico, depois da categorização, 75,7% foram classificados como C1-C2, resultado superior em relação às outras categorias (A1-A2, B1-B2 e D-E), onde juntas somaram 24,3%.

Quando avaliada a atividade física por meio do Questionário de Atividade física para Adolescentes, 38,9% foram classificados como ativos, sendo a proporção dos rapazes ativos (50%) maior que a proporção das moças (34,6%).

A tabela 3 apresenta as atividades físicas relatadas pelos estudantes, independentemente do número de dias por semana (na última semana). A média de tempo é por dia. As atividades handebol, surf, tênis e futebol de praia não foram selecionadas, devido a isso não aparecem na tabela de resultados.

Tabela 3: atividades físicas relatadas pelos estudantes, independentemente do número de dias por semana (na última semana)

Atividade	N*	Média de tempo (min)
Futebol	11	137
Futsal	3	120
Basquete	3	22,5
Patins/skate	5	90
Atletismo	11	95
Natação	1	30
Ginástica	2	80
Lutas	2	105
Dança	20	86,6
Corrida	16	129
Bicicleta	13	108,3
Caminhada	23	109,3
Caminha (meio de transporte)	32	39,6
Vôlei	6	37,5
Vôlei de praia	1	50

Queimado	10	98,7
Musculação	5	165
Exercícios (abdominais e flexão)	32	74,5
Passear com cachorro	13	81
<u>Ginástica (academia)</u>	<u>3</u>	<u>56,6</u>

*N- número de estudantes que responderam que participavam do tipo de atividade

Entre os diversos tipos de atividades físicas, algumas foram praticadas por mais indivíduos do que outras. As com maior frequência foram Caminhada (como meio de transporte) e Exercícios abdominais e flexão com 32 praticantes cada, seguidos por caminhada e dança com 23 e 20 jovens, respectivamente.

Em relação ao tempo médio da semana de cada atividade, podemos destacar a musculação, que foi praticada apenas por 5 pessoas, com 165 minutos em média por dia. Outras atividades passaram de 100 minutos em média por dia, como: Futebol (137 min), corrida (129 min), futsal (120 min), caminhada (109,3 min), bicicleta (108,3 min) e lutas (105 min).

A atividade menos realizada em relação a quantidade de estudantes foram a natação, com apenas uma resposta e 30 minutos por dia, e o vôlei de praia, também com uma resposta, porém com duração de 50 minutos. A atividade com a menor média de tempo foi o Basquete com apenas 22,5 minutos de duração.

O Questionário de atividades sedentárias para adolescentes foi aplicado e as variáveis foram divididas em tempo de tela, dias de semana e dias de final de semana, e tempo sentado, dias de semana e dias de final de semana, como dito anteriormente.

Dessa forma, conforme a Tabela 4, conseguimos comparar a quantidade de estudantes que realizaram determinada atividade, assim como o tempo médio de cada uma delas, tanto em dias de semana, quanto em dias de final de semana.

O tempo médio de assistir televisão teve diferença de menos de 1 minuto entre dias de semana (146,2 min) e dias de final de semana (145,5 min). Já quando comparamos assistir vídeos/DVD/cinema essa diferença aumenta discretamente (6 minutos, aproximadamente), porém com a prática de mais alunos em dias de semana (64 estudantes, 13 a mais do que no final de semana).

A variável “jogar videogame” foi relatada por 24 estudantes, tanto nos dias de semana, quanto nos dias de final de semana, havendo diferença apenas no tempo médio da atividade de 6 minutos, aproximadamente, a mais para dias de semana. Por fim, usar o computador em dias de semana foi relatado por 6 estudantes a mais (55 ao todo) do que no final de semana, também existindo pouca diferença entre o tempo médio gasto pelos jovens, sendo 213,8 minutos em dias de semana e 206,5 minutos em dias de final de semana.

A média de tempo de tela em dias de semana (508,1 min) foi maior que nos finais de semana (407 min). Quando avaliado o comportamento sedentário (Tempo de tela) não foi observada diferença significativa entre moças (42,9%) e rapazes (44,4%).

Na tabela 4 podemos observar a frequência absoluta dos estudantes e tempo médio do tempo de tela em dias de semana e dias de finais de semana:

Tabela 4: Frequência absoluta dos estudantes e tempo médio do tempo de tela em dias de semana e dias de finais de semana

	Dias de semana		Dias de final de semana	
	n	Média (min)	n	Média (min)
Assistir televisão	68	146,2	60	145,5
Vê vídeos/DVD/cinema	64	136,6	51	130,3
jogar videogame	24	181,7	24	187,0
usar o computador	55	213,8	49	206,5

*n= número de estudantes

Em relação ao tempo sentado, a quantidade de variáveis de atividades de comportamento sedentário foram maiores. A média de tempo de fazer lição de casa foi acima de 40 minutos quando comparamos dias de semana (132 min) com dias de final de semana (90,5 min). Ler não teve uma diferença muito expressiva em relação a duração da atividade (apenas 6 minutos a mais para dias de semana, porém tanto Ler, quanto fazer lição de casa houveram uma desigualdade considerável quando comparamos a quantidade de estudantes que fizeram tais atividades, como demonstra a tabela 5.

O resultado de ter aulas particulares/curso em dias de semana foram maiores (26 estudantes com uma média de 160,6 minutos) do que no final de semana (10 estudantes com 128,5 minutos). O tempo sentado em sala de aula foi 0 nos dias de final de semana e em dias de semana os estudantes (73) passaram em média 267 minutos. Fazer artesanato foi expressivamente maior quanto ao tempo médio gasto no final de semana com 135 min, porém sendo praticado por apenas 5 jovens.

A variável “ter aulas ao sábado ou ir à igreja” só foi relatada por 32 estudantes, com o tempo médio de 135 minutos em dias de final de semana. Viajar de carro ou de ônibus foi uma atividade praticada por mais pessoas e por mais tempo (em média) em dias de semana (35 estudantes e 112,9 minutos). Já tocar instrumento musical foi praticado por mais indivíduos em dias de semana (14) porém o tempo médio gasto foi menor do que nos dias de final de semana (67,5 minutos).

Por fim, a última variável das atividades sedentárias foi ficar à toa, obtendo 184,5 minutos, em média, nos dias de semana, sendo relatada por 85 estudantes. Nos dias de final de semana a quantidade de alunos diminuiu de 85 para 52, porém o tempo médio foi um pouco maior ficando 186,2 minutos.

A média de tempo sentado foi de 586 min em dias de semana e 395 min dias de final de semana. A proporção de meninas (77,1%) expostas ao comportamento sedentário (tempo sentado) foi significativamente maior que a dos meninos (52,6%).

Tabela 5: Frequência dos estudantes e tempo médio quanto ao tempo sentado, em dias de semana e final de semana

	Dias de semana		Dias de final de semana	
	n	Média (min)	n	Média (min)
Fazer lição de casa	69	132,0	42	90,5
Ler	48	108,6	30	114,8
Ter aulas particulares/curso	26	160,6	10	128,5
Tempo sentado na sala de aula	73	267,0	0	0
Fazer artesanato	6	64,5	5	135,0
Ter aulas ao sábado ou ir à igreja	0	0	32	160
Viajar de carro ou de ônibus	35	112,9	27	99,7

Tocar instrumento musical	14	58,0	8	67,5
Ficar à toa.	85	184,5	52	186,2

*n= número de estudantes

6.2 DISCUSSÃO

Depois de obter as 115 respostas dos adolescentes do CODAI-PE, podemos observar a porcentagem de adolescentes ativos, assim como as atividades que eles realizavam e também os hábitos de comportamento sedentário durante a semana e durante o final de semana. Com isso, podemos confrontar os dados coletados neste trabalho com outros de mesmo teor ao redor do mundo.

Em relação a variável atividade física, os resultados mostraram que apenas 38,9% dos jovens foram considerados como ativos. Uma pesquisa de Moller et al (2023) comparou os níveis de atividade física dos adolescentes brasileiros antes e durante a pandemia do covid-19 e também mostrou que houve um resultado baixo em relação a esta variável, sendo considerados ativos apenas 4,94% dos adolescentes entre 6 e 17 anos durante as restrições tomadas por conta do vírus.

Outro trabalho (CHEN et al 2022), realizado na China, também trouxe dados relevantes acerca de atividade física, onde buscou investigar o impacto da atividade física, comportamento sedentário e o comportamento online na saúde mental e na satisfação de vida, durante o isolamento do Covid-19. Seus resultados mostraram que aqueles que faziam atividades físicas durante o tempo da pandemia apresentaram maior satisfação de vida, sustentando a importância da prática da mesma. Por outro lado, aqueles com índice alto de comportamento sedentário durante a pandemia exibiram piora de sua saúde mental.

Dentro das respostas dos 115 estudantes, podemos observar que uma grande porcentagem deles ficaram bastante expostos ao comportamento sedentário, tanto de tempo de tela (42,9% meninos e 44,4% meninas), quanto de tempo sentado (52,6% meninos e 77,1% meninas). Algumas pesquisas mostram que a quantidade de atividade física reduziu durante e/ou depois da pandemia em comparação com dados coletados antes. Um exemplo desses foi um estudo de escopo de Evenson et al (2023), feito na Arabia Saudita, que além de comprovar essa diminuição de

atividade física, mostrou que o tempo de tela foi maior durante e depois da pandemia do que anteriormente.

Nos resultados deste trabalho não houve diferença quando comparamos o comportamento sedentário de tempo de tela entre rapazes e moças, porém em um estudo de Milani et al (2022) de revisão sistemática, provou no período de isolamento social, existiu um aumento de tempo de tela, especialmente no sexo feminino.

Outros dois estudos também evidenciaram a diminuição da prática de atividade física e o aumento do comportamento sedentário. Um promovido na Grécia durante a pandemia (Androustos et al 2021) e outro no Irã (Hadianfard et al 2021). Ambos falam do tempo de tela nos hábitos dos adolescentes. Além disso, eles também relacionam o comportamento sedentário com a obesidade dos indivíduos dessa faixa etária.

Uma pesquisa que conseguiu um número expressivo de participantes brasileiros (9.470 adolescentes), buscou coletar informações acerca de hábitos saudáveis e não saudáveis referentes a antes e durante do covid-19. Esse estudo de prevalência de Malta et al (2021) obteve dados da diminuição da prática de atividade física (28,7% para 15,74%) e dados de comportamento sedentário de tempo de tela, onde houve um aumento grave nesse índice (de 44,57% para 70,15%).

Dentre esses estudos não foi observado tanto foco no comportamento sedentário de tempo sentado, o que pode ser uma sugestão para futuras pesquisas. Também é válido levar em consideração que alguns estudos podem ter utilizado questionários que juntaram algumas categorias que neste trabalho foram separadas, por exemplo fazer lição de casa e usar o computador.

Outro detalhe que pode ser observado é que nesta pesquisa feita com os 115 adolescentes, separamos as variáveis de comportamento sedentário em dias de semana e dias de final de semana. Foi observado que apenas um desses estudos citados anteriormente fez essa separação de forma conexa (Hadianfard et al 2021).

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho de conclusão de curso teve como objetivo identificar a prevalência de atividade física e comportamento sedentário de estudantes adolescentes durante a época de isolamento social por conta do covid-19. Toda a pesquisa a campo envolvida neste trabalho foi parte de um grupo de pesquisa: Prática de atividades físicas e comportamento relacionados à saúde em adolescentes: estudo longitudinal.

Os dados reunidos neste estudo nos mostram que, durante a pandemia do covid-19, poucos adolescentes foram considerados ativos e destes, houve uma diferença significativa entre moças e rapazes. Os dados de comportamento sedentário nos mostraram que esses hábitos não saudáveis foram bastante relatados entre os jovens do CODAI-PE, especialmente o tempo sentado, onde entre as moças a prevalência foi de 77%, enquanto entre os rapazes foi de 52%.

Toda a análise encontrada neste trabalho nos permitiu ter uma visão de como o isolamento social ocasionado pelo vírus SARS-Cov-2 impactou seriamente na vida dos adolescentes de todo o mundo. Dessa forma, é necessário promover aos estudantes oportunidades para a prática da atividade física nos diferentes domínios para contribuir com nível de atividade física redução de comportamento sedentário.

De acordo com o Guia de atividade física para a população brasileira de Dumith et al (2021), algumas ações podem ser efetuadas, tanto pelos próprios jovens, quanto por adultos próximos.

Os estudantes podem: Se interessar em fazer novos esportes/novas atividades físicas, participar das aulas de educação física, fazer atividades físicas nas quais sintam felicidade, incorporar a atividade física na rotina, entre outras. Os responsáveis podem: incentivar a praticar alguma atividade, dar apoio emocional, levar o adolescente a lugares públicos e privados que oferecem atividades, limitar a hora de uso de aparelhos eletrônicos em 2 horas, no máximo, entre outros. Por fim, o professor de educação física pode: ser modelo de uma pessoa fisicamente ativa, dar oportunidade de os estudantes conhecerem novas atividades e novos esportes, conversar com outros professores da escola sobre comportamento sedentário e como reduzi-los durante as aulas, entre outros.

O simples ato de ficar em pé, já pode ser considerada uma atividade que não é de comportamento sedentário, pois de acordo com Meneguci et al (2015) (*apud*

Hamilton et al. 2007, 2008) “podendo ser diferenciada das atividades sentadas, já que exige contração isométrica da musculatura para se opor à gravidade.”

É necessário que existam mais palestras e explicações promovidas pelo setor público e/ou privado acerca do tema para que os jovens possam entender a importância de ser fisicamente ativo e evitar se expor em grande quantidade ao comportamento sedentário. Por este motivo é interessante que mais pesquisas aconteçam para que mais dados possam ser investigados, principalmente informações do momento do covid-19 que possam repercutir na saúde dos jovens em um futuro próximo ou distante.

8. REFERÊNCIAS

Androutsos, O.; Perperidi, M.; Georgiou, C.; Chouliaras, G. Lifestyle Changes and Determinants of Children's and Adolescents' Body Weight Increase during the First COVID-19 Lockdown in Greece: The COV-EAT Study. *Nutrients* 2021, *13*, 930. <https://doi.org/10.3390/nu13030930>

Coronavirus disease (COVID-19). **World Health Organization**, 2022. Disponível em: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/coronavirus-disease-\(covid-19\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/coronavirus-disease-(covid-19)). Acesso em: 09 set. 2023.

DUMITH, S. C.; PRAZERES FILHO, A.; CUREAU, F. V.; FARIAS JÚNIOR, J. C. de; MELLO, J. B.; SILVA, M. P. da; MATIAS, T. S.; LOPES, W. A.; MAGALHÃES, L. L. .; HALLAL, P. C. Atividade física para crianças e jovens: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S. l.], v. 26, p. 1–9, 2021. DOI: 10.12820/rbafs.26e0214. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14567>.

EISENSTEIN, E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. Rio de Janeiro, 2005.

Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed. Acesso em: 09 set. 2023. , 2009

Evenson, K.R., Allothman, S.A., Moore, C.C. *et al.* A scoping review on the impact of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in Saudi Arabia. *BMC Public Health* 23, 572 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15422-3>

FARIAS JÚNIOR, J. C. DE et al. Validade e reprodutibilidade de um questionário para medida de atividade física em adolescentes: Uma adaptação do Self-Administered Physical Activity Checklist. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 15, n. 1, p. 198–210, 2012.

FOUCAULT, M. A história da sexualidade. Rio de Janeiro: Graal, 2003.

Guedes, Dartagnan Pinto. Atividade física e exercício físico na promoção da saúde. / Dartagnan Pinto Guedes, Carlos Eduardo de Araújo, Carlos Samuel Gomes de Araújo. Londrina, Paraná: Editora UNOPAR, 2021. 312 f

GUIMARÃES, R. DE F. et al. Reprodutibilidade de questionário de atividades sedentárias para adolescentes Brasileiros. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 15, n. 3, p. 276–285, 2013

Hadianfard, A.M., Mozaffari-Khosravi, H., Karandish, M. *et al.* Physical activity and sedentary behaviors (screen time and homework) among overweight or obese adolescents: a cross-sectional observational study in Yazd, Iran. *BMC Pediatr* 21, 421 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02892-w>

HARTWIG, Tiago Wally; CUNHA, Gabriel Barros Da; CUNHA, Gicele De Oliveira Karini Da; BERGMANN, Gabriel Gustavo. **Alterações comportamentais em adolescentes e jovens adultos durante a pandemia da covid-19**. Brasil: Rev. bras. ciênc. mov, 2021.

HEN, Xi et al. Effects of changes in physical and sedentary behaviors on mental health and life satisfaction during the COVID-19 pandemic: Evidence from China, 2022. *PloS one* vol. 17,6 e0269237. doi:10.1371/journal.pone.0269237

LIBANIO, J. B. Jovens em tempo de Pós-Modernidade. São Paulo: Loyola, 2004. p. 33.

LÍRIO, L. C. A construção histórica da adolescência. São Leopoldo, 2012

MALTA, Deborah Carvalho et al. A pandemia de COVID-19 e mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 24, p. 1-13, 2021.

Meneguci, J., Santos, D. A. T., Silva, R. B., Santos, R. G., Sasaki, J. E., Tribess, S., Damião, R., & Júnior, J. S. V. Comportamento sedentário: Conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação, 2015. *Motricidade*, 11(1), 160–174. <https://doi.org/10.6063/motricidade.3178>

MILANI, S. A. et al.. covid-19 and the influence of social restriction on physical activity among children and adolescents. **Journal of Physical Education**, v. 33, p. e3348, 2022.

MOLLERI, Natália et al. Survey of the Adequacy of Brazilian Children and Adolescents to the 24-Hour Movement Guidelines before and during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 9, p. 1-11, May 2023.

NAIDOO, Natalie et al. Atividade física e comportamento sedentário: comparação entre alunos de ensino médio e universitários. *Rev. RENE : Revista da rede de enfermagem do nordeste*, Fortaleza, v. 23, e71433, 2022. Disponível em: <http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/71433/217918>.

Physical activity. **World Health Organization**, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 09 set. 2023.

ZANGIROLAMI-RAIMUNDO, Juliana; ECHEIMBERG, Jorge de Oliveira; LEONE, Claudio. Tópicos de metodologia de pesquisa: Estudos de corte transversal. **J. Hum. Growth Dev.**, São Paulo , v. 28, n. 3, p. 356-360, 2018 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822018000300017&lng=pt&nrm=iso>. <http://dx.doi.org/10.7322/jhgd.152198>

9. ANEXOS

ANEXO A: TCLE – TERMO DE CONSENTIMENTO PARA PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA (MAIORES DE 18 ANOS)



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Rua Dom Manoel de Medeiros, s/n, Dois Irmãos – CEP: 52171-900 – Recife/PE
Telefone: (81) 3320-5445 – E-mail: diretoria.defin@ufrpe.br

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (PARA MAIORES DE 18 ANOS OU EMANCIPADOS)

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar como voluntário (a) da pesquisa Prática de atividades físicas e comportamento relacionados à saúde em adolescentes: estudo longitudinal. Esta pesquisa é da responsabilidade do (a) pesquisador (a) Maria Cecília Marinho Tenório (Rua Pereira de morais 433, cordeiro CEP: 50630610/ Telefone 981755151/ e-mail: cecilia.tenorio@ufrpe.br). Também participam desta pesquisa os pesquisadores: Rafael Miranda Tassitano Telefone para contato: (81)994304171, Artur Leão da Silva, Elijacy Conceição Ferreira de Melo Silva, Lizandra Barbosa da Silva e está sob a orientação de: Maria Cecília Marinho Tenório Telefone: (81)981755151, e-mail: cecilia.tenorio@ufrpe.br

Todas as suas dúvidas podem ser esclarecidas com o responsável por esta pesquisa. Apenas quando todos os esclarecimentos forem dados e você concorde com a realização do estudo, pedimos que rubriche as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma via lhe será entregue e a outra ficará com o pesquisador responsável.

Você estará livre para decidir participar ou recusar-se. Caso não aceite participar, não haverá nenhum problema, desistir é um direito seu, bem como será possível retirar o consentimento em qualquer fase da pesquisa, também sem nenhuma penalidade.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

- **Descrição da pesquisa:** A pesquisa tem como objetivo conhecer os comportamentos relacionados à saúde dos adolescentes. Para isso, serão aplicados questionários e verificados peso, altura e pressão arterial dos adolescentes
- **Esclarecimento do período de participação da criança/adolescente na pesquisa:** A coleta de dados acontecerá na escola você estuda, duas vezes ao ano, ao longo de três anos.

RISCOS diretos para o responsável e para os voluntários: há um risco mínimo envolvido com a participação neste estudo. Há uma pequena chance dos adolescentes se sentirem desconfortáveis em responder os questionários. No entanto, os investigadores do estudo farão a coleta na sala de aula, de forma coletiva, tentando tornar o mais confortável possível. E caso continuem desconfortáveis poderão se recusar a responder.

BENEFÍCIOS diretos e indiretos para os voluntários: Há benefícios indiretos para os participantes por participar deste estudo. Os dados serão utilizados para construção de um relatório para os gestores e construção de estratégias para melhoria dos comportamentos.

Todas as informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos e/ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados nesta pesquisa ficarão armazenados em um sistema que será construído para armazenamento dos dados gerados, sob a responsabilidade Maria Cecília Marinho Tenório, no endereço acima informado, pelo período mínimo 5 anos.

Nada lhe será pago e nem será cobrado para participar desta pesquisa, pois a aceitação é voluntária, mas fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extra-judicial. Será garantido ao senhor(a): (a) esclarecimento e resposta a qualquer pergunta; (b) a liberdade de abandonar a pesquisa a qualquer momento sem prejuízo para si; (c) a garantia de que em caso haja algum dano decorrente a participação do projeto a sua pessoa, os prejuízos serão assumidos pelos pesquisadores ou pela instituição responsável.

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFRPE no endereço: Rua Manoel de Medeiros, S/N Dois Irmãos – CEP: 52171-900 Telefone: (81) 3320.6638 / e-mail: cep@ufrpe.br (1º andar do Prédio Central da Reitoria da UFRPE, ao lado da Secretaria Geral dos Conselhos Superiores). Site: www.cep.ufrpe.br.

(assinatura do pesquisador)

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIO (A)

Eu, _____, CPF _____, abaixo assinado pela pessoa por mim designada, após a leitura (ou a escuta da leitura) deste documento e de ter tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável, concordo em participar do estudo Prática de atividades físicas e comportamento relacionados à saúde em adolescentes: estudo longitudinal, como voluntário (a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo (a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade.

Por solicitação de _____, que é (deficiente visual ou está impossibilitado de assinar), eu _____ assino o presente documento que autoriza a sua participação neste estudo.

Local e data _____

Assinatura

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e o aceite do voluntário em participar. (02 testemunhas não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome:	Nome:
Assinatura:	Assinatura:

ANEXO B: TCLE – TERMO DE CONSENTIMENTO PARA PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA (MENORES DE 18 ANOS)



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Rua Dom Manoel de Medeiros, s/n, Dois Irmãos – CEP: 52171-900 – Recife/PE
Telefone: (81) 3320-5445 – E-mail: diretoria.defis@ufrpe.br
**TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
(PARA RESPONSÁVEL LEGAL PELO MENOR DE 18 ANOS)**

Solicitamos a sua autorização para convidar o (a) seu/sua filho (a) _____ (ou menor que está sob sua responsabilidade) para participar, como voluntário (a), da pesquisa Prática de atividades físicas e comportamento relacionados à saúde em adolescentes: estudo longitudinal.

Esta pesquisa é da responsabilidade do (a) pesquisador (a) Maria Cecília Marinho Tenório (Rua Pereira de morais 433, cordeiro CEP: 50630610/ Telefone 981755151/ e-mail: cecilia.tenorio@ufrpe.br). Também participam desta pesquisa os pesquisadores: Rafael Miranda Tassitano Telefone para contato: (81)994304171, Artur Leão da Silva, Eliacy Conceição Ferreira de Melo Silva, Lizandra Barbosa da Silva e está sob a orientação de: Maria Cecília Marinho Tenório Telefone: (81)981755151, e-mail: cecilia.tenorio@ufrpe.br

O/a Senhor/a será esclarecido (a) sobre qualquer dúvida a respeito da participação dele/a na pesquisa. Apenas quando todos os esclarecimentos forem dados e o/a Senhor/a concordar que o (a) menor faça parte do estudo, pedimos que rubrique as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias.

Uma via deste termo de consentimento lhe será entregue e a outra ficará com o pesquisador responsável. O/a Senhor/a estará livre para decidir que ele/a participe ou não desta pesquisa. Caso não aceite que ele/a participe, não haverá nenhum problema, pois desistir que seu filho/a participe é um direito seu. Caso não concorde, não haverá penalização para ele/a, bem como será possível retirar o consentimento em qualquer fase da pesquisa, também sem nenhuma penalidade.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

- **Descrição da pesquisa:** A pesquisa tem como objetivo conhecer os comportamentos relacionados à saúde dos adolescentes. Para isso, serão aplicados questionários e verificados peso, altura e pressão arterial dos adolescentes
- **Esclarecimento do período de participação da criança/adolescente na pesquisa, local, início, término e número de visitas para a pesquisa.** A coleta de dados acontecerá na escola onde seu/sua filho (a) estuda e duas vezes ao ano, ao longo de três anos.

RISCOS diretos para o responsável e para os voluntários: Há um risco mínimo envolvido com a participação neste estudo. Há uma pequena chance dos adolescentes se sentirem desconfortáveis em responder os questionários. No entanto, os investigadores do estudo farão a coleta na sala de aula, de forma coletiva, tentando tornar o mais confortável possível. E caso continuem desconfortáveis poderão se recusar a responder.

BENEFÍCIOS diretos e indiretos para os voluntários: Há benefícios indiretos para os participantes por participar deste estudo. Os dados serão utilizados para construção de um relatório para os gestores e construção de estratégias para melhoria dos comportamentos.

As informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a participação do/a voluntário (a). Os dados coletados nesta pesquisa (questionários), ficarão armazenados em pastas de arquivo, sob a responsabilidade de Maria Cecília Marinho Tenório, no endereço acima informado, pelo período mínimo de 05 anos.

O (a) senhor (a) não pagará nada e nem receberá nenhum pagamento para ele/ela participar desta pesquisa, pois deve ser de forma voluntária, mas fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação dele/a na pesquisa, conforme decisão judicial ou extra-judicial. Se houver necessidade, as despesas para a participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento com transporte e alimentação).

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa CEP/UFRPE no endereço: Rua Manoel de Medeiros, S/N Dois Irmãos – CEP: 52171-900 Telefone: (81) 3320.6638 / e-mail: cep@ufrpe.br (1º andar do Prédio Central da Reitoria da UFRPE, (ao lado da Secretaria Geral dos Conselhos Superiores). Site: www.cep.ufrpe.br.

Assinatura do pesquisador (a)

CONSENTIMENTO DO RESPONSÁVEL PARA A PARTICIPAÇÃO DO/A VOLUNTÁRIO

Eu, _____, CPF _____, abaixo assinado, responsável por _____, autorizo a sua participação no estudo Prática de atividades físicas e comportamento relacionados à saúde em adolescentes: estudo longitudinal, como voluntário(a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo (a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes da participação dele (a). Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade para mim ou para o (a) menor em questão.

Local e data _____

Assinatura do (da) responsável: _____

Impressão
Digital

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do voluntário em participar. 02 testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome:	Nome:
Assinatura:	Assinatura:

ANEXO C: QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ADOLESCENTES

19. Atividade física		
Para cada uma das atividades listadas abaixo, você deverá responder quantos dias por semana e quanto tempo por dia, em média você praticou na SEMANA PASSADA . Caso tenha praticado alguma atividade física que não esteja listada abaixo, escreva o(s) nome (s) da (s) atividade (s) no espaço reservado no final da lista (linhas em branco).		
Atividades físicas	Quantos dias?	Quanto tempo cada dia?
	0 a 7 dias	Tempo (horas/ minutos)
Futebol (campo, rua, society)		Horas minutos
Futsal		Horas minutos
Handebol		Horas minutos
Basquete		Horas minutos
Andar de patins, skate		Horas minutos
Atletismo		Horas minutos
Natação		Horas minutos
Ginástica olímpica, rítmica		Horas minutos
Judô, Karatê, capoeira, outras lutas		Horas minutos
Jazz, balé, dança moderna, outros tipos de dança		Horas minutos
Correr, trotar (jogging)		Horas minutos
Andar de bicicleta		Horas minutos
Caminhar como exercício físico		Horas minutos
Caminhar como meio de transporte (ir a escola, trabalho). [Considerar o tempo de ida e volta]		Horas minutos
Voleibol		Horas minutos
Vôlei de praia ou de areia		Horas minutos
Queimado, balçado, pular cordas		Horas minutos
Surfe, bodyboard		Horas minutos
Musculação		Horas minutos
Exercícios abdominais, flexões de braços, pernas		Horas minutos
Tênis de campo (quadra)		Horas minutos
Passear com o cachorro		Horas minutos
Ginástica de academia, ginástica aeróbica		Horas minutos
Futebol de praia (beach soccer)		Horas minutos
Outras atividades físicas que não estão na lista acima:		Horas minutos
_____		Horas minutos
_____		Horas minutos
_____		Horas minutos

