



**FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR**

TRABALHOS DE CONCLUSÃO DE CURSO

EDUCAÇÃO FÍSICA 2019/02



COORDENAÇÃO DE CURSO:

PROF. M. SC. ANDRÉ SALUSTIANO BISPO

PROFESSORAS RESPONSÁVEIS:

**PROFA. M. SC. KELLY APARECIDA DO NASCIMENTO
PROFA. M. SC. DEYLIANE APARECIDA DE ALMEIDA PEREIRA**

**MATIPÓ - MG
2019**

SUMÁRIO

FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR MULHERES EM ACADEMIAS NA CIDADE DE MATIPÓ – MG	4
ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE ADOLESCENTES DE 10 A 16 ANOS DOS MUNICÍPIOS DE ABRE CAMPO E RAUL SOARES-MG.	21
FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO ORIENTADO ÀS MULHERES DA TERCEIRA IDADE DO NÚCLEO DE APOIO À SAÚDE DA FAMÍLIA (NASF) DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA ..	43
FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS POR ALUNOS DE UMA ESCOLA DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA DE UM MUNICÍPIO DO LESTE MINEIRO	60
A EFICÁCIA DO DILATADOR NASAL EXTERNO (DNE) NA PRÁTICA DE CAMINHADA E CORRIDA POR ACADÊMICOS DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DA ZONA DA MATA MINEIRA.....	74
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES DE ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA	85
1 – NA FACULDADE VOCÊ.....	98
NÍVEL DE APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA RELACIONADO AO TEMPO DE TELA DE ADOLESCENTES DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA .	103
FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM ADOLESCENTES DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA	122
INFLUÊNCIAS DO EQUILÍBRIO E TÔNUS MUSCULAR NA ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA DE CRIANÇAS NUMA CIDADE DA ZONA DA MATA MINEIRA.....	143
AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE GRADUANDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) NA ZONA DA MATA MINEIRA	169
FATORES QUE INFLUENCIAM AS ATITUDES DE PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA FRENTE À INCLUSÃO DE PESSOAS DEFICIENTES EM ATIVIDADES FÍSICAS EM CIDADES DA ZONA DA MATA MINEIRA	192

QUALIDADE DE VIDA DE ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DA ZONA DA MATA MINEIRA	216
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CONHECIMENTO NUTRICIONAL DOS ESTUDANTES DE AGRONOMIA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NA ZONA DA MATA MINEIRA.....	231

FATORES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR MULHERES EM ACADEMIAS NA CIDADE DE MATIPÓ – MG

ACADÊMICAS: Amanda Galdino de Oliveira e Francismária Mendes de Souza.

ORIENTADORA: Prof. M.Sc. André Salustiano Bispo.

Linha de Pesquisa: Psicologia do Esporte

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar os fatores motivacionais que levam as mulheres a procurarem o exercício físico em academias na cidade de Matipó – MG. Foi avaliada uma amostra de 30 mulheres na faixa etária de 20 a 50 anos que frequentam as academias de musculação. Foi aplicado um questionário com perguntas relacionadas à motivação para realizar atividade física em academias. Os resultados demonstraram que 77% já frequentaram outras academias e os fatores de maior interesse em relação à prática de exercícios físicos foram: melhora da saúde (67,0%), qualidade de vida (64,0%), estética (60,0%), abandono do sedentarismo (54,0%) e bem-estar físico (54,0%). Quanto às motivações para a escolha por determinada academia, as opções foram: a qualidade dos professores (56,0%), o bom atendimento (56,0%), a aparelhagem em boas condições (53,0%), e ambiente agradável (60,0%). Os pontos positivos das academias que foram indicados são o atendimento (46,0%), professores (30,0%), ambiente agradável (20,0%) e os aparelhos utilizados (20,0%). Diante do exposto, verifica-se que os motivos que levam as mulheres à prática de exercício físico em academias são diversos, logo é indispensável que os professores de educação física e proprietários se adequem às necessidades desse mercado cada vez mais crescente.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico, Academia, Motivação.

1. INTRODUÇÃO

A população está cada vez mais se preocupando com a melhoria da qualidade de vida, proporcionando um grande aumento de público nas academias. A prática regular de exercícios físicos traz inúmeros benefícios à saúde e melhoria na qualidade de vida. As academias se tornaram uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico com o intuito de obter melhorias em seu bem-estar geral (SABA, 2001).

O Brasil está entre um dos maiores mercados fitness do mundo (SEBRAE, 2017), sendo que o aumento deste mercado, especialmente a prática da musculação, ocorreu a partir da década de 90, passando a ser procurada por indivíduos diversos, tais como, mulheres, idosos, crianças e adolescentes. Atualmente a musculação está sendo uma das atividades físicas mais procuradas no mundo.

Devido a esse aumento e à procura pelo mercado *fitness*, estão cada vez mais claros os fatores motivacionais principais que levam as pessoas a entrarem em academias. Liz e Andrade (2016) citam como principais motivos de adesão à musculação a busca pela melhoria da saúde, o fortalecimento muscular, a estética e a melhora na disposição.

A motivação é uma força motriz interna que se modifica a cada momento, que se manifesta individualmente, assim, refere-se a um estado interno que pode resultar de uma necessidade, segundo as teorias mais tradicionais. A motivação pode ser considerada também como ativador ou despertado de um comportamento, geralmente dirigido para a satisfação da necessidade instigadora. Desse modo, os motivos que surgem para satisfazer às necessidades básicas relacionadas com a sobrevivência e à obtenção de satisfação física e psicossocial são geralmente chamados de impulsos (DAVIDOFF, 2004).

Com isso o profissional de Educação Física tem o papel fundamental de conhecer os fatores para construção de meios que motivem seus alunos a procurarem a prática do exercício físico, colaborando, assim, com o seu processo ensino-aprendizagem relacionado à motivação. Além disso, esses aspectos se mostram muito importantes para que os alunos consigam seus objetivos e se mantenham motivados com maior frequência (SILVA *et al.*, 2016).

Considerando a proposta deste trabalho, optou-se por privilegiar uma abordagem mais densa dos resultados e discussões, de modo a incluir os aspectos principais da fundamentação teórica do estudo paralelamente aos resultados.

Este estudo tem como diferencial a proposta de relacionar os resultados obtidos sobre a motivação com as características individuais das pessoas que praticam exercício físico em academias, tais como sexo e idade. Assim, objetiva-se investigar quais os fatores motivacionais levam as mulheres a procurarem o exercício físico em academias na cidade de Matipó – MG.

Estudos como este são importantes, pois o profissional de Educação Física poderá estruturar suas práticas de acordo com os objetivos individuais dos clientes. Além disso, sabe-se que a atividade física possui relação direta com a melhora da qualidade de vida, desde que sejam respeitados os princípios do treinamento esportivo, dentre eles, o da individualidade biológica (FERREIRA *et al.* 2019).

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A população está cada vez mais se preocupando com a melhoria da qualidade de vida, o que proporciona um grande aumento de público nas academias. A prática regular de exercícios físicos traz inúmeros benefícios à saúde e melhoria na qualidade de vida.

As academias se tornaram uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico com o intuito de obter melhorias em seu bem-estar geral, conforme salienta Saba (2001).

A motivação é uma força motriz interna que se modifica a cada momento e está dentro de cada pessoa. Motivo ou motivação refere-se a um estado interno que pode resultar de uma necessidade. É descrito como ativador, ou despertador, de comportamento geralmente dirigido para a satisfação da necessidade instigadora. Motivos estabelecidos principalmente pela experiência são conhecidos simplesmente como motivos. Aqueles que surgem para satisfazer às necessidades básicas, relacionadas com a sobrevivência e derivados da psicologia, são geralmente chamados de impulsos (DAVIDOFF, 2004).

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa descritiva com objetivo de apresentar resultados e medir informações, reunir e analisar os dados coletados. Richardson *et al.* (1999) afirmam que a pesquisa quantitativa se caracteriza pelo emprego da quantificação, tanto nas modalidades de coleta de informações quanto no tratamento dessas, por meio de técnicas estatísticas. A abordagem quantitativa é, frequentemente, utilizada nos estudos descritivos e procuram descobrir e classificar a relação entre variáveis, revelando as características de um fenômeno.

A pesquisa descritiva, para Marconi e Lakatos (1999), procura observar, registrar, analisar, classificar e interpretar os fatos ou fenômenos (variáveis), sem que o pesquisador interfira neles. Esse tipo de pesquisa utiliza técnicas padronizadas para coletar dados, como questionário e a observação sistemática, sendo o questionário a técnica mais utilizada por conseguir capturar e descrever a situação no momento da pesquisa.

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da Faculdade UNIVÉRTIX, para apreciação ética. Após a aprovação do referido comitê, foi informada à amostra os objetivos do estudo e a sua participação

foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhes o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

O presente estudo investigou uma amostra de 30 mulheres, selecionadas aleatoriamente, na faixa etária de 20 a 50 anos, que frequentam as academias de musculação e ginástica na cidade de Matipó – MG. Isso foi feito após as orientações sobre os objetivos do estudo e a concordância em participar voluntariamente da pesquisa. Como instrumento de coleta dos dados, foi aplicado, no mês de setembro 2019, um questionário com perguntas relacionadas à motivação em realizar exercícios físicos em academias. Para análise dos dados, foram utilizados procedimentos de estatística descritiva e inferencial.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Segundo Fleck (2006), a consequência de se ter uma boa qualidade de vida resulta na longevidade. E, para ter longevidade, é preciso que as pessoas adquiram em seu dia a dia hábitos mais saudáveis que vão desde ter uma alimentação balanceada, dormir bem e praticar atividade física regularmente, até observar outros que podem fazer muita diferença no final.

Malinski e Voser (2012), em pesquisa com questionário semelhante ao aplicado neste estudo, encontraram resultados muito parecidos, identificando as motivações para a atividade, ficando a saúde em primeiro lugar, seguido de condicionamento físico/melhora da performance, redução de ansiedade stress, estética e integração social por último. O estudo contou com uma população muito mais ampla no quesito idade (16 a 83 anos), o que não influenciou de certa forma, pois ocorreu mudança de ordem somente entre o penúltimo e último fator.

Rocha, Peito e Zazá (2011) verificaram também o fator saúde como o principal, associando esse resultado à faixa etária presente no seu estudo, que contava, em sua grande maioria, com mulheres acima dos 40 anos.

A análise dos dados aconteceu a partir da plataforma *Microsoft Excel* e será apresentada por meio de gráficos em forma de médias percentuais. A tabela 1 apresenta as características das mulheres que frequentam as academias no município investigado.

Tabela 1: Características das mulheres que frequentam academias na cidade de Matipó-MG

Características	%
Faixa etária	
18 a 20 anos	26,0
21 a 30 anos	57,0
31 a 40 anos	12,0
41 a 50 anos	4,0
Maior 51 anos	1,0
Frequentou academias?	
Sim	77,0
Não	23,0
Durante quanto tempo?	
1 mês	13,0
2 a 6 meses	34,0
6 a 12 meses	23,0
Mais de 01 ano	30,0
Há quanto tempo frequenta a academia atual?	
1 mês	20,0
2 a 6 meses	40,0
6 a 12 meses	30,0
Mais de 01 ano	10,0

Fonte: elaborado pelos autores

Verifica-se que a maioria da amostra possui faixa etária de 21 a 30 anos (57,0%). A faixa etária do presente estudo é semelhante ao estudo de Prado e Liberal (2008) que pesquisou mulheres com idade de 20 a 40 anos. O objetivo da pesquisa foi identificar os diferentes motivos que levam mulheres a procurarem por treinamento personalizado. Os autores identificaram que os motivos foram condicionamento físico, saúde, amigos e status.

Conforme os dados coletados, 77% do público pesquisado já frequentaram academias anteriormente. Sobre esse aspecto, entende-se como sendo “a manutenção da prática de exercícios físicos por longos períodos, como parte da rotina dos indivíduos” (SABA, 2001, p. 39). Em contrapartida, 23,0% da amostra não haviam frequentado outras academias anteriormente.

Sobre quanto tempo as mulheres frequentam a academia atual, houve maiores prevalências de 2 a 6 meses (40,0%) e de 6 a 12 meses (30,0%). Saba (2001) cita que o indivíduo precisa realizar a atividade física algumas vezes na semana, pois se não for atingido um mínimo de atividade física a condição do praticante sazonal se assemelha à condição corporal do sedentário.

Saba (2003) chama atenção para um grande percentual dessa desistência da prática, pois metade das pessoas que iniciam programas de atividade física abandona o exercício após um período de seis meses a um ano. Péres (2010), em seu estudo, apontou a “falta de tempo” é o principal fator que motiva a desistência, o que corrobora os estudos de Silva Lopes e Chiapeta (2010).

A figura 1 apresenta os motivos que expressam o interesse das mulheres por ter iniciado a prática de exercícios físicos em academias.

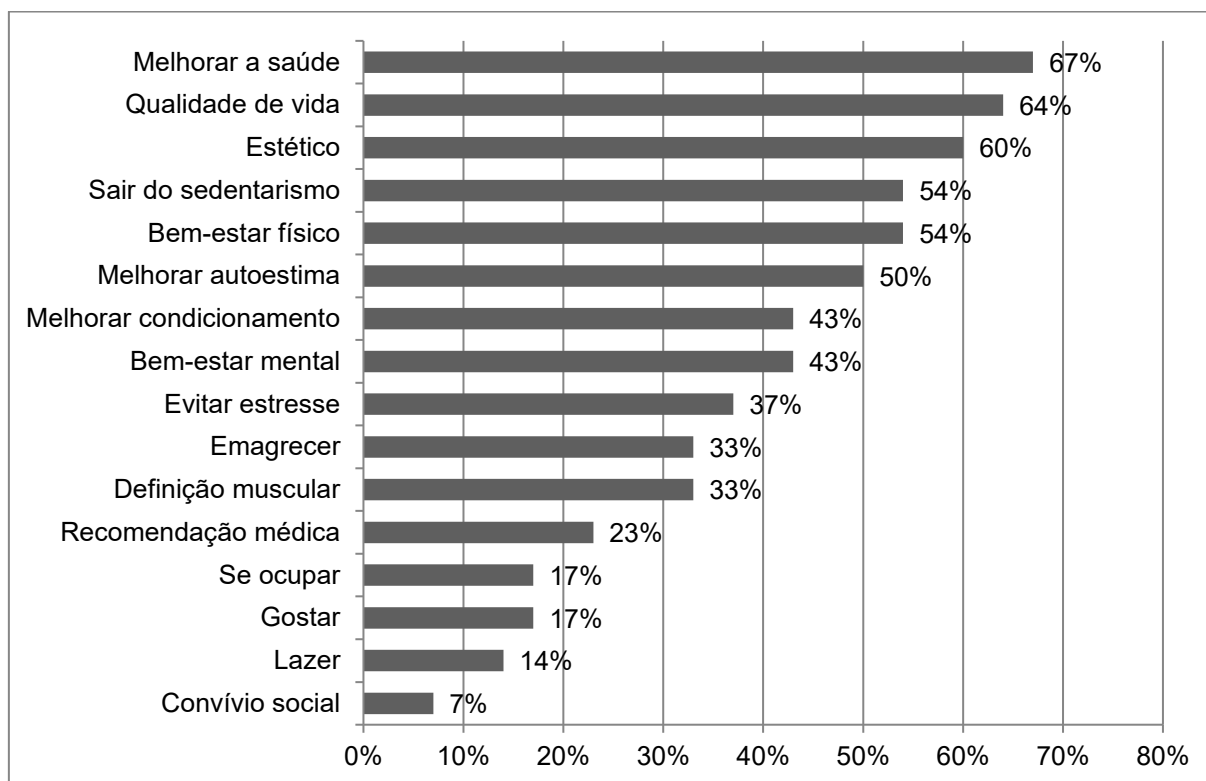


Figura 1: Motivos que expressam o interesse das mulheres por ter iniciado a prática de exercícios físicos em academias da cidade de Matipó – MG.

Fonte: elaborado pelos autores

No que diz respeito aos fatores que expressam o interesse dos indivíduos por ter iniciado a prática de exercícios físicos, encontrou-se: melhora da saúde, da qualidade de vida e da estética, fuga do sedentarismo e promoção do bem-estar físico. As atividades físicas estão diretamente ligadas a uma promoção de saúde e são um fator relevante para o ingresso em academias. Nos dias atuais, a busca por corpos de acordo com os padrões de beleza vigentes tem se mostrado como um fator realmente relevante na procura por espaços de atividade física, revelando que a estética figura entre os principais fatores. (ARAÚJO *et al.* 2007; MENEGUZZI e VOSER, 2011; ALLENDORF e VOSER, 2012).

Por outro lado, outros motivos não se mostram tão relevantes aos entrevistados, tais como, convívio social, lazer, ocupação ou gosto. Segundo Weinberg e Gould (2001), a maneira como a pessoa explica ou atribui seu desempenho afeta suas expectativas e reações emocionais, que, por sua vez, influenciam a futura motivação ou a realização de determinada tarefa ou atividade.

Na figura 2 estão apresentados os motivos pelos quais as mulheres aderem à prática de exercícios físicos, segundo os dados da pesquisa.

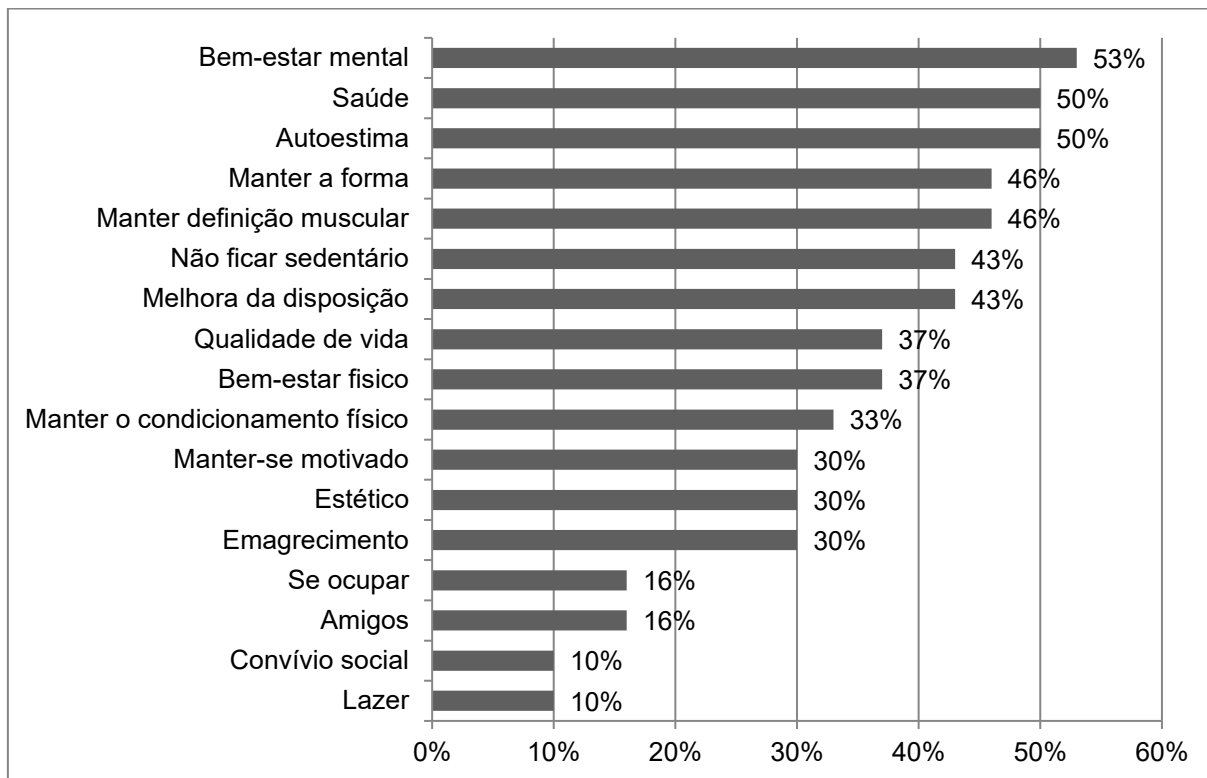


Figura 2: Motivos pelos quais as mulheres permanecem fazendo exercícios físicos em academias da cidade de Matipó – MG.

Fonte: elaborado pelos autores

As opções bem-estar mental, saúde, autoestima e manutenção da forma indicaram maiores prevalências. Na pesquisa de Balbinotti e Capozzoli (2008), o fator motivacional mais citado foi a saúde. Seja por necessidade ou prevenção, a prática de exercícios físicos, atualmente, assume uma perspectiva cada vez mais voltada para melhores condições de saúde, resultando em melhor qualidade de vida para seus praticantes, tanto nos aspectos fisiológicos como psicológicos (WEINBERG e GOULD, 2001).

As outras opções com menores percentuais foram convívio social, os amigos, lazer e ocupação. Para Samulski (2009), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da intenção de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos), o que pode implicar em diferenças nas escolhas das mulheres avaliadas.

Na figura 3 estão apresentados os itens fundamentais que determinam a escolha de uma academia pelas mulheres, segundo os dados da pesquisa.

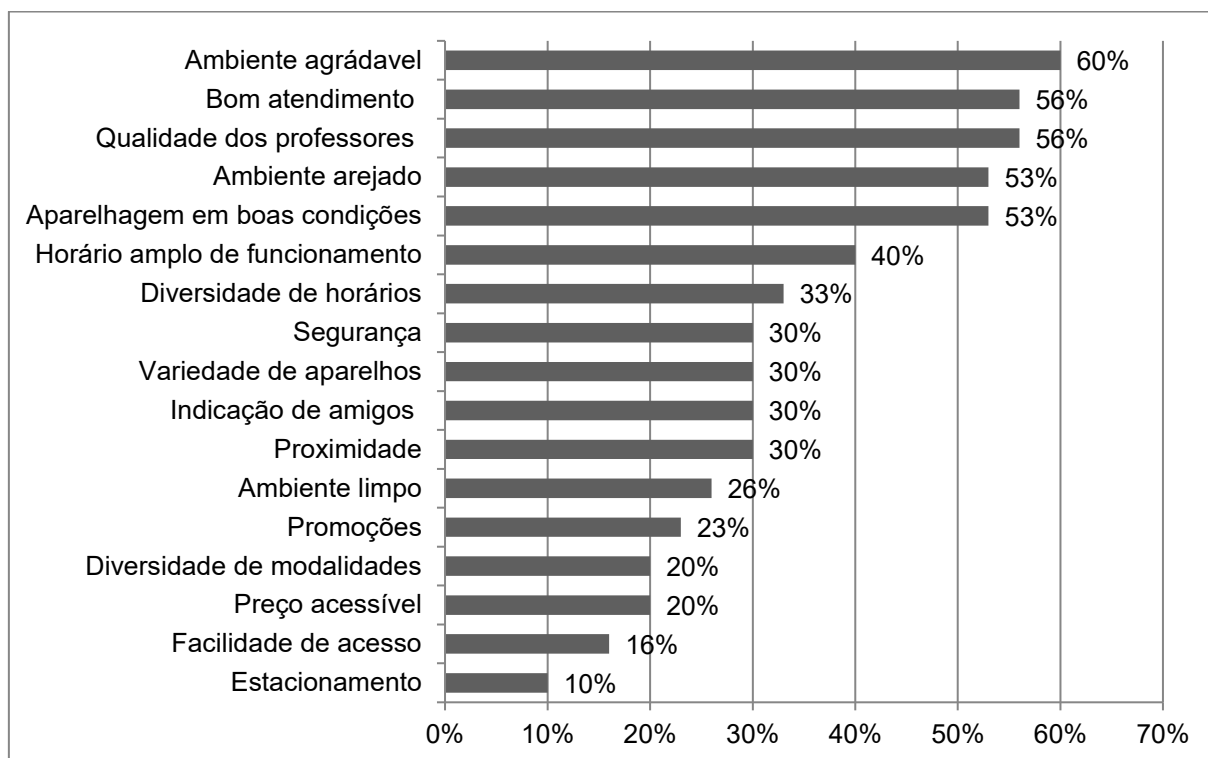


Figura 3: Itens fundamentais considerados pelas mulheres na escolha de uma academia na cidade de Matipó – MG.

Fonte: elaborado pelos autores

As mulheres avaliadas escolheram uma academia pelo ambiente agradável, bom atendimento, qualidade dos professores, ambiente arejado e aparelhagem em boas condições. No estudo de Braga e Dalke (2009), destacou-se a qualificação profissional como principal fator determinante na procura e escolha de academias. Por outro lado, Rojas (2003) constatou, em seu estudo, que os indivíduos procuram as academias influenciadas pela infraestrutura, sendo este um elemento preponderante na escolha. Esses estudos estão, portanto, em consonância com os resultados obtidos por esta pesquisa.

A figura 4 descreve os pontos positivos das academias que as mulheres frequentam.

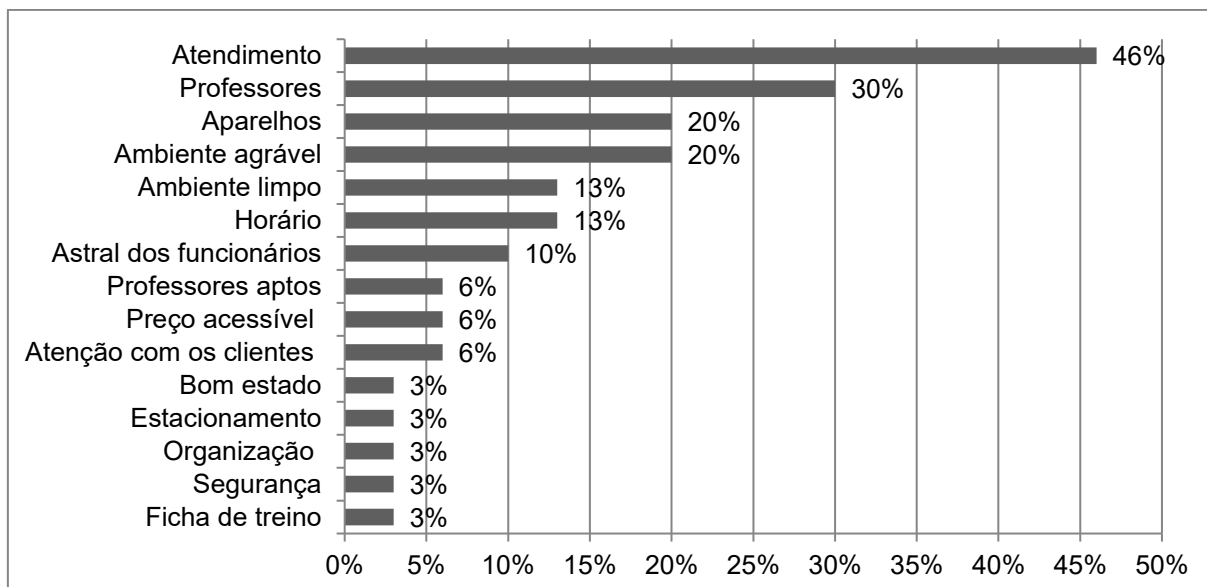


Figura 4: Pontos positivos das academias que as mulheres frequentam na cidade de Matipó – MG.
Fonte: elaborado pelos autores

Os pontos positivos elencados pelas mulheres avaliadas em relação às academias que frequentam são atendimento, professores, aparelhos utilizados e ambiente agradável. Prado e Liberal (2008) afirmam que o aluno precisa de motivação constante para conseguir manter-se por um período maior em treinamento, assim, é importante que professores de educação física e proprietários de academias procurem manter os pontos considerados positivos e adequar/melhorar os pontos com menores prevalências.

A figura 5 apresenta fatores que precisam ser melhorados nas academias que frequentam, a fim de atender às expectativas.

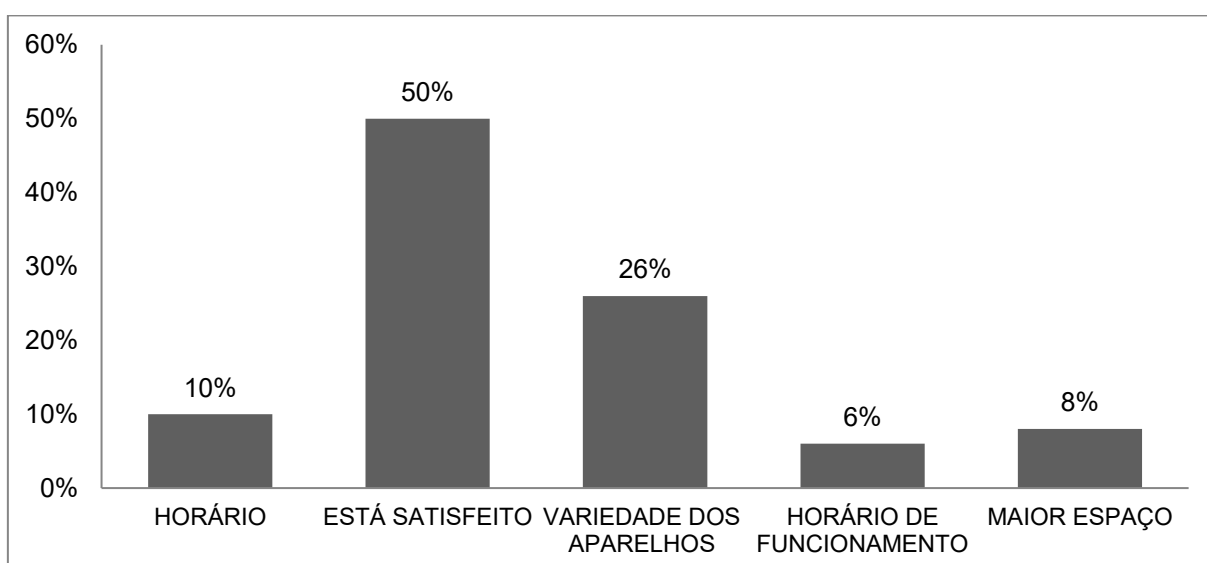


Figura 5: Fatores que devem ser melhorados nas academias que as mulheres frequentam na cidade de Matipó – MG, para atender suas expectativas.
Fonte: elaborado pelos autores

De acordo com os resultados obtidos, os indivíduos, em grande parte, estão satisfeitos com o ambiente (50,0%) e, em menor escala, com a variedade dos aparelhos (26,0%). Vários fatores são responsáveis pela aderência aos exercícios físicos oferecidos nas academias, tais como, a figura do professor, a estrutura oferecida para a prática, o ambiente, a higiene, as pessoas que a frequentam, a localização, entre outros. Todos eles, porém, dependem de que a pessoa incorpore o exercício físico como um estilo de vida, ligando-se a ele de forma permanente ou, pelo menos, duradoura criando condições para que a prática da atividade proposta seja continuada de forma prazerosa e produtiva (SABA, 2008).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a proposta de investigar os fatores motivacionais que levam as mulheres a procurarem o exercício físico em academias na cidade de Matipó – MG, foi possível verificar que a faixa etária com maior predominância é de 21 a 30 anos, representando 57% da amostra. Dessa amostra, 77% já frequentaram outras academias e o período de tempo frequentando a academia atual é de 2 a 6 meses e de 6 a 12 meses.

Os fatores que expressam maior interesse sobre a prática de exercícios físicos foram melhorar a saúde, a qualidade de vida e estética, sair do sedentarismo e obter bem-estar físico. Os motivos da permanência com os exercícios físicos são o bem-estar mental, a saúde, a autoestima, além da manutenção da forma.

Quanto às escolhas por determinada academia, os resultados foram a qualidade dos professores, o bom atendimento, a aparelhagem em boas condições e ambiente arejado. Os pontos positivos das academias identificados foram atendimento, professores, ambiente agradável e os aparelhos utilizados. Por fim, de acordo com os resultados obtidos, os indivíduos pesquisados em grande parte estão satisfeitos, com o ambiente e, em escala menor, com a variedade dos aparelhos disponíveis para sua utilização. Os motivos que levam as mulheres à prática de exercício físico em academias são diversos, logo, é indispensável que os professores de educação física e proprietários se adequem às necessidades desse mercado cada vez mais crescente. Recomendam-se estudos futuros com amostras maiores e critérios mais detalhados, visando à identificação de outros fatores que possam estar diretamente relacionados à motivação para prática de exercícios físico.

REFERÊNCIAS

- ALLENDORF; D. B; VOSER; R. C. Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 e 25 anos á academia. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 17, nº170, jul.2012.
- ARAÚJO; A. S. *et al.* Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 12, n115, dez. 2007.
- BALBINOTTI; M. A. A; CAPOZZOLI; C. J. **Motivação a prática regular de atividade física**: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. Rev. Bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.
- BRAGA, R. K; DALKE, R. Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness. Um estudo de caso. **Revista Digital – Buenos Aires**, ano 13, n.130, março 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, Diário Oficial da União, 12 dez. 2012.
- DAVIDOFF; L. **Introdução a Psicologia**. 3.ed. São Paulo: Pearson Malron Booksm, 2004.
- FERREIRA; M. E. R; *et al.* Treinamento resistido na qualidade de vida de idosos. **Revista Saúde e Meio Ambiente –RESMA**, Três Lagoas, v. 8, n.1, pp. 52-62, jan./jul. 2019.
- FLECK, Marcelo. P. **A avaliação da qualidade de vida**. 1. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- LIZ, C. M; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira Ciência Esporte**, v.38, n. 3, p. 267-274, 2016.
- MALINSKI, M. P.; VOSER, R. C. **Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 17, n. 175, dez. 2012.
- MARCONI, M.A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1999.
- MENEGUZZI; R. G; VOSER; R. C. Fatores Motivacionais Determinantes que Levam Jovens Adolescentes na Busca por Academias. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 16. n162, nov. 2011.
- PÉRES; R. L. **Fatores de aderência a programas de exercício físico em academias de São José/SC**. Orientador: Mario Luiz Couto Barroso. Monografia do

Curso de Educação Física Bacharelado. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, junho, 2010.

PRADO, A. O. V.; LIBERAL, R. Motivos que levam mulheres a procurarem treinamento personalizado. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.2, n.11, p.564-577. Set/Out. 2008.

RICHARDSON, R. J. *et al.* **Pesquisa social: Métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas, 1999.

ROCHA, C. R. T.; PEITO, S. S.; ZAZÁ, D. C. **Motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 16, Nº 156, Mai 2011. Disponível em: Acesso em: 7 abr. 2016.

ROJAS; P. N. C. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba – PR**. Orientador: Markus V. Nahas. Dissertação de Mestrado Apresentada ao Programa de Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, SC, 2003.

SABA; F. **Aderência À Prática de Exercício Físico em Academias**. São Paulo: Ed. Manole, 2001.

SABA, Fábio. **Mexa-se: Atividade Física, Saúde e Bem-estar**. São Paulo: Takano Editora, 2003.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2. Ed. Barueri, SP: Manole, 2009. 496 p.

SEBRAE. 6º Fórum SEBRAE Mercado Fitness. **Soluções personalizadas para o Fitness**. Shopping Nova América. 24 de novembro, 2017. Disponível em: <https://m.sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/UFs/RJ/Anexos/6%20F%C3%B3rum%20Sebrae%20Mercado%20Fitness.pdf>. Acesso em: 11/09/19

SILVA LOPES, V. M. B.; CHIAPETA, S. M. S. V. Motivos de adesão e manutenção da prática de atividades físicas regulares em academias de ginástica de Ubá/MG. **Revista Digital, Buenos Aires**, v. 15, n. 143, abr. 2010.

SILVA, R.S. *et al.* Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, Vol. 15, n. 1, p. 115-120, jan. 2016. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n1/a17v15n1.pdf> >. Acesso em 02 set. 2019.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. Tradução: Maria Cristina Monteiro. 2.ed. Porto Alegre. 2001.

ANEXO I – QUESTIONÁRIO



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR

QUESTIONÁRIO

A fim de possibilitar um maior conhecimento sobre os interesses dos praticantes de atividades físicas em academias, pedimos a sua gentileza em responder este questionário com sua opinião.

1. Idade	() Menos de 20 anos / () de 21 a 25 anos / () de 26 a 30 anos / () de 31 a 35 anos / () de 45 a 50 anos / () mais de 50 anos
2. Sexo	() Feminino () Masculino
3. Já frequentou outras academias?	() Sim () Não
4. Durante quanto tempo?	() 1 mês () de 2 a 3 meses () de 3 a 6 meses () de 6 meses a 1 ano
5. Há quanto tempo frequenta essa academia?	
6. Marque aquele motivo que expressa o seu interesse por ter iniciado uma atividade física:	() Recomendação médica / () Melhorar a saúde / () Estético / () Melhor condicionamento / () Convívio social / () Por lazer / () Por que gosta / () Para obter definição muscular / () Sair do sedentarismo / () Para se ocupar / () Emagrecer / () Qualidade de vida / () Bem-estar físico / () Bem estar mental / () Evitar o estresse / () Melhorar autoestima
7. Dos motivos abaixo listados, marque aquele que expressa o motivo pelo qual você permanece fazendo atividade física:	() Manter definição muscular / () Manter a forma / () Autoestima / () Manter o condicionamento físico / () Saúde / () Emagrecimento / () Estético / () Por lazer / () Bem-estar físico / () Bem estar mental / () Qualidade de vida / () Convívio social / () Amigos / () Melhorada disposição / () Não ficar sedentário / () Manter-se motivado / () Para se ocupar
8. No seu entendimento, o que considera como item fundamental na escolha por determinada academia?	() Proximidade / () Indicação de amigos / () Preço acessível / () Ambiente agradável / () Promoções / () Qualidade dos professores / () Diversidade de horários / () Diversidade de modalidades / () Bom atendimento / () Aparelhagem em boas

	condições / () Variedade de aparelhos () / Estacionamento / () Facilidade de acesso/ () Ambiente arejado/ () Ambiente limpo/ () Segurança/ () Horário amplo de funcionamento
9. Quais os pontos positivos da academia que você frequenta?	
10. O que você acha que deve ser melhorado na academia que você frequenta a fim de atender a suas expectativas?	

ANEXO II – AUTORIZAÇÃOAUTORIZAÇÃO

Eu, “**GARDÊNIA MONTES GARDINGO**”, na qualidade de responsável pela “**ACADEMIA ITALOGARD CLUB**”, autorizo a realização da pesquisa intitulada “**FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS, POR MULHERES EM ACADEMIAS DA CIDADE DE MATIPÓ-MG**” a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador “**ANDRÉ SALUSTIANO BISPO/AMANDA GALDINO DE OLIVEIRA/FRANCISMÁRIA MENDES DE SOUZA**”, e declaro, que esta Instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa. Esta autorização só é válida no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Vértice - UNIVÉRTIX para a referida pesquisa.

MATIPÓ, 30 de Maio de 2019.

Gardênia Montes Gardingo
Assinatura
(Carimbo)

ANEXO III – TERMO DE CONSENTIMENTO



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2019 -1
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

A Sra. está sendo convidada como voluntária a participar da pesquisa **“FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR MULHERES EM ACADEMIAS NA CIDADE DE MATIPÓ-MG”**. O motivo que nos leva a estudar justifica-se identificar os fatores de motivação para a prática de exercícios físicos de mulheres nas academias, colaborando assim, com o aumento da prática regular de exercício físico, ressaltando sua importância em auxiliar essas pessoas a terem uma vida mais ativa. Para esta pesquisa os dados serão coletados na cidade de Matipó – MG, com as mulheres, por meio de questionário, denominado “Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada”.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário, ocasião em que a participante poderá sentir-se constrangida diante de alguma das questões e preferir não se manifestar, respondendo ou não as perguntas que desejar. A pesquisa contribuirá para uma melhor compreensão dos fatores motivacionais que levam as mulheres a praticar exercícios físicos em academias.

Para participar deste estudo a Sra. não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, a Sra. tem assegurado o direito à indenização. A Sra. tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que a Sra. é atendida pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. A Sra. não será identificada em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, Na FACULDADE VÉRTICE - UNIVÉRTIX e a outra será fornecida à Sra.

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de no mínimo 5 anos após o término da pesquisa. Depois desse tempo, eles serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa “ FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR MULHERES EM ACADEMIAS NA CIDADE DE MATIPÓ-MG ” de maneira clara e detalhada, e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

AMANDA GALDINO DE OLIVEIRA
RUA NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO – BAIRRO PALHADA – nº 200
(31) 98280-9652
agoliveira17@hotmail.com

FRANCISMÁRIA MENDES DE SOUZA
RUA CORONEL JOSÉ MENDES – BAIRRO CENTRO – nº 120
(31) 98263-2746
franmendesfitness@hotmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213
E-mail: cep.univertix@gmail.com

MATIPÓ, _____ de _____ de 20__.

Assinatura da Participante

Assinatura do Pesquisador

ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE ADOLESCENTES DE 10 A 16 ANOS DOS MUNICÍPIOS DE ABRE CAMPO E RAUL SOARES-MG.

ACADÊMICAS: Ana Maria Mariano Gomes e Diana Lopes Batista Coelho.

ORIENTADORA: Prof.^a Dra. Deyliane Aparecida de Almeida Pereira.

Linha de Pesquisa: Nutrição e Atividade Física

RESUMO:

O objetivo da pesquisa é avaliar o nível de atividade física e sua associação com o comportamento sedentário de adolescentes de 10 a 16 anos. A metodologia foi a descritiva, sendo os instrumentos de coleta de dados um questionário sociodemográfico, de tempo de tela, de nível de atividade física (IPAq versão curta e recordatório de atividade diária), aplicado a 135 adolescentes. A idade média é de 12,45 (DP=± 1,18) anos e o tempo de sono é de 6,92 (DP=± 3,47) horas. Durante a semana os adolescentes praticam esporte por 5,60 (DP=±13,44) horas e brincadeiras por semana 15,20 (DP=±16,66) horas, entretanto, possuem tempo tela, em televisão de 1,65 (DP=±4,50) horas e tempo sentado de 3,20 (DP=±3,73) horas. Verificou-se associação inversa entre as horas de sono com o uso do videogame ($r=-0,355$; $p<0,001$), e o tempo de brincadeiras com o tempo destinado ao uso de computador ($r=-0,173$; $p=0,045$); já o tempo sentado há associação direta entre o uso da TV ($r=0,182$; $p=0,035$) e videogame ($r=-0,226$; $p=0,009$); e o tempo sentado aos fins de semana com o uso da TV ($r=0,205$; $p=0,017$). Diante do exposto, conclui-se que quanto maior o tempo no computador menor o tempo para as brincadeiras, aumentando o tempo sedentário. O acesso à tecnologia influencia diretamente o comportamento sedentário em adolescentes.

PALAVRAS CHAVE: sedentarismo, atividade física, saúde, tecnologia.

1. INTRODUÇÃO

Inevitavelmente, os avanços tecnológicos repercutem na sociedade contemporânea. Isso é uma realidade também na vida dos jovens, que passam por transformações físicas e intelectuais a todo momento, tendo a marcante interveniência dos aspectos tecnológicos. É importante compreender os efeitos desta relação que, por uma perspectiva, tem sido sinônima de redução substancial do nível de atividade física e, num sentido de causa e efeito, do nível de qualidade de vida dos mesmos. Nesse sentido, o problema implica diretamente na saúde dos jovens, tornando necessário pesquisar os impactos causados pela grande utilização das tecnologias, estudando especialmente o tempo de tela, o qual vem sendo associado como aspecto negativo para a saúde dos mesmos (BEZERRA, BEZERRA, BOTTCHER e LOPES, 2018).

Atualmente a dependência da tecnologia entre os adolescentes está sendo cada dia maior e a prática de exercícios físicos sendo substituído pelos aparelhos eletrônicos. As pesquisas realizadas por Silva, Soares, Silva e Tassitano (2016) comprovam que entre dez pessoas que conectam a internet, de cinco a oito são adolescentes.

Quando o assunto é saúde, torna-se notório que a tecnologia gera de forma intrínseca o sedentarismo, fator esse que pode gerar e agravar problemas de saúde, em especial à população jovem, diante dos progressos das telas e suas comodidades (BEZERRA, BEZERRA, BOTTCHER e LOPES, 2018). Os jovens estão trocando o mundo real pelo virtual, tendo prejudicada sua socialização com pessoas da mesma idade. Além disso, perdem noites de sono comprometendo, também, sua saúde mental.

Hábitos saudáveis como uma boa qualidade de sono e tempo dedicado a prática de exercícios físicos diários são importantes para manter a saúde. Um boa noite de sono proporciona uma revitalização nas funções do organismo, a falta deste, por sua vez, pode causar sonolência diurna, problemas cognitivos, psicológicos e assim dificultar as funções diárias dos adolescentes (SILVA, OLIVEIRA, SANTOS e TASSITANO, 2017).

Diante do exposto, verifica-se que estudos apontam problemas decorrentes do sedentarismo e do acesso às tecnologias, assim, este trabalho tem como diferencial a associação destes problemas. Associar as influências do sedentarismo com o sono, a atividade física e o tempo de tela pode contribuir na elaboração de estratégias educativas em saúde, como por exemplo, em escolas, a fim de minimizar os fatores de risco para doenças hipocinéticas e demais problemas relacionados ao acesso excessivo às tecnologias.

Diante do exposto tem-se a seguinte problematização: o acesso à tecnologia influencia o comportamento sedentário? Há associações entre o nível de atividade física e o tempo de tela? O objetivo do estudo é avaliar o nível de atividade física e sua associação com o comportamento sedentário de adolescentes de 10 a 16 anos.

Espera-se que esse estudo aponte os riscos causados pelo sedentarismo, assim como os benefícios do exercício físico e mostrar como esses comportamentos têm grande influência na vida dos adolescentes.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Nas últimas décadas, há grandes evidências de que a exposição ao comportamento sedentário e aos demais fatores de risco à saúde induz resultados negativos, como diabetes, obesidade, excesso de peso, distúrbios alimentares, dentre outros (SILVA, SOARES, SILVA e TASSITANO, 2016).

Acredita-se que os Comportamentos de Risco a Saúde (CRS) são adotados na adolescência e permanecem durante a vida adulta, porém as formas de adoção destes precisam ser mais bem esclarecidas. Comparados à crianças e adultos, os adolescentes parecem mais vulneráveis a estímulos ou prazeres gerados pelos CRS e como consequência, tornam-se mais propensos a ter influências sociais que levam à adoção desse tipo de comportamento. Por isso, é preciso identificar os comportamentos mais frequentes nessa idade (MAZZARDO *et al.*, 2016).

Estudos realizados com adolescentes sugerem que a maior parte de alguns comportamentos de risco à saúde varia de acordo com a idade, o gênero e o nível social, a exemplo do aumento do consumo de álcool e do comportamento sedentário na medida em que se aumenta a idade, ou a diferença no nível de atividade física entre os sexos (MAZZARDO *et al.*, 2016).

Tais comportamentos de risco contribuem para predisposição ao excesso de peso decorrente da alimentação marcada por produtos com alto teor calórico e ultra processados, conjuntamente com a prática de atividade física insuficiente e o uso indiscriminado de aparelhos eletrônicos (TEIXEIRA *et al.*, 2018).

Ainda não há uma quantidade de horas estipulada para determinar o tempo que se deve passar em frente às telas, no entanto se constata que o tempo de exposição maior que duas horas tem desencadeado problemas físicos e psicológicos (SILVA, SOARES, SILVA e TASSITANO, 2016). Em se tratando do tempo em frente a tela da televisão, duas horas é o tempo máximo recomendado pela Academia Americana de Pediatria. (ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA, 2013).

Nos dias atuais, com a evolução da tecnologia e com o acesso facilitado a mídias como computador, internet, tablets, smartphones, videogame e outras, o uso desse ponto de corte pode gerar resultados bem elevados de tempo de tela como comprovado em estudo realizado por Silva, Soares, Silva e Tassitano (2016).

Como resultado, podem-se desencadear alterações no sono, as quais também se justificam por mudanças corporais, sociais e comportamentais. O sono é importante para o crescimento físico, desenvolvimento mental e biológico em adolescentes, pois

é responsável pela renovação das funções orgânicas e para saúde (SILVA, OLIVEIRA, SANTOS e TASSITANO, 2017).

Silva, Soares, Silva e Tassitano (2016) em seus estudos identificaram que mudanças no comportamento dos adolescentes estão associadas ao tempo e tipo de uso de tela, o que acarreta percepção negativa na qualidade do sono. Recentemente, foi feita uma revisão sistemática, que reuniu 67 estudos com delineamentos transversais e longitudinais, na qual observaram em 90% dos estudos a existência de associação significativa entre exposição ao tempo em frente às telas e sono. O mecanismo subjacente que explica estas associações aponta para a possibilidade da luz brilhante da tela poder suprimir a produção de melatonina, alterar aspectos do ciclo circadiano, aumentar a excitação mental e fisiológica.

Esse tempo excessivo em frente às telas desencadeiam também o comportamento sedentário, que é entendido como atividade feita enquanto está acordado, sentado, deitado ou reclinado, tendo gasto energético igual ou menor que 1,5 Equivalente Metabólico da Tarefa-METs. O sedentarismo é encarado como um comportamento de risco para saúde e pode ser desenvolvido em diversas maneiras como no trabalho, na escola, em casa, no transporte entre outros (AMORIM *et al.*, 2018).

Sabe-se que adolescentes ficam mais tempo em atividades paradas e sedentárias para se entreter em frente às telas, ou seja, vendo televisão, jogando vídeo game, usando o computador, entre outros. Essas atividades são consideradas como tempo sedentário, cuja recomendação estipulada não deve ultrapassar duas horas por dia (AMORIM *et al.*, 2018).

A mudança nos hábitos, o sedentarismo e a modernidade que acompanham os adolescentes fazem com que o nível de obesidade aumente. O uso de videogames, computadores, televisão e controle remoto, estão entre os principais hábitos sedentários. As crianças e adolescentes trocaram as brincadeiras como soltar pipa, pelada de futebol, esconde-esconde, bolinha de gude, por atividades sedentárias. (ENES e SLATER, 2010).

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva que foi realizada em escolas dos municípios de Abre Campo e Raul Soares. A pesquisa descritiva, segundo Gil (2008) objetiva descrever as características de uma população, fenômeno ou de uma

experiência. Neste estudo, irá descrever-se as características da amostra quanto ao sexo, faixa etária, renda familiar, nível de atividade física e tempo de tela.

A amostra foi composta por adolescentes de 10 a 16 anos dos municípios supracitados, que aceitaram participar da pesquisa.

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da Faculdade UNIVÉRTIX, para apreciação ética, no qual obteve-se o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE: 17220419.3.0000.9407) (Anexo 5). Após a aprovação do referido comitê, foi informada à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo 2) e o Termo de Assentimento (anexo 3). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Os instrumentos de coleta de dados foram:

- Questionário sociodemográfico, para a caracterização do perfil da amostra, no respectivo aspecto (anexo 1).
- Questionário IPAq (Questionário Internacional de Atividade Física) versão curta, validado no Brasil por Matsudo et al (2001), para avaliar o nível de atividade física e para avaliar as atividades diárias, um recordatório (anexo 1).
- Questionário de avaliação do tempo de tela, para avaliar o comportamento sedentário, que diz respeito ao tempo gasto em uma semana habitual com base no “tempo de tela”, obtido pela soma do tempo diário gasto com televisão, computador, vídeo game e tablet. Assim, o sedentarismo será definido como tempo de tela maior que 120 minutos diários, conforme preconizado pela Academia Americana de Pediatria (2013) (anexo 1).

A coleta de dados foi realizada nos meses de setembro de 2019, posteriormente foram digitados os questionários no programa Microsoft Excel e realizada as análises estatísticas descritivas. Os resultados serão apresentados na forma de tabela e gráficos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Neste estudo calculamos o nível de atividade física e o tempo de tela de adolescentes, fazendo assim a associação dos resultados, demonstrando que o tempo de tela está significativamente ligado ao sedentarismo. Tem-se acreditado que os

comportamentos de risco à saúde, na maioria das vezes, são adquiridos na adolescência e quando adotados uma vez, grande parte destes são levados para vida adulta. Porém, há variadas formas de se adquirir estes hábitos, sendo os adolescentes na maioria das vezes mais sensíveis a estímulos ou prazeres que os comportamentos de risco à saúde causam e, como consequência, estão mais sensíveis a sofrer influências sociais, que levam a atitudes não saudáveis (MAZZARDO *et al.*, 2016).

A tabela 1 apresenta a cidade de coleta das informações e a escolaridade dos 136 adolescentes analisados.

Tabela 1: Caracterização de adolescentes quanto a sexo, cidade de origem e série, expressos em frequência relativa. Matipó – MG. 2019

Variável	%
Cidade de origem	
Abre Campo	45,9
Raul Soares	54,1
Série	
6º ano	36,3
7º ano	34,1
8º ano	25,2
9º ano	4,4

Fonte: elaborado pelos autores

A maioria dos adolescentes é do município de Raul Soares (54,1%) e está cursando o sexto ano do ensino fundamental (36,3%). Segundo Klouck, Farias, Pereira e Vieiro (2018), a fase da adolescência e infância é mais propícia para obtenção de hábitos e estilo de vida saudável, com a perspectiva que estes sejam levados para toda vida. Assim, é importante que este grupo seja estimulado quanto à adoção de práticas saudáveis. Nota-se, no entanto, que o que tem acontecido é exatamente o contrário, pois as pessoas estão aderindo a comportamentos de risco à saúde e baixos níveis de atividade física.

A segunda tabela apresenta a idade e o tempo médio de sono, por dia, dos adolescentes.

Tabela 2: Caracterização de adolescentes quanto a idade, tempo de sono, expressos em média e desvio padrão. Matipó – MG. 2019.

Variável	Média (DP)
Idade	12,45 (1,18)
Tempo de sono	6,92 (3,47)

Fonte: elaborado pelos autores

Segundo Silva, Oliveira, Santos e Tassitano (2017), o sono tem papel fundamental e indispensável no processo de crescimento físico, no desenvolvimento biológico e mental de adolescentes, pois atua como fonte insubstituível para revitalização do organismo e está diretamente ligado à boa condição de saúde do indivíduo, especialmente em adolescentes. Tendo em conta a média de idade dos adolescentes avaliados de 12,45 anos e o tempo de sono de 6,92 horas, é possível classificar o sono como curto, uma vez que está abaixo do que é recomendado para a respectiva faixa etária, ou seja, de nove a onze horas de sono para as pessoas com idade compreendida entre seis e 13 anos (OLIVEIRA, SILVA e OLIVEIRA, 2019).

A tabela 3 tem como intuito apresentar o tempo na qual os adolescentes passam em frente às telas, o tempo de prática de esportes e brincadeiras e o tempo que passam sentados, ou seja, o tempo ocioso.

Tabela 3: Atividade física e Comportamento Sedentário de adolescentes, expressos em média e desvio padrão. Matipó – MG. 2019

Variável	Média (DP)
Tempo de prática de esporte (Horas por semana)	5,60 (13,44)
Tempo de prática de esporte (meses)	1,90 (1,73)
Tempo de brincadeiras (Horas por semana)	15,20 (16,66)
Tempo de tela (diário)	
Televisão	1,65 (4,50)
Videogame	0,63 (2,73)
Computador	0,34 (1,06)
Tablet	0,36 (1,68)
Celular	1,77 (3,73)
Tempo sentado	
Dias de semana	3,20 (2,73)
Final de semana	3,20 (3,78)

Fonte: elaborado pelos autores

Pelo tempo de prática de esporte e brincadeiras, verifica-se que os adolescentes são ativos fisicamente, contudo, apresentam elevado tempo diário de tela e sentado, havendo destaque para o uso da televisão e do celular. Segundo Silva, Soares, Silva e Tassitano (2016), comportamento sedentário é sinônimo de inatividade física, ou seja, variadas atividades com baixíssimo gasto energético que são realizadas na posição sentada ou reclinada. Um dos indicadores que apresentam este comportamento é o tempo em frente às telas de televisão, videogame, computador, conforme exposto por Fidêncio, Ferreira, Czarnobay e Campos (2018).

A tabela 3 descreve a associação dos fatores de relação entre nível de atividade física e tempo de tela.

Tabela 4: Associação entre tempo de sono, prática de atividade física e tempo de tela de adolescentes* de 10 a 16 anos

Horas	TV		Videogame		Computador	
	R	p	R	p	r	P
Sono	0,056	0,518	-0,355	< 0,001	0,040	0,647
Esporte	-0,091	0,295	-0,022	0,800	-0,099	0,256
Brincadeiras	-0,109	0,206	-0,105	0,225	-0,173	0,045
AF leve	-0,090	0,299	0,064	0,464	0,034	0,698
AF Moderada	0,022	0,801	-0,079	0,363	-0,038	0,659
AF Vigorosa	-0,121	0,160	0,117	0,176	-0,009	0,918
Sentado DS	0,182	0,035	-0,226	0,009	0,075	0,385
Sentado FS	0,205	0,017	-0,135	0,119	0,113	0,191
AF dia	-0,085	0,329	0,095	0,274	0,032	0,711

Legenda: AF = atividade física; AD = Atividade desportiva; FS = final de semana; DS = dias semana.

Fonte: elaborado pelos autores

Verificou-se associação inversa entre as horas de sono com o uso do videogame ($r=-0,355$; $p < 0,001$), e o tempo de brincadeiras com o tempo destinado ao uso de computador ($r=-0,173$; $p=0,045$). Já o tempo sentado há associação direta entre o uso da TV ($r=0,182$; $p=0,035$) e videogame ($r=-0,226$; $p=0,009$); e o tempo sentado aos fins de semana com o uso da TV ($r=0,205$; $p=0,017$).

Segundo Bezerra, Bezerra, Lopes e Bottcher (2018) nos últimos anos os aparelhos de tela estão influenciando no desenvolvimento cognitivo, social e físico de adolescentes, as telas estão cada dia mais tomando o tempo dedicado a atividades físicas diárias. Na adolescência, o sono tem papel fundamental nos aspectos cognitivos influenciando assim nas atividades diárias, bem como nos hábitos noturnos, aumentando o débito de sono.

Souza *et al.* (2019) afirmam que os baixos níveis de atividade física e o elevado tempo de tela contribuem para o aumento do risco de doenças cardiovasculares entre os adolescentes. Neste público, as atividades de diversão e lazer geralmente são na frente da televisão, videogame e computador e, assim, o nível de atividade física têm diminuído; tal situação favorece a predisposição no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis aumentando.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados da nossa pesquisa, o acesso à tecnologia influencia diretamente o comportamento sedentário em adolescentes. As associações evidenciam que quanto maior o tempo de tela, menor o tempo para as brincadeiras,

por conseguinte, maior tempo sedentário. Assim, é importante que ações educativas em saúde contribuam para que os adolescentes mudem seus hábitos de vida com o objetivo de reduzir os fatores de risco para doenças cardiometabólicas.

Tem-se como limitação do estudo, a pesquisa ter sido realizada em apenas duas cidades, assim, sugere-se que estudos futuros ampliem o universo amostral para outras cidades e verifique se os resultados se mantêm.

REFERÊNCIAS

ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA. Children, Adolescents, and the Media. **Pediatrics**.v.132 n.5, p. 341-345, 2013.

AMORIM, P.R.S. *et al.* Comportamento sedentário em adolescentes: prevalência e fatores associados. **R.bras. Ci. e Mov**, v. 26, n.3, p.23-32, 2018.

BEZERRA, M.; BEZERRA, G.; BOTTCHEER, L.; LOPES, C. Tempo de tela, qualidade do sono e fatores de risco cardiovasculares de escolares. **Revista Interfaces: saúde, humanas e tecnologias**, v.6, n. 17, p.119-128, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012**. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, Diário Oficial da União, 12 dez. 2012.

ENES, C. C.; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Rev. bras. epidemiol.**, São Paulo , v. 13, n. 1, p. 163-171, Mar. 2010.

FIDENCIO, J. *et al.* Associação entre estado nutricional, horas de consumo de tela e de atividade física em adolescentes. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 72, p. 535-541, 2018.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MAZZARDO, O. *et al.* Comportamentos de risco à saúde entre adolescentes de acordo com gênero, idade e nível socioeconômico. **Revista de Medicina**, Ribeirão Preto, v. 49, n. 4, p. 321-30, 2016.

MATSUDO, S. *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 6, n. 2, p.05-18, 2001.

OLIVEIRA G.; SILVA, B., I.; OLIVEIRA, A. R. E. O sono na adolescência e os fatores associados ao sono inadequado. **Rev. Bras. de Pesq. em Saúde**, v. 21, n. 1, p. 135-145, Jan/Mar. 2019.

SILVA, A.O.; OLIVEIRA, L. M. F. T.; SANTOS, M. A. M. ; TASSITANO, R. M.. Tempo de tela, percepção da qualidade de sono e episódios de parassonia em adolescentes. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 23, n. 5, p. 375 -379, Set/Out, 2017.

SILVA, A. O.; SOARES, A. H. G.; SILVA, B. R. V.S.; TASSITANO, R. M. Prevalência do tempo de tela como indicador do comportamento sedentário em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Motricidade**, v.12, n. S. 2, p. 155-164, 2016.

SOUSA, J. G. *et al.* Atividade física e hábitos alimentares de adolescentes escolares: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE), 2015. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 77, p. 87-93, 2019.

TEIXEIRA, Flávia et al. Prevalência de fatores antropométricos e bioquímicos sobre o estado nutricional de adolescentes. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 76, p. 1067-1077, 2018.

ANEXOS:

ANEXO 1: QUESTIONÁRIO DE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E TEMPO DE TELA



**FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR**

QUESTIONÁRIO DE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E TEMPO DE TELA DO ENSINO FUNDAMENTAL II

Pesquisadores: Ana Maria Mariano Gomes, Diana Lopes Batista Coelho, Maria José Vidal da Silva
Orientadora: Dnt. Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

Q1-Nome: _____
 Q2- Sexo: F (1) M (2) Q3-Data de nascimento: __/__/__ Q4-
 Idade: _____
 Q5-Cidade: _____ Q6-
 Escola: _____

Q7	Como você vai para escola? (1) A pé (2) de bicicleta (3) de carro ou transporte escolar
Q8	Como você volta da escola? (1) A pé (2) de bicicleta (3) de carro ou transporte escolar
Q9	Se vai a pé ou de bicicleta quanto tempo você gasta para chegar a escola? _____ minutos.
Q10	Se vai de ônibus quanto tempo precisa andar ate o ponto de ônibus? _____ minutos.
Q11	Você assiste televisão todos os dias? 1- ()sim 2- () não
Q12	Se respondeu sim a questão 11 quanto tempo você assiste televisão por dia? _____ horas _____ minutos
Q13	Você joga videogame? 1-() sim 2- () não
Q14	Se respondeu sim a pergunta 13, diga quanto tempo joga por dia _____ horas _____ minutos
Q15	Você usa computador? 1- ()sim 2- () não
Q16	Se respondeu sim a pergunta 15 diga quanto tempo usa por dia? _____ horas _____ minutos
Q17	Quanto tempo em média você costuma dormir por dia? _____ horas.
Q18	Você dorme durante o dia? 1- () Sim 2- () Não
Q19	Se respondeu sim a pergunta 18 informe quanto tempo? _____ horas.
Q20	Você participa de alguma escolinha, time ou treinamento desportivo? (desde que haja treinador/professor).
Q21	Se respondeu sim a questão 20, informe qual esporte e a duração da atividade por semana.

	Esporte: _____ duração por semana: ____ horas minutos____ Há quanto tempo pratica? _____ meses
Q22	Durante quantas horas diárias você brinca ativamente (joga futebol, corre, dança, nada, anda de bicicleta, brinca de pique (etc))? _____ horas minutos.

**Avaliação do comportamento sedentário medido pelo tempo de tela,
Segundo Barros e Nahas (2003).**

Nome: _____
Escola: _____ serie/ano _____
Data de nascimento: ____/____/____ Idade: _____ Sexo: M () F ()

1- Na sua casa tem aparelhos de televisão, televisão por assinatura ou antena parabólica, videogame para utilização no televisor e computador? () Não () Sim Especifique: _____
2- Alguém controla o tempo que você passa assistindo televisão, ou mexendo no celular ou computador? () Não () Sim
3- Você pratica atividade física frequentemente? () Não () Sim Especifique _____

Dia da semana	1° dia	2° dia	3° dia	4° dia	5° dia	6° dia	7° dia	8° dia
Tempo de tela								
Televisão								
Vídeo game								
Computador								
Tablet								
Celular								

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ):

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia

As perguntas estão relacionadas ao tempo que voce gasta fazendo atividade física na ultima semana

As perguntas incluem atividades que voce faz na escola ou no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou parte de suas ativiades em casa ou no jardim

Suas respostas são muito importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não sejaa ativo. Obrigada pela sua participação

Para responder as questões lembre que:

- **atividades físicas vigorosas** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar muito mais forte que o normal.
- **Atividades físicas moderadas** são aquela que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar um pouco mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que voce realiza pelo menos dez minutos continuos de cada vez.

1 a- em quantos dias da ultima semana voce caminhou pelo menos dez minutos continuos em cas ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias por semana _____ () nenhum

1 b- nos dias em que voce caminhou por pelo menos dez minutos continuos quanto tempo no total gastou caminhando por dia?

horas _____ minutos _____.

2 a- em quantos dias da ultima semana, voce realizou atividades moderadas por pelo menos dez minutos continuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domestico na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim ou qualquer atividade que faz aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração(NÃO INCLUA CAMINHADA)

Dias _____ por semana () nenhum

2 b- no dia em que voce fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos, quanto tempo você gastou fazendo essas atividades por dia?

Horas _____ minutos _____

3 a- em quantos dias da ultima semana você realizou atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos como por exemplo, correr, fazer ginastica aeróbica, jogar futebol, pedalar rapido na bicicleta, fazer serviços domesticos pesados, carregar pesos elevados ou qualquer tividade que faz aumentar muito sua respiração ou batimentos do coração.

Dias _____ por semana () nenhum.

3 b- nos dias em que fez essas tividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total vocêgastou fazendo essas atividades por dia?

Horas _____ minutos _____

Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo em casa, na escola, durante o tempo livre, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão, computador, vídeo game. Não inclua o tempo gasto sentado durante transporte em ônibus ou carro.

4a- Quanto tempo por dia você fica sentado em um dia de semana? Horas: _____
Minutos: _____

4b- Quanto tempo por dia você fica sentado no final de semana? Horas: _____
Minutos: _____

4c- Quanto tempo você pratica atividade física por dia? Horas: _____
Minutos: _____

ANEXO 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA– 2019-01

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O (A) participante _____, sob sua responsabilidade, está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa Associação entre nível de atividade física e comportamento sedentário de adolescentes de 10 a 16 anos dos municípios de Abre Campo e Raul Soares- MG. Nesta pesquisa pretendemos objetivo da pesquisa é avaliar o nível de atividade física e sua associação com o comportamento sedentário de adolescentes de 10 a 16 anos.

O motivo que nos leva a estudar é que esse estudo aponte os riscos causados pelo sedentarismo, assim como os benefícios do exercício físico e mostrar como esses comportamentos tem grande influência na vida desses adolescentes. Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos aplicação de questionários sociodemográfico-e de avaliação do nível de atividade física e tempo de tela.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/ entrevista, no qual poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim risco psicológico. Espera-se que esse estudo aponte os riscos causados pelo sedentarismo, assim como os benefícios do exercício físico e mostrar como esses comportamentos têm grande influência na vida desses adolescentes.

Para participar deste estudo, o voluntário sob sua responsabilidade, não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, ele tem assegurado o direito à indenização. O (A) participante tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou o(a) Sr.(a) de retirar seu consentimento e interromper a participação do voluntário sob sua responsabilidade, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A participação dele (a) é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição e do participante quando finalizada. O(A) participante não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. O nome ou o material que indique a participação do voluntário não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, no município de Abre Campo e Raul Soares e a outra será fornecida ao Sr. (a). Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, e depois desse tempo serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a identidade do participante com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em

especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, responsável pelo participante _____, autorizo sua participação e declaro que fui informado(a) dos objetivos da pesquisa associação entre nível de atividade física e comportamento sedentário de adolescentes de 10 a 16 anos dos municípios de abre campo e Raul Soares- MG.

de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão se assim o desejar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Deyliane Aparecida de Almeida

Endereço: Avenida Joaquim Lopes de Faria.

Telefone: (31)988392711

Email: deyliane.pereira@hotmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX

Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05

Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX

Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213

E-mail: cep.univertix@gmail.com

Matipó, _____ de _____ de 20__.

Assinatura do Responsável Legal pelo Participante

Assinatura do Pesquisador

ANEXO 3: TERMO DE ASSENTIMENTO

**TERMO DE ASSENTIMENTO**

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa Associação entre nível de atividade física e comportamento sedentário de adolescentes de 10 a 16 anos dos municípios de Abre Campo e Raul Soares- MG. Nesta pesquisa pretendemos objetivo da pesquisa é avaliar o nível de atividade física e sua associação com o comportamento sedentário de adolescentes de 10 a 16 anos.

O motivo que nos leva a estudar é que esse estudo aponte os riscos causados pelo sedentarismo, assim como os benefícios do exercício físico e mostrar como esses comportamentos tem grande influência na vida desses adolescentes. Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos aplicação de questionários sociodemográfico-e de avaliação do nível de atividade física e tempo de tela.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/ entrevista, no qual poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim risco psicológico. Espera-se que esse estudo aponte os riscos causados pelo sedentarismo, assim como os benefícios do exercício físico e mostrar como esses comportamentos têm grande influência na vida desses adolescentes.

Para participar deste estudo, seu responsável legal deverá autorizar e assinar um termo de consentimento. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, você tem assegurado o direito à indenização. Você tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou seu responsável legal de retirar o consentimento ou interromper sua participação, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que você é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a permissão de seu responsável legal.

Este termo de assentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, no Abre Campo e Raul Soares e a outra será fornecida a você.

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de cinco anos após o término da pesquisa. Depois desse tempo, os mesmos serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para

fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa associação entre nível de atividade física e comportamento sedentário de adolescentes de 10 a 16 anos dos municípios de Abre Campo e Raul Soares-MG. de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e o meu responsável legal poderá modificar sua decisão sobre minha participação se assim o desejar. Já assinado o termo de consentimento por meu responsável legal, declaro que concordo em participar desta pesquisa. Recebi uma via deste termo de assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Deyliane Aparecida de Almeida
Endereço: Avenida Joaquim Lopes de Faria.
Telefone: (31)988392711
Email: deyliane.pereira@hotmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213
E-mail: cep.univertix@gmail.com

Matipó, _____ de _____ de 20__.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

ANEXO 4: AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO


UNIVÉRTIX
 FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
 SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
 CURSO: LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 6º PERÍODO

TERMO DE CONSENTIMENTO

Eu, Rozane Ribeiro Baião Mendes,
 brasileiro (a), residente na cidade de Rio de Janeiro declaro ter sido
 procurado (a) pelos acadêmicos pesquisadoras ANA MARIA MARIANO GOMES,
DIANA LOPES BATISTA COELHO E MARIA JOSÉ VIDAL DA SILVA para dar o
 competente consentimento a fim de participar do trabalho investigativo para a
 disciplina Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do curso de Licenciatura em
 Educação Física da Faculdade Vértice – Univértix a ser conduzido pelos citados
 acadêmicos.

Os acadêmicos, em reunião específica para esse fim, prestaram os
 esclarecimentos sobre o objetivo do trabalho, cujo exame prévio pormenorizado foi
 realizado, havendo, em especial, alertado para possíveis riscos em que poderá
 incorrer o (a) signatário (a), ao participar desse trabalho, bem como esclareceu os
 benefícios pessoais e sociais que o trabalho poderá trazer.

Além disso, os acadêmicos, ao discutir as medidas que serão adotadas no
 decorrer do trabalho, para proteger a pessoa do (a) signatário (a), informou da
 impossibilidade de assegurar cem por cento de confidencialidade e anonimato. Após
 o exame e os esclarecimentos prestados, foi-lhes dado o consentimento, inclusive
 para posteriores publicações, na certeza de que os benefícios pessoais e sociais da
 pesquisa serão maiores que os riscos que ela poderá oferecer.

Matipó, 28 de Agosto de 2018.



 ASSINATURA DO(A) ENTREVISTADO(A)

Rozane R. Baião Mendes
 VICE-DIRETORA
 MATIPÓ: 899.528-4

UNIVÉRTIX
 FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
 SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
 CURSO: LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 6º PERÍODO

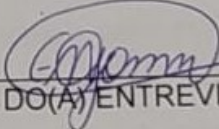
TERMO DE CONSENTIMENTO

Eu, Elenice Maria Chaves Santana Gomes,
 brasileiro (a), residente na cidade de Abre Campo declaro ter sido
 procurado (a) pelos acadêmicos pesquisadoras ANA MARIA MARIANO GOMES,
DIANA LOPES BATISTA COELHO E MARIA JOSÉ VIDAL DA SILVA para dar o
 competente consentimento a fim de participar do trabalho investigativo para a
 disciplina Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do curso de Licenciatura em
 Educação Física da Faculdade Vértice – Univértix a ser conduzido pelos citados
 acadêmicos.

Os acadêmicos, em reunião específica para esse fim, prestaram os
 esclarecimentos sobre o objetivo do trabalho, cujo exame prévio pormenorizado foi
 realizado, havendo, em especial, alertado para possíveis riscos em que poderá
 incorrer o (a) signatário (a), ao participar desse trabalho, bem como esclareceu os
 benefícios pessoais e sociais que o trabalho poderá trazer.

Além disso, os acadêmicos, ao discutir as medidas que serão adotadas no
 decorrer do trabalho, para proteger a pessoa do (a) signatário (a), informou da
 impossibilidade de assegurar cem por cento de confidencialidade e anonimato. Após
 o exame e os esclarecimentos prestados, foi-lhes dado o consentimento, inclusive
 para posteriores publicações, na certeza de que os benefícios pessoais e sociais da
 pesquisa serão maiores que os riscos que ela poderá oferecer.

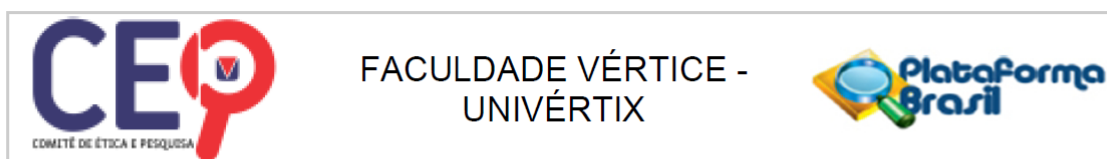
Matipó, 30 de abril de 2018.



 ASSINATURA DO(A) ENTREVISTADO(A)

Elenice Maria Chaves Santana Gomes
 DIRETORA
 Nº AUTORIZAÇÃO: 748514

ANEXO 5: APROVAÇÃO COMITÊ DE ÉTICA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE ADOLESCENTES DE 10 A 16 ANOS DOS MUNICÍPIOS DE ABRE CAMPO E RAUL SOARES-MG.

Pesquisador: Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 17220419.3.0000.9407

Instituição Proponente: SOEGAR-SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA - EPP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.523.399

Apresentação do Projeto:

Trata-se de uma pesquisa descritiva que será realizada nas escolas, dos municípios de Abre Campo, Raul Soares. Este estudo irá descrever as características da amostra quanto a sexo, faixa etária, renda familiar, nível de atividade física e tempo de tela.

A amostra será composta por estudantes do Ensino Fundamental II, regularmente matriculados nos municípios supracitados, que aceitaram participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e preenchendo os questionários.

Os instrumentos de coleta de dados serão: Questionário sociodemográfico para caracterização e Questionário IPAq (Questionário Internacional de Atividade Física) versão curta – para avaliar o nível de atividade física. A inatividade física será definido pelo não cumprimento de pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada ou vigorosa, conforme recomendações da Organização Mundial de Saúde (1998).

- Recordatório de atividade diária – para avaliar as atividades diárias
- Questionário de avaliação do tempo de tela – para avaliar o comportamento sedentário, que diz respeito ao tempo gasto em uma semana habitual com base no “tempo de tela”, obtido pela soma do tempo diário gasto com televisão, computador, vídeo game e tablet. Assim, o sedentarismo será definido como tempo de tela maior que 120 minutos diários, conforme preconizado pela Academia Americana de Pediatria (2011).

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180

Bairro: Retiro

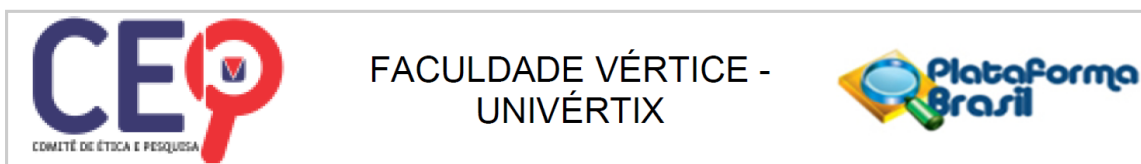
UF: MG

Telefone: (31)3873-2199

Município: MATIPO

CEP: 35.367-000

E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.523.399

Os dados coletados serão digitados no programa Microsoft Excel e realizada as análises estatísticas descritivas. Os resultados serão apresentados na forma de tabela e gráficos.

Objetivo da Pesquisa:

O objetivo da pesquisa é avaliar o nível de atividade física e sua associação com o comportamento sedentário de adolescentes de 10 a 16 anos

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

A pesquisa contempla os benefícios e as providências para minimizar os riscos para os participantes da pesquisa, estando em acordo a Resolução nº466/2012

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Sugiro:

Verificar os verbos da metodologia que geraram dúvidas quanto a realização prévia ou não da presente pesquisa à apreciação ética por este Comitê;

Corrigir o período de coleta de dados;

Incluir na metodologia o número de sujeitos da pesquisa;

Detalhar o cronograma de execução;

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Sugiro uma revisão de texto do TCLE

Recomendações:

As pendências listadas abaixo devem ser respondidas em até 30 dias para não prejudicar o andamento da avaliação do projeto. A resposta ao parecer (seguir o modelo disponível na página do CEP/UNIVÉRTIX) deve ser anexada na Plataforma Brasil com o título RespostaAoParecer.doc ou .pdf.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Há pendências a serem respondidas, descritas no parecer.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180

Bairro: Retiro

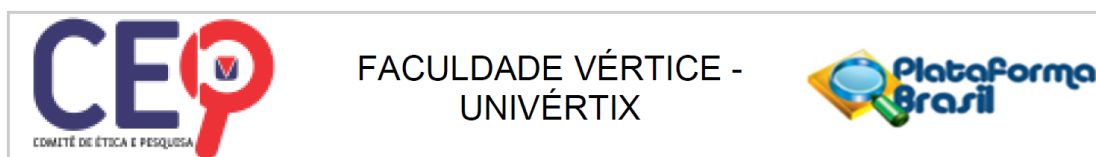
UF: MG

Município: MATIPO

CEP: 35.367-000

Telefone: (31)3873-2199

E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.523.399

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1362778.pdf	04/07/2019 16:43:32		Aceito
Outros	autorizacao.jpeg	04/07/2019 16:42:49	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
Outros	autorizacao2.pdf	04/07/2019 16:42:19	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.doc	04/07/2019 16:41:51	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TA.doc	04/07/2019 16:41:33	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.docx	04/07/2019 16:41:15	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
Folha de Rosto	folha.pdf	04/07/2019 16:40:51	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito

Situação do Parecer:

Pendente

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

MATIPO, 21 de Agosto de 2019

Assinado por:
KELLY APARECIDA DO NASCIMENTO
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180

Bairro: Retiro

UF: MG

Município: MATIPO

Telefone: (31)3873-2199

CEP: 35.367-000

E-mail: cep.univertix@gmail.com

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO ORIENTADO ÀS MULHERES DA TERCEIRA IDADE DO NÚCLEO DE APOIO À SAÚDE DA FAMÍLIA (NASF) DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICAS: Camila Gomes da Costa e Luana Aparecida Lima Moreira.

ORIENTADORA: Prof. M.Sc. Fábio Florindo Soares

Linha de Pesquisa: Psicologia do Esporte

RESUMO:

Este estudo teve como objetivo identificar quais os fatores motivacionais para a prática de exercício físico orientado ÀS MULHERES na terceira idade do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). A amostra foi composta por 22 mulheres com faixa etária a partir dos 60 anos de idade praticantes de exercícios físicos no NASF, no primeiro semestre de 2019. Foi aplicado o questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada proposto por Meneguzzi e Voser (2011). Os resultados indicam que dentre os fatores motivacionais que levam as mulheres do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) a praticarem exercícios físicos está relacionado ao condicionamento físico, estética, integração social, redução de ansiedade/ estresse/ questões psicológicas e aspectos relacionados a saúde. Conclui-se que as mulheres têm buscado cada vez mais participarem dos programas de atividade física oferecido pelo Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF, como alternativa para a busca de uma melhor qualidade de vida.

PALAVRAS CHAVE: motivação; exercício físico; terceira idade.

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) para cada 10 pessoas no mundo, 1 tem mais de 60 anos, idade acima da qual é considerado idoso no Brasil (NÓBREGA *et al.*, 1999).

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (IBGE) é considerado idoso também chamado como terceira idade no Brasil a pessoa com idade igual ou superior a 60 anos (IBGE, 2018). Ainda segundo o IBGE (2015), trata-se de uma população que vem aumentando ano a ano, os quais em 2012 eram 25,4 milhões com 60 anos ou mais, superando a marca de 30,2 milhões em 2017. A população brasileira em fase de envelhecimento teve um crescimento de 18,0%, o que corresponde a 4,8 milhões de idosos. O instituto aponta ainda que o país terá mais idosos que jovens em 2060.

Com o avançar dos anos, indivíduos idosos apresentam redução dos níveis de atividades físicas habitual, o que conseqüentemente se traduz na redução de sua capacidade funcional (TRIBESS e VIRTUOSO, 2005). É possível observar no

processo de envelhecimento: redução das funções imunológicas e nas capacidades funcionais, além da alteração nos aspectos psicológicos (MAZO *et al.*, 2004).

Ainda podemos verificar a redução das atividades motoras, consequente da degeneração fisiológica, das exigências das tarefas, doenças e do estilo de vida (GALLAHUE *et al.*, 2005). Segundo Gonçalves e Alchieri (2010), as atividades físicas auxiliam para uma vida mais saudável no envelhecimento, visto que o exercício físico orientado ajuda no bem-estar físico, psíquico, mental e social, incentivando a autoestima e socialização (DUARTE, SANTOS e GONÇALVES, 2002).

A prática regular de exercícios físicos pode possibilitar vários benefícios, na parte física e psicológica das pessoas, proporcionando uma melhoria na qualidade de vida, principalmente na motivação e no seu humor (HOWLEY e POWERS, 2009). Percebe-se que a motivação é um fator muito importante referente a prática de exercícios físicos, sendo um fator estimulante no início da prática dos exercícios. (GONÇALVES, 2008).

A motivação pode ser entendida como um fator de que o indivíduo irá assumir um comportamento a um objetivo pessoal frente os aspectos psicológicos que darão abertura a um processo de escolha (BZUNECK, 2004), que resulta na necessidade de promover comportamentos que levarão o indivíduo a submeter-se da sua própria vontade para realizar alguma atividade ou tarefa (DAVIDOF, 2001).

Justifica-se com esse estudo identificar os fatores de motivação para a prática de exercício físico dos indivíduos da terceira idade do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), colaborando assim, com o aumento da prática regular de exercício físico, sua importância neste processo e auxiliando essas pessoas a terem uma vida mais ativa. Este estudo buscará identificar o que motiva os indivíduos da terceira idade a praticarem exercício físico, se é uma motivação intrínseca, ou seja, prática por vontade própria, pela satisfação e pelo prazer ou se é por uma motivação extrínseca, quando ela pratica por outro motivo que não a vontade própria.

Diante disso, a questão norteadora é: quais fatores motivam a prática de exercício físico orientado por mulheres da terceira idade do Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF de um Município da Zona da Mata Mineira? Objetiva-se identificar quais são os fatores motivacionais que influenciam mulheres da terceira idade do NASF de um Município da Zona da Mata Mineira a praticarem o exercício físico.

Sendo assim, procuramos colaborar para uma melhor compreensão dos fatores motivacionais que levam a terceira idade a praticarem exercícios físicos na terceira idade do NASF, para uma melhoria no seu bem-estar físico, psíquico e social.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. O envelhecimento e ações governamentais de promoção da saúde

O envelhecimento é caracterizado por mudanças psicológicas, fisiológicas, morfológicas e bioquímicas que determinam a uma queda da capacidade de se adaptar do indivíduo ao meio ambiente, que por fim levam a morte (MORIGUTI e FERRIOLLI, 1998).

Hábitos saudáveis ajudam a evitar problemas de saúde e cooperam para manter o corpo saudável, estendendo e melhorando a expectativa de vida das pessoas. Estes fatores podem ser mudados ao decorrer do tempo em que vão envelhecendo (BRODY, 1999).

O idoso apresenta maior predominância de doenças crônicas não transmissíveis, como, acidente vascular encefálico, fraturas, doenças cardiovasculares e reumáticas, entre outras. Diante disso, houve um crescimento na demanda de serviços de médicos e 23% dos gastos públicos são com intervenções hospitalares por doenças do aparelho respiratório e circulatório.

Perante esses aspectos, houve uma constante preocupação dos órgãos de saúde, de fato, o Ministério da saúde criou em 1994 o Programa de Saúde da Família (PSF), hoje chamada de Estratégia de Saúde da Família (EFS), para promover ações de prevenção, promoção e recuperação da saúde dos indivíduos, por meio de atendimentos integral e continuado nas unidades básicas de saúde, a domicílio ou por meio de mobilizações (MEIRELES, MATSUDA, COIMBRA e MATHIAS, 2007).

No caso dos idosos, a aceitação de uma vida ativa nem sempre é observada, porque a maioria não tem motivação suficiente para começar em um programa de exercício físico, pode ser por fatores externos (de ordem física), ou internos (de ordem psicológica). Entretanto, sabe-se que a prática de exercício físico contribui no controle e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, colaborando para a melhoria da mobilidade, qualidade de vida e capacidade funcional à medida que o indivíduo envelhece (MATSUDO, 2009)

A aceitação de uma vida ativa, é muito importante para envelhecer com saúde e com disposição, principalmente se estiver associado a uma boa alimentação. No entanto, mesmo vendo todos esses benefícios, as pessoas se tornam menos ativas quando vão envelhecendo (POSSAMAI *et al.*, 2015).

Em 1º de outubro de 2003 foi criada a Lei 10.741, que criou o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003). Em outubro de 2006 foi assinada a portaria nº 2.528 do Ministério da Saúde que implementou a Política Nacional de Saúde do Idoso (PNSI) com objetivo de garantir o envelhecimento saudável, preservando sua capacidade funcional, sua autonomia e o nível de qualidade de vida (GORDILHO *et al.*, 2000).

O PSF busca trabalhar com ações de uma estrutura de equipe multifuncional, com assistência domiciliar de algumas populações e território definido (RIBEIRO, 2004). A inserção do profissional de Educação Física se fez através da portaria nº 4089 de 23 de julho de 2008, dentro dessa equipe multiprofissional, que introduziu ao Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) (BRASIL, 2008). Diante disso, o profissional de Educação Física tem o importante papel de orientar e acompanhar as atividades físicas, com o objetivo de prevenir e promover a saúde (COQUEIRO, NERY, CRUZ, 2006).

2.2. Motivação para prática de exercício físico em idosos

A prática de exercício físico é importante para qualidade de vida na terceira idade, porque ajuda para o bem de suas necessidades físicas, sociais e emocionais (MACIEL, 2010). Contudo, a vida sedentária, marcada pela falta de exercício físico, contribui para prejuízos à saúde decorrente de doença (CONFEEF, 2004).

Exercício físico é qualquer atividade que mantém ou aumenta a aptidão física em geral que tem o objetivo de alcançar a saúde e a recreação. A prática regular de exercício físico para os idosos é fundamental, pois exerce um importante papel na estimulação dos benefícios agudos e crônicos, atua na prevenção de doenças neurológicas como doença de Alzheimer e esclerose múltipla, além de outros benefícios como aumento da flexibilidade, força e da massa muscular (ROCHA *et al.*, 2012).

Quando uma pessoa começa a praticar exercício físico, pode-se encontrar dificuldades para aderir, devido a fatores relacionados à motivação interna. Ao buscarem a motivação necessária para a mudança de vida, passam por muitos estágios que começam no desconhecimento dos benefícios que o exercício causa até

a sua manutenção, onde o exercício físico é incorporado e torna-se um hábito (DUMITH, DOMINGUES e GIGANTE, 2008).

A motivação é um método psicológico fundamental que ajuda na percepção das diversas ações e preferências de cada um, é um dos fatores que determina o modo que um indivíduo tem seu comportamento (SCHULTZ e SCHULTZ, 2002). Segundo Borges *et al.* (2015), pode ser definida também como uma ação intencional, com direção a uma meta e regulada por fatores pessoais e ambientais.

A motivação é muito influenciada por uma diversidade de comportamentos, sentimentos e pensamentos que inserem na escolha de atividade, a intensidade do esforço, a persistência frente ao fracasso e o esforço da tarefa (WEINBERG, GOULD e SILVA, 1999).

As pessoas podem ser motivadas em diferentes níveis (intrínseca ou extrinsecamente), durante a prática de qualquer atividade. Na motivação intrínseca, a pessoa pratica a atividade por vontade própria, ou seja, pela satisfação e pelo prazer de praticar. Ela está ligada ao bem-estar psicológico, ao interesse, a alegria e a persistência (RYAN e DECI, 2000). A motivação intrínseca é subdividida em 3 tipos: “para saber”, “para realizar” e “para experiência”.

Motivação extrínseca é quando a pessoa pratica atividade por outro motivo que não a vontade própria. Ela está associada a quatro fatores de regulação: regulação externa; regulação introjetada; regulação identificada e regulação integrada (RYAN e DECI, 2000).

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa de análise descritiva teve como objetivo descrever em uma abordagem quantitativa os fatores motivacionais que levam indivíduos da terceira idade a realizarem exercícios físicos, no Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF da cidade de Santa Margarida - MG

A pesquisa descritiva tende a identificar, registrar e analisar as características, os fatores e as variáveis que têm relação com o processo ou fenômeno. Essa pesquisa geralmente é feita por meio da coleta de dados e realizada uma observação das variáveis para uma futura prescrição de determinados efeitos resultantes de um sistema de produção ou uma empresa (PEROVANO, 2014).

Os dados foram coletados em um Município da Zona da Mata Mineira com 22 mulheres com idade superior a 60 anos de idade, pertencentes a um Núcleo de Apoio

à Saúde da Família (NASF) que praticavam exercícios físicos regulares, na unidade, durante o primeiro semestre de 2019.

O processo de seleção se deu de forma intencional e foi aplicado o questionário proposto por Meneguzzi e Voser (2011). O “Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada”, contém informações de caracterização (nome e idade) e seis questões relacionadas à motivação, sendo elas: 1. Condicionamento físico; 2. Estética; 3. Saúde/reabilitação física/prevenção de doenças e qualidade de vida; 4..Integração social; 5. Redução de ansiedade/estresse; 6. Se tiver outro motivo assinalar e escrever qual seria. Esses motivos são assinalados e classificados da seguinte forma: (NI) não importante, (PI) pouco importante, (I) importante, (MI) muito importante e (EX) extremamente importante.

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da Faculdade UNIVÉRTIX, para apreciação ética. Após a aprovação do referido comitê, foi informada à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhes o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Para a realização da pesquisa, foi solicitado a autorização da coordenação do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), posteriormente solicitado às idosas a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As informações foram agrupadas por questões e tabuladas em arquivo *Excel* versão 2019, e estão apresentadas em forma de figuras e tabelas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A amostra total foi composta por 22 mulheres com idade superior a 60 anos. Os dados da figura 1 referem-se ao fator motivacional relacionado com o condicionamento físico/melhora da performance.

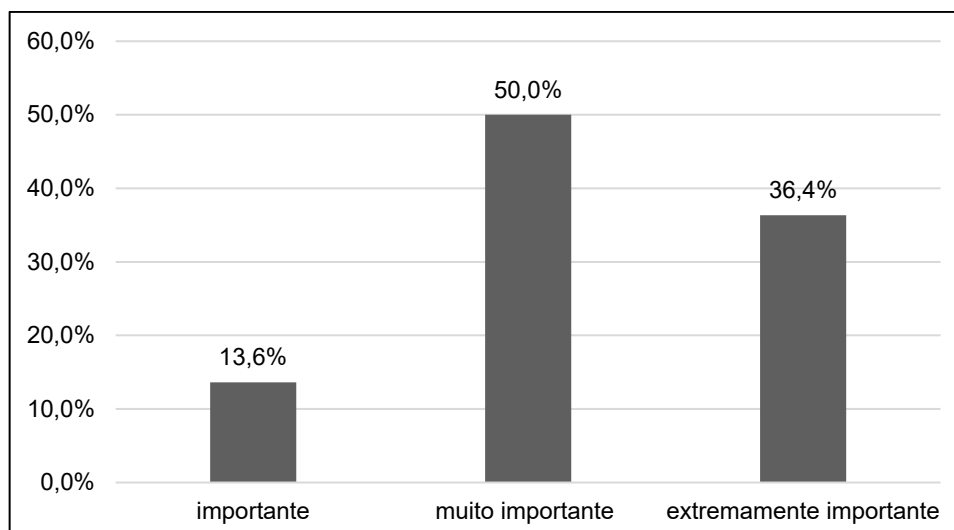


Figura 1: Fator motivacional de condicionamento físico/melhora da performance de idosas praticantes de atividade física no Núcleo de Apoio à Saúde da Família - NASF, Santa Margarida - MG. 2019.
Fonte: elaborado pelos autores.

Todas as mulheres consideram como fator motivacional para a prática regular de exercícios, a melhoria do condicionamento físico e performance, sendo que 36,4% atribuem como extremamente importante. Guiselini (2006), aponta o condicionamento físico como sinônimo de aptidão física e o considera como um dos principais fatores de motivação para a manutenção e prática de exercícios físicos regulares, o que corrobora com os achados do presente estudo.

A figura 2 aborda os fatores motivacionais relacionados à estética em relação a prática de exercício físico.

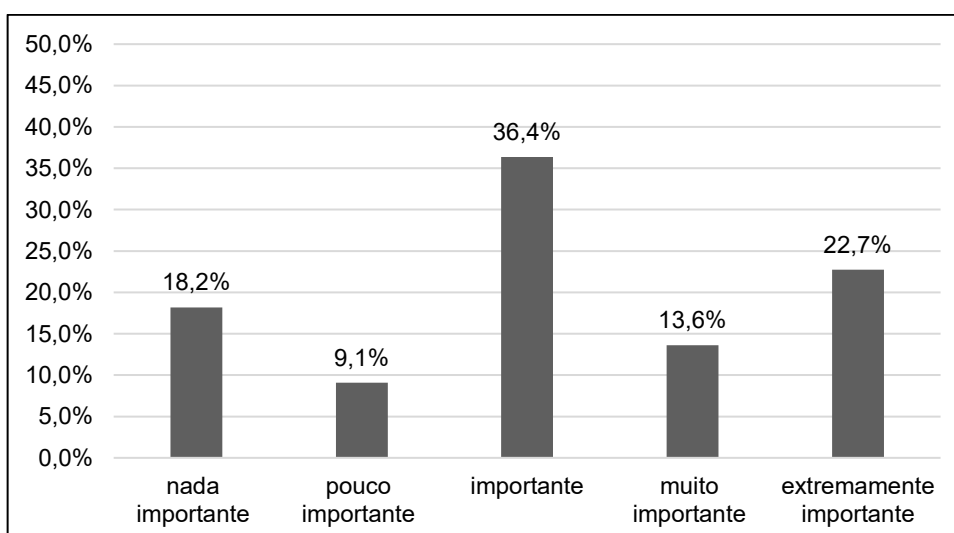


Figura 2: Fator motivacional relacionado à estética de idosas praticantes de atividade física no Núcleo de Apoio à Saúde da Família - NASF, Santa Margarida - MG. 2019.
Fonte: elaborado pelos autores.

Observa-se na figura 2, que a maioria (72,7%) das idosas considera a estética como fator motivacional importante para a prática de exercício físico. A beleza e estética são construídas e fortalecidas todos os dias por muitos recursos que já existem, gerando assim muita importância na sociedade contemporânea, a aparência e a imagem (BRAGA, MOLINA e FIGUEIREDO, 2010).

A figura 3 refere-se à saúde/reabilitação física/ prevenção de doenças e qualidade de vida relacionada à motivação, que leva os indivíduos à realização de exercícios físicos no grupo Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF).

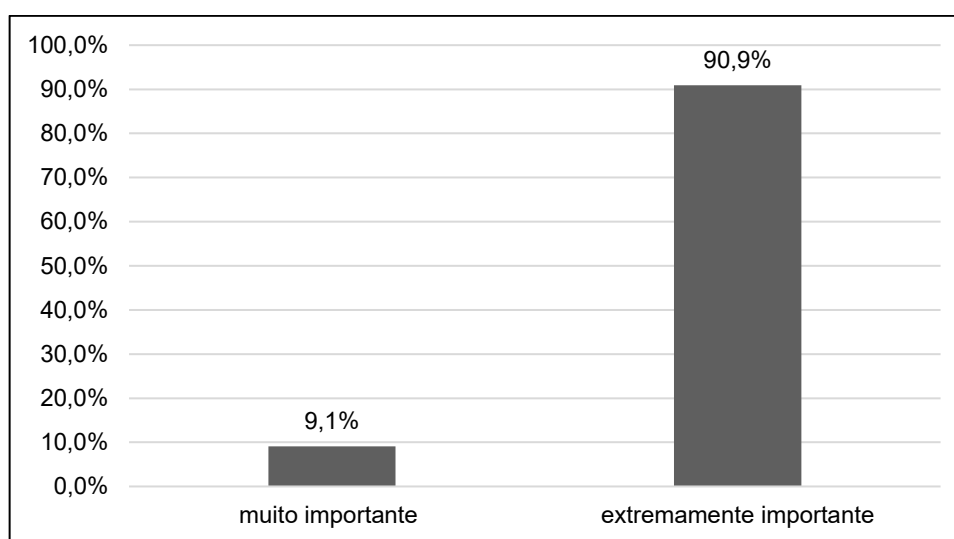


Figura 3: Fator motivacional relacionada à saúde/reabilitação física/ prevenção de doenças e qualidade de vida de idosas praticantes de atividade física no Núcleo de Apoio à Saúde da Família - NASF, Santa Margarida - MG. 2019.

Fonte: elaborado pelos autores.

Todas as mulheres avaliadas consideram que a saúde/reabilitação física/prevenção de doenças e qualidade de vida é o motivo principal que as leva a realizar exercícios físicos. Segundo Pol *et al.* (2008), na maioria das vezes, a qualidade de vida está relacionada ao bem-estar e saúde. Ao contrário, a pessoa com qualidade de vida não prazerosa, não apresenta sensação de bem-estar e nem condições de saúde boas, apresentando muitas vezes sintomas de depressão e ansiedade.

Observa-se na figura 4 que a integração social (estar com meus amigos/fazer novas amizades) está relacionada à motivação para a prática de exercícios físicos na terceira idade do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF).

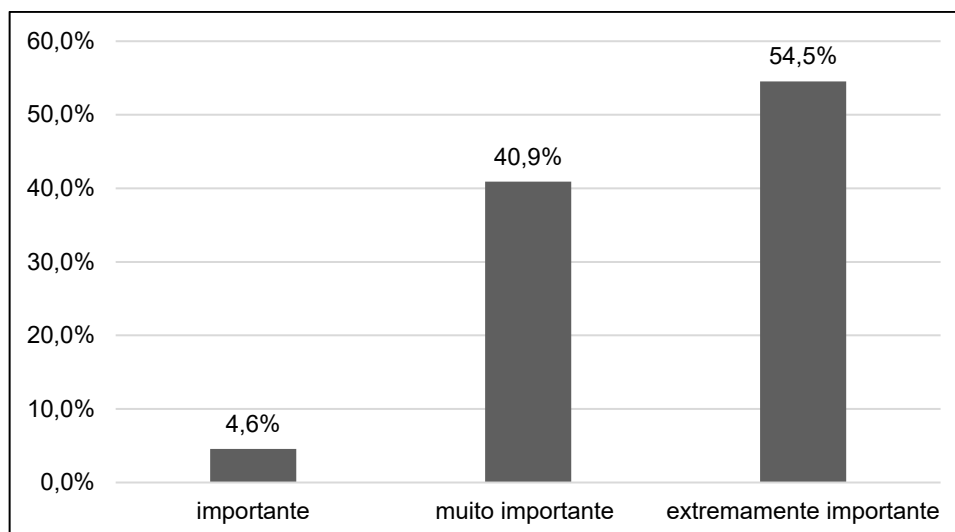


Figura 4: Fator motivacional relacionado à integração social (estar com meus amigos/fazer novas amizades) de idosas praticantes de atividade físico no Núcleo de Apoio à Saúde da Família - NASF, Santa Margarida - MG. 2019.

Fonte: elaborado pelos autores.

Os resultados evidenciam que 95,4% da amostra consideram a integração social como um fator motivacional extremamente importante para realização de exercícios. É destacado que quem pratica exercícios físicos regularmente descobre que compartilhar experiências torna o exercício mais prazeroso e agradável. Sendo considerado como algo de grande importância na integração social, Weinberg e Gould (2001) relatam que pessoas podem encontrar outras e assim ajudar a combater a solidão e afastar o isolamento.

Os dados da figura 5 abordam a redução de ansiedade/estresse/questões psicológicas.

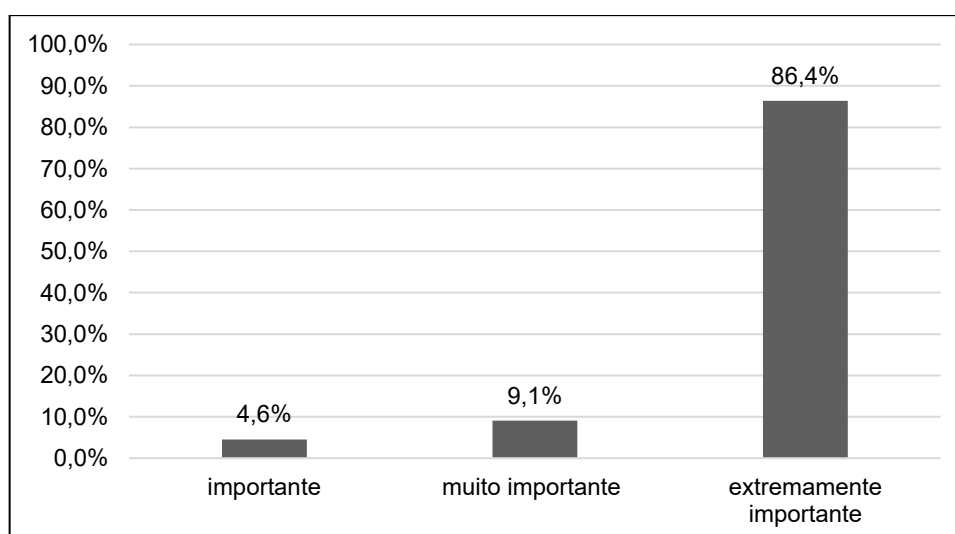


Figura 5: Fator motivacional relacionado à redução de ansiedade/estresse/questões psicológicas de idosas praticantes de atividade físico no Núcleo de Apoio à Saúde da Família - NASF, Santa Margarida - MG. 2019.

Fonte: elaborado pelos autores.

De acordo com a figura acima, 86,4% consideram extremamente importante o fator motivacional redução da ansiedade/estresse/questões psicológicas. A ansiedade possui vários fatores dentre eles é um estado emocional negativo, caracterizado pelo nervosíssimo, o indivíduo possui preocupações e apreensões, juntamente com agitação a ativação do corpo (WEINBERG e GOULD,2001).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no estudo realizado conclui-se que, dentre os fatores motivacionais que levam os indivíduos do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) a praticarem exercícios físicos, está relacionado ao condicionamento físico, estética, integração social, redução de ansiedade/estresse/ questões psicológicas e aspectos relacionados a saúde.

Diante disso, é possível notar que a prática de exercícios físicos na terceira idade, proporciona inúmeros benefícios, dentre os quais se destaca a busca de melhor qualidade de vida. Assim, podemos concluir que os indivíduos da amostra têm buscado cada vez mais participarem dos programas de atividade física oferecidos pelo Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF, como alternativa para melhoria deste fator motivacional.

REFERÊNCIAS

BORGES, P.H. *et al.* Motivação e desempenho tático em jovens jogadores de futebol: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. **Cinergis**, v. 16, n .2, p. 120-124, 2015.

BRAGA, P.D.; MOLINA, M.C.B.; FIGUEIREDO, T.A.M. Representações do Corpo: Com a Palavra um Grupo de Adolescentes de Classes Populares.**Ciências & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 87-95, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Núcleo de Apoio da Saúde da Família**. Portaria nº409, de 23 de julho de 2008. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/acoes-e-programas/saude-da-familia/nucleo-de-apoio-a-saude-da-familia-nasf> Acesso em: 11/09/19.

BRODY; JANE E. **O livro de saúde The New York Times**: como sentir-se em forma, comer melhor e viver mais. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

BZUNECK, J. A. **A motivação do aluno**: aspectos introdutórios. 3.ed, Petrópolis: Vozes, p. 9-36, 2004.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. IBGE Cidades. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/> Acesso em: 11/09/2019.

COQUEIRO, R. S.; NERY, A. A.; CRUZ, Z. V. Inserção do professor de Educação Física no Programa de Saúde da Família: discussões preliminares. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 103, p. 38, 2006.

DAVIDOFF, L.L. **Introdução à psicologia**. 3.ed. São Paulo: Makron Books, 2001.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – CONFEF. Atividade física: sinônimo de bem-estar. Disponível em: http://www.confef.org.br/extra/revistaef/arquivos/2004/N14_DEZEMBRO/10_ATIVIDADE_FISICA_SINONIMO_DE_BEM_ESTAR.PDF. Acesso em: 11/09/19.

DUARTE, C.P.; SANTOS, C.L.; GONÇALVES, A. K.A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, v.23, n.3, p.35-48, 2002.

DUMITH S.C., DOMINGUES MR., GIGANTE DP. Estágio de mudança de comportamento para a prática de atividade física: uma revisão literatur. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v.10, n.3, p.301-7, 2008.

GALLAHUE D.L, OZMUN J.C. **Compreendendo o desenvolvimento motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos.3. ed. São Paulo: Phorte; 2005.

GUISELINI, M. A. **Aptidão Física Saúde Bem-Estar**: Fundamentos Teóricos e Exercícios Práticos. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

GONÇALVES, M.P. **Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas**. Orientador: João Carlos Alchieri 2008. 135 f. Dissertação (Mestrado - Programa de Pós-Graduação em Psicologia) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2008.

GONÇALVES, M.P.; ALCHIERI, J.C. Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas (MPAM-R). **Avaliação Psicológica**, v.9, n.1, p.129-138, 2010.

GORDILHO, A.S.J. *et al.* **Desafios a serem enfrentados no terceiro milênio pelo setor saúde na atenção ao idoso**. Rio de Janeiro: UnATI/UERJ. 2000.

GOULD; SILVA, P.C.; WEINBERG. **Análise dos fatores motivacionais para a prática de atividade física em alunos do ensino fundamental de escolas particulares na região do Vale do Aço**. Orientador: João Pedro Arantes. 1999. Monografia – Faculdade de Educação Física, Centro Universitário do Leste de Minas Gerais, Ipatinga, 1999.

HOWLEY K.; POWERS, S., E. T. **Fisiologia do exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 6.ed. São Paulo: Manole, 2009.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.4, p.1024-1032, 2010.

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **BIS. Boletim do Instituto de Saúde (Impresso)**, n. 47, p. 76-79, 2009.

MAZO, G.A.; LOPES, M.A.; BENEDETTI, T.B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. 2. ed. Porto Alegre: Sulina; p.236, 2004.

MEIRELES, V.C; MATSUDA, L.M.; COIMBRA, J.A.H.; MATHIAS, T.D.F. Característica dos idosos em área de abrangência do Programa de Saúde da Família na região noroeste do Paraná: contribuição para a gestão do cuidado em enfermagem. **Saúde Soc.**, v.16, n.1, p.69-80,2007.

MORIGUTI, J.; LUCIF JR, N.; FERRIOLLI, E. **Nutrição para idosos**. São Paulo: Roca, 1998.

NÓBREGA, A. C. L *et al.* Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 5, n. 6, p. 207-211, 1999.

PEROVANO, Dalton Gean. **Manual de Metodologia Científica**. Paraná: Editora Juruá, 2014.

POL, D.O.C. *et al.* Qualidade de Vida de Idosos de um Bairro de Canoas/RS In: TEIXEIRA, A.R.; BECKER JR., B.; FREITAS, C.L.R. (Org.). **Estudos Multidisciplinares do Envelhecimento Humano**. Porto Alegre: Nova Prova, 2008. p. 49-58.

POSSAMAI, L. *et al.* Fitness for elders: a comparison between practioners and non practioners of exercise. **Age (Dordr)**, v.37, n.3, p.1-8, 2015.

RIBEIRO, E. M. As várias abordagens da família no cenário do programa/estratégia de saúde da família (PSF). **Rev. Latino am. enferm**, v. 12, n. 4, p. 658-664, 2004.

ROCHA, E.C.A. **Prática de Atividades Físicas X Saúde do Idoso**. Conteúdo Jurídico, Brasília-DF: 12 de dezembro 2012.

RYAN, R. M.; DELCI, E. L., Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, v.25, n.1, p.54-67, 2000.

RYAN, R. M.; DELCI, E. L., Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**,v.55,n.1, p.68-78, 2000.

SHULTZ, D. P.; SCHULTZ, S. E. **Teorias da personalidade**. São Paulo: Pioneira Thompson Learning, 2002.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO, J. S. Prescrição de exercícios físicos para idosos. **Revista Saúde**, v. 1, n. 2, p. 163-172, 2005.

VOSER, R. C.; MENEGUZZI, R. G. Fatores motivacionais determinantes que levam jovens adolescentes na busca por academias. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 162, p. 4-10, 2011.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Tradução Maria Cristina Monteiro. 2.ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

ANEXOS

ANEXO-1: QUESTIONÁRIO DE FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO ORIENTADO NA TERCEIRA IDADE DO NASF



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR

Nome: _____

Idade: _____

Prezado aluno (a),

Esta pesquisa tem por objetivo analisar os fatores motivacionais que levam a prática de exercício físico na terceira idade do NASF. Desde já agradeço a sua participação e contribuição.

Responda o questionário com base na tabela abaixo, da seguinte forma: Para cada um dos itens listados, atribua um grau de importância conforme a qualificação descrita na tabela para cada número, de 1 a 5.

GRAU DE IMPORTÂNCIA	NI	PI	I	MI	EI
FATORES MOTIVACIONAIS	1	2	3	4	5
Condicionamento Físico/Melhora da <i>Performance</i>					
Estética					
Saúde/Reabilitação Física/Prevenção de Doenças e Qualidade de Vida					
Integração Social (Estar com Meus Amigos/Fazer Novas Amizades)					
Redução de Ansiedade/Stress/Questões Psicológicas					
Se tiver outro Motivo: (escrever)					

LEGENDA

NI = Nada Importante (1); PI = Pouco Importante (2); I = Importante (3); MI = Muito Importante (4) e EI = Extremamente Importante (5).

ANEXO-2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2019 -1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa Fatores motivacionais para a prática de exercício físico orientado às mulheres da terceira idade do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) de um município da zona da mata mineira. Nesta pesquisa pretendemos analisar os fatores motivacionais que o leva a praticar exercício físico. O motivo que nos leva a estudar, justifica-se por identificar os fatores de motivação para a prática de exercício físico dos idosos, colaborando assim, com o aumento da prática regular de exercício físico, sua importância neste processo e auxiliando essas pessoas a terem uma vida mais ativa. Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: Os dados serão coletados na cidade de Santa Margarida – MG, com as mulheres da terceira idade do grupo NASF, será aplicado o questionário que é denominado “Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada”. A realização da aplicação será no horário que o grupo do NASF pratica exercício físico.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário, no qual poderá sentir-se constrangido (a) diante de alguma das questões e preferir não se manifestar, respondendo ou não as perguntas que desejar. A pesquisa contribuirá para uma melhor compreensão dos fatores motivacionais que levam a terceira idade a praticar exercícios físicos na terceira idade do NASF, para uma melhoria no seu bem-estar físico, psíquico e social.

Para participar deste estudo o(a) Sr. (a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, o(a) Sr.(a) tem assegurado o direito à indenização. O(A) Sr.(a) tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o(a) Sr.(a) é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. O(A) Sr.(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, Na FACULDADE VÉRTICE - UNIVÉRTIX e a outra será fornecida ao Sr. (a).

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de no mínimo 5 anos após o término da pesquisa. Depois desse tempo, os mesmos serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa “ FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO ORIENTADO NA TERCEIRA IDADE DO NASF “ de maneira clara e detalhada, e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

CAMILA GOMES DA COSTA
RUA PROJETADA – BAIRRO COLINA S/N
(31) 98380-3487
camilagomescosta@hotmail.com

LUANA APARECIDA LIMA MOREIRA
RUA DINORÁ VIEIRA – BAIRRO SANTA MÔNICA – nº 258
(31) 98328-5934
luana14lima@hotmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213
E-mail: cep.univertix@gmail.com

MATIPÓ, _____ de _____ de 20__.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

ANEXO-3: TERMO DE AUTORIZAÇÃOANEXO-3: TERMO DE AUTORIZAÇÃOAUTORIZAÇÃO

Eu, Darlene de Fatima Garcia na qualidade de responsável pela Grupo da Terceira Idade autorizo a realização da pesquisa intitulada "Fatores motivacionais para a prática de exercício físico orientado à mulheres da terceira idade do núcleo de apoio à saúde da família (NASF) de um município da zona da mata mineira" a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador CAMILA GOMES DA COSTA e LUANA APARECIDA LIMA MOREIRA e declaro, que esta Instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa. Esta autorização só é válida no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Vértice - UNIVÉRTIX para a referida pesquisa.

Santa Margarida – MG 25 de novembro de 2019.

Darlene de Fatima Garcia

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS POR ALUNOS DE UMA ESCOLA DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA DE UM MUNICÍPIO DO LESTE MINEIRO

ACADÊMICAS: David dos Santos Vieira e Francielle dos Santos Gonçalves

ORIENTADORA: Prof. Esp. Marcelo Maia Costa

Linha de Pesquisa: Psicologia do Esporte

RESUMO:

A pesquisa teve como objetivo identificar os fatores motivacionais para a prática de atividades aquáticas por alunos de uma escola de natação e hidroginástica de um Município do Leste Mineiro. Neste estudo, contamos com uma amostra aleatória de 35 alunos com idade a partir de 18 anos de ambos os sexos, praticantes de exercícios aquáticos numa escola de natação e hidroginástica. Utilizou-se a metodologia do tipo quantitativa, aplicando-se um Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico/*Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2* (BREQ-2), formado por 19 itens do tipo *Likert*, com 5 alternativas de respostas e que avaliam diversos fatores de regulações motivacionais como: amotivação, regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada, regulação intrínseca, e a autodeterminação. Os resultados indicam que os maiores escores motivacionais são de regulação identificada (Média = 3,27; DP=±0,12); regulação intrínseca (Média = 3,60; DP=±0,11) e autodeterminação (Média = 13,64; DP=±0,68). Conclui-se que os praticantes de atividades aquáticas optam por ela devido às motivações intrínsecas, reforçando a ideia de que a teoria da autodeterminação está diretamente relacionada com o sujeito, em sua escolha e permanência no exercício praticado.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação, Atividade Aquática, Bem-Estar, Saúde.

1. INTRODUÇÃO

Sabe-se que atividade física regular traz aos seus praticantes vários benefícios, e em um bom número de vezes resulta em uma conseqüente melhoria na qualidade de vida de seus praticantes. Os termos como saúde e bem-estar estão são frequentes em nossa sociedade contemporânea, afinal estudos cada vez mais elaborados relacionam estes termos à qualidade de vida (GIACOMONI, 2004).

A atividade aquática, sem dúvida, não é exercida exclusivamente nos tempos atuais, já que o homem pré-histórico já fazia uso frequentemente de ambientes aquáticos. É difícil precisar a origem da natação como prática corporal, mas Bonacelli (2004) relata que alguns povos, como chineses e japoneses, já utilizavam no século XIII a.C os exercícios aquáticos como práticas médicas. Já os gregos, viam a natação como forma de melhorar sua aparência física para a elegância.

A natação é uma atividade completa, envolvendo grandes grupos musculares, sendo, então, procurada por todas as idades e em cada caso há uma razão específica para essa busca. Samulski (2009) classifica a motivação como um aspecto determinante no comportamento humano e essencial para qualquer atividade na vida de um indivíduo. Nesse sentido, compreender a motivação dos atletas torna-se fundamental, na medida em que pode favorecer ou prejudicar a prática esportiva. O meio aquático além de todos os benefícios físicos, é uma prática prazerosa e encantadora de se realizar trazendo também um benefício social e cognitivo (CONTO, 2014).

Para a prática dos profissionais de Educação Física, é muito importante identificar os fatores motivacionais que levam as pessoas a buscarem a se exercitar, uma vez que poderá intervir de forma mais eficaz, garantindo a permanência e incentivando seus alunos a melhorarem cada vez mais seus desempenhos e resultados pessoais na modalidade (SILVA 2013).

Estudos indicando fatores motivacionais para a prática dessas atividades físicas são frequentemente encontrados. Entretanto, quando se pensa nos aspectos em comum nos diferentes estágios da vida adulta, percebe-se uma lacuna por falta de material produzido. Assim, tem-se como questão norteadora deste estudo: Quais os fatores motivacionais para a prática de atividades aquáticas por alunos de uma escola de natação e hidroginástica de um Município do Leste Mineiro?

Sabe-se que o aumento nessa prática tem sido bastante significativo, seja pela busca de uma melhoria na saúde ou prevenção, seja por prazer/lazer. Este trabalho tem o objetivo de identificar os fatores motivacionais para a prática de atividades aquáticas por alunos de uma escola de natação e hidroginástica de um Município do Leste Mineiro.

Com este estudo, pretende-se contribuir para a sensibilização em relação aos benefícios das atividades aquáticas para a qualidade de vida do ser humano. Além disso, apontar caminhos que favoreçam às pessoas a tomarem a decisão pela prática desse tipo de atividade física.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo Alves *et al.* (2007), vários autores já destacam que a prática de exercícios físicos regulamente funciona como um preventivo contra várias doenças como o a hipertensão, diabetes, o câncer de colo, a osteoporose, a obesidade, a

doença arterial coronariana e várias outras. Da mesma forma, quando a prática desses exercícios se inicia na infância, favorece a adesão ou a continuidade de atividades físicas na fase adulta e, conseqüentemente, retardam-se os danos no corpo causados pelo envelhecimento.

O envelhecimento populacional vem ocorrendo no mundo e no Brasil de maneira acentuada. De acordo com os dados do censo 2010, o total de população brasileira com 60 anos ou mais já representa mais de 10% da população do país. A expectativa de vida ao nascer passou de 72,1 para 73,1 anos no intervalo de tempo compreendido entre 2005 e 2009 (IBGE, 2010). Em 2018, o total de homens com mais de 60 anos foi de 5,94% e de mulheres foi de 7,51% da população brasileira, gerando uma expectativa de vida média de 76 anos (IBGE 2018).

Sabe-se que a qualidade de vida está relacionada ao bem-estar social, emocional e físico, sendo que um dos meios para desenvolver essa qualidade são os exercícios físicos. Nesse sentido, uma das influências do exercício físico para a saúde é o aumento da produção de endorfina, hormônio relacionado ao bem-estar, que auxilia na diminuição da tensão e do estresse. Essas mudanças que ocorrem no corpo do ser humano levam a uma melhoria na ansiedade, no nervosismo, na depressão e no humor. Além disso, a prática de atividade física regular, acompanhada de uma boa alimentação, traz benefícios sobre diabetes, osteoporose, e doenças cardiovasculares, melhoria no condicionamento físico, resistência, força, capacidade pulmonar, frequência cardíaca, mobilidade e postura (GIACOMONI, 2004).

Os benefícios que as atividades físicas aquáticas trazem para o nosso corpo são importantes, pois, em aspectos físicos, temos a possibilidade de realizar movimentos de poucos impactos nas articulações e nos tendões que estimulam a musculatura, ajudando o sistema respiratório cardiovascular. Já no aspecto psicológico, essa prática pode auxiliar na melhora da autoestima, diminuir o estresse e aumentar da disposição. No aspecto social, favorece nas relações interpessoais e laços de amizade (LOPES, STREIT, MEDEIROS e MAZO, 2014)

O ingresso e a permanência nas atividades físicas estão diretamente relacionadas aos fatores motivacionais que impulsionam o sujeito nessas práticas, Cruz (2005) afirma que a palavra “motivo” deriva do latim *movere* significa mover; assim, se buscarmos no dicionário da língua portuguesa o significado de “motivação”, verifica-se ato ou efeito de motivar, motivo, causa. Existem duas categorias básicas de motivação: a motivação intrínseca, quando a conduta é representada como produto

do interesse desenvolvido por particularidades próprias da atividade e a motivação extrínseca, quando a conduta resulta de interesses em algo exterior à atividade. Todo este conceito foi estabelecido pelos autores como a Teoria da autodeterminação (DECI e RYAN, 2000).

Quando a motivação é por vontade própria (motivação intrínseca), os sujeitos apresentam um quadro de maior excitação, confiança e interesse, fatores que acarretam o desenvolvimento da criatividade, da persistência e do desempenho, além de aumentar também a autoestima.

Kobal (1996) pontua ser importante ressaltar que as vontades intrínsecas são diferentes dos estímulos primários porque elas não se baseiam em limitações e não atuam ciclicamente. Ou seja, existem conscientemente, caminhando para o agrado e contribuindo para a suavidade, quando alcançadas. Tanto quanto os estímulos, as vontades intrínsecas são naturais e atuam como uma importante forma de impulsionar o comportamento.

Com relação à motivação extrínseca, Deci e Ryan (2000) apontaram que esta retrata os tipos de formas falhas de motivação e as formas de motivação que se fazem por intermédio de terceiros, ou seja, essa vertente da motivação nada mais é do que uma expressão induzida por fatores externos e não depende das vontades próprias do indivíduo, ele é levado por uma opinião ou fator que não condiz a sua.

Lopes, Pinheiro, Silva e Abreu (2015, p. 25) diferenciam as duas formas de motivação como:

[...]sendo que o primeiro tipo representa a prática da ação, mas com ressentimento, resistência e desinteresse do indivíduo, e no segundo, há aceitação interna diante do valor e utilidade da tarefa. Portanto, são dois tipos distintos de motivação extrínseca.

É preciso entender que, quando inserido em uma piscina pela primeira vez, há conexão com um meio distinto e que, por isso, a necessidade inicial deve ser ensinar, por meio de atividades lúdicas para haver uma adaptação do sujeito no meio aquoso. Posterior a este primeiro contato, é que se deve focar no ensino dos nados ou então de outra atividade aquática proposta (BÔSCOLO, SANTOS e OLIVEIRA, 2011).

A visão holística do ser humano também é empregada na asserção de Fernandes e Costa (2006), segundo a qual a docência da natação carece de ser formulada, considerando que as particularidades internas do sujeito se modifiquem (ex.: vivência anterior e vivência obtida), da mesma forma que as razões externas

associadas à efetuação de capacidades aquáticas (ex.: interação com demais sujeitos e inércia da água).

De acordo com Bôscolo, Santos e Oliveira (2011), a literatura científica aponta que, por meio da aquisição das habilidades aquáticas básicas, podem ainda ser alcançados os seguintes objetivos: familiarização do sujeito com o meio aquático, autonomia no meio aquático, criação de bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas.

Mesmo que a prática de exercícios físicos não consiga interromper o curso biológico do envelhecimento, estudos indicam que o exercício físico consegue diminuir impactos fisiológicos e o avanço de doenças crônicas, frequentes nesta etapa da vida. Também existem indícios de proveitos cognitivos e psicológicos para idosos, frutos de sua presença em exercícios físicos (MEURER, BENEDITTI e MAZO, 2012).

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa do tipo descritiva, cujo objetivo é identificar os fatores motivacionais que levam indivíduos adultos a realizarem atividades aquáticas em uma escola de natação e hidroginástica na cidade de Manhuaçu-MG.

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da Faculdade UNIVERTIX, para apreciação ética. Após a aprovação do referido comitê, obteve-se a autorização por escrito dos proprietários da escola de natação e hidroginástica. Os participantes foram selecionados aleatoriamente e informados sobre os objetivos da pesquisa e a sua aceitação se deu mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram avaliados 35 alunos com idade a partir de 18 anos, sendo 19 do sexo feminino e 16 do sexo masculino entre os dias 04 e 14 no mês de novembro de 2019. Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhes o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Para avaliar os fatores motivação, foi utilizado o Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico (*Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire -2*) (BREQ-2), formado por 19 itens do tipo Likert, com 5 alternativas de resposta (0= não é verdade para mim e 4= Muitas vezes é verdade para mim). O instrumento avalia diversos fatores de regulações motivacionais como à amotivação (questões 5, 9, 12 e

19), regulação externa (questões 1, 6, 11 e 16), regulação introjetada (questões 2, 7 e 13), regulação identificada (questões 3, 8, 14 e 17) e motivação intrínseca (questões 4, 10, 15 e 18).

Os escores de cada fator motivacional foram aferidos pelo somatório das questões relacionadas a ele, dividido pelo número de fatores. Recorreu-se, também, ao índice de autodeterminação, que é o valor alcançado por meio do seguinte cálculo: $(-3 \times \text{amotivação}) + (-2 \times \text{regulação externa}) + (-1 \times \text{regulação introjetada}) + (2 \times \text{regulação identifica}) + (3 \times \text{regulação intrínseca})$. O valor pode alternar de -24 (menor autodeterminação) a 20 (maior autodeterminação).

Após a aplicação do questionário, os dados foram analisados com o auxílio do programa SPSS versão 23, que se baseia em uma ferramenta para gerir e analisar estatisticamente os dados da pesquisa. Os dados estão apresentados em tabelas nos resultados a seguir.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O estudo teve como objetivo principal identificar os fatores motivacionais para a prática de atividades aquáticas por alunos de uma escola de natação e hidroginástica de um Município do Leste Mineiro. Com o intuito de responder adequadamente à questão central desta pesquisa e com as questões do questionário de motivação para a prática de esportes e exercícios físicos, é possível estabelecer um parâmetro entre as motivações que dependem exclusivamente do sujeito, e as que têm correlação com a opinião de terceiros. Segundo a teoria da autodeterminação proposta por Deci e Ryan (2000), é importante relacionar estes fatores com a “amotivação”, o que nos dá uma maior fidedignidade quando comparado aos valores “motivacionais”.

Em relação as variáveis motivacionais, estão apresentados a média e o desvio padrão na tabela 1.

Tabela 1: Regulações motivacionais e índice de autodeterminação dos indivíduos investigados.

	Média
Amotivação	0,40 (0,13)
Regulação externa	0,35 (0,12)
Regulação introjetada	1,80 (0,20)
Regulação Identificada	3,27 (0,12)
Regulação Intrínseca	3,60 (0,11)
Autodeterminação	13,64 (0,68)

Fonte: Elaborado pelos autores.

A amotivação, segundo Deci e Ryan (2000), é a condição em que o sujeito não possui ainda intenção ou motivo para realizar uma ação, não sucedendo nenhuma forma de regulação, tanto externa quanto interna, a média encontrada foi de 0,40 ($\pm 0,13$). Por esses dados, é possível verificar que os avaliados possuem escore baixo.

Quanto à regulação externa, que é o comportamento motivado devido a fatores externos (DECI e RYAN, 2000), a média encontrada foi de 0,35 ($\pm 0,12$), um escore baixo comparado ao estudo de Sousa, Viana, Kretzer e Andrade (2014). O valor de amotivação do presente estudo indica que os fatores externos ao sujeito não são relevantes na prática de atividades aquáticas.

A regulação introjetada, que segundo Deci e Ryan (2000), se diferencia da regulação externa, pois tem uma relação direta com punições e recompensas internas. A média encontrada foi 1,80 ($\pm 0,20$), superior ao encontrado por Sousa, Viana, Kretzer e Andrade (2014).

Na regulação identificada, de acordo com Viana (2009), o sujeito aprecia os resultados e dá valor aos benefícios da realização de tal atividade. A média encontrada foi de 3,27 ($\pm 0,12$). Este resultado nos leva a identificar que os avaliados realizam estas atividades aquáticas pensando nos fins obtidos com ela (SOUSA, VIANA, KRETZER e ANDRADE, 2014).

Na regulação intrínseca — que é para Deci e Ryan (2000) o aspecto mais interno da motivação — a média encontrada foi de 3,60 ($\pm 0,11$). Este resultado nos dá um parecer de que os sujeitos, em sua maioria, têm como fator principal a sua realização pessoal acima de tudo (SOUSA, VIANA, KRETZER e ANDRADE, 2014).

A autoderminação diz respeito às condições sociais que apoiam ou prejudicam o bem-estar humano por meio de suas necessidades psicológicas básicas e que podem induzir o indivíduo a um determinado comportamento (SOUSA, VIANA, KRETZER e ANDRADE, 2014). De acordo com os resultados obtidos, verifica-se que os avaliados possuem boa autoderminação, logo isso poderá influenciar na prática de exercícios físicos.

A tabela 1 apresenta as regulações motivacionais, comparando-as com o sexo.

Tabela 1: Regulações motivacionais e índice de autodeterminação dos indivíduos investigados, categorizados por sexo.

Fatores de motivação	Feminino	Masculino
	Média (Desvio Padrão)	Média (Desvio Padrão)
Amotivação	0,49 (0,18)	0,30 (0,20)
Regulação externa	0,42 (0,16)	0,27 (0,19)
Regulação introjetada	1,96 (0,27)	1,60 (0,29)
Regulação identificada	3,18 (0,18)	3,38 (0,16)
Regulação intrínseca	3,53 (0,17)	3,69 (0,14)
Autodeterminação	12,68 (1,03)	14,79 (0,78)

Fonte: Elaborado pelos autores.

Verifica-se que homens e mulheres não apresentam diferenças estatísticas em relação às regulações motivacionais, exceto em relação à autodeterminação. Logo, os homens são mais influenciados pelos motivos internos quando comparados as mulheres. Viana (2009) afirma que pessoas mais motivadas intrinsecamente são mais autodeterminadas para a prática de atividade física, assim, podem apresentar maior aderência à prática regular.

Diante do exposto, corroborando o estudo realizado por Sousa, Viana, Kretzer e Andrade (2014), conclui-se que os professores de educação física precisam incentivar práticas que sejam prazerosas, que sejam de livre escolha do aluno, que os conscientize sobre a importância da prática regular de atividade física e que não resultem em punições quando não se alcançam os objetivos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo teve como objetivo identificar os fatores motivacionais para a prática de atividades aquáticas por alunos de uma escola de natação e hidroginástica de um Município do Leste Mineiro. Verificou-se, portanto, que a regulação motivacional de maior predominância foi a regulação intrínseca com uma média de 3,60 ($\pm 0,11$), o que, segundo Deci e Ryan (2000), é a parte mais interna da motivação. O índice obtido de autodeterminação foi de 13,64 ($\pm 0,68$) na amostra investigada, podendo variar de -24 (menor autodeterminação) e 20 (maior autodeterminação). A partir desses resultados, verifica-se que os avaliados possuem boa autodeterminação, logo, isso poderá influenciar na prática de exercícios físicos.

Quando comparados em relação ao sexo, os homens apresentam maior autodeterminação com valor de 14,79 ($\pm 0,78$). Os escores das motivações intrínsecas

surgiram como o maior índice reforçando a ideia de que a teoria da autodeterminação está diretamente relacionada com o sujeito, na escolha e na permanência da atividade em questão. Sugerem-se outros estudos com amostras maiores e critérios mais detalhados, visando à identificação de outros fatores que possam estar relacionados à motivação para a prática de atividades aquáticas.

REFERÊNCIAS

ALVES, Mariana *et al.* Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da natação: qual o espaço ocupado pela saúde? Rio de Janeiro, **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n. 6, p. 421-426, 2007.

BONACELLI, M.C.L.M. A natação no deslizar aquático da corporeidade. Tese (Doutorado) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2004.

BRASIL, I. B. G. E. Instituto Brasileiro de geografia e Estatística. **Censo demográfico**, v. 2010, 2010.

BRASIL, I. B. G. E. Instituto Brasileiro de geografia e Estatística. **Censo demográfico**, v. 2018, 2018.

BÔSCOLO, E. F. M., SANTOS, L. M., e OLIVEIRA S. L. Natação Para Adultos: A Adaptação Ao Meio Aquático Fundamentada No Aprendizado Das Habilidades Motoras Aquáticas Básicas. **Revista educação**, v. 6, n. 1, p. 21-29, 2011.

CONTO, D. Motivação Para A Prática Da Natação Entre Alunos Dos 9 Aos 12 Anos. Curitiba, Departamento de Educação Física da Universidade do Paraná, 2014.

DECI, E. L., & RYAN, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

FERNANDES, J.R.P.; LOBO DA COSTA, P.H. Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, n.1, p.5-14, 2006

GIACOMONI, Claudia Hofheinz. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. **Temas em psicologia**. Ribeirão Preto, v. 12, n. 1, p. 43-50, jun. 2004.

KOBAL, Marília Corrêa. Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de Educação Física. Campinas, SP: [s, n.], 1996.

LOPES A. L., STREIT I. A., MEDEIROS, P. A., MAZO, G. Z. Motivos de Ingresso e Permanência de Idosos em um Programa de Atividades Aquáticas: Um Estudo Longitudinal. **Journal of Physical Education**, v. 25, n. 1, p. 23-32, 2014.

MEURER, S.T., BENEDETTI T. R. B. & MAZO, G. Z. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **Estudos de Psicologia**, v. 17, n. 2, p. 299-303, 2012.

SAMULSKI, D. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas, 2ª ed., Barueri, SP: Manole, 2009.

SAMULSKI, D. Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática. 1ª.ed. Belo Horizonte: Ed. Da UFMG, 1992.

OLIVEIRA Rodrigo G. Lazer e formação profissional: um estudo sobre licenciatura e bacharelado em educação física. 2013.

MATIAS, Thiago Sousa et al. Autodeterminação de adolescentes em diferentes estágios de mudança para o exercício físico. **Journal of Physical Education**, v. 25, n. 2, p. 211-222, 2014.

TAHARA, A. K.; SANTIAGO, D. R. P.; TAHARA, A. K. As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. **Efdeportes**, Buenos Aires, v. 103, n. 11, p.1-1, dez. 2006

VIANA, M. S. Motivação de adolescentes para a prática de exercícios físicos: perspectivas da teoria da autodeterminação. 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Habitual Physical Activity and Health. **WHO Regional Publications**, European Series No. 6. Copenhagen: WHO, Regional Office for Europe. 1978.

ANEXOS

Anexo1: Questionário de Motivação



Motivação para a Prática de Esportes e Exercícios Físicos

Nesta etapa do questionário, estamos interessados nas razões fundamentais dos Adultos na decisão de praticar ou não atividades aquáticas. Usando a escala abaixo, por favor, indique qual o nível mais verdadeiro para você. Relembramos que não há respostas certas ou erradas nem perguntas capciosas (pegadinhas). Queremos apenas saber como você se sente em relação à prática de atividades aquáticas.

Responda as questões abaixo utilizando a seguinte escala:

0	1	2	3	4
Não é verdade para mim		Algumas vezes é verdade para mim		Muitas vezes é verdade para mim

		0	1	2	3	4
1.	Faço atividades aquáticas porque outras pessoas dizem que devo fazer.	0	1	2	3	4
2.	Sinto-me culpado/a quando não faço atividades aquáticas.	0	1	2	3	4
3.	Dou valor aos benefícios/vantagens das atividades aquáticas.	0	1	2	3	4
4.	Faço atividades aquáticas porque é uma prática divertida.	0	1	2	3	4
5.	Não vejo por que devo fazer atividades aquáticas.	0	1	2	3	4
6.	Participo das atividades aquáticas porque meus amigos/familiares dizem que devo fazer.	0	1	2	3	4
7.	Sinto-me envergonhado/a quando falto a uma sessão de atividades aquáticas.	0	1	2	3	4
8.	É importante para mim fazer atividades aquáticas regularmente.	0	1	2	3	4
9.	Não entendo porque tenho de fazer atividades aquáticas.	0	1	2	3	4
10.	Gosto das minhas sessões de atividades aquáticas.	0	1	2	3	4
11.	Faço atividades aquáticas porque os outros vão ficar insatisfeitos comigo se não fizer.	0	1	2	3	4
12.	Não percebo o objetivo das atividades aquáticas.	0	1	2	3	4
13.	Sinto-me fracassado/a quando não faço atividades aquáticas durante algum tempo.	0	1	2	3	4
14.	Penso que é importante me esforçar para fazer atividades aquáticas regularmente.	0	1	2	3	4
15.	Acho as atividades aquáticas uma atividade agradável.	0	1	2	3	4
16.	Sinto-me pressionado/a pela minha família e amigos para fazer atividades aquáticas.	0	1	2	3	4
17.	Sinto-me ansioso/a quando não faço atividades aquáticas regularmente.	0	1	2	3	4
18.	Fico bem-disposto e satisfeito quando pratico atividades aquáticas.	0	1	2	3	4
19.	Acho que a atividades aquáticas é uma perda de tempo.	0	1	2	3	4

Anexo2: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2019/1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa “FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS POR ALUNOS DE UMA ESCOLA DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA DE UM MUNICÍPIO DO LESTE MINEIRO”. Nesta pesquisa pretendemos “APONTAR AOS LEITORES QUAIS SÃO OS FATORES COMUNS QUE LEVAM OS INDIVÍDUOS A PRATICAR AS ATIVIDADES AQUÁTICAS”. O motivo que nos leva a estudar FOI A FALTA DE UM COMPARATIVO ENTRE AS IDADES. Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: coleta e análise de dados por meio de um questionário.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em “psicológicos durante a aplicação do questionário/entrevista, momento em que o entrevistado poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico”. A pesquisa contribuirá para “entender quais os fatores que levam o sujeito a praticarem atividades aquáticas, comparando os diferentes ciclos da fase adulta”.

Para participar deste estudo o Sr.(a) não terá nenhum custo nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, o Sr.(a) tem assegurado o direito à indenização. O Sr.(a) tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr.(a) é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. O (A) Sr.(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, no “instituto de ensino faculdade UNIVERTIX” e a outra será fornecida ao Sr.(a).

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de “tempo indeterminado” após o término da pesquisa. Depois desse tempo, eles serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa “FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE

ATIVIDADES AQUÁTICAS POR ALUNOS DE UMA ESCOLA DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA DE UM MUNICÍPIO DO LESTE MINEIRO” de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: David dos Santos Vieira
Endereço: Avenida Palmeiras, 48 Bairro: Matinha, Manhuaçu–MG
Telefone: (33)984174900
E-mail: david14.dsv@gmail.com

Francielle dos Santos Gonçalves
Endereço: Rua Judith Alves de Oliveira, 52 Engenho da Serra, Manhuaçu – MG
Telefone: (33)984502989
E-mail: francielledossantos1@hotmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213
E-mail: cep.univertix@gmail.com

Matipó, _____ de _____ de 20__.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

Anexo3: Termo de AutorizaçãoAUTORIZAÇÃO

Eu, SIMONE SCIO na qualidade de responsável pela ESCOLA DE NATAÇÃO ACQUACLIN autorizo a realização da pesquisa intitulada FATORES MOTIVACIONAIS PARA ADULTOS PRATICAREM ATIVIDADES AQUATICAS EM UMA CIDADE NO MUNICIPIO DE MANHUAÇU a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador MARCELO MAIA COSTA, DAVID DOS SANTOS VIEIRA E FRANCIELLE DOS SANTOS GONÇALVES e declaro, que esta Instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa. Esta autorização só é válida no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Vértice - UNIVÉRTIX para a referida pesquisa.

Manhuaçu, 02 de Julho de 20 19.

00.824.744/0002-01

TASCA E SCIO LTDA

R. PLACIANO GONÇALVES LACERDA, 79

PINHEDO DEP-36200-000

MANHUAÇU MG

Simone Scio

Assinatura
(Carimbo)

A EFICÁCIA DO DILATADOR NASAL EXTERNO (DNE) NA PRÁTICA DE CAMINHADA E CORRIDA POR ACADÊMICOS DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DA ZONA DA MATA MINEIRA.

ACADÊMICAS: Helivânio Alves Moura e Tiago Oliveira Souza

ORIENTADORA: Prof. M.Sc. André Salustiano Bispo

Linha de Pesquisa: Desempenho Funcional Humano.

RESUMO:

O presente estudo teve como objetivo avaliar a eficácia do uso do DNE, quanto à capacidade cardiorrespiratória em 26 acadêmicos do curso de Bacharelado Educação Física por meio do teste de correr e caminhar do protocolo de Cooper (1977). A pesquisa foi desenvolvida a fim de comparar a eficácia do uso do DNE durante desempenho no teste. A amostra foi composta por 26 acadêmicos do curso de Bacharelado em Educação Física de ambos os sexos, sendo 73% do sexo feminino e 27% do sexo masculino, com idade entre 20 e 34 anos. A distância média percorrida no percurso sem o uso do DNE pelos acadêmicos foi 1853,85 (DP= $\pm 392,15$) metros e, com o uso do DNE, foi de 1976,85 (DP= $\pm 405,03$). Verifica-se que houve diferença de 123 metros a mais da distância percorrida com a utilização do DNE. Conclui-se, portanto, que com o uso de DNE houve melhora no desempenho final do teste.

PALAVRAS-CHAVE: Respiração, Exercício Físico, Desempenho.

1. INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas traz aspectos benéficos à saúde, prevenindo diversas patologias, melhorando gradativamente a estabilidade emocional, a saúde mental de forma geral, proporcionando benefícios como melhora do humor, reduzindo a ansiedade, elevando a autoconfiança e motivação (DUMITH *et al.* 2010). A prática regular de exercício físico, além de ter benefícios psicossociais, tem uma maior influência na saúde, reduzindo o risco de doença cardiovascular e tendo um impacto significativo em todas as causas de mortalidade (NUNES *et al.* 2011).

A importância da prática de exercício físico torna-se ainda mais evidente quando este é um meio para reduzir os elevados níveis de excesso de peso e obesidade que se observam em uma determinada população (MADALENO, 2016). Neste contexto, o estudo aborda como tema a utilização do DNE por acadêmicos do curso de Educação Física na prática da caminhada e corrida. Este equipamento tem sido usado durante a prática de exercícios físicos, buscando uma melhora no

desempenho e na respiração do praticante. O DNE busca melhorar a ação respiratória das vias aéreas superiores, por meio de sua ação mecânica externa (NESPHEREIRA *et al.* 2004).

Segundo Moses e Liberman (2003), o DNE foi inventado por Bruce Johnson. O tipo Breath Righth é uma fita adesiva contendo duas tiras plásticas, fixadas no sentido horizontal de um lado ao outro na extremidade do nariz, tendo por finalidade a redução da resistência de passagem do ar. É descartável e produzido em tamanhos variados. De acordo com Lee (1996), o uso do DNE foi bastante difundido nas olimpíadas em várias modalidades, por atletas americanos, com a finalidade de melhorar do desempenho esportivo.

O estudo teve por objetivo avaliar a eficácia do DNE na prática da caminhada e corrida por acadêmicos do curso de bacharelado em Educação Física de uma IES da Zona da Mata Mineira. Estudos como estes são importantes, pois o DNE é um recurso com custo relativamente baixo e sem riscos para o praticante, usado muito em exercícios de longa duração, como corrida, ciclismo, caminhada, futebol, etc. fornecendo maior captação de oxigênio ao sangue, gerando melhoria ao organismo, melhorando cada vez mais o desempenho na prática esportiva.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo Griffin *et al.* (1997), durante a prática de exercício físico, existem adaptações fisiológicas do organismo para que se mantenha a homeostase. Devido ao gasto de energia inerente à própria definição de atividade física, há um aumento das necessidades metabólicas do organismo; a ventilação pode aumentar de 20 a 40 vezes e o débito cardíaco até 6 vezes.

Em atletas treinados, devido a músculos respiratórios mais fortes e resistentes à fadiga, são atingidos volumes expiratórios finais menores e volumes inspiratórios finais maiores comparativamente aos não atletas. Os atletas têm uma frequência respiratória menor e um volume de ar corrente maior, o que se traduz num padrão respiratório lento e profundo (KJAER *et al.* 2005).

Mesmo com todas estas alterações, para que haja a concentração necessária de oxigênio na corrente sanguínea, é essencial que haja uma boa permeabilidade e uma reduzida resistência à passagem de ar inspirado nas vias aéreas superiores. As vias aéreas superiores não são apenas o trajeto percorrido pelo volume de ar inspirado e expirado, mas são também responsáveis pela sua filtração, umidificação e

aquecimento. A estrutura muscular que constitui essas vias também modula a circulação do ar durante o ciclo respiratório, dessa forma, problemas funcionais poderão comprometer a respiração eficaz (MADALENO, 2016).

Segundo Pierce (1999), as vias aéreas superiores são responsáveis pela umidificação, aquecimento e filtração e não apenas o trajeto pelo qual percorre o volume de ar inspirado e expirado. Essas vias possuem uma estrutura muscular que articulam a circulação do ar durante o ciclo respiratório.

A redução da resistência da passagem de ar acontece devido ao aumento da secção da cavidade nasal, onde estão presentes vasos com capacidade que — ao sofrerem inchaço por ação do sistema parassimpático e constrição pelo sistema simpático — resultam na elevação à resistência ao fluxo de ar por aumento do volume de secção dessa cavidade. Essa regulação é cíclica e autônoma, ocorrendo a cada três a quatro (3-4) horas, constituindo o ciclo nasal em que haverá uma narina com maior resistência à passagem do ar e outra compensará com uma resistência menor (COIMBRA, 2014).

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de natureza descritiva, quantitativa que, para Gil (2008), possui o objetivo de descrição das características de uma população, fenômeno ou de uma experiência.

A amostra foi composta por 26 acadêmicos do curso de Bacharelado em Educação Física de ambos os sexos, sendo 73% do sexo feminino e 27% do sexo masculino, com idade entre 20 e 34 anos. A coleta dos dados foi realizada na pista de atletismo semiolímpica da instituição onde ele foi realizado, localizada na Zona da Mata Mineira, sempre no período noturno. A amostra foi selecionada por conveniência, levando em consideração os acadêmicos do último período do curso, com caráter voluntário, mediante a observância dos procedimentos éticos pré-estabelecidos nas normas institucionais da faculdade e a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

Os dados foram coletados por meio de avaliação cardiorrespiratória utilizando o protocolo de correr e caminhar de Cooper (1977), durante o mês de junho de 2019. A pesquisa foi desenvolvida em duas etapas: na primeira etapa, a amostra realizou o teste cardiovascular sem o uso do DNE e, na semana seguinte, realizou o mesmo

teste com o uso dele. Vale salientar que durante a realização dos testes as condições climáticas e de temperatura apresentaram padrões semelhantes.

O DNE foi previamente limpo com algodão umedecido em álcool antes da fixação. Em seguida, foi fixado no sentido horizontal de um lado ao outro na extremidade do nariz de cada participante. Sua aplicação foi realizada em conformidade às instruções do fabricante descritas no rótulo da embalagem. Os participantes foram orientados a não tocarem no dispositivo, que deveria estar localizado onde eles não o vissem.

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da Faculdade UNIVÉRTIX, para apreciação. Após a aprovação do referido comitê, foi informada à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhes o anonimato e autonomia em recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Antes da aplicação dos protocolos de teste, foi orientado a todos os participantes sobre os objetivos do estudo e, na sequência, eles assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As informações foram agrupadas por questões e tabuladas em arquivo *Excel* versão 2019 que serão apresentadas em forma de tabelas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados e discussões desse estudo apresentam uma única etapa quantitativa e são organizados por meio de tabela.

A amostra possui idade média de 24,08 (DP= $\pm 3,57$) anos. A tabela apresenta informações sobre a distância percorrida com e sem o uso do Dilatador Nasal Externo pelos universitários.

Tabela 1: Distância percorrida por acadêmicos do curso de Bacharelado em Educação Física de uma Faculdade, localizada na Zona da Mata Mineira. 2019.

Variável	Média (Desvio Padrão)
Distância sem o DNE	1853,85 (392,15)
Distância com o DNE	1976,85 (405,03)

Fonte: elaborado pelos autores

Com a aplicação do protocolo do teste de Cooper (1977) sem o uso do DNE, a média dos resultados da distância percorrida foi 1853,85 (DP= \pm 392,15). Segundo Chinevere *et al.* (1999), estudos concluíram que o uso do DNE não traz nenhum efeito no exercício físico quanto aos níveis de volume de oxigênio máximo (VO₂) e frequência cardíaca máxima. Por outro lado, para Komarow e Postolache (2005), o DNE traz, para muitos esportistas, a percepção de melhora na respiração, podendo contribuir de alguma forma; mesmo que os estudos não comprovem tal eficácia.

Quanto à distância média percorrida no teste de Cooper (1977), com o uso do DNE 1976,85 (DP= \pm 405,03), os avaliados informaram que tiveram maior percepção na mecânica ventilatória durante o percurso, por conseguinte, sentiram-se com maior capacidade de captação do ar pelas vias aéreas superiores.

Em estudo realizado por Dinardi (2012), com objetivo de avaliar a capacidade cardiorrespiratória de adolescentes atletas saudáveis com DNE experimental e placebo, os resultados obtidos sugeriram que o dilatador melhora o consumo máximo de oxigênio, a potência nasal e o esforço respiratório em adolescentes saudáveis atletas após exercício submáximo. O DNE atua exatamente na válvula nasal, área de maior resistência, assim, acredita-se que o seu efeito seja mais na percepção de maior fluxo nasal, em que essa simples sensação de melhora da respiração já pode contribuir muito na prática da atividade física.

De acordo com os resultados, observa-se que, na média da distância percorrida pelos universitários, houve diferença de 123 metros a mais com a utilização do DNE, demonstrando uma possível melhora no desempenho final para realização do teste. Segundo Deyak *et al.* (1998), para uso do dilatador, em atletas de hockey testados em dois dias diferentes com rotinas de treino semelhantes, no primeiro dia, com a utilização do dilatador e no outro, sem, obteve-se o seguinte resultado: após avaliação da potência nasal mostrou aumento dessa área, e, ao final do dia, com o uso de dilatador, minimizaram-se os valores de lactato sanguíneo, reduzindo a frequência cardíaca e o tempo de patinação sendo maior. Os autores, então, concluíram que o dilatador não apenas melhora o desempenho, mas também é eficiente quanto ao tempo de recuperação.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo avaliar a eficácia do uso do DNE no teste de correr e caminhar, por meio do protocolo de Cooper (1977). A distância média

percorrida no percurso sem o uso do DNE pelos acadêmicos foi 1853,85 (DP= \pm 392,15) metros e, com o uso do DNE, foi de 1976,85 (DP= \pm 405,03). Portanto, verifica-se que houve diferença de 123 metros a mais da distância percorrida com o DNE.

Foi possível observar, portanto, que a média dos resultados obtidos com o uso do DNE foi um pouco superior ao resultado sem ele, demonstrando, assim, uma possível melhora no desempenho final para realização do teste. Conclui-se que houve uma ligeira melhora no desempenho final para realização dos testes, com a utilização do DNE. Recomendam-se, portanto, estudos futuros com amostras maiores e critérios mais detalhados, visando à identificação de outros fatores que possam estar diretamente relacionados à resposta na utilização do DNE para prática de exercícios físico.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, **Diário Oficial da União**, 12 dez. 2012.

COOPER, K.H. Um meio de avaliar o consumo máximo de oxigênio. **JAMA**, v. 203, n. 1, p. 201-204, 1977.

CHINEVERE, T.D; FARIA, E.W; FARIA, I.E. Nasal splinting effects on breathing patterns and cardiorespiratory responses. **J Sports Science**, v. 17, n. 6, p. 443-447, 1999.

COIMBRA, C; FERREIRA, E; CONDÉ, A. Patologia obstrutiva respiratória em ORL e a performance desportiva. **Rev. Medicina Desportiva**, v. 5, n. 3, p. 23-25, 2014.

DEYAK, J.A; GOLDSWORTHY, S; MEIERHOFER, D; BACHARACH, D. Performance and recovery effects of Breathe Right nasal strips during a simulated hockey period. **Med. Science Sports Exercise**, v. 30, n. 5, p. 311, 1998.

DINARDI; R. R. **Avaliação da eficácia do dilatador nasal externo em adolescentes atletas**. Orientador: Claudia Ribeiro de Andrade. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, 2012.

DUMITH, S.C., DOMINGUES, M.R.; GIGANTE, D.P. Estágio de mudança de comportamento para a prática de atividade física: uma revisão literatur. **Revista Brasileira Cine antropométrica Desempenho Humano**, v.10, n.3, p.301-307, 2010.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GRIFFIN, J.W; HUNTER, G; FERGUSON, D; SILLERS MJ. Physiologic effects of an external nasal dilator. **Laryngoscope**, v. 107, n. 9, p. 1235-1238, 1997.

KJAER, M; *et al.* **Compêndio de medicina desportiva: ciência básica e aspectos da lesão desportiva e da atividade física**. Instituto Piaget, Lisboa. 2005.

KOMAROW, H.D; POSTOLACHE, T.T. Seasonal allergy and seasonal decrements in athletic performance. **Clinic Sports Med.**, v. 24, n. 2, p. e35-50, 2005.

LEE, M. **Coaching children in children**. London, 1996.

MADALENO, M. P. S. G. **Obstrução nasal e o desporto**. Orientador: Augusto Cassul. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Lisboa. 2016.

MOSES, A. J; LIEBERMAN, M. The effect of external nasal dilators on blood oxygen levels in dental patients. **J. Am. Dent. Assoc.**, v. 134, n. 1, p. 97-101, 2003.

NESPEREIRA A.B; SOLÉ A.E; MARTÍNEZ I.P; SORIANO A.R; Tiritas nasales y entrenamiento de la fuerza resistencia en triatlón. **Apunts: Educación física y deportes**, n. 76, p. 43-47, 2004.

NUNES V. N. G, *et al.* External nasal dilator strip does not affect heart rate, oxygen consumption, ventilation or rate of perceived exertion during submaximal exercise. **Journal of Exercise Physiology**, v. 14, n. 1, p. 11-19, 2011.

PIERCE, R. J; WORSNOP, C. J. Upper airway function and dysfunction in respiration. **Clin Exp Pharmacol Physiol**, v. 26, n. 1, p. 1-10, 1999.

ANEXOS



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2019/01

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **“A EFICÁCIA DO DILATADOR NASAL EXTERNO (DNE) NA PRÁTICA DE CAMINHADA E CORRIDA POR ACADÊMICOS DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DA ZONA DA MATA MINEIRA”**. Nesta pesquisa pretendemos **“AVALIAR A EFICÁCIA DO DNE NA PRÁTICA DE CAMINHADA E DE CORRIDA POR ACADÊMICOS DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA IES DA ZONA DA MATA MINEIRA”**. O motivo que nos leva a estudar e **“COMPARAR A EFICÁCIA DO USO DO DNE DURANTE DESEMPENHO NO TESTE”**.

Para participar deste estudo o Sr.(a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, o Sr.(a) tem assegurado o direito à indenização. O Sr.(a) tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr.(a) é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. O(A) Sr.(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida a Instituição de Ensino Superior Vértice- UNIVERTIX.

Os dados da pesquisa ficaram sob a responsabilidade do pesquisador e, tão logo termine o processo de reconhecimento, serão entregues ao Instituto do Patrimônio Histórico e Cultural, que se responsabilizará pela guarda documental.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado (a) dos objetivos da pesquisa **“A EFICÁCIA DO DILATADOR NASAL EXTERNO (DNE) NA PRÁTICA DE CAMINHADA E CORRIDA POR ACADÊMICOS DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DA ZONA DA MATA MINEIRA”** de maneira clara e detalhada, e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que

concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Helivânio Alves Moura
Endereço: Rua Santa Mônica; N: 70; Bairro Santa Emília; Santa Margarida-MG
Telefone: (31)983497477
E-mail: helivanioalvesmoura@gmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Tiago Oliveira Souza
Endereço: Rua Dinorá Vieira; N: 13; Bairro Santa Emília; Santa Margarida-MG
Telefone: (31)982075191
E-mail: efi.tiagoliveira17@gmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213
E-mail: cep.univertix@gmail.com

Matipó, _____ de _____ de 20____.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador



**FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 7º PERÍODO**

SOLICITAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DE PESQUISA

Ilmo. Sr. (a)
Lúcio Flávio Sleutjes
Diretor
Matipó

Matipó, 16 de Março de 2019.

Eu, _____, professor da IES – Faculdade Vértice venho solicitar a V. Sa. autorização para coleta de dados pelos acadêmicos HELIVÂNIO ALVES MOURA E TIAGO OLIVEIRA, responsáveis pela pesquisa, acadêmicos do 7º período, UNIVÉRTIX, Matipó, com a finalidade de realizar pesquisa para Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharelado em Educação Física, com o título provisório A EFICÁCIA DO DILATADOR NASAL EXTERNO (DNE) NA PRÁTICA DA CAMINHADA E CORRIDA POR ACADÊMICOS DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DA ZONA DA MATA MINEIRA. A coleta de dados será por meio do protocolo de Cooper (1977) correr e caminhar, onde os alunos deverão correr e caminhar durante 12 minutos em uma pista semioficial tendo medida 200 metros. Com o objetivo de avaliar a eficácia do Dilatador nasal Externo (DNE), quanto a capacidade respiratória em acadêmicos de Educação Física na prática de caminhada e corrida em de uma cidade da Zona da Mata Mineira. A coleta será realizada nos meses de fevereiro a julho de 2019 sempre no período noturno.

Os participantes do estudo serão 28 acadêmicos do curso de Bacharelado em Educação Física regularmente matriculados, os dados serão coletados anexados no programa Microsoft Excel 2010. Os dados coletados serão idade, sexo e distância percorrida sem o uso do DNE e com uso do DNE e Clima.

Será solicitado ao Professor responsável que preencha o Termo de Consentimento Livre Esclarecido TCLE, em consonância com a Resolução nº466, de 12 de dezembro de 2012 (BRASIL, 2012), do Conselho Nacional de Saúde, ao qual diz respeito à proteção dos participantes envolvidos na pesquisa científica.

As informações utilizadas serão apenas para fins da pesquisa, a fim de evitar qualquer transtorno ou constrangimento ao município assim como aos profissionais e instituições envolvidas. Comprometo-me a disponibilizar os dados resultantes, juntamente com o Trabalho de Conclusão de Curso, a esta instituição, a fim de contribuir para o desenvolvimento dos serviços.

Sem mais para o momento, agradeço a atenção e colaboração para a conclusão desta importante etapa do curso de graduação.

Atenciosamente,

Acadêmicas Responsáveis pela Pesquisa:

Prof. _____
Orientador TCC: _____
Cel.: _____

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES DE ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICAS: Josélia Ferreira da Silva e Khésia Berbert Câmara Coelho

ORIENTADORA: Prof. M.Sc. André Salustiano Bispo

Linha de Pesquisa: Nutrição e Atividade Física

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi verificar o nível de atividade física e os hábitos alimentares de universitários do curso de Educação Física em uma cidade da zona da mata mineira – MG. A amostra foi composta por 39 universitários do referido curso e, para a mensuração dos hábitos alimentares e de atividades físicas, foram aplicados questionários. A idade média dos universitários é de 21,63 anos, 59% são do sexo masculino e 74,4% relataram frequentar academias para prática de exercício. A maioria lancha na faculdade (53,8%) e consome com maior prevalência salgadinhos (53,8%) e refrigerantes (35,9%). Além disso, a forma de deslocamento para faculdade é de carro ou transporte motorizado (66,7%). Quanto à frequência de prática de atividade física, apenas 20,5% a realizam sempre, sendo as modalidades corrida (12,8%) e musculação (7,7%) com maior prevalência. Em contrapartida, a amostra apresenta tempo de tela elevado em celulares e computadores. Conclui-se que há necessidade de maior conscientização e orientação sobre as mudanças urgentes de tais hábitos de vida. A população em diversas faixas etárias tem se tornado cada vez mais sedentária, consequentemente apresentando maiores níveis de doenças, na maioria das vezes, evitáveis e controláveis por meio de atividade física regular e hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Nutrição; Hábitos alimentares; Níveis de atividade física; Universitários; Educação física.

1. INTRODUÇÃO:

Estudos feitos no Brasil têm demonstrado que o estilo de vida de estudantes universitários apresenta deficiências e limitações preocupantes em relação à prática regular de atividade física e aos hábitos alimentares. O estilo de vida apresenta um impacto expressivo sobre a saúde desses indivíduos. Pesquisa realizada com universitários constatou que os comportamentos de risco adotados pelos estudantes foram os hábitos alimentares pouco saudáveis, o excesso de peso e o consumo de bebidas alcoólicas (FARIA *et al.*, 2014). Mudanças nos aspectos comportamentais, especificamente aquelas relacionadas à saúde ou à qualidade de vida, podem diminuir significativamente o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis

(DCNT) como câncer, diabetes, hipertensão e obesidade. Além disso, a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) tem aumentado em decorrência dos processos de transição epidemiológica e nutricional (OLIVEIRA *et al.* 2017). Os cuidados com uma alimentação saudável e a prática regular de exercícios físicos têm se tornado cada vez mais frequentes (DALL'AGNOL E PEZZI, 2019).

Considerando a importância de hábitos alimentares saudáveis, nota-se que a maioria dos jovens estão mais preocupados apenas com a dimensão estética, ou seja, o físico bonito, sem levar em consideração a qualidade de vida e saúde. Assim, o profissional de Educação Física tem uma grande responsabilidade na conscientização de seus alunos, explicitando a contribuição que um profissional especializado na área de nutrição pode fazer na sua vida, principalmente no que diz respeito à alimentação saudável. Esse hábito, aliado à prática regular de atividade física, pode trazer benefícios expressivos para melhora na qualidade de vida e na prevenção de doenças, sejam elas crônicas ou epidemiológica (JESUS *et al.*, 2017).

A grande maioria dos universitários leva uma vida corrida, sem muito tempo para uma boa alimentação associada à prática de atividade física especializada. As famosas “marmitas” nem sempre contêm os nutrientes necessários de que o corpo precisa. Sendo assim, essa população encontra grande dificuldade na manutenção de uma alimentação saudável.

Além disso, o uso de bebidas alcoólicas tem aumentado consideravelmente a cada dia. O número de jovens fazendo essa ingestão aliada ao uso de cigarros e entorpecentes tem crescido de forma exacerbada. Com isso, aumenta a preocupação com a qualidade de vida deles e surge a necessidade de esses estudantes pensarem sobre o tipo de idosos querem ser no futuro (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Considerando que o profissional de Educação Física deve ter o conhecimento do que se passa nos meios de comunicação tanto quanto tem do cotidiano de seus alunos, é importante que ele saiba lidar e utilizar alguns recursos como ferramenta de conscientização, planejando suas aulas de acordo com o interesse de cada aluno/cliente. Dessa forma, será possível proporcionar uma aula mais proveitosa e abrir espaço para um debate construtivo entre aluno/cliente e profissional.

Sendo assim, é importante mostrar que a prática de atividade física — seja ela em academias ou como atividade esportiva — deve ser acompanhada por um profissional. É importante, também, conscientizar sobre a individualidade, considerando que nem sempre o que se passa nos meios de comunicação é

adequado a todo indivíduo. Quando não há esse cuidado, a prática da atividade física pode gerar certas consequências físicas e psicológicas.

Segundo Pires (2002), a correlação entre saúde e convivência social está ligada à adaptação de corpos sonhados de acordo com o padrão muitas vezes imposto pela mídia. Por meio de propagandas que utilizam seu poder de persuasão, são destacados determinados aspectos de uma realidade muito distante do que pode ser alcançada por aqueles jovens.

Diante do exposto, questiona-se neste estudo: Qual o nível de atividade física e os hábitos alimentares de acadêmicos de uma IES localizada em um Município da Zona da Mata Mineira? Assim, objetiva-se verificar o nível de atividade física e os hábitos alimentares de acadêmicos do curso de Educação Física da referida instituição.

Com este estudo pretendemos contribuir para a conscientização da prática de atividades físicas e de uma alimentação saudável em favor de uma melhor qualidade de vida.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A relação entre atividade física, hábitos alimentares e a saúde é ponderada há anos, indicando que a prática de atividade física e uma boa alimentação contribuem para a prevenção de doenças crônicas. Todavia, mesmo com essa constatação, percebemos que muitos universitários, conscientes disso, resistem em manter-se fora do quadro de saúde. Para Figueira Júnior *et al.* (1997), as limitações encontradas pelos adolescentes para a prática de atividade física estão associadas à falta de materiais e de tempo aliada à desmotivação, à falta de interesse e ao clima desfavorável.

Se analisarmos de forma ecumênica, nem todos os acadêmicos possuem hábitos saudáveis por motivos diversos como falta de tempo e excesso de atividades profissionais e acadêmicas. Além disso, sobre seus hábitos alimentares, pesquisas apontam a prevalência de alimentos gordurosos em sua dieta. Todavia, esses estudos, muitas vezes, não contemplam todos os públicos de estudantes e não conseguem identificar o papel das faculdades no sentido de contribuir ou não para que a alimentação saudável e a prática de atividades físicas tenham maior êxito. Para Hallal *et al.* (2012), a atualidade e o estilo de vida contemporâneo acarretam alguns maus hábitos diários causadores de prejuízos à saúde da população e piora na

qualidade de vida. Esse agravamento tem acontecido em todos os níveis de faixa etária.

A rotina de alimentar-se bem e a prática de atividades físicas está qualificada como componente indispensável para quem quer se manter em um estado de qualidade de vida positivo. É uma forma de cuidar do corpo e das várias formas de saúde de que nosso corpo e mente necessitam. Gullete e Blumenthal (1996) retrataram os pontos positivos da prática de atividade física como auxiliares no tratamento de casos de depressão e ansiedade, sugerindo que esta seja prescrita profissionalmente nos quadros desses transtornos mentais. Entendemos que a rotina de hábitos saudáveis garante uma qualidade de vida satisfatória para cada pessoa, e isso é caracterizado pela prática de atividade física e pelo cuidado alimentar.

Os níveis de obesidade apresentam grande crescimento nos últimos anos, principalmente na população mais jovem, nos adolescentes e nas crianças. Isso nos faz levantar alguns questionamentos, como: Para onde caminha a humanidade? Que tipo de idosos teremos e seremos no futuro? São questões que nos permitem analisar nossos níveis de atividade física e nossa alimentação, permitindo concluir que há um descaso crescente nesses aspectos. Segundo o conselho Latino Americano em Obesidade, citado por Coutinho (1998), a obesidade é vista como uma doença crônica — que vem acompanhada por múltiplas complicações — caracterizada pela acumulação excessiva de gordura.

Um fator muito importante a ser analisado é o histórico familiar dos pacientes. Quando se tem pais obesos, as chances de os filhos serem assim são de 80%. Quando só um dos pais tem obesidade essa chance cai para 40% e quando nenhum dos pais apresentam esse quadro as chances caem para 7%.

Um fator que tem contribuído muito para o aumento desses níveis de obesidades são os chamados *fast food* (comida rápida). Uma grande maioria da população escolhe esses alimentos pela rapidez com que são feitos. Nesse grupo de pessoas, incluem-se muitos universitários que, por trabalharem e estudarem, não conseguem se alimentar de forma saudável e acabam recorrendo a esse tipo de comida. Outro fator de favorecimento à obesidade é a diminuição dos níveis de atividade física desses universitários, os quais alegam não ter tempo disponível para a prática de atividade física monitorada e regular.

Essa queda no nível de atividade física pode ser resultado de uma mudança de hábitos de vida no contexto social. Historicamente, o esporte foi visto como um

momento de lazer e relaxamento. Entretanto, hoje, observamos que a maioria dos jovens preferem os jogos eletrônicos, programas de televisão, filmes e etc., com isso as atividades que podiam ser consideradas uma forma de atividade física hoje têm desaparecido. A conscientização desses jovens sobre os riscos à saúde devido à falta de atividade física e de alimentação saudável é necessária, uma vez que observamos uma queda pelo interesse de hábitos de vida saudáveis na população mais jovem. Bauman *et al.* (2012) afirmam que a qualidade de vida vem, em seu princípio, a ser o essencial para a promoção ou prejuízo da saúde das pessoas. Sabendo disso, é de extrema importância que se procure um estilo de vida com qualidade, evitando transtornos devido à falta dela.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa do tipo descritiva cujo objetivo é verificar o nível de atividade física e os hábitos alimentares de universitários. Segundo Gil (2008, p. 42-43), pesquisas descritivas:

Tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob esse título e uma das características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática.

A pesquisa foi realizada em uma IES localizada em um Município da Zona da Mata Mineira. A amostra foi composta por 39 acadêmicos do curso de Educação Física para a mensuração do entendimento sobre os benefícios que os hábitos alimentares e atividades físicas ocasionam. A amostra foi selecionada de forma aleatória, levando-se em consideração o interesse pela participação dos acadêmicos do curso, após orientações sobre os objetivos do estudo e esclarecimento sobre a voluntariedade da pesquisa. A coleta de dados aconteceu durante o mês de setembro de 2019.

Foram aplicados questionários sobre atividade física e hábitos alimentares desses universitários. O questionário sobre hábitos alimentares e nível de atividades físicas foi retirado do estudo de Gama (1999) e modificado e adaptado por Freitas (2010). O instrumento de coleta de dados possui questões que levam em consideração a ingestão de alimentos e líquidos pelos frequentadores das academias, além do nível de atividades físicas (FREITAS, 2010).

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da Faculdade UNIVÉRTIX para apreciação. Após a aprovação do referido comitê, foi informado à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhes o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Os questionários foram aplicados depois da assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Posteriormente, as informações agrupadas por questões e tabuladas em arquivo *Microsoft® Excel* versão 2016.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Trata-se de um estudo realizado com universitários do curso de Educação Física, em que se buscou, por meio dos resultados obtidos, ajudar com orientações e apresentação dos dados sobre qualidade de vida e a necessidade de melhorar nossos hábitos para estilos mais saudáveis.

No presente estudo foram aplicados 39 questionários. A média de idade dos participantes é de 21,63 anos, sendo 59% do sexo masculino, e 74,4% relataram frequentar academias para prática de exercício.

A tabela 1 apresenta informações relativas ao questionário de hábitos alimentares, no que diz respeito ao lanche.

Tabela 1: Consumo de lanches por alunos do Ensino Superior de uma faculdade da Zona da Mata Mineira, expressos em frequência relativa. Matipó-MG. 2019.

QUESTÕES	FR (%)
Traz o lanche?	41,0
Lancha na escola?	53,8
Nenhum	5,1

Legenda: Frequência relativa (FR).

Podemos verificar que 53,8% informaram que lancham na faculdade, devido ao acesso. Segundo Moreira *et al.* (2013), os estudantes optam pelos *fast food*, devido à facilidade de consumi-los, pois, para preparar o próprio alimento, demanda tempo, algo que muitos não têm porque trabalham o dia todo.

A figura 1 apresenta o tipo de alimentos e bebidas consumidos pelos universitários.

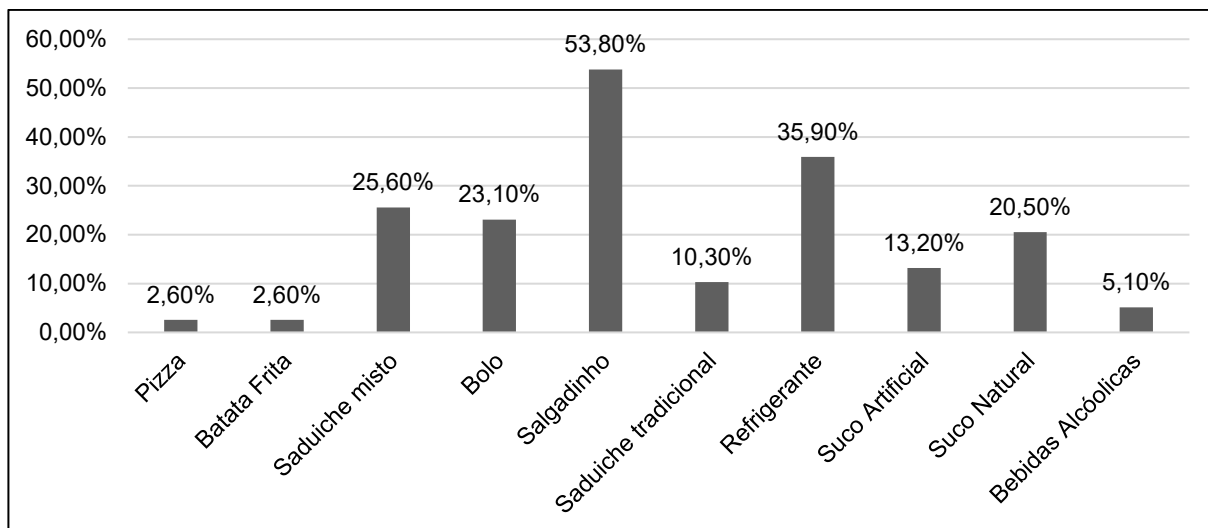


Figura 1: Tipos de alimentos e bebidas que os alunos do Ensino Superior costumam consumir em uma faculdade da Zona da Mata Mineira, expressos em porcentagem. Matipó – MG. 2019.

A maioria dos estudantes lancha na faculdade (53,8%) e consome com maior prevalência salgadinhos (53,8%) e refrigerantes (35,9%). Eles levam em consideração a facilidade de acesso, consumo e o sabor, sem levar em consideração os valores nutricionais de tais alimentos. Assim, na maioria das vezes, muitos estudantes acabam por consumir alimentos com baixos valores nutricionais e altos valores calóricos. No estudo realizado por Feitosa *et al.* (2010), também foram obtidos resultados semelhantes aos apresentados no presente trabalho. Constatou-se a predominância de alunos consumindo salgadinhos e refrigerantes, relatando que, dessa maneira, seria mais prático para se alimentarem no período que estariam na faculdade.

A tabela 2 apresenta as formas de deslocamento dos alunos até a faculdade.

Tabela 2: Formas de deslocamento de alunos do Ensino Superior para a faculdade, expressos em frequência relativa. Matipó-MG. 2019.

FORMA DE DESLOCAMENTOS	FR (%)
Vai andando	28,2
Vai de bicicleta	2,6
Vai de carro ou outro transporte motorizado	66,7
Não respondeu	2,6

Legenda: Frequência relativa (FR).

Verifica-se que 66,7% dos acadêmicos pesquisados utilizam algum veículo para deslocamento até a faculdade, o que pode estar relacionado aos estudantes residirem nas cidades vizinhas. Para Pekmezovic *et al.* (2011), a prática de atividades físicas tem uma importância enorme na vida dos estudantes, pois alivia o estresse. O

autor, ainda, afirma ter percebido, em seus estudos, que muitos universitários que moram na mesma cidade utilizam meios de transportes para se locomoverem até a faculdade. Destaca, portanto, que essa atitude varia muito conforme o aluno, podendo ocorrer por questões de preguiça, de *status* ou de outros costumes.

A tabela 3 relata sobre os tipos de aulas de Educação Física que são oferecidas aos alunos do Ensino Superior.

Tabela 3: Tipo de aulas de Educação Física oferecidas aos alunos do Ensino Superior em uma faculdade da Zona da Mata Mineira, expressos em frequência relativa. Matipó-MG. 2019.

TIPOS DE AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	FR (%)
Sim, teórica e prática.	92,3
Sim, apenas teórica.	2,6
Não respondeu	5,1

Legenda: Frequência relativa (FR).

As aulas oferecidas para os alunos têm objetivos e são administradas para estimular e facilitar o entendimento. Nesse caso, podemos verificar que 92,3% dos alunos disseram que as aulas são teóricas e práticas. Essa é uma das principais formas de transmitir aos alunos conteúdos diversificados, além de ser uma das melhores estratégias para que possam adquirir conhecimento e domínio dos conteúdos a serem utilizados em sua futura profissão.

A figura 2 expõe sobre a frequência semanal destas aulas.

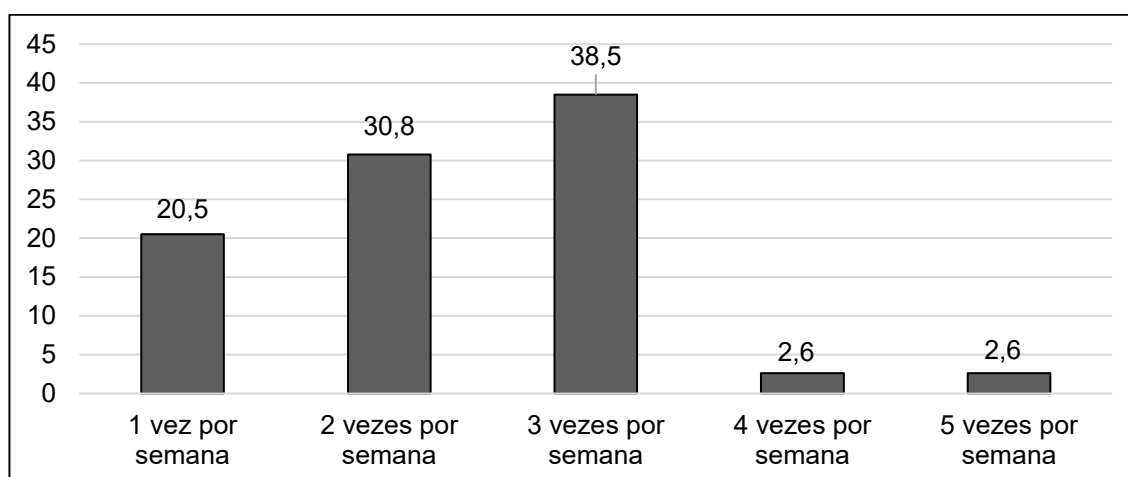


Figura 2: Frequência semanal de aulas práticas de Educação Física oferecidas aos alunos do Ensino Superior em uma faculdade da Zona da Mata Mineira, expressos em porcentagem. Matipó-MG. 2019.

Em relação à frequência semanal das aulas práticas oferecidas para os alunos de Educação Física, verifica-se que 38,5% participam de 3 aulas práticas por semana

e 30,8% responderam ter 2 aulas por semana. Entende-se que, em cada período do curso, há necessidade de se modificarem as grades e que, geralmente nos primeiros períodos, as aulas práticas são restritas, quando comparadas aos períodos subsequentes.

Rodrigues *et al.* (2008), em seu estudo, apresentam resultados semelhantes. Segundo eles, os universitários de uma faculdade do curso de Educação Física têm uma maior prevalência de aulas práticas. Eles afirmam que as aulas práticas são essenciais para o ensino e desenvolvimento, conforme o que relataram os universitários investigados.

Na tabela 4 é apresentada a frequência de prática das atividades físicas regulares e/ou esporte pelos acadêmicos do Ensino Superior.

Tabela 4: Frequência de prática de atividade física regular ou esporte praticadas pelos alunos do Ensino Superior em uma faculdade da Zona da Mata Mineira, expressos em frequência absoluta e relativa. Matipó-MG. 2019.

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA OU ESPORTES	FR (%)
Nunca	20,5
Algumas vezes	53,8
Sempre	20,5
Não respondeu	5,1

Legenda: Frequência absoluta (FA), frequência relativa (FR).

Observa-se que apenas 20,5% têm o hábito de praticar atividade física regularmente, sendo a maioria dos investigados considerados sedentários. Verificando o estudo de Gonçalves e Alchieri (2010), percebe-se que a maioria dos universitários, em predominância no sexo masculino, responderam que praticam atividades físicas regularmente e esportes. Por outro lado, poucos relataram não praticar nenhuma modalidade, resultados que se assemelham ao do presente estudo.

A figura 3 expõe os tipos de atividades intensas praticadas.

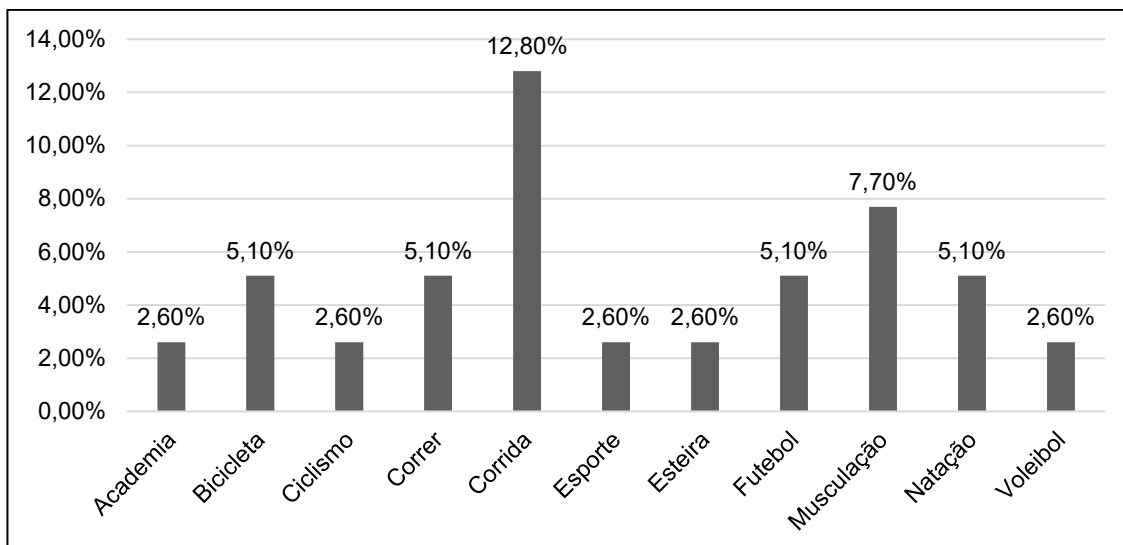


Figura 3: Atividade intensa praticada por alunos do Ensino Superior em uma faculdade da Zona da Mata Mineira, expressos em porcentagem. Matipó-MG. 2019.

A maioria dos estudantes praticam as modalidades de corrida (12,8%) e musculação (7,7%). Diante do estudo de Albuquerque *et al.* (2018), verificam-se resultados semelhantes, em que a maioria dos entrevistados têm uma maior identificação com a corrida, sendo o esporte mais utilizado. Essa ocorrência justifica-se pelo fato de essa modalidade ser um meio prático e de baixo custo ao se exercitar, não gerando, assim, gastos financeiros elevados para os praticantes.

A figura 4 apresenta o tipo de atividade leve praticada pela amostra.

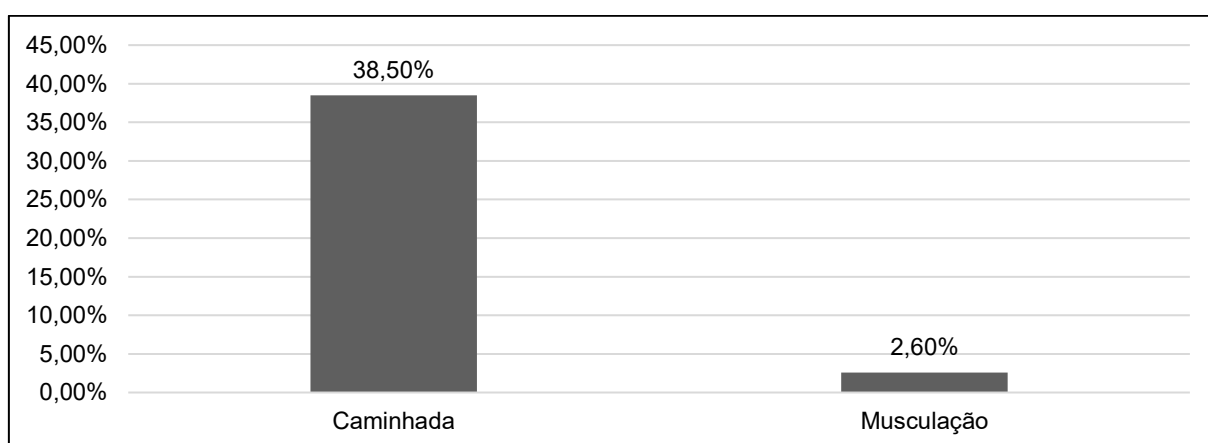


Figura 4: Atividade leve praticada por alunos do Ensino Superior em uma faculdade da Zona da Mata Mineira, expressos em porcentagem. Matipó-MG. 2019.

A maioria (38,5%) dos alunos praticam caminhada como atividade física leve. Neste estudo, comparando os dois campos de atividades físicas e considerando as semelhanças de resultados em outros trabalhos, podemos dizer que a caminhada predomina pelo fato de ser um meio mais prático de se exercitar, não havendo

necessidade de gastos elevados, podendo ser feita na rua de sua casa. Além disso, a caminhada tem uma característica que chama muita atenção, pois trata-se de um exercício fácil e extremamente eficiente (FREIRE *et al.*, 2013). Entretanto, há que se considerar, também, que níveis elevados dos jovens em telas, como celulares e outros, reduzem os efeitos benéficos da atividade física regular.

Na tabela 5, são apresentados o tempo que a amostra fica em tela.

Tabela 5: Referente ao tempo de tela a que alunos do Ensino Superior de uma faculdade da Zona da Mata Mineira se submetem, expressos em média de minutos. Matipó-MG. 2019.

Tempo de tela (minutos)	Média (DP)
TV	86,50 (11,36)
Computador	157,50 (33,26)
Vídeo game	94,80 (18,62)
Telefone	273,88 (58,06)

Em relação ao tempo de tela, observou-se que o maior tempo dispendido é em telefones celulares e computador. No estudo de Nagumo e Teles (2016), o uso de celulares impera como o passatempo geral. Em muitos casos, os universitários deixam de participarem das aulas práticas e, até mesmo, das teóricas por estarem focados no aparelho telefônico navegando em redes sociais e nos demais meios que estes oferecem. É possível notar que a tecnologia afastou as pessoas da vida mais ativa. E, uma vez que isso acontece, essas pessoas passam a se tornar sedentárias, suscetíveis às doenças crônicas não transmissíveis.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No referido estudo, o principal foco foi analisar os riscos e benefícios do nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do curso de Educação Física. O que deve ser considerado, tendo em vista o cotidiano agitado entre trabalho e faculdade a que esses estudantes estão expostos, é que grande parte deles não conseguem manter hábitos de vida saudáveis por longos períodos.

Os resultados indicam uma defasagem em relação aos hábitos saudáveis de vida, como atividade física e alimentação saudável. Os pesquisados também apresentam um tempo de tela semanal muito superior ao tempo de atividade física, o que serve de alerta para se repensar o papel dos futuros profissionais de educação

física em relação aos seus próprios estilos de vida; uma vez que, ao se graduarem, estarão atuando exatamente para combater e orientar tais estilos de vida nocivos.

Conclui-se que há necessidade de maior conscientização e orientação sobre as mudanças urgentes de tais hábitos de vida. A população, em diversas faixas etárias, tem se tornado mais sedentária e, conseqüentemente, apresentando significativos níveis de doenças as quais, na maioria das vezes, podem ser evitadas e controladas com atividade física regular e hábitos alimentares saudáveis.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE; D. B; *et al.* Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. **R. Bras. Ci. e Mov.** 2018. 26(3):88-95.

BAUMAN, A. E. *et al.* Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 258-271, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, **Diário Oficial da União**, 12 dez. 2012.

COUTINHO, W, *et al.* (1998). Consenso Latino Americano sobre Obesidade. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/pdf/consenso.pdf>.

DALL'AGNOL, M; PEZZI, F. Estado nutricional e imagem corporal de praticantes de exercício físico regular de uma academia da serra gaúcha. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 76, p.1051-1060, 2019.

FARIA; Y. O; *et al.* Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário. **Acta Paul Enferm.** 2014; 27(6):591-5.

FEITOSA; E.P.S; DANTAS; C.A.O. Wartha ERSA, Marcellini OS, Neto RSM. **Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste**, Brasil. *Alim. Nutr.*, Araraquara 2010 abr./jun.; v. 21, n. 2: p. 225-230.

FIGUEIRA JÚNIOR; A. J. *et al.*, Barreiras para a aderência à atividade física em adolescentes e adultos. In: **Anais do I Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde**, 1997.

FREIRE; R. A. *et al.* Aspectos metodológicos da prescrição da caminhada e a questão dose-resposta na prevenção de doenças. **Revista HUPE**, Rio de Janeiro, 2013;12(4):89-98. doi:10.12957/rhupe.2013.8716.

FRETAS; H. R. M. **Análise da prevalência de obesidade em escolares da rede de ensino particular de Morada Nova**. Monografia apresentada ao curso de Educação Física, da Faculdade Católica Rainha do Sertão. Quixadá. Ceará, 2010.

GAMA, C. M. **Consumo alimentar e estado nutricional de adolescentes matriculados em escolas da rede particular e estadual do bairro de vila Mariana [tese]**. São Paulo: Escola Paulista de Medicina da UNIFESP; 1999.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Editora Atlas SA, 2008.

GONÇALVES; M. P; ALCHIERI; J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não atletas. **Psico-USF**, v. 15, n. 1, p. 125-134, jan./abr. 2010.

GULLETTE; E. C. D; BLUMENTHAL; J. A. Exercise therapy for the prevention and treatment of depression. **Journal of Psychiatric Practice**, v. 2, n. 5, p. 263-271, ano 1996.

HALLAL; P. C. *et al.*, Lancet Physical Activity Series Working Group. **Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects**. *Lancet*, 380, 247-257, 2012.

JESUS; C. F; *et al.* NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE DE UMA INSTITUIÇÃO SUPERIOR PARTICULAR DE UBÁ-MG. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.11. n.68. p.565-573. Set./Out. 2017. ISSN 1981-9900.

MCARDLE, W. D, *et al.*, Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano. Traduzido por Giuseppe Taranto. 7ª ed. Rio Janeiro: Guanabara Koogan, v. 83, p. 3322.3222, 2011.

MOREIRA *et al.* **Consumo alimentar, estado nutricional e risco de doença cardiovascular em universitários iniciantes e formandos de um curso de nutrição**, viçosa-mg. Rev. APS. 2013 jul/set.; 16(3): 242-249.

NAGUMO; E. TELES; L. F. O uso do celular por estudantes na escola: motivos e desdobramentos. **Rev. bras. Estud. pedagog. (online)**, Brasília, v. 97, n. 246, p. 356-371, maio/ago. 2016.

OLIVEIRA, J. S. *et al.* Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v. 8, n. 2, p. 37-42, 2017.

PEKMEZOVIC; T. *et al.*, **Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students**. *Qual Life Res.* 2011 Apr;20(3):391-97.

PIRES, G L. **Educação física e o discurso midiático: abordagem crítico-emancipatória**. Ed. Unijuí, 2002.

RODRIGUES E. S; *et al.*, Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Rev. Saúde Pública**. 2008 ago.; 42(4):672-8.

ANEXOS

Anexo I – Questionário de hábitos alimentares.

Anexo II Questionário sobre o nível de atividade física dos universitários.

FACULDADE VÉRTICE - UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR

1 – Idade:	2 – Sexo: () Feminino () Masculino
3 - Já frequentou outras academias?	() Sim () Não
QUESTIONÁRIO DE HÁBITOS ALIMENTARES	
1 – NA FACULDADE VOCÊ	() Traz seu próprio lanche / vezes p/semana__ / () Se alimenta na cantina da escola / vezes p/semana__.
2 – O QUE VOCE COSTUMA COMER NA FACULDADE?	() Pizza / vezes p/semana__ / () batata frita / vezes p/semana__ / () Sanduiche misto / vezes p/semana__ / () Bolo, bolacha ou biscoito / vezes p/semana__ / () Salgadinho (coxinha, empada, rissole, outros) / vezes p/semana__ / () Sanduiche tradicional / vezes p/semana__ / () Jantar _____ vezes p/semana__ / Outros _____
3 – O QUE VOCE COSTUMA BEBER NA FACULDADE?	() Refrigerante / vezes p/semana__ / () Suco artificial / vezes /semana__ / () Suco natural / vezes p/semana__ / () iogurte / vezes p/semana__ / () Água / vezes p/semana__ / () Bebidas alcoólicas / vezes p/semana__
FonteRetirado de GAMA, 1999. Não validado. Modificado e adaptado por FREITAS, 2010.	
QUESTIONARIO SOBRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS UNIVERSITÁRIOS	
PARA RESPONDER A ESTAS PERGUNTAS VOCÊ VAI PROCURAR SE LEMBRAR DAS ATIVIDADES FÍSICAS OU HORAS SEM FAZER ATIVIDADE FÍSICA NO ULTIMO MÊS.	
1 - DESLOCAMENTO PARA A FACULDADE	() vai andando / () vai de bicicleta / () vai de carro ou outro transporte motorizado. Quanto tempo gasta por dia somando ida e volta? _____ Minutos Quantas vezes por semana
2 - SUA FACULDADE OFERECE AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?	() sim, teórica e prática / () sim, apenas teórica / () sim, apenas prática / () não
3 - QUANTAS AULAS PRÁTICAS POR SEMANA	() 1 vez por semana / () 2 vezes por semana / () 3 vezes por semana / () 4 vezes por semana () 5 vezes por semana / Tempo gasto fazendo exercícios: _____ minutos por dia / _____ minutos por semana
4 - OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS:	

A - Faz atividade física regular ou esporte?	() nunca ou quase nunca / () algumas vezes / () sempre
B - Pratica atividade física intensa - que o deixa cansado, com a respiração difícil ou o coração acelerado (correr, bicicleta, natação, algum esporte - descreva):	
Tipo de exercício: _____ minutos por dia _____ vezes por semana	
Tipo de exercício: _____ minutos por dia _____ vezes por semana	
Tipo de exercício: _____ minutos por dia _____ vezes por semana	
TOTAL: _____ minutos por dia _____ horas por semana	
C - Pratica atividade física leve - que não o deixa muito cansado, nem com a respiração difícil ou o coração muito acelerado (caminhar, outras atividades - descreva):	
Tipo de exercício: _____ minutos por dia _____ vezes por semana	
Tipo de exercício: _____ minutos por dia _____ vezes por semana	
Tipo de exercício: _____ minutos por dia _____ vezes por semana	
TOTAL: _____ minutos por dia _____ horas por semana	
5 - PERIODOS SEM FAZER ATIVIDADE FISICA: (descreva o tempo que passa assistindo televisão, vídeo, DVD, no computador, videogame ou ao telefone)	
Assistindo TV, vídeo ou DVD: _____ minutos por dia _____ vezes por semana.	
Jogando no computador: _____ minutos por dia _____ vezes por semana.	
Jogando vídeo game: _____ minutos por dia _____ vezes por semana.	
Conversando ao telefone: _____ minutos por dia _____ vezes por semana.	
Fonte: Modificado e adaptado por SILVA, 2009.	

Anexo III- Termo de consentimento



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2019/01

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **“HÁBITOS ALIMENTARES E NÍVEIS DE ATIVIDADES FÍSICAS DE UNIVERSITÁRIOS DE UMA CIDADE DA ZONA DA MATA MINEIRA”**. Nesta pesquisa pretendemos verificar o nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários. O motivo que nos leva a estudar é consideramos a importância de hábitos alimentares saudáveis. A maioria dos jovens se preocupa apenas com o estético, ou seja, o físico bonito sem levar em conta uma qualidade de vida e saúde. Sendo assim, o profissional de Educação Física tem uma grande responsabilidade de conscientização dos seus alunos, mostrando a importância que um profissional especializado na área de nutrição pode trazer para sua vida, principalmente relacionado a alimentação saudável a qual, unida à prática regular de atividade física, trará benefícios expressivos para melhora na qualidade de vida e na prevenção de doenças, sejam elas crônicas ou epidemiológica. Para esta pesquisa, adotaremos o seguinte procedimento: aplicação do questionário de hábitos alimentares e do questionário sobre o nível de atividade física dos universitários.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, ocasião em que o participante poderá sentir se constrangido(a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim esse risco. A pesquisa contribuirá para uma autoavaliação dos participantes e, até mesmo, para um direcionamento a um profissional especializado em nutrição. Além disso, a pesquisa permite explicitar a importância das práticas de atividades físicas diárias acompanhadas de um Educador Físico especializado, caso necessário, visando à melhora da qualidade de vida destes.

Para participar deste estudo o Sr.(a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, o Sr.(a) tem assegurado o direito à indenização. O Sr.(a) tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio.

A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr.(a) é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. O(A) Sr.(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável André Salustiano Bispo, na Faculdade Univertix e a outra será fornecida ao Sr.(a).

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 anos após o término da pesquisa. Depois desse tempo, eles serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa **“HÁBITOS ALIMENTARES E NÍVEIS DE ATIVIDADES FÍSICAS DE UNIVERSITÁRIOS DE UMA CIDADE DA ZONA DA MATA MINEIRA”** de maneira clara e detalhada, e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: André Salustiano Bispo
Endereço: Avenida Melo Viana nº 436 Ap. 201 – Bairro Baixada – Manhuaçu/MG.
Telefone: (33) 99115-4224
Email: salustianobispo@hotmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Josélia Ferreira da Silva
Endereço: Rua Ângelo Alves nº 25 – Bairro Tarza – Raul Soares/MG
Telefone: (33) 99123-2357
E-mail: fjoselia2910@gmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Khésia Berbert Câmara Coelho
Endereço: Córrego dos Pinheiros – Vilanova – Manhuaçu/MG
Telefone: (33) 99979-8122
E-mail: khesiasindy@hotmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213
E-mail: cep.univertix@gmail.com

Matipó, _____ de _____ de 2019.

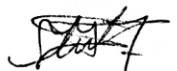
Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

AUTORIZAÇÃO

Eu, **ANDRÉ SALUSTIANO BISPO**, na qualidade de responsável pela FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR, autorizo a realização da pesquisa intitulada “**HÁBITOS ALIMENTARES E NÍVEIS DE ATIVIDADES FÍSICAS DE UNIVERSITÁRIOS DE UMA CIDADE DA ZONA DA MATA MINEIRA**” a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador **ANDRÉ SALUSTIANO BISPO, JOSÉLIA FERREIRA DA SILVA e KHÉSIA BERBERT CÂMARA COELHO**, e declaro, que esta Instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa. Esta autorização só é válida no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Vértice - UNIVÉRTIX para a referida pesquisa.

Matipó, 19 de junho de 2019.



Assinatura
(Carimbo)

NÍVEL DE APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA RELACIONADO AO TEMPO DE TELA DE ADOLESCENTES DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICAS: Luziane Piler Gonçalves, Pânala Gonçalves De Souza e Rosiane Salgado Ferreira

ORIENTADORA: Prof. M.Sc. Fábio Florindo Soares

Linha de Pesquisa: Desempenho Funcional Humano (adolescentes)

RESUMO:

O objetivo desse presente estudo foi verificar o nível de aptidão cardiorrespiratória relacionado ao tempo de tela de adolescentes da cidade de Matipó-MG. A amostra foi composta por 365 indivíduos, sendo 60,5% do sexo feminino, que foram submetidos e classificados ao teste correr e caminhar protocolo de Cooper (1968), em uma pista de atletismo semiolímpica, sempre no período matutino. Após o teste foram submetidos a avaliação do comportamento sedentário medido pelo tempo de tela, de Barros e Nahas (2003), e ao questionário de atividade física e tempo de tela da Academia Americana de Pediatria (2011). Os resultados indicam que 83,3% da amostra apresentam níveis de aptidão cardiorrespiratória considerada insatisfatória e 62,2% informaram que não praticam nenhum tipo de atividade física. Foi constatado perfil sedentário da maioria dos adolescentes, sendo que o tempo gasto por estes indivíduos em frente à tela em utilização de aparelhos eletroeletrônicos ultrapassam 7 horas diárias com predominância do uso de aparelhos celulares com 259,09 (DP= \pm 199,44) minutos diários. Com base nas análises do presente estudo concluímos que os níveis de aptidão cardiorrespiratória, em adolescentes da cidade de Matipó-MG, podem ser influenciados pelo tempo de tela a frente de aparelhos eletroeletrônicos.

PALAVRAS-CHAVE: aptidão cardiorrespiratória; atividade física; adolescentes; tempo de tela; saúde.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, as mudanças e as condições de vida de muitos indivíduos vêm se modificando devido ao grande avanço científico e tecnológico, juntamente com o aumento da insegurança em praças, ruas, e grandes centros urbanos. Em decorrência disso, a maior parte das horas que eram destinadas ao tempo livre e ao lazer da população é voltada para diversões, brincadeiras, jogos predominantemente passivos tirando a presença dos esportes, exercícios físicos e com isso resultando na redução dos níveis de atividade física habitual (RONQUE *et al.*, 2010).

As conexões com a internet e o grande crescimento tecnológico foram uma das grandes explosões e isso vem cooperando substancialmente para o proceder sedentário, e esse comportamento sendo agregado ao tempo de tela é um dos

principais motivos de risco para a mortalidade, em particular por problemas cardiovasculares (VEERMAN *et al.*, 2012).

O tempo de tela é um importante indiciador de atividades sedentárias, sobretudo, porque o tempo destinado à realização de atividades físicas tem sido dedicado às telas, e o uso da tecnologia excessivo é adicionado a hábitos como comer em frente à tela e, dedicar tempo insuficiente à prática de atividades físicas, resultando o excesso de peso (AZAMBUJA, 2012)

A aptidão física relacionada à saúde refere-se às características físicas e fisiológicas que definem os perfis de morbimortalidade e os fatores associados às doenças crônicas, apresentando associação com prevalência de sedentarismo elevado em crianças e adolescentes (LISBOA *et al.*, 2016).

A aptidão cardiorrespiratória destaca-se pela eficácia de realizar exercícios envolvendo os maiores músculos por um período extenso (ACSM, 2000), o sistema respiratório e cardiovascular são os que mais possuem influência sobre este tipo de atividade, o condicionamento aeróbio é a capacidade de fornecer oxigênio aos músculos eficientemente durante o exercício, sendo importante aspecto do condicionamento físico geral (GALLAHUE e OZMUN, 2008).

Coledam *et al.* (2016) entende que a Educação Física entre seu grande interesse de ações na promoção da saúde, seja um importante espaço de intervenção para reverter os baixos níveis de aptidão cardiorrespiratória.

Esse estudo tem como diferencial a associação do tempo de tela dos adolescentes e o nível de aptidão cardiorrespiratória, sendo que os estudos realizados até o momento apresentam que o tempo excessivo de tela é o principal responsável dos adolescentes serem obesos, sedentários e não terem uma qualidade de vida satisfatória.

Dessa forma, a questão norteadora deste estudo é: qual o nível de aptidão cardiorrespiratória relacionado ao tempo de tela de alunos de uma escola pública estadual de um Município da Zona da Mata Mineira? Portanto, esta pesquisa tem como objetivo verificar o nível de aptidão cardiorrespiratória relacionado ao tempo de tela de alunos de uma escola pública estadual de um Município da Zona da Mata Mineira.

Com esse estudo pretendemos contribuir para uma melhor compreensão da importância da prática de atividade física para a melhoria da saúde e a prevenção de doenças cardiovasculares.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. REFERENCIAL TEÓRICO

A prática da atividade física caracteriza-se como um importante fator para a manutenção da saúde e obtenção de uma melhor qualidade de vida. Dentre algumas razões para a promoção da atividade física, está a energia e o bem-estar mental, físico, psicológico e social que possam provir de uma ou mais atividades físicas de modo apropriado. Reduzir a probabilidade de desenvolvimento de problemas de saúde precoces e elevar o potencial de uma vida prolongada, são benefícios adicionais (HOWLEY, 2000).

A aptidão cardiorrespiratória trata-se da eficiência em resistir a situações extenuantes envolvendo grandes grupos musculares por tempo prolongado. Pode ser acometida em detrimento do avanço da idade em maior ou menor escala, a depender de fatores genéticos e da regularidade com que o indivíduo pratica exercícios físicos, influenciando na captação máxima de Vo_2 , na frequência cardíaca, no volume de ejeção e na ventilação pulmonar (MAZO, LOPES e BENEDETTI, 2004).

A capacidade cardiorrespiratória e a aptidão física são instigadas por vários fatores. Diante disso elas não são determinadas apenas pela prática regular de atividade física, existem outros os fatores como os ambientais, sociais, os atributos pessoais e principalmente as características genéticas, que vão influenciar diretamente na aptidão física geral dos indivíduos e conseqüentemente na sua capacidade cardiorrespiratória (NAHAS, 2001).

Sales e Moreira (2012) apontam que o indivíduo deve praticar atividades físicas desde a infância, para que essas atividades contribuam para uma vida saudável e também pela influência no nível de atividade na vida adulta.

Segundo Vasconcellos (2013) os estudos relacionados ao tempo de tela no Brasil, abrangem distintos grupos alvos, bem como os aspectos associados, podendo citar: comportamento sedentário, atividade física em prática, costumes alimentares e obesidade (VASCONCELLOS, 2013)

Segundo a Associação Brasileira para Estudo da Obesidade (ABED), um dos fatores que provocam a obesidade são os avanços tecnológicos, associado principalmente ao sedentarismo. Assim, sedentarismo se relaciona a um conjunto de atividades com gasto de energia próximo de repouso, incluindo atividades como

assistir televisão, uso de videogames e outros aparelhos tecnológicos, com exceção dos jogos interativos, sendo que um dos critérios de estimativa é o tempo sentado em frente do videogame, computador ou televisão, sendo considerado um comportamento sedentário mais que duas horas por dia à frente do equipamento (AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS, 2001).

No nível individual, em crianças e adolescentes, é verificada a associação entre tempo de televisão e níveis insuficientes de atividade física (Moraes, Guerra e Menezes, 2013). Por outro lado, na mesma faixa etária, se observa consistência na associação entre tempo de tela e excesso de peso, tanto em países de média e alta renda (VANDER HORST *et al.*, 2007)

Também, destacam-se as associações entre tempo de tela (expressado predominantemente pelo tempo de televisão) e consumo de alimentos não saudáveis nas distintas fases da vida (PEARSON e BIDDLE, 2011).

Diante da rede complexa de variáveis que se associam ao excesso de peso, recomenda-se o desenvolvimento de novas pesquisas prospectivas para classificação de determinantes, assim como a observação dos seus impactos individuais e combinados.

Não obstante, o crescimento da tecnologia e o grande avanço na acessibilidade a internet estão contribuindo para que os indivíduos nesses últimos anos se tornem cada vez mais sedentários.

O que os estudos indicam é que a atividade física praticada vai diminuir e o tempo de tela vai aumentar. Assim, hoje são apontados como as principais complicações de saúde pública nos países industrializados sendo relacionado o baixo nível de atividade física e tempo de tela (SCHMID, RICCI e LEITZMANN, 2015).

Para Rivera *et al.* (2010), a investigação do tempo diário utilizado em atividades sedentárias, como a televisão, jogos eletrônicos e computadores é importante, o tempo gasto em atividades com um menor gasto energético e que podem contribuir para a elevação do peso e da gordura corporal, da pressão arterial e dos lipídios séricos.

Apesar das crianças apresentarem um físico ativo, nos mostra que a inatividade física tem sido elevada neste grupo. Existe uma grande tendência nesses últimos anos para redução da atividade física, principalmente em crianças, amplamente relatada em diversos países (FARIAS JUNIOR, 2006).

Portanto, Sales e Moreira (2012) destacam ainda que o nível de condição cardiorrespiratória em crianças sofre influência de transformações fisiológicas, anatômicas provenientes de descargas hormonais, quanto pelo nível de atividade física praticada. Com a diminuição dos níveis de atividade física e o aumento do sedentarismo.

Segundo o ACSM (2000), a capacidade cardiorrespiratória é um componente da aptidão física relacionada à saúde que recusa com o aumento da idade, relatando que um abaixa capacidade cardiorrespiratória podendo facilitar a desencadear doenças crônicas. Entretanto, uma boa capacidade cardiovascular melhora a aptidão física, interferindo de forma a reduzir os declínios funcionais e contribuindo para um estilo de vida independente e mais saudável.

A definição do termo “saúde” é muito complexa e vem se transformando ao passar do tempo. No passado saúde era definida como a ausência de doença, e é assim que maioria dos indivíduos ainda pensa no termo. Nos dias atuais, a definição de saúde tem aumentado para incluir um estado de completo bem-estar físico, mental e emocional, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade. Neste contexto, a relação entre atividade física e saúde torna-se mais clara. A relação entre saúde e bem-estar é igualmente clara (SHARKEY 2006).

De acordo com Bouchared *et al.* (2003), Nahas (2001) e Pitanga (2004), saúde é caracterizada como uma condição humana com dimensões físicas, social e psicológica, cada uma caracterizada por um “*continuum*” com pontos positivos e negativos. A saúde positiva estaria associada à capacidade de apreciar a vida e resistir aos desafios do cotidiano e a saúde negativa estaria associada à morbidade e, no extremo, à mortalidade. Pitanga (2004) descreve ainda que os principais fatores que influenciam a saúde são ambientais, sociais, biológicos, e de estilo de vida.

De acordo com Nahas (2001), as evidências atuais indicam que prática de atividades físicas em doses moderadas na maioria dos dias da semana (pelo menos 30 minutos por dia) já é suficiente para promover a saúde e prevenir doenças. Além disso, o autor afirma que mudanças nos hábitos sedentários como subir escadas em vez de pegar o elevador, e caminhar em vez de ir de carro a lugares próximos podem ajudar na melhoria da eficiência cardiorrespiratória. Weineck (2003) afirma que 05 (cinco) minutos diários de treinamento de resistência aeróbica já apresentam efeitos que melhoram o rendimento e promovem a saúde.

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa quantitativa do tipo descritiva foi realizada com 365 alunos do ensino médio de uma escola pública estadual de um Município da Zona da Mata Mineira. Segundo Gil (2002) pesquisas descritivas:

Tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob esse título e uma das características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática (GIL, 2002, p.41-42).

Para a mensuração da aptidão cardiorrespiratória dos alunos foi utilizado o protocolo de Cooper (1968), teste de andar/correr por 12 minutos.

A avaliação do tempo de tela dos adolescentes foi obtida através do questionário fechado de avaliação do comportamento sedentário de Barros e Nahas (2003). Além disso, foi utilizado para estimar o tempo de tela relacionado ao nível de atividade física o questionário da Academia Americana de Pediatria (2011).

A coleta de dados foi realizada em setembro de 2019, no período matutino, na pista de atletismo semiolímpica da Faculdade Univértix. Foram considerados como participantes da pesquisa os alunos que se fizeram presentes nos dias definidos para a coleta de dados.

O protocolo de Cooper (1968), teste de andar e correr por 12 minutos foi realizado em pista semiolímpica de 200 metros, que foi demarcada em distância de 50 em 50 metros. O teste de tempo de tela e de prática de atividade física foi aplicado em um segundo momento, onde os questionários continham somente questões fechadas.

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da Faculdade UNIVÉRTIX, para apreciação ética. Após a aprovação do referido comitê, foi informada à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhes o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Após a coleta de dados e da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), as informações foram agrupadas por questões e tabuladas em arquivo *Excel* versão 2019, que serão apresentadas em forma de Figuras e tabelas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados e discussões desse estudo apresentam uma etapa qualitativa e outra quantitativa, organizada através de tabelas e Figuras.

Segue tabela 1 com a caracterização dos 365 adolescentes investigados:

Tabela 1: Caracterização dos adolescentes na Cidade de Matipó-MG

Variável	%
Sexo	
Feminino	60,5
Masculino	39,5
Assistir TV	
Sim	78,9
Não	19,5
Nenhum	1,6
Joga videogame	
Sim	62,5
Não	37,5
Usa computador	
Sim	47,9
Não	51,5
Nenhum	0,5
Dorme durante o dia- Período vespertino	
Sim	59,5
Não	40,5

Fonte: elaborado pelos autores

De acordo com os dados da tabela 1, verifica-se que a maioria da amostra é composta por indivíduos do sexo feminino (60,5%), observa-se ainda a grande utilização de aparelhos eletroeletrônicos. Vale salientar que o número total da amostra é de 365 alunos.

Coledam *et al.* (2016) afirmam que os adolescentes praticam poucos exercícios físicos de forma regular e o maior contato com os mesmos se faz através das aulas de Educação Física, sendo esta insuficiente para proporcionar níveis de aptidão cardiorrespiratória em grau satisfatório.

A tabela 2 mostra o tempo de tela dos adolescentes avaliados:

Tabela 2 - Classificação dos adolescentes da Cidade de Matipó-MG (quantitativa)

Variáveis	Média (DP)
Idade	15,97 (1,20)
Tempo de tela em minutos	
Tempo assistindo TV	208,80 (181,26)
Tempo jogando videogame	107,74 (139,96)
Tempo usando o computador	60,06 (101,59)
Tempos que dorme por dia	87,09 (130,47)
Tempo de atividade física diária	83,39 (120,63)
Tempo de tela	
TV	141,56 (145,37)
Videogame	106,34 (117,31)
Computador	123,09 (134,55)
Tablet	84,14 (119,76)
Celular	259,09 (199,44)

Fonte: elaborado pelos autores

Conforme a tabela 2 verifica-se que a idade média dos indivíduos é de 15,97 (DP= \pm 1,20), observando que o tempo de atividade física diária, praticada pelos mesmos em média é de apenas 83,39 (DP= \pm 120,63) minutos, sendo este menor que o tempo destinado a atividades sedentárias como assistindo TV, jogando videogame, e dormindo durante o dia. Foi constatado um alto índice de tempo gasto pelos adolescentes em frente à tela, sendo predominante no uso do celular 259,09 (DP= \pm 199,44) minutos.

De acordo com Paiva e Costa (2015), o fato dos adolescentes substituírem as brincadeiras como: pega-pega, esconde-esconde, jogar bola e atividades que envolvem movimento físico, por jogos eletrônicos (computadores e vídeo games) podem comprometer a saúde física e psicológica, provocando o isolamento social. Outro fato que merece atenção e que é desencadeado pelo estilo de vida inativo é o fenômeno da obesidade, causado principalmente em função do sedentarismo estimulado pelos dispositivos eletrônicos.

A figura 1 apresenta o tipo de atividade praticada por adolescentes da Cidade de Matipó-MG:

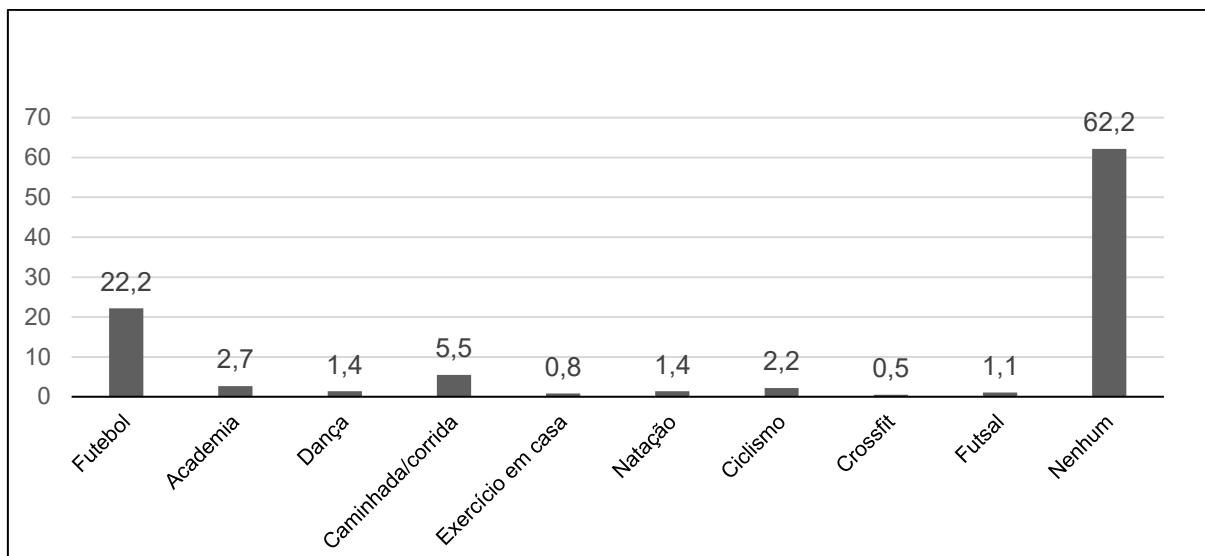


Figura 1: Tipo de atividade praticada por adolescentes da cidade de Matipó-MG.

Fonte: elaborado pelos autores

Verifica-se no figura 1 que a maioria da amostra (62,2%) não pratica nenhum tipo de atividade física, apresentando alto comportamento sedentário, sendo que apenas (37,8) praticam atividades físicas regularmente, destacando a prática do futebol e caminhada/corrida, como principais atividades deste grupo, podendo estas estarem relacionadas com atividades em áreas gratuitas e abertas ao público.

Gualano e Tinucci (2011) afirmam que a prática de exercícios físicos um meio de prevenção às diversas doenças crônicas, tais como: diabetes do tipo 2, hipertensão arterial, artrite, osteoporose, obesidade, câncer, etc. Os autores afirmam que um indivíduo sedentário não pode ser considerado saudável, logo, a prática de atividade física é essencial à saúde, por ser uma opção barata e segura, se orientada por um profissional de Educação Física.

A figura 2 retrata a classificação do nível de aptidão cardiorrespiratória ao tempo de tela gasto pelos adolescentes.

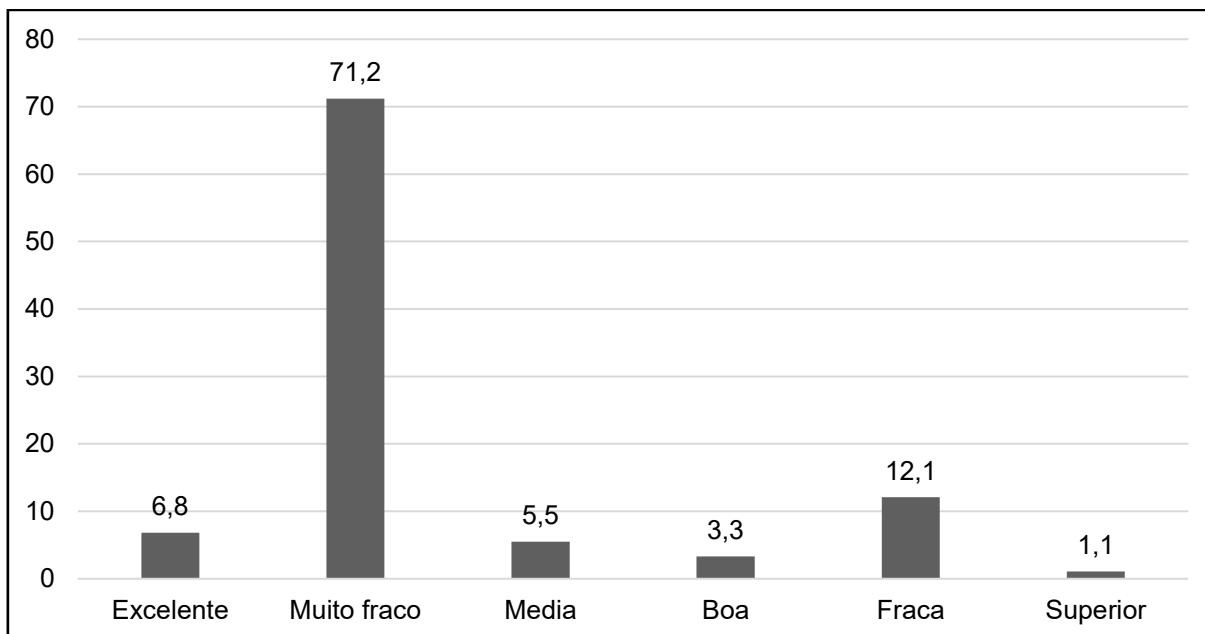


Figura 2: Classificação do nível de aptidão cardiorrespiratória de adolescentes da Cidade de Matipó-MG

Fonte: elaborado pelos autores

Observa-se na Figura 2 que a maioria (83,3%) da amostra apresenta níveis de capacidade cardiorrespiratória de “muito fraca” a “fraca”, sendo que somente 16,7% apresentam valores preconizados como ideais para uma boa saúde segundo Cooper (1968).

Segundo o ACSM (2000), a capacidade cardiorrespiratória é um dos componentes da aptidão física relacionada a saúde que declina com o aumento da idade, relatando que uma baixa capacidade cardiorrespiratória poderá desencadear doenças crônicas degenerativas. Entretanto, uma boa capacidade cardiovascular melhora a aptidão física, interferindo de forma a reduzir os declínios funcionais e contribuindo para um estilo de vida independente e mais saudável.

A tabela 3 descreve a associação da distância percorrida no teste de Cooper relacionado ao tempo de tela.

Tabela 3: Associação da distância percorrida no teste Cooper relacionado ao tempo de tela em adolescentes da Cidade de Matipó-MG.

Tempo de tela	Distância percorrida	
	r (correlação)	p (significância estatística)
Celular (horas)	-0,006	0,905
Computador (horas)	-0,054	0,304
Computador (tempo)	0,033	0,535
Tablet (horas)	-0,110	0,035
Total TV (horas)	-0,148	0,005
Total videogame (horas)	-0,02	0,708
TV assistir (tempo)	-0,088	0,093
Vídeo game (tempo)	-0,139	0,008

Fonte: elaborado pelos autores

Constata-se que os indivíduos que apresentam maior tempo utilizando aparelhos eletroeletrônicos apresentaram menor nível de aptidão cardiorrespiratória, aferido pela distância percorrida. De acordo com Silva *et al.*, (2017) a inatividade física e o baixo nível de aptidão física dos adolescentes têm contribuído para a diminuição da perspectiva de qualidade de vida, ocasionando o aumento de patologias e mortes prematuras.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O principal objetivo deste estudo foi verificar o nível da capacidade cardiorrespiratória relacionada ao tempo de tela de adolescentes da cidade de Matipó-MG. Os resultados indicam que 83,3% da amostra apresentam níveis de aptidão cardiorrespiratória considerada insatisfatória em consonância com a classificação de Cooper (1968). Vale salientar que 16,7% da amostra apresentaram níveis de aptidão cardiorrespiratória satisfatória.

Relacionando o tempo de tela desses indivíduos, observamos que quanto mais tempo em frente aos aparelhos eletroeletrônicos, menor foi a distância percorrida durante o teste, sendo assim apresentando baixos níveis de aptidão cardiorrespiratória.

Pela observação dos aspectos analisados, concluímos através do presente estudo que os níveis de aptidão cardiorrespiratória, em adolescentes da cidade de Matipó-MG, estão relacionados com o tempo de tela, ou seja, em frente aos aparelhos eletroeletrônicos.

Diante disto, recomenda-se a realização de estudos periódicos, abrangendo diferentes regiões, a fim de comparar os indicadores de aptidão cardiorrespiratória relacionado ao tempo de tela da população de adolescentes, para que possa servir como alicerce para as políticas públicas a serem adotadas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Guidelines for exercise testing and prescription**. Baltimore: S.e, 2000.

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS (AAP). American Academy of Pediatrics: Children, adolescents, and television. **Pediatrics**, v. 107, n. 2, p. 423-6, Feb 2001.

AZAMBUJA, A. P. O. *et al.* Prevalência e fatores associados ao excesso de peso em escolares. **Revista baiana de saúde pública**, v.36, n.3, p.740-750, jul./set. 2012.

BARROS, M. V. G.; NAHAS, M.V. **Medidas da atividade física em diversos grupos populacionais**. Londrina: Midiograf, 2003.

BOUCHARD, C. **Atividade física e obesidade**. Barueri: Manole, 2003.

COLEDAM, D. H. C. *et al.* Fatores associados à aptidão cardiorrespiratória de escolares. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 21-26, 2016.

COOPER, K.H. A means of assessing maximal oxygen uptake. **JAMA**, v. 203, n. 3, p. 201-204, 1968.

FARIAS JÚNIOR, J. C. Prevalência e fatores de influência para inatividade física em adolescentes. **R. bras. Ci. e Mov**, v. 14, n. 2, p. 57-64, 2006.

GALLAHUE, D; DONNELLY, FRANCES CLELAND. **Educação Física desenvolvimentista para todas as crianças**. 4. Ed. São Paulo: Phorte, 2008.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002

GUALANO, B; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo. v. 25, p. 37-43, dez. 2011.

HOWLEY, E. T. **Manual do Instrutor de Condicionamento Físico para saúde**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICO. IBGE Cidades. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm>. Acesso em: 25 de fevereiro de 2019.

LISBOA, T. *et al.* Aptidão Física relacionada à saúde de escolares com idade de 7 a 10 anos. **ABCS Health**, v. 41, n.1, p. 29-33, 2016.

MAZO, G.; LOPES, M.; BENEDETTI, T. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. 2º ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.

MORAES, A. C.; GUERRA, P. H.; MENEZES, P. R. The world wide prevalence of insufficient physical activity in adolescents: a systematic review. **Nutrición Hospitalaria**, v. 28, n. 3, p. 575-584, 2013.

NAHAS, M. **Atividade física, saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2a ed. Londrina: Midiograf, 2001

PITANGA, F.J.G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. 2ª Ed. São Paulo: Phorte, 2004.

PEARSON, N.; BIDDLE, S. J. Sedentary behavior and dietary intake in children, adolescents, and adults: a systematic review. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 41, n. 2, p. 178-188, 2011.

RIVERA, Ivan R. *et al.* Atividade Física, Horas de Assistência à TV e Composição Corporal em Crianças e Adolescentes. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 95, n. 2, p. 159-165, ago. 2010.

RONQUE, E. R. V. *et al.* Relação entre aptidão cardiorrespiratória e indicadores de adiposidade corporal em adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 296-302, 2010.

SALES, W.F.; MOREIRA, O.C. Capacidade cardiorrespiratória e composição corporal de estudantes participantes e não participantes de aulas de educação física. **Brazilian Journal of Biomotricity**, v. 6, n. 3, p. 153-158, 2012.

SCHMID, D.; RICCI, C.; LEITZMANN, M. F. Associations of Objectively Assessed Physical Activity and Sedentary Time with All-Cause Mortality in US Adults: The NHANES Study. **Journal Plos One**, United States, v.10, n.3, Mar. 2015.

SHARKEY, B.J. **Condicionamento físico e Saúde**. 5ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

SILVA, D.A.S.*et al.* Mudanças seculares nos níveis de aptidão aeróbia em crianças brasileiras. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 23, n.6, p. 450-454, 2017.

Vasconcellos, M.B, Anjos, L.A, Vasconcellos, M.T.L. Estado nutricional e tempo de tela de escolares da Rede Pública de Ensino Fundamental de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 4, p. 713-722, Abr. 2013

VANDER H.*et al.* A brief review on correlates of physical activity and sedentary ness in youth. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 39, n. 8, p. 1241-1250, 2007.

VEERMAN, J. L. *et al.* Television viewing time and reduced life expectancy: a life table analysis. **Br J Sports Med**, v. 46, p.927–930, 2012.

WEINECK, J. **Atividade física e esporte: para quê?** Barueri: Manole, 2003.

ANEXOS

ANEXO 1:



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

TABELA DE CLASSIFICAÇÃO TESTE DE COOPER 1982

Categoria de Capacidade Aeróbia	Distância em Metros no Teste					
	13 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 ou mais
I - M. Fraca (homens) (mulheres)	< 2090 < 1610	< 1960 < 1550	< 1900 < 1510	< 1830 < 1420	< 1660 < 1350	< 1400 < 1260
II - Fraca (homens) (mulheres)	2090-2200 1610-1900	1960-2110 1550-1790	1900-2090 1510-1690	1830-1990 1420-1580	1660-1870 1350-1500	1400-1640 1260-1390
III - Média (homens) (mulheres)	2210-2510 1910-2080	2120-2400 1800-1970	2100-2400 1700-1960	2000-2240 1590-1790	1880-2090 1510-1690	1650-1930 1400-1590
IV - Boa (homens) (mulheres)	2520-2770 2090-2300	2410-2640 1980-2160	2410-2510 1970-2080	2250-2460 1800-2000	2100-2320 1700-1900	1940-2120 1600-1750
V - Excelente (homens) (mulheres)	2780-3000 2310-2430	2650-2830 2170-2330	2520-2720 2090-2240	2470-2660 2010-2160	2330-2540 1910-2090	2130-2490 1760-1900
VI - Superior (homens) (mulheres)	> 3000 > 2430	> 2830 > 2330	> 2720 > 2240	> 2660 > 2160	> 2540 > 2090	> 2490 > 1900

Fonte: Cooper, 1982

Fonte: Cooper, 1982

ANEXO 3: QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA E TEMPO DE TELA



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
 SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
 CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

QUESTIONÁRIO DE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E TEMPO DE TELA DE ADOLESCENTES DA CIDADE DE MATIPÓ-MG Academia Americana de Pediatria (2011)

Q1- Nome: _____

Q2- Sexo: F (1) M (2)

Q3- Data de nascimento: ___/___/___

Q4- Idade: _____

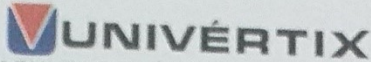
Q5- Cidade: _____

Q6- Escola: _____

Q7	Como você vai para a escola? (1) A pé (2) de bicicleta (3) de carro ou transporte escolar
Q8	Como você volta da escola? (1) A pé (2) de bicicleta (3) de carro ou transporte escolar
Q9	Se for a pé ou de bicicleta quanto tempo você gasta para chegar à escola? _____ minutos.
Q10	Se for de ônibus quanto tempo precisa andar até o ponto de ônibus? _____ minutos.
Q11	Você assiste televisão todos os dias? 1-()sim 2- () não
Q12	Se respondeu sim a questão 11 quanto tempo você assiste televisão por dia? _____ horas _____ minutos
Q13	Você joga videogame? 1-() sim 2- () não
Q14	Se respondeu sim a pergunta 13, diga quanto tempo joga por dia _____ horas _____ minutos
Q15	Você usa computador? 1- ()sim 2- () não
Q16	Se respondeu sim a pergunta 15 diga quanto tempo usa por dia? _____ horas _____ minutos.
Q17	Quanto tempo em média você costuma dormir por dia? _____ horas.
Q18	Você dorme durante o dia? 1- () Sim 2- () Não
Q19	Se respondeu sim a pergunta 18 informe quanto tempo? _____ horas.
Q20	Você participa de alguma escolinha, time ou treinamento desportivo? (desde que haja treinador/professor).

ANEXO 4:

1


FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 7º PERÍODO

SOLICITAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DE PESQUISA

Ilmo. Sr (a)
Erika Gomes Vieira Quintão
Diretora
Matipó

Matipó, 16 de Março de 2019.

Eu, Fábio Elcindo Soares, professor da IES – Faculdade Vértice venho solicitar a V. Sa. autorização para coleta de dados pelos alunos Luziane Piler Gonçalves, Pánala Gonçalves de Souza, Rosiane Salgado Ferreira, responsáveis pela pesquisa, acadêmicos do 7º período, Univértix Matipó, com a finalidade de realizar pesquisa para Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharelado em Educação Física, com o título provisório Nível de aptidão cardiorrespiratória relacionado ao tempo de tela de adolescentes da cidade de Matipó-MG.

A coleta de dados será por meio do protocolo de Cooper (1977) correr e andar, onde os alunos deverão correr e andar durante 12 minutos em uma pista semi olímpica medida 50 metros. Com o objetivo de identificar o nível de aptidão cardiorrespiratória de alunos do Ensino Médio de acordo com a tabela de Cooper (1982) e para avaliar o tempo de tela dos adolescentes será aplicado o questionário de avaliação do comportamento sedentário medido pelo tempo de tela, segundo Barros e Nahas (2003) e o questionário para a avaliação do nível de atividade física e tempo de tela, segundo a Academia Americana de Pediatria (2011). A coleta será realizada nos meses de fevereiro a julho de 2019 sempre no período matutino.

Os participantes do estudo serão 365 alunos regularmente matriculados, os dados serão coletados em um questionário de idade, sexo e distância percorrida, tempo de tela, meio de transporte.

Será solicitado ao Professor responsável que preencha o Termo de Consentimento Livre Esclarecido TCLE, em consonância com a Resolução nº466, de 12 de dezembro de 2012 (BRASIL, 2012), do Conselho Nacional de Saúde, ao qual diz respeito à proteção dos participantes envolvidos na pesquisa científica.

As informações utilizadas serão apenas para fins da pesquisa, a fim de evitar qualquer transtorno ou constrangimento ao município assim como aos profissionais e instituições envolvidas. Comprometo-me a disponibilizar os dados resultantes, juntamente com o Trabalho de Conclusão de Curso, a esta instituição, afim de contribuir para o desenvolvimento dos serviços.

Sem mais para o momento, agradeço a atenção e colaboração para a conclusão desta importante etapa do curso de graduação.

Atenciosamente,

Luiziana Pires Gonçalves
Gianna Gonçalves de Souza
Luciane Salgado Leunira

Acadêmicas Responsáveis pela Pesquisa:

Nomeado 10/07/2012
Masp 1050685-5
Diretora - Ato nº 2060/2012
Erika G. Vieira Quintão

Erika Gomes Vieira Quintão

Prof.

Orientador TCC: [Assinatura]

Cel: (31) 984327284

EE WALDOMIRO MENDES DE ALMEIDA R03504
CRIAÇÃO LEI 3.198/64 MG DE 15/09/64
AUTORIZAÇÃO DO ENSINO GERAL DO
ENSINO MÉDIO PORT 320/94 DE 11/03/94
R. SANTA TEREZINHA, 171 TEL. 3873-135
CEP 35.367-000- MATIPÓ - MINAS GERAIS

FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM ADOLESCENTES DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICA: Maria José Vidal da Silva

ORIENTADORA: Dra. Deyliane Aparecida de Almeida Pereira.

Linha de Pesquisa: Grupos Especiais e Saúde

RESUMO

O presente estudo tem por objetivo investigar fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes de um município da Zona da Mata Mineira. Trata-se de um estudo descritivo, realizado com 83 adolescentes, no mês de agosto de 2019. Aplicaram-se questionários sociodemográficos, de avaliação do nível de atividade física e tempo de tela e recordatório de atividade diária. A maioria dos alunos são do sexo masculino (55,4%), estão matriculados no 7º ano (36,1%), possuem idade média de 12,87 (DP=±0,15) anos e tempo de sono de 8,92 (DP=±0,26). Quanto à prática de atividade física, verifica-se que o tempo diário é menor que o gasto em telas (televisão, videogame e computador). Além disso, o tempo sentado em dias de semana e finais de semana é elevado. Conclui-se que os adolescentes estão expostos a um grande risco para essas doenças devido ao estilo de vida que levam em que a evolução tecnológica exerce grande influência. Essa situação é considerada fator alarmante e prejudicial a todos e, caso não seja não controlada, acarreta, assim, em um hábito de vida sedentário.

Palavras chaves: Sedentarismo, Estilo de vida, Adolescência.

1. INTRODUÇÃO:

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2015), a adolescência é o período no qual o ser humano passa por uma transição entre a infância e a vida adulta. Tal período é caracterizado por uma série de transformações e impulsos no desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social desses indivíduos (SILVA *et al*, 2018).

Oliveira e Malta (2018) afirmam que são inerentes à adolescência características como mudanças na voz, crescimento dos pelos masculinos e femininos, aparecimento das mamas nas meninas e diversas outras alterações que dão início à puberdade, compreendida no período entre 10 e 14 anos. Segundo os autores, para além das características físicas, mudanças sociais, psicológicas e emocionais também podem acarretar influências no estilo de vida dos adolescentes.

O estilo de vida é compreendido como o conjunto de estruturas que refletem diversas atividades, atitudes e valores sociais, ou seja, é todo aglomerado de padrões

comportamentais, intimamente relacionados, que dependem das condições econômicas e sociais, da educação, da idade e de muitos outros fatores (PEREIRA *et al.*, 2017).

Atualmente o estilo de vida é um dos fatores que merecem atenção quando se discute Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) em adolescentes e jovens. As causas das DCNT são sedentarismo, hábitos alimentares, a rotina acelerada dos pais e responsáveis, a falta de informação, os fatores genéticos e hereditários, bem como a evolução tecnológica que vem desencadeando o diabetes, a hipertensão, a obesidade e outras doenças cardiometabólicas (TAVARES, NUNES e SANTOS, 2017).

Embora todos esses sejam fatores alarmantes e preocupantes, a condição de modificáveis constitui de uma alternativa para esses indivíduos e uma oportunidade de apropriação de cuidado também por parte dos profissionais da saúde. Nesse contexto, o profissional de Educação Física tem a função de intervir orientando, de forma clara e objetiva, promovendo ações em saúde para prevenção e controle dessas doenças, contribuindo para que as políticas públicas de saúde aconteçam, em prol do bem comum. Tal responsabilidade se estende aos municípios de pequeno porte, que podem ser favorecidos pelas tão importantes contribuições dessa categoria profissional (MELO *et. al.*, 2018).

Diante disso, tem-se como questão norteadora: Os adolescentes das cidades de pequeno porte apresentam fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis? A julgar pela influência do nível de atividade física e o tempo de tela na constituição dos respectivos fatores, o objetivo desse trabalho é investigar fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes de um município da Zona da Mata Mineira.

Estudos como este são importantes, pois contribuem para que a população esteja informada quanto aos fatores de risco para doenças crônicas, além de permitir que ela seja capaz de identificar quais são modificáveis e que podem ser abordados com exercícios físicos, o auxílio de outros profissionais da saúde ou em conjunto com a família.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Doenças crônicas não transmissíveis e adolescência

Palangana (2015) define que a adolescência é a fase onde o ser humano busca se descobrir, busca sua identidade. É considerado o período no qual ocorrem as maiores transformações físicas/biológicas no organismo humano, por ser demarcado pela puberdade, ou seja, um espaço de cinco anos no desenvolvimento, entre os 10 aos 15 anos de idade, que é caracterizado por inúmeras transformações.

Do ponto de vista osteomuscular, há um período crucial caracterizado por um aumento expressivo da estatura anual, a qual eleva-se de oito a 10 centímetros. Esse processo, porém, ocorre de modo menos expressivo nos sistemas muscular e ligamentar, que respondem tardiamente ao crescimento acelerado evidenciado no sistema ósseo (GONÇALVES *et. al.*, 2019).

Em razão das alterações hormonais sofridas nessa fase, ficam evidentes as mudanças corporais, especialmente no que concerne ao aparecimento dos caracteres sexuais secundários femininos, como o aumento dos bustos e crescimento dos pelos corporais. Assim como dos caracteres sexuais secundários masculinos, como as mudanças no tom de voz, o crescimento dos pelos faciais, axilares e pubianos, dentre outros aspectos que constituem a maturação sexual e o desenvolvimento da capacidade reprodutiva (SILVA *et. al.*, 2019).

Para Oliveira e Malta (2018), diversas doenças podem se manifestar nessa fase, devido, entre outras coisas, ao estilo de vida que eles possuem, à influência do nível de atividade física, ao tempo de tela, ao tempo de permanência sentado e aos hábitos alimentares. A tendência ao sedentarismo, atrelada aos demais hábitos de vida dos adolescentes e às mudanças fisiológicas previstas nesse período da vida, potencializa o aparecimento dos fatores de risco para doenças cardiovasculares, metabólicas, respiratórias, dentre outras, ao exemplo da hipertensão arterial, diabetes e obesidade.

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) destacam-se ao lado das doenças infecciosas e das causas externas, no grupo epidemiológico conhecido como tripla carga de doenças, o qual representa um sério problema de saúde pública, demonstrado pelo expressivo aumento da morbimortalidade oriunda de DCNT, por exemplo (MELO, *et. al.*, 2018).

As DCNT's possuem etiologia multifatorial e determinantes intrínsecos e extrínsecos, dentre os quais estão as condições genéticas, sexo e idade, além de hábitos e comportamentos de risco como a inatividade física, maus hábitos alimentares, consumo de tabaco, abuso de bebidas alcoólicas e a existência de comorbidades. Um agravante é o caráter silencioso dessas doenças que se desenvolvem ao longo da vida e correspondem a 70% da taxa de mortalidade no Brasil (SILVA *et al*, 2018).

Pereira *et al* (2017) destaca três passos importantes para prevenir essas doenças: 1º Monitoramento dos fatores de risco; 2º Monitoramento da morbidade e mortalidade das DCNT e 3º Monitoramento e avaliação das ações de assistência e promoção da saúde. A prática de atividade física é também considerada um elemento de extrema importância para se seguir esses três passos e, assim, termos em nosso meio uma sociedade consciente, ativa e saudável.

Nesse cenário, valendo-se de suas atribuições, o professor de Educação Física tem fundamental importância, pois poderá contribuir ativamente nesses processos e também na condução de atividades escolares estimulantes, fomentando a redução de tais fatores de risco. Ao incentivar a prática de atividades físicas de forma prazerosa e produtiva, o profissional de Educação Física conduz a construção de um hábito frequente por parte dos indivíduos, que podem incorporá-lo à sua rotina. Estendendo esse hábito ao longo de sua vida, serão aumentadas as possibilidades de tornarem-se adultos saudáveis e conscientes (OLIVEIRA e MALTA, 2018).

2.2. Estilo de vida de adolescentes: nível de atividade física e tempo de tela

Pesquisas realizadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) relataram que grandes quantidades de adolescentes e jovens apresentam hábitos negativos no que diz respeito à alimentação e à prática de atividade física (SILVA *et al*, 2018).

Atualmente, na relação exercícios físicos e família, muitos adolescentes não seguem os exemplos dos pais, alguns devido à falta de motivação, comodismo, preguiça ou, até mesmo, por causa da forte influência que a tecnologia tem exercido em suas vidas (OLIVEIRA e MALTA, 2018).

Com a constante evolução tecnológica, muitos adolescentes estão deixando de lado as fases mais importantes de suas vidas, pois é na adolescência que ocorrem as mudanças osteomusculares, o desenvolvimento de melhores habilidades neurais e o

aperfeiçoamento de habilidades motoras. Contudo, a tecnologia tem roubado isso de muitos, que por dedicarem a maioria de seu tempo aos jogos eletrônicos, abrem mão dos mesmos, além de reduzirem as horas de sono e da prática de atividade física (PIOLA, 2016).

Portanto, esse estudo propõe a reflexão acerca das soluções para tais problemas, visando incentivar aos adolescentes a uma prática consciente de atividades, de modo que se tornem prazerosas e um hábito que perdure para a vida adulta.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva realizada com adolescentes, do município de Rio Casca. A pesquisa descritiva, segundo Gil (2008), objetiva descrever as características de uma população, fenômeno ou de uma experiência. Este estudo irá descrever as características da amostra quanto ao sexo, à faixa etária, à renda familiar, ao nível de atividade física e ao tempo de tela.

A amostra foi composta por adolescentes do município supracitado que aceitaram participar da pesquisa.

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da Faculdade UNIVÉRTIX, para apreciação ética, do qual obteve-se o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE: 23056619.8.0000.9407) (Anexo 5). Após a aprovação do referido comitê, foram informados à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo 2) e o Termo de Assentimento (anexo 3). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012) que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhes o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Os instrumentos de coleta de dados foram:

- Questionário sociodemográfico, para a caracterização do perfil da amostra, no respectivo aspecto (anexo 1).
- Questionário IPAq (Questionário Internacional de Atividade Física) versão curta, validado no Brasil por Matsudo, *et al.* (2001); para avaliar o nível de atividade física e para avaliar as atividades diárias, um recordatório (anexo 1).

- Questionário de avaliação do tempo de tela, para avaliar o comportamento sedentário, que diz respeito ao tempo gasto em uma semana habitual com base no “tempo de tela”, obtido pela soma do tempo diário gasto com televisão, computador, vídeo game e *tablet*. Assim, o sedentarismo será definido como tempo de tela maior que 120 minutos diários, conforme preconizado pela Academia Americana de Pediatria (2013) (anexo 1).

A coleta de dados foi realizada em setembro de 2019, posteriormente, foram digitados os questionários no programa *Microsoft Excel* e realizadas as análises estatísticas descritivas. Os resultados serão apresentados no formato de tabela e gráficos e expressos em medida de tendência central (média) e dispersão (desvio padrão).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo geral investigar os fatores de risco para doenças crônicas em 83 adolescentes e como esses fatores podem se relacionar ao estilo de vida deles. Os dados apresentados foram tabulados e analisados e serão relatados em tabelas para melhor compreensão.

A tabela 1 é uma tabela de caracterização dos estudantes quanto ao sexo e sua influência em determinados fatores.

Tabela 1: Caracterização de estudantes do Ensino Fundamental II quanto ao sexo, cidade de origem e série, expressos em frequência relativa. Rio Casca– MG. 2019

Variável	%
Sexo	
Feminino	44,6
Masculino	55,4
Série	
6º ano	25,3
7º ano	36,1
8º ano	13,3
9º ano	25,3

Fonte: elaborado pelos autores

Sabe-se que são vários os fatores de risco, de acordo com a tabela, por exemplo, o sexo e a idade. A idade dos adolescentes relaciona-se com seu estilo de vida, podendo haver diferenças entre os sexos. Contudo é recomendável a prática de atividade física desde a infância para que se tenha uma vida saudável futuramente (PEREIRA *et al.*, 2017).

O sono é um fator de extrema importância para todos, principalmente adolescentes. Foi realizada uma análise do tempo em que eles passam dormindo de acordo com a respectiva idade.

Tabela 2: Caracterização de estudantes do Ensino Fundamental II quanto a idade, tempo de sono, expressos em média e desvio padrão. Rio Casca – MG. 2019.

Variável	Média (DP)
Idade	12,87 (0,15)
Tempo de sono	8,91 (0,26)

Fonte: elaborado pelos autores

O sono é importante, principalmente na fase escolar, pois ele possibilita a realização das atividades cognitivas e demais atividades cotidianas. É observável que um adolescente com uma boa qualidade de sono tende a se desenvolver melhor e a realizar suas atividades diárias com mais eficiência do aquele que não dorme corretamente. De acordo com a Academia Americana de Pediatria (AAP, 2001), é recomendável para todo ser humano dormir 8 horas por dia, pois assim o sujeito consegue ser mais atento e ativo.

Sabe-se que prática de atividades física tende a influenciar também no estilo de vida. A tabela 3 relata essa prática e o tempo de tela desses adolescentes.

Tabela 3: Atividade física e Comportamento Sedentário de estudantes do Ensino Fundamental II, expressos em média e desvio padrão. Rio Casca – MG. 2019

Variável	Média (DP)
Tempo de prática de esporte (Horas)	0,59 (0,17)
Tempo de prática de esporte (meses)	2,90 (1,06)
Tempo de brincadeiras (Horas)	2,05 (0,22)
Tempo de tela (por dia)	
Televisão (horas)	2,00 (0,22)
Videogame(horas)	1,50 (0,22)
Computador(horas)	1,21 (0,18)
Tempo sentado (dias de semana)	6,06 (0,45)
Tempo sentado (final de semana)	5,05 (0,56)

Fonte: elaborado pelos autores

Com o avanço tecnológico, o número de adolescentes e jovens praticantes de atividades físicas tem reduzido cada vez mais. As brincadeiras de ruas foram trocadas pelos eletroeletrônicos e isso pode causar diversas complicações na saúde do indivíduo e levar ao sedentarismo, que conseqüentemente demanda no estilo de vida. Contudo, busca-se reduzir esses riscos com uma prática mais frequente de atividade física de modo que isso perdure para o futuro.

O estilo de vida é considerado um fator modificável com o passar do tempo. Como demonstrado na pesquisa, vários elementos influenciam as mudanças no estilo de vida que um indivíduo possui, principalmente quando este é adolescente ou jovem. Contudo, cabe ao educador físico propor novas práticas de atividades prazerosas e estimulantes, pois os adolescentes analisados apresentam um estilo de vida consideravelmente bom, porém um tempo de tela bem preocupante que tende a desencadear diversas doenças levando assim ao sedentarismo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que os fatores de risco para doenças não transmissíveis em adolescentes são o sexo, a idade, o tempo de sono, a prática de atividade física, o tempo de tela e o tempo sentado. Identificou-se que os adolescentes apresentam risco para essas doenças devido ao estilo de vida que levam, pois a evolução tecnológica exerce grande influência e isso vem sendo considerado fator alarmante e prejudicial a todos. Caso não seja controlado, pode acarretar em um hábito de vida sedentário.

Tem-se como limitação neste estudo a investigação em somente uma cidade, assim, os dados não podem ser extrapolados para outras cidades. Portanto, sugere-se que estudos futuros avaliem outras cidades e sejam feitas comparações e identificadas possíveis ações educativas a fim de incentivar estilos de vida ativos.

REFERÊNCIAS

ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA. Children, Adolescents, and the Media. **Pediatrics**.v.132 n.5, p. 341-345, 2013.

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS (AAP). American Academy of Pediatrics: Children, adolescents, and television. **Pediatrics**, v. 107, n. 2, p. 423-6, Feb 2001.

BEZERRA, M. A. A. *et al.* Tempo de tela, qualidade do sono e fatores de risco cardiovasculares de escolares. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, v. 6, n. 17, p. 119-128, 2019

BOCK, A. M. B. **Psicologias - uma introdução ao estudo da psicologia: Psicologia do Desenvolvimento**. - 14^a ed. – São Paulo: Saraiva 2008. p. 116-119.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GONÇALVES, G. *et. al.* Análise da Flexibilidade dos Acadêmicos de Educação Física da Universidade de Cruz Alta. **Revista Gestão Universitária**, jun. 2019. Disponível em: <http://www.gestaouniversitaria.com.br/artigos/analise-da-flexibilidade->

dos-academicos-de-educacao-fisica-da-universidade-de-cruz-alta. Acesso em: 30 jun. 2019.

LOURENÇO, C. L. M. *et al.* Comportamento sedentário em adolescentes: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 26, n. 3, p. 23-32, 2018.

MATSUDO, S. *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 6, n. 2, p.05-18, 2001.

MELO, C. S. P. S. *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis e fatores associados em adultos numa área urbana de pobreza do nordeste brasileiro. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 24, n. 8, ago. 2019.

OLIVEIRA, J. S. *et al.* ERICA: Uso de telas e consumo de refeições e petiscos por adolescentes brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, supl. 1, p. 7s-7s, 2016.

OLIVEIRA, M. C.; MALTA, D. C. Fatores de risco e proteção para as doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes nas capitais brasileiras. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, supl. 1, e180002, 2018.

PALANGANA, I. C. **Desenvolvimento e aprendizagem em Piaget e Vygotsky: a relevância do social**. Summus Editorial, 2015.

PARDINI, R. *et al.* Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 9, n. 3, p. 45-52, 2008.

PEREIRA, K. A. S. *et al.* Fatores de risco e Proteção contra doenças crônicas não transmissíveis entre adolescente. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v.2, p.205-207, 2017.

PIOLA, T. S. *et al.* Associação do tempo gasto com televisão e computador com a pressão arterial de adolescentes. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 8, n. 3, p. 2, 2016.

SILVA, P. J. *Et al.* Puberdade precoce central e periférica. **Revista Diálogos Interdisciplinares**, v. 8, n. 3, 2019.

SILVA, R. C. R. *et al.* Tendência da asma na adolescência no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2012 e 2015. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, p. e180017, 2018.

TAVARES, T. B.; NUNES, S. M.; SANTOS, M. O. Obesidade e qualidade de vida: revisão da literatura. **Revista Médica de Minas Gerais-RMMG**, v. 20, n. 3, 2010.

WHO, World Health Organization. **Young People´s Health - a Challenge for Society. Report of a WHO Study Group on Young People and Health for All**. Technical Report Series 731. Geneva: WHO, 2015.

ANEXOS

ANEXO 1: QUESTIONÁRIO DE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E TEMPO DE TELA



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX

SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR

Pesquisa: **FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM ADOLESCENTES DE MUNICÍPIOS DE PEQUENO PORTE**

QUESTIONÁRIO DE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E TEMPO DE TELA

Pesquisadores: Maria José Vidal da Silva e Karine Cristina dos Santos
Orientadora: Dra. Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

Q1-Nome: _____

Q2- Sexo: F(1) M (2) Q3-Data de nascimento: __/__/__ Q4-

Idade: _____

Q5-Cidade: _____ Q6-Escola: _____

Q7	Como você vai para escola? (1) A pé (2) de bicicleta (3) de carro ou transporte escolar
Q8	Como você volta da escola? (1) A pé (2) de bicicleta (3) de carro ou transporte escolar
Q9	Se vai a pé ou de bicicleta quanto tempo você gasta para chegar à escola? _____ minutos.
Q10	Se vai de ônibus quanto tempo precisa andar até o ponto de ônibus? _____ minutos.
Q11	Você assiste televisão todos os dias? 1- ()sim 2- () não
Q12	Se respondeu sim à questão 11, quanto tempo você assiste televisão por dia? _____ horas _____ minutos
Q13	Você joga videogame? 1-() sim 2- () não
Q14	Se respondeu sim à pergunta 13, diga quanto tempo joga por dia _____ horas _____ minutos
Q15	Você usa computador? 1- ()sim 2- () não
Q16	Se respondeu sim à pergunta 15 diga quanto tempo usa por dia? _____ horas _____ minutos
Q17	Quanto tempo em média você costuma dormir por dia? _____ horas.
Q18	Você dorme durante o dia? 1- () Sim 2- () Não
Q19	Se respondeu sim à pergunta 18, informe quanto tempo? _____ horas.
Q20	Você participa de alguma escolinha, time ou treinamento desportivo? (desde que haja treinador/professor).
Q21	Se respondeu sim à questão 20, informe qual esporte e a duração da atividade por semana. Esporte: _____.

	duração por semana: ___ horas minutos___ Há quanto tempo pratica?___ meses
Q22	Durante quantas horas diárias você brinca ativamente (joga futebol, corre, dança, nada, anda de bicicleta, brinca de pique (etc.)? _____ horas minutos.

**Avaliação do comportamento sedentário medido pelo tempo de tela,
Segundo Barros e Nahas (2003).**

Nome: _____
 Escola: _____ serie/ano _____
 Data de nascimento: ___/___/___ Idade: _____ Sexo: M () F ()

<p>1- Na sua casa tem aparelhos de televisão, televisão por assinatura ou antena parabólica, videogame para utilização no televisor e computador? () Não () Sim Especifique: _____</p> <p>2- Alguém controla o tempo que você passa assistindo televisão, ou mexendo no celular ou computador? () Não () Sim</p> <p>3- Você pratica atividade física frequentemente? () Não () Sim Especifique _____</p>
--

Dia da semana	1° dia	2° dia	3° dia	4° dia	5° dia	6° dia	7° dia	8° dia
Tempo de tela								
Televisão								
Vídeo game								
Computador								
Tablet								
Celular								

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ):

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na última semana

As perguntas incluem atividades que você faz na escola ou no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou parte de suas atividades em casa ou no jardim

Suas respostas são muito importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigada pela sua participação

Para responder às questões lembre-se que:

- **atividades físicas vigorosas** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar muito mais forte que o normal.
- **Atividades físicas moderadas** são aquela que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar um pouco mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza pelo menos dez minutos contínuos de cada vez.

1 a- Em quantos dias da última semana você caminhou pelo menos dez minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias por semana _____ () nenhum

1 b- nos dias em que você caminhou por pelo menos dez minutos contínuos quanto tempo no total gastou caminhando por dia?

horas _____ minutos _____.

2 a- Em quantos dias da última semana você realizou atividades moderadas por pelo menos dez minutos contínuos, como, por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços doméstico na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim ou qualquer atividade que faz aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração(NÃO INCLUA CAMINHADA)

Dias _____ por semana () nenhum

2 b- No dia em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos, quanto tempo você gastou fazendo essas atividades por dia?

Horas _____ minutos _____

3 a- Em quantos dias da última semana você realizou atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos como, por exemplo, correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, fazer serviços domésticos pesados, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar muito sua respiração ou batimentos do coração.

Dias _____ por semana () nenhum.

3 b- Nos dias em que fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

Horas _____ minutos _____

Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo em casa, na escola, durante o tempo livre, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão, computador, vídeo game. Não inclua o tempo gasto sentado durante transporte em ônibus ou carro.

4a- Quanto tempo por dia você fica sentado em um dia de semana? Horas: _____
Minutos: _____

4b- Quanto tempo por dia você fica sentado no final de semana? Horas: _____
Minutos: _____

4c- Quanto tempo você pratica atividade física por dia? Horas: _____
Minutos: _____

ANEXO 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(Este documento é para o responsável legal do participante)

O(A) participante _____, sob sua responsabilidade, está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa “**Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes de município de pequeno porte**”. Nesta pesquisa pretendemos investigar os fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes de municípios de pequeno porte. O motivo que nos leva a estudar são a necessidade de ações em saúde para prevenção dessas doenças, principalmente que políticas públicas de saúde aconteçam nas cidades de pequeno porte visando à prevenção e orientando de forma clara e objetiva estes adolescentes.

Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: aplicação de questionários para avaliação do nível de atividade física e comportamento sedentário.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, momento em que o participante poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico. Os pesquisadores serão os únicos a ter acesso aos dados, mas poderão ocorrer extravio dos dados decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos. Os benefícios consistem na identificação de os riscos para doenças crônicas em adolescentes, para posterior ações educativas em saúde.

Para participar deste estudo, o voluntário sob sua responsabilidade, não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, ele tem assegurado o direito à indenização. O(A) participante tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou o(a) Sr.(a) de retirar seu consentimento e interromper a participação do voluntário sob sua responsabilidade, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A participação dele(a) é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição e do participante quando finalizada. O(A) participante não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. O nome ou o material que indique a participação do voluntário não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade UNIVÉRTIX e a outra será fornecida ao Sr.(a).

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, e depois desse tempo serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a identidade do participante com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____,
contato _____, responsável pelo
participante _____, autorizo sua
participação e declaro que fui informado(a) dos objetivos da pesquisa **“FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS EM ADOLESCENTES DE UM MUNICÍPIO DE PEQUENO PORTE”** de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão se assim o desejar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Deyliane Aparecida de Almeida Pereira.
Endereço: Avenida Joaquim Lopes de Faria
CEP: 36570000 / Viçosa
Fone: (31) 988392711
E-mail: deyliane.pereira@hotmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213
E-mail: cep.univertix@gmail.com

Matipó, _____ de _____ de 20__.

Assinatura do Responsável Legal pelo Participante

Assinatura do Pesquisador

ANEXO 3 TERMO DE ASSENTIMENTO



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2019/01

TERMO DE ASSENTIMENTO

(Este documento é para os participantes de 12 a 17 anos ou participantes legalmente incapazes)

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa **“FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM ADOLESCENTES DO MUNICÍPIOS DE PEQUENO PORTE”**. Nesta pesquisa pretendemos “investigar fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes de municípios de pequeno porte”. O motivo que nos leva a estudar é a necessidade de ações em saúde para prevenção dessas doenças, principalmente que políticas públicas de saúde aconteçam nas cidades de pequeno porte visando à prevenção e orientando de forma clara e objetiva estes adolescentes.

Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: aplicação de questionários para avaliação do nível de atividade física e comportamento sedentário. Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, momento em que o participante poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas às perguntas que desejar, evitando, assim, esse risco psicológico. Os pesquisadores serão os únicos a ter acesso aos dados, mas poderão ocorrer extravio dos dados decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos. Os benefícios consistem na identificação de os riscos para doenças crônicas em adolescentes, para posterior ações educativas em saúde.

Para participar deste estudo, seu responsável legal deverá autorizar e assinar um termo de consentimento. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, você tem assegurado o direito à indenização. Você tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou seu responsável legal de retirar o consentimento ou interromper sua participação, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio.

A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que você é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a permissão de seu responsável legal.

Este termo de assentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade UNIVÉRTIX e a outra será fornecida a você.

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa. Depois desse tempo, eles serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa "**FATORES DE RISCO DE DOENÇAS CRÔNICAS EM ADOLESCENTES DE MUNICÍPIO DE PEQUENO PORTE**" de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e o meu responsável legal poderá modificar sua decisão sobre minha participação se assim o desejar. Já assinado o termo de consentimento por meu responsável legal, declaro que concordo em participar desta pesquisa. Recebi uma via deste termo de assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Deyliane Aparecida de Almeida Pereira.

Endereço: Avenida Joaquim Lopes de Faria

CEP: 36570000 / Viçosa

Fone: (31) 988392711

E-mail: deyliane.pereira@hotmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX

Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05

Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX

Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213

E-mail: cep.univertix@gmail.com

Matipó, _____ de _____ de 20____.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

ANEXO 4: AUTORIZAÇÃO

AUTORIZAÇÃO

Eu, “**CRISTIANE MOREIRA**”, na qualidade de responsável pela “**ESCOLA MUNICIPAL SENADOR CUPERTINO**”, autorizo a realização da pesquisa intitulada “**FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS EM ADOLESCENTES DE MUNICÍPIOS DE PEQUENO PORTE**” a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador “**KARINE CRISTINA DOS SANTOS**”, e declaro, que esta Instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa. Esta autorização só é válida no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Vértice - UNIVÉRTIX para a referida pesquisa.

Rio Casca, 28 de maio de 20 19.

Cristiane de Oliveira

Assinatura

Cristiane de Oliveira Moreira

Diretora Escolar - Decreto nº 027/2017
Escola Municipal "Senador Cupertino"
Autorizada - Sistema Municipal de Ensino
Lei Municipal nº 1933/2018
Art. 8º, § 2º c/c Art. 11.º da Lei Federal nº 9.394/96

ANEXO 5: APROVAÇÃO COMITÊ DE ÉTICA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS EM ADOLESCENTES DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA

Pesquisador: Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 23056619.8.0000.9407

Instituição Proponente: SOEGAR-SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA - EPP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.672.024

Apresentação do Projeto:

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2015), a adolescência é o período no qual o ser humano passa por uma transição entre a infância e a vida adulta. Tal período é caracterizado por uma série de transformações e impulsos no desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social dos mesmos (SILVA et al, 2018).

Oliveira e Malta (2018) afirmam que são inerentes à adolescência características como mudanças na voz, crescimento dos pelos masculinos e femininos, aparecimento das mamas nas meninas e diversas outras alterações que dão início à puberdade, compreendida no período entre 10 e 14 anos. Segundo os autores, para além das características físicas, mudanças sociais, psicológicas e emocionais também podem acarretar influências no estilo de vida dos adolescentes.

O estilo de vida é compreendido como o conjunto de estruturas que refletem diversas atividades, atitudes e valores sociais, ou seja, é todo aglomerado de padrões comportamentais, intimamente relacionados, que dependem das condições econômicas e sociais, da educação, da idade e de muitos outros fatores (PEREIRA et al, 2017).

Atualmente o estilo de vida é um dos fatores que merecem atenção quando se discute Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) em adolescentes e jovens. As causas das DCNT são sedentarismo, hábitos alimentares, a rotina acelerada dos pais e responsáveis, a falta de informação, os fatores genéticos e hereditários, bem como a evolução tecnológica que vem desencadeando o diabetes, a hipertensão, a obesidade e outras doenças cardiometabólicas

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180

Bairro: Retiro

UF: MG

Município: MATIPO

CEP: 35.367-000

Telefone: (31)3873-2199

E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.672.024

(TAVERES, NUNES e SANTOS, 2017).

Embora todos esses sejam fatores alarmantes e preocupantes, a condição de modificáveis constitui de uma alternativa para esses indivíduos e uma oportunidade de apropriação de cuidado também por parte dos profissionais da saúde. Nesse contexto, o profissional de Educação Física tem a função de intervir orientando de forma clara e objetiva, promovendo ações em saúde para prevenção e controle dessas doenças, contribuindo para que as políticas públicas de saúde aconteçam, em prol do bem comum. Tal responsabilidade se estende aos municípios de pequeno porte, que podem ser favorecidos pelas tão importantes contribuições dessa categoria profissional.

Diante disso, tem-se como questão norteadora: Os adolescentes das cidades de pequeno porte apresentam fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis? A julgar pela influência do nível de atividade física e o tempo de tela na constituição dos respectivos fatores, o objetivo desse trabalho é investigar, sob essa perspectiva, a apresentação de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes de um município da Zona da Mata Mineira.

Estudos como este são importantes, pois contribuem para que a população esteja informada quanto aos fatores de risco para doenças crônicas, bem como saiba identificar quais são modificáveis e podem ser abordados com exercícios físicos, o auxílio de outros profissionais da saúde e em conjunto com a família.

Objetivo da Pesquisa:

Investigar fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes de municípios da Zona da Mata Mineira

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, no qual poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico. Os pesquisadores serão os únicos a ter acesso aos dados, mas poderão ocorrer extravio dos dados decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador

responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180

Bairro: Retiro

UF: MG

Telefone: (31)3873-2199

Município: MATIPO

CEP: 35.367-000

E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.672.024

Benefícios:

Os benefícios consistem na identificação de os riscos para doenças crônicas em adolescentes, para posterior ações educativas em saúde.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A temática da pesquisa apresenta significativa relevância social e científica.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados os seguintes documentos:

- Protocolo preenchido na Plataforma Brasil: a contento
- Folha de rosto de pesquisa: a contento
- TCLE: a contento
- Autorização do campo de pesquisa: a contento
- Projeto detalhado de pesquisa: a contento

Recomendações:

Apresentar relatório final ao término da pesquisa

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Atender as recomendações do relator.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1392089.pdf	08/10/2019 16:53:05		Aceito
Folha de Rosto	mariajose.pdf	08/10/2019 16:52:48	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura	MariaJoseprojeto.doc	08/10/2019 16:13:53	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180

Bairro: Retiro

CEP: 35.367-000

UF: MG

Município: MATIPO

Telefone: (31)3873-2199

E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.672.024

Investigador	MariaJoseprojeto.doc	08/10/2019 16:13:53	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	ASSENTIMENTO.odt	08/10/2019 16:09:49	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	CONSENTIMENTO.odt	08/10/2019 16:09:34	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	AUTORIZACAO.pdf	10/07/2019 16:58:08	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

MATIPO, 30 de Outubro de 2019

Assinado por:
KELLY APARECIDA DO NASCIMENTO
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180
Bairro: Retiro **CEP:** 35.367-000
UF: MG **Município:** MATIPO
Telefone: (31)3873-2199 **E-mail:** cep.univertix@gmail.com

INFLUÊNCIAS DO EQUILÍBRIO E TÔNUS MUSCULAR NA ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA DE CRIANÇAS NUMA CIDADE DA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICOS: Michael Coelho Martins e Rafael Schiavo Dias

ORIENTADORA: Dra. Deyliane Aparecida de Almeida Pereira.

Linha de Pesquisa: Corpo e Movimento Humano

RESUMO:

O objetivo do presente estudo foi identificar as influências do equilíbrio e do tônus muscular na especialização esportiva de crianças numa cidade da Zona Da Mata Mineira. A amostra foi composta por 58 crianças do Ensino Fundamental, somando quatro turmas; sendo três quintos anos e somente um quarto ano. Foi aplicada a Bateria Psicomotora (BPM) de Vitor da Fonseca (1995) para diagnóstico do perfil psicomotor da criança. O programa de análise foi aplicado durante 2 semanas em 6 sessões de 50 minutos. A idade média das crianças é de 9,84 (DP= $\pm 0,89$) anos, sendo a maioria do sexo feminino (51,7%). A maioria da amostra apresenta perfil euprático para inspiração, expiração e apneia e perfil disprático para Fatigabilidade. Quanto à equilibração e tonicidade, a maioria apresenta perfil euprático. Conclui-se que os fundamentos psicomotores tonicidade e equilíbrio são fundamentais para a especialização esportiva, especificamente na natação.

PALAVRAS-CHAVE: Equilíbrio; Tônus Muscular; Especialização Esportiva.

1. INTRODUÇÃO

A psicomotricidade é a ciência que objetiva estudar o ser humano observando do corpo em movimento relacionando-se ao seu mundo intrínseco e extrínseco. Assim, ela relaciona-se ao processo de maturação, em que o corpo é cerne das aquisições mentais, afetivas e orgânicas. Dessa forma, essa ciência é amparada por três conhecimentos básicos: o movimento, o intelecto e o afeto (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOMOTRICIDADE, 2017).

Segundo Fonseca (1995), a psicomotricidade é importante para o desenvolvimento psicomotor e das habilidades motoras das crianças. Por meio da motricidade, o sujeito descobre os objetos, os outros e seu próprio mundo. Para isso, o autor elenca a necessidade de desenvolvimento dos fatores psicomotores, a saber: noção do corpo, estruturação espaço-temporal, lateralização, equilibração, tonicidade, praxia global e praxia fina.

O esporte em geral é um excelente fator que favorece estímulos psicomotores importantes. Por meio das atividades esportivas, pode-se obter um amplo agrupamento motor, além de auxiliar na maturação e levar à pessoa praticante de tais

esportes a desenvolver capacidades motoras, afetivas e cognitivas e ampliar as possibilidades de sociabilidade e tomada de decisões (CORREA; MASSAUD, 1999).

Segundo Burkhardt e Escobar (1985), a criança é um ser dependente do meio humano em que a natureza colocou. Com isso, para o seu desenvolvimento ser efetivo, as suas potencialidades não devem ser somente mantidas sobre manutenções, mas sim consideradas as relações entre pessoas, acarretando no descobrimento do seu mundo e o dos outros, criando, assim, sua personalidade.

Para Fonseca (1995), dentre os fundamentos psicomotores que são indispensáveis para o desenvolvimento da aprendizagem estão a tonicidade e o equilíbrio, duas das sete funções psicomotoras. A tonicidade é fundamental para o desenvolvimento da criança, pois, por meio dela, a criança mostra toda atividade humana, isto é, todas as suas emoções, posturas, atitudes etc., tendo, assim, papel primordial no desenvolvimento motor e cognitivo. O equilíbrio é um fator básico de organização que envolve vários ajustamentos posturais, que dão suporte a respostas motoras do corpo do indivíduo. Essa função se resume no controle postural e no desenvolvimento de destrezas de locomoção.

Assim, esses fatores psicomotores são de suma importância para a prática de quaisquer modalidades esportivas, pois é por meio da tonicidade que a criança mostra suas atitudes motoras durante a prática e, juntamente com o equilíbrio, desenvolve uma melhor postura gerando um maior apoio para o corpo do indivíduo (FONSECA, 1995).

Os esportes aquáticos em geral juntamente com a psicomotricidade são fatores indispensáveis na vida de uma criança para que ela tenha uma aprendizagem organizada. Com isso, ela tem uma forte participação no desenvolvimento motor, na construção de um tônus muscular mais resistente e um papel globalizado no processo de maturação do indivíduo (DAMASCENO 1997).

Diante do exposto, têm-se como questão norteadora quais influências dos fatores psicomotores na especialização esportiva de crianças? O presente estudo tem como objetivo identificar as influências do equilíbrio e do tônus muscular na especialização esportiva de crianças numa cidade da Zona da Mata Mineira.

Estudos como este são importantes, pois a psicomotricidade é um meio de auxiliar o desenvolvimento das crianças, por meio de experiências motoras, cognitivas e afetivas relevantes à formação. Sendo assim, ela envolve toda ação realizada pelo

indivíduo e integra o psiquismo e a motricidade, visando a um desenvolvimento geral do sujeito (ARAÚJO e SILVA, 2013).

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. REFERENCIAL TEÓRICO

A fase de iniciação esportiva corresponde às idades de 7 a 10 anos, ou seja, crianças da primeira e segunda infância. O período é caracterizado pelo envolvimento das crianças em atividades desportivas dotadas de um caráter lúdico, participativo e alegre, no propósito de oportunizar o ensino das técnicas desportivas, estimulando o pensamento tático, ou seja, elas aprendem os esportes brincando (GALLAHUE e OZMUN, 2006).

É de suma importância que o professor tenha segurança no desenvolvimento de práticas esportivas para crianças, nessa fase de iniciação esportiva. De acordo com Corrêa e Massaud (2004), para facilitar o processo de adaptação, são sugeridos exercícios que se repetem constantemente, pois tornarão as atividades mais simples de serem praticadas.

Conforme Santiago (2005), o critério usado no início da natação para crianças deve ser o desenvolvimento de atividades que vivenciem o lúdico, com a combinação de algumas atividades para o desenvolvimento das habilidades, fixando os objetivos. Com isso, a natação deve ser aplicada por partes, ensinando dos movimentos do simples para os complexos, à medida que aluno vai se desenvolvendo dentro das aulas.

Segundo Greco e Benda (2001), esse processo de ensino-aprendizagem-treinamento das atividades esportivas em geral deve ser norteado por meio do desenvolvimento das capacidades táticas, juntamente com o desenvolvimento integrado das capacidades coordenativas, técnicas, físicas, sociais e intelectuais.

Tendo em vista a educação do movimento, assim como o refinamento de qualidades motoras, de coordenação, de ritmo geral, a flexibilidade e a velocidade, estudiosos do campo consideram de suma importância um processo evolutivo na presença de crianças desta faixa etária em atividades lúdicas variadas e de caráter recreativo, pois essa fase possibilita o começo do desenvolvimento destas habilidades físicas (PAES, 1989).

Com isso, a natação é um excelente estímulo que favorece o desenvolvimento desses aspectos psicomotores. Por meio de atividades aquáticas, pode-se obter uma

ampliação do repertório motor, além de auxiliar na maturação e levar à pessoa praticante do esporte a desenvolver capacidades motoras, afetivas e cognitivas, ampliando as possibilidades de sociabilidade e autoconfiança (CORRÊA e MASSAUD, 1999).

De acordo com Gallahue (2000), o desenvolvimento motor é uma mudança progressiva na capacidade motora de um indivíduo estimulada por sua interação com seu ambiente e com a tarefa em que ele esteja realizando. A cada idade do sujeito, o movimento toma características interessantes com resultados significativos no desenvolvimento.

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa descritiva foi realizada com crianças de um município localizado na Zona da Mata Mineira. Segundo Gil (2010, p.41-42), pesquisas descritivas:

Têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob esse título e uma das características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática.

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da Faculdade UNIVÉRTIX, para apreciação ética e obteve o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE: 17233019.9.0000.9407) (Anexo 5). Após a aprovação do referido comitê, foi informada à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo 2) e do Termo de Assentimento pelos pais (Anexo 3). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012) que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhes o anonimato e a autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Foi aplicada a Bateria Psicomotora (BPM) (anexo 1) de Fonseca (1995) a 58 crianças, com a faixa etária de 7 a 10 anos, de um município da Zona da Mata Mineira. De acordo com descrição do autor, a Bateria Psicomotora (BPM) é composta por sete itens identificados como fatores psicomotores: Tonicidade, Equilibração, Lateralização, Noção do Corpo, Estruturação Espaço temporal, Praxia Global e Praxia Fina.

Para este estudo, optou-se pela investigação das influências que o equilíbrio e tônus muscular exercem na especialização esportiva em natação, uma vez que o teste

Bateria Psicomotora (BPM), de Vítor da Fonseca (1995), contempla a faixa etária de 6 a 11 anos, embora a amostra elegível do presente estudo possuísse idade entre 7 e 10 anos.

Cada fator da bateria é composto por subfatores, com tarefas pontuadas de um a quatro, de acordo com o desempenho da criança. Ou seja, quanto melhor o desempenho, maior a pontuação por ela obtida. Ao final da avaliação, divide-se o valor total alcançado nos subfatores pelo número de tarefas correspondentes a cada fator, assim, obtêm-se valores que variam de um a quatro, correspondendo ao perfil psicomotor.

O perfil psicomotor pode ser classificado em:

- Realização imperfeita, incompleta e descoordenada (fraco) perfil apráxico;
- Realização com dificuldade de controle (satisfatório) perfil dispráxico;
- Realização controlada e adequada (bom) perfil eupráxico;
- Realização perfeita, econômica, harmoniosa e bem controlada (excelente) perfil hiperpráxico.

Os dados foram coletados no mês de setembro 2019, após a assinatura do Termo de Autorização pela direção da escola, os termos de assentimento pelos pais e o termo de consentimento pelas crianças. Posteriormente, os dados foram digitados no programa *Microsoft Excel*, versão 2016, e analisados no programa SPSS versão 24. Os dados estão expressos em medidas de frequência relativa, de tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra avaliada apresenta idade média de 9,84 (DP= $\pm 0,89$) anos, sendo a maioria do sexo feminino (51,7%). De acordo com Balyi e Hamilton (2004), o estágio de habilidade de movimento transitório inicia por volta dos 7 ou 8 anos. Com seu aumento de interesse na capacidade de atuação nos esportes, aumento da sofisticação cognitiva e melhor interação social, as crianças são mais interessadas para a competição organizada.

Os esportes de especialização precoce, como natação, exigem treinamento prematuro de esporte específico; enquanto a especialização tardia, como a de esportes de equipe e também esportes aquáticos, exige uma abordagem mais generalizada ao treinamento precoce. Com isso a chave para o êxito da participação

no esporte das crianças está em respeitar o nível de desenvolvimento do jovem atleta, alcançado por meio do cuidadoso controle da intensidade treinamento-competição.

Quanto ao somatotipo, verifica-se que a maioria possui perfil Ectomorfo (figura 1).

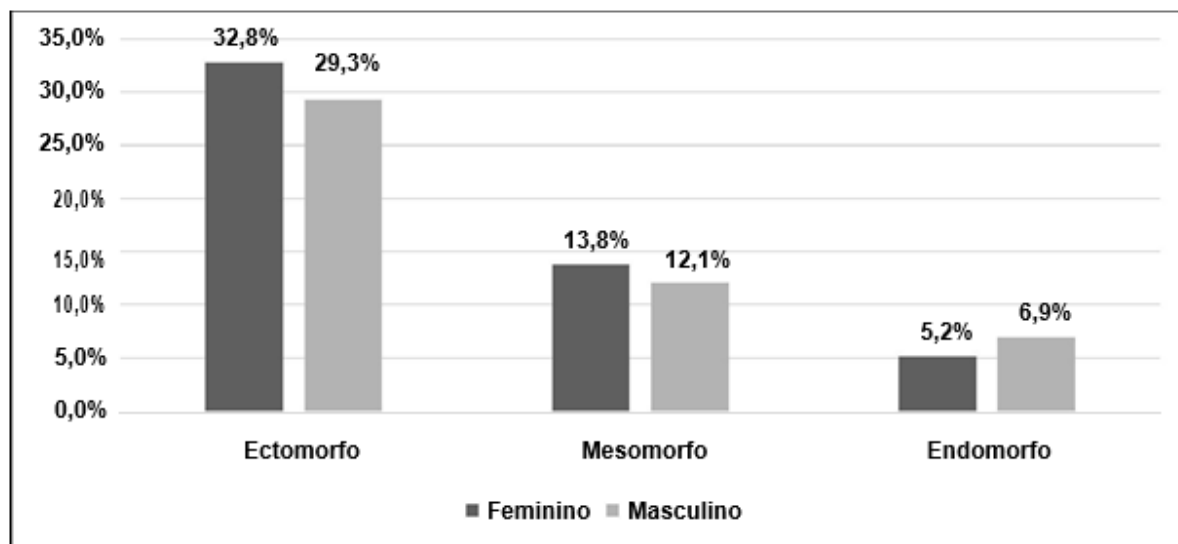


Figura 1: Somatotipo de crianças de 7 a 10 anos, de um município da Zona da Mata Mineira, de acordo com o sexo.

Fonte: elaborado pelos autores

Os diferentes resultados podem ser atribuídos ao fato de que os tipos de brincadeiras realizadas pelas meninas e pelos meninos muitas vezes diferem-se. Segundo Teixeira e Myotin (2001), as brincadeiras dos meninos exigem coordenação motora ampla, como soltar pipa, subir em árvore e jogar futebol. Já as meninas passam boa parte do tempo brincando em ambiente fechados. Corroborando, Pereira e Mourão (2005) afirmam que as atividades influenciam na aprendizagem e no desempenho motor das crianças, logo sempre haverá diferença no desempenho motor em ambos os sexos.

No que diz respeito ao controle respiratório dos escolares, a tabela 1 apresenta informações sobre o perfil psicomotor.

Tabela 1: Caracterização do controle respiratório de escolares, de acordo com o sexo, de um município da Zona da Mata Mineira. 2019

Controle respiratório	Perfil			
	Apráxico	Dispráxico	Eupráxico	Hiperpráxico
Inspiração				
Feminino	-	3,3	63,3	33,3
Masculino	-	3,6	60,7	35,7
Expiração				
Feminino	-	20,0	50,0	30,0
Masculino	-	7,1	53,6	39,3
Apneia				
Feminino	10,0	30,0	30,0	30,0
Masculino	-	10,7	42,9	46,4
Fatigabilidade				
Feminino	20,0	40,0	40,0	-
Masculino	28,6	46,4	17,9	7,1

Fonte: elaborado pelos autores

Lima *et al.* (2008) afirmam que o controle respiratório é concedido por uma respiração abdominal e que o tempo de inspiração deve ser sempre inferior do que o de expiração. O autor expõe que a respiração se adapta automaticamente às necessidades de cada momento. Dessa forma, é importante respeitar e não forçar a criança nos exercícios respiratórios para não provocar tonturas, enjoos e principalmente a fadiga.

Dada a influência da respiração sobre os processos psicológicos, sua educação, ainda na pré-escola, é de suma importância. O controle das emoções por meio da respiração é resultado de um processo de aprendizagem puramente automático e que já se dispõe desde o nascimento (LIMA *et al.*, 2008)

Segundo Barros (2015), o controle respiratório é uma função fantástica e totalmente regulada por um mecanismo extremamente preciso. Portanto, não é preciso “pensar” para respirar, pois o seu próprio corpo irá ajustar a respiração adequada. Porém, como na natação, torna-se necessário coordenar a respiração com a exigência da situação, caracterizando, porém, uma condição especial. A função da respiração é regulada por um centro localizado no Sistema Nervoso Central, chamado Centro Respiratório, que funciona recebendo dados do teor de oxigênio e gás carbônico do sangue. Ele comanda, por meio de impulsos nervosos, a atividade contráctil dos músculos da respiração, principalmente o diafragma e os músculos intercostais.

Sendo assim a controle respiratório assume um duplo papel: fisiológico, relacionado com a atividade corporal e a necessidade de efetuar trocas gasosas; e mecânico, em virtude de influenciar diretamente a flutuabilidade do indivíduo (CATTEAU e GAROFF, 1988).

Lima *et al.* (2008) afirmam que o controle respiratório é concedido pela respiração abdominal e que o tempo de inspiração deve ser sempre inferior do que de expiração. Os autores expõem que a respiração se adapta automaticamente às necessidades de cada momento; dessa forma, é importante respeitar e não forçar a criança nos exercícios respiratórios para não provocar tonturas, enjoos e principalmente a fadiga.

Conforme Palmer (1990), a natação é um excelente exercício por ser muito completo. Nele, o nadador utiliza quase todos os músculos do corpo ao mesmo tempo, não sobrecarregando nenhuma articulação e, conseqüentemente, não acarretando nenhum desvio postural.

Jimenez (1998) cita que a natação restringe os problemas posturais — salvo casos excepcionais — porque as articulações não ficam sobrecarregadas e os corpos das vértebras tendem a adotar uma posição correta sempre que os músculos responsáveis por manter esta posição estejam capacitados para isso.

Dessa forma, é relevante compreender o perfil psicomotor das crianças e as possíveis influências na aprendizagem. A imagem 2 apresenta a prevalência dos perfis psicomotores quanto à tonicidade e à equilibração.

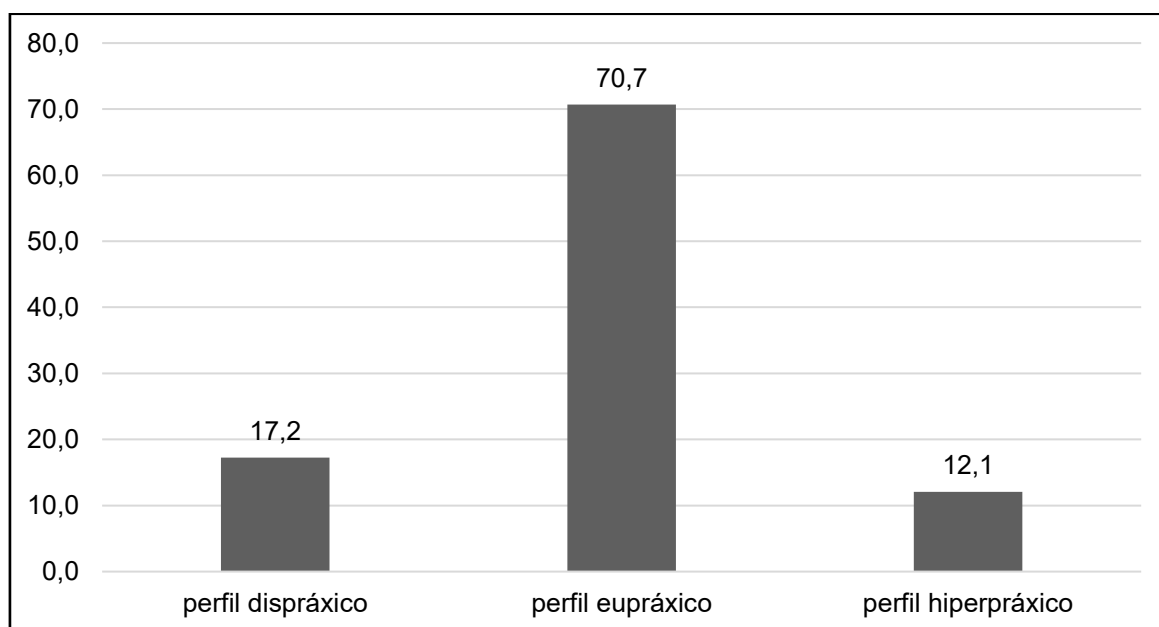


Figura 2: Perfil psicomotor de crianças, de um município da Zona da Mata Mineira, quanto à equilibração.

Fonte: elaborado pelos autores

Quiros e Schragar (1980) comprovam que o equilíbrio é um contato direto com várias forças, especialmente da gravidade e da força motora dos músculos do corpo

humano. O organismo obtém o equilíbrio quando tem capacidade de dominar as posturas e atitudes corporais, sendo assim, a tonicidade e a equilibração andam juntas. A equidade motora, isto é, a autonomia, fundamenta-se na manutenção de um bom equilíbrio.

De acordo com Mota (1990), o domínio do equilíbrio no meio aquático está intimamente ligado ao domínio da propulsão, isso porque a posição mais vantajosa para o deslocamento naquele meio é a horizontal. Assim, será necessário que o indivíduo refaça um conjunto de referências, procurando-se adaptar à nova posição.

Com isso, no meio aquático, o equilíbrio de um corpo depende da inter-relação das Forças de Impulsão Hidrostática e de Gravidade (ABRANTES, 1979). Assim, a tonicidade é indispensável. A figura 2 apresenta a prevalência do perfil das crianças avaliadas.

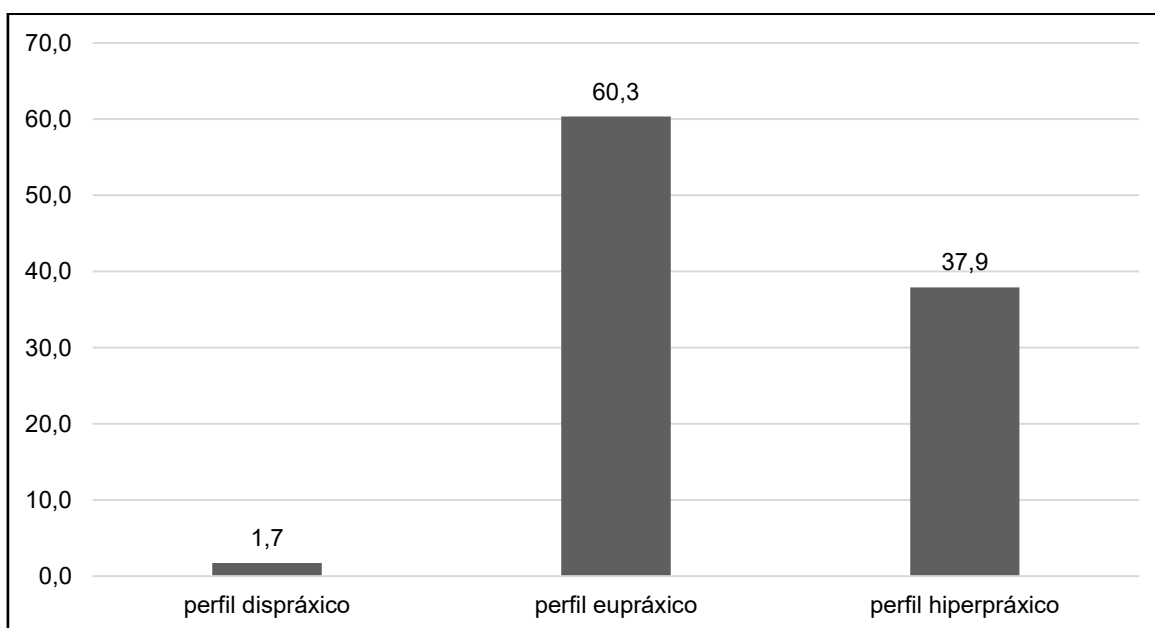


Figura 2: Perfil psicomotor de crianças de um município da Zona da Mata Mineira quanto à tonicidade
Fonte: elaborado pelos autores

Segundo Fernandes (2004), a tonicidade muscular é responsável pelo movimento essencialmente reflexo, sendo caracterizada como uma situação de tensão muscular permanente, tendo seu papel primordial nos ajustamentos posturais e na atitude geral do corpo.

Nesse sentido, é indispensável compreender os subfatores da tonicidade, os quais são responsáveis por essa musculatura e suas ações complementares. Dentre os subfatores, destaca-se a extensibilidade de Membros Inferiores (MI) e Membros

Superiores (MS), Passividade, Paratonia de MI e MS, Diadoconésias da Mão Direita e Mão Esquerda e, por fim, a Sincinésias Bucais e Contralaterais.

A flexibilidade é definida como característica motriz que necessita da elasticidade do músculo e da mobilidade articular, representada pela amplitude máxima de movimento necessária para a execução de qualquer atividade física voluntária, sem que ocorram lesões (ARAÚJO, 2008).

Segundo Contursi (1998), a flexibilidade é importante para prevenções de lesões, pois melhora o desempenho com menos gasto energético e favorece o bem-estar. Uma pessoa flexível é capaz de realizar grandes movimentos de amplitude com maior segurança e competência, beneficiando, significativamente, seu desempenho no esporte que pratica e nas aulas de Educação Física. De acordo com Fonseca (1995), a passividade é definida como a eficácia de relaxamento passivo dos membros e suas pontas distais diante das mobilizações, oscilações e balanceios.

A paratonia é a persistência de uma rigidez muscular caracterizada por uma inadequada incontinência das reações tônicas; podendo aparecer nos quatro membros ou apenas em dois. Há uma instabilidade na posição estática quando se caminha ou corre devido à rigidez (BARBOSA, 2014).

A diacocinesias é a habilidade para realizar repetições rápidas de padrões relativamente simples de contrações musculares opostas, utilizada para avaliar a maturação e a integração neuromuscular (MODOLO, 2007).

A sincinesia é caracterizada pela ação de músculos que não atuam em determinado movimento, impedindo a realização de atos coordenados e com ritmo devido a sua descontinuidade nos gestos e imprecisão dos movimentos. Podem aparecer, ainda, outros sintomas, como tremores na língua, lábios, pálpebras e dedos quando estes são solicitados para a execução de um determinado movimento. (BARBOSA, 2014).

Fonseca (1995) defende que a imobilidade tem de a ver se o indivíduo é capaz de parar voluntariamente todo e qualquer movimento durante um curto espaço de tempo.

5. CONCLUSÃO

Conclui-se que os fundamentos psicomotores tonicidade e equilíbrio são fundamentais para a especialização esportiva, especificamente na natação. A natação é, terminantemente, um dos desportos mais completos existentes, pois, além de

abranger uma área muito benéfica, contribui desde a parte física até a intelectual, influenciando, também, na socialização e na autoconfiança. A psicomotricidade, juntamente com a natação, tem uma dinâmica agradável, isto é, por meio da ludicidade e de exercícios simples — como jogos e brincadeiras — motivam-se as crianças no aprendizado do esporte.

Tem-se como limitação do estudo a investigação de somente crianças de um município da Zona da Mata Mineira. Dessa forma, os resultados não podem ser extrapolados para outras populações. Sugere-se, portanto, que estudo futuros ampliem os locais de pesquisa, permitindo, assim, uma comparação dos resultados, para verificar se eles se mantêm ou se alteram.

6. REFERÊNCIAS

ABRANTES, J. Biomecânica e Natação. **Ludens**. v. 4, n. 1, p. 30-34, 1979.

ARAÚJO, A.S. G.; SILVA, E. R. **As contribuições da psicomotricidade na educação infantil**. Belém: FABEL, 2013.

ARAÚJO, C. G. S. **Avaliação da flexibilidade**: valores normativos do flexiteste dos 5 aos 91 anos de idade. nº4. São Paulo. Arq. Bras. Cardiol, v. 90, n. 4, p. 280-287, Apr. 2008

BALYI, I.; HAMILTON, A. Long-term athlete development: trainability in children and adolescence. **Olympic Coach**, Colorado Springs, v. 16, n. 1, p. 4-9, 2004.

BARBOSA, G. P.; OLIVEIRA, M. M. Análise da equilibração em crianças de 5 a 6 nos institucionalizadas em Muriaé, MG. **Revista Científica da Faminas**, v. 3, n. 2, maio-ago. de 2007.

BARROS, T. Saiba como funciona o controle da respiração durante o exercício físico. São Paulo, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012**. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, Diário Oficial da União, 12 dez. 2012.

BURKHARDT, R; ECCOBAR, M. O. **Natação Para Portadores de Deficiências**. 8ª Edição Rio de Janeiro. Ao Livro Técnico S. A, 1985.

CATTEAU, R. e GAROFF, G. **O ensino da Natação**. Editora Manole. São Paulo, 1988.

CONTURSI, T. L. B. **Flexibilidade e Alongamento**. Rio de Janeiro: Editora Sprint. Ed 20, 1998

CORREA, C. R. F.; MASSAUD, M. G. **Escola de natação: montagem e administração, organização pedagógica, do bebê à competição.** Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

CORRÊA, C. R.; MASSAUD, M. **Natação na pré-escola.** Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2004.

DAMASCENO, L. G. **Natação – Psicomotricidade e desenvolvimento.** Campinas: Autores Associados, 1997.

FERNANDES, G R. **Saber e Movimento: Uma reflexão sobre a psicomotricidade, o corpo, o jogo e seus significados.** Rio de Janeiro, 2004. 50f. Monografia/Pós-graduação. Latu Senso em Psicomotricidade – Universidade Candido Mendes.

FONSECA, V. **Manual de observação psicomotora: significação psiconeurológica dos fatores psicomotores.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults.** 6. ed. New York, NY: McGraw-Hill, 2006.

GALLAHUE, D. Educação física desenvolvimentista. **Revista cinergis:** Santos Cruz do Sul, UNISC, v.1, p. 7-17 jan./jun., 2000.

GRECO, P. J.; BENDA, R. **Iniciação esportiva universal.** 1.ed Minas Gerais: Editora UFMG, 2001.

JIMENEZ, J. **Columna Vertebral y Medio Acuático: Ejercicios Preventivos Y terapéuticos.** Madrid: Gymnos, 1998.

LIMA, E. V. N. C. L. et al. Treinamento muscular inspiratório e exercícios respiratórios em crianças asmáticas. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 34, n. 8, p. 552-558, 2008.

MODOLO, D. J. **Diadococinesia oral e laríngea em crianças.** São Paulo, 2007. Dissertação/Mestrado. Latu Senso em Fonoaudiologia – Universidade de São Paulo.

MOTA, J. **Aspectos metodológicos do ensino da natação.** Edição da Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto, 1990.

PAES, R.R. **Aprendizagem e competição precoce: "O caso do Basquetebol",** Universidade Metodista de Piracicaba: Dissertação de Mestrado, 1989

PALMER, M L. **A Ciência do Ensino da Natação.** São Paulo: Manole, 1990.

PEREIRA, S. A. P; MOURÃO, L. Identificações de gênero: jogando e brincando em universos divididos. *Motriz. Journal of Physical Education.* UNESP, p. 205-210, 2005.

QUIROS, J. B., SCHRAGER, O. L. **Fundamentos neuropsicológicos em lãs discapacidades de aprendizaje.** Buenos Aires: Panamericana, 1980.

SANTIAGO, V. C. **Estudo observacional da importância da brincadeira na aprendizagem nas aulas de natação para crianças entre 3 e 6 anos.**

Universidade estadual de campinas. Faculdade de educação física, Campinas, 2005.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOMOTRICIDADE. **Psicomotricidade.**

Disponível em: <http://www.psicomotricidade.com.br/apsicomotricidade.htm>. Acesso em: 07.out.2017.

TEIXEIRA, A. G. A.; MYOTIN, E. Cultura corporal das meninas: análise sob a perspectiva de gênero. **Motriz**, v. 7, n. 1, p. 45-48, 2001.

ANEXOS

ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO: BATERIA PSICOMOTORA DE VITOR DA FONSECA

BPM. Fonseca, 1975 – Ficha de Registo

BATERIA PSICOMOTORA (BPM)

destinada ao estudo do perfil psicomotor da criança

(Vitor da Fonseca 1975)

NOME _____

SEXO ____ DATA DE NASCIMENTO ____/____/____ IDADE ____ ANOS ____ MESES

FASES DE APRENDIZAGEM _____

OBSERVADOR _____ DATA DA OBSREVAÇÃO ____/____/____

		PERFIL			
		4	3	2	1
1ª UNIDADE	TONICIDADE				
	EQUILIBRAÇÃO				
2ª UNIDADE	LATERALIZAÇÃO				
	NOÇÃO DO CORPO				
	ESTRUTURAÇÃO ESPÁCIO-TEMPORAL				
3ª UNIDADE	PRAXIA GLOBAL				
	PRAXIA FINA				

Escala de pontuação:

- 1) Realização imperfeita, incompleta e descoordenada (*fraco*) perfil apráxico
- 2) Realização com dificuldades de controlo (*satisfatório*) perfil dispráxico
- 3) Realização controlada e adequada (*bom*) perfil eupráxico
- 4) Realização perfeita, económica, harmoniosa e bem controlada (*excelente*) perfil hiperpráxico.

BPM. Fonseca, 1975 – Ficha de Registo

Aspecto Somático:

ECTO

MESO

ENDO

Desvios Posturais:**Controlo Respiratório:**

Inspiração

4 3 2 1

Expiração

4 3 2 1

Apneia

4 3 2 1

Duração

: ,

Fatigabilidade:

4 3 2 1

TONICIDADE

Hipotonicidade

Hipertonicidade

Extensibilidade:

Membros inferiores 4 3 2 1

Membros superiores 4 3 2 1

Passividade

..... 4 3 2 1

Paratonia:

Membros inferiores 4 3 2 1

Membros superiores 4 3 2 1

Diadococinésias:

Mão direita 4 3 2 1

Mão Esquerda 4 3 2 1

Sincinésias:

Buciais 4 3 2 1

Contralaterais 4 3 2 1

EQUILIBRAÇÃO

Imobilidade	4	3	2	1			
Equilíbrio estático:								
	Apoio rectilíneo	4	3	2	1			
	Ponta dos pés	4	3	2	1			
	Apoio num pé	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>E</td><td>D</td></tr></table>	E	D	4	3	2	1
E	D							
Equilíbrio dinâmico:								
	Marcha controlada	4	3	2	1			
	Evolução no banco:							
	1) Para a frente	4	3	2	1			
	2) Para trás	4	3	2	1			
	3) Do lado direito	4	3	2	1			
	4) Do lado esquerdo	4	3	2	1			
	Pé cochinho esquerdo	4	3	2	1			
	Pé cochinho direito	4	3	2	1			
	Pés juntos para frente	4	3	2	1			
	Pés juntos para trás	4	3	2	1			
	Pés juntos com olhos fechados ...	4	3	2	1			

ANEXO 2- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2019/02

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O (A) participante _____, sob sua responsabilidade, está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa: Influências do equilíbrio e tônus muscular na especialização esportiva de crianças numa cidade da Zona da Mata Mineira. Nesta pesquisa, pretendemos identificar as influências do equilíbrio e do tônus muscular na especialização esportiva de crianças numa cidade da Zona Da Mata Mineira. O motivo que nos leva a estudar foi que estudos como este são importantes, pois a psicomotricidade é um meio de auxiliar o desenvolvimento das crianças, por meio de experiências motoras, cognitivas e afetivas relevantes à formação. Sendo assim, ela envolve toda ação realizada pelo indivíduo e integra o psiquismo e a motricidade, visando um desenvolvimento geral do sujeito. Para esta pesquisa, adotaremos o seguinte procedimento: investigação das influências que o equilíbrio e o tônus muscular exercem na especialização esportiva em natação, uma vez que o teste Bateria Psicomotora (BPM) de Vítor da Fonseca (1995) contempla a faixa etária de 6 a 11 anos, embora a amostra elegível do presente estudo possuía idade de 7 a 10 anos. Cada fator da bateria é composto por subfatores, com tarefas pontuadas de um a quatro de acordo com o desempenho da criança, ou seja, quanto melhor o desempenho, maior a pontuação por ela obtida. Ao final da avaliação, divide-se o valor total alcançado nos subfatores pelo número de tarefas correspondentes a cada fator, assim, obtêm-se valores que variam de um a quatro, os quais correspondem ao perfil psicomotor.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário, quando o participante poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim risco psicológico.

Para participar deste estudo, o voluntário, sob sua responsabilidade, não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, ele tem assegurado o direito à indenização. O (A) participante tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou o(a) Sr.(a) de retirar seu consentimento e interromper a participação do voluntário sob sua responsabilidade, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A participação dele (a) é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição e do participante quando finalizada. O(A) participante não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. O nome ou o material que indique a participação do voluntário não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável e a outra será fornecida ao Sr. (a). Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa e, depois desse tempo, serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a identidade do

participante com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa Influências do equilíbrio e tônus muscular na especialização esportiva de crianças numa cidade da Zona da Mata Mineira de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e o meu responsável legal poderá modificar sua decisão sobre minha participação se assim o desejar. Já assinado o termo de consentimento por meu responsável legal, declaro que concordo em participar desta pesquisa. Recebi uma via deste termo de assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Deyliane Aparecida de Almeida

Endereço: Avenida Joaquim Lopes de Faria.

Telefone: (31)988392711

E-mail: deyliane.pereira@hotmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213
E-mail: cep.univertix@gmail.com

Matipó, _____ de _____ de 20____.

Assinatura do Responsável Legal pelo Participante

Assinatura do Pesquisador

ANEXO 3- TERMO DE ASSENTIMENTO



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO:EDUCAÇÃO FÍSICA – 2019-01

TERMO DE ASSENTIMENTO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa Influências do equilíbrio e tônus muscular na especialização esportiva de crianças numa cidade da Zona da Mata Mineira. Nesta pesquisa pretendemos identificar as influências do equilíbrio e do tônus muscular na especialização esportiva de crianças numa cidade da Zona Da Mata Mineira.

O motivo que nos leva a estudar foi que estudos como este são importantes, pois a psicomotricidade é um meio de auxiliar o desenvolvimento das crianças, através de experiências motoras, cognitivas e afetivas relevantes à formação. Sendo assim, ela envolve toda ação realizada pelo indivíduo e integra o psiquismo e a motricidade, visando um desenvolvimento geral do sujeito.

Para esta pesquisa adotaremos o seguinte procedimento: investigação das influências do equilíbrio e tônus muscular exerce na especialização esportiva em natação, uma vez que o teste Bateria Psicomotora (BPM) de Vítor da Fonseca (1995) contempla a faixa etária de 6 a 11 anos, embora a amostra elegível do presente estudo possuía idade de 7 a 10 anos.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/ entrevista, quando o respondente poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim risco psicológico.

Para participar deste estudo, seu responsável legal deverá autorizar e assinar um termo de consentimento. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, você tem assegurado o direito à indenização. Você tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou seu responsável legal de retirar o consentimento ou interromper sua participação, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que você é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a permissão de seu responsável legal.

Este termo de assentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável e a outra será fornecida a você.

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa. Depois desse tempo, eles serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa associação entre nível de atividade física e comportamento sedentário de adolescentes de 7 a 10 anos do município de Matipó-MG, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e o meu responsável legal poderá modificar sua decisão sobre minha participação se assim o desejar. Já assinado o termo de consentimento por meu responsável legal, declaro que concordo em participar desta pesquisa. Recebi uma via deste termo de assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Deyliane Aparecida de Almeida
Endereço: Avenida Joaquim Lopes de Faria.
Telefone: (31)988392711
E-mail: deyliane.pereira@hotmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213
E-mail: cep.univertix@gmail.com

Matipó, _____ de _____ de 20__.

Assinatura do Participante

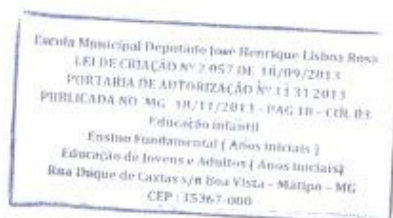
Assinatura do Pesquisador

ANEXO 4- CARTA DE AUTORIZAÇÃOAUTORIZAÇÃO

Eu, **Marcia Regina Pimentel Carvalho**, na qualidade de responsável pela **Escola Municipal Deputado José Henrique Lisboa Rosa**, autorizo a realização da pesquisa intitulada **INFLUÊNCIAS DO EQUILÍBRIO E TÔNUS MUSCULAR DE CRIANÇAS PARA ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA EM NATAÇÃO** a ser conduzida sob a responsabilidade dos pesquisadores **Michael Coelho Martins e Rafael Schiavo Dias**, e declaro, que esta Instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa. Esta autorização só é válida no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Vértice - UNIVÉRTIX para a referida pesquisa.

Matipó, 05 de julho de 2019.

Marcia Regina Pimentel Carvalho
Assinatura
(Carimbo)



ANEXO 4- APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: INFLUÊNCIAS DO EQUILÍBRIO E TÔNUS MUSCULAR DE CRIANÇAS PARA ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA EM NATAÇÃO

Pesquisador: Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 17233019.9.0000.9407

Instituição Proponente: SOEGAR-SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA - EPP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.523.464

Apresentação do Projeto:

A psicomotricidade é a ciência que objetiva estudar o ser humano através do corpo em movimento relacionando-se ao seu mundo intrínseco e extrínseco. Assim, ela relaciona-se ao processo de maturação, onde o corpo é cerne das aquisições mentais, afetivas e orgânicas. Dessa forma, esta ciência é amparada por três conhecimentos básicos: o movimento, o intelecto e o afeto (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOMOTRICIDADE, 2017).

Segundo Fonseca (1995), a psicomotricidade é importante para o desenvolvimento psicomotor e das habilidades motoras das crianças, pois é através da motricidade que o sujeito descobre os objetos, os outros e seu próprio mundo. Para isto, o autor elenca a necessidade de desenvolvimento dos fatores psicomotores, a saber: noção do corpo, estruturação espaço-temporal, lateralização, equilíbrio, tonicidade, praxia global e praxia fina.

O esporte em geral é um excelente fator que favorece estímulos psicomotores importantes. Através das atividades esportivas pode-se obter um amplo agrupamento motor além de auxiliar na maturação e levar à pessoa praticante de tais esportes a desenvolver capacidades motoras, afetivas e cognitivas e ampliar as possibilidades de sociabilidade e tomada de decisões. (CORREA; MASSAUD, 1999).

Segundo Escobar e Burkhardt (1985), a criança é um ser dependente do meio humano em que a natureza tenha a colocado. Com isso, para o seu desenvolvimento ser efetivo, as suas potencialidades não devem ser somente mantidas sobre manutenções, e sim manter as relações

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180

Bairro: Retiro

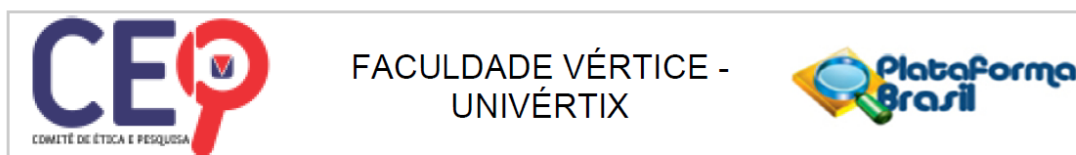
CEP: 35.367-000

UF: MG

Município: MATIPO

Telefone: (31)3873-2199

E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.523.464

entre pessoas acarretando no descobrimento do seu e do mundo dos outros, criando assim sua personalidade.

Para Fonseca (1995), dentre os fundamentos psicomotores que são indispensáveis para o desenvolvimento da aprendizagem são a tonicidade e a equilíbrio, duas das sete funções psicomotoras. A tonicidade: é fundamental para o desenvolvimento da criança, pois através dele a criança mostra toda atividade humana, isto é, todas as suas emoções, posturas, atitudes etc., tendo assim papel primordial no desenvolvimento motor e cognitivo. O equilíbrio é um fator básico de organização que envolve vários ajustamentos posturais, que dão suporte a respostas motoras do corpo do indivíduo. Essa função se resume em controle postural e o desenvolvimento de destrezas de locomoção. Com isso esses fatores são de suma importância para a prática de quaisquer modalidades esportivas, pois através da tonicidade que a criança mostra suas atitudes motoras durante a prática e juntamente com o equilíbrio desenvolve uma melhor postura gerando um maior apoio para o corpo do indivíduo.

Os esportes aquáticos em geral juntamente com a psicomotricidade são fatores indispensáveis na vida de uma criança para que ela tenha uma aprendizagem organizada. Com isso ela tem uma forte participação no desenvolvimento motor, na construção de um tônus muscular mais resistente e um papel globalizado no processo de maturação do indivíduo. (DAMASCENO, 1997).

O presente estudo tem como objetivo identificar as influências de fatores psicomotores para aprendizado da natação em crianças de sete a onze anos em uma escola situada na cidade de Matipó-MG.

Objetivo da Pesquisa:

Identificar as influências de fatores psicomotores para aprendizado da natação em crianças de sete a onze anos em uma escola situada na cidade de Matipó-MG.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem na possibilidade de aparecimentos de sintomas como cansaço, falta de ar, elevada frequência cardíaca, sudorese, durante a prática ou ao final desta, recuperando facilmente este quadro, sendo mínimas as probabilidades de ocorrerem condições de difícil controle clínico. Cabe ressaltar, que não haverá nenhum procedimento agressivo, que cause danos físicos, ou ingestão de quaisquer medicamentos.

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180	CEP: 35.367-000
Bairro: Retiro	
UF: MG Município: MATIPO	
Telefone: (31)3873-2199	E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.523.464

Benefícios:

Os esportes aquáticos em geral juntamente com a psicomotricidade são fatores indispensáveis na vida de uma criança para que ela tenha uma aprendizagem organizada. Assim, acredita-se que a identificação dos perfis psicomotores possam contribuir efetivamente em programas de treinamento esportivo.

A pesquisa contempla os benefícios e as providências para minimizar os riscos para os participantes da pesquisa, estando em acordo a Resolução nº466/2012.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

- Sugere-se alterar o título para: INFLUÊNCIA DO EQUILÍBRIO E DO TÔNUS MUSCULAR DE CRIANÇAS DE 7 A 11 ANOS PARA ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA EM NATAÇÃO

- O objetivo coloca que são crianças de 7 a 11 anos, porém na metodologia é descrito de 7 a 10 anos. Padronizar. Sugiro colocar 6 a 11 anos para ser coerente com a BPM de Fonseca.

Na sequência a metodologia coloca o teste de Fonseca de 6 a 11 anos. A seleção da faixa etária precisa ser justificada.

- Sugere-se alterar o objetivo para: identificar a influência do equilíbrio e do tônus muscular para o aprendizado da natação em crianças de sete a onze anos em uma escola situada em um Município da Zona da Mata Mineira.

- Resolver a pendência da faixa etária para incluir no título, objetivo e metodologia.

- Quanto ao cronograma: Deve-se apresentar previsão de início de coleta de dados após a aprovação do CEP. De acordo com a Norma operacional Nº 001/2013, Item 3.4.1, subitem 9: "Cronograma: informando a duração total e as diferentes etapas da pesquisa, em número de meses, com compromisso explícito do pesquisador de que a pesquisa somente será iniciada a partir da aprovação pelo Sistema CEP-CONEP". Segundo a Resolução CNS Nº 370, de 8 de março de 2007, a emissão de pareceres consubstanciados sobre os projetos recebidos deve ocorrer dentro do prazo regulamentar de 30 dias (Res. CNS 196/96, item VII.13.b). Solicita-se a adequação do cronograma, com previsão de início da coleta de dados, em data posterior ao prazo de 30 dias, determinado para emissão de parecer junto ao CEP.

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180

Bairro: Retiro

UF: MG

Telefone: (31)3873-2199

Município: MATIPO

CEP: 35.367-000

E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.523.464

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados os seguintes documentos:

- Protocolo preenchido na Plataforma Brasil: realizar adequações no cronograma
- Folha de rosto de pesquisa: a contento
- TCLE: a contento
- Autorização do campo de pesquisa: a contento
- Projeto detalhado de pesquisa: adequar o título, objetivos e metodologia

Recomendações:

As pendências listadas abaixo devem ser respondidas em até 30 dias para não prejudicar o andamento da avaliação do projeto. A resposta ao parecer (seguir o modelo disponível na página do CEP/UNIVÉRTIX) deve ser anexada na Plataforma Brasil com o título RespostaAoParecer.doc ou .pdf.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Atender as recomendações e considerações do relator.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1361870.pdf	10/07/2019 21:43:37		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_responsavel.doc	10/07/2019 21:43:11	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Assentimento.doc	10/07/2019 21:42:27	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito

Endereço: Rua Bernardo Torres, n°180

Bairro: Retiro

CEP: 35.367-000

UF: MG

Município: MATIPO

Telefone: (31)3873-2199

E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.523.464

Declaração de Instituição e Infraestrutura	Autorizacao.jpg	10/07/2019 21:39:28	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoMichaelRafael.docx	10/07/2019 21:38:28	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
Folha de Rosto	MichaelRafael.pdf	10/07/2019 21:37:40	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito

Situação do Parecer:

Pendente

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

MATIPO, 21 de Agosto de 2019

Assinado por:
KELLY APARECIDA DO NASCIMENTO
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180

Bairro: Retiro

UF: MG

Telefone: (31)3873-2199

CEP: 35.367-000

Município: MATIPO

E-mail: cep.univertix@gmail.com

AValiação DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE GRADUANDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) NA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICA: Mírian Aparecida Brandão Louzada e Vanessa Soraia Dutra

ORIENTADORA: Dra. Deyliane Aparecida de Almeida Pereira.

Linha de Pesquisa: Nutrição Esportiva

RESUMO

Este estudo tem como objetivo avaliar o nível de atividade física e de conhecimento nutricional de graduandos em Educação Física de uma Instituição de Ensino Superior (IES) na Zona da Mata Mineira. A pesquisa foi quantitativa do tipo descritiva, em que foram avaliados acadêmicos do referido curso. Os universitários responderam os seguintes questionários: questionário de caracterização, questionário internacional de atividade física e a escala de conhecimento nutricional. Aplicados os questionários, tivemos os seguintes resultados: a maioria é do sexo masculino (54,2%), praticam atividade física pelo menos duas vezes na semana (83,3%) e possuem conhecimento nutricional moderado (56,90%). Concluiu-se que os estudantes precisam adotar estilos de vida ativo e saudável para que os escores de conhecimento nutricional estejam adequados, a fim de reduzir a prevalência de doenças metabólicas.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição; atividade física; estudantes universitários.

1. INTRODUÇÃO

Em 2008, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) constituíram 63% das mortes no mundo todo. No Brasil, o número também é alto, tendo chegado a 72% das causas de óbitos em 2014. As doenças cardiovasculares são apontadas como as principais causas de morte no mundo, um *ranking* potencialmente imutável, segundo as prospecções para o ano de 2030. As mortes no mundo têm as DCNT como a primeira causa, com o agravante da predominância de mortes prematuras, especialmente em se tratando de grupos populacionais menos favorecidos economicamente (MELO *et. al.*, 2019).

Prevalentes na população, as doenças cardiometabólicas constituem de importante elemento desse quadro epidêmico e englobam a obesidade, a diabetes e a hipertensão arterial, as quais são consideradas fatores de riscos para doenças cardiovasculares como o Acidente Vascular Cerebral (AVC) o infarto do miocárdio e a doença arterial periférica (CUREAU, DUARTE e TEIXEIRA, 2019).

A inserção no ensino superior pode ser demarcada por aspectos como a transição entre a fase da adolescência e a fase adulta, as novas necessidades e mudanças na vida familiar, as responsabilidades por gestão de finanças, por moradia e alimentação — quando é necessário mudar-se para estudar, por exemplo —, além da adaptação, propriamente dita, à novas regras impostas pelo ensino superior. A exposição dos alunos a esses fatores, atrelada a aspectos psicológicos/emocionais, os predispõe a constituir um grupo de risco para o desenvolvimento de determinadas doenças, dentre as quais estão as DCNT (MACEDO *et. al.*, 2019).

Há vários indicativos de que o estudante tem comportamentos prejudiciais a uma qualidade de vida saudável, dentre eles podemos citar o sedentarismo, os hábitos alimentares ruins e o consumo de drogas lícitas e/ou ilícitas, dentre outros. Muitas das vezes os jovens sabem dos riscos que os cercam, mas a necessidade de estar entre os padrões ditos por certos grupos impede que eles procurem meios que os levem a um estilo de vida mais saudável. Paralelamente a isso, a responsividade emocional dos jovens às novas circunstâncias ou às pressões cotidianas também pode influenciar em seus padrões comportamentais (GRIGOLLO *et al*, 2012; SANTANA, *et. al.* 2017).

Diante desse contexto, percebe-se que a condição de estudantes universitários os torna vulneráveis aos fatores de risco. Outrossim, constata-se que, pelo caráter comportamental e a possível reatividade à informação, por parte do problema, há alternativas para esse grupo de risco, tendo em conta as possibilidades de intervenções tempestivas, partindo do autoconhecimento, da reavaliação dos hábitos e a escolha por condutas mais saudáveis, como a prática de exercícios físicos, o entendimento da necessidade e a observância do consumo de alimentos saudáveis (TELIS *et. al.* 2018).

Barbosa, Vasconcelos, Correia e Ferreira (2016) definem o conhecimento como sendo uma informação factual e interpretativa que gera compreensão e entendimento. Existem, para psicologia cognitiva, dois tipos distintos de conhecimento: o primeiro, sendo declarativo, fala dos fatos e das coisas, determina que os comportamentos das pessoas podem ser alterados de acordo com o meio onde se vive; já o segundo, é processual e trata de que forma as ações são executadas.

Em se tratando da alimentação, o primeiro passo que se deve dar para que ocorram mudanças nos hábitos alimentares é ter conhecimento do que se deve comer e procurar se conscientizar sobre a importância de uma boa alimentação, ou seja, uma

alimentação saudável. Ainda é muito delicada a relação entre o que as pessoas sabem e o que elas fazem. Quando uma pessoa deseja mudar, o conhecimento se torna apenas aliado, tendo em vista que ele raramente provoca mudança no comportamento (BARBOSA, VASCONCELOS, CORREIA e FERREIRA, 2016).

Nesse contexto pode-se entender que o conhecimento sobre uma boa alimentação passa por um processo cognitivo de cada indivíduo, podendo ter ou não ligação com a seleção dos alimentos e com as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (BARBOSA, VASCONCELOS, CORREIA e FERREIRA, 2016). Logo, pode-se dizer que o conhecimento nutricional é relevante porque o nível de conhecimento pode ou não estar relacionado ao comportamento das pessoas, a julgar pelo interesse delas que, além de conhecer, estão dispostas à mudança de um padrão alimentar inadequado e igualmente proporcionar alterações no estado nutricional.

Sendo assim, tem-se como questão norteadora deste estudo: Qual o nível de atividade física e conhecimento nutricional dos graduandos em Educação Física de uma instituição de ensino superior localizada na Zona da Mata Mineira? Este estudo tem como objetivo avaliar o nível de atividade física e do conhecimento nutricional de graduandos em Educação Física de uma Instituição de Ensino Superior (IES) na Zona da Mata Mineira.

Estudos como este são importantes, pois demonstram de que forma o profissional de educação física poderá contribuir para que os estudantes universitários tenham noção sobre o nível de atividade física associada ao conhecimento nutricional, auxiliando com informações obtidas com as análises e interpretações de dados coletados em questionários. Desse modo, os profissionais de Educação Física, enquanto orientadores e agentes transmissores de informação, podem intervir de forma a orientar os acadêmicos a optar por uma alimentação adequada e equilibrada, juntamente com a prática regular de atividade física, para uma melhora global na qualidade de vida.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Atualmente, a sociedade moderna apresenta aspectos de complexa conscientização sobre a necessidade, assim como a prática ativa, de treinos e atividades físicas corporais. Com os avanços industriais e tecnológicos, muitos suprimiram a prática de funções físicas e deixaram de lado a participação em atividades físicas, recreativas e esportivas. Diante disso, várias consequências

prejudiciais marcaram o desenvolvimento de crianças e adolescentes, causando manifestação de várias doenças crônicas não transmissíveis (MOLINARI, 2000).

De acordo com Heyward (2004), não se pode esperar que o corpo humano funcione normalmente e permaneça saudável por um longo período quando ele é inadequadamente utilizado. A ausência da prática regular de atividade física induziu ao aumento de doenças crônicas. Sendo assim, pessoas que não se exercitam regularmente mostram maior risco de apresentar doenças crônicas como cardiopatia coronariana, hipertensão, hipercolesterolemia, câncer, obesidade e distúrbios musculoesqueléticos.

A informação acerca da prevalência de fatores de risco para doença crônica não transmissível pode alertar estudantes, educadores e gestores de educação sobre a importância da elaboração de programas de prevenção. Programas incentivando a adoção de hábitos de vida saudáveis voltados não só para a comunidade universitária, mas para a população em geral, podem contribuir para a promoção de qualidade de vida e a redução de ocorrência de doenças e de complicações evitáveis, proporcionando ao graduando a possibilidade de transformar a sociedade onde está inserido (MARTINS *et al*, 2009).

De acordo com Melo *et al* (2016), o hábito da prática de atividade física é entendido como um importante atuante não farmacológico na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis, destacando que a prática regular de atividade física traz várias melhorias relacionadas à saúde, bem como redução do risco de morte por enfermidades cardiovasculares em 35% e 33% em todas as suas causas. Porém, a ausência de atividade física se apresenta como atual e crescente iminência à saúde pública.

A falta de prática de exercícios físicos na adolescência intervém sobre o hábito de atividade física na fase adulta e está diretamente relacionada com alterações cardiometabólicas e doenças contraídas ao longo da existência. O estilo de vida inativo conduz para maior risco de desenvolvimento de doença arterial coronária, hipertensão arterial, obesidade, dislipidemias, diabetes mellitus tipo 2, assim como outras enfermidades.

De acordo com Mello *et al* (2016), os estudantes universitários vêm apresentando um nível aumentado de comportamento de risco para a saúde, como o consumo de tabaco e bebida alcoólica, caracterizando maior suscetibilidade aos comportamentos negativos para a saúde. Além disso, pesquisadores têm relatado que

os alunos, após o término do Ensino Médio, reduzem significativamente o nível de atividade física ao entrarem na Universidade. Os estudos ainda demonstram que os estudantes universitários estão expostos a circunstâncias estressantes do dia a dia, como concorrência, acúmulo de tarefas acadêmicas, avaliações e perspectiva aumentada quanto a sua inserção no mercado de trabalho.

O Brasil e vários países da América Latina experimentaram, nos últimos 20 anos, uma acelerada mudança nutricional, a qual se refere a alterações no perfil nutricional da população, caracterizada pela redução da prevalência de desnutrição e aumento da prevalência da obesidade (SOUZA, 2012).

A essa mudança no perfil nutricional são destacadas como causa e consequência, a transição epidemiológica, marcada por um modelo polarizado de transição que se caracteriza pela coexistência de doenças infecciosas e não transmissíveis. As características e os estágios de desenvolvimento da transição nutricional diferem entre os vários países da América Latina, sendo ressaltado o marcante aumento na prevalência de obesidade nos diversos subgrupos populacionais para quase todos eles. Confirmando os dados das pesquisas nacionais, estudos mostram que o alto consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares e a influência da família na criação dos hábitos alimentares, juntamente com o sedentarismo, favorecem o aparecimento da obesidade (SOUZA, 2012).

3. METODOLOGIA

A pesquisa é quantitativa do tipo descritiva. Lakatos e Markoni (2011) afirmam que esse tipo de pesquisa é uma descrição objetiva, sistematizada e quantitativa do conteúdo evidente da comunicação. Ainda de acordo com os autores, o objetivo desse tipo de pesquisa é aferir e permitir o uso de pressuposições, uma vez que os resultados são definidos e menos passíveis de erros de interpretação.

O local de realização do estudo foi uma instituição de ensino superior da Zona da Mata Mineira onde foram aplicados questionários para aferir nível de atividade física e conhecimento nutricional de 115 estudantes universitários, de ambos os sexos do curso de Educação Física, nas modalidades Licenciatura e Bacharelado.

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da Faculdade UNIVÉRTIX, para apreciação ética, o qual obteve o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE: 23052719.1.0000.9407) (Anexo 4). Após a aprovação do referido comitê, foi informada à amostra os objetivos do estudo

e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo 2). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012) que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhes o anonimato e a autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Os universitários foram avaliados de acordo com as respostas fornecidas nos seguintes questionários: questionário de caracterização, questionário internacional de atividade física (PARDINI *et al*, 2018) e a escala de conhecimento nutricional (SCAGLIUSI, *et al* 2006). Sendo assim, o questionário internacional de Atividade Física é a versão curta, contendo 4 perguntas com questões a e b, com o objetivo de saber quais atividades físicas fazem parte do cotidiano dos acadêmicos e o tempo de duração.

Já o questionário sobre a escala de conhecimento nutricional contém 12 perguntas, sendo 10 questões fechadas e 2 questões abertas, com o intuito de saber sobre o conhecimento nutricional prévio dos avaliados. A escala contém três partes: a primeira delas menciona 4 pontos sobre doenças e dietas, 2 delas citam o câncer; a segunda parte relaciona fibras e lipídeos nos alimentos; a terceira fala sobre o quanto de frutas e hortaliças uma pessoa deve consumir. (SCAGLIUSI, *et al* 2006).

As respostas certas estão grifadas e correspondem, cada uma, a um ponto. Os pontos serão somados para perfazer a pontuação total. Há 1 ponto para a menção de três das seguintes doenças: obesidade, doenças carenciais, transtornos alimentares, cardiopatias, diabetes, hipertensão, doenças hepáticas, doenças renais, osteoporose, doenças gastrintestinais. (SCAGLIUSI, *et al* 2006).

A análise dos dados foi pela estatística descritiva que segundo Chehuen Neto (2012). E esse tipo de análise apresenta as particularidades de uma determinada população, podendo dessa forma, reconhecer as características e proporção de um problema, possibilitando assim uma visão mais ampla do assunto. Em um primeiro momento, os questionários foram digitados no *Microsoft Excel*, posteriormente foi verificada a consistência dos dados e realizados os cálculos de média e desvio padrão.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a realização da análise e discussão dos dados identificados, foram levados em consideração a idade média dos acadêmicos, o sexo, o nível de prática

de atividade física e, por meio do questionário da escala de conhecimento nutricional, pôde ser observada a relação do conhecimento nutricional dos alunos (tabela 1).

Tabela 1: Informações sobre o sexo, dados acadêmicos e de indicação das atividades física dos acadêmicos do curso de Educação Física, nas modalidades Licenciatura e Bacharelado, de uma instituição de ensino superior na Zona da Mata Mineira. 2019.

Características	%
Sexo	
Feminino	45,8
Masculino	54,2
Período de curso	
2º período	19,1
3º período	19,1
4º período	4,3
5º período	2,1
6º período	19,1
7º período	6,4
8º período	29,8
Prática de atividade física	
Sim	83,3
Não	16,7
Atividade Física (vezes por semana)	
Não pratica	16,7
1 vez	12,5
2 vezes	29,2
3 vezes	11,1
4 vezes	9,7
5 vezes	13,9
6 vezes	2,8
7 vezes	4,2

A idade média dos 73 acadêmicos que responderam ao questionário é de 21,09 (DP= $\pm 0,26$) anos, sendo que a maioria deles é do sexo masculino com 54,2%. Quanto ao resultado da prática de atividade física pelos acadêmicos, foi identificado que 83,3% praticam atividade física por, no mínimo, duas vezes na semana.

De acordo com Salles-Costa *et. al* (2003), o sexo masculino pode levar vantagem sobre o feminino devido à dupla jornada de trabalho que a maioria das mulheres desempenham, fazendo, assim, com que elas tenham menos tempo para se dedicar aos exercícios.

Verifica-se que a prática de atividade física favorece o conhecimento nutricional. De acordo com Tritschler (2003), os praticantes de atividade física regular apresentam um estilo de vida mais ativo e saudável, tendem a fumar menos e fazem uma dieta mais equilibrada, mantendo um menor peso e, conseqüentemente, diminuindo a gordura corporal em relação às pessoas sedentárias. Esses são alguns dos motivos pelos quais os profissionais de educação física devem incentivar e promover a prática de atividade física regular.

Nesse contexto, devemos também observar o papel dos ambientes de ensino como incentivador para melhora do conhecimento sobre alimentação saudável de seus alunos. Assim, as instituições de ensino podem desenvolver ações que melhorem as conjunturas de saúde e do estado nutricional de seus alunos (SCHMITZ, *et al* 2008)

A figura 1 apresenta a classificação do nível de conhecimento nutricional dos acadêmicos do curso de Educação Física.

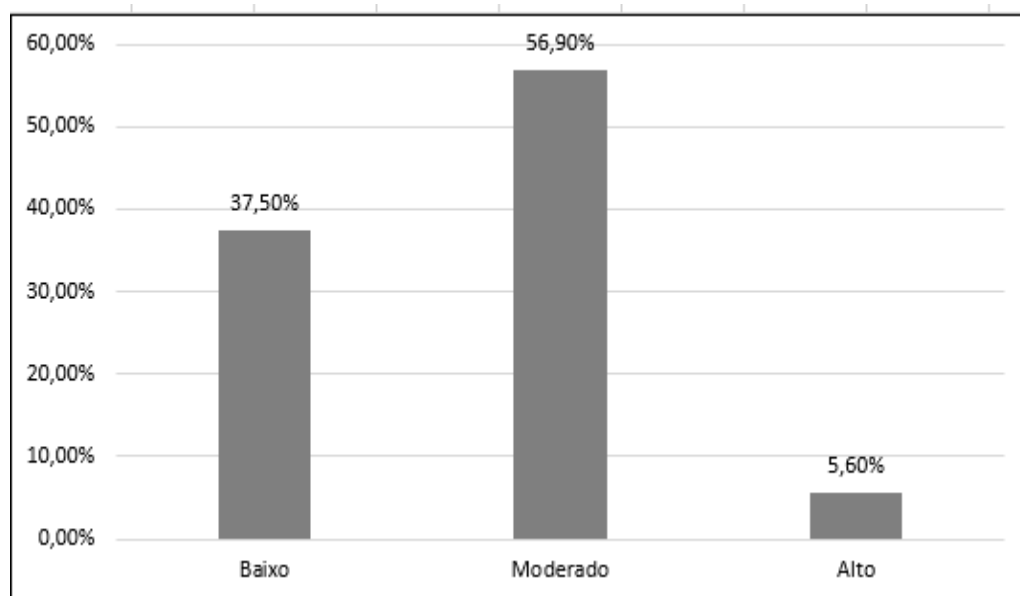


Figura 1: Classificação do nível de Conhecimento nutricional dos acadêmicos do curso de Educação Física, nas modalidades Licenciatura e Bacharelado, de uma instituição de ensino superior na Zona da Mata Mineira. 2019

Verifica-se que a maioria (57,60%) dos universitários apresentam nível de conhecimento nutricional moderado. Acredita-se que a baixa escolaridade influencia diretamente no grau de conhecimento nutricional das pessoas, estando esse diretamente ligado aos desvios nutricionais em população de renda menor. Pessoas que abandonam a escola correm riscos maiores de serem obesos em relação aos que ficam por mais tempo da vida estudando (MOURA e MASQUIO, 2014).

A figura 2 apresenta o nível de conhecimento nutricional dos acadêmicos do curso de Educação Física, categorizado por sexo.

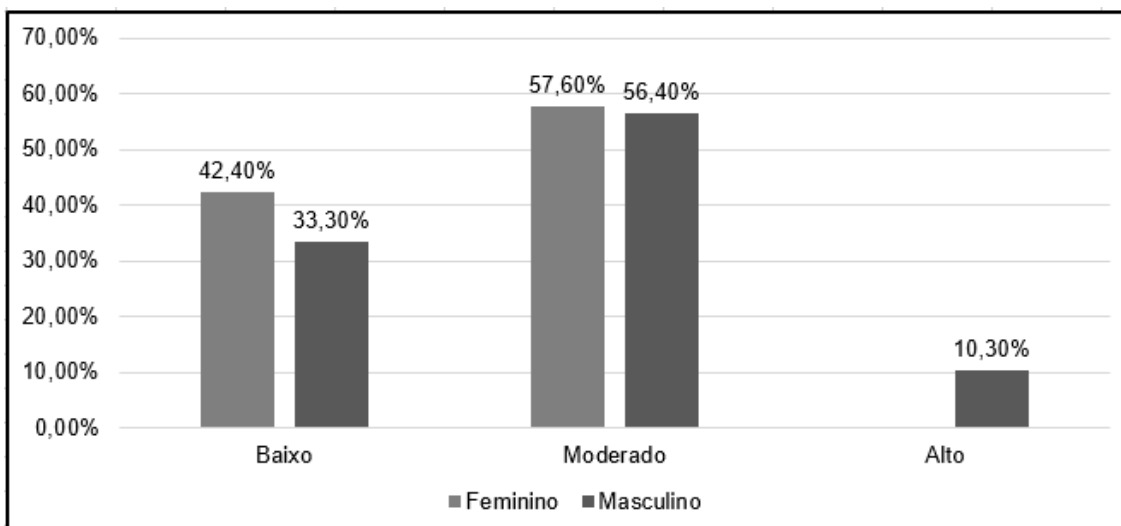


Figura 2: Conhecimento Nutricional, categorizado por sexo, dos acadêmicos do curso de Educação Física, nas modalidades Licenciatura e Bacharelado, de uma instituição de ensino superior na Zona da Mata Mineira. 2019.

Verifica-se que a maioria das mulheres e dos homens possuem conhecimento nutricional moderado, 57,60% e 56,40%, respectivamente. Somente 10,30% dos homens possuem conhecimento nutricional alto. Sabe-se que a mulheres são mais vulneráveis aos tabus alimentares, por isso quando relacionam com o grau de escolaridade o número de mulheres com menor conhecimento nutricional superam o dos homens (MOURA e MASQUIO, 2014)

Em suma, identifica-se que a melhora no nível de conhecimento nutricional pode estar relacionada a três fatores. O primeiro deles está ligado à prática de exercício físico, que influencia as pessoas a terem uma alimentação mais saudável, fazendo assim com que as que o praticam busquem também uma melhor alimentação. O segundo coloca o sexo feminino como parâmetro, pois esse grupo tende a buscar um perfil estético melhor. O terceiro fator influenciador está ligado ao nível de escolaridade do indivíduo, uma pessoa com um grau de escolaridade maior tende a buscar mais informações e tem um maior poder de entendimento mais apurado (CASTRO, DATTILO e LOPES, 2010)

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do presente estudo, identificou-se que o nível de conhecimento nutricional dos acadêmicos do curso de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física de uma instituição de Ensino Superior da Zona da Mata Mineira é moderado e

que eles apresentam níveis distintos de práticas de atividades físicas, destacando que 83,3% têm o hábito de praticar atividade física pelo menos 2 vezes na semana.

Conclui-se que os estudantes precisam adotar estilos de vida ativo e saudável para que os escores de conhecimento nutricional estejam adequados, a fim de reduzir a prevalência de doenças metabólicas. Tem-se como limitação do estudo fato de os resultados apenas se referirem a estudantes do curso de Educação Física e da área da saúde; isso que pode ter influenciado nos resultados encontrados. Sugere-se que estudos futuros avaliem outros cursos de graduação e façam comparações e identifiquem se os resultados se mantêm.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, L. B.; VASCONCELOS, S. M. L.; CORREIA, L. O. S.; FERREIRA, R. C. Estudos de avaliação do conhecimento nutricional de adultos: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 449-462, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012**. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, Diário Oficial da União, 12 dez. 2012.

CHEHUEN NETO, J. A. **Metodologia da Pesquisa Científica**: da graduação à pós-graduação. 1ª Ed. Curitiba: Crv, 2012

CUREAU, V. F.; DUARTE, M. P.; TEIXEIRA, S. F. Simultaneidade de comportamentos de risco para doenças crônicas não transmissíveis em universitários de baixa renda de uma cidade do Sul do Brasil. **Cad. Saúde Coletiva**, Set. 2019.

GRIGOLLO, L. R *et al.* **Aptidão física relacionada à saúde e estilo de vida dos adolescentes do ensino médio da região do meio-oeste catarinense**. 2012. repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/92284. Acessado em 11/06/2019 as 16:27 horas.

HEYWARD, V. H. **Avaliação física e prescrição de exercício**: técnicas avançadas. 4. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia Científica**. 6. Ed. São Paulo: Atlas, 2011.

MACEDO, S. T. T. *et al.* Perfil alimentar, padrão clínico e de atividade física em universitários de enfermagem. **Revista Cubana de Enfermería**, v. 35, n. 1, 2019.

MARTINS, M. C. C. *et al.* Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. **Arq. Bras. Cardiol**, v. 95, n. 2, p. 192-199, 2010.

MELO, A. *et al.* Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da Universidade Federal do Espírito Santo. **Journal of Physical Education**, v. 27, n. 1, p. 2723, 2016

MELO, C. S. P. S. *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis e fatores associados em adultos numa área urbana de pobreza do nordeste brasileiro. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 24, n. 8, ago. 2019.

MOLINARI, B. **Avaliação médica e física para atletas e praticantes de atividades físicas**. São Paulo: Roca, 2000.

MOURA, A, F, MASQUIO, D, C, L **A influência da escolaridade na percepção sobre alimentos considerados saudáveis**, Rev. Ed. Popular, Uberlândia, v. 13, n. 1, p. 82-94, jan./jun. 2014

PARDINI, R. *et al.* Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 9, n. 3, p. 45-52, 2008.

PILARSKI, E. **Reabilitação cardiovascular em diabéticos tipo 2, pós angioplastia coronariana percutânea**. 2013.

PIMENTEL, M. H.; MATA, M. A. P.; ANES, E. M. G. J. **Tabaco e álcool em estudantes: Mudanças do ingresso no ensino superior**. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 14, n. 1, p. 185-204, 2013.

SALLES-COSTA, R. *et al.* **Gênero e prática de atividade física de lazer**. **Cadernos de Saúde pública**, v. 19, p. S325-S333, 2003.

SANTANA, R. F. *et al.* Repercussão do ambiente universitários em fatores comportamentais, bioquímicos e psicológico no Campus Araguaia. **Corixo – Revista de Extensão Universitária**, n.7, 2017.

SANTOS, C. S.; ISIDORO, L. C. R.; CRUZ, G. E. C. P. Fatores de risco para doença arterial coronariana em jovens: revisão integrativa da literatura brasileira. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro**, v. 2, n. 2, p. 2, 2012.

SCAGLIUSI, F. B. *et al.* Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da escala de conhecimento nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology. **Revista de Nutrição**, v.19, n.4, 2006.

SCHMITZ, B. A. S. *et al.* A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro**, 24 Sup. 2:S312-S322, 2008

SOUZA, D. P. Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de acadêmicos do curso de nutrição da Universidade Federal de Pelotas. **Clinical & Biomedical Research**, v. 32, n. 3, 2012.

TELIS, P. A. *et al.* Perfil e hábitos alimentares de acadêmicos ingressantes do curso de nutrição de uma universidade do sul do Brasil. **Rev. Bras. de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 75, p. 859-866, jan./dez. 2018.

TRITSCHLER, K. A. **Medida e avaliação em educação física e esportes de Barrow & McGee**. Kathleen Tritschler; [Tradução da 5.ed. original de Márcia Greguol; revisão científica, Roberto Fernandes da Costa]. Barueri, SP: Manole, 2003).

ANEXOS

ANEXO 1 - QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR

QUESTÕES DE CARACTERIZAÇÃO

Nome: _____ Data de Nascimento: / /
 Idade: _____ Sexo: () Masc. Fem. ()
 Período do curso: _____
 É praticante de atividade física? () sim () não
 Quantas vezes na semana? _____

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (versão curta)

Nós estamos buscando saber quais tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Suas respostas nos ajudarão a saber quão ativos são os estudantes universitários. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física diariamente. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, na locomoção de um lugar para o outro, no lazer ou também nas atividades por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são muito importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigada por sua participação!

Para responder as questões lembre-se que:

- Atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal.
- Atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez.

1a. Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Dias _____ por semana () Nenhum.

1b. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?

Horas: _____ minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)

Dias _____ por semana () Nenhum.

2b Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

Horas: _____ minutos: _____

3a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração.

Dias _____ por semana () Nenhum.

3b. Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

Horas: _____ minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?

_____ horas ____ minutos.

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?

_____ horas ____ minutos.

ESCALA DE CONHECIMENTO NUTRICIONAL*

1. Eu vou ler duas sentenças. Por favor, diga-me com qual delas você concorda mais:

- a) O que as pessoas comem ou bebem têm pouca influência sobre o desenvolvimento das principais doenças;
- b) Comendo os tipos certos de alimentos, as pessoas podem reduzir suas chances de desenvolver as principais doenças.
- c) Não sei.

2. Em sua opinião, quais doenças podem estar relacionadas com o que as pessoas comem e bebem?

3. Você acha que o câncer pode estar relacionado com o que as pessoas comem e bebem?

- a) Sim
- b) Não
- c) Provavelmente
- d) Não sei

4. Quais dessas atitudes ajudariam se uma pessoa quisesse reduzir suas chances de ter certos tipos de câncer (assinale quantas alternativas quiser):

- a) Comer mais fibras
- b) Comer menos gordura

- c) Comer mais frutas e hortaliças
- d) Mudar o consumo de outros alimentos/nutrientes (por exemplo, sal e açúcar)
- e) Nenhuma dessas mudanças ajudaria
- f) Não sei

5. Alguns alimentos contêm fibras. Você já ouviu falar de fibras?

- a) Sim
- b) Não
- c) Não sei

6. O que contém mais fibras: 1 tigela de farelo de trigo ou 1 tigela de cereal matinal?

- a) Farelo de trigo
- b) Cereal matinal
- c) Ambos
- d) Não sei/não tenho certeza

7. O que contém mais fibras: 1 xícara de alface ou 1 xícara de cenouras?

- a) Alface
- b) Cenoura
- c) Ambos
- d) Não sei/não tenho certeza

8. O que contém mais fibras: 1 xícara de espaguete com almôndegas ou 1 xícara de feijão?

- a) Espaguete com almôndegas
- b) Feijão
- c) Ambos
- d) Não sei/não tenho certeza

9. O que contém mais gordura: batatas chips ou biscoitos de polvilho?

- a) Batatas chips
- b) Biscoitos de polvilho
- c) Ambos
- d) Não sei/não tenho certeza

10. O que contém mais gordura: 1 copo de refrigerante ou 1 copo de leite integral? a) Refrigerante

- b) Leite integral
- c) Ambos
- d) Não sei/não tenho certeza.

11. O que contém mais gordura: 1 pedaço pequeno de bolo simples ou 1 fatia de pão integral?

- a) Bolo simples
- b) Pão integral
- c) Ambos
- d) Não sei/não tenho certeza

12. Quantas porções de frutas e hortaliças você acha que uma pessoa deve comer por dia para ter boa saúde.

ANEXO 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2019/01

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE GRADUANDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) NA ZONA DA MATA MINEIRA**. Nesta pesquisa, pretendemos avaliar o nível de atividade física e conhecimento nutricional de graduandos em educação física. O motivo que nos leva a estudar é analisar o perfil dos estudantes universitários em relação ao seu conhecimento sobre o fator nutricional associado à atividade física, auxiliando dessa forma o profissional de educação física na orientação e agente transmissor de informação, para posterior encaminhamento para profissional especializado, o nutricionista. Para esta pesquisa adotaremos o seguinte procedimento: aplicação de questionários com questões de caracterização e do questionário internacional de atividade física (versão curta) com 12 perguntas sobre a escala de conhecimento nutricional.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, situação na qual o participante poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico. A pesquisa contribuirá para o profissional de educação física compreender sobre a influência nutricional associada ao nível de atividade física.

Para participar deste estudo o Sr.(a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, o Sr.(a) tem assegurado o direito à indenização. O Sr.(a) tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr.(a) é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. O(A) Sr.(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, na **FACULDADE UNIVÉRTIX** e a outra será fornecida ao Sr.(a).

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 anos, após o término da pesquisa. Depois desse tempo, eles serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____,
contato _____, fui informado
(a) dos objetivos da pesquisa **AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E
CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE GRADUANDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE
UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) NA ZONA DA MATA MINEIRA**
de maneira clara e detalhada, e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer
momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar
se assim o desejar. Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste
termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e
esclarecer minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador responsável: Deyliane Aparecida Pereira de Almeida
Endereço: Avenida Joaquim Lopes de Faria
Telefone: (31) 988392711
Email: deyliane.pereira@hotmail.com

Nome do Pesquisador responsável: Mírian Aparecida Brandão Louzada
Endereço Rua João Moreira Bastos
Telefone: (33) 984069581
Email: mirianmatipo@hotmail.co
Nome do Pesquisador responsável: Vanessa Soraia Dutra
Endereço: Avenida Salime Nacif
Telefone: (33) 984062734
Email: vanessasoraiaadutra@yahoo.com.br

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você
poderá consultar:

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213
E-mail: cep.univertix@gmail.com

Matipó, _____ de _____ de 2019.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

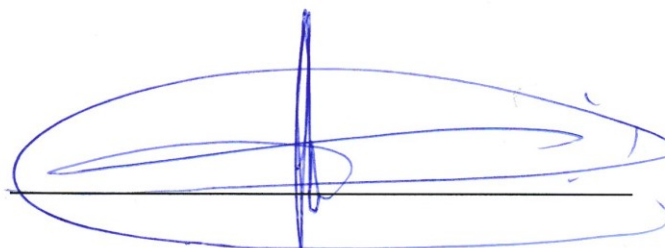
ANEXO 3: AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

UNIVÉRTIX
FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR

AUTORIZAÇÃO

Eu, **LÚCIO FLÁVIO SLEUTJES**, na qualidade de responsável pela FACULDADE UNIVÉRTIX, autorizo a realização da pesquisa intitulada **AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE GRADUANDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA** a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador **MÍRIAN APARECIDA BRANDÃO LOUZADA, VANESSA SORAIA DUTRA, DEYLIANE APARECIDA DE ALMEIDA PEREIRA** e declaro que esta Instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa. Esta autorização só é válida no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Vértice - UNIVÉRTIX para a referida pesquisa.

MATIPÓ, 03 de julho de 2019.



Assinatura

ANEXO 4: APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE GRADUANDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Pesquisador: Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 23052719.1.0000.9407

Instituição Proponente: SOEGAR-SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA - EPP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.672.018

Apresentação do Projeto:

Em 2008 as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) constituíram 63% das mortes no mundo todo. No Brasil, o número também é alto, tendo chegado a 72% das causas de óbitos em 2014. As doenças cardiovasculares são apontadas como as principais causas de morte no mundo, um ranking potencialmente imutável, segundo as prospecções para o ano de 2030. As mortes no mundo, têm as DCNT como a primeira causa, com o agravante da predominância de mortes prematuras, especialmente em se tratando de grupos populacionais menos favorecidos economicamente (MELO et. al., 2019).

Prevalentes na população, as doenças cardiometabólicas constituem de importante elemento desse quadro epidêmico e englobam a obesidade, a diabetes e a hipertensão arterial, as quais são consideradas fatores de riscos para doenças cardiovasculares como o Acidente Vascular Cerebral (AVC) o infarto do miocárdio e a doença arterial periférica (CUREAU, DUARTE e TEIXEIRA, 2019).

A inserção no ensino superior pode ser demarcada por aspectos como a transição entre a fase da adolescência e a fase adulta, novas necessidades e mudanças na vida familiar, responsabilidades por gestão de finanças, por moradia e alimentação, quando é necessário mudar-se para estudar, por exemplo, além da adaptação, propriamente dita, à novas regras impostas pelo ensino superior. A exposição dos alunos a esses fatores, atrelada a aspectos psicológicos/emocionais, os predispõe a constituir um grupo de risco para o desenvolvimento de determinadas doenças, dentre as quais estão as DCNT (MACEDO et. al., 2019).

Endereço: Rua Bernardo Torres, n°180

Bairro: Retiro

UF: MG

Município: MATIPO

CEP: 35.367-000

Telefone: (31)3873-2199

E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.672.018

Há vários indicativos de que o estudante tem comportamentos prejudiciais a uma qualidade de vida saudável, dentre eles podemos citar o sedentarismo, hábitos alimentares ruins, e o consumo de drogas lícitas e/ou ilícitas, dentre outros. Muitas das vezes os jovens sabem dos riscos que os cercam, mas a necessidade de estar entre os padrões ditos por certos grupos impedem que eles procurem meios que os levem a um estilo de vida mais saudável. Paralelo a isso, a responsividade emocional dos jovens às novas circunstâncias ou às pressões cotidianas também pode influenciar em seus padrões comportamentais (GRIGOLLO et al, 2012; SANTANA, et. al. 2017).

Diante desse contexto, percebe-se que a condição de estudantes universitários os torna vulneráveis aos fatores de risco. Outrossim, se constata que pelo caráter comportamental e a possível reatividade à informação, por parte do problema, há alternativas para esse grupo de risco, tendo em conta as possibilidades de intervenções tempestivas, partindo do autoconhecimento, da reavaliação dos hábitos e a escolha por condutas mais saudáveis, como a prática de exercícios físicos, o entendimento da necessidade e a observância do consumo de alimentos saudáveis (TELIS, et. al. 2018).

Barbosa, Vasconcelos, Correia e Ferreira (2016) definem o conhecimento como sendo uma informação factual e interpretativa que gera compreensão e entendimento. Existem para psicologia cognitiva dois tipos distintos de conhecimento: o primeiro, sendo declarativo, fala dos fatos e das coisas, determina que os comportamentos das pessoas podem ser alterados de acordo com o meio onde se vive; já o segundo, é processual e trata de que forma as ações são executadas.

Se tratando da alimentação, o primeiro passo que se deve dar para que ocorram mudanças nos hábitos alimentares é ter conhecimento do que se deve comer e conscientizar da importância de uma boa alimentação, ou seja uma alimentação saudável. Ainda é muito delicada a relação entre o que as pessoas sabem e o que elas fazem, quando uma pessoa deseja mudar, o conhecimento se torna apenas aliado, tendo em vista que o mesmo raramente provoca mudança no comportamento (BARBOSA, VASCONCELOS, CORREIA e FERREIRA, 2016).

Neste contexto pode-se entender que o conhecimento sobre uma boa alimentação passa por um processo cognitivo de cada indivíduo, podendo ter ou não ligação com a seleção dos alimentos e com as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (BARBOSA, VASCONCELOS, CORREIA e FERREIRA, 2016). Logo, pode-se dizer que o conhecimento nutricional é relevante porque o nível de conhecimento pode ou não estar relacionado com o comportamento das pessoas, a julgar pelo interesse daquelas que, além de conhecer, estão dispostas à mudança de um padrão alimentar inadequado e igualmente proporcionar alterações no estado nutricional.

Sendo assim, tem-se como questão norteadora: qual será o nível de atividade física e

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180

Bairro: Retiro

CEP: 35.367-000

UF: MG

Município: MATIPO

Telefone: (31)3873-2199

E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.672.018

conhecimento nutricional dos graduandos em Educação Física de uma instituição de ensino superior localizada na Zona da Mata Mineira? Esse estudo tem como objetivo avaliar o nível de atividade física e conhecimento nutricional de graduandos em educação física.

Estudos como este são importantes, pois demonstram de que forma o profissional de educação física poderá contribuir para que os estudantes universitários tenham noção sobre o nível de atividade física associada ao conhecimento nutricional, auxiliando com informações obtidas através das análises e interpretações de dados coletados através de questionários. Desse modo, os profissionais de educação física enquanto orientadores e agentes transmissores de informação podem intervir de forma a orientar os acadêmicos a optar por uma alimentação adequada e equilibrada, juntamente com a prática regular de atividade física, para uma melhora global na qualidade de vida.

Objetivo da Pesquisa:

Avaliar o nível de atividade física e o conhecimento nutricional dos estudantes universitários do curso de Educação Física

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, no qual poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico.

Os pesquisadores serão os únicos a ter acesso aos dados, mas poderão ocorrer extravio dos dados decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

Benefícios:

A pesquisa contribuirá para o profissional de educação física compreender sobre a influência nutricional associada ao nível de atividade física.

A pesquisa contempla os benefícios e as providências para minimizar os riscos para os

Endereço: Rua Bernardo Torres, n°180	CEP: 35.367-000
Bairro: Retiro	
UF: MG	Município: MATIPO
Telefone: (31)3873-2199	E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.672.018

participantes da pesquisa, estando em acordo a Resolução nº466/2012

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A temática da pesquisa apresenta significativa relevância social e científica.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados os seguintes documentos:

- Protocolo preenchido na Plataforma Brasil: a contento.
- Folha de rosto de pesquisa: a contento.
- TCLE: a contento.
- Autorização do campo de pesquisa: a contento.
- Projeto detalhado de pesquisa: a contento.

Recomendações:

Entregar o relatório final ao término da pesquisa

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Solicita-se ao pesquisador que entregue o relatório final ao término da pesquisa.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1376844.pdf	08/10/2019 16:31:20		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	MirianVanessa.docx	08/10/2019 16:30:41	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
Folha de Rosto	VanessaMirian.pdf	10/07/2019 17:56:18	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
Outros	questionario.doc	10/07/2019 17:27:41	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
TCLE / Termos de	TCLE.doc	10/07/2019	Deyliane Aparecida	Aceito

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180

Bairro: Retiro

CEP: 35.367-000

UF: MG

Município: MATIPO

Telefone: (31)3873-2199

E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.672.018

Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.doc	17:26:51	de Almeida Pereira	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	autorizacao.pdf	10/07/2019 17:25:58	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

MATIPO, 30 de Outubro de 2019

Assinado por:
KELLY APARECIDA DO NASCIMENTO
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180
Bairro: Retiro **CEP:** 35.367-000
UF: MG **Município:** MATIPO
Telefone: (31)3873-2199 **E-mail:** cep.univertix@gmail.com

FATORES QUE INFLUENCIAM AS ATITUDES DE PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA FRENTE À INCLUSÃO DE PESSOAS DEFICIENTES EM ATIVIDADES FÍSICAS EM CIDADES DA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICA: Priscilla da Costa Gonzaga Candido e Matheus Barçante de Souza

ORIENTADORA: Dra. Deyliane Aparecida de Almeida Pereira.

Linha de Pesquisa: Esporte e Esporte Paralímpico.

RESUMO:

O presente estudo teve como objetivo analisar e identificar os fatores que influenciam as atitudes de profissionais da Educação Física frente à inclusão de pessoas deficientes em atividades físicas. O fornecimento dos dados para a comparação teve como fonte a aplicação de um questionário para obtenção dos dados pessoais e o questionário PEATID III referente às atitudes dos profissionais da área da Educação Física de diferentes cidades, localizadas na Zona da Mata Mineira, frente à prática de atividades físicas para deficientes visuais, intelectuais, auditivos e físicos. É um estudo de caráter quantitativo descritivo realizado com uma amostra de 22 profissionais sendo 12 do sexo feminino e 10 do sexo masculino. A presente pesquisa demonstra que indivíduos do sexo feminino possuem mais dificuldade no trabalho de práticas corporais com pessoas deficientes. Cerca de 70% dos participantes não possuem formação necessária para lidar com esse tipo de experiência, porém a convivência direta ou familiar com deficientes traz atitudes positivas em relação à inclusão em suas aulas.

PALAVRAS-CHAVE: Deficiência, Atividade física, Formação.

1. INTRODUÇÃO

Algumas variáveis podem interferir diretamente nas atitudes dos profissionais de Educação Física para inclusão de deficientes em suas atividades físicas, como nos afirmam Marmeleira *et al* (2017). Entre elas, vale ressaltar a formação, o tempo de formação, o contato com disciplinas referentes à inclusão ou curso voltado para essa área por meio da formação continuada, a experiência na atuação com os diversos tipos de deficiência ou acompanhamento a alguma pessoa deficiente em suas atividades.

As pessoas com deficiência, depois de inúmeras lutas, têm cada vez mais buscado seus espaços na sociedade, conforme nos afirma Diniz (2007) em seu livro "O que é deficiência". Assim sendo, profissionais de todas as áreas veem-se diante do desafio na prática da atividade física por pessoas que apresentam algum tipo de deficiência. Na área da Educação Física, por sua vez, essa temática da inclusão fica mais evidente, já que lida com práticas corporais de movimento, permitindo interagir,

desenvolver e beneficiar o deficiente independente de sua dificuldade quer seja motora, visual, intelectual ou auditiva, representando um desafio particular para esses profissionais.

Marmeleira *et al.* (2017) destacam ainda que pessoas deficientes tendem a ter um estilo de vida menos saudável e praticar bem menos atividades físicas em relação à pessoas não deficientes. Ademais, há barreiras pessoais e ambientais que contribuem para isso, dentre elas a falta de orientação específica de um profissional na área da Educação Física.

Segundo Corazza *et al.* (2016), é necessário um profissional especializado na área da inclusão de deficientes na atividade física, para que possa atuar com essa população, dentre eles destaca se o educador físico. Contudo, esses profissionais necessitam de uma formação continuada, para que possam oferecer um bom trabalho, principalmente por meio de três elementos básicos: qualidade em sua formação, condições de trabalho adequadas e avaliação/gestão que favoreçam o seu trabalho (BAZON *et al.*, 2018).

A formação dos profissionais de Educação Física só obteve mudança relativa à inclusão de pessoas deficientes e acrescentou conhecimentos específicos sobre esse tema a partir do início dos anos 80. Até o momento, somente terapeutas ocupacionais e fisioterapeutas, tinham permissão exclusiva para trabalhar com esta parte da população (GREGUOL, MALAGODI e CARRARO, 2018).

Embora os profissionais de Educação Física tenham boa aceitação e reconheçam os benefícios da prática de atividades físicas em deficientes, a falta de experiência e conhecimento, de materiais adequados, de espaço físico e de acesso a laudos ou informações mais detalhadas a respeito da deficiência a qual irá atender são dificuldades pessoais encontradas para que estes profissionais possam desenvolver atitudes positivas em relação à inclusão dessas pessoas nesta área (GREGUOL, MALAGODI e CARRARO, 2018).

De acordo com Rocha *et. al* (2018), a prática de atividades físicas melhora o desempenho das atividades diárias e promove bem-estar social e físico reduzindo, assim, a incidência de complicações clínicas em pessoas deficientes, promove melhor mobilidade articular, controle de peso corporal, perfil lipídico, força muscular, tolerância à insulina, dentre outros benefícios.

De acordo com Seron, Arruda e Greguol (2015), a prática de atividades físicas por pessoas deficientes não é importante somente para a manutenção da

independência funcional ou mesmo a melhoria na qualidade de vida, mas é um fator essencial para a redução de gastos com a saúde pública. Pouco se sabe sobre quais fatores dificultam e influenciam os profissionais na atuação de atividades físicas por pessoas deficientes; descobri-los poderia fornecer dados importantes para o desenvolvimento de intervenções com uma maior chance na obtenção de sucesso.

Nos últimos anos estudos têm focado na inclusão de deficientes e em sua prática da atividade física, abrangendo, porém, em sua grande maioria, exclusivamente a área escolar. Entre as contribuições desta pesquisa, enfatiza-se a análise das atitudes dos profissionais frente à inclusão de pessoas deficientes, para atividades físicas em geral, tendo como foco não somente na área escolar. Essa análise terá como respostas atitudes positivas ou não e permitirá identificar quais fatores poderiam interferir nessas atitudes.

Dessa forma, percebe-se uma necessidade de realizar estudos que possam identificar as atitudes dos educadores físicos em relação à deficiência e o seu envolvimento relativo a práticas corporais. Silva *et al* (2010) afirmam que a prática de atividades físicas regularmente traz melhorias à saúde física, psicológica e social, imprescindíveis para uma boa qualidade de vida.

De fato, a inclusão, de um modo geral, dos deficientes nas práticas corporais pode ser observada por definições contrastantes envolvendo multiplicidade em seus conceitos, que vão desde técnicas utilizadas até a sua própria valorização existencial (SANTOS e FREITAS, 2018). Dessa forma, nota-se a existência de vários estudos a respeito da inclusão de pessoas deficientes em atividades físicas gerenciadas por profissionais da área. Entretanto, pouco se nota sobre estudos focados em relacionar as atitudes desses profissionais baseados em seu histórico de convivência, formação e conhecimento a respeito do assunto.

Assim, neste estudo, é importante levantar o seguinte questionamento: Quais fatores podem influenciar as atitudes dos educadores físicos frente à inclusão de deficientes na prática de atividades físicas? Para tanto, o objetivo é identificar e analisar os fatores que influenciam as atitudes de profissionais da Educação Física frente à inclusão de pessoas deficientes em atividades físicas.

Estudos como este são importantes, pois — ao reconhecer o que influencia as atitudes, positivas ou não — pode-se contribuir para a inclusão de deficientes na prática de atividades físicas. Essa concepção permite que profissionais estejam mais qualificados e aptos a trabalhar na promoção da saúde, da população em geral, ou

mesmo, despertar interesse na área de adaptação à prática corporal no processo da inclusão.

2. REFERENCIAL TEÓRICO:

Moura, Andreico, Paganotto e Passoni *et al* (2012) definem as deficiências como insuficiências nas funções ou mesmo na parte estrutural do corpo, gerando algum tipo de anormalidade, desvio ou a perda do estado biomédico normal (considerado padrão) das funções do corpo, estáveis, intermitentes ou contínuas, regressivas ou progressivas, temporárias ou permanentes, porém não indicam necessariamente a presença de doenças.

Machado, Palma, Manta e Lenhar (2015) destacam que a atividade física é o movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, exigindo um gasto energético acima do nível de repouso; podendo ser classificada nas categorias: de trabalho, de lazer, ocupacional, esportiva, dentre outras, como por exemplo exercícios físicos, danças, deslocamentos, esportes variados dentre outros.

Segundo Rocha *et al* (2018), a atividade física em deficientes traz inúmeros benefícios como a melhora do desempenho em suas atividades diárias, a promoção da saúde e do bem-estar físico e/ou social e a redução da probabilidade da incidência de futuras complicações clínicas.

Para Soares e Assis, a presença corpórea e as formas de movimento são os fatores que caracterizam a existência humana, bem como o agir, o pensar, o conviver e o sentir. Assim, o indivíduo edifica sua identidade corporal por meio de sensações de suas vivências. Destacam, ainda, que a cultura de um povo influencia diretamente na forma em como as pessoas aceitam a deficiência do próximo ou mesmo de seu próprio corpo.

Para Fornaciari e Moraes (2016), a prática de atividades físicas como, por exemplo, a dança, o esporte adaptado e a ginástica transformados/desenvolvidos de acordo com as necessidades do indivíduo com algum tipo de deficiência traz autonomia, independência e previne doenças, promovendo benefícios, cognitivos, afetivos e motores.

Corazza *et al* (2016), em sua pesquisa, destacaram o quanto as atividades e os exercícios físicos podem melhorar a capacidade de propriocepção e o equilíbrio em deficientes visuais. Os autores também afirmam a eficácia dessa prática por deficientes, principalmente por meio da possibilidade da inclusão às práticas

corporais, contribuindo com a sua qualidade de vida, saúde, autonomia, liberdade e sociabilidade. Portanto, há necessidade da aplicação de conhecimentos nesse sentido por profissionais da área, com serviços e sistemas de saúde que possam atuar na inclusão.

Sobre as barreiras que impedem os deficientes na prática da atividade física, sabe-se que a principal dificuldade é a falta de autonomia e que, dentre as barreiras apontadas, a que mais se destaca é a necessidade de ajuda de alguém que esteja apto para o auxílio nessas atividades físicas. Ademais, profissionais qualificados fazem uma diferença significativa, pois a falta de orientação atrapalha a adesão da atividade física, já a prática de forma correta das suas atividades gera confiança e melhora o seu desempenho em geral (MARMELEIRA *et al*, 2017).

Para Nogueira *et al.* (2016), a deficiência está diretamente ligada ao impedimento sensorial, mental, intelectual físico, tendo como resultado certas limitações nas realizações de atividades básicas em sua vida, mesmo que consideradas simples. Entretanto, ainda é difícil e desafiador lidar com a deficiência. No tratamento de cada deficiente, o foco deve ser a sua individualidade e suas necessidades. Além disso, deve se ter a consciência de que toda história de vida é única, e que o ambiente onde vive e suas condições serão fatores determinantes em suas limitações e aprendizados.

O reconhecimento dos principais motivos que levam cada pessoa a buscar e a se manter na prática corporal permite um direcionamento e também amplia qualidade do serviço oferecido às pessoas deficientes. Dessa forma, a prática se tornará mais significativa e valorizadas, favorecendo a adesão e a permanência nela, buscando promover a qualidade de vida desses indivíduos de um modo geral (PALMA *et al.*, 2017)

Aguiar, Pereira e Bauman (2017) destacam, em seu estudo, a importância de um cuidador e/ou um profissional da saúde — tal como o educador físico — aderir, em seu trabalho, a novas formas de abordagem, desde que se apresentem benéficas à qualidade de vida dos deficientes e possam gerar interesses de ambas as partes para que os resultados e objetivos possam ser desenvolvidos e alcançados.

Tendo em vista que a prática regular de atividades físicas é de suma importância para a melhoria da saúde e da qualidade de vida, o profissional da Educação Física se torna um membro responsável pelo bem estar dos clientes e/ou alunos na inclusão das práticas corporais por deficiente, pois pode oferecer-lhes

ações em esporte, ginástica, dança dentre outras atividades ao trabalhar adaptando e reinventando a promoção da saúde com os meios cabíveis para públicos diferenciados contribuindo para o fortalecimento da inclusão (FORNACIARI e MORAES, 2016)

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, isto é, que busca quantificar numericamente os resultados obtidos na presente pesquisa, traduzindo-os, também, em opiniões e informações visando classificá-las e analisá-las (PRODANOV e FREITAS, 2013).

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da Faculdade UNIVÉRTIX, para apreciação ética. Após análise do referido comitê, obteve-se o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE: 17230719.6.0000.9407) (Anexo 3). Após essa aprovação, foi informada à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo 2). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012) que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhes o anonimato, além da autonomia em recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Para a realização da pesquisa, foram selecionados 22 profissionais de Educação Física que atuam em instituições escolares e também na Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) e Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), além de uma Instituição Particular de Ensino Superior de cidades da Zona da Mata Mineira, sendo 12 do sexo feminino e 10 do sexo masculino, com idade média de 30 anos.

O instrumento utilizado para a coleta dos dados foi o questionário PEATID III (*Physical Educators Attitude Toward Teaching Individuals with disabilities III*) (FOLSOM-MEEK e RIZZO, 2002) (anexo 1) em que cada professor respondeu individualmente a este questionário, o qual aborda perguntas relativas aos diferentes tipos de deficiência. Essa atividade ocorreu em setembro 2019. Além desse instrumento, os professores também preencheram um questionário com dados pessoais referentes à idade, ao sexo, ao tempo de experiência e à realização de algum curso/disciplina referente à Educação Física Adaptada (EFA).

Os dados coletados, nesta pesquisa, foram analisados por meio de estatística descritiva, para as variáveis quantitativas, por meio de medidas de tendência central (média e mediana); medidas de variabilidade (desvio padrão e intervalo interquartil). Para as variáveis qualitativas, foram utilizadas medidas de frequência relativa. Para verificar associação entre variáveis, utilizou-se a estatística inferencial. Assim, os resultados foram apresentados em forma de tabelas e gráficos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A presente pesquisa objetivou analisar os fatores que têm influência sobre as atitudes de professores de Educação Física frente à inclusão de alunos deficientes em suas aulas regulares. As atitudes tomadas pelo professor são, definitivamente, os meios determinantes do sucesso ou fracasso de suas aulas, principalmente em relação à inclusão de pessoas deficientes (KAULFUSS e BORUCHOVITCH, 2016). Ademais, essas mesmas atitudes podem repercutir em todo o ambiente, afetando, também, a comunidade envolvida e outros alunos e professores da escola.

A tabela 1 representa a caracterização dos professores referentes a cursos de formação em Educação Física Adaptada, disciplinas, experiências, e acompanhamento a pessoas deficientes.

Tabela 1: Caracterização dos professores que atuam em instituições escolares, APAE e NASF de cidades da Zona da Mata Mineira.

Características	Sim (%)	Não (%)
Disciplina	35,0	65,0
Curso	30,0	70,0
Experiência em EFA	60,0	40,0
Acompanhou	61,5	38,5
Familiar com deficiência	35,0	65,0

Fonte: elaborada pelos autores.

A formação dos professores em relação às diferenças e à capacidade de inclusão tem sido um tema de prioridade das agendas nacionais e internacionais. Ademais, o Ministério da Educação (MEC), desde 2008, proporciona aos professores, em seu Portal, cursos de capacitação e um espaço de permanente formação, buscando difundir experiências educacionais, oferecendo também medidas que facilitam a troca dessas experiências, promovendo a importância da inclusão de pessoas com necessidades especiais na prática corporal (OLIVEIRA *et al*, 2019).

De acordo com os dados obtidos neste estudo, cerca de 61% dos profissionais participantes da amostra demonstram ter acompanhado pessoas deficientes por algum momento em atividades físicas, apesar de não se sentirem totalmente preparados para lidar com tal situação. Isso é um dado preocupante, pois 70% dessa mesma amostra não possuem um curso de capacitação para o acompanhamento correto desses indivíduos.

A figura 1, por sua vez, traz os relatos dos professores em relação à sua percepção de competência para atuar com alunos deficientes.

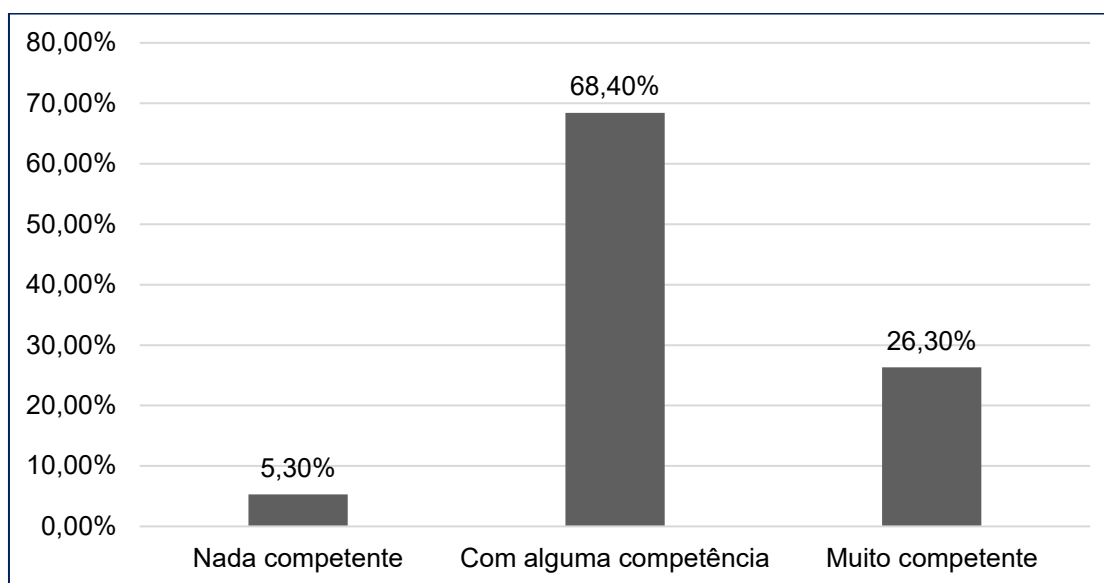


Figura 1: Autopercepção de competência para atuar com pessoas com deficiência de professores que trabalham em instituições escolares, APAE e NASF de cidades da Zona da Mata Mineira

Fonte: elaborada pelos autores.

Percebe-se, na figura 1, que a maioria da amostra se considera com alguma competência para atuação na prática de atividades físicas com deficientes (68,40%). No entanto, 5,30% da amostra se consideram nada competente.

A tabela 2 apresenta a média dos escores de atitudes, com os diferentes tipos de deficiência, pelos professores.

Tabela 2: Escores de atitudes dos professores, que atuam em instituições escolares, APAE e NASF de cidades da Zona da Mata Mineira, em relação aos diferentes tipos de deficiência.

Escores de Atitude	Média (DP)
Deficiência Motora	36,35 (1,15)
Deficiência Visual	36,50 (1,14)
Deficiência Auditiva	36,55 (1,19)
Deficiência Intelectual	36,75 (1,16)
Total	36,53 (1,14)

Fonte: elaborada pelos autores.

De acordo com a tabela 2, não há diferença significativa nas atitudes dos participantes da amostra referentes às diferentes condições de deficiências. No estudo de Nogueira *et al* (2016), a deficiência motora se destaca, pois, segundo o autor, de acordo com o censo 2010, cerca de 23,9% da população no Brasil possui alguma deficiência, sendo a grande maioria do sexo feminino. O estudo destaca negativamente a realização de atividades físicas inclusivas e afirma que mais de 78% da amostra pesquisada não realizam nenhum tipo prática corporal orientada por um profissional da Educação Física.

A tabela 3 apresenta a média dos escores de atitudes, segundo o sexo, com os diferentes tipos de deficiência pela amostra:

Tabela 3: Escores de atitudes dos professores que atuam em instituições escolares APAE e NASF de cidades da Zona da Mata Mineira, segundo o sexo, em relação aos diferentes tipos de deficiência.

Atitude	Masculino	Feminino
	Média (DP)	Média (DP)
Deficiência Motora	38,00 (1,80)	35,00 (1,43)
Deficiência Visual	38,33 (1,89)	35,00 (1,30)
Deficiência Auditiva	38,78 (1,88)	34,73 (1,39)
Deficiência Intelectual	38,33 (1,93)	35,45 (1,38)
Total	38,36 (1,82)	35,05 (1,35)

Fonte: elaborada pelos autores.

Os dados da tabela 3 permitem afirmar que os participantes do sexo feminino têm maior dificuldade em agir nas atividades com alunos com deficiência auditiva, quando comparado às outras deficiências. Já os indivíduos da amostra do sexo masculino não possuem diferença significativa em suas atitudes na prática das práticas corporais quando se comparam as deficiências físicas, motoras, visuais, intelectuais. Os participantes do sexo feminino também mostraram ter mais dificuldade com todas as condições de deficiência quando comparadas com atitudes dos participantes do sexo masculino.

De acordo com a tabela 4, os profissionais da amostra cursaram, em sua formação, a disciplina de Educação Física Adaptada (EFA), a qual exerce influência em suas atitudes.

Tabela 4: Participação dos professores que atuam em instituições escolares, APAE e NASF, de cidades da Zona da Mata Mineira, na disciplina Educação Física Adaptada (EFA).

Disciplina EFA	Sim (%)	Não (%)
Deficiência Motora	35,86 (1,65)	36,62 (1,57)
Deficiência Visual	36,00 (1,53)	36,77 (1,60)
Deficiência Auditiva	35,86 (1,62)	36,92 (1,66)
Deficiência Intelectual	36,71 (1,61)	36,77(1,62)
Total	36,11 (1,56)	36,77 (1,58)

Fonte: elaborada pelos autores.

Oliveira *et al* (2019) destacam, em sua pesquisa, a grande procura dos profissionais da EF por cursos que orientam sobre a inclusão, principalmente, relativos às deficiências físicas, mentais, múltiplas e visuais. Segundo os autores, há cursos de Braille, da Língua Brasileira de Sinais (LIBRAS) e, até mesmo, opções de ensino e também de preparo de materiais adaptados para que, durante as aulas, os alunos deficientes participem de forma ativa.

A tabela 5 traz informações sobre os indivíduos possuírem experiência na atuação em Educação Física Adaptada.

Tabela 5: Informações sobre a experiência em EFA dos professores que atuam em instituições escolares, APAE e NASF de cidades da Zona da Mata Mineira.

Experiência em EFA	Sim (%)	Não (%)
Deficiência Motora	36,17 (1,49)	36,63(1,93)
Deficiência Visual	36,33 (1,60)	36,75 (1,93)
Deficiência Auditiva	36,08 (1,62)	37,25(1,69)
Deficiência Intelectual	36,25 (1,63)	37,50 (1,87)
Total	36,21 (1,56)	37,03 (1,75)

Fonte: elaborada pelos autores.

Carvalho *et al.* (2016) identificaram, em sua pesquisa, que a dificuldade de profissionais da área da Educação Física no trabalho com pessoas deficientes refere-se, principalmente, ao fato de esses profissionais colocarem o sentimento sempre à frente. Destacam, ainda, que a falta de experiência com deficientes é resultado de um processo civilizatório em que a sociedade tende a manter os deficientes em espaços segregados.

Cerca de 36% dos profissionais participantes do estudo relataram vivenciar algum tipo de experiência com pessoas em atividades físicas e práticas corporais inclusivas; e 37% não relataram nenhum tipo de experiência nesse sentido.

Na tabela 6, verifica-se o número de professores que acompanharam algum indivíduo deficiente.

Tabela 6: Acompanhamento a pessoas deficientes relativo ao tipo de deficiência por professores que atuam em instituições escolares, APAE e NASF de cidades da Zona da Mata Mineira.

Acompanhou pessoas deficientes	Sim (%)	Não (%)
Deficiência Motora	33,50 (1,32)	36,80 (3,01)
Deficiência Visual	34,12 (1,48)	37,00 (2,66)
Deficiência Auditiva	34,63 (1,79)	36,40 (2,75)
Deficiência Intelectual	34,75 (1,66)	36,20 (2,65)
Total	34,25 (1,52)	36,60 (2,73)

Fonte: elaborada pelos autores.

De acordo com os dados da tabela 6, a deficiência visual destaca-se negativamente quando se compara ao tipo de deficiência a que os profissionais acompanharam durante seus trabalhos. A deficiência motora foi a que menos apresentou acompanhamento destes profissionais.

4. CONCLUSÃO

As atitudes positivas dos participantes da amostra estão diretamente ligadas à sua experiência e convivência com pessoas deficientes. Pelos dados coletados, nota-se que 61% já tiveram experiência com alunos ou clientes deficientes e 65% possuem relação direta com algum familiar com necessidades especiais, não havendo diferenças significativas em suas atitudes em algum tipo específico de deficiência. Um pequeno grupo, apenas 30%, já participou de algum curso de EFA ou obteve alguma formação referente à inclusão.

Apesar de não haver formação desses indivíduos em EFA, cerca de 68% da amostra se consideram com alguma competência em lidar com esse tipo de situação. No entanto, nota-se que os participantes do sexo feminino possuem uma maior dificuldade com pessoas deficientes em suas atividades físicas.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, R. P.; PEREIRA, F. S.; BAUMAN, C. D.; Importância da prática de atividade física para as pessoas com autismo. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 5, n. 2, p. 178-183, 2017.

BAZON F. V. M. *et al.*; Formação De Formadores E Suas Significações Para A Educação Inclusiva. **Educação em Pesquisa**, v. 44, e176672, p. 1-19, São Paulo-SP, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012**. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, Diário Oficial da União, 12 dez. 2012.

CARVALHO, E. M. *et al.* Efeitos Da Canoagem Adaptada Sobre O Sistema Cardiopulmonar De Paraplégicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n.5-set/out, 2016.

CORAZZA, S. T *et al.* Benefícios do Treinamento Funcional Para o Equilíbrio e Propriocepção de Deficientes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Santa Maria /RS, p. 471-475, 8 set. 2016.

DINIZ, D. **O que é deficiência**. São Paulo: Brasiliense, 2007.

FOLSOM-MEEK, S. L.; RIZZO, T. L. Validating the Physical Educators' Attitude Toward Teaching Individuals With Disabilities III (PEATID III) Survey for Future Professionals. **Adapted Physical Activity Quarterly**, v. 19, n. 2, p. 141-154, 2002.

FORNACIARI, S. E.; MORAES, A. L. A atividade física na integração entre a universidade e a comunidade: ações extensionistas em dança, ginástica e esporte adaptado na Unicentro, Guarapuava-PR. In: **Seminário De Extensão Universitária**, Guarapuava /PR, 2016. 35° SEURS 2018

GREGUOL, M; MALAGODI, B. M.; CARRARO, A. Inclusão de Alunos com Deficiência nas Aulas de Educação Física: Atitudes de Professores nas Escolas Regulares1. **Rev. bras. educ. espec.**, Bauru, v. 24, n. 1, p. 33-44, mar. 2018

KAULFUSS, M. A.; BORUCHOVITCH, E. Atribuições causais de professores para o sucesso e o fracasso em ensinar. **Psicol. Esc. Educ.**, Maringá, v. 20, n. 2, p. 321-328, aug. 2016

MACHADO R. R; PALMA L. E; MANTA S.W; LEHNHAR G. R. Um Diagnóstico Sobre A Prática De Atividades Físicas Por Pessoas Com Deficiência Visual. **Revista da Faculdade de E.F. da UNICAMP**, Campinas/SP, v. 13, n. 4, p. 33-48, 2015.

MARMELEIRA J. F. F. Barreiras para a prática de atividade física em pessoas com deficiência. **Revista Brasileira de ciências de Esportes**, v.40, n 2, p.197-204. 2018.

MOURA, A. B.; ANDREICO, A. P.; PAGANOTTO, M.; PASSONI, C. R. M. S.M. Perfil nutricional de crianças e adolescentes com deficiência intelectual. **Pediatria Moderna**, Moreira Jr. Editora, v. 48, n. 8, 2012.

NOGUEIRA G. C. *et. al.*; Perfil das pessoas com deficiência física e Políticas Públicas: a distância entre intenções e gestos. **Ciência & Saúde Coletiva**, Florianópolis / SC. v.21, n.10, p.3131-3142, 2016

OLIVEIRA, T. M. P. *et al.* Avaliação nutricional de crianças e adolescentes com mielomeningocele inseridos em um programa de atividade física no município de São Paulo-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78, p. 150-158, 2019.

PALMA L. E.; Aspectos Motivacionais Para A Prática De Atividade Física Por Pessoas Com Deficiência Visual. **Revista Kinesis**, Santa Maria v.35 n.2, mai/ ago, p. 43– 49, 2017

PRODANOV C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo – RGS: Universidade Feevale, 2013.

ROCHA F. *et al.* Prescrição De Exercício Físico Para Pacientes Que Sofreram Lesão Medular: Revisão Sistemática Da Literatura Brasileira. **Revista UNILUS Ensino e Pesquisa**, Santos, São Paulo, v.15, n.40, jul. /set. 2018.

SANTOS, J. C. FREITAS, M. N. Sentidos do Trabalho para Pessoas com Deficiência Adquirida. **Psicologia & Sociedade**. São João Del Rei/ MG, p.1-11, 2018 /Minas Gerais, 2015.

SERON, B. B.; ARRUDA, G. A.; GREGUOL, M. Facilitadores e barreiras percebidas para a prática de atividade física por pessoas com deficiência motora. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte** Porto Alegre, v. 37, n. 3, p. 214-221, set. 2015

SILVA, R. S. *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 115-120, jan. 2010.

ANEXO 1: QUESTIONÁRIO PEATID-III



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR

Fatores que Influenciam as Atitudes de Profissionais da Educação Física Frente à Inclusão De Pessoas Deficientes em Atividades Físicas Em Cidades da Zona da Mata Mineira

Tradução e adaptação efetuada por Campos, Ferreira e Gaspar (2007), Laboratório de Psicologia do Desporto e do Exercício, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, a partir do *Physical Educators' Attitude Toward Teaching Individuals with Disabilities (PEATID-III)*, Folsom-Meek & Rizzo (1993).

Este questionário contém uma série de afirmações que expressam crenças relativamente ao ensino de alunos com deficiência, nas aulas regulares de Educação Física. Não há respostas certas ou erradas. Assinale a resposta que melhor descreve as suas crenças acerca de cada afirmação, para cada uma das condições de deficiência.

Por favor responda a todas as questões, **assinalando com uma cruz em cada uma das condições de deficiência**, a opção que melhor corresponder ao seu grau de concordância. Por favor, não salte nenhuma pergunta. Assinale apenas uma resposta por condição de deficiência.

CHAVE: Discordo Discordo Nem Discordo Concordo Concordo
 Completamente (D) nem Concordo (C) Completamente
 (DC) (NCND) (CC)

		DC	D	NCND	C	CC
		1	2	3	4	5
1. Uma vantagem de ensinar alunos com deficiência, nas minhas aulas de EF, em simultâneo, com alunos sem deficiência, é que todos os alunos irão aprender a trabalhar em conjunto, para alcançar os objectivos.	Deficiência Motora					
	Deficiência Visual					
	Deficiência Auditiva					
	Deficiência Intelectual					
2. Ensinar alunos com deficiência, nas minhas aulas de EF, vai motivar os alunos sem deficiência a aprender as habilidades motoras.	Deficiência Motora					
	Deficiência Visual					
	Deficiência Auditiva					
	Deficiência Intelectual					
3. Os alunos com deficiência aprenderão mais rapidamente se forem ensinados nas minhas aulas de EF com os alunos sem deficiência.	Deficiência Motora					
	Deficiência Visual					
	Deficiência Auditiva					
	Deficiência Intelectual					
4 - Os alunos com deficiência irão desenvolver um autoconceito mais favorável, em resultado da aprendizagem de habilidades motoras, nas minhas aulas de EF, com seus colegas sem deficiência.	Deficiência Motora					
	Deficiência Visual					
	Deficiência Auditiva					
	Deficiência Intelectual					
		DC	D	NCND	C	CC

5 - Os alunos com deficiência não serão aceitos pelos seus colegas sem deficiência, nas minhas aulas de EF.	Deficiência Motora					
	Deficiência Visual					
	Deficiência Auditiva					
	Deficiência Intelectual					
6 - Os alunos com deficiência irão perturbar a harmonia nas minhas aulas de EF.	Deficiência Motora					
	Deficiência Visual					
	Deficiência Auditiva					
	Deficiência Intelectual					
7 - O fato de ter de ensinar conjuntamente alunos com e sem deficiência implica uma sobrecarga acrescida aos professores.	Deficiência Motora					
	Deficiência Visual					
	Deficiência Auditiva					
	Deficiência Intelectual					
8 - Como professor de EF, não tenho formação suficiente para ensinar, em conjunto, alunos com e sem deficiência nas minhas aulas de EF.	Deficiência Motora					
	Deficiência Visual					
	Deficiência Auditiva					
	Deficiência Intelectual					
9 – Ensinar, em conjunto, alunos com e sem deficiência, nas minhas aulas de EF, significa mais trabalho para mim.	Deficiência Motora					
	Deficiência Visual					
	Deficiência Auditiva					
	Deficiência Intelectual					
10 - Os alunos com deficiência não deviam ter aulas de EF com os alunos sem deficiência porque eles exigem demasiado do meu tempo.	Deficiência Motora					
	Deficiência Visual					
	Deficiência Auditiva					
	Deficiência Intelectual					
11 - Como professor de EF, preciso de mais estudo e formação para me sentir mais à-vontade para ensinar EF, em simultâneo, a alunos com e sem deficiência.	Deficiência Motora					
	Deficiência Visual					
	Deficiência Auditiva					
	Deficiência Intelectual					
12 - Sempre que possível, os alunos com deficiência deveriam ter aulas com os alunos sem deficiência, nas minhas aulas de EF.	Deficiência Motora					
	Deficiência Visual					
	Deficiência Auditiva					
	Deficiência Intelectual					
		DC	D	NCND	C	CC
		1	2	3	4	5



**FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR**

DADOS PESSOAIS: (INFORMAÇÃO CONFIDENCIAL)

Iniciais do nome: _____

1. Gênero: Masculino__Feminino__
2. Idade:____anos. Data de Nascimento:____/____/____
3. Em que estabelecimento de ensino superior estuda? _____
4. Que ano frequenta? _____
5. Já teve/tem alguma disciplina sobre Ensino Integrado em Educação Física/ Desporto Paralímpico/Atividade Física para Populações Especiais? Sim_Não__. Se sim, qual e em que **ano**? _____
6. Frequentou algum(a) Formação/Curso extracurricular sobre Atividade Física Adaptada? Sim____Não ____
Se sim, qual e onde? _____
7. Já teve alguma experiência no ensino de indivíduos com deficiência?
Sim____Não ____
Se sim, onde? _____ Quanto tempo? _____
8. Se acompanhou ou trabalhou com alunos com deficiência, que condição de deficiência tinham? _____
9. Tem algum familiar direto ou alguma pessoa conhecida com deficiência?
Sim____Não ____
Se sim, quem? _____
10. O que acha que contribui para que as suas atitudes, face à inclusão dos alunos com deficiência na aula de EF, sejam positivas? _____
12. Como se sente face ao ensino de alunos com deficiência?
 - a) Nada competente
 - b) Com alguma competência
 - c) Muito competente

Muito obrigado pela sua colaboração!

ANEXO 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR

CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2019/02

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr. (a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **Fatores que Influenciam as Atitudes de Profissionais da Educação Física frente à Inclusão de Pessoas Deficientes em Atividades Físicas em Cidades da Zona da Mata Mineira**. Nesta pesquisa, pretendemos verificar se atitudes de inclusão dos profissionais da área da Educação Física são positivas e identificar os fatores que as influenciam frente à inclusão de pessoas deficientes em atividades físicas. O motivo que nos leva a estudar está relacionado à importância de destacar fatores influenciadores de atitudes positivas nesta área, ultrapassando o ambiente escolar, geralmente mais utilizado, podendo, assim, abranger conhecimentos em relação a ela, contribuindo com a inclusão em atividades físicas de modo geral. Para esta pesquisa, será aplicado um questionário com uma série de afirmações que expressam crenças relativas ao ensino de alunos com deficiência, nas aulas regulares de Educação Física. Não há respostas certas ou erradas nesse instrumento de coleta de dados.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, situação na qual o respondente poderá se sentir constrangido(a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim esse risco.

Tendo em vista que a prática regular de atividades físicas é de suma importância para a melhoria da saúde e da qualidade de vida, o profissional da Educação Física se torna um membro responsável pelo bem estar dos clientes e/ou alunos na inclusão das práticas corporais por deficiente, pois pode oferecer a este, ações em esporte, ginástica, dança dentre outras atividades ao trabalhar adaptando e reinventando a promoção da saúde por meio dos meios cabíveis para públicos diferenciados contribuindo para o fortalecimento da inclusão. (FORNACIARI E MORAES, 2016)

Para participar deste estudo o Sr.(a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, o Sr.(a) tem assegurado o direito à indenização. O Sr.(a) tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr.(a) é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. O(A) Sr.(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade Univertix e a outra será fornecida ao Sra. Deyliane Aparecida de Almeida Pereira.

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 anos após o término da pesquisa. Depois desse tempo, eles serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado (a) dos objetivos da pesquisa **Fatores que influenciam as atitudes de profissionais da educação física frente à inclusão de pessoas deficientes em atividades físicas em cidades da Zona da Mata Mineira** de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador responsável: Deyliane Aparecida Pereira de Almeida Endereço: Avenida Joaquim Lopes de Faria
Telefone: (31) 988392711
Email: deyliane.pereira@hotmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

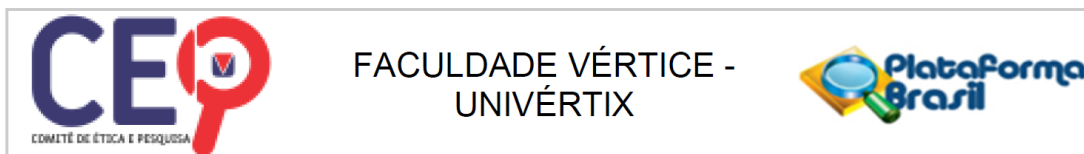
CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213
E-mail: cep.univertix@gmail.com

Viçosa, _____ de _____ de 20____.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

ANEXO 3: APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: FATORES QUE INFLUENCIAM AS ATITUDES DE PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA FRENTE À INCLUSÃO DE PESSOAS DEFICIENTES EM ATIVIDADES FÍSICAS EM CIDADES DA ZONA DA MATA MINEIRA

Pesquisador: Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 17230719.6.0000.9407

Instituição Proponente: SOEGAR-SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA - EPP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.523.419

Apresentação do Projeto:

Algumas variáveis podem interferir diretamente nas atitudes dos profissionais de Educação Física para inclusão de deficientes em suas atividades físicas, como nos afirmam Marmeleira et al (2017). Entre elas vale ressaltar a formação destes, o tempo de formação, se cursaram disciplinas referentes a inclusão, ou mesmo curso voltado para essa área, por meio da formação continuada; se possuem experiência na atuação com os diversos tipos de deficiência ou acompanharam alguma pessoa deficiente em suas atividades.

Entretanto, as pessoas com deficiência, depois de inúmeras lutas, têm cada vez mais buscando seus espaços na sociedade, conforme nos afirma Debora Diniz em seu livro "O que é deficiência". Assim sendo, profissionais de todas as áreas se veem diante do desafio na prática da atividade física por pessoas que apresentam algum tipo de deficiência. Na área da Educação Física, por sua vez, essa temática da inclusão fica mais evidente, já que lida com práticas corporais de movimento, permitindo interagir, desenvolver e beneficiar o deficiente independente de sua dificuldade quer seja motora, visual, intelectual ou auditiva, representando um desafio particular para esses profissionais

Marmeleira et al. (2017), destacam ainda que pessoas deficientes tendem a ter um estilo de vida menos saudável e que praticam bem menos atividades físicas em relação à pessoas não deficientes. Ademais, há barreiras pessoais e ambientais que contribuem para isso, dentre elas a

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180

Bairro: Retiro

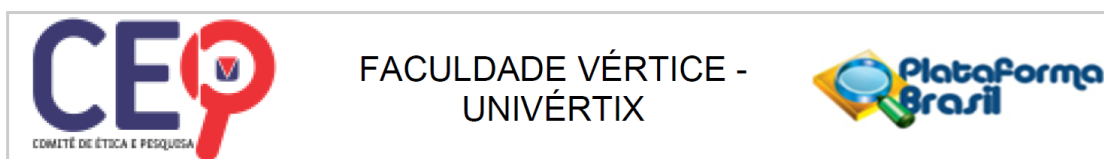
CEP: 35.367-000

UF: MG

Município: MATIPO

Telefone: (31)3873-2199

E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.523.419

falta de orientação específica de um profissional na área da Educação Física.

Segundo Corazza et al (2016), é necessário um profissional especializado na área da inclusão de deficientes na atividade física, para que possa atuar com essa população, dentre eles destaca se o educador físico. Contudo, esses profissionais necessitam de uma formação continuada, para que possam oferecer um bom trabalho principalmente através de três elementos básicos: qualidade em sua formação, condições de trabalho adequadas, e avaliação/gestão que favoreçam o seu trabalho. (BAZON et al, 2018) A formação dos profissionais de Educação Física só obteve mudança relativa à inclusão de pessoas deficientes e acrescentou conhecimentos específicos sobre este tema a partir do início dos anos 80, até o momento, somente terapeutas ocupacionais e fisioterapeutas, tinham permissão exclusiva para trabalhar com esta parte da população (GREGUOL. et al, 2018).

Embora os profissionais de Educação Física tenham boa aceitação e reconheçam os benefícios da prática de atividades físicas em deficientes; a falta de experiência e conhecimento, materiais adequados, espaço físico e acesso a laudos ou informações mais detalhadas a respeito da deficiência da qual irá atender, são dificuldades pessoais encontradas para que estes profissionais possam desenvolver atitudes positivas em relação à inclusão de pessoas deficientes nesta área (GREGUOL et al.,2018)

De acordo com Rocha et. al (2018), a prática de atividades físicas melhora o desempenho das atividades diárias e promove bem-estar social e físico reduzindo assim a incidência de complicações clínicas em pessoas deficientes, promove melhor mobilidade articular, controle de peso corporal, perfil lipídico, força muscular, tolerância à insulina, dentre outros benefícios.

De acordo com Seron, Arruda e Greguol (2015) a prática de atividades físicas por pessoas deficientes não é importante somente para a manutenção da independência funcional ou mesmo a melhoria na qualidade de vida, mas um fator essencial para a redução de gastos com a saúde pública. Pouco se sabe sobre quais fatores que dificultam e influenciam os profissionais na atuação de atividades físicas por pessoas deficientes, descobri-los, poderia fornecer dados importantes para o desenvolvimento de intervenções com uma maior chance na obtenção de sucesso.

Nos últimos anos estudos têm focado na inclusão de deficientes e a prática da atividade física pelos mesmos, abrangendo, porém, em sua grande maioria, exclusivamente a área escolar. Entre as contribuições desta pesquisa enfatiza se a análise das atitudes dos profissionais frente a inclusão de pessoas deficientes, para atividades físicas em geral, tendo como foco não somente na área escolar. Essa análise terá como respostas atitudes positivas ou não, e quais fatores poderiam

Endereço: Rua Bernardo Torres, n° 180

Bairro: Retiro

CEP: 35.367-000

UF: MG

Município: MATIPO

Telefone: (31)3873-2199

E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.523.419

interferir nestas atitudes. Desta forma, percebe-se uma necessidade de realizar estudos que possam identificar as atitudes dos educadores físicos em relação à deficiência e o seu envolvimento relativo a práticas corporais.

Mattes e Moraes (2016) afirmam que, a prática de atividades físicas regularmente traz melhorias a saúde física, psicológica e social, imprescindíveis para uma boa qualidade de vida. De fato, a inclusão de um modo geral, dos deficientes nas práticas corporais pode ser observada por definições contrastantes envolvendo multiplicidade em seus conceitos, que vão desde técnicas utilizadas até a sua própria valorização existencial (SANTOS E FREITAS, 2018).

Desta forma, nota-se a existência de vários estudos a respeito da inclusão de pessoas deficientes em atividades físicas gerenciadas por profissionais da área, porém, pouco se nota sobre estudos focados em relacionar as atitudes destes profissionais baseado em seu histórico de convivência, formação e conhecimento na área do assunto. Deste modo, salienta-se descobrir, quais fatores podem influenciar as atitudes dos educadores físicos frente à inclusão de deficientes na prática de atividades físicas?

Contudo, este estudo tem por objetivo geral verificar se atitudes de inclusão dos profissionais da área da Educação Física são positivas e identificar os fatores que influenciam as mesmas frente a inclusão de pessoas deficientes em atividades físicas.

Sendo assim, o presente estudo irá verificar quais fatores influenciam os profissionais da educação física ao lidar com deficientes em suas atividades físicas dada a devida importância da prática destas. Ao reconhecer o que influencia as atitudes, positivas ou não, pode-se intervir contribuindo para a inclusão de deficientes na prática de atividades físicas, criando profissionais mais qualificados que estejam aptos a trabalhar na promoção da saúde, da população em geral, ou mesmo, despertar interesse na área de adaptação à prática corporal no processo da inclusão.

Objetivo da Pesquisa:

Verificar se atitudes de inclusão dos profissionais da área da Educação Física são positivas e identificar os fatores que influenciam as mesmas frente a inclusão de pessoas deficientes em atividades físicas.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, no qual poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180	CEP: 35.367-000
Bairro: Retiro	
UF: MG	Município: MATIPO
Telefone: (31)3873-2199	E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.523.419

responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico. Os pesquisadores serão os únicos a ter acesso aos dados, mas poderão ocorrer extravio dos dados decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

Benefícios:

. A pesquisa contribuirá para que se reconheça as influências que as atitudes, positivas ou não, podem intervir contribuindo para a inclusão de deficientes na prática de atividades físicas.

A pesquisa contempla os benefícios e as providências para minimizar os riscos para os participantes da pesquisa, estando em acordo a Resolução nº466/2012.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

- Acrescentar o número de sujeitos na Metodologia do trabalho;
- Identificar na Metodologia, o local/cidade/instituições onde ocorrerá a coleta dos dados.
- Inserir na metodologia o período previsto para coleta de dados e corrigir o cronograma, visto que a coleta deverá ocorrer após o parecer favorável do Comitê de Ética.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados os seguintes documentos:

- Protocolo preenchido na Plataforma Brasil: atende as recomendações legais.
- Folha de rosto de pesquisa: atende as recomendações legais.
- TCLE: atende as recomendações legais.
- Projeto detalhado de pesquisa: atende as recomendações legais, porém, se faz necessário inclusão no número de sujeitos, o local e o período previsto para a coleta de dados.

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180	CEP: 35.367-000
Bairro: Retiro	
UF: MG	Município: MATIPO
Telefone: (31)3873-2199	E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.523.419

Recomendações:

As pendências listadas abaixo devem ser respondidas em até 30 dias para não prejudicar o andamento da avaliação do projeto. A resposta ao parecer (seguir o modelo disponível na página do CEP/UNIVÉRTIX) deve ser anexada na Plataforma Brasil com o título RespostaAoParecer.doc ou .pdf.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Atender as solicitações listadas acima:

- Acrescentar o número de sujeitos na Metodologia do trabalho;
- Identificar na Metodologia, o local/cidade/instituições onde ocorrerá a coleta dos dados.
- Inserir na metodologia o período previsto para coleta de dados e corrigir o cronograma, visto que a coleta deverá ocorrer após o parecer favorável do Comitê de Ética.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1362754.pdf	10/07/2019 19:54:31		Aceito
Outros	questionario_caracterizacao.docx	10/07/2019 19:54:07	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
Outros	questionario_peatid.docx	10/07/2019 19:53:39	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Priscila_Mateus_Gessica.docx	10/07/2019 19:53:21	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.doc	10/07/2019 19:53:03	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
Folha de Rosto	PriscilaMateus.pdf	10/07/2019 19:52:34	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito

Situação do Parecer:

Pendente

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Rua Bernardo Torres, n°180

Bairro: Retiro

UF: MG

Telefone: (31)3873-2199

CEP: 35.367-000

Município: MATIPO

E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.523.419

MATIPO, 21 de Agosto de 2019

Assinado por:
KELLY APARECIDA DO NASCIMENTO
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180

Bairro: Retiro

UF: MG

Município: MATIPO

CEP: 35.367-000

Telefone: (31)3873-2199

E-mail: cep.univertix@gmail.com

QUALIDADE DE VIDA DE ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICA: Guilherme Rolim Campos e Samuel De Sousa Martins

ORIENTADOR: Especialista Marcelo Maia Costa

Linha de Pesquisa: Nutrição e Atividade Física

RESUMO:

Este estudo teve como objetivo verificar a qualidade de vida de acadêmicos de um curso de Educação Física de uma IES da Zona da Mata Mineira. Trata-se de um estudo quantitativo, que teve como amostra 100 alunos do curso de Educação Física matriculados do 1º ao 8º período. Para a coleta de dados foi utilizado o questionário Pentáculo do Bem-estar, contendo 03 questões em cada um dos 05 componentes relacionados com o estilo de vida. A média de idade dos avaliados é de 22 anos, sendo 60% do sexo feminino. Os escores de qualidade de vida apresentaram as seguintes médias: nutrição (Média = 1,60; DP= ± 0,07), atividade física (Média = 1,82; DP= ± 0,09), comportamento preventivo (Média = 1,92; DP= ± 0,07), aspectos sociais (Média = 2,31; DP= ± 0,07), controle de stress (Média = 1,71; DP= ± 0,09) e o escore total (Média = 1,87; DP= ± 0,05). A maioria apresenta índice regular nos domínios nutricionais (58%) e no escore total (56%), já nos domínios atividade física (42%) e social (64%) apresentam índices positivos. Conclui-se que maioria preza pelo seu convívio social dentro da comunidade na qual cada indivíduo esteja inserido, seja no ambiente universitário, nos momentos de lazer e até mesmo em seus relacionamentos interpessoais.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde, Bem-estar, Qualidade de vida.

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (2009) descreve o estado pleno de saúde como “um estado de completo bem-estar mental, físico e social e não somente ausência de complicações e enfermidades”. No século XXI, houve uma significativa mudança de hábitos em crianças que vivem nas grandes cidades, devido ao fácil acesso às novas tecnologias e à falta de incentivo à prática de atividades físicas seja com um caráter lúdico, ou desportivo competitivo. Os jogos, em computadores e celulares, resultados do avanço tecnológico no século XXI, tem ampla contribuição na mudança de caráter social que além os atuais adultos e recém ingressados no contexto acadêmico a não praticarem exercícios físicos nos dias atuais.

A atual diminuição dos níveis de ativação muscular habitual e níveis de condicionamento físico é uma situação muito comum nos dias atuais em todo o mundo (DIAS *et al.*, 2008; BUSQUE *et al.*, 2017), compactuando com a redução da saúde e

qualidade de vida, que por definição é a sensação de conforto, bem-estar no desempenho físico, intelectual e psíquico dentro do convívio social (NOBRE, 1995).

O estilo de vida atual sedentário compactua com a modificação de indicadores sensíveis para o estado de saúde, tendo como base o Índice de Massa Corporal (IMC), Relação Cintura Quadril (RCQ), Pressão Arterial (PA), Índice de Adiposidade Corporal (IAC), Relação Cintura Estatura (RCE), Percentual de Gordura Corporal (PG), além dos componentes da aptidão física como: as Capacidades Neuromusculares (CN) e Capacidade Cardiorrespiratória (CC).

Diante do exposto, a questão eixo deste estudo é: Como está a qualidade de vida dos acadêmicos do curso de Educação física de uma IES da Zona da Mata Mineira? Assim, essa pesquisa tem como objetivo verificar a qualidade de vida de acadêmicos de um curso de Educação Física de uma IES da Zona da Mata Mineira.

Com este estudo pretende-se contribuir para análise e compreensão do conceito saúde e bem-estar, identificando os fatores nutricionais, atividade física, relacionamento social, controle de stress e comportamento preventivo.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Estudos recentes em diferentes países desenvolvidos mostram que entre 5% e 10% das crianças em idade escolar são obesas. Em adolescentes, a proporção aumenta para 10% a 20%, indicando que já em 2010, nos Estados Unidos, uma em cada sete crianças era obesa (WANG e LOBSTEIN, 2006). Assim, o forte impacto causado pela obesidade na saúde, na infância está associado não só com o início precoce da resistência à insulina, dislipidemia, disfunção endotelial e diabetes tipo 2 (REINEHR *et al.*, 2006, NATHAN e MORAN, 2008), senão também com o aumento do risco de apresentar obesidade na adolescência e idade adulta (DEHGAN *et al.*, 2005).

O termo qualidade de vida é de difícil conceituação, e apesar dos debates nas últimas décadas ainda não se chegou a um consenso (WHOQOL, 1997; EURICH; KLUTHCOVSKY, 2008). Mesmo com as dificuldades conceituais, é crescente o interesse e a ênfase de muitos autores sobre a necessidade e a importância da avaliação da qualidade de vida, inclusive na área da saúde (SEIDL e ZANNON, 2005). Ao longo do tempo, o conceito foi sendo ampliado, e gradativamente englobando o desenvolvimento socioeconômico e humano. Além disso, a percepção da qualidade

de vida é variável de pessoa para pessoa, sendo dinâmica em cada indivíduo e também em diferentes contextos sociais (CARR *et al.*, 2001).

Sobre as diversas abordagens da qualidade de vida, os fatores que contribuem para a qualidade de vida são a satisfação pessoal, autoestima, capacidade de desempenho, comparação com os outros conhecimentos e experiências prévias, condições econômicas, estado geral de saúde e estado emocional (EURICH e KLUTHCOVSKY, 2008).

Na área da saúde, o interesse pelo conceito Qualidade de Vida é relativamente recente e decorre, em parte, dos novos paradigmas que têm influenciado as políticas e as práticas do setor nas últimas décadas. Os determinantes e condicionantes do processo saúde-doença são multifatoriais e complexos. Assim, saúde e doença configuram processos compreendidos como atos contínuos, relacionados aos aspectos econômicos, socioculturais, à experiência pessoal e estilos de vida. Consoante a essa mudança de paradigma, a melhoria da Qualidade de Vida passou a ser um dos resultados esperados, tanto das práticas assistenciais quanto das políticas públicas para o setor nos campos da promoção da saúde e da prevenção de doença (SEIDL *et al.*, 2004).

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de uma pesquisa descritiva, que segundo Gil (2010, p. 41-42):

Tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob esse título e uma das características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática.

O local de realização foi uma IES na Zona Mata Mineira com uma amostra de 100 alunos do curso de Educação Física matriculados do 1º ao 8º período. Buscando compreender conceitos referentes aos fatores determinantes para a qualidade de vida, aplicou-se o questionário Pentágulo do Bem-estar (NAHAS, BARROS e FRANCALACCI, 2000), que avalia cinco dimensões da qualidade de vida: alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse.

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da Faculdade UNIVÉRTIX, para apreciação ética. Após a aprovação do referido comitê, foi informada à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

O questionário foi aplicado durante as aulas noturnas com os alunos de ambos os sexos, após autorização da IES e a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos participantes. As informações foram agrupadas por tópicos e compactadas em arquivo *Microsoft Excel* versão 2016, apresentadas em forma de tabela.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Trata-se de um estudo que até o momento conta apenas com resultados preliminares. Uma discussão mais abrangente de todos os dados será realizada no trabalho de conclusão de curso finalizado. Esta pesquisa foi realizada com 100 acadêmicos do curso superior de Educação Física da cidade de Matipó, Minas Gerais, sendo 60% do sexo feminino e idade média de 22 anos.

Os resultados e discussões desse estudo apresentam uma única etapa quantitativa, organizada através de tabelas a seguir:

Tabela 1: Escores da qualidade de vida, aferido pelo Pentáculo do Bem-Estar, de estudantes universitários.

Domínios	Média (DP)
Nutrição	1,60 (0,07)
Atividade Física	1,82 (0,09)
Comportamento Preventivo	1,92 (0,07)
Aspectos sociais	2,31 (0,07)
Controle de Stress	1,71 (0,09)
Escore Total	1,87 (0,05)

Fonte: Elaborado pelos autores

A nutrição humana configura uma das mais importantes áreas de conhecimento do ponto de vista da saúde e do bem-estar de populações, já que esta reporta a relação entre o homem e o alimento assim como os condicionantes desse processo (FARIAS JÚNIOR e OSÓRIO, 2005). Segundo (BUSS, 1999), saúde é produto de uma

série de fatores relacionados com a qualidade de vida, os quais incluem um padrão adequado de alimentação e nutrição.

A atividade física relacionada à saúde, no contexto de proporcionar a seus praticantes uma sensação de bem-estar, aparece como um dos fatores que poderia modificar o risco de os indivíduos praticantes de atividades físicas adoecerem. Segundo Nahas, (2003), a inatividade física representa uma causa importante de reduzida qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, particularmente nos países industrializados, mas também em países em desenvolvimento como o Brasil.

A diminuição dos níveis de atividade física habitual e nível de aptidão física é uma situação com alta incidência no mundo (BUSQUE *et al.*, 2017; DIAS *et al.*, 2008), contribuindo com a redução da qualidade de vida, que por definição é a sensação de conforto, bem-estar no desempenho físico, intelectual e psíquico dentro do convívio familiar, no trabalho e na comunidade (NOBRE, 1995; PAUL, 2017).

O comportamento preventivo diz respeito a aspectos de saúde (como pressão arterial e colesterol), tabagismo, etilismo e respeito às normas de trânsito. O fumo e o álcool são os fatores de risco mais evitáveis quando o assunto são as doenças pulmonares e a perda da aptidão cardiovascular. Nos Estados Unidos, estima-se que cerca de 200 mil mortes/ano possa ser atribuída à inatividade física. Esse número representa 23% de todos os óbitos, comparáveis aos 33% de óbitos atribuídos ao fumo, aos 23% associados ao colesterol elevado e aos 24% relacionados à obesidade (NAHAS, 2001).

Quanto aos aspectos relacionados ao convívio social, as questões estão relacionadas ao cultivo de amizades, atividades esportivas e de lazer em grupo e ser ativo em sua comunidade. Segundo Oliveira (1993) a formação do homem se dá a partir da interação com o meio no qual se encontra inserido, assim concluímos que as questões ambientais podem ser prerrogativas diretas para contribuir para a formação psicológica, física e social dos indivíduos pertencentes.

Os aspectos relacionados ao controle do stress, ao tempo destinado para relaxamento, equilíbrio emocional, no trabalho e lazer. Sabendo que o controle do stress poder de influenciar diretamente a saúde, ajudando ou piorando o quadro atual do indivíduo, mostrando assim que vários dos acadêmicos entrevistados realizam práticas na busca do controle do stress, por exemplo, no caso de a grande maioria tirar tempo para relaxar.

Segundo V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão (2006, p. 42):

Há evidências de uma relação direta entre estresse emocional e aumento da pressão arterial e da reatividade cardiovascular, sendo que o estresse é um fator prognóstico ao desenvolvimento da hipertensão arterial. O controle do estresse emocional é fundamental como prevenção da hipertensão arterial, resultando na redução da pressão arterial, sendo recomendado não apenas aos hipertensos, mas também a todos aqueles que possuam fatores de risco para hipertensão arterial.

Nesta perspectiva, Vilarta e Gonçalves (2004) concordam que a adoção de comportamentos saudáveis como controle do estresse, nutrição equilibrada, cuidados preventivos com a saúde, práticas sociais e atividades físicas de forma regular, podem influenciar o estilo de vida individual ou da coletividade na aquisição da melhoria dos indicadores de qualidade de vida.

Sendo assim, nenhum dos fatores isolados representa um estável estado de saúde, que atualmente é definido como um completo estado em equilíbrio de todos os pontos abordados em nossa pesquisa com os acadêmicos.

Diante do exposto, nos domínios investigados, identifica-se a classificação dos índices do perfil de estilo de vida dos universitários.

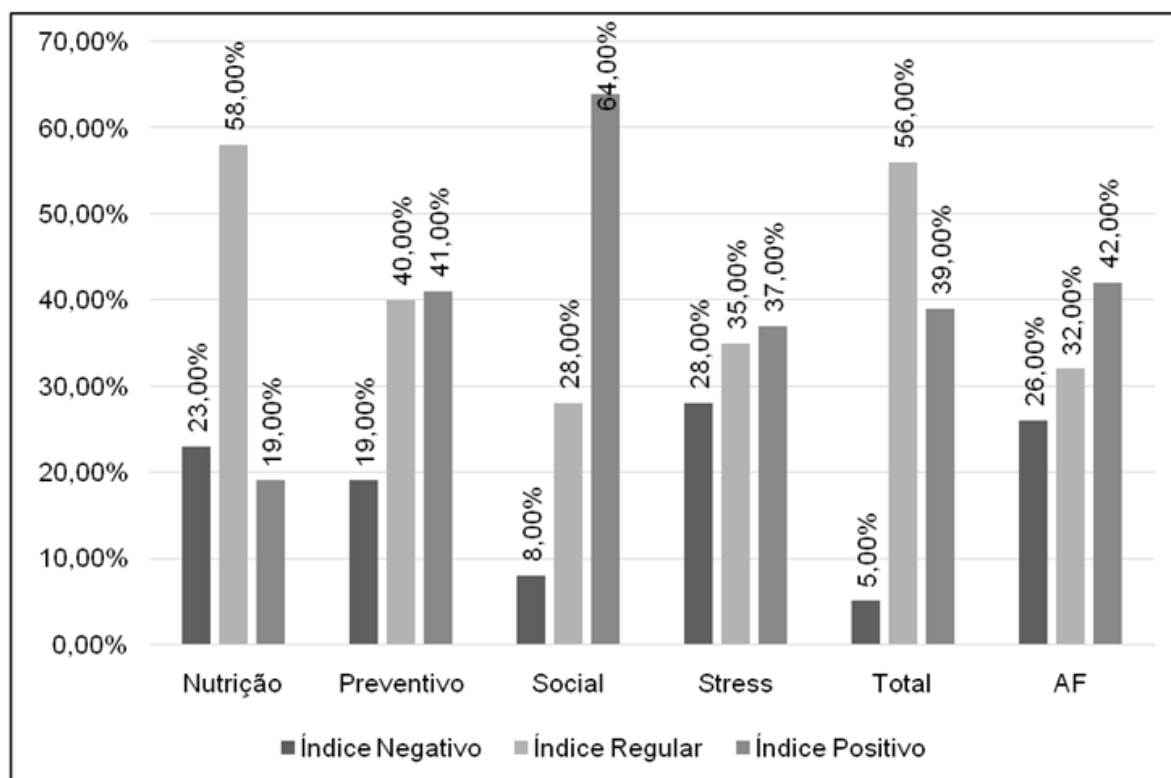


Figura 1: Perfil do Estilo de Vida I de estudantes universitários
Fonte: elaborado pelos autores.

A figura 1 evidencia que os graduandos apresentam índice regular nos domínios nutricionais (58%) e no escore total (56%), já nos domínios atividade física (42%) e social (64%) apresentam índices positivos. Desta forma, corroborando com Nahas (2001), o professor de Educação Física tem papel importante para orientar quanto à prática da atividade física para melhoria da aptidão física, bem como adoção de hábitos alimentares saudáveis, por conseguinte, prevenção de doenças cardiovasculares. Logo, as instituições de ensino superior podem contribuir nestas ações e na elaboração de projetos de saúde objetivando melhorar os índices da qualidade de vida que se apresentam negativos e regulares.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo verificar a qualidade de vida de acadêmicos de um curso de Educação Física de uma IES da Zona da Mata Mineira. Foram avaliados 100 alunos, sendo 60% do sexo feminino. A maioria apresenta índice regular nos domínios nutricionais (58%) e no escore total (56%), já nos domínios atividade física (42%) e social (64%) apresentam índices positivos.

Notamos que a grande maioria preza pelo seu convívio social dentro da comunidade a qual cada indivíduo esteja inserido, seja no ambiente universitário, momento de lazer e até mesmo em seus relacionamentos interpessoais.

O indivíduo com baixa capacidade aeróbica se cansa mais rapidamente e, portanto, deixa de aproveitar oportunidades de trabalho, lazer e de convívio social. Assim podemos afirmar, com base nos resultados da pesquisa, que todas as extremidades do Pentágono do Bem-estar, de maneira direta ou indireta, estão interligadas para o completo estado de saúde e bem-estar dos acadêmicos.

REFERÊNCIAS

BUSQUE, A. *et al.* Lifestyle and health Habits of a canadian university community. **Journal of Physical Activity Research**, Newark, v. 2, n. 2, p. 107-11, 2017.

BUSS, P. M. Promoção e educação em saúde no âmbito da Escola de Governo em Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública. **Cad Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 177-85, 1999..

CARR, A. J.; GIBSON, B.; ROBINSON, P. G. Is quality of life determined by expectations or experience? **BMJ**. n. 322, p. 1240-1243, 2001.

DEHGHAN, M.; AKHATAR-DANESH, N.; MERCHAN, A. Child-hood obesity, prevalence and prevention. **Nutr J**, v. 4, n. 24, p. 1-8, 2005.

DIAS, D. F. *et al.* Comparação da aptidão física relacionada à saúde de adultos de diferentes faixas etárias. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 10, n. 2, p. 123-8, 2008.

EURICH, R. B.; KLUTHCOVSKY, A. C. G. C. Avaliação da qualidade de vida de acadêmicos em enfermagem do primeiro e quarto anos: influência das variáveis sociodemográficas. **Rev. Psiquiatr.**, v. 30, n. 3, p. 211-220, 2008.

FARIAS JUNIOR, G.; OSÓRIO, M. M. Padrão alimentar de crianças menores de cinco anos. **Rev Nutrição**. v. 18, n. 6, p. 793-802, 2005.

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

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2001. 238p.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O pentágono do bem-estar: Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos e grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 5, n.2, p. 48-59, 2000.

Nathan B, Moran A. **Metabolic complications of obesity in childhood and adolescence**: more than just diabetes. *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes & Obesity*, 15:21-29, 2008.

NOBRE, M. R. C. Qualidade de vida. **Arquivos Brasileiro de Cardiologia**, São Paulo, v. 64, n. 4, p. 299- 300, 1995.

OLIVEIRA, M. K. Vygotsky: **Aprendizado e desenvolvimento**: um processo sócio histórico. São Paulo: Scipione, 1993.

PAUL, D. ASHA **Quality of communication life scale**. In: KREUTZER, J.; DELUCA, J.; CAPLAN, B. (Ed.). *Encyclopedia of Clinical Neuropsychology*. Suíça: Springer International Publishing, 2017. p. 1-4

REINEHR, T. *et al.* Intima media thickness in childhood obesity: relations to inflammatory marker, glucose metabolism, and blood pressure. **Metabolism**, v. 55, n. 1, p. 113-118, 2006.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de Saúde Pública**. v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. **V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão**. Brasil: 2006. Disponível em: <http://www.sbh.org.br/documentos>. Acesso em 11-09-2019.

VÁZQUEZ-NAVA, F.; MANZO, N. T. G.; RODRÍGUEZ-VÁZQUEZ, C. F.; RODRÍGUEZ-VAZQUEZ, E. M. Association between family structure, maternal education level and maternal employment with sedentary lifestyle in primary school-age. **Children.JPediatr**, v. 2, n. 89, p. 145–150, 2012.

VILARTA, R.; GONÇALVES, A. **Qualidade de vida e atividade física**: explorando teorias e práticas. 1ª ed. São Paulo: Manole, 2004.

WANG Y, L. T. Worldwide trends in childhood overweight and obesity. **Int JPediatrObes**, v. 1, p. 7-10, 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Milestones in Health Promotion**: Statements from Global Conferences. Geneva: WHO, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Whoqol**: measuring quality of life. Geneva: WHO, 1997.

ANEXO I

**Questionário Pentáculo do Bem-Estar**

Aluno (a): _____

PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL

O ESTILO DE VIDA corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes e valores das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual.

Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

- (0) absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida
- (1) **às vezes** corresponde ao seu comportamento
- (2) **quase sempre** verdadeiro no seu comportamento
- (3) a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida.

Componente: **Nutrição**

- a) Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras.
()
- b) Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces.
()
- c) Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.
()

Componente: **Atividade Física**

- d) Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas/intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana.()
- e) Ao menos 2 vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento **muscular**. ()
- f) No seu dia a dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente usa as escadas ao invés do elevador. ()

Componente: Comportamento Preventivo

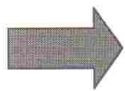
- g) Você conhece sua PRESSÃO ARTERIAL, seus níveis de COLESTEROL e procura controlá-los. ()
- h) Você NÃO FUMA e ingere ÁLCOOL com moderação (menos de 2 doses ao dia). ()
- i) Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool e vai dirigir. ()

Componente: Relacionamento Social

- j) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. ()
- k) Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações. ()
- l) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. ()

Componente: Controle do Stress

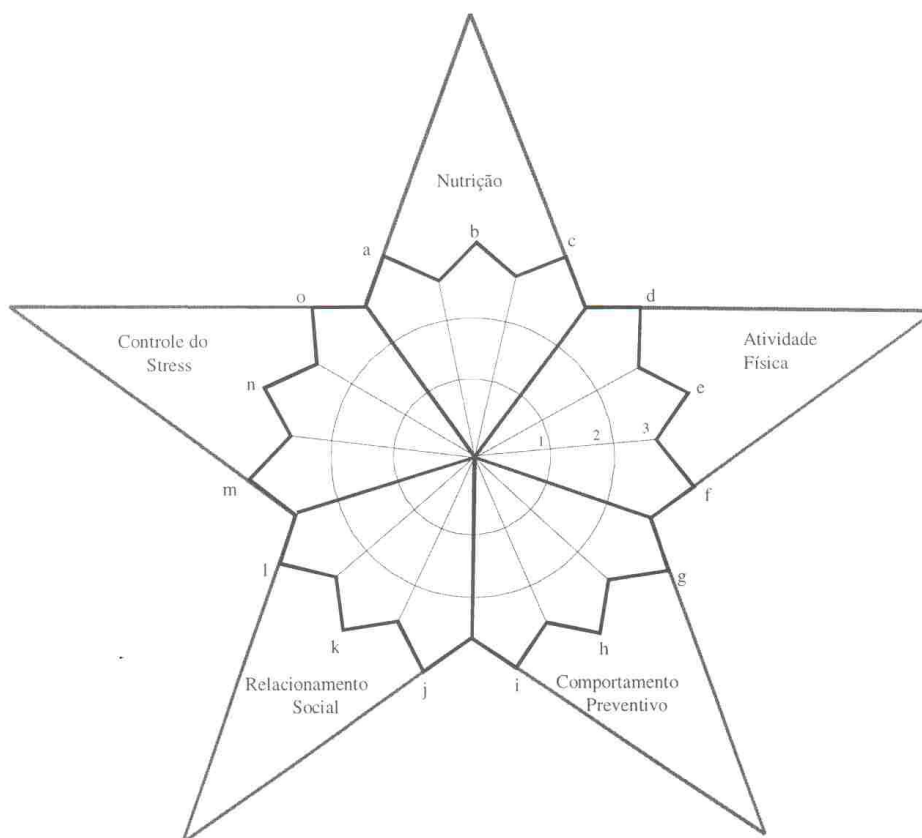
- m) Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar. ()
- n) Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado. ()
- o) Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. ()



Considerando suas respostas aos 15 itens da página anterior, procure colorir a figura abaixo, construindo uma representação visual do seu Estilo de Vida atual.

- Deixe em branco se você marcou zero para o item;
- Preencha do centro até o primeiro círculo se marcou [1] ;
- Preencha do centro até o segundo círculo se marcou [2] ;
- Preencha do centro até o terceiro círculo se marcou [3] .

Data: ____/____/____



Anexo 2- AUTORIZAÇÃOAUTORIZAÇÃO

Eu, LUCIO [SLEUTJES](#), na qualidade de responsável pela Faculdade Vértice – Univértix, autorizo a realização da pesquisa intitulada “QUALIDADE DE VIDA DE ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DA ZONA DA MATA MINEIRA “a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador “MARCELO MAIA COSTA/GUILHERME ROLIM CAMPOS e SAMUEL DE SOUSA MARTINS”, e declaro, que esta Instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa. Esta autorização só é válida no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Vértice - UNIVÉRTIX para a referida pesquisa.

Matipó, ____ de _____ de 2019.

Assinatura
(Carimbo)

Anexo 3- Termo de Assentimento



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
 SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
 CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2019/1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa “QUALIDADE DE VIDA DE ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DA ZONA DA MATA MINEIRA”. Nesta pesquisa pretendemos “apontar aos leitores quais são os fatores preditivos para determinar a percepção do bem-estar e da qualidade de vida de acadêmicos do curso de Educação Física”. O motivo que nos leva a estudar foi a falta de um comparativo entre as idades. Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: coleta, análise de dados por meio de um questionário.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em “psicológicos durante a aplicação do questionário/entrevista, no qual poderá sentir-se constrangido(a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas às perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico”. A pesquisa contribuirá para “entender quais os fatores que levam o sujeito a praticar atividades aquáticas, comparando os diferentes ciclos da fase adulta”.

Para participar deste estudo o Sr.(a) não terá nenhum custo nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, o Sr.(a) tem assegurado o direito à indenização. O Sr.(a) tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr.(a) é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. O(A) Sr.(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, no “Instituto de Ensino Faculdade UNIVERTIX” e a outra será fornecida ao Sr.(a).

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de “tempo indeterminado” após o término da pesquisa. Depois desse tempo, os mesmos serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado (a) dos objetivos da pesquisa “QUALIDADE DE VIDA DE ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DA ZONA DA MATA MINEIRA” de maneira clara e detalhada, e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar. Recebi

uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Guilherme Rolim Campos / Samuel De Sousa Martins

Endereço: Rua Bom Jesus, 659 Bairro: Bom Jesus, Raul Soares –MG

Rua: Rua B, 33 Bairro: Novos Tempos, Raul Soares - MG.

Telefone: (33)9 9991 3056 Guilherme / (33)9 9906 0139 Samuel

E-mail: Guilherme_3791@hotmail.com/ Samuelcv02@gmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX

Rua Bernardo Torres, nº 180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05

Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX

Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213

E-mail: cep.univertix@gmail.com

Matipó, _____ de _____ de 20__.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

Assinatura do Pesquisador

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CONHECIMENTO NUTRICIONAL DOS ESTUDANTES DE AGRONOMIA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICA: Renata Vieira Satler

ORIENTADOR: Dra. Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

Linha de Pesquisa: Nutrição e Atividade Física

RESUMO:

A pesquisa tem por objetivo avaliar o nível de atividade física e conhecimento nutricional dos estudantes de Agronomia de uma instituição de Ensino Superior na Zona da Mata Mineira. No desenvolvimento deste estudo, foi realizada uma pesquisa descritiva de caráter exploratório e quantitativo. Os instrumentos de coleta foram um questionário de caracterização, questionário internacional de atividades física (IPAQ-versão curta) e a escala de conhecimento nutricional. Os resultados apontaram o nível de atividade física dos universitários avaliados sendo classificados como ativos (50,7%) e muito ativos (21,7%). Entretanto, a média de horas diárias sentados em dias de semana é 7,6 (DP= \pm 0,5) horas e, aos finais de semana, de 8,2 (DP= \pm 0,8) horas. Já o nível de conhecimento nutricional é 66,7% no nível moderado. Isso contribui para o desenvolvimento de doenças cardiometabólicas, tais como tabagismo, a obesidade, a hipertensão arterial, dentre outros. Dessa forma, as instituições de Ensino Superior devem desenvolver estudos que atualizem os dados da instituição sobre este assunto e desenvolver projetos que possibilitem sustentabilidade da proposta direcionada à melhoria de atividades físicas e de conhecimento nutricional dos universitários.

PALAVRAS-CHAVE: estudantes; nutrição; atividade física.

1. INTRODUÇÃO

A busca pela qualidade de vida leva jovens, adultos e idosos a procurarem conhecimento nutricional e atividades físicas que lhes proporcionem uma condição e satisfação social. Isso acarreta, muitas vezes, erros e buscas incorretas em ambas as necessidades. Por estarem mais preocupados em terem bom desenvolvimento acadêmico e envolvimento nas relações culturais e sociais, esses indivíduos deixam de lado uma alimentação correta, atividades físicas apropriadas, evidenciando o desejo apenas de um corpo perfeito (FEITOSA *et al.*, 2010).

Os estudantes, ao se tornarem universitários com o ingresso no Ensino Superior, passam por mudanças que vão desde a expectativa e decisão de curso à transformação no estilo de vida. Buscar um equilíbrio entre estudo, atividade física e alimentação, passa a ser um desafio diário associado à intensidade dos momentos vividos. A redução das atividades físicas tem influência importante no estado físico

emocional e psicológico das pessoas. A falta de organização do tempo em que os universitários são submetidos, após seu ingresso no Ensino Superior, diminui a vontade de dedicar-se à realização de atividades físicas que contribuem para o melhoramento significativo da saúde corporal e do bem-estar (SILVA, QUADROS e PETROSKI, 2011).

Os benefícios da atividade física ficam mais evidentes quando são acompanhados de uma alimentação saudável. A relação entre atividade física e alimentação como fator essencial para uma vida de qualidade há muito vem sendo estudada, uma vez que a prática de atividade regular associada a uma alimentação saudável atua diretamente na prevenção de doenças. Além disso, permite se estabelecer uma sintonia mental e corporal adequada para realização das atividades cotidianas — parte da vida do estudante universitário— que exigem do organismo mais esforço físico e desgaste mental (SILVA *et al.*, 2010).

Uma alimentação saudável está totalmente ligada aos benefícios que a atividade física pode proporcionar ao organismo humano. Por isso, o conhecimento nutricional adquirido e colocado em prática pode, em muito, melhorar o condicionamento global do indivíduo que, por algum motivo, tenha seus hábitos alimentares regulares modificados em virtude de uma mudança de estilo de vida. A mudança nutricional associada à redução de atividade física é um forte requisito para o sobrepeso e comprometimento da saúde (FEITOSA *et al.*, 2010).

Diante do exposto, tem-se como problema de pesquisa: Qual o nível de atividade física e o conhecimento nutricional dos estudantes do curso de Agronomia? A pesquisa tem por objetivo avaliar o nível de atividade física e conhecimento nutricional desses estudantes de uma instituição de Ensino Superior na Zona da Mata Mineira. A escolha pelo curso em questão é motivada pelo fato de já existirem muitos estudos relacionados à área de saúde, logo o público de Agronomia se diferencia nesse sentido.

A escolha por esse tema assume uma relevância social, pois fornece aos pesquisados e a todos que por esse assunto se interessarem informações importantes sobre a vida acadêmica e suas interferências na mudança de hábitos que poderão contribuir com uma melhor qualidade de vida e bem-estar de todos.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. ESTILO DE VIDA DOS UNIVERSITÁRIOS

As mudanças de hábitos e de estilo de vida nem sempre vem acompanhadas a um estilo de vida saudável, acabam atropelando a qualidade de vida, influenciando diretamente na alimentação, nas atividades físicas e, principalmente, na saúde. Essas mudanças são claramente observadas na vida dos universitários e desencadeadas por diversos fatores que podem ser mencionados como rotina modificada, ambiente novo de moradia, perda da proteção familiar, entre outros, promovendo, drasticamente, uma alteração em seu estilo de vida (ANDRADE, *et al.* 2013).

Castro (2017) apresentou um estudo sobre o perfil do estilo de vida de universitários do último período do curso de graduação em Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) da UERJ na cidade do Rio de Janeiro. Esses acadêmicos estavam devidamente matriculados e frequentes, sendo excluídos somente os alunos que não compareceram no dia e ou que não quiseram participar da pesquisa. A amostra foi composta por 103 universitários, sendo 68 do sexo masculino 35 do sexo feminino, com idade entre 17 a 35 anos.

Para tanto, foi respondido um questionário adaptado do Perfil do Estilo de Vida Individual (NAHAS; BARROS e FRANCALACCI, 2000) contendo oito componentes: alimentação, atividade física, autoimagem, relacionamentos, controle do estresse, finanças, comportamento preventivo e sono restaurador.

Castro (2017) concluiu que os universitários, durante essa transição de nível escolar, mudam radicalmente o seu estilo de vida para adaptarem às novas exigências do cotidiano. Com isso, não há preocupação, na maioria das vezes, com uma alimentação adequada e atividades físicas regulares. Isso ocorre não apenas pelo ingresso no curso em si, mas também pelas festas sociais recorrentes nessa etapa da vida, preenchendo grande parte do tempo que poderia ser dedicado aos cuidados com a saúde.

O estilo de vida dos universitários sofre alterações significativas, uma vez que eles passam por uma mudança nas atividades diárias e na utilização de seu tempo. Essas mudanças precisam ser cautelosamente observadas para que não venham a interferir na saúde física e mental desses jovens. A maioria dos estudantes universitários necessita dessa saúde mental e física para desempenharem suas funções e realizarem seus sonhos (SANTOS e ALVES, 2009).

2.2. NÍVEL DE ATIVIDADES FÍSICAS PRATICADAS PELOS UNIVERSITÁRIOS

A associação de estilo de vida à prática de atividade física tornou-se algo importante e essencial para manter o bem-estar físico e mental das pessoas, estando ligada ao estilo de vida escolhido pelo indivíduo. Entretanto, muitos são os fatores determinantes nessa escolha, sofrendo influências sociais, demográficas, culturais na forma como se utiliza o tempo. É importante observar que os acadêmicos vivem esse universo em intensidade, pois, associada às mudanças de estilo de vida, está a transição da adolescência para a fase adulta (FRANCA e COLARES, 2008).

Estudos realizados por Mielke (2008) em acadêmicos ingressantes na UFPel (Universidade Federal de Pelotas) avaliaram 17 cursos para que todas as áreas fossem contempladas, com exceção da área de Letras e Artes, pois a coordenação não atendeu ao pedido. Assim, participaram as seguintes áreas: Ciências Agrárias, Ciências Biológicas, Ciências Exatas, Ciências Humanas. No total, 485 alunos responderam ao questionário, sendo realizado um sorteio aleatório dos cursos dentro de cada área, de forma a obter o número estimado de alunos. Assim, foi observada a proporcionalidade de cada área sendo selecionados todos os alunos ingressantes nos cursos sorteados, ficando excluídos aqueles que não quiseram participar da pesquisa e/ou que não compareceram no dia da realização da pesquisa.

Nesse estudo, Mielke (2008) observou diferenças entre o nível de atividades físicas praticadas pelos universitários e pôde constatar que, entre os acadêmicos da área de saúde, essa prática é mais comum considerando-os ativos. Entretanto, os cursos de Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) e Engenharia Agrícola foram os que apresentaram as maiores prevalências da prática de atividade física tanto no lazer como na atividade física total. Os homens também se destacaram em relação às mulheres mostrando serem mais ativos tanto no período de lazer quanto na atividade física total. A associação do gosto pela atividade física ao tempo livre para prática dela apareceu como fator importante para determinar o nível de atividade física nos domínios lazer e de atividade física total realizada pelos universitários pesquisados.

Os estudantes universitários apresentam uma série de comportamentos de risco para a saúde, colocando também a vida acadêmica ameaçada. Nesse sentido, destaca-se a ausência de atividade física como sendo um fator importante de proteção

contra a depressão e comportamentos relacionados ao suicídio, além de promover hábitos de vida saudáveis (COLARES; FRANCA e GONZALEZ, 2009).

2.3. CONHECIMENTO NUTRICIONAL DOS ESTUDANTES

A relação entre hábitos alimentares saudáveis e saúde faz parte de vários estudos epidemiológicos que afirmam que dietas ricas em frutas, vegetais e cereais estão relacionadas à menor incidência de doenças crônicas não transmissíveis e à melhor qualidade de vida. Essas condições são primordiais para que se tenha uma condição de vida favorável no desempenho de atividades diferenciadas que são produzidas em nosso cotidiano (FERRARI e TORRES, 2002).

Estudos desenvolvidos por Maciel (2012) apontam inadequação de hábitos alimentares com comunidades universitárias — tanto no sexo feminino quanto masculino — indicando baixo consumo de frutas e vegetais. O estudo realizado com grupos de universitários de León (Espanha) e Bolonha (Itália) mostrou que ambos os grupos consomem mais gordura e menos vegetais do que o recomendado.

A transição para a universidade acontece simultaneamente às mudanças de corpo que ocorrem na maioria dos universitários — período de transformação entre adolescência e a idade adulta, em que o organismo também necessita de mais atenção e cuidados. É nesse momento em que ocorre a mudança na qualidade alimentar e essa tendência de transição nutricional é observada em diferentes países e aqui, no Brasil, também.

Silva e colaboradores (2010) constataram que as informações e conhecimentos nutricionais estão presentes nos conhecimentos da maioria dos universitários e que, embora tenham conhecimento em relação à alimentação adequada, ainda apresentam dúvidas e conceitos errôneos sobre uma alimentação equilibrada. A nutrição fornece combustível para a realização de trabalho, assim como energia potencial pela extração de substâncias químicas dos alimentos, constituindo alicerce para o desempenho físico e mental durante as atividades, isso a torna essencial para um bom desempenho acadêmico dos universitários.

3. METODOLOGIA

No desenvolvimento deste estudo, foi realizada uma pesquisa descritiva de caráter exploratório e quantitativo, cujo objetivo é descrever as características de uma população, um fenômeno ou experiência para o estudo realizado, “O pesquisador

precisa saber exatamente o que pretende com a pesquisa, ou seja, quem (ou o que) deseja medir, quando e onde o fará, como o fará e por que deverá fazê-lo” (MATTAR, 2001, p. 23).

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos (CEP), da Faculdade UNIVÉRTIX, obtendo o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE: 23052719.1.0000.9407) (Anexo 4). Após a aprovação, foi informado aos participantes os objetivos do estudo a participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo 2). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012) que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhes o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Participaram do estudo 69 discentes, do curso de Agronomia de uma universidade do interior de Minas Gerais localizada na região da Zona da Mata.

Os sujeitos responderam um questionário composto por questões objetivas elaboradas especificamente para este estudo com base na literatura existente e na avaliação do conhecimento sobre suas atividades físicas e nutrição básica. Os instrumentos de coleta foram um questionário de caracterização, questionário internacional de atividades física (*International Physical Activity Questionnaire – IPAQ*), (PARDINI *et al.*, 2008) e a escala de conhecimento nutricional (SCAGLIUSI, T AL 2006).

O Questionário de Conhecimento Nutricional (QCN) obtido por meio de uma escala de conhecimento nutricional do *National Health Interview Survey Cancer Epidemiology* (HARNACK *et al.*, 1997) foi traduzido e adaptado para o Brasil por Scagliusi *et al.* (2006). Trata-se uma escala composta por 12 questões e, para classificar o conhecimento nutricional dos entrevistados, utilizam-se os seguintes critérios de pontuação: entre 0 e 6, equivale ao baixo conhecimento nutricional ; entre 7 e 10, equivale a um moderado conhecimento nutricional e acima de 10 indica um alto conhecimento nutricional.

O Questionário Internacional de Atividades Física (IPAQ-versão curta), proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 1998), é utilizado como ferramenta de diagnóstico populacional na determinação de níveis de atividade física auxiliando a encontrar o grau de necessidade na adesão, prescrição e suporte aos programas direcionados às atividades físicas. Os graduandos foram classificados como muito ativos, ativos, irregularmente ativo e inativo fisicamente (PARDINI, 2018).

Os dados coletados foram computados e trabalhados em programas *Microsoft Excel*, e os resultados estão organizados em tabelas para divulgação e discussão. Utilizaram-se métodos de estatística descritiva para caracterizar o universo amostral pesquisado.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados e discussões aqui representados cumprem o objetivo do estudo que é avaliar o nível de atividade física e conhecimento nutricional dos estudantes de Agronomia. Depois de colhidos os dados, foram analisados e organizados em tabelas e apresentados a seguir:

Participaram da amostra 69 acadêmicos de ambos os sexos cursando diferentes períodos do curso de Agronomia, conforme demonstrado na tabela 1.

Tabela 1: Informações quanto ao sexo, nível acadêmico e atividade física dos discentes do curso de Agronomia, de uma instituição de Ensino Superior na Zona da Mata Mineira. 2019.

Características	%
Sexo	
Feminino	37,7
Masculino	62,3
Período de curso	
2º período	15,9
4º período	11,6
6º período	18,8
8º período	33,3
10º período	20,3

Fonte: elaborado pela autora

A idade média dos 69 acadêmicos que responderam ao questionário é de 22,00 (DP= $\pm 1,00$) anos, sendo que a maioria deles é do sexo masculino com 62,3%. A maioria está matriculada no 8º período de graduação.

Em estudo apresentado por Borges *et al.* (2009), verificou-se que, entre os indivíduos investigados, os maiores escores de conhecimento sobre fatores de risco para doenças crônicas estavam relacionados à maior escolaridade, ao nível socioeconômico e às faixas etárias intermediárias.

Salles-Costa *et al.* (2003) demonstraram que, em relação às atividades físicas, os homens apresentam mais empenho naquelas relacionadas à força física e as mulheres nas relacionadas ao corpo, demonstrando uma diferença de concepção e comportamento em relação à atividade física a exercer. Ou seja, o sexo influencia na

prática da atividade física diária e, até mesmo, na atividade física de lazer que é um hábito cotidiano.

Um estudo como o de Castro *et al.* (2010) — realizado apenas com mulheres entre 20 e 60 anos de idade e praticantes de exercícios físicos monitorados — teve como objetivo de avaliar o nível de conhecimento nutricional delas, associando os resultados encontrados ao nível de escolaridade e ao estado nutricional. Assim, o nível de conhecimento nutricional apresentado foi moderado.

A figura 1 apresenta a classificação do nível de atividade física dos universitários avaliados.

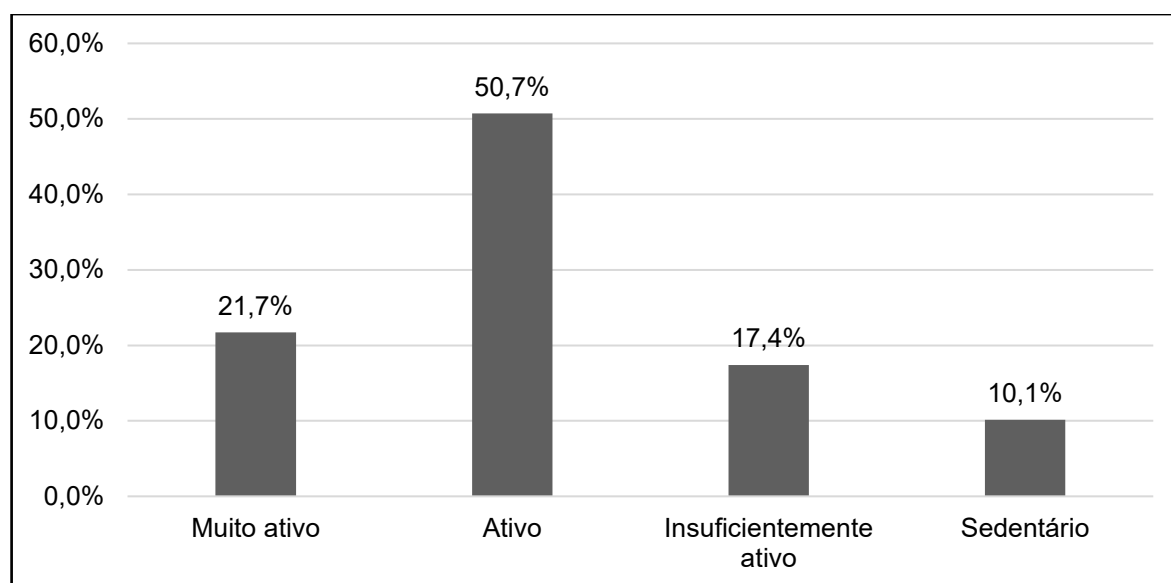


Figura 1: Nível de atividade física de universitários do curso de Agronomia, de uma instituição de Ensino Superior na Zona da Mata Mineira. 2019.

Fonte: elaborado pela autora

A maioria dos universitários foram classificados como ativos (50,7%) e muito ativos (21,7%). Entretanto, a média de horas diárias sentados em dias de semana é 7,6 (DP= \pm 0,5) horas e, aos finais de semana, de 8,2 (DP= \pm 0,8) horas.

Já estudos realizados por Raddi *et al.* (2014), com 186 estudantes do terceiro ano em 2000-2001 (grupo +++I) e em 2011 (grupo II), com média de idade de 21,23 (DP= \pm 1,38) anos, para avaliar o nível de atividade física e acúmulo de tempo sentado em estudantes de Medicina, identificaram valores médios de 8,92 e 8,72 horas para dias de semana e de 7,27 e 7,70 horas para dias do fim de semana.

Matsudo e Andrade (2008 *apud* Raddi *et al.*, 2014) explicam que o tempo sentado tido como sedentarismo precisa ser combatido com adoção de um estilo de

vida mais ativo. Dentre as ações destaca-se o incentivo de amigos, o acompanhamento de profissionais de saúde e as intervenções com comportamento adequado.

Em estudo apresentado por Claro *et al.* (2015) sobre o consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil, pode-se identificar que a alimentação não saudável também é um dos fatores de riscos que, associados ao sedentarismo, influencia negativamente na qualidade de vida. Logo, é considerado fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) na população brasileira.

A figura 2 apresenta a classificação do nível de conhecimento nutricional dos universitários avaliados.

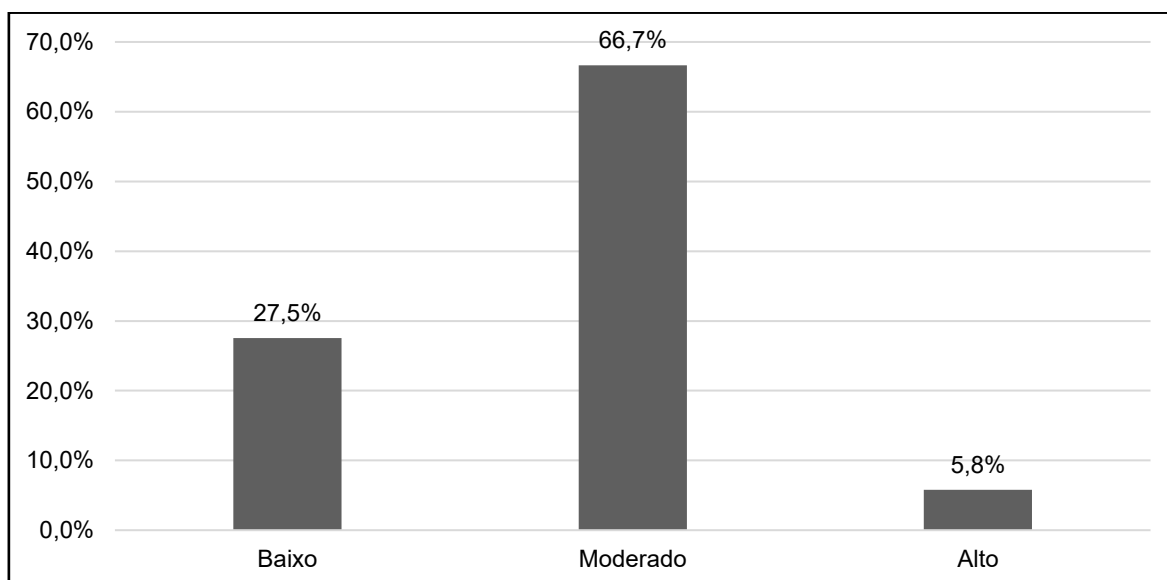


Figura 2: Conhecimento nutricional de universitários do curso de Agronomia, de uma instituição de Ensino Superior na Zona da Mata Mineira. 2019.

Fonte: elaborado pela autora

A maioria dos universitários foram classificados com nível de conhecimento nutricional moderado (66,7%). Dattilo (2009) realizou estudo com uma amostra de 42 indivíduos (sexo masculino=9), com idade entre 24 e 59 anos, para avaliar a associação do nível de conhecimento nutricional ao Índice de Massa Corporal (IMC) e escolaridade.

Santos (2005) — com o objetivo de realizar uma reflexão sobre educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis — aponta estratégias importantes para orientação quanto à adoção destes hábitos, como

abordagens e intervenções educacionais paralelas com responsabilidade interdisciplinar. Contudo, o autor aponta que há insuficiência de informações sobre o assunto, o que dificulta a aderência às mudanças de atitudes, uma vez que os campos da informação e da comunicação não são suficientes para a construção de práticas alimentares saudáveis.

Numata Filho (2016), ao realizar um estudo em 104 indivíduos de ambos os sexos, aponta que o estilo de vida influencia variáveis antropométricas e pressão arterial em adultos jovens. O autor identificou, ainda, que indivíduos com baixo estilo de vida apresentaram maiores valores de Pressão Arterial (PA) diastólica quando comparados a indivíduos com alto estilo de vida; o mesmo ocorre em relação à massa corporal. Em ambiente universitário em que os alunos passam grande parte do tempo sentado, como no caso do presente estudo, essas informações são relevantes para que as instituições de ensino adotem ações de educação em saúde para adoção de estilo de vida saudável.

A implantação da cantina saudável é um passo importante para que as instituições de ensino possam conversar com seus acadêmicos de forma mais fundamentada sobre alimentação saudável. É relevante a implantação de ações específicas como a criação de uma legislação que incentive a prática de hábitos alimentares saudáveis, pois, além de melhorar a alimentação dentro das instituições, proporcionará aos estudantes mais conhecimento nutricional (SCHMITZ, 2008).

Santos e Alves (2008) realizaram um estudo sobre o perfil do estilo de vida relacionado à saúde dos acadêmicos da Unicentro, Campus Irati, PR. A amostra foi composta por 523 alunos de ambos os sexos frequentes e matriculados em 14 cursos diferentes oferecidos no campus de Irati-PR. Segundo os dados, a associação de comportamentos inadequados de alimentação com a atividade física pode desencadear um baixo rendimento acadêmico e repercussões futuras na saúde desses acadêmicos.

A prática de atividade física regular associada a uma alimentação equilibrada é fundamental na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Sendo assim, pesquisas nessas áreas são essenciais, principalmente no meio acadêmico, para que se possa verificar hábitos alimentares e o nível de sedentarismo em estudantes, reavendo, caso necessário, seus hábitos alimentares e a prática de atividades físicas (SCHMITZ, 2010).

5. CONCLUSÃO

O nível de atividade física dos universitários avaliados foi classificado como: ativos (50,7%) e muito ativos (21,7%). Entretanto, a média de horas diárias sentados em dias de semana é 7,6 (DP= \pm 0,5) horas e, aos finais de semana, é de 8,2 (DP= \pm 0,8) horas. Já o nível de conhecimento nutricional na maioria dos estudantes é moderado (66,7%). Isso contribui para o desenvolvimento de doenças cardiometabólicas, tais como tabagismo, a obesidade, a hipertensão arterial, dentre outros.

Dessa forma, as instituições de Ensino Superior devem desenvolver estudos que atualizem os dados da instituição sobre esse assunto, além de desenvolver projetos que possibilitem propostas direcionadas à melhoria de atividades físicas e conhecimento nutricional dos universitários.

Tem-se como limitações do estudo a dificuldade em obter uma amostra mais significativa, devido ao fato de os alunos do curso não apresentarem interesse em participar. Certamente uma amostra mais significativa e representativa da população permitiria uma maior validade externa.

Sugere-se que estudos futuros possam dar continuidade a este estudo, com desenvolvimento de projetos que fundamentem as bases teóricas e os resultados aqui relatados.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, M. L. L. BORGES, J. S. J; MAIA M. M. O; SILVA F. G. Nível de atividade física e ingestão energética em graduandos de educação física. **Revista Brasileira Fisiologia e Exercício**. 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012**. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, Diário Oficial da União, 12 dez. 2012.

BORGES, T. T. *et al.* Conhecimento Sobre Fatores de Risco Para Doenças Crônicas: Estudo de Base Populacional. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, p. 1511-1520, 2009.

CASTRO, J. B. P; VALE R. G. S, AGUIAR R. S. MATTOS, R. S. Perfil do estilo de vida de universitários de Educação Física da cidade do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. v.2, n.25, p.73-83. 2017.

CLARO, R. M. *et al.* Consumo de Alimentos não Saudáveis Relacionados a Doenças Crônicas não Transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013.

Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 24, p. 257-265, 2015.

COLARES, V; FRANCA, C. D; GONZALEZ E. Conduas de saúde entre universitários: diferenças entre gêneros. **Caderno de Saúde Pública.**; v.3, n.2, p. 521-528, 2009.

FEITOSA, E. P. S. *et al.*, Hábitos Alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alimentação e Nutrição.** v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010.

FERRARI, C. K e TORRES, E. A. F. S. Alimentos funcionais: quando a boa alimentação melhora a nossa saúde. **Revista Portuguesa de Saúde.** 2002. Disponível em: http://srec.azores.gov.pt/dre/sd/115132020201/ESA/pdfs/alimentos_funcionais-conceito.pdf. Acesso em: 11 set. 2019.

FRANCA, C. D; COLARES, V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. **Revista Saúde Pública** v.15, n.1, p.420-427, 2008.

FROZI, D. S; GALEAZZI M. A. M; Políticas públicas de alimentação no Brasil: uma revisão fundamentada nos conceitos de bem estar social e de segurança alimentar e nutricional. **Caderno de Debates.** v.11, n.3, p.58-83, 2004.

HARNACK, L; BLOCK, G; SUBAR, A; LANE, S e BRAND, R. Association of cancer-prevention-related nutrition knowledge, beliefs and attitudes to cancer prevention dietary behavior. **J. Am. Diet Assoc.**, v.97, n.9, p. 957-965, 1997.

MACIEL, E. S. *et al.*, Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.25, n.6, Nov./Dez. 2012.

MATTAR, F. N. **Pesquisa de marketing.** 3.ed. São Paulo: Atlas, 2001.

MIELKE, G. I. *et al.*, Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 15, n. 1, 2008.

NAHAS, M. V; BARROS, M. V. G; FRANCALACCI, V. O pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.5, n. 2, p.48-59, 2000

NOGUEIRA, L. M. M. *et al.* Prática de atividade física e estado nutricional de universitários em Uberlândia. MG. **Revista de Atenção à Saúde**, São Caetano do Sul, v. 14, n. 50, p. 13-20, out./dez., 2016.14(50):13-20.

NUMATA FILHO, Eduardo Seiji *et al.* Estilo de vida influencia variáveis antropométricas e pressão arterial em adultos jovens. **Saúde e Pesquisa**, v. 9, n. 1, p. 137-142, 2016

PARDINI, R. *et al.* Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 9, n. 3, p. 45-52, 2008.

RADDI, L. L. O *et al.* Nível de atividade física e acúmulo de tempo sentado em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 2, mar./abr. 2014.

SALLES-COSTA, R. *et al.* Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, p. S325-S333, 2003.

SANTOS, J. F. S.; ALVES, V. dos. **Perfil do estilo de vida relacionado à saúde dos acadêmicos da Unicentro, Campus Irati, PR.** Lectura, Educación Física y Deportes – Revista Digital. Buenos Aires, v. 13, n. 129, fev. 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd129/perfil-do-estilo-de-vida-relacionado-a-saudedos-academicos.htm>>. Acesso em: 10 set. 2019.

SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, v.18, n. 5, p. 681-692, 2005.

SCHMITZ, B. A. S. *et al.* A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, p. s312-s322, 2008

SILVA, A. S. R.; PAPOTI, M.; PAULI, J. R.; GOBATTO, C. A. Elaboração de tabelas de percentis através de parâmetros antropométricos, de desempenho, bioquímicos, hematológicos, hormonais e psicológicos em futebolistas profissionais. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, v. 18, n. 3, p.148-52, 2012.

SILVA, D. A. S; QUADROS, T. M. B; GORDIA A. P; PETROSKI, E. L, **Associação do sobrepeso com variáveis sociodemográficas e estilo de vida de universitários.** Ciências Saúde Coletiva. 2011

SILVA, D. A.; SANTOS, E. A.; AKAMINE, G.; ESQUILLARO, L. N. K.; COTILLO, T.H.C.; VIEBIG, R.F. Profissional nutricionista no mercado de fitness e wellness: atuação, entraves e perspectivas. **Revista Digital.** Buenos Aires, s.p., n. 147, 2010.



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR

ANEXO 1

Questionário de caracterização

Nome: _____

Data: ___/___/___ Idade: _____ Sexo: F () M ()

Você trabalha de forma remunerada: () Sim () Não

Quantas horas você trabalha por dia: _____

Quantos anos completos você estudou: _____

De forma geral sua saúde está:

() Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim

Escala de Conhecimento Nutricional

1. Eu vou ler duas sentenças. Por favor, diga-me com qual delas você concorda mais:
 - a) O que as pessoas comem ou bebem têm pouca influência sobre o desenvolvimento das principais doenças;
 - b) Comendo os tipos certos de alimentos, as pessoas podem reduzir suas chances de desenvolver as principais doenças.
 - c) Não sei.
2. Na sua opinião, quais doenças podem estar relacionadas com o que as pessoas comem ou bebem?
3. Você acha que câncer pode estar relacionado com o que as pessoas comem ou bebem?
 - a) Sim
 - b) Não
 - c) Provavelmente
 - d) Não sei
4. Quais dessas atitudes ajudariam se uma pessoa quisesse reduzir suas chances de ter certos tipos de câncer (assinale quantas alternativas quiser):
 - a) Comer mais fibras

- b) Comer menos gordura
 - c) Comer mais frutas e hortaliças
 - d) Mudar o consumo de outros alimentos/nutrientes (por exemplo, sal e açúcar)
 - e) Nenhuma dessas mudanças ajudariam
 - f) Não sei
5. Alguns alimentos contêm fibras. Você já ouviu falar de fibras?
- a) Sim
 - b) Não
 - c) Não sei
6. O que contém mais fibras: 1 tigela de farelo de trigo ou 1 tigela de cereal matinal?
- a) Farelo de Trigo
 - b) Cereal Matinal
 - c) Ambos
 - d) Não sei/não tenho certeza
7. O que tem mais fibras: 1 xícara de alface ou 1 xícara de cenouras?
- a) Alface
 - b) Cenoura
 - c) Ambos
 - d) Não sei/não tenho certeza
8. O que contém mais fibras: 1 xícara de espaguete com almôndegas ou 1 xícara de feijão?
- a) Espaguete com almôndegas
 - b) Feijão
 - c) Ambos
 - d) Não sei/não tenho certeza
9. O que contém mais gordura: batatas chips ou biscoito de polvilho?
- a) Batatas chips
 - b) Biscoitos de polvilho
 - c) Ambos
 - d) Não sei/não tenho certeza
10. O que tem mais gordura: 1 copo de refrigerante ou 1 copo de leite integral?
- a) Refrigerante

- b) Leite Integral
 - c) Ambos
 - d) Não sei/não tenho certeza
11. O que contém mais gordura: 1 pedaço pequeno de bolo simples ou 1 fatia de pão integral?
- a) Bolo simples
 - b) Pão Integral
 - c) Ambos
 - d) Não sei/não tenho certeza
12. Quantas porções de frutas e hortaliças você acha que uma pessoa deve comer por dia para ter boa saúde?

Questionário Internacional de Atividade Física

- FORMA CURTA -

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na última semana. As perguntas incluem atividades que você faz na escola ou no trabalho, para ir de um lugar para o outro, por lazer, por esporte, por exercício ou parte de suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são muito importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigada pela sua participação.

Para responder as questões lembre que:

- **Atividades físicas vigorosas** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar muito mais forte que o normal.
- **Atividades físicas moderadas** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar um pouco mais forte que o normal.

1a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **vigorosas** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você subir **BASTANTE** ou aumentem **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

1b. Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas, por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades **por dia**?

Horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que faça suar leve ou aumentem **moderadamente** sua respiração ou batimentos no coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

3a. Em quantos dias de uma semana normal você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b. Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gasta caminhando **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

4a. Estas últimas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. Isso inclui o tempo que você gasta sentado no escritório ou estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão.

Quanto tempo **por dia** você fica sentado em um dia da semana?

horas: _____ Minutos: _____

4b. Quanto tempo **por dia** você fica sentado no final de semana?

horas: _____ Minutos: _____



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA – 2019/02

ANEXO 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DE CONHECIMENTO NUTRICIONAL DOS ESTUDANTES DE AGRONOMIA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DA ZONA DA MATA MINEIRA**. Nesta pesquisa pretendo avaliar o nível de atividade física e de conhecimento nutricional dos alunos do curso de Agronomia. O motivo que nos leva a estudar sobre esse tema é que as maiorias das pesquisas estão relacionadas a curso da área da saúde, assim, surge a necessidade de direcionar a pesquisa para outras áreas, como a agrária, por exemplo. Para este estudo, será adotados o seguinte procedimento: serão aplicados dois questionários, que levarão em torno de 15 minutos para ser respondido.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, momento em que o participante poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas às perguntas que desejar, evitando, assim, esse risco psicológico.

Os pesquisadores serão os únicos a ter acesso aos dados, mas poderão ocorrer extravio dos dados decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

A pesquisa contribuirá para o conhecimento do aluno e a intenção é despertar neles a vontade de se alimentarem melhor e de praticarem atividades físicas para que melhore também sua vida acadêmica.

Para participar deste estudo, o Sr.(a) não terá nenhum custo nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, o Sr.(a) tem assegurado o direito à indenização. O Sr.(a) tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr.(a) é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. O(A) Sr.(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade Vértice - Univértix e a outra será fornecida ao Sr.(a).

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa. Depois desse tempo, eles serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado (a) dos objetivos da pesquisa Nível de Atividade Física e Conhecimento Nutricional dos Estudantes de Agronomia de uma Universidade da Zona da Mata Mineira de maneira clara e detalhada, e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Renata Vieira Satler
Endereço: Rua Sebastiana Moura, Santa Luzia, 270, Manhuaçu - MG
Telefone: (31) 98106-9737
E-mail: renatasatler1@hotmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213
E-mail: cep.univertix@gmail.com

Matipó, _____ de _____ de 20 ____.

Assinatura do Participante

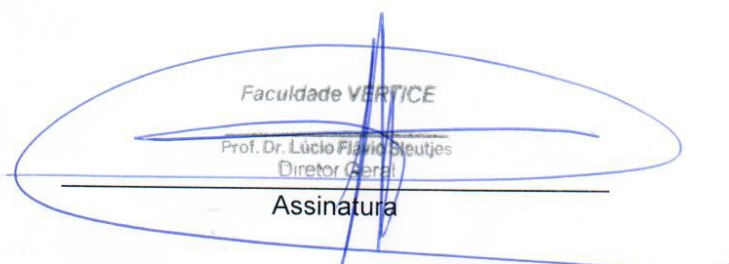
Assinatura do Pesquisador

AUTORIZAÇÃO

Eu, Lucio Flavio Sleutjes, na qualidade de responsável pela Faculdade Vértice – Univértix autorizo a realização da pesquisa intitulada Nível de Atividade Física e Conhecimento Nutricional dos Estudantes de Agronomia de uma Universidade da Zona da Mata Mineira a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisado Renata Vieira Satler, e declaro que esta Instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa. Esta autorização só é válida no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Vértice - Univértix para a referida pesquisa.

MATIPÓ, 16 de Setembro de 20 19.

Faculdade VERTICE
Prof. Dr. Lucio Flavio Sleutjes
Diretor Geral
Assinatura





PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE GRADUANDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Pesquisador: Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 23052719.1.0000.9407

Instituição Proponente: SOEGAR-SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA - EPP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.672.018

Apresentação do Projeto:

Em 2008 as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) constituíram 63% das mortes no mundo todo. No Brasil, o número também é alto, tendo chegado a 72% das causas de óbitos em 2014. As doenças cardiovasculares são apontadas como as principais causas de morte no mundo, um ranking potencialmente imutável, segundo as prospecções para o ano de 2030. As mortes no mundo, têm as DCNT como a primeira causa, com o agravante da predominância de mortes prematuras, especialmente em se tratando de grupos populacionais menos favorecidos economicamente (MELO et. al., 2019).

Prevalentes na população, as doenças cardiometabólicas constituem de importante elemento desse quadro epidêmico e englobam a obesidade, a diabetes e a hipertensão arterial, as quais são consideradas fatores de riscos para doenças cardiovasculares como o Acidente Vascular Cerebral (AVC) o infarto do miocárdio e a doença arterial periférica (CUREAU, DUARTE e TEIXEIRA, 2019).

A inserção no ensino superior pode ser demarcada por aspectos como a transição entre a fase da adolescência e a fase adulta, novas necessidades e mudanças na vida familiar, responsabilidades por gestão de finanças, por moradia e alimentação, quando é necessário mudar-se para estudar, por exemplo, além da adaptação, propriamente dita, à novas regras impostas pelo ensino superior. A exposição dos alunos a esses fatores, atrelada a aspectos psicológicos/emocionais, os predispõe a constituir um grupo de risco para o desenvolvimento de determinadas doenças, dentre as quais estão as DCNT (MACEDO et. al., 2019).

Endereço: Rua Bernardo Torres, n°180

Bairro: Retiro

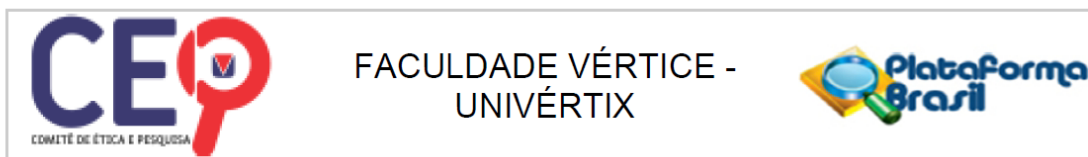
CEP: 35.367-000

UF: MG

Município: MATIPO

Telefone: (31)3873-2199

E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.672.018

Há vários indicativos de que o estudante tem comportamentos prejudiciais a uma qualidade de vida saudável, dentre eles podemos citar o sedentarismo, hábitos alimentares ruins, e o consumo de drogas lícitas e/ou ilícitas, dentre outros. Muitas das vezes os jovens sabem dos riscos que os cercam, mas a necessidade de estar entre os padrões ditos por certos grupos impedem que eles procurem meios que os levem a um estilo de vida mais saudável. Paralelo a isso, a responsividade emocional dos jovens às novas circunstâncias ou às pressões cotidianas também pode influenciar em seus padrões comportamentais (GRIGOLLO et al, 2012; SANTANA, et. al. 2017).

Diante desse contexto, percebe-se que a condição de estudantes universitários os torna vulneráveis aos fatores de risco. Outrossim, se constata que pelo caráter comportamental e a possível reatividade à informação, por parte do problema, há alternativas para esse grupo de risco, tendo em conta as possibilidades de intervenções tempestivas, partindo do autoconhecimento, da reavaliação dos hábitos e a escolha por condutas mais saudáveis, como a prática de exercícios físicos, o entendimento da necessidade e a observância do consumo de alimentos saudáveis (TELIS, et. al. 2018).

Barbosa, Vasconcelos, Correia e Ferreira (2016) definem o conhecimento como sendo uma informação factual e interpretativa que gera compreensão e entendimento. Existem para psicologia cognitiva dois tipos distintos de conhecimento: o primeiro, sendo declarativo, fala dos fatos e das coisas, determina que os comportamentos das pessoas podem ser alterados de acordo com o meio onde se vive; já o segundo, é processual e trata de que forma as ações são executadas.

Se tratando da alimentação, o primeiro passo que se deve dar para que ocorram mudanças nos hábitos alimentares é ter conhecimento do que se deve comer e conscientizar da importância de uma boa alimentação, ou seja uma alimentação saudável. Ainda é muito delicada a relação entre o que as pessoas sabem e o que elas fazem, quando uma pessoa deseja mudar, o conhecimento se torna apenas aliado, tendo em vista que o mesmo raramente provoca mudança no comportamento (BARBOSA, VASCONCELOS, CORREIA e FERREIRA, 2016).

Neste contexto pode-se entender que o conhecimento sobre uma boa alimentação passa por um processo cognitivo de cada indivíduo, podendo ter ou não ligação com a seleção dos alimentos e com as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (BARBOSA, VASCONCELOS, CORREIA e FERREIRA, 2016). Logo, pode-se dizer que o conhecimento nutricional é relevante porque o nível de conhecimento pode ou não estar relacionado com o comportamento das pessoas, a julgar pelo interesse daquelas que, além de conhecer, estão dispostas à mudança de um padrão alimentar inadequado e igualmente proporcionar alterações no estado nutricional.

Sendo assim, tem-se como questão norteadora: qual será o nível de atividade física e

Endereço: Rua Bernardo Torres, n°180

Bairro: Retiro

UF: MG

Telefone: (31)3873-2199

Município: MATIPO

CEP: 35.367-000

E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.672.018

conhecimento nutricional dos graduandos em Educação Física de uma instituição de ensino superior localizada na Zona da Mata Mineira? Esse estudo tem como objetivo avaliar o nível de atividade física e conhecimento nutricional de graduandos em educação física.

Estudos como este são importantes, pois demonstram de que forma o profissional de educação física poderá contribuir para que os estudantes universitários tenham noção sobre o nível de atividade física associada ao conhecimento nutricional, auxiliando com informações obtidas através das análises e interpretações de dados coletados através de questionários. Desse modo, os profissionais de educação física enquanto orientadores e agentes transmissores de informação podem intervir de forma a orientar os acadêmicos a optar por uma alimentação adequada e equilibrada, juntamente com a prática regular de atividade física, para uma melhora global na qualidade de vida.

Objetivo da Pesquisa:

Avaliar o nível de atividade física e o conhecimento nutricional dos estudantes universitários do curso de Educação Física

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, no qual poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico.

Os pesquisadores serão os únicos a ter acesso aos dados, mas poderão ocorrer extravio dos dados decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

Benefícios:

A pesquisa contribuirá para o profissional de educação física compreender sobre a influência nutricional associada ao nível de atividade física.

A pesquisa contempla os benefícios e as providências para minimizar os riscos para os

Endereço: Rua Bernardo Torres, n°180

Bairro: Retiro

UF: MG

Telefone: (31)3873-2199

Município: MATIPO

CEP: 35.367-000

E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.672.018

participantes da pesquisa, estando em acordo a Resolução nº466/2012

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A temática da pesquisa apresenta significativa relevância social e científica.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados os seguintes documentos:

- Protocolo preenchido na Plataforma Brasil: a contento.
- Folha de rosto de pesquisa: a contento.
- TCLE: a contento.
- Autorização do campo de pesquisa: a contento.
- Projeto detalhado de pesquisa: a contento.

Recomendações:

Entregar o relatório final ao término da pesquisa

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Solicita-se ao pesquisador que entregue o relatório final ao término da pesquisa.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1376844.pdf	08/10/2019 16:31:20		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	MirianVanessa.docx	08/10/2019 16:30:41	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
Folha de Rosto	VanessaMirian.pdf	10/07/2019 17:56:18	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
Outros	questionario.doc	10/07/2019 17:27:41	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito
TCLE / Termos de	TCLE.doc	10/07/2019	Deyliane Aparecida	Aceito

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº180

Bairro: Retiro

CEP: 35.367-000

UF: MG

Município: MATIPO

Telefone: (31)3873-2199

E-mail: cep.univertix@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.672.018

Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.doc	17:26:51	de Almeida Pereira	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	autorizacao.pdf	10/07/2019 17:25:58	Deyliane Aparecida de Almeida Pereira	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

MATIPO, 30 de Outubro de 2019

Assinado por:
KELLY APARECIDA DO NASCIMENTO
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Bernardo Torres, nº 180

Bairro: Retiro

CEP: 35.367-000

UF: MG

Município: MATIPO

Telefone: (31)3873-2199

E-mail: cep.univertix@gmail.com