



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ADRIANO RODRIGUES BEZERRA

**TEMPO DE TELA E NIVEIS DE ATIVIDADE FISICA DE ACADÊMICOS DE
EDUCAÇÃO FISICA**

JUAZEIRO DO NORTE

2020

ADRIANO RODRIGUES BEZERRA

**TEMPO DE TELA E NIVEIS DE ATIVIDADE FISICA DE ACADÊMICOS DE
EDUCAÇÃO FISICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Esp. Cicero Idelvan de Moraes

JUAZEIRO DO NORTE

2020

ADRIANO RODRIGUES BEZERRA

**TEMPO DE TELA E NIVEIS DE ATIVIDADE FISICA DE ACADÊMICOS DE
EDUCAÇÃO FISICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Licenciatura em Educação Física do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de
_____.

BANCA EXAMINADORA:

Profº Esp. Cicero Idelvan de Moraes
Orientador

Profº Esp. Marcos Antônio Araújo Bezerra
Examinador

Profº Esp. Cícero Rodrigo da Silva
Examinador

JUAZEIRO DO NORTE
2020

TEMPO DE TELA E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

¹Adriano Rodrigues BEZERRA

²Cicero Idelvan de MORAIS

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

A prática regular de atividade física é um comportamento desejável e que traz benefícios à saúde, já o comportamento sedentário representa o oposto, e têm sido avaliados tanto pelo seu papel na diminuição do gasto energético quanto na perda de peso, a inatividade física tem sido apontada como quarto fator de risco para a mortalidade global. O objetivo do estudo foi verificar a associação do tempo de tela e os níveis de atividade física de acadêmicos de educação física. Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva, quantitativa com corte transversal. A população foi composta por universitários matriculados no curso de educação física de um Centro Universitário do Cariri Cearense, com uma amostra de 128 indivíduos. Para verificar o tempo de tela foi aplicado um questionário estruturado com variáveis contínuas, utilizando 2:00 horas como ponto de corte, já os níveis de atividade física foram medidos pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ – versão curta). Toda a análise estatística foi realizada através do SPSS for Windows (Versão 23.0, SPSS) por meio de estatística descritiva por distribuição de frequência. Para verificar a associação foi utilizado o teste de qui-quadrado (χ^2) de Pearson, utilizando-se um nível de significância de $p < 0,05$. Participaram da pesquisa 60,9(78) universitários do sexo masculino, sendo esses 64,8%(83) matriculados do 5º ao 8º semestre. Com uma idade média de $24,32 \pm 4,90$ anos. Quanto a característica da amostra, a mesma apresenta em sua maior proporção indivíduos pardos 57% (73). Os resultados apontaram que 90,60% estão inativos. Quanto ao tempo de tela pode-se verificar que 93,8% da amostra gasta mais de 2 horas em frente a tela do celular e 53,9% no uso do PC. Com relação ao menor tempo gasto em frente a equipamentos, observou-se que os aparelhos menos utilizados foram o Videogame com 97,7%. Conclui-se que a utilização das ferramentas tecnológicas, no dia a dia dos acadêmicos, está bastante elevada, contribuindo assim para um baixo nível de atividade física.

Palavras-chave: Atividade física; tempo de tela; bem-estar.

ABSTRACT

The regular practice of physical activity is a desirable behavior that brings health benefits, whereas sedentary behavior represents the opposite, and has been taken both for its role in reducing energy expenditure and weight loss, physical inactivity has been pointed out as the fourth risk factor for global mortality. The objective of the study was to verify the association of screen time and physical activity levels of physical education students. This is a descriptive, quantitative field research with a cross-section. The population consisted of university students enrolled in the physical education course at a University Center of Cariri Cearense, with a sample of 128 individuals. To check the screen time, a structured questionnaire with continuous variables was applied, using 2:00 hours as the cutoff point, whereas activity levels were measured by the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ - short version). An entire statistical analysis was performed using SPSS for Windows (Version 23.0, SPSS) using descriptive statistics by frequency distribution. To verify the association used in Pearson's chi-square (χ^2) test, using a significance level of $p < 0.05$. 60.9 (78) male university students participated in the research, 64.8% (83) of whom were enrolled from the 5th to the 8th semester. With an average age of 24.32 ± 4.90 years. As for the sample's characteristics, it presents in its largest category belonging to browns 57% (73). The results showed that 90.60% are inactive. As for the screen time, it can be seen that 93.8% of the sample spends more than 2 hours in front of the cell phone screen and 53.9% in the use of the PC. Regarding the less time spent in front of equipment, it was observed that the least used devices were the Video Game with 97.7%. It is concluded that the use of technological tools, in the daily life of academics, is quite high, thus contributing to a low level of physical activity.

Keywords: Physical activity; screen time; welfare.

INTRODUÇÃO

De acordo com Vasconcellos (2013) o aumento da obesidade em estudantes tem sido associado ao comportamento sedentário como o tempo gasto em entretenimento como aparelhos de tecnologias como televisão, computador, celulares, ou videogames, esse tempo que as pessoas gastam em frente da tela são considerados como tempo de tela, quanto maior for o tempo que as pessoas ficam com esses aparelhos maiores será o aumento dos riscos à saúde, e menor será a prática de atividades física com isso aumentado o ganho de peso e doenças com esses hábitos.

O autor supracitado relata que, o predomínio de obesidade vem crescendo nos últimos anos em escolares, o que torna claro a importância de medidas mais

preventivas nesta fase e precaver outras complicações na fase adulta, conforme a pesquisa de orçamento família (POF) mostra que no Brasil 20,5% dos adolescentes estava com sobrepeso e 4,9% deles foram avaliados com o estado nutricional de sobrepeso (VASCONCELLOS, 2013).

A atividade física e o crescimento saldável são usados como a principal base desde a infância, onde o período de crescimento pode ser relacionado a exercícios físicos assim contribuindo para desenvolvimento de várias capacidades individual, a importância de uma alimentação equilibrada e saudável é importante, pois com um cuidado maior nessa fase de crescimento diminui os riscos de doenças (PINHEIRO, 2017).

A importância das alterações no hábito alimentar, nos últimos anos, caracteriza pelo alto consumo de alimentos ultra processados, e ricos em açúcar simples, gorduras, sódio e com alto valor energético e a redução da ingestão de frutas, legumes e verduras, que favorecem o ganho de peso em crianças e adolescentes, e também ao aumento de outras doenças, o estado nutricional de crianças e adolescente é de extrema importância, pois esses hábitos adquiridos nessa faixa etária podem permanecer na idade adulta (VEIGA et al., 2013).

De acordo com Reis, (2017) descreve que a baixa aptidão física pode estar relacionada com alguns fatores de risco à saúde e é preciso que haja um cuidado especial sobre o estado de atividade física e alimentação de crianças e adolescentes e estudantes. A realização de exercícios é considerada uma das medidas para prevenção e reabilitação cardíaca e física a fim de diminuir os riscos causados a saúde pela falta de atividade física (SANTOS FILHOS, 2010).

Nesse contexto o mundo virtual vai progressivamente confundindo os seus hábitos. A internet, o telefone celular e muitos novos equipamentos de tecnologias da informação vão transformando os comportamentos e as formas de se relacionar com as pessoas ao passo que comprometem a saúde e a qualidade de vida. Esse comportamento sedentário associado ao tempo de tela tem sido de grande importância para investigação nos últimos anos, pelo avanço da tecnologia e o surgimento de várias doenças relacionado a esse comportamento (OLIVEIRA, 2010).

Nas últimas duas décadas alterações na estrutura social e econômica da sociedade Brasileira com o processo de modernização, e urbanização e todas as inovações tecnológicas provocam mudanças nos hábitos, à faixa etária

compreendida entre seis e dez anos é considerada de grande importância no desenvolvimento físico, pois é a partir desse momento que os hábitos alimentares contribuem para uma vida saudável (FERNANDES, 2012).

Diante do supra cita, e buscando compreender o comportamento da população universitária no atual contexto, o estudo tem como objetivo verificar a associação do tempo de tela e os níveis de atividade física de acadêmicos de educação física.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva, quantitativa com corte transversal. A amostra foi por conveniência e composta por 128 indivíduos do sexo masculino e feminino matriculados entre o 1º e 8º semestre do curso de educação física em um Centro Universitário da região do cariri Cearense.

Foi utilizado como critério de inclusão a matrícula regular do aluno no curso supracitado. Foram excluídos da pesquisa os alunos que enviaram o questionário preenchido fora do prazo. Todos os participantes receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aceitando participar da pesquisa de livre espontânea vontade.

Após a anuência da coordenação do curso de Educação física, foi iniciada a coleta de dados por conveniência, através de três questionários, um para verificar a característica da amostra (sexo, idade, raça, renda familiar, curso e semestre), um para verificar o tempo de tela (computador, tablete, celular, TV e vídeo game) e outro para verificar os níveis de atividade física. Todos foram dispostos como formulário na plataforma da Unileão Digital e nos grupos de WhatsApp oficiais das salas.

Para verificar o tempo de tela foi aplicado um questionário estruturado com variáveis contínuas indicando diferentes possibilidades de uso de tela, utilizando 2:00 horas como ponto de corte, já os níveis de atividade física foram medidos pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ – versão curta), proposto por Matsudo *et al.* (2001).

Todas as análises estatísticas foram realizadas através do SPSS for Windows (Versão 23.0, SPSS) por meio de estatística descritiva por distribuição de frequência. Para verificar a associação foi utilizada o teste de *qui-quadrado* (χ^2)

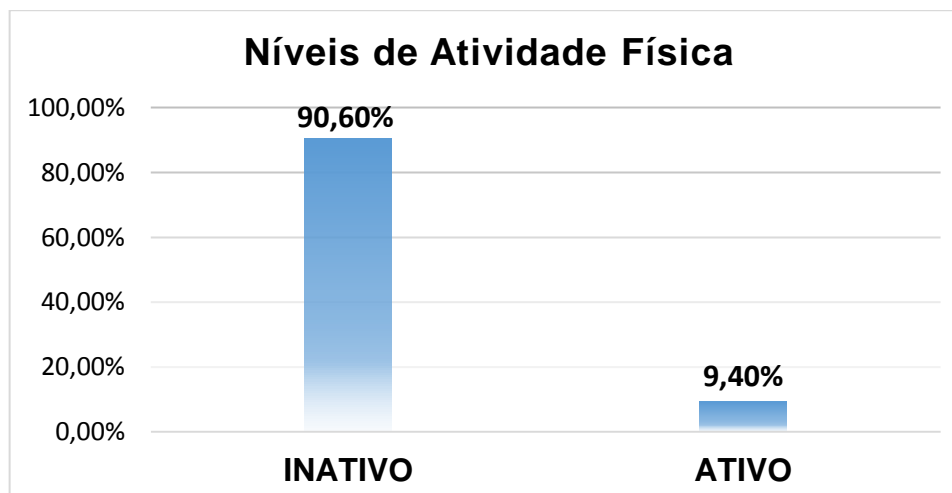
de *Pearson*, utilizando-se um nível de significância de $p < 0,05$. Os resultados foram apresentados em tabelas e gráficos para felicitar a compreensão dos mesmos.

RESULTADOS

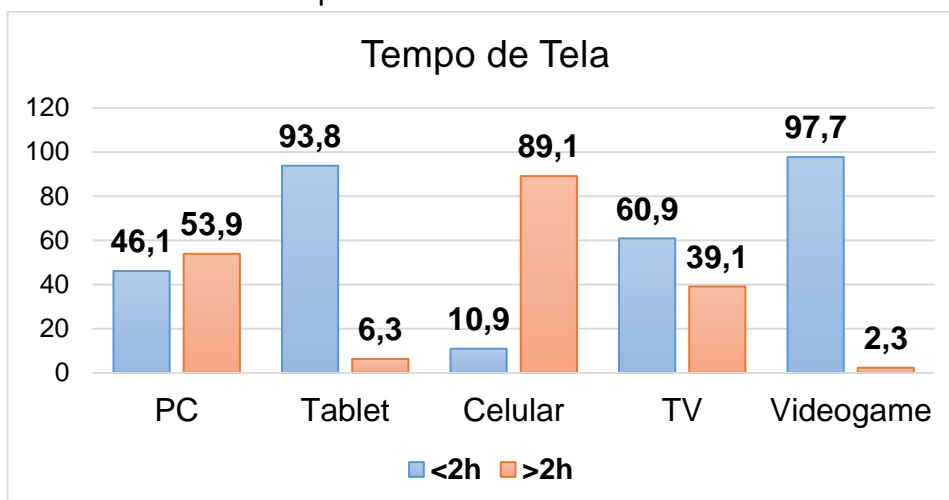
A população alvo foi formada por alunos universitário masculino e feminino matriculados no curso de educação física licenciatura e bacharelado. Participaram da pesquisa 39,1(50) universitários do sexo feminino e 60,9(78) do sexo masculino. Com uma idade média de $24,32 \pm 4,90$ anos. Quanto a característica da amostra, a mesma apresenta em sua maior proporção indivíduos pardos 57%(73). A amostra foi composta por 53,9%(69) universitários do curso de licenciatura em Educação Física e 46,1(59) do curso de bacharelado em Educação Física, sendo esses 35,2(45) matriculados do 1º ao 4º semestre e 64,8%(83) matriculados do 5º ao 8º semestre.

No gráfico 1, a pesquisa mostra que a grande maioria dos pesquisados (90,60%) estão inativos e apenas uma pequena parte da amostra (9,40%) estão ativos. O gráfico 2, mostra que o maior período de tempo gasto pelos acadêmicos em frente a tela estar relacionado ao uso do celular (93,8%), ficando e segunda opção o uso do PC (53,9%), seguido pelo tempo gasto em frente à TV (39,1%). Com relação ao menor tempo gasto em frente a equipamentos, pode observar que o menos utilizado foi Videogame (97,7%), seguido do tablet (93,8%) e da TV (60,9%).

Gráfico 1 – Níveis de atividade física de acadêmicos da UNILEÃO.



Fonte: Dados da pesquisa 2020

Gráfico 2 – Tempo de Tela de acadêmicos da UNILEÃO.

Fonte: Dados da pesquisa 2020

A tabela 1, mostra o resultado do teste de qui-quadrado (χ^2) de Pearson, o qual verificou que, nesse estudo, não houve associação entre o tempo em que os alunos permanecem em frente a tela, com os níveis de atividade dos mesmos.

Tabela1 - Distribuição das proporções

APARELHO	TEMPO DE TELA	NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA		p-valor
		Inativo	Ativo	
PC	Abaixo de 2h	45,7%	50%	0,776
	Acima de 2h	54,3%	50%	
Tablet	Abaixo de 2h	94%	91,7%	0,754
	Acima de 2h	6%	8,3%	
Celular	Abaixo de 2h	9,5%	25%	0,101
	Acima de 2h	90,5%	75%	
TV	Abaixo de 2h	60,3%	66,7%	0,669
	Acima de 2h	39,7%	33,3%	
Videogame	Abaixo de 2h	98,3%	91,7%	0,150
	Acima de 2h	1,7%	8,3%	

Fonte: Dados da pesquisa 2020

DISCUSSÃO

Uma pesquisa realizada na universidade de Pernambuco com 253 estudantes universitários observou que o curso de Educação Física é o curso que possui a maior índice de acadêmicos ativos fisicamente 131 (51,6%). Em comparação ao curso de medicina onde o curso apresentou menores percentuais de atividade física 22 (8,8%). Uma justificativa é que o curso de Educação Física possui aulas práticas na grade curricular (PAIXÃO LA, 2010).

Silva e Pereira (2010), investigando acadêmicos de uma cidade do Sul do Brasil comentam que o fato da amostra do estudo ser composta por maioria de pessoas mais jovens, por consequência ainda não sentiram os efeitos negativos do sedentarismo. A amostra do estudo foi composta pela maioria de jovens. Diferentemente foi observado elevado nível de sedentarismo e auto percepção de saúde dessas pessoas investigadas.

Schwartz e moreia (2007) indicam que a demanda de acadêmicos nos ambientes virtuais não é algo que se limita ao contexto profissional, vez que o uso das tecnologias extrapola para outros âmbitos, como o lazer. Diversos recursos tecnológicos são utilizados para o lazer, como computadores, celulares, jogos on-line, o que influencia, e que desenha um novo mapa das práticas de lazer.

A inatividade física também chamada de comportamento sedentário é atualmente uma das maiores ameaças à saúde pública tanto a nível nacional quanto a nível internacional a falta de atividade física durante a adolescência pode contribuir diretamente no comportamento sedentário na vida adulta, muitas vezes existe os obstáculos que dificulta os adolescentes de praticarem atividade física, como a falta de tempo ou falta de interesse (CESCHINI; F. JÚNIOR, 2007).

O uso das telas tem sido um de muitos fatores para o sedentarismo, como as mudanças no estilo de vida nível de atividade física, e hábitos alimentares não saudáveis, ainda que seja reconhecida a importância da prática de atividade física. Os níveis de inatividade física são muito elevados na população, que pode aumentar os riscos e complicações na saúde aumentando os riscos de doenças crônicas, soma-se a alta prevalência do comportamento sedentário, em qual quer idade a prática de atividade física é uma atitude essencial para melhorar a saúde física e mental dos indivíduos, além de benefícios em curto prazo, a prática de atividade física na adolescência pode determinar o estilo de vida ativo ou sedentário nos anos

seguintes e esta diretamente relacionado ao surgimento de doenças (TAVARES, et al. 2014).

O alto uso de tempo de tela é muito frequente em jovens e adolescentes, esse uso pode ser decorrente das mudanças ocorridas na sociedade nas ultimas décadas como, por exemplo, o crescimento econômico das famílias, que permitiu que a renda média e baixa melhorasse bastante, com maior acesso a televisão, computador, e celular e maior uso da internet, como interagir nas redes sociais e redução dos espaços de lazer nas grades cidades (LUCENA, et al. 2015).

Um estudo transversal realizado em Maceió (AL) não mostrou associação significativa entre o numero de horas assistindo TV e a ocorrência de obesidade e sedentarismo porem ressalta que há razões para acreditar que o comportamento de se gastar grande número de horas em frente de TV e computador possam contribuir para o surgimento de excesso de peso na vida adulta. Já um estudo realizado com alunos 6° ao 9° ano de escolas públicas da cidade de Niterói (RJ) mostrou que o tempo de tela (o somatório do uso de TV computadores e videogames) associa-se significativa com excesso de peso. A pesquisa mostrou que a maior parte (45,34%) das crianças utiliza TV, computador ou videogame por 1 a 3 horas/dia; (36,04%) utilizam os eletrônicos por menos de 1h/dia e apenas (18,6%) utilizam por mais de 3 horas/dia. As crianças que passam mais tempo utilizando esses aparelhos apresentam peso acima do normal (RIVERA et al., 2010).

Neste sentido, nota-se que pais e amigos pode desempenhar elevada influência social sobre a prática de atividade física dos filhos, tanto por meio de modelação do comportamento ou por incentivo da família para realização de atividades físicas, como mostra uma pesquisa realizada na cidade de Curitiba (PR) com 1.518 escolares entre 14 a 18 anos de idade, quando evidenciou que, um maior apoio social da família esta associado com maior engajamento na pratica de atividade física dos escolares (PRADO et al., 2014).

Em estudo realizado com adolescentes de Caxias do Sul-RS, em que a elevada exposição aos comportamentos sedentários (assistir à TV, jogar videogame ou utilizar o computador) está associada ao fato de muitos alunos terem esses aparelhos no quarto. Os adolescentes que possui algum tipo de aparelho também apresentavam menores níveis de atividade física. Nesse sentido, é provável que possuir TV, computador ou videogame no quarto nessa faixa etária pode aumentar

as chances de risco de desenvolver obesidade, que conseqüentemente pode resultar em níveis de colesterol elevado na fase adulta. (MARTINS et al., 2012).

Dias et al. (2014), indica que os adolescentes que pratica menos atividade física têm 25% mais chance de apresentar comportamento sedentário. A maior preocupação está no fato destes hábitos estarem presentes cada vez mais cedo na vida dos jovens. Os danos causados à saúde poderão ser irreversíveis se pendurarem ao longo do tempo. Contudo, estes comportamentos do estilo de vida estão fortemente influenciados pelo determinante socioeconômico. Além disso, é muito difícil mudar o comportamento, sem mudar as normas culturais que influenciam. Logo são necessárias políticas de abrangência populacional que promovam mudanças de comportamentos.

Em relação ao tempo gasto em atividades sedentárias Pelegrini, Silva e Petroski (2008), observaram que em sua amostra, composta por adolescentes de 14 a 16 anos de Florianópolis-SC que, estes indivíduos gastavam em media 3 horas diárias em frente à TV, resultado este que se assemelha ao encontrado na presente pesquisa que apresentou que 39,1% da amostra ficam um tempo >2 horas em frente a TV.

Piovezan et al. (2002), avaliaram 100 escolares entre 11 e 14 anos de 2 escolas na cidade de Campo Grande-MS e constataram que sua amostra assistia mais de 4 horas por dia de televisão com isso os resultados encontrados são elevados, sabe-se que as atividades sedentárias são as preferidas dos indivíduos jovens quando alternativas de atividades mais ativas não são oferecidas, os indivíduos jovens deveriam ser incentivados à aumentar os níveis de atividades mais vigorosas e diminuir as atividades sedentárias.

Cárdenas et al. (2015) pesquisaram 1.309 crianças e adolescentes mexicanos de 5 a 17 anos e verificaram que aquelas que praticavam atividade de lazer de forma leve, apresentaram escore de risco cardiometabólico mais elevado do que as crianças que praticam atividade de lazer intensa essa pesquisa mostra o quanto é importante a pratica regular de atividade física.

O comportamento sedentário tem sido frequentemente representado pela exposição aos comportamentos de telas, que englobam o dia a dia das pessoas o tempo de televisão videogame, tabletes, aparelhos de celulares e computador. Estes, por sua vez representam apenas uma parte do tempo total desperdiçado pelos jovens em comportamentos sedentários, excluindo outras atividades

sedentárias como, por exemplo, o tempo sentado na faculdade e no trajeto (GUERRA; FARIAS Jr; FLORIDO, 2016).

CONCLUSÃO

O objetivo do estudo foi avaliar os níveis de atividade física e tempo de tela de acadêmicos. Com relação ao nível de atividade física a amostra apresentou uma porcentagem de inativos elevada, em relação ao tempo de tela pode-se perceber que o uso mais elevado estar relacionado ao Celular e que o tempo gasto em frente à TV tem uma baixa significativa.

Pode-se concluir que a utilização das ferramentas tecnológicas no dia a dia dos acadêmicos está elevada, contribuindo assim para um nível de atividade física baixa, cabendo a eles uma maior conscientização para que se mudem seus hábitos pessoais, tendo em vista que seu conhecimento e comportamentos devem influenciar diretamente na vida ativa da sociedade.

Cabe ainda ressaltar a limitação do estudo onde teve sua amostra pesquisada em período de isolamento social em virtude da pandemia da covid-19, isso aponta dados relevantes, nas mostras é importante à realização de outros estudos dessa natureza, envolvendo uma amostra maior e verificando através de estudos longitudinais dados mais plausíveis quanto ao tema pesquisado.

REFERÊNCIAS

CÁRDENAS, L.M. Atividade física de lazer e risco cardiometabólico em crianças e adolescentes. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v91, n. 2,p. 136-142,2015.

CESCHINI, F. L.; e Júnior, A. F.; Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes **R. bras. Ci e Mov.** 2007; 15(1): 29-36.

DIAS PJP, Domingos IS, Ferreira MG, Muraro AP, Sicheieri R, Silva RMVG. Prevalência e fatores associados aos comportamentos sedentários em adolescentes. **Ver Saúde Pública** 2014;48(2):266-274.

FERNANDES MM, Penha DSG, Braga FA. Obesidade infantil em crianças da rede pública de ensino: prevalência e consequências para flexibilidade, força explosiva e velocidade. **Revista da Educação UEM.** 2012 Dez.; 23(4): 629-34.

GUERRA, H.P.; FARIAS Jr., J.C.; FLORIDO, A.A. Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiras: revisão sistemática. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.50, n.9, p.1-15, 2016.

LUCENA, J. M. S. et al.. Prevalência de tempo excessivo de tela e fatores associados em adolescentes. **Rev. Paul. Pediatria**, São Paulo, v. 33, 4, p. 407-414, 2015.

MARTINS MO, Cavalcante VLF, Holanda GS, Oliveira CG, Maia FES, Meneses Júnior JR, et al. Associação entre comportamento sedentário e fatores psicossociais e ambientais em adolescentes. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2012;17(2):143-50.

MATSUDO S. M., ARÚJO T. L., MATSUDO V. K. R., ANDRADE D. R., ANDRADE E. L., OLIVEIRA L. C. BRAGGION G. F. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev. Bras. Ativ. Saúde**, Rio Grande do Sul, n. 6(2), p. 5-12, 2001.

OLIVEIRA, T. C. SILVA, A.A. M. SANTOS, C. J. N.; SILVA, J, S.; CONCEIÇÃO, S.I.O. Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luiz **Rev. Saúde pública**, São Paulo, v.44 n.6, p. 996-1004, 2010.

PELEGRINI A, Silva RCR, Petroski EL. Relação entre o tempo gasto em frente à TV e o gasto calórico em adolescentes com diferentes percentuais de gordura corporal. **Ver Bras Cineantropom**. Desempenho Hum 2008;10(1):81-4.

PINHEIRO, L.; et al. Prática de atividade física de adolescentes do 4º e 5º anos do ensino fundamental da rede pública estadual. **Revista Brasileira de medicina do esporte**. V.23, n.4, p. 303-312, 2017.

PIOVEZAN AJ, Yonamine RS, Lopes AS, Correa Filho R. Adiposidade corpórea e tempo de assistência à TV em escolares de 11 a 14 anos de duas regiões geográficas do município de Campo Grande-MS. **Ver Bras cineantropom**. Desempenho Hum 2002;4(1):17-24.

PRADO CV, Lima AV, Fernino RC, Añes CRR, Reis RS. Apoio social e prática de atividade física em adolescentes da rede pública de ensino: qual a importância da família e dos amigos? **Cad Saúde Pública**. 2014;30(4):827-38.

REIS, M. S.; T.; ALEXANDRE, J. M.; BELTRAME. Aptidão cardiorrespiratória associada ao índice de massa corporal. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. V. 11, n.64, p. 122-127, 2017.

RIVERA IR, Silva RDTA, Oliveira BAV, Carvalho ACC, Atividade física, horas de assistência à tv e composição corporal em crianças e adolescentes. **Arq Bras Cardiol** 2010;95 (2)159-65.

SANTO, FILHO, S.D. Interesse científico em saúde cardiovascular Reabilitação cardíaca **revista saúde**. V. 1 n. 21, p. 33-40, 2010.

TAVARES, L.F. Validade de indicadores de indicadores de atividade física e comportamento sedentário da pesquisa Nacional de Saúde do Escolar entre adolescentes do Rio de Janeiro, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.30, n.9, p. 1861-1874, set. 2014.

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, abril. 2013.

VEIGA GV, Costa S, Araújo MC, Souza AM, Bezerra IN, Barbosa FS, Sichieri R, Pereira RA. Inadequação do consumo de nutrientes entre adolescentes brasileiros. **Ver. Saúde Pública**. 2013; 47 (sup11): s 212-21.

PAIXÃO LA, Dias RMR, Prado WL. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do recife/PE. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. 2010; 15: 145-50.

SILVA DA, Pereira IM. Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física . *Ver Bras Ativ Fís Saúde* 2010; 15 (1): 15-20.

SCHAWART, Gizele Maria; MOREIRA, Jaqueline Costa Castilho. O ambiente virtual e p lazer. In: MARCELINO, Nelson Carvalho (org) **Lazer e cultura**. Campinas: Editora Alínea, 2007, p. 149-170.

ANEXOS

ANEXO 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Sr.(a).

CICERO IDELVAN DE MORAIS, 43471250387 professor esp. do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio está realizando a pesquisa intitulada “TEMPO DE TELA E NIVEIS DE ATIVIDADE FISICA DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FISICA”, que tem como objetivo AVALIAR O TEMPO DE TELA E OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas: Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas: revisão da literatura, submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa - CEP, coleta de dados, e após autorização, entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Por essa razão, o (a) convidamos a participar da pesquisa. Sua participação consistirá em PREENCHIMENTO DE DOIS QUESTIONÁRIOS E ASSINAR OS TERMOS DE CONSENTIMENTO.

Os procedimentos utilizados poderão trazer algum desconforto, como por exemplo constrangimento no preenchimento dos questionários e ansiedade em relação aos resultados.

O tipo de procedimento apresenta um risco mínimo, mas que será reduzido mediante a explicação detalhada do procedimento de coleta através do questionário utilizado. Nos casos em que os procedimentos utilizados no estudo tragam algum desconforto ou sejam detectadas alterações que necessitem de assistência imediata ou tardia, eu Cícero Idelvan de Moraes serei o responsável pelo encaminhamento aos serviços públicos de Saúde mais próximo.

Os benefícios esperados com este estudo são no sentido de conhecimento das variáveis pesquisadas, podendo assim servir como parâmetro para mudanças ou manutenção do comportamento, além de dispor de um material científico regional que pode servir como fonte de futuras pesquisas.

A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar ou se desistir após ter iniciado (ENTREVISTA, AVALIAÇÕES, EXAMES ETC.). Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar o Cícero Idelvan de Moraes, Fone (88) 9 99327506 ou e-mail: idelvan@leaosampaio.edu.br (docente do curso de educação física), nos seguintes horários das 18:00 as 22:00 horas.

Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, telefone (88) 2101-1046, localizado na Avenida Maria Leite Pereira, s/n- Lagoa Seca - Juazeiro do Norte - CE. Caso esteja de acordo em participar da pesquisa, deve preencher e assinar o Termo de Consentimento Pós-Esclarecido que se segue, recebendo uma cópia do mesmo.

Local e data

Assinatura do Pesquisador

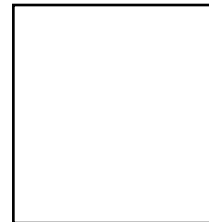
ANEXO 2 – TERMO DE CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO**TERMO DE CONSENTIMENTO
PÓS-ESCLARECIDO**

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, eu _____, portador (a) do Cadastro de Pessoa Física (CPF) número _____, declaro que, após leitura minuciosa do TCLE, tive oportunidade de fazer perguntas e esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores.

Ciente dos serviços e procedimentos aos quais serei submetido e não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firmo meu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente da pesquisa “TEMPO DE TELA E NIVEIS DE ATIVIDADE FISICA DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FISICA”, assinando o presente documento em duas vias de igual teor e valor.

_____, _____ de _____ de _____.

Assinatura do participante ou Representante legal



Impressão dactiloscópica

Assinatura do Pesquisador



QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA -

Nome: _____
 Data: ____ / ____ / ____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre 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

PERGUNTA SOMENTE PARA O ESTADO DE SÃO PAULO

5. Você já ouviu falar do Programa Agita São Paulo? () Sim () Não

6.. Você sabe o objetivo do Programa? () Sim () Não
