

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO
CAMPUS SÃO JOÃO DOS PATOS
EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA

ALINY DA SILVA RIBEIRO

NÍVEIS DE COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESCOLARES DO
FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS

São João dos Patos - Maranhão

2024

ALINY DA SILVA RIBEIRO

NÍVEIS DE COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESCOLARES DO
FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na modalidade Artigo ao Curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão - Campus São João dos Patos, como requisito parcial para obtenção do Título de Licenciado em Educação Física.

Linha de Pesquisa: Aspectos fisiológicos, crescimento\ desenvolvimento e avaliação física de escola

Orientador: Profº Dr. Enéas de Freitas Dutra Junior

São João dos Patos - Maranhão

2024

Local para Ficha Catalográfica

Ribeiro, Aliny da Silva.

Níveis de comportamento sedentário em escolares do fundamental II ./ Aliny da Silva Ribeiro. – São João dos Patos (MA), 2024.

25p.

Artigo Científico (Curso de Educação Física Licenciatura) Universidade Estadual do Maranhão - UEMA, Campus São João dos Patos (MA),2024.

ALINY DA SILVA RIBEIRO

**NÍVEIS DE COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ESCOLARES DO
FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS**

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado junto ao curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão – UEMA, Campus São João dos Patos para obtenção de grau em Educação Física Licenciatura.

Aprovado em: 08 / janeiro / 2025

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 **ENEAS DE FREITAS DUTRA JUNIOR**
Data: 17/01/2025 11:20:00-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Enéas de Freitas Dutra Junior
Doutor / Universidade Estadual do Maranhão
Professor

Documento assinado digitalmente
 **TAMYACK ALVES DE MACEDO**
Data: 20/01/2025 15:29:10-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Tâmyack Alves de Macêdo
Mestre/ Universidade Estadual do Maranhão
Professor

Documento assinado digitalmente
 **CÂNDIDA JOSELIA DE SOUSA**
Data: 20/01/2025 16:24:40-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Cândida Josélia de Sousa
Mestre/ Universidade Estadual do Maranhão
Professora

Dedicatória

Dedico esse trabalho a três pessoas essenciais em minha vida: A minha mãe Maria Cleide, que é a minha maior fonte de espição e força, que sob muito sol, me fez chegar aqui pela sombra. A Maria Luiza e Jose da Guia que se tornaram minha maior rede de apoio longe de casa e por me tonar parte da sua família.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que me concedeu a força para trilhar este caminho e chegar até aqui. Sem a sua luz, nada disso seria possível.

A minha família, meu porto seguro, meus exemplos de vida, meus pais Maria Cleide e Doriel e ao meu padrasto Ronaldo que sempre teve comigo nessa jornada. Vocês que abriram não de muitas coisas para cuidar de mim e me ajudaram a chegar a te aqui, que trabalharam incansavelmente para me proporcionar o melhor, que me ensinaram o valor da honestidade e do respeito e por ser sempre grata. Vocês que me apoiaram em cada decisão, me incentivaram a cada momento, vocês são a minha base, a minha fortaleza, o meu maior orgulho. Agradeço a Deus todos os dias por ter me dado pais maravilhosos. Amo vocês mais que as palavras podem explicar.

A minha segunda família que foram essenciais nesse processo de formação, Maria Luiza, Jose da Guia. Obrigado Regilene por dividir sua família comigo, vocês foram e são muito importantes em minha vida. Vocês que me deram colo, abrigo, me incentivaram nos momentos de dúvida e celebraram conquistas como se fossem a suas próprias. Vocês são a minha história mais bonita, meus exemplos de vida. Agradeço a Deus todos os dias por ter me dado a benção de tê-los em minha vida. Amo vocês do fundo do meu coração.

Aos meus amigos de curso que sempre me incentivaram e estiveram sempre comigo, me deram o maior apoio nessa reta final, em especial Lucas Brasil, Luana costa e Leticia França, vocês foram os meus maiores suportes e sei que nunca é cada um por se, é sempre um por todos, ninguém solta a mão de ninguém. Eu amo cada um de vocês.

Ao companheiro que a vida me apresentou Isaac, por sempre acreditar em mim e me incentivar a dar sempre o meu melhor, por me mostrar que eu sempre vou conseguir se tentar. Eu te amo.

Aos meus professores, mestres que iluminaram minha jornada acadêmica, sou grata pelos ensinamentos, incentivos e por acreditar em meu potencial. Em especial ao meu orientador Dr. Eneias Fretas Dutra Junior, meu eterno reconhecimento pela sua sabedoria, competência e paciência, que foram fundamentais para a realização deste sonho.

E por fim, mas não menos importante, meus sinceros agradecimentos a todos que de alguma forma fizeram parte desta etapa tão importante da minha vida. Cada palavra de apoio, de carinho e cada sorriso de incentivo foram essenciais para que eu chegasse até aqui. Vocês moram no meu coram e levarei cada um de vocês comigo em minhas jornadas.

Epígrafe

Não cheguei até aqui por minhas próprias forças; **eu cheguei até aqui porque a boa mão do Senhor está sobre mim.**

-Neemias 2:18

RESUMO

Este estudo aborda os níveis de comportamento sedentário em estudantes do ensino fundamental series finais de uma escola pública em São João dos Pasto-MA. Uma pesquisa de campo de cunho quantitativo e descritivo, com os estudantes do 7º ao 9º ano, com idades entre 12 e 14 anos, de ambos os sexos, foram avaliados através do questionário QASA - versão brasileira do ASAQ. Este questionário contém treze perguntas validadas sobre as atividades sedentárias que os estudantes realizam durante a semana e nos fins de semana. O estudo envolveu 29 estudantes que atenderam ao critério de inclusão, com o objetivo de analisar os tempo em comportamento sedentário desses alunos e suas implicações. A maior parte do tempo desses alunos é em frente as telas, que correspondeu há 31:25 do tempo durante a semana e 6:17 aos fins de semanas, sendo assim o seu maior comportamento sedentário, ficando atras de tempo de ocupação em ficar à toa com 18,5%. Assim observou-se que o sedentarismo nos mesmos é preocupante, pois a maior parte do tempo é em frente telas ou na posição sentada, assim a prevalência de comportamento sedentário é elevada.

Palavras-chave: Sedentarismo, adolescentes, tempo de tela.

ABSTRACT

This study addresses the levels of sedentary behavior in elementary school students from a public school in São João dos Pasto-MA. A quantitative and descriptive field research in the school itself with students from the 7th to the 9th grade, aged between 12 and 14 years, of both sexes, were evaluated through the QASA questionnaire - Brazilian version of the ASAQ. This questionnaire contains thirteen validated questions about the sedentary activities that students perform during the week and on weekends. The study involved 29 students who met the inclusion criterion, with the objective of analyzing the levels of sedentary behavior of these students and their implications. Most of these students' time is in front of screens, which corresponds to 31:25 of the time during the week and 6:17 on weekends, thus being their greatest sedentary behavior, lagging behind occupation time in idling with 18.5%. Thus, it was observed that a sedentary lifestyle in the, they have a great significant concern, as most of the time is in front of screens or in a sitting position, so the prevalence of sedentary behavior is high.

Keywords: Sedentary lifestyle, adolescents, screen time.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	12
METODOLOGIA.....	13
POPULAÇÃO E AMOSTRA	13
Critérios de Inclusão e Exclusão	14
PROCEDIMENTOS DE COLETA	14
Análises estatísticas.....	14
Critérios éticos.....	14
RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
CONCLUSÃO	18
REFERÊNCIAS	20
APÊNDICE	22

1 INTRODUÇÃO

Entende-se por sedentarismo a falta ou a grande diminuição da atividade física. Esse conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva, sendo sedentário o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais, normalmente realizadas em posição sentada, realizando atividades como assistir à televisão, utilizar o computador, jogar *videogame*, falar ao telefone e usar o controle remoto (Gordia *et al.*, 2020).

Há tempos, crianças e adolescentes, já substituem as brincadeiras pelas Tecnologias da informação e da Comunicação - TICS, como por exemplo: assistindo TV, jogando *videogame* e usando computadores e *tablets*. Os adolescentes principalmente passam horas em frente a computadores e celulares. Além de serem fisicamente inativos, tendem a recorrer a *fast food* (comida a pronto entrega) e alimentos industrializados ex: batatas fritas, sanduiches, pasteis, pizza e chocolates, biscoitos e refrigerantes, o que pode levar à obesidade (Carvalho e Pinto, 2023).

O sedentarismo afeta e fragiliza o organismo, deixando-o mais vulnerável à incidência de problemas de saúde. O Ministério da saúde, 2022 que afirma que Estudos falam que a prática de atividade física tanto moderada e intensa pode reduzir 50% dos riscos de doenças crônicas, obesidade e doenças cardiovasculares.

Adolescentes são alvo de estudos em todo o mundo, por apresentarem altos índices de comportamento de risco, como o decréscimo do hábito regular de atividade física, hábitos alimentares irregulares e transtornos psicológicos; além disso, outros estudos têm afirmado que hábitos de atividade física na adolescência determinam parte dos níveis de atividade física na idade adulta (Oehlschlaeger *et al*, 2022).

Diversos estudos têm utilizado a medida do tempo que se passa por dia assistindo TV (televisão), de forma individual ou, associado com o tempo que se joga videogame e usa o computador (denominada de tempo de tela) para operacionalizar comportamento sedentário de crianças e adolescentes (Almeida, 2019).

De acordo com Piola 2020, a elevada prevalência do baixo nível de atividade física (AF) entre os adolescentes e o aumento de telas, agrava os resultados do sedentarismo, e é fundamental a recompensa na AF para minimizar ou minimizar o elevado tempo de tela.

Segundo a Organização Mundial da Saúde- OMS(2023), recomenda para crianças e adolescentes que limitem o tempo de lazer em frente á TV, computadores e celulares, em que está evidenciando a esta associação entre o tempo em comportamento sedentário no qual aumenta o ganho de peso a redução da aptidão física e hábitos alimentares inadequados (Fontes, *et al*, 2023).

De acordo com Costa *et al.* (2021) a prática de atividade física beneficia a vida cotidiana dos adolescentes, definido qualquer movimento produzido pelo corpo e músculos acima dos níveis de repouso. Além de melhora a capacidade física e aumenta a autoestima, embora os benefícios da prática de atividade física para os adolescentes se mostram eficaz e estabelecidos ainda a prevalência de inatividade física.

E com isso, tendo como objetivo investigar o tempo em comportamento sedentário entre os estudantes do ensino fundamental séries finais e identificar os fatores associados e suas implicações para a saúde e o desenvolvimento dos escolares.

METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa de campo de cunho quantitativo e descritivo, na própria instalação escolar, que envolveu a coleta de dados por questionários, com perguntas e respostas validados, do questionário de Atividades Sedentárias em Adolescentes Brasileiros (QASA – Brazilian version for ASAQ) (Guimarães, Silva, Legnani, Mazzardo, Campos, 2013).

POPULAÇÃO E AMOSTRA

O estudo foi conduzido em uma escola pública na cidade de São João dos Patos, a escola municipal Eduardo Coelho Mendes, com estudantes do ensino fundamental series finais, especificamente do 7º ao 9º ano, onde haviam aproximadamente 187 estudantes nos três períodos. A pesquisa abrangeu ambos os sexos e jovens de 12 a 14 anos que concordaram em participar. A amostra corresponderia 35 alunos.

Crêterios de Inclusão e Exclusão

Foram incluídos alunos que estavam matriculados na escola no segmento de ensino fundamental II e responderiam o questionário para coleta de dados na sua completude, apenas 29 alunos atenderam aos cr terios de inclusão. Esta amostra não representa a totalidade da popula o. Para estabelecer a amostra, foram realizados cálculos amostrais que determinaram a quantidade de estudantes dentro da popula o total.

O cr terio de exclusão dos alunos que mesmo estando matriculados no ensino fundamental II, estejam fora da faixa etária estabelecida e não esteja frequentando a escola regularmente.

PROCEDIMENTOS DE COLETA

Para realizada a pesquisa, houve uma reunião com a secretaria da escola presencialmente para apresentar o projeto de pesquisa, mostrando o tema e os objetivos. Depois da autoriza o e obten o da declara o da institui o (Anexo A) para assim enviar aos responsáveis o termo de consentimento livre e esclarecido-TCLE (apêndice B) e aos participantes o termo de assentimento livre e esclarecido-TALE (apêndice C). Sendo assim aplicada a pesquisa através do questionário de Atividades Sedentárias em Adolescentes Brasileiros (QASA – Brazilian version for ASAQ) (Guimarães, Silva, Legnani, Mazzardo, Campos, 2013). O questionário contendo 13 perguntas sobre comportamentos sedentários, realizados durante a semana e aos fins de semana.

Análises estatísticas

Os dados coletados foram analisados, com quantidades e porcentagens, utilizando o programa do Microsoft Excel (2016). Foi realizada a análise dos níveis de satisfa o de cada aluno, e elaboradas de tabelas e gráficos com rela o ao questionário, para então poder ser constatado os resultados da pesquisa e por meio de aplicativo que possa tabular os dados coletados.

Aspectos  ticos

O presente trabalho foi submetido ao comit  de  tica pela Universidade Estadual do Maranhão, através da Plataforma Brasil. Essa pesquisa foi desenvolvida com aspectos legais de acordo com a resolu o 466/12 e 510/16 do Conselho

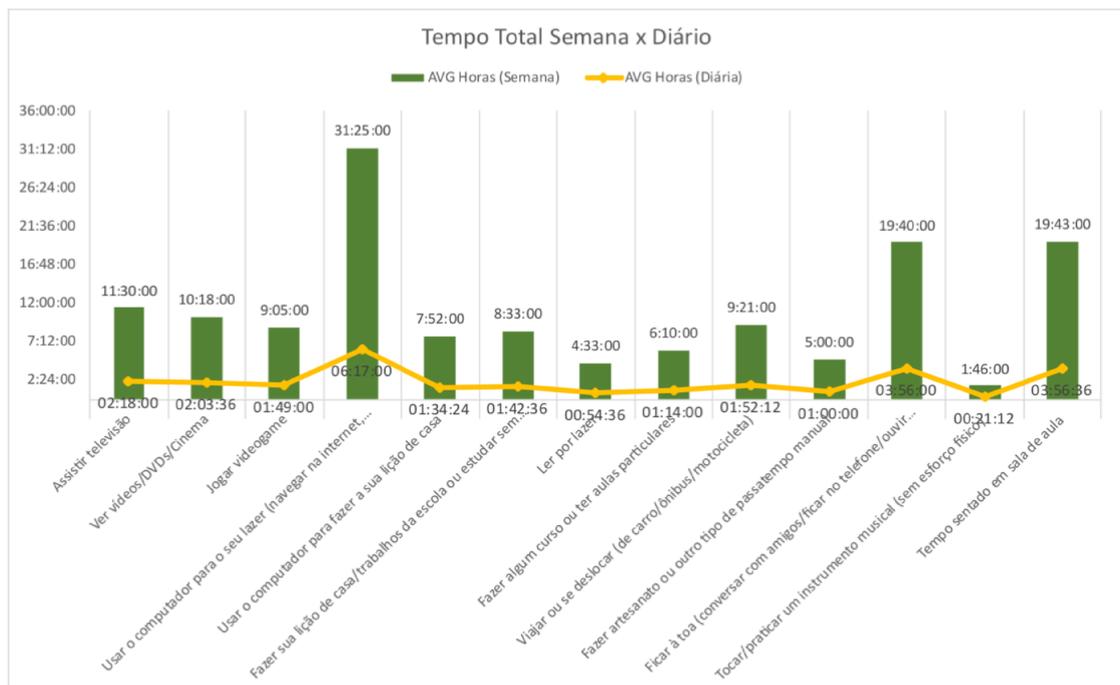
nacional da Saúde com relação à pesquisa com seres humanos. Os riscos que poderiam ser apresentados com relação aos alunos constrangimento, nervosismo, estresse, medo, mas que o pesquisador pode conter, sempre mantendo o sigilo, caso algo aconteça o aluno tem toda autonomia de querer continuar participando ou não.

Essa pesquisa teve como benefício de forma indireta, pois o participante usufrui dos benefícios junto com a sociedade através das informações, podendo até ter melhorias das aulas de educação física entre outros.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados das classificações do tempo em comportamento sedentário semanal e diário estão na figura 01.

Figura 01- Tempo em comportamento sedentário dos alunos durante a semana e por dias;



Fonte: elaborada pelos autores (2024)

Embora a maioria dos alunos passam o maior tempo em comportamento sedentário usando o computador para o lazer, é relevante ressaltar que também

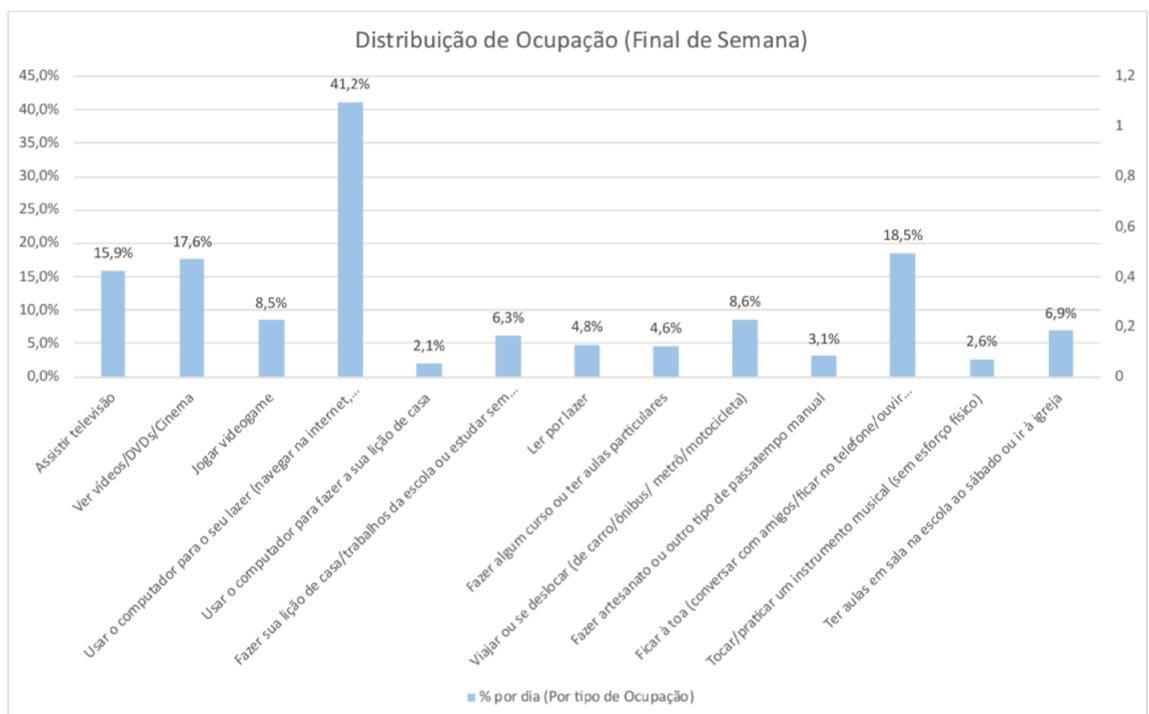
tenham a maior parte do tempo em atividades como ficar à toa e sentados em sala de aula. Esses números ressaltam a maior parte do comportamento sedentário durante a semana de segunda a sexta.

Quirino *et al* (2021) mostram em sua pesquisa que os adolescentes permanecem cerca de 10 horas por dia em comportamento sedentário e 30,2% deste passam a mais de 8 horas por dia em *breaks*, ou seja, em posição sentada assistindo televisão, conversando em trabalho ou em pé sem se mover. Nesse sentido, a inclusão de tempo despendido por dia nesse comportamento, denomina *breaks* considerado exposição excessiva ao comportamento sedentário.

Ainda na figura 01 em comportamento diário nota se que o tempo em computador para lazer continua constante, junto com o atoa e sentados em sala de aula, e linear para os restantes das atividades sedentárias, tendo uma baixa somente em ler por lazer e tocar algum instrumento.

Pesquisa conduzida por Silva (2024) indicam que, atualmente, o tempo gasto em tarefas domésticas sem o uso de ferramentas eletrônicas, porém, que maior parte desse tempo é passada sentada. O princípio é que quanto mais tempo passamos sentados ou deitados, menos tempo dedicamos à atividade física.

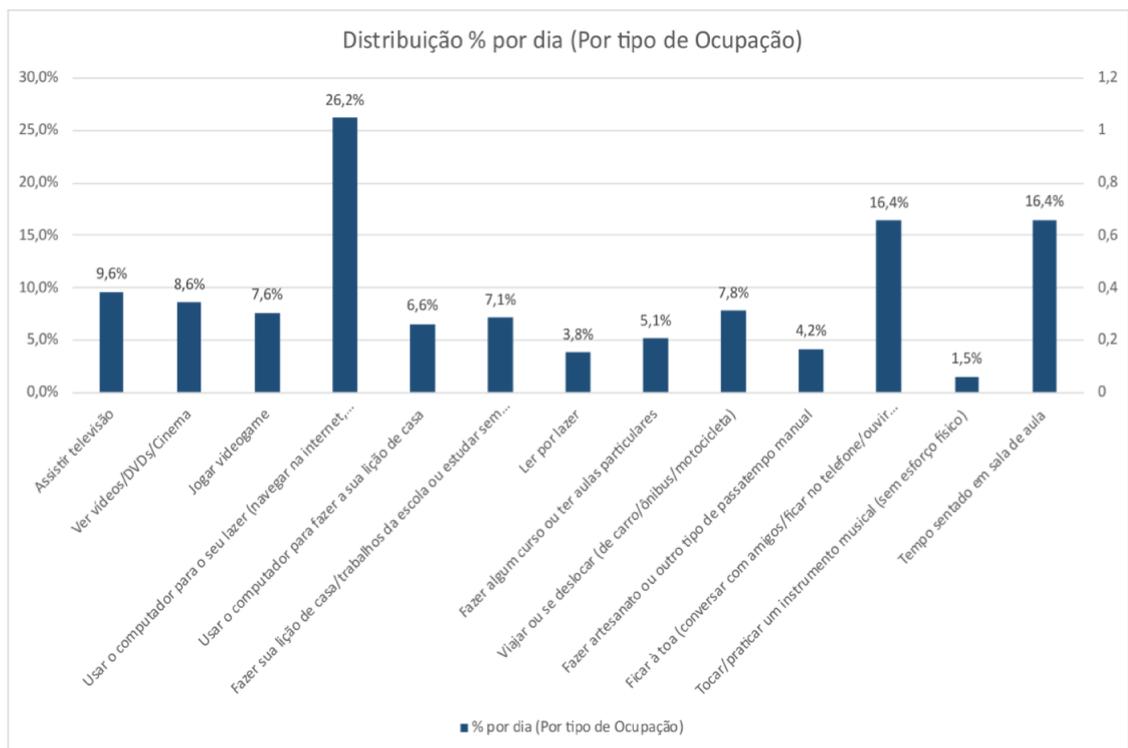
Figura 02- Tempo em comportamentos sedentários em ocupação por porcentagens aos fins de semana dos alunos



A porcentagem por dia em fins de semana por tipo de ocupação mostra um maior número em quatro tipos de atividade sedentária no qual uso de computador por lazer aparece em predominância e ficar à toa, são os que mais se destacaram em comportamento sedentário, ficando atrás somente por jogar videogame e assistir. As outras atividades sedentárias, como ler ou praticar algum instrumento sempre se mostra em menor porcentagem ou tempo gasto pelos jovens.

Em estudo recente realizado por Greca *et al* (2024) demonstra que o comportamento sedentário em jovens, especialmente o fato de tempo em frente a telas, está associado a uma dieta menos saudável e um maior consumo em lanches altamente energéticos e bebidas com teor de açúcar e associado a baixos escores de autoestima e diminuição do comportamento acadêmico em crianças em idade escolar.

Figura 03- porcentagem por ocupação sedentária em dias da semana



Em relação ao uso do computador para lazer durante o fim de semana, houve uma redução significativa, porém ainda notável pelos 29 estudantes que responderam ao questionário. Pois durante o fim de semana apresenta quase 45% do seu uso, no qual durante a semana houve uma diminuição.

Em uma pesquisa realizado por Mello (2000) mostra 74,4% do adolescentes avaliados em uso excessivo de telas, apresenta que aproximadamente três em cada quatro ficam mais de duas horas por dia em frente as telas- o limite máximo recomendado para essa faixa etária pela academia americana de pediatria.

Na pesquisa conduzida por Santos (2023), as atividades que envolvem leitura ou estudo em sala de aula são classificadas como comportamento sedentário, uma vez que se passa longos períodos sentado. Para amenizar os efeitos do sedentarismo associado à leitura, é crucial realizar caminhadas regulares para se levantar, alongar e movimentar o corpo.

Em relação às atividades realizadas durante a semana ou nos fins de semana, a leitura e o uso do computador para realizar tarefas de casa são as que menos se sobressaem ou são menos realizadas pelos jovens. O uso de automóveis para se locomover entre os pesquisadores também evidencia que eles preferem usar esses meios de transporte ao invés de caminhar.

Moreia (2022) ressalta que o sedentarismo pode provocar várias dores musculares quando nosso corpo não se exercita regularmente. Os músculos começam a perder força se não houver a prática de se deslocar em passeios de curta ou média distância. Provocando dores nas pernas, que podem evoluir para crônicas e interferir nas tarefas diárias.

CONCLUSÃO

Pode-se inferir que o comportamento sedentário entre estudantes representa uma preocupação significativa. A prevalência de comportamento sedentário é elevada, e elementos como o uso de aparelhos eletrônicos e o tempo em repouso, lendo, ficando a toa ou de conversa com amigos estão ligados a essa conduta.

Além disso, o estilo de vida sedentário traz consequências negativas para a saúde dos estudantes, como a elevação do risco de surgimento de enfermidades crônicas, tais como obesidade, diabetes e complicações cardiovasculares. Assim, é essencial promover a conscientização sobre os riscos do estilo de vida sedentário e estimular a realização de exercícios físicos regulares entre os estudantes, com o objetivo de aprimorar sua saúde e bem-estar.

É de suma importância que os profissionais de educação física junto com os familiares e a escola, desempenhe estratégias para a diminuição gasto em tempo de tela e promova a prática de atividade física para gastos energéticos.

Os resultados obtidos nessa pesquisa servem como um ponto de partida para a diminuição do comportamento sedentário principalmente no requisito tempo em frente as telas, não somente para o desempenho físico, mas também o bem-estar dos estudantes, contribuindo para ambos os ambientes saudável.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA.,W.,R.,SANTOS.,J.,P.GONÇALVES.,L.,G.,O.,Farias.,E.,S.,**Atividade e física e tempo associada a gordura corporal em adolescentes.**,RBPFEEX-revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício.,v.13n.,88.,pp.1386-1393.,2019

CARVALHO, L.R.; PINTO, PM. **A associação entre uso de telas e desenvolvimento infantil: uma revisão de literatura. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.] , v. 4, pág. e2812440885, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i4.40885. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/40885>. Acesso em: 5 jun. 2023.

COSTA.,M.,P.,S.,SCHMIDTh.,A.,VITORINO.,P.,V.,Correa.,K.,S., **Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes.** Acta Paulista de Enfermagem, v.34.2021

FONTES.,P.,A.,S.,SIQUEIRA.,H.,H.,MATINS.,H.,X.,OLIOSA.,P.,R.,ZANIQUE.,D.,Mil.,J.,G.,Al vim.,R.,O.,; **Comportamento Sedentário, Hábitos Alimentares e Risco Cardiometabólico em Crianças e Adolescentes Fisicamente Ativos.** Arquivos Brasileiros de Cardiologia. 2023, v. 120, n.2., 2023

GÓRDIA.,AP, Dall’Agnol JAT, MENDES.,EL, SANTOS A, LOUTENÇO CLM, **Quadros TMB, Andaki ACR. Food consumption, physical activity level and sedentary behavior in schoolchildren.** Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2020, 22:e73478. DOI:<http://dx.doi.org/10.1590/1980-0037.2020v22e73478>

GREGA., J., P., A., SILVA.,D.,A.,S., Loch., M.,R.,**Atividade física e tempo dde tela em jovens de uma cidade de médio porto do sul do brasil.**, Revista paulista de pediatria., v34.,n3.,p316-322.,2024.

MELLO., J.,R.,**Tempo em frente as telas esta associado a priora da dieta de adolescentes.** ,Revista. Ciência & Saúde Coletiva.,v.n.p.,2000.

MOREIRA.,L.,V.,**Sedentarismo e dor, há relação entre eles?.**, revista.,
informativa saúde.,v.,n.,p13.,2022.

OEHLSCHAEGER.,M.,H.,K.,PINHEIRO.,R.,T.,Horta.,b.,Gelatti.,C.,San’Tana.,
**P.Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área
urbana.** Revista de Saúde Pública, v. 38, n.2.pp. 157-163.2022

Organização Mundial da Saúde. **Recomendações mundiais sobre atividade
física para a saúde.**v.n.p.2020 Disponível em:
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/pt/
OMS.Organização mundial da saúde.Sedentarismo atinge 47% dos
brasileiros.unimed curitiba.v.n.p.2022

PIOLA.,T.,S.,Bacil.,E.,D.,A.,PACÍFICO.,A.,B.,CAMARGO.,E.,m.,CAMPOS.,W.
**Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes:
impacto de fatores associados.** Ciência & Saúde Coletiva., v. 25, n. 7. pp. 2803-
2812.2020 OMS.; Organização mundial de saúde. Eu quero me exercitar, como diminuir
o comportamento sedentário?.gov.br.v.n.p.2022

QUIRINO., N.,M.,L., PRAZERES FILHO., A., BARBOSA.,A.,O.,
MENDONÇA.,A.,O., MENDONÇA., G.,Farias., j.,c., **Breaks no tempo em
comportamento sedentário e marcadores cardiometabólicos em adolescentes.**,
Arquivo brasileiro de cardiologia.,v2.,n117.,p352-363.,2021

SANTOS., V.,C., **Como combater o sedentarismo com caminhadas da
saúde., arquivo brasileiro de cardiologia.,v4.,n85.,p.,2023.**

SILVA.,M.,V.,G., **Comportamento sedentário associado ao tempo de tela
em acadêmicos de educação física.**, Brasil: ministério da saúde, secretaria de
vigilância em saúde, secretaria de gestão estratégica e participativa.v.n.p.2024.

APENDICE

Questionário de Atividades Sedentárias em Adolescentes Brasileiros (QASA – Brazilian version for ASAQ) (Guimarães, Silva, Legnani, Mazzardo, Campos, 2013).

Instruções:

Olá! Queremos saber um pouco mais sobre como você passa o seu tempo livre e suas atividades diárias. Suas respostas são muito importantes para nossa pesquisa. Não há respostas certas ou erradas, apenas queremos conhecer melhor sua rotina.

Por favor, responda com sinceridade.

Desde já, agradecemos sua participação. Obrigado!

Atividades	Pense em uma semana típica do seu ano letivo, de segunda a sexta-feira, e escreva abaixo quanto tempo aproximadamente você gasta com cada uma das seguintes atividades todos os dias									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	hs	min	hs	Min	hs	min	hs	Min	hs	min
Assistir televisão										
Ver vídeos/DVDs/Cinema										
Jogar videogame										
Usar o computador para o seu lazer (navegar na internet, jogar, MSN, Chat)										
Usar o computador para fazer a sua lição de casa										
Fazer sua lição de casa/trabalhos da escola ou estudar sem utilizar o computador										
Ler por lazer										
Fazer algum curso ou ter aulas particulares										
Viajar ou se deslocar (de carro/ônibus/motocicleta)										
Fazer artesanato ou outro tipo de passatempo manual										
Ficar à toa (conversar com amigos/ficar no telefone/ouvir música/ficar relaxando)										
Tocar/praticar um instrumento musical (sem esforço físico)										
Tempo sentado em sala de aula										

Usar o computador para fazer a sua lição de casa										
Fazer sua lição de casa/trabalhos da escola ou estudar sem utilizar o computador										
Ler por lazer										
Fazer algum curso ou ter aulas particulares										
Viajar ou se deslocar (de carro/ônibus/metrô/motocicleta)										
Fazer artesanato ou outro tipo de passatempo manual										
Ficar à toa (conversar com amigos/ficar no telefone/ouvir música/ficar relaxando)										
Tocar/praticar um instrumento musical (sem esforço físico)										
Ter aulas em sala na escola ao sábado ou ir à igreja										

Referência:

Hardy LL, Booth ML, Okely AD. The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). *Prev Med.* 2007;45(1):71-4.

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) para participar de uma pesquisa.

O nome dela é: **"Níveis de comportamento sedentário em escolares do fundamental II"**.

O nosso objetivo é investigar os níveis de comportamento sedentário entre os estudantes do ensino fundamental 2 identificar os fatores associados as suas implicações para a saúde e o desenvolvimento dos escolares.

Por isso, vamos usar um questionário eletrônico, com 8 perguntas semiabertas, abertas e fechadas podendo escolher uma resposta e também fazer sua colocação ou opinião com relação a pergunta.

Por isso, nós iremos na sua escola ou na sua casa para aplicar esse teste.



Para participar deste estudo, a pessoa que cuida de você, com quem você mora, vai assinar um Termo de Consentimento, que é um papel que autoriza que você participe. Por isso, essa pessoa vai escrever o nome dela nesse papel.

Além disso, a pessoa que cuida de você, poderá retirar a autorização dela a qualquer momento, aí você para de fazer as atividades e isso não causará nenhum problema para ela e nem para você.

E também se você não quiser participar dessas atividades, não tem problema. Nós não vamos ficar tristes com você.



Nós estamos alegres de conversar com você!!



O risco da pesquisa poderá estar relacionado a vergonha ou constrangimento de alguma pergunta do questionário, mas se você estiver ou não quiser mais participar do estudo, nós iremos parar com a pesquisa e voltar a fazer quando você melhorar, ou marcar outro dia pra voltar a fazer ou então não continuaremos com a pesquisa, se você não desejar mais continuar.

Ninguém vai saber que você está participando dessa pesquisa, isso é segredo nosso.

O risco da pesquisa poderá estar relacionada a vergonha ou constrangimento de alguma pergunta do questionário mas se você estiver ou não quiser mais participar do estudo, nós iremos parar com a pesquisa e voltar a fazer quando você melhorar, ou marcar outro dia pra voltar a fazer ou então não continuaremos com a pesquisa, se você não desejar mais continuar.

Ninguém vai saber que você está participando dessa pesquisa, isso é segredo nosso.



Os resultados da pesquisa vão ser publicados em revistas, mas sem identificar o seu nome.

Este documento está impresso em duas vias, sendo que uma cópia ficará com as pesquisadoras e a outra será entregue a você ou o(a) seu(sua) cuidador(a).

Para finalizar, vamos ler o que diz abaixo:

Eu, _____, que tenho o documento de Identidade _____ (se já tiver documento), fui informado(a) dos objetivos desse estudo e entendi tudo. Tendo o consentimento do meu responsável já assinado, declaro que aceito participar da pesquisa.

São João dos Patos, MA, _____ de _____ de ____.

Assinatura da criança/estudante participante

O(A) seu(sua) cuidador também irá assinar este Termo para confirmar que todas as informações foram passadas e confirmando que ele concorda.

Assinatura do(a) Cuidador(a) ou pessoa responsável

Quero confirmar também que eu, Francidalma Soares Sousa Carvalho Filha, pesquisadora responsável, consegui de forma voluntária que estas pessoas participassem da pesquisa e expliquei tudo o que ia ser feito.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

O(A) senhor(a) está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) do estudo intitulado "Níveis de comportamento sedentário em escolares do fundamental II", que será realizada na Escola Municipal Eduardo Coêlho Mendes, cujo pesquisador responsável é o Prof. Dr. Enéas Freitas Dutra Júnior, é professor de educação física, na UEMA campos São João dos Patos.

O estudo se destina em Investigar os níveis de comportamento sedentário entre os estudantes do ensino fundamental II, identificar os fatores associados e suas implicações para a saúde e o desenvolvimento dos escolares.

A importância deste estudo – é que qualquer tipo de atividade física, de qualquer duração, pode melhorar a saúde e o bem-estar, mas quanto mais exercício melhor. Se você precisa passar muito tempo sentado, quieto, seja no trabalho ou na escola, deve praticar mais atividade física para combater os efeitos prejudiciais do comportamento sedentário (OMS, 2020).

Os resultados que se deseja alcançar é que os alunos entendam a importância da atividade física e o que pode levar o sedentarismo.

A contribuição do participante do estudo - será realizado uma pesquisa com os alunos do fundamental II, de forma voluntária, através do preenchimento de questionário com perguntas abertas e fechadas para poder avaliar os níveis de comportamento sedentário de cada um deles.

Os riscos que podem ser apresentados com relação aos alunos é constrangimento, nervosismo, estresse, medo.

Os pesquisadores adotarão as seguintes medidas para minimizar os riscos: será mantido o sigilo de cada participante que esteve respondendo o questionário. O participante poderá contar com assistência (CASO NECESSÁRIO), do professor pesquisador e do psicopedagogo da escola Municipal Eduardo Coêlho Mendes, sendo essa assistência prestada dentro da própria escola onde está sendo feita a pesquisa.

Os benefícios aos participantes – entender a importância das atividades físicas em prática e entender o que pode levar o sedentarismo e suas causas a saúde. Após a conclusão da pesquisa, os pesquisadores responsáveis voltarão a escola para se reunirem com os alunos, professores e responsáveis para uma palestra sobre o sedentarismo: causa e efeitos. Essas informações resultarão de uma maior conscientização deste público e por conseguinte, das pessoas a sua volta.

Deixar claro que sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo. A qualquer momento, o participante poderá se recusar a continuar participando do estudo e o mesmo poderá retirar o seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo.

As informações conseguidas através da participação do sujeito não permitirão a sua identificação, exceto aos responsáveis pelo estudo, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto ou em publicações de artigos ou eventos científicos.

Os participantes poderão ser ressarcidos por qualquer despesa que venha a ter com a sua participação e, também, indenizado por todos os danos que venha a sofrer pela mesma razão.

2

Tendo o(a) participante compreendido perfeitamente tudo o que lhe foi informado sobre a sua participação no mencionado estudo e, estando consciente dos seus direitos, das suas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a sua participação implica, o(a) mesmo(a) concorda em dela participar e, para tanto DÁ O SEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO O(A) MESMO TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Pesquisador Responsável: Enéas de Freitas Dutra Junior
Tel: (86) 99971-4863
E-mail: eneasfjr@hotmail.com

Instituição Responsável: Universidade Estadual do Maranhão – UEMA – Campus São João dos Patos.
Tel: (98) 2016-8189
E-mail: campusuemasaolaodospatos@hotmail.com
 Rua Hermes da Fonseca, s/n – Bairro São Raimundo – São João dos Patos – MA

ATENÇÃO: Para informar ocorrências irregulares ou danosas, dirija-se ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual do Maranhão (UEMA), pertencente ao Centro de Estudos Superiores de Caxias, Rua Quininha Pires, nº 746, Centro, Anexo Saúde, Caxias-MA. Telefone: (99) 3521-3938.

_____ de _____ de _____

 Assinatura ou impressão datiloscópica do(a) Participante da pesquisa