



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Bruno Nunes de Oliveira

**ASSOCIAÇÃO DOS FATORES PSICOSSOCIAIS COM O DESLOCAMENTO  
ATIVO PARA A ESCOLA EM ADOLESCENTES**

Florianópolis  
2020

Bruno Nunes de Oliveira

**ASSOCIAÇÃO DOS FATORES PSICOSSOCIAIS COM O DESLOCAMENTO  
ATIVO PARA A ESCOLA EM ADOLESCENTES**

Dissertação submetida ao Programa de pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina para a obtenção do título de Mestre em Educação Física.  
Orientadora: Profa. Dra. Kelly Samara da Silva  
Coorientadora: Profa. Dra. Giseli Minatto

Florianópolis  
2020

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Oliveira, Bruno Nunes de  
ASSOCIAÇÃO DOS FATORES PSICOSSOCIAIS COM O DESLOCAMENTO  
ATIVO PARA A ESCOLA EM ADOLESCENTES / Bruno Nunes de  
Oliveira ; orientadora, Kelly Samara da Silva,  
coorientadora, Giseli Minatto, 2020.  
118 p.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa  
Catarina, Centro de Desportos, Programa de Pós-Graduação em  
Educação Física, Florianópolis, 2020.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. Educação Física. 3. Deslocamento  
Ativo. 4. Fatores Psicossociais. 5. Adolescentes. I.  
Silva, Kelly Samara da . II. Minatto, Giseli. III.  
Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós  
Graduação em Educação Física. IV. Título.

Bruno Nunes de Oliveira

**ASSOCIAÇÃO DOS FATORES PSICOSSOCIAIS COM O DESLOCAMENTO  
ATIVO PARA A ESCOLA EM ADOLESCENTES**

O presente trabalho em nível de mestrado foi avaliado e aprovado por banca examinadora composta pelos seguintes membros:

Profa. Kelly Samara da Silva, Dra.  
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof. Leandro Fórnias Machado de Rezende, Dr.  
Universidade Federal de São Paulo

Profa. Juliana Pizani, Dra.  
Universidade Federal de Santa Catarina

Certificamos que esta é a **versão original e final** do trabalho de conclusão que foi julgado adequado para obtenção do título de mestre em Educação Física.

---

Profa. Dra. Kelly Samara da Silva  
Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Educação Física

---

Profa. Dra. Kelly Samara da Silva  
Orientadora

Florianópolis, 20 de maio de 2020.

Este trabalho é dedicado aos meus queridos pais, Noaldo Nunes Ferreira e Maria José de Oliveira Nunes, que sempre acreditaram nas minhas escolhas.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus e aos meus pais, Noaldo e Maria José por sempre permanecerem firmes e ao meu lado incentivando pela busca de novas metas e melhorias de vida. Queria agradecer a todos os familiares e agregados por sempre estarem do meu lado cada um do seu jeito individual.

Gostaria de agradecer à minha orientadora, Kelly Samara, pelo apoio e confiança durante esses dois anos que temos trabalhado em conjunto e principalmente por acreditar no meu potencial e me ajudar a avançar no campo da pesquisa científica. Também gostaria de agradecer à minha coorientadora Giseli Minatto, por ter se mantido presente durante todo o processo de coorientação e me proporcionar momentos de reflexão relacionados à vida pessoal e acadêmica, aprendi muito com o seu jeito simples de orientar e levarei comigo esses ensinamentos. Aos professores membros da banca, Leandro Rezende e Juliana Pizani, por sua disponibilidade e interesse em me auxiliar na construção desse trabalho. Aos meus colegas de laboratório (NuPAF), pela confiança, amizade e parceria construída aos poucos durante todo esse período.

Agradeço em especial a Juscelino Mazepas e Ivan Roveda, que me deram as mãos ao decorrer desse processo e que certamente mudou minha forma de encarar essa etapa. Obrigado por todos os momentos de alegria e angústia vivenciados juntos, me mostrando que uma relação verdadeira se constrói em cima de coisas simples e de atitudes humildes. Vocês foram e são primordiais para o meu crescimento pessoal durante esses últimos anos, espero poder continuar contando com o apoio de vocês na minha vida, eu só tenho a agradecer por deixaram fazer parte dessa família.

Agradeço também à UFSC, PPGEF e professores do programa de pós-graduação por contribuírem para o meu aprendizado e em todo desenvolvimento profissional adquirido nesse período. À CAPES, pelo auxílio financeiro, que me possibilitou dedicar exclusivamente à minha formação. Por fim, agradeço ao quadro de professores e colaboradores das escolas municipais de Florianópolis onde a pesquisa foi realizada, bem como, aos estudantes que participaram do projeto.

“A melhor versão do trabalho será sempre a próxima!” (Giseli Minatto)

## RESUMO

O objetivo do presente estudo foi estimar a prevalência do deslocamento ativo para a escola e investigar os correlatos intrapessoais (resultados esperados, atitude, autoeficácia) e interpessoais (apoio dos pais e apoio dos amigos) associados a este comportamento em adolescentes de Florianópolis, Santa Catarina (SC). Os dados de linha de base do programa de intervenção “Movimente”, realizado com estudantes do 7º ao 9º ano de escolas municipais de Florianópolis, SC em 2017 foram analisados. O deslocamento para a escola foi obtido por meio da questão “Em uma semana típica (normal), em quantos dias você vai e volta a pé ou de bicicleta para a escola?”, e foi considerado ativo uma frequência semanal de 5 a 7 dias. As variáveis sociodemográficas (sexo, idade, nível socioeconômico e turno escolar) e as psicossociais (avaliados a partir do somatório dos escores de uma escala do tipo *likert*) foram coletadas por meio de questionário. Regressão logística binária foi realizada. Dos 921 participantes do estudo, 906 apresentaram dados completos para a variável desfecho e foram incluídos na amostra analítica (51,8% meninas), com idade de 10 a 16 anos (média: 13,1 ± 1,1 anos), que frequentavam a escola durante o turno matutino (54,4%) e com escore médio de poder de compra de 4,9 (desvio padrão = 1,8), podendo variar de 0 a 15 (maiores valores indicam maior poder de compra). O deslocamento ativo para a escola (5 a 7 dias) foi relatado por 42% dos adolescentes. Não foram encontradas associações entre o escore geral dos constructos psicossociais com o deslocamento ativo ( $p > 0,05$ ). Na análise de indicadores isolados de cada constructo, observaram-se associações entre as percepções de melhoria da aptidão física (OR: 1,30; IC95%: 1,04;1,64), da segurança em praticar atividade física (OR:1,33; IC95%: 1,03;1,72), da realização desta, mesmo sem orientação profissional (OR:1,26; IC95%: 1,06;1,50) e da companhia de amigos durante a prática (OR:1,18; IC95%: 1,02;1,35) com o deslocamento ativo para a escola. Conclui-se que perceber-se apto fisicamente, sentir-se seguro, ter o apoio de amigos para prática de atividade física e praticá-la mesmo sem orientação profissional foram correlatos importante para o deslocamento ativo de adolescentes. Recomenda-se focar nesses indicadores como estratégias para aumentar o domínio da atividade física no deslocamento de adolescentes.

**Palavras-chave:** Deslocamento ativo. Fatores Psicossociais. Escola. Adolescentes.



## ABSTRACT

The aim of the present study was to estimate the prevalence of active commuting to school and to investigate the intrapersonal (expected results, attitude, self-efficacy) and interpersonal (parent support and friend support) correlates associated with this behavior in adolescents from Florianópolis, SC. The baseline data of the intervention program "Movimente", carried out with students from the 7th to the 9th grade of municipal schools in Florianópolis, SC in 2017 were analyzed. The commute to school was obtained through the question "In a typical (normal) week, how many days do you go and return on foot or by bicycle to school?", and a weekly frequency of 5 to 7 days was considered active. Sociodemographic variables (gender, age, socioeconomic level and school shift) and psychosocial variables (assessed using the sum of the scores on a likert scale) were collected using a questionnaire. Binary logistic regression was performed. Of the 921 that analyzed the study, 906 showed complete data for altered variables and were included in the analytical sample (51.8% girls), aged 10 to 16 years (mean:  $13.1 \pm 1.1$  years), who attends a school during the morning shift (54.4%) and with an average purchasing power score of 4.9 (standard deviation = 1.8), ranging from 0 to 15 (higher experimental values of greater purchasing power). Active commuting to school (5 to 7 days) was reported by 42% of adolescents. No changes were found between the general scores of psychosocial constructs with active commuting ( $p > 0.05$ ). In the analysis of selected indicators for each construction, we observed the relationships between perceptions of improved physical fitness (OR: 1.30; 95% CI: 1.04; 1.64), safety in practicing physical activity (OR: 1.33; 95% CI: 1.03; 1.72), in the same way without professional guidance (OR: 1.26; 95% CI: 1.06; 1.50) and from the company of friends during a practice (OR: 1.18; 95% CI: 1.02; 1.35) with active commuting to school. It was concluded that feeling physically fit, feeling safe, having the support of friends to practice physical activity and practice it even without professional guidance were important correlates for active commuting. It is recommended to focus on these indicators as strategies to increase the domain of physical activity in the commuting of adolescents.

**Keywords:** Active commuting. Psychosocial Factors. School. Adolescent.

## **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1 – Variáveis dependente e independentes utilizadas no estudo.....	44
---	----

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1.</b> Características sociodemográficas e de deslocamento ativo para a escola da amostra (n=906). Florianópolis, Brasil, 2017.....	48
<b>Tabela 2.</b> Correlatos e indicadores intrapessoais associados ao descolamento ativo para a escola em adolescentes. Florianópolis, Brasil, 2017.....	50
<b>Tabela 3.</b> Correlatos e indicadores interpessoais associados ao descolamento ativo para a escola em adolescentes. Florianópolis, Brasil, 2017.....	51

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF - Atividade física

AFMV - Atividade física moderada à vigorosa

IMC - Índice de Massa Corporal

IDHM - Índice de Desenvolvimento Humano Municipal

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

MICE - *Multivariate Imputation by Chained Equations*

MAR - *Missing at random*

OMS - Organização Mundial da Saúde

OR - *Odds ratio*

PCA - Análise de Componentes Principais

Pmm - *Predictive mean matching*

SPMA - Região Metropolitana de São Paulo

TCLE - Termo de consentimento livre e esclarecido

TALE - Termo de assentimento livre e esclarecido

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>15</b>
1.1	CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROBLEMA.....	15
1.2	OBJETIVO DO ESTUDO.....	18
1.3	JUSTIFICATIVA.....	18
1.4	DEFINIÇÃO DE VARIÁVEIS .....	20
<b>2</b>	<b>REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	<b>22</b>
2.1	DESLOCAMENTO ATIVO PARA A ESCOLA .....	23
2.2	DETERMINANTES, CORRELATOS E BENEFÍCIOS À SAÚDE ASSOCIADOS AO DESLOCAMENTO ATIVO PARA A ESCOLA .....	29
2.3	DETERMINANTES PSICOSSOCIAIS DA ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADOS AO DESLOCAMENTO ATIVO PARA A ESCOLA .....	32
<b>3</b>	<b>MATERIAIS E MÉTODOS</b> .....	<b>38</b>
3.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA .....	38
3.2	LOCAL DO ESTUDO.....	38
3.3	POPULAÇÃO E AMOSTRA .....	39
3.4	INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE MEDIDAS.....	40
<b>3.4.1</b>	<b>Deslocamento ativo para a escola</b> .....	<b>41</b>
<b>3.4.2</b>	<b>Constructos psicossociais</b> .....	<b>41</b>
3.4.2.1	Constructos psicossociais de carácter intrapessoal .....	42
3.4.2.1.1	<i>Resultados esperados</i> .....	42
3.4.2.1.2	<i>Atitude</i> .....	42
3.4.2.1.3	<i>Autoeficácia</i> .....	42
3.4.2.2	Constructos psicossociais de carácter interpessoal .....	43
3.4.2.2.1	<i>Apoio dos pais</i> .....	43
3.4.2.2.2	<i>Apoio dos amigos</i> .....	43

<b>3.4.3</b>	<b>Variáveis Sociodemográficas</b> .....	<b>43</b>
3.5	COLETA DE DADOS.....	45
3.6	TRATAMENTO ESTATÍSTICO.....	46
<b>3.6.1</b>	<b>Imputação de dados</b> .....	<b>46</b>
<b>3.6.2</b>	<b>Análises dos dados</b> .....	<b>47</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADOS</b> .....	<b>48</b>
<b>5</b>	<b>DISCUSSÃO</b> .....	<b>53</b>
<b>6</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>61</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>63</b>
	<b>APÊNDICE A – Estratégias de busca nas bases de dados</b> .....	<b>77</b>
	<b>APÊNDICE B - Poder do teste dos construtos psicossociais analisados e dos indicadores associados ao desfecho do estudo</b> .....	<b>86</b>
	<b>APÊNDICE C – Termo de consentimento livre e esclarecido: Escolas intervenção</b> .....	<b>87</b>
	<b>APÊNDICE D – Termo de consentimento livre e esclarecido: Escolas controle</b> .....	<b>90</b>
	<b>APÊNDICE E – Termo de assentimento livre e esclarecido: Escolas intervenção</b> .....	<b>93</b>
	<b>APÊNDICE F - Termo de assentimento livre e esclarecido: Escolas controle</b> .....	<b>95</b>
	<b>ANEXO A – Declaração da secretaria de educação de Florianópolis</b> ....	<b>97</b>
	<b>ANEXO B – Questionário do programa Movimento</b> .....	<b>98</b>
	<b>ANEXO C – Parecer do comitê de ética</b> .....	<b>113</b>

## 1 INTRODUÇÃO

### 1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROBLEMA

A prática regular de atividade física (AF) proporciona benefícios relacionados à saúde durante a infância e a adolescência (WHO, 2010; CARSON et al., 2013; AUSTRALIA, 2014; BUENO et al., 2016), os quais tendem a ser mantidos na idade adulta (EIME et al., 2013; FARIAS JÚNIOR; REIS; HALLAL, 2014; TELAMA et al., 2014). Além disso, há um esforço global para melhorar os níveis de AF entre adolescentes até o ano de 2030 (WHO, 2018), de modo que a prática deve ser incentivada em diferentes domínios, incluindo o deslocamento ativo para a escola (CHILLÓN et al., 2010; DIAS et al., 2018). No entanto, uma revisão sistemática mostrou um declínio de 5% no deslocamento ativo para a escola em países de alta renda (por exemplo: Austrália e Canadá) e de 16% em países de média renda (por exemplo: Brasil) a cada década (BOOTH; ROWLANDS; DOLLMAN, 2015), o que pode impactar na proporção de adolescentes que atendem às recomendações de AF (GUTHOLD et al., 2020).

O uso da caminhada ou de bicicleta para se deslocar têm oportunizado o aumento nos níveis de AF global e contribuído positivamente para a saúde de adolescentes (CHILLÓN et al., 2010; SÁ; MONTEIRO, 2014). Uma meta-análise verificou que a AF no deslocamento, medida por acelerômetro, contribui de 23% a 36% da AF global de crianças e adolescentes (MARTIN et al., 2016). Além disso, descobertas recentes mostraram que do total de AF diária na adolescência, 39,8% foram acumuladas no tempo de deslocamento para a escola (KEK et al., 2019). Um estudo prospectivo verificou que tanto as crianças que usavam bicicleta para ir à escola quanto aquelas que passaram a usá-la aumentaram sua aptidão cardiorrespiratória em relação à linha de base (CHILLÓN et al., 2012). Outro estudo longitudinal verificou associação significativa entre deslocamento ativo para a escola e redução do Índice de Massa Corporal (IMC) em crianças (PABAYO et al., 2010).

Outro aspecto que tem sido investigado é que a prática de AF está condicionada às barreiras percebidas pelo indivíduo, ou seja, a obstáculos que

impedem ou reduzem seu engajamento nesse comportamento (SANTOS et al., 2010b). Modelos ecológicos indicam que os comportamentos de saúde, tais como o transporte ativo, são influenciados por vários fatores de múltiplos níveis, incluindo fatores psicossociais e ambientais (SALLIS; OWEN; FISHER, 2008). Estudos anteriores apontam que, segundo a teoria sócio-cognitiva, a ocorrência de um comportamento no indivíduo não age de maneira isolada, e afirmam que os fatores pessoais, ambientais e comportamentais se influenciam mutuamente (SEEFELDT; MALINA; CLARK, 2002; KEATING et al., 2005).

Tratando-se dos fatores psicossociais, a autoeficácia, por exemplo, é um constructo latente percebido pelo indivíduo e definida como a crença dele sobre suas capacidades para produzir níveis de desempenho em eventos que afetam sua vida (BANDURA, 1994). Há evidências de que a autoeficácia tem sido positivamente relacionada ao deslocamento ativo para a escola (SILVA et al., 2014a; WANG et al., 2017). Estudos anteriores demonstram que adolescentes que possuem maior autoeficácia em relação à AF em geral têm maior probabilidade de se deslocar ativamente em comparação a adolescentes com menor autoeficácia (DEFORCHE et al., 2009; GHEKIERE et al., 2016a; VERHOEVEN et al., 2016).

Com relação aos fatores interpessoais, o apoio de amigos tem sido associado positivamente com deslocamento ativo para escola (MANDIC et al., 2015). A literatura mostra que adolescentes tendem a ter seu nível de AF correlacionado ao de seus amigos (SEABRA et al., 2008; MATURO; CUNNINGHAM, 2013), enquanto crianças tendem a adotar deslocamento ativo quando apoiado por seus pais (VERHOEVEN et al., 2016; MAH et al., 2017). Percebe-se que em determinados contextos da AF, tais como o deslocamento ativo, alguns fatores psicossociais são relevantes à compreensão dos correlatos referentes ao comportamento de se deslocar ativamente (PANTER; JONES; VAN SLUIJS, 2008). Por exemplo, ter obesidade pode ser uma barreira intrínseca ao deslocamento ativo em adolescentes (PINTO et al., 2017), assim como a falta de apoio dos pares e dos pais pode ser uma barreira extrínseca em crianças e adolescentes, respectivamente (HOHEPA et al., 2007). Em contrapartida, ter muitas crianças da mesma idade para socializar associou-se positivamente com o pedalar no deslocamento (CARVER et al., 2005).



De modo geral, observa-se divergência entre os achados dos estudos quanto à relação da atitude, do benefícios percebidos, da diversão e do conhecimento com AF (STERDT; LIERSCH; WALTER, 2014), assim como na relação entre correlatos que incluem fatores como percepção parental de segurança, posse de veículo automotivo, iluminação nas vias, conectividade da rota, inclinação do terreno, suporte social dos amigos, dentre outros com o deslocamento ativo à escola (TIMPERIO et al., 2006; HOHEPA et al., 2007; MATURO; CUNNINGHAM, 2013). Nesse sentido, reconhece-se que esse tipo de investigação ainda é necessário para elucidar a existência de associação e sua direcionalidade.

Deste modo, a investigação dos domínios da AF pode dar suporte para uma melhor compreensão da formação dos comportamentos ao decorrer da infância e da adolescência, auxiliando também na descoberta de alvos comportamentais que contribuam para o planejamento de futuras ações e/ou intervenções para promoção da AF nessa fase da vida. Sobre tudo, são necessárias mais investigações sobre os correlatos intrapessoais e interpessoais da AF referentes ao deslocamento, principalmente nos países de baixa e média renda, que apresentam características culturais e sociodemográficas distintas dos países de alta renda. Com isso, esse estudo pode contribuir identificação de possíveis características que explique a formação do comportamento que estejam relacionados à percepção dos indivíduos sobre os possíveis impedimentos e/ou facilitadores envolvidos no processo de mudança, colaborando para o avanço em pesquisas com foco no deslocamento ativo para a escola nessa população.

Diante do exposto, o presente estudo se propõe a responder as seguintes questões: Qual é a prevalência de deslocamento ativo para a escola em adolescentes? Quais são os constructos psicossociais e/ou os indicadores desses constructos de ordem intrapessoal (resultados esperados, atitude, autoeficácia) e interpessoal (apoio dos pais e amigos) associados com o deslocamento ativo?

## 1.2 OBJETIVO DO ESTUDO

Estimar a prevalência do deslocamento ativo para a escola e investigar os correlatos intrapessoais (resultados esperados, atitude, autoeficácia) e interpessoais (apoio dos pais e apoio dos amigos) associados a este comportamento em adolescentes de Florianópolis, SC.

## 1.3 JUSTIFICATIVA

Percebe-se que a análise dos domínios da AF durante a infância e a adolescência pode fornecer uma compreensão mais detalhada do comportamento em relação aos estudos que relatam resultados globais, como atividade física de intensidade moderada a vigorosa (AFMV) (DE BAERE et al., 2015). Uma melhor compreensão por domínios da AF pode apontar alvos comportamentais mais específicos para o planejamento de futuras ações e/ou intervenções (MARTIN et al., 2016). O deslocamento ativo, por exemplo, é considerado um importante domínio da AF por auxiliar no cumprimento das recomendações diárias de AFMV (TROIANO et al., 2008; CHILLÓN et al., 2010).

Entretanto, os modos de deslocamento ativo para a escola têm diminuído ao longo dos últimos anos (BOOTH; ROWLANDS; DOLLMAN, 2015; SOUZA et al., 2015). Esse fenômeno tem estreita relação com a percepção negativa do ambiente físico (falta de segurança no trânsito; violência urbana; longas distâncias a serem percorridas), decorrente da crescente urbanização, alta densidade demográfica, falta de infraestrutura adequada (SANTOS et al., 2010b; RECH et al., 2013), entre outros aspectos que impactam na decisão dos modos de deslocamento de crianças e adolescentes à escola (SILVA et al., 2014a; MOLINA-GARCÍA et al., 2018).

A investigação voltada aos correlatos intrapessoais e interpessoais da AF referentes ao deslocamento tem o potencial de elucidar pontos intervenientes relacionados à percepção dos indivíduos sobre os possíveis obstáculos e/ou impedimentos para mudança de comportamento (SEEFELDT; MALINA; CLARK, 2002; KEATING et al., 2005). Isso acontece porque as experiências vivenciadas no decorrer da adolescência costumam contribuir para que os indivíduos adquiram

prazer, conhecimento e uma maior autonomia sobre o comportamento em questão, de forma a facilitar a sua prática futura (DUMITH, 2008; PANTER; JONES; VAN SLUIJS, 2008).

Ainda há na literatura demanda por estudos dos correlatos intrapessoais (atitude, autoeficácia, resultados esperados) (SILVA et al., 2014a; VERHOEVEN et al., 2016; WANG et al., 2017) e interpessoais (suporte dos pais e pares) da AF (SILVA et al., 2014a; STERDT; LIERSCH; WALTER, 2014; MAH et al., 2017), sobretudo voltados ao deslocamento ativo, uma vez que nesse domínio os estudos dos correlatos ambientais são maioria (TIMPERIO et al., 2006). Outra lacuna observada diz respeito à falta dessa investigação nos países de baixa e média renda, que apresentam características culturais e sociodemográficas que podem interferir nos correlatos da AF no deslocamento de crianças e adolescentes, diferenciando-se dos países de alta renda (BAUMAN et al., 2012; LAROUCHE et al., 2015). Assim, o conhecimento obtido neste estudo poderá auxiliar na identificação de características que colaborem para o avanço em pesquisas com foco no deslocamento ativo para a escola em crianças e adolescentes.

## 1.4 DEFINIÇÃO DE VARIÁVEIS

### I. Deslocamento ativo para escola:

*Conceitual:* Atividades em que o sujeito usa meios dinâmicos de transporte não motorizado para ir e voltar da escola, que pode ser realizado de diversas formas, muito embora seja praticado com mais frequência pela maioria das pessoas por meio da caminhada e pela utilização das bicicletas (SÁ; MONTEIRO, 2014).

*Operacional:* Quantidade de dias em que o aluno se desloca ativamente a pé ou de bicicleta para a escola por pelo menos 5 dias ou mais durante a semana (SILVA et al., 2013; BARBOSA FILHO et al., 2015).

*Tipo de variável:* Desfecho

### II. Expectativa de Resultados:

*Conceitual:* Julgamento de um dado indivíduo sobre as prováveis consequências resultantes do desempenho, ou não desempenho, de um comportamento particular (BANDURA, 2004).

*Operacional:* Constructo composto por 10 itens relacionados à percepção dos alunos sobre as expectativas positiva e/ou expectativa negativa quanto a melhora da aptidão física, relações sociais, melhoria do humor e do sono e na diminuição de lesões, mensurados por meio de questionário (SILVA et al., 2013; BARBOSA FILHO et al., 2016).

*Tipo de variável:* Exposição

### III. Atitude:

*Conceitual:* Grau com que um indivíduo tem uma avaliação favorável ou desfavorável em relação a um dado comportamento (AJZEN, 1991).

*Operacional:* Constructo composto por aspectos afetivos ou emocionais e instrumentais, mensurados por meio de questionário (SILVA et al., 2013; BARBOSA FILHO et al., 2016).

*Tipo de variável:* Exposição

#### IV. Autoeficácia:

Conceitual: Crença de um dado indivíduo em exercer controle sobre seus hábitos de saúde (BANDURA, 2004).

Operacional: Constructo composto por barreiras sociais e individuais; disponibilidade de recursos para a prática de atividade física, mensurados por meio de questionário (SILVA et al., 2013; BARBOSA FILHO et al., 2016).

*Tipo de variável:* Exposição

#### V. Apoio Social:

Conceitual: É definido como um ato intencional que ocorre através de diferentes formas (instrumentais, psicológicas e instrucionais), a fim de ajudar uma pessoa a adotar e/ou manter um comportamento que pode se originar de diferentes grupos sociais, por exemplo, pais, amigos, irmãos, tios e professores (BANDURA, 2004).

Operacional (apoio dos pais): Constructo composto por seis indicadores relacionados à frequência com que os pais estimulavam; praticavam; transportavam; assistiam; comentavam; conversavam com os adolescentes sobre a praticar atividade física mensurados por meio de questionário (SILVA et al., 2013; BARBOSA FILHO et al., 2016).

Operacional (apoio dos amigos): Constructo composto por cinco indicadores relacionados à frequência com que os amigos estimulavam; praticavam; assistiam; comentavam; conversavam com os adolescentes sobre a praticar atividade física mensurados por meio de questionário (SILVA et al., 2013; BARBOSA FILHO et al., 2016).

*Tipo de variável:* Exposição

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

### Processo de busca e seleção dos estudos

Uma busca sistemática da literatura foi realizada nas bases de dados eletrônicas *Medline (PubMed)*, *Scopus*, *Web of Science (Web of Knowledge)* em agosto de 2019. A estratégia de busca incluiu cinco grupos de descritores: desfecho (deslocamento ativo para a escola), população (jovens), local (escola), fatores associados e fatores psicossociais (APÊNDECE A). O operador booleano "OR" foi usado para combinações intragrupo e o operador "AND" foi usado para combinações intergrupo. Os símbolos de truncamento (\$, \* ou "") específicos para cada banco de dados também foram utilizados para aumentar o intervalo de pesquisas para as variações do descritor. As pesquisas foram realizadas com os descritores em Inglês. A busca nas bases de dados eletrônicas foi complementada por uma triagem da lista de referência de artigos recuperados, a fim de encontrar títulos potencialmente relevantes, além da busca na biblioteca pessoal.

A análise inicial foi realizada com base na leitura dos títulos dos manuscritos e, quando havia dúvida quanto à inclusão do estudo, foi realizada uma leitura do resumo. Após essa análise, os artigos foram obtidos na versão em texto completo e posteriormente analisados de acordo com os critérios de seleção estabelecidos.

### Critérios de inclusão

Para serem elegíveis, os estudos precisavam ser:

(I) Artigos com adolescentes de 10 a 19 anos (ou idade média dentro desses intervalos ou dados separados para indivíduos nessa faixa etária);

(II) Estudos usando diferentes métodos de mensuração do deslocamento ativo para a escola (por exemplo, autorrelato, entrevistas estruturadas, mensurada objetivamente);

(III) Estudos que mostravam resultados da prevalência de deslocamento ativo para a escola (por exemplo, percentual de adolescentes que se deslocavam

ativamente para a escola), independentemente desse comportamento ser exposição ou desfecho;

(IV) Estudos que mostraram fatores associados ao deslocamento ativo para a escola;

(V) Estudos com delineamento observacional, que apresentassem dados de prevalência e fatores associados (fatores psicossociais de caráter intrapessoal, interpessoal, sociodemográficos e ambientais).

### Extração e Síntese de Dados

As informações extraídas incluíram: autores e ano da publicação, local do estudo, ano da coleta de dados, faixa etária, tipo de amostra, tamanho da amostra, porcentagem de meninas, descrição do instrumento, características do instrumento e modo de administração e definições de pontos de corte da atividade física. Uma abordagem narrativa para os resultados foi adotada devido à heterogeneidade dos dados do estudo (nenhuma meta-análise foi realizada).

## 2.1 DESLOCAMENTO ATIVO PARA A ESCOLA

Embora não haja uma definição precisa na literatura sobre o conceito do deslocamento ativo, que também pode ser encontrado como, transporte ativo, viagem ativa ou AF como forma de deslocamento, pode ser entendido como atividades em que o sujeito usa meios dinâmicos de transporte não motorizado para ir e voltar da escola, que pode ser realizado de diversas formas, incluindo o uso de canoas, cavalgadas, skates e patins (SÁ; MONTEIRO, 2014). Dentre as diferentes formas de deslocamento, destacam-se a caminhada e o uso da bicicleta como formas mais comumente utilizadas. O deslocamento a pé ou de bicicleta também se constituem as formas de avaliação do deslocamento ativo mais empregadas em estudos sobre a temática (DE NAZELLE et al., 2011; HALLAL et al., 2012; WOODCOCK; GIVONI; MORGAN, 2013; MUELLER et al., 2015).

Outro aspecto a ser ponderado é a ausência de um ponto de corte mínimo para a intensidade da AF para que determinado tipo de deslocamento seja considerado ativo (SÁ, 2016). Dessa forma, entende-se que a maioria dos deslocamentos ativos (andar a pé ou de bicicleta) são atividades físicas que alcançam uma intensidade leve a moderada e que, se realizados com regularidade, podem contribuir para o cumprimento das recomendações gerais para a prática de AF (KEK et al., 2019). Nesse sentido, uma meta-análise verificou que a AF no deslocamento contribui consideravelmente em 23% e 36% para a AF global de crianças e adolescentes (MARTIN et al., 2016). Descobertas recentes utilizando medidas objetivas descobriram que a caminhada para a escola contribui com 24,6 a 40,2% da AFMV diária em adolescentes (SOUTHWARD et al., 2012; FALCONER et al., 2015; KEK et al., 2019).

No geral, o que se observa é uma ampla variação na prática de deslocamento ativo entre os países, com o predomínio da caminhada sobre os demais modos ativos de transporte (HALLAL et al., 2012). Estudos de revisão tem mostrado uma heterogeneidade sobre a frequência, distribuição e variação temporal do deslocamento ativo tanto na forma de estimar, quanto de classificar o deslocamento ativo, entre os estudos, dificultando as comparações dos seus resultados (BOOTH; ROWLANDS; DOLLMAN, 2015; FERRARI et al., 2018). Em uma revisão realizada por Booth et al. (2015), foi possível observar uma diminuição no deslocamento ativo para a escola, especialmente no ciclismo, tanto em países desenvolvidos, como também no Brasil. Apesar das diferenças metodológicas encontradas entre os estudos analisados, percebe-se um declínio do deslocamento ativo para a escola, por década, de 5% em países de alta renda, como a Austrália, Canadá e Estados Unidos, e de 16% em países de média renda, como o Brasil (BOOTH; ROWLANDS; DOLLMAN, 2015).

Um estudo realizado na região metropolitana de Toronto, Canadá, investigou tendências no deslocamento ativo para a escola entre 1986 e 2006 com adolescentes com idade de 11 a 15 anos. Observou-se uma diminuição na caminhada em qualquer parte da viagem escolar de 53% para 43% em adolescentes de 11–13 anos, e de 39% para 31% em adolescentes de 14–15 anos, com um declínio no ciclismo de 2%–1% em ambos os grupos. Os autores apontam como



fatores contribuintes para o declínio no deslocamento ativo uma maior flexibilidade com o transporte de ônibus escolar e um aumento na posse de carros ocorridos nas últimas décadas (BULIUNG; MITRA; FAULKNER, 2009).

Para investigar as tendências no modo de viagem habitual das crianças e adolescentes dos EUA, conforme relatado pelos pais, dois estudos utilizaram dados de autorrelato de 79.719 participantes da Pesquisa Nacional sobre Transporte Pessoal de 1969 e da Pesquisa Nacional de Transporte Doméstico de 2001 e 2009. McDonald et al. (2011) relatou uma queda de 48% para 13% entre crianças e adolescentes de 5 a 14 anos, quando caminhando e pedalando de e para a escola de 1969 a 2009. Um declínio substancial de 42% para 16% foi encontrado entre crianças e adolescentes com idades de 5 a 18 anos que caminharam ou pedalarão em qualquer parte de sua jornada para a escola. Em ambos os estudos, os autores descreveram que as preocupações dos pais sobre a segurança da vizinhança e a distância entre a casa e a escola foram apresentadas como possíveis barreiras para a realização do deslocamento ativo (HAM; MARTIN; KOHL, 2008; MCDONALD et al., 2011). Esse tipo de evidência suporta a necessidade de novas estratégias que possibilitem promover o engajamento dos pais na participação da AF de deslocamento junto aos seus filhos, minimizando as preocupações com segurança ou violência do bairro.

Cui et al. (2011) investigaram o trajeto para a escola de 6.935 estudantes em nove províncias chinesas, a partir de um questionário de autorrelato realizado em 1997, 2000, 2004 e 2006. Nesse período, identificou-se uma diminuição significativa de 98% para 88% em adolescentes de 6 a 12 anos, e de 93% para 83% em adolescentes de 13 a 18 anos, na porcentagem de estudantes que andavam ou pedalavam para a escola. É relatado pelos autores que a diminuição do deslocamento ativo está associada ao aumento da distância de casa para a escola, que possivelmente ocorreu devido a um declínio no número de escolas durante esse período de tempo (CUI; BAUMAN; DIBLEY, 2011).

Em um estudo realizado com 4.244 crianças suíças de 6 a 14 anos, identificou que o percentual de crianças que andavam ou pedalavam de e para a escola foi relativamente alto, mas diminuiu de 78% em 1994 para 72% em 2000 e

71% em 2005 de 78%. Os autores relataram que a percentagem relacionada à caminhada permaneceu relativamente estável (57% para 55% para 54%), enquanto a percentagem de crianças que pedalavam diminuiu significativamente ao longo deste período de tempo (21% para 17% para 16%). Os autores demonstram que a escolha do modo de transporte das crianças para a escola é parte integrante do processo de tomada de decisões das famílias e inclui muitos fatores, como a possibilidade de vincular a jornada da escola à jornada de trabalho dos pais, conveniência, normas sociais e culturais do país. Isso é explicado pelos autores, pois frequentar a escola do governo local faz parte do cotidiano das crianças suíças, que em média ficam a 2,4 km de casa, facilitando a adoção do deslocamento ativo para a escola nessa população. Além disso, foi relatado pelos pais que a segurança da vizinhança não era uma barreira, diferente do observado em outros estudos relatados na revisão da literatura (GRIZE et al., 2010).

Estudos australianos relataram diminuições gerais no deslocamento ativo nas últimas décadas. Em Nova Gales do Sul, a deslocamento ativo para a escola reduziu de 1971 a 2003, entre 10.698 participantes, de 58% para 26% (de 5 a 9 anos) e 44% a 21% (de 10 a 14 anos) (VAN DER PLOEG et al., 2008). No Sul da Austrália, um estudo investigou o modo de viagem durante a semana anterior em crianças de 9 a 15 anos usando a mesma medida em 1985 e 2004. Os resultados indicaram uma redução substancial no ciclismo, de 21% para 5% (amostra total), 27% para 9% (meninas) e 13% a 2% (meninos) (LEWIS; DOLLMAN; DALE, 2007). Os autores relatam que as reduções estavam relacionadas ao aumento de automóveis e com preocupações sobre segurança no trânsito, pode ter contribuído para declínios na frequência do ciclismo.

Dessa forma, percebe-se que o hábito de se deslocar ativamente para a escola em torno do mundo declinou por fatores diversos. A diminuição relativa do deslocamento ativo à escola nos últimos anos pode ter participação na alta prevalência de AF total insuficiente entre adolescentes, estimadas em oito em cada dez adolescentes (80,3%) no mundo são inativos fisicamente (HALLAL et al., 2012). Em jovens brasileiros, essa prevalência em 2016 foi 83,6% (IC95% 81,1–85,8) (GUTHOLD et al., 2020).

Particularmente no Brasil, uma revisão divulgou dados nacionais buscando estimar a prevalência do deslocamento ativo para a escola em crianças e adolescentes brasileiros de 2007 a 2017, e encontrou uma variabilidade entre os estudos de 34,3% a 75,7%, com uma maior concentração de estudos na região Sul (FERRARI et al., 2018). Em 2012, uma pesquisa realizada por Rezende et al. (2014), utilizando o banco de dado da Pesquisa Nacional de Saúde da Escola Nacional do Adolescente (Pesquisa Nacional de Saúde Escolar-PeNSE), mostrou que 62% dos adolescentes deslocavam-se pelo menos um dia por semana e 50% comutavam cinco ou mais dias por semana (DE REZENDE et al., 2014). Foi indentificado pelos autores que esse tipo de AF era mais comum entre os alunos com menos de 15 anos, aqueles cujas mães possuíam ensino médio, aquelas que moravam em uma casa sem veículo e os adolescentes que trabalhavam. Além disso, demonstram que barreiras modificáveis relacionadas à cidade (distância entre o ponto de partida e o destino, riscos relacionados ao trânsito e preocupações com a segurança) e a escola (local apropriado e seguro para estacionar bicicletas, vestiários com chuveiros) precisam ser abordados em intervenções para promover o deslocamento ativo entre adolescentes (MARTIN; CARLSON, 2005; OMURA et al., 2019).

Dados de tendência temporal relataram as mudanças ocorridas nas viagens ativas na Região Metropolitana de São Paulo. Sá et al. (2015), utilizaram dados do Inquérito às Férias da Região Metropolitana de São Paulo para os anos de 1997 (15.491 pessoas; 31.909 viagens) e 2007 (11.992 pessoas; 24.428 viagens). Os resultados encontrados pelos autores sugerem que o transporte ativo nas viagens escolares diminuiu em ambos entre 1997 e 2007, enquanto o uso de transporte privado aumentou, especialmente entre as crianças, decorrente das políticas voltadas para facilitar a aquisição e o uso de transportes privados agravaram o cenário atual, enquanto a proporção e o tempo de uso dos modos privados aumentaram no período. (SÁ et al., 2015).

A partir de estudos realizados na região Sul do Brasil percebe-se também uma queda do deslocamento ativo para a escola em adolescentes. Em Pelotas, adolescentes que relataram caminhar ou andar de bicicleta na escola diminuiram

sendo 69% em 2005 e 56% em 2012 (COLL et al., 2014). Um estudo de tendência realizado por Costa et al. (2012), retrata dois estudos de base escolar que foram realizados em 2002 (n = 2936; 7 a 10 anos) e 2007 (n = 1232; 7 a 15 anos) em Florianópolis, Brasil. Os autores mostram uma redução de 16% no deslocamento ativo; uma diminuição de 49% em 2002 para 41% em 2007 (COSTA et al., 2012). Outro estudo também realizado em Santa Catarina, que deu continuidade a observação realizada por Costa et al. (2012), os pesquisadores mostram que o deslocamento ativo para a escola permaneceu estável após uma década, de 56,3% em 2001 para 51,3% em 2012, mas ressaltam o aumento da utilização dos transportes motorizados, como por exemplo, carros e motocicletas. O acréscimo foi de 6,4% em 2011 para 12,6% em 2012 (SILVA et al., 2014b).

Dessa forma, percebe-se que o deslocamento para a escola sofreu um declínio substancial nas últimas décadas. Nesse sentido, essa diminuição relativa pode ter participação na alta prevalência de AF total insuficiente entre adolescentes brasileiros (GUTHOLD et al., 2020). Contudo, o deslocamento ativo possui uma estreita relação com fatores relacionados ao estilo de vida contemporâneo (falta de segurança no trânsito; violência urbana; longas distâncias a serem percorridas) (SANTOS et al., 2010b; RECH et al., 2013) entre outros aspectos que impactam na decisão dos modos de deslocamento de crianças e adolescentes à escola (SILVA et al., 2014a; MOLINA-GARCÍA et al., 2018).

Por outro lado, reverter essa situação parece ser difícil, mas necessária, visto que as barreiras ambientais, familiares e pessoais de deslocamento ativo para a escola precisam ser identificadas e abordadas adequadamente, por meio de uma abordagem interdisciplinar, por exemplo, que envolva formuladores de políticas, planejadores de transporte e profissionais de saúde pública com bom envolvimento da comunidade para reduzir barreiras e riscos existentes. Nesse sentido, o presente estudo, buscar identificar apontar alvos comportamentais mais específicos que ajudem no planejamento de futuras ações e/ou intervenções, visto que a exploração dos domínios da AF durante a infância e a adolescência pode fornecer uma compreensão mais detalhada do comportamento quando comparada aos estudos que relatam resultados globais.

## 2.2 DETERMINANTES, CORRELATOS E BENEFÍCIOS À SAÚDE ASSOCIADOS AO DESLOCAMENTO ATIVO PARA A ESCOLA

O transporte ativo está relacionado a diversos benefícios à saúde, embora não haja consenso sobre a significância a respeito de alguns parâmetros, como por exemplo, a melhoria das condições físicas ligadas à saúde, incluindo a aptidão muscular, a composição corporal e a aptidão aeróbia, que são reconhecidas como marcadores significativos de saúde entre crianças e adolescentes (SAUNDERS et al., 2013). Ainda assim, há relatos de que crianças e adolescentes que se locomovem ativamente entre a sua casa e a escola têm maior tempo de AF diária e melhores índices de composição corporal, perfil lipídico, aptidão cardiorrespiratória e força muscular quando comparados àqueles que se locomovem de modo sedentário (motos, carros ou transporte público) (ØSTERGAARD et al., 2013; LAROUCHE et al., 2014; JÁUREGUI et al., 2015).

Evidências da literatura mostraram que o envolvimento em atividades de deslocamento surge como uma maneira eficaz de prevenir o excesso de peso e diminuir alguns fatores de risco cardiovascular (LAROUCHE et al., 2014; PINTO et al., 2017). Em 2014, Larouche et al. revisaram sistematicamente 68 estudos observacionais, e verificaram que o transporte contínuo de bicicleta para a escola entre crianças de 15 a 17 anos aumentou os níveis semanais de AF em 81,6% e melhorou a aptidão cardiovascular em 12% em comparação aquelas que usam modos de viagem motorizados. Outro estudo longitudinal realizado com crianças dinamarquesas identificou que os participantes que não pedalarão para a escola no início do estudo e que mudaram para o ciclismo durante o acompanhamento, eram mais aptos, tinham melhor relação colesterol/HDL, melhor metabolismo da glicose e menor risco relacionado aos fatores de risco cardiovascular do que aqueles que não pedalarão em nenhum momento (ANDERSEN et al., 2011). No entanto, o ciclismo mais consistente tenha sido associado ao aumento da aptidão cardiorrespiratória e a um perfil de risco cardiovascular mais favorável (VOSS; SANDERCOCK, 2010; PINTO et al., 2017). Após seis anos, um estudo prospectivo verificou que tanto as crianças que já usavam bicicleta para ir para a escola e se mantiveram, enquanto

aquelas que passaram a usá-la na medida de acompanhamento aumentaram sua aptidão cardiorrespiratória em relação à linha de base e às formas passivas de deslocamento para a escola (CHILLÓN et al., 2012).

Além disso, existem evidências emergentes dos benefícios de saúde de viagens ativas. Em crianças, alguns estudos, mas nem todos, demonstraram que caminhar e andar de bicicleta para a escola está associado a uma melhor composição corporal (LUBANS et al., 2011; LAROUCHE et al., 2014). Um estudo de revisão sistemática encontrou associação positiva entre o deslocamento ativo para a escola com a composição corporal em adolescentes, apesar de não haver consenso sobre essa associação na literatura, provavelmente, pela ausência de um número maior de evidências sobre essa temática (PINTO et al., 2017).

Um estudo anterior realizado na Noruega identificou que os adolescentes que usavam o ciclismo como meio de transporte, tinham menos probabilidade de estar acima do peso do que seus colegas (aqueles que andavam ou comutados passivamente) e sugerem que o uso de bicicletas pode afetar o *status* do peso (BERE et al., 2011a). Outro estudo longitudinal que analisou a associação entre andar de bicicleta para a escola e o *status* de peso apresentou menores chances estar acima do peso em comparação aos que não pedalavam (BERE et al., 2011b). Em Quebec, um estudo longitudinal realizado com 1.170 crianças, verificou associação significativa entre deslocamento ativo para a escola e redução do IMC em crianças (PABAYO et al., 2010). Esses achados sugerem que a viagem ativa à escola pode ser um fator importante na prevenção do declínio na AFMV observado na adolescência e pode contribuir para melhorar a composição corporal e a saúde cardiovascular em adolescentes (FALCONER et al., 2015).

Nesse contexto, evidências encontradas na literatura mostraram que alguns fatores demográficos, individuais, familiares, escolares, sociais e ambientais que se correlacionam com o deslocamento ativo para escola em adolescentes podem estar associados, especialmente ao sexo (BERE et al., 2011a; SILVA et al., 2011b; RECH et al., 2013; PINTO et al., 2017), a idade (PABAYO et al., 2010; DE REZENDE et al., 2014; FERRARI et al., 2018), o nível econômico (RECH et al., 2013; DE REZENDE et al., 2014; FERRARI et al., 2018), a escolaridade materna (SANTOS et al., 2010a; SILVA et al., 2011b; CHILLÓN et al., 2014; DE REZENDE et al., 2014), o

ambiente social de vizinhança (GRIZE et al., 2010; MCDONALD et al., 2011) e distâncias mais curtas à escola (GRIZE et al., 2010; CUI; BAUMAN; DIBLEY, 2011).

Nacionalmente, dados de uma revisão sistemática demonstraram que a prevalência de deslocamento ativo foi maior entre os estudantes brasileiros de raça amarela e parda, com 15 anos ou menos de idade, aqueles que trabalhavam, cujas mães possuíam ensino médio (completo ou incompleto) e de famílias sem veículo (FERRARI et al., 2018). No total, 62% dos adolescentes deslocavam-se pelo menos um dia por semana e 50% comutavam cinco ou mais dias por semana. Os autores ressaltam a importância do deslocamento ativo para atingir os níveis recomendados de AF, uma vez que o deslocamento ativo aumentou a probabilidade de adolescentes atingirem os níveis mínimos recomendados de AF em 63% (DE REZENDE et al., 2014). Em um estudo realizado por Reck et al. (2013), com 1.442 estudantes de 7 a 12 anos de Caxias do Sul-RS, apresentaram associações para o sexo masculino, estudantes mais velhos e para os escolares com condição socioeconômica mais favorável (RECH et al., 2013).

Um estudo multicêntrico em 12 países mostrou que as características socioambientais, como segurança, companhia para se deslocar e ambiente construído são relatados como importantes para o transporte ativo, especialmente para adolescentes mais velhos, pois, quando novos, os pais temem que acidentes possam acontecer com seus filhos durante o percurso e, quando a escolha é possível, acabam utilizando outras formas para transportar seus filhos (DENSTEL et al., 2015; FERREIRA et al., 2018).

Portanto, a promoção do deslocamento ativo para a escola pode fazer parte de uma estratégia multifacetada para enfrentar a atual crise de inatividade física. Existem evidências consistentes demonstrando que adolescentes (15 a 17 anos) que se deslocam ativamente para a escola são mais ativas do que aquelas que usam modos de viagem motorizados (LAROUCHE et al., 2014; DENTRO DENSTEL et al., 2015). Pesquisas anteriores também sugerem que crianças envolvidas em deslocamento ativo para a escola podem acumular benefícios psicossociais, como melhora do bem-estar (RAMANATHAN et al., 2014) e melhor desempenho cognitivo (MARTÍNEZ-GÓMEZ et al., 2011). Possíveis mudanças relacionadas ao tipo de

transporte para a escola, como a substituição de viagem motorizada por viagens ativas poderia reduzir substancialmente as emissões de gases de efeito estufa associadas à viagem escolar (MARSHALL et al., 2010).

Desta maneira, o deslocamento ativo para a escola apresenta-se como uma alternativa de engajamento de crianças e adolescentes em atividades físicas sem mudanças expressivas na rotina diária. No entanto, as principais barreiras modificáveis relacionadas à cidade (distância entre o ponto de partida e o destino, perigos relacionados ao tráfego e preocupações com segurança) e a escola (um local apropriado e seguro para estacionar bicicletas, vestiários com chuveiros) devem ser abordadas em intervenções para promover o deslocamento ativo entre adolescentes (DE REZENDE et al., 2014).

Um estudo de revisão realizado por Nazelle et al. (2011) concluíram que políticas ativas de viagens têm o potencial de gerar benefícios à saúde da população por meio do aumento dos níveis de AF, como também pelas reduções nas exposições à poluição do ar da população em geral (DE NAZELLE et al., 2011). Nesse sentido, incentivar o transporte ativo é um método potencial não apenas para melhorar a saúde (HAMER; CHIDA, 2008; SAUNDERS et al., 2013; SCHOEPPE et al., 2013), mas também para estratégias de melhoria do tráfego, aspectos sociais e ecológicos (HAMER; CHIDA, 2008; STONE et al., 2014). Além disso, promover o deslocamento ativo de crianças e adolescentes poderia promover o empoderamento por meio de mobilidade independente e reforçar o papel das ruas como espaços públicos e propulsores de saúde e prosperidade em uma cidade (WEILER et al., 2014; SÁ et al., 2015).

### 2.3 DETERMINANTES PSICOSSOCIAIS DA ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADOS AO DESLOCAMENTO ATIVO PARA A ESCOLA

Na busca de melhor compreender os comportamentos dos adolescentes e direcionar futuras ações para a promoção da AF, distintos modelos teóricos vêm sendo aplicados. A aplicabilidade e combinação de diversos modelos teóricos para compreender a AF no contexto do deslocamento reforçam a complexidade desse comportamento. Dentre as teorias mais comumente utilizadas na literatura em



estudos sobre o deslocamento ativo, destacam-se a Teoria Sócio Cognitiva (1986) (BANDURA, 2004), a Teoria dos Sistemas Ecológicos (1970) (BRONFENBRENNER, 1994) e a Teoria do Comportamento Planejado (1985) (AJZEN, 1991). Evidências encontradas por Pang et al. (2017) destacam a Teoria Sóciocognitiva como sendo a mais utilizada em intervenções para promover o deslocamento ativo para a escola, sendo considerada tradicionalmente como uma teoria de explicação do comportamento (PANG; KUBACKI; RUNDLE-THIELE, 2017).

A teoria Sóciocognitiva, em especial o modelo proposto por Albert Bandura em 1986, parte da crença de que indicadores cognitivos são mais próximos do comportamento e mais flexíveis a mudanças (NETTLEFOLD et al., 2010). A teoria, centrada no indivíduo como agente no processo de mudança comportamental, tem origem nas teorias de aprendizagem social e pressupõe que o indivíduo faça interação com o meio e utiliza desse processo para aprender e então, atuar intencionalmente (BANDURA, 2004). O modelo apresenta dimensões primárias; a autoeficácia, que no contexto da saúde, pode ser definida como a convicção de um dado indivíduo em exercer controle sobre seus hábitos e a expectativa que significa o julgamento de um dado indivíduo sobre as prováveis consequências resultantes do desempenho, ou não, de um comportamento particular (BANDURA, 2004).

No contexto da AF, admitir que o adolescente pratique AF se acreditar que a prática trará resultados positivos e valorizados, sejam físicos ou sociais. Keating et al. (2005), apontam que, na teoria sóciocognitiva, a ocorrência de um comportamento não age de maneira isolada, e afirmam que os fatores pessoais, ambientais e comportamentais se influenciam mutuamente, com destaque no impacto proporcionado pelos processos cognitivos (KEATING et al., 2005). Assim ela preconiza que o comportamento é influenciado pelo ambiente, pelas características pessoais e até mesmo por ele próprio, em que a adoção ou manutenção da AF está relacionada com as expectativas criadas com os resultados, a autoeficácia e a intenção para a prática (SEEFELDT; MALINA; CLARK, 2002).

Em relação aos fatores psicossociais especificamente, pode-se dizer que as experiências vivenciadas costumam contribuir para que os indivíduos adquiram gostos e conhecimentos sobre o comportamento em questão, de forma a facilitar a

sua prática futuramente (DUMITH, 2008). Se as vivências passadas foram agradáveis, provavelmente as atitudes acerca da prática de AF serão positivas, caso contrário há uma tendência de que as mesmas sejam negativas (AARTS; PAULUSSEN; SCHAALMA, 1997). As atitudes relacionadas à prática de AF indicam as expectativas que os sujeitos possuem sobre o comportamento e influenciam diretamente a sua motivação para a prática de AF (CHATZISARANTIS et al., 2005). Além do mais, possuem dois componentes: o afetivo, que demonstra a forma como o sujeito se sente em relação ao comportamento e o avaliativo, o qual diz respeito ao valor ou relevância atribuída ao comportamento em questão (WALLACE; LAHTI, 2005). Logo, a dimensão referente às atitudes relacionadas à AF tem origem na teoria do comportamento planejado, referente ao modelo sociocognitivo proposto por Icek Ajzen em 1985. Ela pode ser entendida como o grau com que um indivíduo tem uma avaliação favorável ou desfavorável em relação a um dado comportamento, demonstrada na forma de crenças, sentimentos e intenções relacionadas ao comportamento (AJZEN, 1991). Nesse sentido, a crença de que a prática de AF seja importante, divertida e saudável, indica uma atitude favorável em relação ao comportamento (AJZEN, 1991; HEIDEMANN; ARAUJO; VEIT, 2012).

Um estudo de revisão sistemática indentificou que a maioria dos estudos a utilização de modelos teóricos podem auxiliar na explicação de 48% e 33% das variâncias na intenção para a prática e no engajamento no comportamento, respectivamente. Nesse sentido, os autores encorajam a utilização de modelos teóricos integrados que incluam toerias mistas para uma maior compreensão do comportamento relacionado à prática de AF (PLOTNIKOFF et al., 2013).

Segundo a teoria sociocognitiva, o comportamento dos indivíduos é determinado pela interação entre fatores pessoais, comportamentais e ambientais (BANDURA, 1986), de modo que a presença de fatores intrapessoais como ser do sexo masculino e de menor nível socioeconômico em comparação a seus pares se apresentam como mais propenso a se deslocarem ativamente para a escola (TIMPERIO et al., 2006; FERREIRA et al., 2018; MOLINA-GARCÍA et al., 2018). Como também aqueles que possuem uma melhor percepção da autoeficácia (SILVA et al., 2014a) e uma maior atitude (PANTER et al., 2010) apresentam-se com maior probabilidade de se deslocar ativamente para a escola.

O gozo da AF tem sido positivamente relacionado à maior frequência de deslocamento ativo para a escola (WANG et al., 2017). Além disso, a autoeficácia tem sido positivamente relacionada ao deslocamento ativo de/para a escola na literatura (SILVA et al., 2014a; GHEKIERE et al., 2016a; VERHOEVEN et al., 2016). Um estudo com escolares portugueses (10 a 15 anos) demonstrou uma forte associação entre autoeficácia e o deslocamento ativo para a escola, isto é, aqueles adolescentes que possuem maior autoeficácia percebem os obstáculos e os possíveis impedimentos como menos desafiadores e mais perseverantemente conseguem manter seu comportamento (SILVA et al., 2014a). De acordo com Verhoeven et al (2016), adolescentes mais velhos que apresentaram ter uma maior autoeficácia em relação ao transporte ativo apresentaram maior probabilidade de pedalar para a escola (VERHOEVEN et al., 2016). Isso está de acordo com um estudo anterior entre adolescentes mais velhos belgas, no qual a maior autoeficácia (em relação à AF em geral) estava relacionada a um transporte mais ativo (incluindo caminhadas e ciclismo) para a escola (DEFORCHE et al., 2009).

Um estudo realizado com adolescentes americanos (12 a 16 anos) identificou que adolescentes que possuem uma maior confiança na sua capacidade de pedalar em situações difíceis (por exemplo, quando chove, quando cansadas), ou seja, aquelas com maior autoeficácia, têm maior probabilidade de pedalar em comparação com outros adolescentes com menor autoeficácia (GHEKIERE et al., 2016a). Assim, intervenções que tem como objetivo aumentar a autoeficácia de crianças e adolescentes podem promover o aumento do ciclismo/caminhada no transporte ativo para a escola.

Fatores de ordem interpessoais, que estão relacionados a um ato intencional que ocorre por meio de diferentes formas (instrumentais, psicológicas e instrucionais), a fim de ajudar uma pessoa a adotar e/ou manter um comportamento que pode se originar de diferentes grupos sociais, por exemplo, pais, amigos, irmãos, tios e professores (BANDURA, 2004) têm se mostrado positivamente relacionados ao deslocamento ativo para escola (PANTER et al., 2010; SILVA et al., 2014a; MANDIC et al., 2015; PIOLA et al., 2018). A literatura demonstra que adolescentes tendem a ter seu nível de AF correlacionado ao de seus amigos,

deixando clara a importância de se considerar práticas em grupo, pois esta facilitaria o engajamento ativo de adolescentes (SEABRA et al., 2008; MATURO; CUNNINGHAM, 2013) que por sua vez contribuem para o atendimento das recomendações para a prática de AF (MARTIN et al., 2016; KEK et al., 2019). Além disso, a oportunidade de conversar com amigos e de estar em ambientes agradáveis também se mostra associada ao deslocamento ativo (MATURO; CUNNINGHAM, 2013; MANDIC et al., 2015). Uma revisão sistemática, encontrou fortes evidências de que os comportamentos de AF estão associados positivamente ao incentivo, apoio, padrões e ao envolvimento à AF de amigos. Percebendo que o apoio dos amigos influenciam os comportamentos uns dos outros (MATURO; CUNNINGHAM, 2013).

Por outro lado, o apoio dos pais para o deslocamento ativo dos filhos para a escola é significativamente associado com esse comportamento em crianças ( $11,0 \pm 1,0$  anos) (MAH et al., 2017). Mas isso ainda é inconsistente na literatura, pois a influência dos pais como modelo de comportamentos fisicamente ativos não é muito expressiva dado que as crianças e os adolescentes passam a maior parte do dia sem contato direto com os pais em função do tempo na escola e das longas jornadas de trabalho dos pais (WELK; WOOD; MORSS, 2003). Além disso, a participação dos pais com os filhos em AF no contexto global não minimiza a influência de barreiras ambientais no deslocamento ativo dos filhos (ex.: falta de segurança para atravessar a rua, longa distância a ser percorrida, relevo inclinado) (TROST et al., 2003). Além do mais, oportunizar momentos de companhia entre os pais e filhos enquanto caminham ou andam de bicicleta para a escola pode ser uma oportunidade para ensiná-los a lidar com situações diferentes, evitar riscos nas estradas e melhorar suas habilidades (GHEKIERE et al., 2016b) Esse conhecimento pode aumentar a confiança dos pais em seus filhos e a autonomia e independência da criança para ir com seus amigos ou conhecidos.

Além disso, fatores de ordem ambiental (por exemplo, localização geográfica, segurança e disponibilidade de ciclovias) podem contribuir para aumentar ou reduzir a prática da AF (STANLEY; RIDLEY; DOLLMAN, 2012). No centro de muitas dessas investigações, os pesquisadores procuram entender a relação entre os atributos do bairro e a caminhada para a escola. Diversos estudos

relacionados ao ambiente construído e o deslocamento ativo para a escola relatam que distâncias reduzidas entre a escola e a residência, disponibilidade de calçadas e segurança no bairro estão relacionadas positivamente ao deslocamento ativo (MELO et al., 2013; DEWEESE; OHRI-VACHASPATI, 2015; DA SILVA et al., 2017). Estudos sobre o transporte escolar argumentam que, em primeiro lugar, os bairros deveriam ser projetados para manter as crianças e os adolescentes seguros e proporcionar facilidade de acesso para suas caminhadas na escola.

A distância da escola, o desenho do traçado da rua e os mecanismos utilizados para controlar o tráfego de veículos demonstraram-se como alguns dos preditores mais importantes na decisão dos modos de deslocamento (MCMILLAN, 2005; SU et al., 2013; CARVER et al., 2014; MENDOZA; COWAN; LIU, 2014; SÁ et al., 2015). Souza et al. (2016) afirmam que crianças que vivem mais próximo às escolas têm maiores probabilidades de irem caminhando ou de bicicleta para as suas aulas. As melhores probabilidades de deslocamento ativo se deram em crianças que residiam até aproximadamente 3,2 km, com algumas variações e diminuam consideravelmente a partir desta distância (SOUZA et al., 2016).

Nesse sentido, observa-se que o volume de estudos referentes aos correlatos psicossociais e ambientais da AF em adolescentes é extenso, sobretudo voltados ao deslocamento ativo, uma vez que os estudos com correlatos ambientais são maioria. As evidências são, predominantemente, desenvolvidas em países de alta renda, que possuem características socioculturais distintas do Brasil, sobretudo quando avaliada a AF de deslocamento, demonstrando a falta dessa investigação nos países de baixa e média renda.

Portanto, faz-se necessário a exploração as relações de fatores psicossociais de ordem intrapessoais e interpessoais com a prática do deslocamento ativo para a escola em adolescentes brasileiros, com o objetivo de elucidar pontos intervenientes relacionados à percepção dos indivíduos sobre os possíveis obstáculos e/ou impedimentos durante o processo de mudança de comportamento. Pois, as experiências vivenciadas no decorrer da adolescência costumam contribuir para que os indivíduos adquiram prazer, conhecimento e uma maior autonomia sobre o comportamento em questão, de forma a facilitar a sua prática futura.

### 3 MATERIAIS E MÉTODOS

Neste estudo foram analisados os dados da linha de base do estudo de intervenção de base escolar, controlado e randomizado por conglomerado, denominado “Promoção de um Estilo de Vida Saudável em Adolescentes e sua Relação com o Desempenho Escolar – Programa Movimento”. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (49462015.0.0000.0121) (ANEXO A) e pela Secretaria Municipal de Educação de Florianópolis (ANEXO B), e financiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), processo 446227/2014-5.

#### 3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

O presente estudo é de delineamento transversal, de natureza aplicada e com abordagem quantitativa do problema. Trata-se de uma pesquisa exploratória do ponto de vista dos objetivos, e quanto aos procedimentos técnicos se classifica como empírica (SILVA et al., 2011a).

#### 3.2 LOCAL DO ESTUDO

O estudo foi realizado em Florianópolis, capital do estado de Santa Catarina (SC), no ano de 2017. Florianópolis apresenta área de unidade territorial de 675,409 Km<sup>2</sup> (IBGE, 2011), é localizado ao extremo leste do estado e possui a maior parte do seu território situado em uma ilha, com 421.240 habitantes. Possui um Índice de Desenvolvimento Humano Municipal (IDHM) de 0,847, segundo os dados do censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2010.

Em 2010, o município apresentou taxa de escolarização de 98,4% em crianças e adolescentes de 6 a 14 anos (IBGE, 2011), e 93,09% em estudantes dos anos finais do ensino fundamental de 11 a 13 anos de idade (PNUD, 2014). Em 2015, os estudantes dos anos finais do ensino fundamental obtiveram nota 4,6 no Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (IDEB, 2015), classificados na posição 1.630<sup>o</sup> entre os municípios brasileiros (IBGE, 2011). Em 2017 foram

registradas 50.404 matrículas no ensino fundamental em 124 escolas em Florianópolis (BRASIL, 2017).

### 3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população do estudo consistiu em adolescentes do 7º ao 9º ano do ensino fundamental de escolas da rede pública municipal de Florianópolis no ano de 2017. Ao total, 36 escolas básicas municipais foram assistidas pela Secretaria Municipal de Educação do referido município. A escolha das escolas se deu pelo atendimento aos seguintes critérios de inclusão: a) atender os anos finais do ensino fundamental (27 escolas atendiam); b) escolas que possuíam, no mínimo, duas turmas do 7º ao 9º ano do ensino fundamental (21 escolas atendiam); e c) escolas que não estivessem passando por reformas ou reparações ambientais (18 escolas atendiam). Com isso, 18 escolas municipais foram consideradas elegíveis para o programa Movimento.

O cálculo do tamanho de amostra foi realizado no *software* G\*Power 3.1 (G\*POWER). Considerou-se um poder estatístico de 80% com nível de significância de 5% para testes bicaudais. A amostra estimada foi duplicada em virtude de possíveis vieses do procedimento de amostragem por conglomerado (NAHAS et al., 2009), e então acrescida em 10% ao considerar possíveis recusas e perdas. A amostra final estimada para o programa Movimento foi de 1.090 adolescentes, com poder estatístico suficiente para identificar um tamanho de efeito de 0,17 em AF moderada a vigorosa (AFMV) na comparação entre os grupos intervenção e controle (BARBOSA FILHO et al., 2015).

Entretanto, para as análises relacionadas aos desfechos secundários (deslocamento ativo para a escola) foi realizado um cálculo de poder de teste a *posteriori* com as seguintes informações: nível de significância de 5% para testes bicaudais, o tamanho da amostra de 906 adolescentes (com dados completos para a variável desfecho) e considerando os *odds ratio* dos construtos psicossociais analisados e dos indicadores associados ao desfecho. Os poderes de teste a *posteriori* encontrados para cada construto foram: Resultados esperados (0,05), Atitude (0,06), Autoeficácia (0,05), Apoio dos Pais (0,05) Apoio dos amigos (0,05).

Além disso, os poderes de teste a *posteriori* encontrados para os indicadores associados ao desfecho foram: Melhoria da aptidão física (0,49), Segurança em se envolver em atividade física (0,57), Falta de orientação para a prática de atividade física (0,40) e Companhia dos amigos para atividade física (0,23). Para mais informações sobre os cálculos dos poderes de teste, consultar o (APÊNDICE B).

O processo de recrutamento das escolas partiu de reuniões organizadas entre a equipe do programa Movimento e a Secretaria Municipal de Educação de Florianópolis (ANEXO A) para a explicação global do estudo. Um convite de participação na pesquisa (independente do grupo de alocação intervenção ou controle) foi enviado em 2015 aos diretores das 18 escolas por e-mail. Sete aceitaram participar, e dessas, uma foi selecionada para participar do piloto do programa, e seis escolas foram distribuídas por meio de sorteio aleatório simples para compor o grupo controle (n=3) e o intervenção (n=3). Ressalta-se que, todos os alunos do 7º ao 9º ano (1.427 alunos) das seis escolas selecionadas, que estavam presentes nas três primeiras semanas de aula, foram elegíveis para fazer parte do estudo. Destes, 921 participantes submeteram os termos de autorização assinados por seus responsáveis legais e responderam o questionário de pesquisa.

### 3.4 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE MEDIDAS

A variável dependente (deslocamento ativo para a escola) desse estudo, as independentes (resultados esperados, atitude, autoeficácia, apoio dos pais e apoio dos amigos) e as variáveis de ajuste (sexo, idade, turno escolar e nível socioeconômico) foram coletadas por meio de um questionário próprio, elaborado a partir da compilação de instrumentos previamente validados para a população alvo. O questionário subdivide-se nas seguintes seções: a) informações pessoais; b) atividade física; c) comportamento sedentário; e d) hábitos alimentares. Para este estudo, foram selecionadas as seções das informações pessoais e de AF. Maiores informações sobre as variáveis foram a seguir apresentadas e para acesso ao questionário utilizado pelo programa Movimento (ANEXO B).



### **3.4.1 Deslocamento ativo para a escola**

O desfecho foi avaliado por meio de respostas referentes à questão: “Em uma semana típica (normal), em quantos dias você VAI E VOLTA A PÉ OU DE BICICLETA PARA A ESCOLA?”, previamente testada em adolescentes (SILVA et al., 2013; BARBOSA FILHO et al., 2015). As opções de respostas presentes no questionário variaram de 0 a 7 dias e foram dicotomizadas em “sim” para aqueles que responderam que se deslocavam para a escola 5 vezes ou mais por semana e “não”, para aqueles que responderam as alternativas de 0 a 4 dias na semana. Optou-se por trabalhar com a frequência regular de deslocamento ativo todos os dias da semana em que há aula ao invés de frequência esporádica (zero a quatro dias na semana), levando em consideração uma semana habitual, por entender que essa forma de categorização retrata melhor o uso contínuo desse meio de deslocamento. Assim, o viés de memória pode ser minimizado, uma vez que esse comportamento se repete diariamente. Estudos anteriores utilizaram uma categorização similar adotada no presente estudo (BARNETT et al., 2019).

### **3.4.2 Constructos psicossociais**

Para cada constructo psicossocial de caráter intrapessoal (resultados esperados, atitude e autoeficácia) e de caráter interpessoal (apoio dos pais e amigos) foram criados escores gerais. A amplitude de variação de pontos na escala de respostas dos constructos dependeu da quantidade de indicadores e das opções de respostas de cada escala: atitude (5 a 20), autoeficácia (8 a 32), suporte social dos pais (6 a 24), amigos (5 a 20). Em todas as escalas, valores mais elevados dos escores indicam aspectos positivos em relação à AF. Todos os constructos e seus respectivos indicadores foram trabalhados de forma contínua dentro das análises e foram calculados a partir do somatório de seus respectivos itens, quantificados a partir do peso dado à categoria de resposta, ordenada de forma crescente.

### 3.4.2.1 Constructos psicossociais de carácter intrapessoal

#### 3.4.2.1.1 Resultados esperados

Para obtenção das informações desse constructo utilizou-se da seguinte questão (ANEXO B): “EU ACHO QUE SE EU PRATICASSE ATIVIDADE FÍSICA NA MAIORIA DOS DIAS DA SEMANA...” composta por 10 indicadores relacionados à percepção dos alunos quanto aos resultados da prática de AF na: 1) melhora da aptidão física; 2) em fazer novas amizades; 3) em praticar mesmo se sentindo cansados; 4) deixar de fazer outras coisas importantes para praticar atividade física; 5) na melhora do contato com os amigos; 6) melhora o humor 7) dormir melhor; 8) no maior controle do peso; 9) na diminuição de lesões; e 10) em praticar mesmo quando achassem chato. Cada constructo foi mensurado por meio de escala *Likert* de quatro pontos (discordo muito, discordo, concordo, concordo muito) ( $\alpha = 0,63$ ; ICC teste-reteste = 0,66).

#### 3.4.2.1.2 Atitude

O constructo de atitude foi composto por indicadores a partir da sentença (ANEXO B) “PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA NA MAIORIA DOS DIAS NA SEMANA É...”, adolescentes responderam cinco itens (aspectos afetivos ou emocionais [2 indicadores] com opções de resposta e instrumentais [3 indicadores]). Cada indicador foi mensurado por meio de escala *Likert* de quatro pontos cada um e com quatro opções distintas de respostas: a) sem importância, pouca importância, importante e muito importante; b) muito inseguro, inseguro, seguro e muito seguro; c) muito ruim, ruim, bom e muito bom; d) muito prejudicial, prejudicial, saudável e muito saudável; e) muito chato, chato, divertido e muito divertido ( $\alpha = 0,76$ ; ICC teste-reteste = 0,68).

#### 3.4.2.1.3 Autoeficácia

Para mensuração desse constructo utilizou-se da pergunta (ANEXO B): “EU ACHO QUE POSSO PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA NA MAIORIA DOS DIAS DA SEMANA MESMO QUE...”, composto por barreiras sociais e individuais (5 indicadores) e disponibilidade de recursos para a prática de atividade física (3 indicadores). Cada indicador foi mensurado por meio de escala *Likert* de quatro pontos (discordo muito, discordo, concordo, concordo muito) ( $\alpha = 0,71$ ; ICC teste-reteste = 0,40).

### 3.4.2.2 Constructos psicossociais de carácter interpessoal

#### 3.4.2.2.1 Apoio dos pais

Em relação à esse constructo, utilizou-se a questão (ANEXO B) “COM QUE FREQUÊNCIA, SEUS PAIS...” composta de seis indicadores, cada um deles eram relacionados à frequência com que os pais a) estimulavam; b) praticavam; c) transportavam; d) assistiam; e) comentavam; f) conversavam com os adolescentes sobre a praticar atividade física. Todos os indicadores foram mensurados por meio de escala *Likert* de quatro pontos (nunca, raramente, frequentemente, sempre) ( $\alpha = 0,76$ ; ICC teste-reteste = 0,79).

#### 3.4.2.2.2 Apoio dos amigos

O apoio dos amigos foi obtido por meio da questão (ANEXO B) “COM QUE FREQUÊNCIA SEUS AMIGOS...” foram utilizados os mesmos indicadores do constructo de apoio dos pais, com exceção do indicador “transportar”, o qual não foi considerado ( $\alpha = 0,84$ ; ICC teste-reteste = 0,72).

### 3.4.3 Variáveis Sociodemográficas

As variáveis sociodemográficas como sexo, idade, turno escolar e nível socioeconômico foram obtidas por meio de questionário (ANEXO B). Para o cálculo

do nível econômico, os adolescentes reportaram a quantidade de bens no domicílio (ex. carros, televisores, computadores) elencados a partir do Critério de Classificação Econômica Brasil elaborado pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2015). Os itens foram sumarizados em um escore de nível socioeconômico utilizando de Análise de Componentes Principais (PCA) (VYAS; KUMARANAYAKE, 2006), conforme aconselhado e recomendado pela *World Health Organization* (WHO, 2010).

A PCA caracteriza-se como uma técnica estatística multivariada utilizada para reduzir determinado número de variáveis em dimensões independentes, denominadas componentes principais (AIRES et al., 2010). O cálculo do escore referente ao poder de compra foi definido pela soma dos produtos entre o quantitativo dos itens normalizados (escore-z) e as cargas provenientes do primeiro componente principal. O escore calculado foi centrado no valor mínimo observado para facilitar a interpretação nos modelos inferenciais e gerados a partir desta amostra. O escore varia de 0 a 15, com maiores valores indicando maior riqueza familiar. A síntese das variáveis que serão analisadas neste estudo está apresentada no Quadro 2.

Quadro 2 – Variáveis dependente e independentes utilizadas no estudo.

<b>Variáveis</b>	<b>Unidades de análise</b>	<b>Classificação das variáveis</b>
Deslocamento ativo para a escola	Sim e Não	Desfecho
<b>Constructos</b>		
Construto Resultados esperados	Escore	Exposição
Construto Atitude	Escore	Exposições
Construto Autoeficácia	Escore	Exposição
Constructo Apoio dos pais	Escore	Exposição
Constructo Apoio dos amigos	Escore	Exposições
<b>Indicadores</b>		
Indicadores do construto Resultados esperados	Escore	Exposição
Indicadores do construto Atitude	Escore	Exposição
Indicadores do construto Autoeficácia	Escore	Exposições
Indicadores do construto Apoio dos pais	Escore	Exposição
Indicadores do construto Apoio dos amigos	Escore	Exposições
Sexo	Masculino e feminino	Ajuste
Idade	Anos	Ajuste

	completos	
Turno	Matutino e vespertino	Ajuste

Fonte: Produção própria (2020).

### 3.5 COLETA DE DADOS

Primeiramente, foi solicitada a autorização da Secretaria Municipal de Educação de Florianópolis (ANEXO A), bem como dos diretores (as) das escolas para a realização da pesquisa. Após as autorizações, o projeto foi apresentado para toda a comunidade escolar. Somente após autorização dos responsáveis mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) pelos pais (APÊNDICE C e D) e do termo de assentimento livre e esclarecido (TALE) pelos escolares que se iniciaram os procedimentos de avaliação (APÊNDICE E e F).

Todos os membros da equipe (composta por pesquisadores em nível de Mestrado e Doutorado em Educação Física na área de AF relacionada à saúde) participaram de treinamentos para familiarizarem-se com a coleta de dados por meio de sessões práticas, calibração e/ou padronização das medidas e da aplicação do questionário. A equipe recebeu um material de instrução contendo um passo a passo a ser seguido ao longo das coletas de dados. Esse material continha informações sobre como explicar aos alunos a maneira correta de preencher questionários e como armazenar/organizar os questionários no final da sessão de inscrição. Todos os aspectos do material foram discutidos ponto por ponto para garantir a padronização dos procedimentos.

O período de coleta de dados foi realizado em seis semanas, nos meses de março a abril de 2017. A primeira semana foi destinada a apresentação do estudo aos estudantes, distribuição e recolhimento dos TCLE. Foram distribuídos envelopes contendo o questionário e o TALE a ser assinado pelos escolares autorizados a participar da pesquisa. Nas semanas subsequentes foi aplicado o questionário em sala de aula, sem a presença do professor da escola, por uma equipe de três a cinco pesquisadores. O preenchimento do questionário foi guiado por um pesquisador, que fazia a leitura das questões e suas respectivas respostas, explanando

determinados conceitos para melhor compreensão dos adolescentes. Os demais colaboradores circulavam pela sala de aula atendendo às eventuais dúvidas dos estudantes. O tempo médio de aplicação do questionário foi de 90 minutos.

### 3.6 TRATAMENTO ESTATÍSTICO

A tabulação dos dados do questionário foi realizada por meio de leitura óptica utilizando o *software* SPHYNX (*Sphynx Software Solutions Incorporation*, Washington, Estados Unidos). As análises descritivas e inferenciais foram realizadas no *software* Stata SE, versão 14.2.

#### 3.6.1 Imputação de dados

A imputação foi realizada no *software* “*R Project for Statistical Computing 3.5.1*” (“*R: The R Project for Statistical Computing*”), utilizando do pacote “*mice*” (VAN BUUREN; GROOTHUIS-OUDSHOORN, 2011). No intuito de reduzir a perda do poder estatístico nas análises inferenciais, optou-se por imputar as respostas referentes aos itens faltantes para criar os escores. Esse procedimento foi aplicado na amostra do programa Movimento.

Utilizou-se do procedimento de imputação múltipla aplicando-se o algoritmo *Multivariate Imputation by Chained Equations* (MICE). No modelo de imputação para os itens referentes ao quantitativo de bens no domicílio (banheiro, automóvel, geladeira, etc.) foram incluídas como preditoras as variáveis “escola”, “turma”, “turno de estudo”, “sexo”, “idade”, bem como, todos os itens da própria escala, totalizando 20 preditores. O item “acesso à internet” foi imputado pelo método de regressão logística enquanto todos os demais itens por *predictive mean matching* (pmm). O pmm é um método versátil, aplicado sobre variáveis discretas, e caracterizado pela imputação a partir de dados observados, o que evita a imputação de valores não plausíveis (VAN BUUREN, 2012).

O modelo de imputação para os itens das escalas de fatores intrapessoais e interpessoais relacionados à atividade física incluiu como preditoras as variáveis “escola”, “turma”, “turno de estudo”, “sexo”, “idade”, bem como, os itens da própria

escala relacionados entre si com correlação de *Pearson* a partir de 0,1. O quantitativo de preditores variou de 12 a 47 entre os itens. Todos os itens das escalas foram imputados pelo método *predictive mean matching* (pmm). Após análise de sensibilidade dos dados faltantes considerou-se plausível assumir o atendimento da condição de perdas aleatórias (*missing at random - MAR*). É recomendado que a quantidade de bancos imputados seja no mínimo equivalente à média da proporção de dados faltantes (VAN BUUREN, 2012).

### 3.6.2 Análises dos dados

Utilizou-se de análise descritiva a partir das frequências absoluta e relativa, média e desvio padrão para caracterização da amostra. As associações entre os correlatos psicossociais e o deslocamento ativo para a escola foram testadas por modelos de regressão logística binária multinível (bruta e ajustada). Os escores referentes aos correlatos psicossociais foram inseridos como efeitos fixos, considerando os adolescentes como unidade observada (nível 1) agrupados em escolas (nível 2). Os modelos foram ajustados por sexo, idade, nível socioeconômico e turno escolar.

Adotou-se o nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ) e os resultados foram expressos em *odds ratio* (OR) e seus respectivos intervalos de 95% de confiança (IC95%). As análises não foram conduzidas separadamente para meninos e meninas, uma vez que não foram observados efeitos de interação entre o sexo e os fatores psicossociais sobre o deslocamento ativo. As análises inferenciais foram conduzidas nos dez bancos imputados e os parâmetros foram sumarizados aplicando-se a Regra de Rubin (RUBIN, 1987).

## 4 RESULTADOS

Dos 999 que participaram do estudo, 906 apresentaram dados completos para a variável desfecho e foram incluídos na amostra analítica. Os participantes (51,8% meninas), com idade de 10 a 16 anos (média:  $13,1 \pm 1,1$  anos), frequentavam a escola durante o turno matutino (54,4%) e com escore médio de poder de compra de 4,9 (desvio padrão = 1,8), podendo variar de 0 a 15 (maiores valores indicam maior poder de compra). O deslocamento ativo para a escola (5 a 7 dias) foi relatado por 42% dos adolescentes (Tabela 1). Valores médios dos itens dos correlatos intrapessoais (resultados esperados [média:  $27,8 \pm 3,8$ ], atitude [média:  $15,6 \pm 2,2$ ] e autoeficácia [média:  $20 \pm 3,8$ ]); e interpessoais (apoio dos pais [média:  $14,4 \pm 4,4$ ] e apoio dos amigos [média:  $11,2 \pm 4,0$ ]) podem ser consultados na Tabela 1.

**Tabela 1.** Características sociodemográficas e de deslocamento ativo para a escola da amostra (n=906). Florianópolis, Brasil, 2017.

Variáveis	%	IC 95%
<b>Sexo</b>		
Masculino	48,2	(45,0; 51,5)
Feminino	51,8	(48,5; 55,0)
<b>Turno</b>		
Matutino	54,4	(51,2; 57,6)
Vespertino	45,6	(42,4; 48,8)
<b><u>Deslocamento ativo para escola</u></b>		
0-4 dias / semana	58	(54,7; 61,1)
5 dias / semana	42	(38,9; 45,3)
	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>
<i>Idade</i>	13,1	1,1
<i>Nível Socioeconômico</i>	4,9	1,8
<b><u>Correlatos Intrapessoais</u></b>		
<i>Resultados esperados</i>	27,8	3,8
Melhoria da aptidão física	3,3	0,6
Fazer novos amigos	2,6	0,8
Sentir-se cansado	2,2	0,8
Deixar de fazer coisas importantes	2,7	0,8
Maior contato com os amigos	2,6	0,8
Melhoraria o humor	2,9	0,8



Poderia ter alguma lesão	2,5	0,8
Dormiria melhor	2,9	0,8
Ajuda no controle de peso	3,3	0,7
Seria chato	3,1	0,8
<i>Atitude</i>	<i>15,6</i>	<i>2,2</i>
Importância da atividade física	3,2	0,7
Segurança em se envolver em atividade física	2,9	0,6
Julgamento relacionado a atividade física	3,2	0,6
Atividade física sendo saudável ou não	3,3	0,5
Atividade física sendo agradável ou não	2,9	0,7
<i>Autoeficácia</i>	<i>20</i>	<i>3,8</i>
Falta de companhia para atividade física	2,5	0,9
Desmotivação para atividade física	2,4	0,8
Ficar em casa vendo TV ou jogando vídeo games	2,6	0,8
Convite dos amigos para outras coisas	2,5	0,8
Falta de habilidade para a prática de atividade física	2,5	0,9
Falta de lugares para praticar atividade física	2,5	0,8
Falta de orientação para a prática de atividade física	2,4	0,8
Esteja com preguiça de praticar atividade física	2,5	0,9
<u><i>Correlatos Intrapessoais</i></u>		
<i>Apoio dos Pais</i>	<i>14,4</i>	<i>4,4</i>
Encorajamento a prática de atividade física	3,0	1,0
Praticam atividade física com você	2,0	0,9
Levam ou disponibilizam transporte para prática de atividade física	2,5	1,2
Assistem você praticando atividade física	2,0	0,9
Comentam sobre sua prática	2,4	1,1
Conversam com você sobre atividade física	2,6	1,0
<i>Apoio dos Amigos</i>	<i>11,2</i>	<i>4,0</i>
Encorajamento para prática de atividade física	2,1	1,0
Companhia dos amigos para atividade física	2,6	1,1
Assistem você praticando atividade física	2,4	1,1
Comentam sobre sua prática	2,1	1,0
Conversam com você sobre atividade física	2,0	1,0

Fonte: Produção própria (2020).

Não foram observadas associações entre os escores globais dos correlatos intrapessoais (resultados esperados, atitude e autoeficácia) com o deslocamento

ativo para a escola (Tabela 2). Contudo, o deslocamento ativo foi associado positivamente aos seguintes indicadores: “*percepção da melhoria da aptidão física com a prática regular de atividade física*” (OR: 1,30; IC95%: 1,04;1,64), que compõe o constructo de resultados esperados; “*segurança em se envolver em atividades físicas*” (OR = 1,33; IC95%: 1,03;1,72) do constructo de atitude; e “*realização da prática de atividade física mesmo sem uma orientação*” (OR = 1,26; IC95%: 1,06;1,50), do constructo da autoeficácia.

**Tabela 2.** Correlatos e indicadores intrapessoais associados ao deslocamento ativo para a escola em adolescentes. Florianópolis, Brasil, 2017.

Variáveis	Bruta		Ajustada	
	OR	IC 95%	OR	IC 95%
<b><u>Resultados esperados</u></b>	1,01	(0,98;1,05)	1,02	(0,98;1,05)
Melhoria da aptidão física	<b>1,28</b>	<b>(1,02;1,61)</b>	<b>1,30</b>	<b>(1,04;1,64)</b>
Fazer novos amigos	0,99	(0,83;1,16)	0,98	(0,82;1,16)
Sentir-se cansado	1,03	(0,85;1,22)	1,01	(0,85;1,21)
Deixar de fazer coisas importantes	0,90	(0,75;1,07)	0,91	(0,77;1,09)
Maior contato com os amigos	1,02	(0,86;1,20)	1,00	(0,84;1,18)
Melhoraria o humor	1,06	(0,88;1,26)	1,07	(0,89;1,28)
Poderia ter alguma lesão	1,01	(0,85;1,20)	1,02	(0,85;1,21)
Dormiria melhor	1,05	(0,88;1,26)	1,06	(0,89;1,27)
Ajuda no controle de peso	1,10	(0,89;1,37)	1,15	(0,92;1,42)
Seria chato	1,05	(0,89;1,25)	1,05	(0,87;1,25)
<b><u>Atitude</u></b>	1,05	(0,99; 1,12)	1,05	(0,99;1,12)
Importância da atividade física	1,13	(0,93;1,38)	1,15	(0,94;1,41)
Segurança em se envolver em atividade física	<b>1,36</b>	<b>(1,05;1,75)</b>	<b>1,33</b>	<b>(1,03;1,72)</b>
Julgamento relacionado a atividade física	1,10	(0,88;1,38)	1,10	(0,87;1,38)
Atividade física sendo saudável ou não	1,02	(0,78;1,32)	1,03	(0,79;1,34)
Atividade física sendo agradável ou não	1,12	(0,92;1,36)	1,10	(0,90;1,34)
<b><u>Autoeficácia</u></b>	1,02	(0,98;1,05)	1,02	(0,98;1,06)
Falta de companhia para atividade física	1,02	(0,86;1,20)	1,02	(0,87;1,20)
Desmotivação para atividade física	1,01	(0,84;1,21)	1,03	(0,86;1,24)
Ficar em casa vendo TV ou jogando vídeo games	1,07	(0,90;1,27)	1,09	(0,92;1,29)
Convite dos amigos para outras coisas	1,02	(0,86;1,22)	1,00	(0,84;1,20)
Falta de habilidade para a prática de atividade física	1,00	(0,85;1,18)	1,02	(0,86;1,20)
Falta de lugares para praticar atividade física	0,94	(0,80;1,12)	0,97	(0,82;1,15)
Falta de orientação para a prática de	<b>1,26</b>	<b>(1,06;1,49)</b>	<b>1,26</b>	<b>(1,06;1,50)</b>

atividade física

Esteja com preguiça de praticar atividade física

1,07 (0,91;1,26) 1,08 (0,92;1,27)

Ajustado por idade, nível socioeconômico e turno escolar; OR: Odds Ratio; IC95%: Intervalo de 95% de Confiança;

Parâmetros estimados nos dez bancos imputados e sumarizados aplicando-se a Regra de Rubin.

Fonte: Produção própria (2020).

Os escores gerais dos correlatos interpessoais (apoio dos amigos e apoio dos pais) analisados não apresentaram associação com o desfecho (Tabela 3). Entretanto, o deslocamento ativo foi associado positivamente (OR = 1.18; IC95%: 1.03;1.35) ao indicador “*companhia dos amigos para atividade física*”, que compõe o constructo apoio dos amigos. Nenhum dos indicadores do constructo relacionado ao apoio dos pais foi associado ao deslocamento ativo.

**Tabela 3.** Correlatos e indicadores interpessoais associados ao descolamento ativo para a escola em adolescentes. Florianópolis, Brasil, 2017.

Variáveis	Bruta		Ajustada	
	OR	IC 95%	OR	IC 95%
<b>Apoio dos Pais</b>	0,98	(0,96;1,01)	0,99	(0,96;1,02)
Encorajamento a prática de atividade física	0,95	(0,82;1,10)	0,97	(0,84;1,13)
Praticam atividade física com você	0,93	(0,79;1,08)	0,95	(0,81;1,12)
Levam ou disponibilizam transporte para prática de atividade física	0,92	(0,82;1,04)	0,93	(0,82;1,05)
Assistem você praticando atividade física	0,98	(0,85;1,14)	0,99	(0,85;1,15)
Comentam sobre sua prática	0,99	(0,87;1,13)	0,99	(0,87;1,13)
Conversam com você sobre atividade física	0,97	(0,85;1,11)	0,98	(0,85;1,12)
<b>Apoio dos Amigos</b>	1,02	(0,99;1,06)	1,02	(0,98;1,05)
Encorajamento para prática de atividade física	1,08	(0,95;1,23)	1,06	(0,92;1,21)
Companhia dos amigos para atividade física	<b>1,19</b>	<b>(1,04;1,36)</b>	<b>1,18</b>	<b>(1,03;1,35)</b>
Assistem você praticando atividade física	1,06	(0,93;1,21)	1,03	(0,90;1,18)
Comentam sobre sua prática	1,07	(0,94;1,23)	1,05	(0,91;1,20)
Conversam com você sobre atividade física	0,98	(0,85;1,12)	0,95	(0,82;1,09)

Ajustado por idade, nível socioeconômico e turno escolar; OR: Odds Ratio; IC95%: Intervalo de 95% de Confiança;

Parâmetros estimados nos dez bancos imputados e sumarizados aplicando-se a Regra de Rubin.

Fonte: Produção própria (2020).

## 5 DISCUSSÃO

Os resultados desse estudo sugerem que a cada dez adolescentes de Florianópolis-SC, quatro se deslocam de forma ativa para a escola em todos os dias da semana. Indicadores isolados dos constructos latentes de resultados esperados (*percepção da melhoria da aptidão física com a prática regular de atividade física*), atitude (*segurança em se envolver em atividades físicas*), autoeficácia (*realização da prática de atividade física mesmo sem uma orientação*) e apoio dos amigos (*companhia dos amigos para atividade física*) foram associados positivamente ao deslocamento ativo para a escola.

### Prevalência de deslocamento ativo à escola

Neste estudo, quatro em cada dez escolares deslocam-se a pé ou de bicicleta para a escola por pelo menos cinco dias da semana. Esse resultado é similar aos encontrados em outros estudos também conduzidos no estado de Santa Catarina (SILVA et al., 2011b; CASTRO; NUNES; SILVA, 2016). Em São José, município vizinho de Florianópolis, 49,9% dos escolares de 14-19 anos deslocavam-se ativamente (CASTRO; NUNES; SILVA, 2016), enquanto que o estado catarinense demonstrou prevalência de descolamento ativo entre adolescentes igual a 56,7% em 2011 (SILVA et al., 2011b). O resultado deste estudo também se aproxima da prevalência nacional de deslocamento ativo que varia de 47,5% a 49,9% dos escolares em 2008 (IBGE, 2010; DE REZENDE et al., 2014). Apesar de ainda baixa, a prevalência de deslocamento ativo encontrada neste estudo corrobora com os cenários estadual e nacional.

Ainda assim, as investigações brasileiras demonstram grande amplitude em relação ao deslocamento ativo. Uma recente revisão sistemática realizada apenas com estudos brasileiros identificou que a prevalência do deslocamento ativo para a escola em crianças e adolescentes varia de 34,3% a 75,7%, demonstrando valores superiores, quando comparados aos achados nesse estudo (FERRARI et al., 2018). O mesmo tem sido observado em países de alta renda (48,9% a 65,2%)

(ALEXANDER et al., 2005; SANDERCOCK; OGUNLEYE, 2012; STOCK et al., 2012; ØSTERGAARD et al., 2013).

Entretanto, é importante refletir sobre quanto dessa amplitude é devido à real variabilidade do comportamento, e o quanto vem dos aspectos metodológicos das investigações, tais como diferentes faixas etárias e formas de mensuração e categorização do deslocamento ativo. Por exemplo, duas cidades do Rio Grande do Sul, Pelotas e Uruguaiana, demonstraram prevalências elevadas de deslocamento ativo entre adolescentes, respectivamente, 73,4% (DUMITH et al., 2010) e 75,7% (BERGMANN et al., 2013), contrastando com 42% neste estudo. Todavia, os critérios de definição da variável de deslocamento ativo entre os três estudos foram bastantes distintos, e, portanto, pouco comparáveis. Em relação a isso, o presente estudo só considerou como ativos no deslocamento para a escola, os alunos que o faziam o deslocamento ativo cinco vezes ou mais por semana considerando ida e volta. Esse critério pode ter assumido certa rigidez ao desconsiderar, por exemplo, alunos que faziam somente ida ou volta de forma ativa, justificando em partes, essa prevalência baixa encontrada.

### Correlatos intrapessoais e seus indicadores

Apesar do escore geral de resultados esperados, da atitude e da autoeficácia não terem sido associados ao deslocamento ativo para a escola, verificou-se que indicadores específicos demonstraram relação com o deslocamento ativo.

Entre os indicadores do constructo de resultados esperados, a associação encontrada entre deslocamento ativo e a *percepção da melhoria da aptidão física com a prática regular de atividade física* pode ser reflexo da diferença de consumo máximo de oxigênio observado entre aqueles que se deslocam rotineiramente de forma ativa e aqueles que não se deslocam (AIRES et al., 2011). Possivelmente, os alunos que percebem seu esforço físico para ir ou voltar da escola no cotidiano relacionam isso com disposição e bom condicionamento físico. Esse resultado está em consonância com a literatura, dado que o deslocamento ativo para a escola na infância tem sido associado com melhora da aptidão cardiorrespiratória na adolescência (seis anos de acompanhamento) (CHILLÓN et al., 2012). Um estudo

realizado com crianças espanholas demonstrou que meninos que realizavam deslocamento ativo na rotina “casa – escola” apresentaram melhores níveis de agilidade e de velocidade quando comparados aos que não realizavam deslocamento ativo (VILLA-GONZÁLEZ; RUIZ; CHILLÓN, 2015). Além disso, estudos de revisão encontraram que os adolescentes percebem que o deslocamento ativo para a escola pode contribuir para a melhoria dos seus níveis de aptidão física (LAROUCHE et al., 2014; PINTO et al., 2017). Em 2014, Larouche et al. revisaram sistematicamente 68 estudos observacionais e verificaram que o transporte contínuo de bicicleta para a escola entre crianças de 15 a 17 anos aumentou os níveis semanais de AF em 81,6% e melhorou a aptidão cardiovascular em 12% (LAROUCHE et al., 2014).

Apesar da presença dos amigos potencialmente aumentar a motivação para a prática de AF geral, no lazer e no deslocamento entre crianças e adolescentes (SALVY et al., 2012; MATURO; CUNNINGHAM, 2013), no presente estudo, os indicadores de resultados esperados da prática de AF “fazer novos amigos” e “maior contato com os amigos” não estiveram associados com deslocamento ativo. Adolescentes mais velhos (17-19 anos) têm mais expectativas sociais e sobre sua aparência relacionadas à prática de AF do que resultados envolvendo a saúde (MCFADDEN et al., 2018). Isso pode explicar, em parte, a não associação de resultados esperados voltados à saúde (melhora do humor; controle do peso; dormir melhor) com deslocamento ativo para a escola. Por último, o deslocamento ativo para a escola, possivelmente, é realizado no Brasil mais por uma questão de necessidade socioeconômica do que por adoção de comportamentos saudáveis, pois a proporção desse tipo de deslocamento é maior entre estudantes de escolas públicas (92,7%) do que privadas (20,5%) (DA SILVA; DA SILVA LOPES; DA SILVA, 2008).

Em relação aos indicadores do constructo de atitude para a AF, a *segurança em se envolver em atividades físicas* na maioria dos dias da semana foi positivamente associada com deslocamento ativo para a escola. Corroborando isso, um estudo realizado com adolescentes australianos, demonstrou que para meninas (10-14 anos), alta percepção de segurança foi associada positivamente com

deslocamento ativo para ir e voltar da escola (LESLIE et al., 2010). Estudos anteriores têm demonstrado que a percepção ambiental relacionada com melhorias na estrutura de ruas, calçadas, conectividade das ruas, menores distâncias entre a casa e a escola, segurança nos bairros, segurança do tráfego percebida e a segurança contra o crime apresentam-se associadas ao deslocamento ativo entre adolescentes (SLINGERLAND; BORGHOUTS; HESSELINK, 2012; YAN et al., 2014; ESTEBAN-CORNEJO et al., 2016; MENDONÇA; CHENG; FARIAS JÚNIOR, 2018).

No presente estudo, a percepção de divertimento (indicador de prática agradável) no constructo de atitude para a AF não se associou ao deslocamento ativo para a escola. Por outro lado, a literatura sugere que meninos (10-14 anos) são mais propensos ao deslocamento ativo quando eles percebem alto nível de diversão na prática de AF (LESLIE et al., 2010). Além disso, o indicador que julga a prática de AF como saudável ou prejudicial não demonstrou associação com deslocamento ativo. Reitera-se que o deslocamento ativo para a escola pode ser uma escolha por necessidade e não por adoção de um estilo de vida saudável e ativo. Também, adolescentes tendem a perceber mais os benefícios da AF relacionados à sociabilidade, aparência, estar em forma, do que àqueles relacionados à melhora da saúde e da prevenção de doenças (GRIESER et al., 2006; MCFADDEN et al., 2018).

Para autoeficácia, foi encontrada associação entre o deslocamento ativo para a escola e o indicador “realização da prática de atividade física mesmo sem uma orientação”, que pode ser caracterizado como um hábito simples, sem maiores sistematizações, dispensando a necessidade de orientação (PABAYO; GAUVIN; BARNETT, 2011; KEMP et al., 2019). Estudos sobre a autoeficácia demonstraram que adolescentes americanos (12 a 16 anos) que possuíam maior confiança na sua capacidade de pedalar em situações difíceis (por exemplo, quando chove, quando cansadas), ou seja, aqueles com maior autoeficácia têm maior probabilidade de pedalar em comparação aos demais (GHEKIERE et al., 2016a). Em concordância, Verhoeven et al (2016), afirmam que adolescentes mais velhos com maior autoeficácia em relação ao transporte ativo apresentaram maior probabilidade de pedalar para ir à escola (VERHOEVEN et al., 2016).

Destaca-se que os indicadores como “esteja com preguiça de praticar AF” e “desmotivação para a AF” não se associaram com o deslocamento ativo.



Possivelmente esses indicadores podem estar associados a AF global, uma vez que o deslocamento ativo se caracteriza como atividade não discricionária, isto é, independente da vontade, disposição e da motivação do escolar, e talvez, dependa mais de opções de escolha do tipo de transporte. Ilustrando esse raciocínio, um estudo com escolares portugueses de 10 a 15 anos demonstrou que a maioria dos alunos não escolhe a maneira como se desloca para escola (54,8%) e não gosta/acha divertido se deslocar ativamente para a escola (52,6%) (SILVA et al., 2014a). Possivelmente, essas proporções são ainda maiores entre alunos brasileiros deslocam-se ativamente por necessidade, e não por prazer ou saúde (GRIESER et al., 2006; MCFADDEN et al., 2018).

A literatura demonstra que a crença da criança sobre suas habilidades para superar barreiras, isto é, sua autoeficácia está associada com seu deslocamento ativo (SILVA et al., 2014a; LU et al., 2015). No entanto, os indicadores da autoeficácia no presente estudo fundamentam-se mais nos demais domínios da AF, e pouco no deslocamento. Dessa forma, é possível que a falta de especificidade dos indicadores da autoeficácia explique a falta de associação com o desfecho de deslocamento ativo para a escola.

### *Correlatos interpessoais e seus indicadores*

Os correlatos de apoio social dos amigos, como constructo, não estiveram associados ao deslocamento ativo, entretanto, encontrou-se associação com o indicador relacionado ao companheirismo de amigos para praticar AF. A prática de exercícios físicos em grupo ou junto dos amigos contribui para o engajamento dos adolescentes em atividades ativas diárias, tais como o deslocamento ativo para a escola (PIOLA et al., 2018). Resultados anteriores indicaram que adolescentes tendem a ter seu nível de AF correlacionado ao de seus amigos (SEABRA et al., 2008). Essa relação pode contribuir para o cumprimento das recomendações para a prática de AF em adolescentes, deixando clara a importância de se considerar práticas em grupo, pois esta facilitaria o engajamento ativo de adolescentes (MARTIN et al., 2016; KEK et al., 2019). Além disso, a oportunidade de conversar

com amigos e de estar em ambientes agradáveis também se mostra associada ao deslocamento ativo (MATURO; CUNNINGHAM, 2013; MANDIC et al., 2015).

Em um olhar sobre os demais indicadores que formaram o constructo de apoio dos amigos, o indicador de encorajamento dos amigos para a prática de AF não associou com o deslocamento ativo para a escola. Isso contrasta com o resultado de um estudo neozelandês no qual crianças (9-11 anos) que recebiam pouco encorajamento dos amigos para serem fisicamente ativos ou praticarem esportes tinham a medida de efeito para se deslocar ativamente para a escola reduzida (HOHEPA et al., 2007). O resultado encontrado nesse estudo é relevante, pois se percebe que o apoio dos amigos pode influenciar tanto o início da prática de AF, quanto a permanência do indivíduo nela (GROUP, 2012). Assim, o apoio social dos amigos apresenta-se como uma possível estratégia de promoção da AF que deve ser considerada (PIOLA et al., 2018), sendo ainda um fator importante para a expansão das redes sociais comum nessa fase da vida (PARRA et al., 2011).

Por outro lado, o apoio dos pais para praticar AF não se associou com a prática do deslocamento ativo. Estudos têm apontado que com o aumento da idade do adolescente, a influência social dos pais pode diminuir em relação às escolhas no modo de deslocamento para a escola, assim aumentando as tomadas de decisões e autonomia da criança e do adolescente (PANTER; JONES; VAN SLUIJS, 2008; KIRBY; LEVIN; INCHLEY, 2011; FERREIRA et al., 2018). Um estudo realizado em Melbourne encontrou que pais de crianças mais velhas (10 a 12 anos) se preocupavam menos com a segurança, conseqüentemente, eram mais propensos a deixar seus filhos usarem os modos ativos de deslocamento em comparação com crianças mais novas (TIMPERIO et al., 2004). Contudo, outros estudos conduzidos com adolescentes (12 a 16 anos) demonstraram que o apoio dos pais nessa faixa etária tende a acontecer quando existem preocupações sobre barreiras percebidas durante o trajeto de casa a escola, por exemplo, quando o trajeto tem longa distância ou existem cruzamentos perigosos (MANDIC et al., 2015; HUERTAS-DELGADO et al., 2018).

Na literatura, o apoio dos pais apresenta-se positivamente associado ao deslocamento ativo para a escola dos seus filhos (MAH et al., 2017). No presente estudo, no entanto, o constructo de apoio dos pais refere-se à AF global, cujos

indicadores como conversar sobre AF e encorajamento para a prática não se associaram com deslocamento ativo para a escola. De forma semelhante, outro estudo verificou que apoio dos pais para ser fisicamente ativo ou praticar esportes não foi associado com a regularidade de caminhar ou andar de bicicleta de ir e voltar da escola (HOHEPA et al., 2007). Essa ausência de associação sugere que o encorajamento é menos determinante para o deslocamento ativo para a escola em comparação aos fatores do ambiente físico, que têm sido consistentemente associados com esse desfecho (STERDT; LIERSCH; WALTER, 2014). Por exemplo, não importa se os pais encorajam seus filhos a serem fisicamente ativos, se eles vivem em uma rota perigosa e distante da escola, o deslocamento ativo dificilmente contribuirá para torná-los mais ativos fisicamente.

Neste estudo, o indicador que contempla a companhia dos pais na prática de AF (“praticam AF com você”) também não associou com deslocamento ativo para a escola. Sugere-se na literatura que a influência dos pais, como modelo de comportamento fisicamente ativo, não é muito expressiva na adolescência, dado que os adolescentes passam a maior parte do dia sem contato direto com os pais em função do tempo na escola e das longas jornadas de trabalho dos pais (WELK; WOOD; MORSS, 2003). Além disso, a participação dos pais com os filhos em AF no contexto global não minimiza a influência de barreiras ambientais no deslocamento ativo dos filhos (ex.: falta de segurança para atravessar a rua, longa distância a ser percorrida, relevo inclinado) (TROST et al., 2003).

Os pontos fortes do presente estudo incluem a investigação de uma considerável diversidade de indicadores que compõem os constructos psicossociais investigados, de modo a auxiliar na identificação de características que viabilizem a compreensão dos comportamentos relacionados ao deslocamento ativo para a escola em adolescentes brasileiros. No presente estudo, optou-se em trabalhar com a frequência regular de deslocamento por entender que a categoria escolhida retrataria melhor o uso desse meio de transporte e também resultaria em menor viés de memória. Como limitações, as escalas dos constructos psicossociais analisadas se referem à AF geral e podem não refletir adequadamente o domínio do deslocamento. Os dados provenientes de um questionário autorrelatado podem ser

vulneráveis ao viés de recordação, bem como de desejabilidade social, possibilitando a subestimação e/ou superestimação das respostas por parte dos adolescentes.

Estudos futuros poderiam testar os demais indicadores da escala intrapessoal (resultados esperados, atitude e autoeficácia) e interpessoal (apoio dos pais e amigos) que pudessem estar relacionados à AF de deslocamento, e ainda, incluir o constructo de percepção ambiental, pois estudos têm demonstrado que a percepção de melhorias na estrutura de ruas, calçadas, conectividade das ruas, menores distâncias entre a casa e a escola e a segurança nos bairros contribuem para o deslocamento ativo entre adolescentes (SLINGERLAND; BORGHOUTS; HESSELINK, 2012; YAN et al., 2014; MENDONÇA; CHENG; FARIAS JÚNIOR, 2018). Sugere-se também analisar esses resultados por meio de medidas objetivas que retratem melhor a duração e a intensidade do deslocamento.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Menos da metade (42%) dos adolescentes relataram se deslocar ativamente para a escola em todos os dias da semana. Além disso, dentre os fatores psicossociais analisados, houve maior chance de deslocamento ativo entre os adolescentes que relataram perceber uma melhoria da aptidão física (resultados esperados), segurança em se envolver na atividade física (atitude), realizar atividade física sem orientação profissional (autoeficácia) e na companhia de amigos (apoio dos amigos).

Diante do exposto, o deslocamento ativo praticado diariamente pelos adolescentes apresenta-se como uma possibilidade de melhoria da aptidão física. Existe uma expectativa de que deslocar ativamente para a escola todos os dias melhora a forma física. Assim, no contexto escolar, os professores devem explorar essa relação percebida pelos alunos, incentivando esse comportamento como um hábito muito saudável. Aconselha-se aos profissionais de Educação Física a trabalharem o deslocamento ativo dentro de suas aulas como uma boa oportunidade de desenvolvimento físico e motor, e de manutenção da aptidão física relacionada à saúde que pode ser praticado em todas as fases da vida. E ainda, cabe descentralizar das atividades pagas e estruturadas (por exemplo, academia de musculação) a imagem de “melhores” promotoras de saúde, de modo que os escolares percebam e assumam o deslocamento ativo também para esse fim.

Em termos de apoio social, este estudo verificou que companhia dos amigos é importante para o deslocamento ativo para a escola. Com isso, sugere-se que os pais e os professores da escola estimulem fortemente o deslocamento ativo, particularmente, na companhia dos amigos. Passeios escolares a pé e ir andando para a escola com o filho e amigos do filho algumas vezes por semana são sugestões de ações que podem ser adotadas pelos professores e pais, respectivamente, para gerar oportunidades de deslocamento ativo.

O deslocamento ativo para a escola praticamente independe de instruções, ensinamentos ou orientações em contraste com modalidades esportivas, dança e musculação, por exemplo. Essa característica do deslocamento ativo fica evidente

neste estudo com sua relação com a autoeficácia dos adolescentes, e deve ser explorada no sentido de conferir ao adolescente a autonomia necessária para se deslocar ativamente. É importante que os pais e professores sejam incentivadores da autonomia dos adolescentes para realizar deslocamentos a pé e de bicicleta no cotidiano. Estimular a autonomia dos adolescentes é uma estratégia efetiva para aumentar o deslocamento ativo, como anteriormente demonstrado (VILLAGONZÁLEZ et al., 2015).

A garantia de segurança no deslocamento ativo compete a priori à esfera política. É imprescindível que o ambiente construído seja adaptado às necessidades do deslocamento ativo para os escolares (DAVISON; WERDER; LAWSON, 2008), também para os demais segmentos da população. Quanto a isso, são necessárias políticas públicas e medidas que permitam melhorar a percepção de segurança no trajeto dos alunos e dos pais, tais como: separar faixas para bicicletas das faixas para veículos motorizados, controle da velocidade no perímetro escolar, melhores condições de iluminação, bicicletários seguros nas escolas, dentre outros. Um ambiente construído mais seguro pode estimular as atitudes dos escolares para o deslocamento ativo, também para a prática de atividade física no lazer.

Desta forma, indicadores intrapessoais e interpessoais ao transporte ativo em adolescentes são contributivos para compreender esse comportamento, também para delinear medidas que podem ser adotadas por pais, familiares, professores e esfera pública com a intenção de estimulá-lo

## REFERÊNCIAS

AARTS, H.; PAULUSSEN, T.; SCHAALMA, H. Physical Exercise Habit: On the Conceptualization and Formation of Habitual Health Behaviours. **Health education research**, v. 12, p. 363–74, 1997.

ABEP. **Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa- ABEP. Critério de classificação econômica**. Disponível em: <<http://www.abep.org/criterio-brasil>>. Acesso em: 7 jan. 2020.

AIRES, L. et al. Intensity of Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and Body Mass Index in Youth. **Journal of Physical Activity & Health**, v. 7, n. 1, p. 54–59, jan. 2010.

AIRES, L. et al. Associations of Cardiorespiratory Fitness in Children and Adolescents With Physical Activity, Active Commuting to School, and Screen Time. **Journal of Physical Activity & Health**, v. 8, n. s2, p. S198–S205, set. 2011.

AJZEN, I. The theory of planned behavior. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, Theories of Cognitive Self-Regulation. v. 50, n. 2, p. 179–211, 1 dez. 1991.

ALEXANDER, L. M. et al. The Broader Impact of Walking to School among Adolescents: Seven Day Accelerometry Based Study. **BMJ**, v. 331, n. 7524, p. 1061–1062, 3 nov. 2005.

ANDERSEN, L. B. et al. Cycling to school and cardiovascular risk factors: a longitudinal study. **Journal of physical activity and health**, v. 8, n. 8, p. 1025–1033, 2011.

AUSTRALIA. **Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines and the Australian 24-Hour Movement Guidelines**. Australian Government Department of Health, 2014: Australian Government Department of Health, 2014. . Disponível em: <<https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines>>. Acesso em: 7 jan. 2020.

BANDURA, A. **Social foundations of thought and action: A social cognitive theory**. Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc, 1986.

BANDURA, A. Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran. In: **Encyclopedia of human behavior**. New York: Academic Press, 1994. 4p. 71–81.

BANDURA, A. Health Promotion by Social Cognitive Means. **Health Education & Behavior**, v. 31, n. 2, p. 143–164, abr. 2004.

BARBOSA FILHO, V. C. et al. Rationale and Methods of a Cluster-Randomized Controlled Trial to Promote Active and Healthy Lifestyles among Brazilian Students: The “Fortaleza Sua Saúde” Program. **BMC public health**, v. 15, p. 1212, 7 dez. 2015.

BARBOSA FILHO, V. C. et al. Validity and reliability of scales on intrapersonal, interpersonal and environmental factors associated with physical activity in Brazilian secondary students. **Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance**, v. 18, n. 2, p. 207, 23 maio 2016.

BARNETT, A. et al. Associations of Socio-Demographic, Perceived Environmental, Social and Psychological Factors with Active Travel in Hong Kong Adolescents: The IHealth(H) Cross-Sectional Study. **Journal of Transport & Health**, v. 12, p. 336–348, 1 mar. 2019.

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, 21 jul. 2012.

BERE, E. et al. The Association between Cycling to School and Being Overweight in Rotterdam (The Netherlands) and Kristiansand (Norway). **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 21, n. 1, p. 48–53, fev. 2011a.

BERE, E. et al. Longitudinal Associations between Cycling to School and Weight Status. **International journal of pediatric obesity: IJPO: an official journal of the International Association for the Study of Obesity**, v. 6, n. 3–4, p. 182–187, ago. 2011b.

BERGMANN, G. G. et al. Prevalence of Physical Inactivity and Associated Factors among Adolescents from Public Schools in Uruguaiana, Rio Grande Do Sul State, Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 29, n. 11, p. 2217–2229, nov. 2013.

BOOTH, V. M.; ROWLANDS, A. V.; DOLLMAN, J. Physical Activity Temporal Trends among Children and Adolescents. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 18, n. 4, p. 418–425, jul. 2015.

BRASIL, M. da E. **Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais - INEP - Censo Educacional 2017**. Disponível em: <<http://inep.gov.br/censo-escolar>>. Acesso em: 10 jan. 2020.

BRONFENBRENNER, U. Ecological Models of Human Development. In: **Int Encyclopedia Educ.** [s.l: s.n.]3p. 37–43.

BUENO, D. R. et al. Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 21, n. 4, p. 1001–1010, 2016.

BULIUNG, R. N.; MITRA, R.; FAULKNER, G. Active school transportation in the Greater Toronto Area, Canada: An exploration of trends in space and time (1986–2006). **Preventive Medicine**, v. 48, n. 6, p. 507–512, 1 jun. 2009.



CARSON, V. et al. Light-Intensity Physical Activity and Cardiometabolic Biomarkers in US Adolescents. **PLoS ONE**, v. 8, n. 8, 9 ago. 2013. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3739773/>>. Acesso em: 7 jan. 2020.

CARVER, A. et al. How Do Perceptions of Local Neighborhood Relate to Adolescents' Walking and Cycling?: **American Journal of Health Promotion**, 2005. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/10.4278/0890-1171-20.2.139>>. Acesso em: 17 jan. 2020.

CARVER, A. et al. Independent Mobility on the Journey to School: A Joint Cross-Sectional and Prospective Exploration of Social and Physical Environmental Influences. **Journal of Transport & Health**, v. 1, n. 1, p. 25–32, 1 mar. 2014.

CASTRO, J. A. C.; NUNES, H. E. G.; SILVA, D. A. S. Prevalence of Abdominal Obesity in Adolescents: Association between Sociodemographic Factors and Lifestyle. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 34, n. 3, p. 343–351, set. 2016.

CHATZISARANTIS, N. et al. The stability of the attitude-intention relationship in the context of physical activity. **Journal of sports sciences**, v. 23, p. 49–61, 2005.

CHILLÓN, P. et al. Active Commuting to School in Children and Adolescents: An Opportunity to Increase Physical Activity and Fitness. **Scandinavian Journal of Public Health**, v. 38, n. 8, p. 873–879, dez. 2010.

CHILLÓN, P. et al. Bicycling to School Is Associated with Improvements in Physical Fitness over a 6-Year Follow-up Period in Swedish Children. **Preventive Medicine**, v. 55, n. 2, p. 108–112, 1 ago. 2012.

CHILLÓN, P. et al. A Cross-Sectional Study of Demographic, Environmental and Parental Barriers to Active School Travel among Children in the United States. **The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 11, p. 61, 9 maio 2014.

COLL, C. de V. N. et al. Time Trends of Physical Activity among Brazilian Adolescents over a 7-Year Period. **The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine**, v. 54, n. 2, p. 209–213, fev. 2014.

COSTA, F. F. et al. Longitudinal and Cross-Sectional Changes in Active Commuting to School among Brazilian Schoolchildren. **Preventive Medicine**, v. 55, n. 3, p. 212–214, set. 2012.

CUI, Z.; BAUMAN, A.; DIBLEY, M. J. Temporal Trends and Correlates of Passive Commuting to and from School in Children from 9 Provinces in China. **Preventive Medicine**, v. 52, n. 6, p. 423–427, jun. 2011.

DA SILVA, I. C. M. et al. Built Environment and Physical Activity: Domain- and Activity-Specific Associations among Brazilian Adolescents. **BMC public health**, v. 17, n. 1, p. 616, 03 2017.

DA SILVA, K. S.; DA SILVA LOPES, A.; DA SILVA, F. M. Atividade física no deslocamento à escola e no tempo livre em crianças e adolescentes da cidade de João Pessoa, PB, Brasil. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 15, n. 3, p. 63–70, 2008.

DAVISON, K.; WERDER, J.; LAWSON, C. Children's Active Commuting to School: Current Knowledge and Future Directions. **Preventing chronic disease**, v. 5, 2008.

DE BAERE, S. et al. Intensity- and Domain-specific Levels of Physical Activity and Sedentary Behavior in 10-14 Year-old Children. **Journal of physical activity & health**, v. 12, 2015.

DE NAZELLE, A. et al. Improving Health through Policies That Promote Active Travel: A Review of Evidence to Support Integrated Health Impact Assessment. **Environment International**, v. 37, n. 4, p. 766–777, maio 2011.

DE REZENDE, L. F. M. et al. Sociodemographic and Behavioral Factors Associated with Physical Activity in Brazilian Adolescents. **BMC public health**, v. 14, p. 485, 21 maio 2014.

DEFORCHE, B. et al. Perceived social and physical environmental correlates of physical activity in older adolescents and the moderating role of self efficacy. **Preventive medicine**, v. 50 Suppl 1, p. S24-9, 2009.

DENSTEL, K. D. et al. Active school transport and weekday physical activity in 9–11-year-old children from 12 countries. **International Journal of Obesity Supplements**, v. 5, n. Suppl 2, p. S100–S106, dez. 2015.

DENTRO DENSTEL, K. et al. Active school transport and weekday physical activity in 9–11-year-old children from 12 countries. **International Journal of Obesity Supplements**, v. 5, p. S100–S106, 2015.

DEWEESE, R.; OHRI-VACHASPATI, P. The Role of Distance in Examining the Association Between Active Commuting to School and Students' Weight Status. **Journal of Physical Activity & Health**, v. 12, n. 9, p. 1280–1288, set. 2015.

DIAS, A. F. et al. Differences in Physical Activity Levels of School Domains between High- and Low-Active Adolescents. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 24, n. 4, 2018. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1980-65742018000400718&lng=en&nrm=iso&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1980-65742018000400718&lng=en&nrm=iso&tlng=en)>. Acesso em: 7 jan. 2020.

DUMITH, S. Proposta de um modelo teórico para a adoção da prática de atividade física. **Rev Bras Ativ Saude**, v. 13, 2008.

DUMITH, S. et al. Prevalence and correlates of physical activity among adolescents from Southern Brazil. **Revista de saúde pública**, v. 44, p. 457–67, 2010.

EIME, R. M. et al. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 10, n. 1, p. 98, 15 ago. 2013.

ESTEBAN-CORNEJO, I. et al. Parental and Adolescent Perceptions of Neighborhood Safety Related to Adolescents' Physical Activity in Their Neighborhood. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 87, n. 2, p. 191–199, jun. 2016.

FALCONER, C. et al. The tracking of active travel and its relationship with body composition in UK adolescents. **Journal of Transport & Health**, v. 2, 2015.

FARIAS JÚNIOR, J. C. de; REIS, R. S.; HALLAL, P. C. Physical Activity, Psychosocial and Perceived Environmental Factors in Adolescents from Northeast Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 30, n. 5, p. 941–951, maio 2014.

FERRARI, G. L. de M. et al. Transporte ativo para escola de crianças e adolescentes do Brasil: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 20, n. 4, p. 406–414, ago. 2018.

FERREIRA, R. W. et al. Desigualdades sociodemográficas na prática de atividade física de lazer e deslocamento ativo para a escola em adolescentes: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE 2009, 2012 e 2015). **Cadernos de Saúde Pública**, v. 34, n. 4, 3 maio 2018. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2018000405015&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2018000405015&lng=pt&tlng=pt)>. Acesso em: 12 mar. 2019.

GHEKIERE, A. et al. Psychosocial factors associated with children's cycling for transport: A cross-sectional moderation study. **Preventive Medicine**, v. 86, p. 141–146, 2016a.

GHEKIERE, A. et al. Does Parental Accompaniment When Walking or Cycling Moderate the Association between Physical Neighbourhood Environment and Active Transport among 10–12 Year Olds? **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 19, n. 2, p. 149–153, 1 fev. 2016b.

G\*POWER. **Universität Düsseldorf: gpower**. Disponível em: <<http://www.psychologie.hhu.de/arbeitsgruppen/allgemeine-psychologie-und-arbeitspsychologie/gpower.html>>. Acesso em: 15 jan. 2020.

GRIESER, M. et al. Physical Activity Attitudes, Preferences, and Practices in African American, Hispanic, and Caucasian Girls. **Health education & behavior: the official publication of the Society for Public Health Education**, v. 33, p. 40–51, 2006.

GRIZE, L. et al. Trend in active transportation to school among Swiss school children and its associated factors: three cross-sectional surveys 1994, 2000 and 2005. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 7, n. 1, p. 28, 15 abr. 2010.

GROUP, L. P. A. S. W. The Implications of Megatrends in Information and Communication Technology and Transportation for Changes in Global Physical Activity. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 282–293, 2012.

GUTHOLD, R. et al. Global Trends in Insufficient Physical Activity among Adolescents: A Pooled Analysis of 298 Population-Based Surveys with 1.6 Million Participants. **The Lancet Child & Adolescent Health**, v. 4, n. 1, p. 23–35, 1 jan. 2020.

HALLAL, P. C. et al. Global Physical Activity Levels: Surveillance Progress, Pitfalls, and Prospects. **Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247–57, 21 jul. 2012.

HAM, S. A.; MARTIN, S.; KOHL, H. W. Changes in the Percentage of Students Who Walk or Bike to School-United States, 1969 and 2001. **Journal of Physical Activity & Health**, v. 5, n. 2, p. 205–215, mar. 2008.

HAMER, M.; CHIDA, Y. Active Commuting and Cardiovascular Risk: A Meta-Analytic Review. **Prev Med**, v. 46, n. 1, p. 9–13, jan. 2008.

HEIDEMANN, L. A.; ARAUJO, I. S.; VEIT, E. A. Um referencial teórico-metodológico para o desenvolvimento de pesquisas sobre atitude: a Teoria do Comportamento Planejado de Icek Ajzen. p. 12, 2012.

HOHEPA, M. et al. Social support for youth physical activity: Importance of siblings, parents, friends and school support across a segmented school day. **The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 4, p. 54, 8 nov. 2007.

HUERTAS-DELGADO, F. J. et al. Parents' and adolescents' perception of traffic- and crime-related safety as correlates of independent mobility among Belgian adolescents. **PLoS ONE**, v. 13, n. 9, 28 set. 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6162083/>>. Acesso em: 13 jun. 2019.

IBGE (ed.). **Um panorama da saúde no Brasil: acesso e utilização dos serviços, condições de saúde e fatores de risco e proteção à saúde, 2008**. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

IBGE. Censo Demográfico 2010, Área territorial brasileira. 2011.

IDEB, Qe. A. em. **QEdU: Florianópolis: Ideb 2015 [Internet]**. Disponível em: <<http://www.qedu.org.br/cidade/679-florianopolis/ideb>>. Acesso em: 10 jan. 2020.

JÁUREGUI, A. et al. Active Commuting to School in Mexican Adolescents: Evidence From the Mexican National Nutrition and Health Survey. **Journal of Physical Activity & Health**, v. 12, n. 8, p. 1088–1095, ago. 2015.

KEATING, X. et al. A Meta-Analysis of College Students' Physical Activity Behaviors. **Journal of American college health : J of ACH**, v. 54, p. 116–25, 2005.

KEK, C. C. et al. The relationship between transport-to-school habits and physical activity in a sample of New Zealand adolescents. **Journal of Sport and Health Science**, 28 fev. 2019. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254619300286>>. Acesso em: 18 jun. 2019.

KEMP, B. J. et al. Longitudinal Changes in Domains of Physical Activity during Childhood and Adolescence: A Systematic Review. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 22, n. 6, p. 695–701, 1 jun. 2019.

KIRBY, J.; LEVIN, K. A.; INCHLEY, J. Parental and Peer Influences on Physical Activity among Scottish Adolescents: A Longitudinal Study. **Journal of Physical Activity & Health**, v. 8, n. 6, p. 785–793, ago. 2011.

LAROUCHE, R. et al. Associations between Active School Transport and Physical Activity, Body Composition, and Cardiovascular Fitness: A Systematic Review of 68 Studies. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 11, n. 1, p. 206–227, jan. 2014.

LAROUCHE, R. et al. Are the correlates of active school transport context-specific? **International Journal of Obesity Supplements**, v. 5, p. S89–S99, 2015.

LESLIE, E. et al. Gender differences in personal, social and environmental influences on active travel to and from school for Australian adolescents. **Journal of science and medicine in sport / Sports Medicine Australia**, v. 13, p. 597–601, 2010.

LEWIS, N.; DOLLMAN, J.; DALE, M. Trends in Physical Activity Behaviours and Attitudes among South Australian Youth between 1985 and 2004. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 10, n. 6, p. 418–427, dez. 2007.

LU, W. et al. Children's Active Commuting to School: An Interplay of Self-Efficacy, Social Economic Disadvantage, and Environmental Characteristics. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 12, n. 1, dez. 2015. Disponível em: <<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-015-0190-8>>. Acesso em: 14 mar. 2019.

LUBANS, D. R. et al. The Relationship between Active Travel to School and Health-Related Fitness in Children and Adolescents: A Systematic Review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 8, n. 1, p. 5, 2011.

MAH, S. K. et al. Does Parental Support Influence Children's Active School Travel? **Preventive Medicine Reports**, v. 6, p. 346–351, jun. 2017.

MANDIC, S. et al. Personal, Social and Environmental Correlates of Active Transport to School among Adolescents in Otago, New Zealand. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 18, n. 4, p. 432–437, jul. 2015.

MARSHALL, J. et al. Vehicle Emissions during Children's School Commuting: Impacts of Education Policy. **Environmental science & technology**, v. 44, p. 1537–43, 2010.

MARTIN, A. et al. Contribution of Walking to School to Individual and Population Moderate-Vigorous Intensity Physical Activity: Systematic Review and Meta-Analysis. **Pediatric Exercise Science**, v. 28, n. 3, p. 353–363, 2016.

MARTIN, S.; CARLSON, S. Barriers to Children Walking To or From School: United States, 2004. **Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR)**, v. 54, n. 38, 30 set. 2005. Disponível em: <<https://trid.trb.org/view/763625>>. Acesso em: 3 fev. 2020.

MARTÍNEZ-GÓMEZ, D. et al. Active Commuting to School and Cognitive Performance in Adolescents: The AVENA Study. **Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine**, v. 165, n. 4, p. 300–305, abr. 2011.

MATURO, C.; CUNNINGHAM, S. Influence of Friends on Children's Physical Activity: A Review. **American journal of public health**, v. 103, 2013.

MCDONALD, N. C. et al. U.S. School Travel, 2009: An Assessment of Trends. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 41, n. 2, p. 146–151, 1 ago. 2011.

MCFADDEN, K. et al. What older adolescents expect from physical activity: Implicit cognitions regarding health and appearance outcomes. **Journal of American College Health**, v. 66, n. 3, p. 202–208, 2018.

MCMILLAN, T. E. Urban Form and a Child's Trip to School: The Current Literature and a Framework for Future Research. **Journal of Planning Literature**, v. 19, n. 4, p. 440–456, 1 maio 2005.

MELO, E. N. et al. Is the environment near school associated with active commuting to school among preschoolers? **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 15, n. 4, p. 393–404, ago. 2013.

MENDONÇA, G.; CHENG, L. A.; FARIAS JÚNIOR, J. C. de. Padrões de prática de atividade física em adolescentes de um município da região Nordeste do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 2443–2451, 2018.

MENDOZA, J. A.; COWAN, D.; LIU, Y. Predictors of Children's Active Commuting to School: An Observational Evaluation in 5 U.S. Communities. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 11, n. 4, p. 729–733, 1 maio 2014.

MOLINA-GARCÍA, J. et al. Built Environment, Psychosocial Factors and Active Commuting to School in Adolescents: Clustering a Self-Organizing Map Analysis.

**International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 1, 29 dez. 2018.

NAHAS, M. V. et al. Methods and Participant Characteristics of a Randomized Intervention to Promote Physical Activity and Healthy Eating among Brazilian High School Students: The Saude Na Boa Project. **Journal of Physical Activity & Health**, v. 6, n. 2, p. 153–162, mar. 2009.

NETTLEFOLD, L. et al. The challenge of low physical activity during the school day: At recess, lunch and in physical education. **British journal of sports medicine**, v. 45, p. 813–9, 2010.

OMURA, J. D. et al. Prevalence of Children Walking to School and Related Barriers—United States, 2017. **Preventive Medicine**, v. 118, p. 191–195, 1 jan. 2019.

ØSTERGAARD, L. et al. Cross sectional analysis of the association between mode of school transportation and physical fitness in children and adolescents. **International journal of behavioral nutrition and physical activity**, v. 10, n. 1, p. 91, 2013.

PABAYO, R. et al. Sustained Active Transportation Is Associated with a Favorable Body Mass Index Trajectory across the Early School Years: Findings from the Quebec Longitudinal Study of Child Development Birth Cohort. **Preventive Medicine**, v. 50, p. S59–S64, 1 jan. 2010.

PABAYO, R.; GAUVIN, L.; BARNETT, T. A. Longitudinal Changes in Active Transportation to School in Canadian Youth Aged 6 through 16 Years. **Pediatrics**, v. 128, n. 2, p. e404-413, ago. 2011.

PANG, B.; KUBACKI, K.; RUNDLE-THIELE, S. Promoting Active Travel to School: A Systematic Review (2010–2016). **BMC Public Health**, v. 17, n. 1, p. 638, dez. 2017.

PANTER, J. R. et al. Attitudes, Social Support and Environmental Perceptions as Predictors of Active Commuting Behaviour in School Children. **Journal of Epidemiology & Community Health**, v. 64, n. 01, p. 41–48, 1 jan. 2010.

PANTER, J. R.; JONES, A. P.; VAN SLUIJS, E. M. Environmental determinants of active travel in youth: A review and framework for future research. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 5, n. 1, p. 34, 23 jun. 2008.

PARRA, D. C. et al. Perceived Environmental Correlates of Physical Activity for Leisure and Transportation in Curitiba, Brazil. **Preventive Medicine**, v. 52, n. 3–4, p. 234–238, abr. 2011.

PINTO, A. de A. et al. ACTIVE COMMUTING TO SCHOOL AND ASSOCIATED FACTORS AMONG ADOLESCENTS: A SYSTEMATIC REVIEW. **Journal of**

**Physical Education**, v. 28, n. 1, 2017. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/36683/19828>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

PIOLA, T. S. et al. Associação entre apoio social e nível de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 23, p. 1–10, 9 out. 2018.

PLOTNIKOFF, R. et al. Social Cognitive Theories used to Explain Physical Activity Behavior in Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. **Preventive medicine**, v. 56, 2013.

PNUD. PNUD. Atlas do desenvolvimento humano nas regiões metropolitanas brasileiras. 2014.

RAMANATHAN, S. et al. Happiness in Motion: Emotions, Well-Being, and Active School Travel. **Journal of School Health**, v. 84, 2014.

RECH, R. et al. Fatores associados ao deslocamento ativo em escolares. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 18, n. 3, 30 jun. 2013. Disponível em: <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/2421>>. Acesso em: 12 mar. 2019.

RUBIN, D. **Multiple Imputation for Nonresponse in Surveys**. Disponível em: <<https://www.wiley.com/en-us/Multiple+Imputation+for+Nonresponse+in+Surveys-p-9780471655749>>. Acesso em: 14 maio. 2019.

SÁ, T. H. de et al. Changes in Travel to School Patterns among Children and Adolescents in the São Paulo Metropolitan Area, Brazil, 1997–2007. **Journal of Transport & Health**, v. 2, n. 2, p. 143–150, 1 jun. 2015.

SÁ, T. H. de. **Como estamos indo? Estudo do deslocamento ativo no Brasil**. 2016. Universidade de São Paulo, 2016.

SÁ, T. H.; MONTEIRO, C. A. Deslocamento ativo, mobilidade urbana e saúde. In: BELLOTO, J. C. A.; NAKAMORI, S., et al (Ed.). 2014. Disponível em: <<https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/45033>>. Acesso em: 14 maio. 2019.

SALLIS, J. F.; OWEN, N.; FISHER, E. Ecological Models of Health Behavior. In Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice. **Ecological Models of Health Behavior Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice**, p. 465–482, 2008.

SALVY, S.-J. et al. Influence of Peers and Friends on Overweight/Obese Youths' Physical Activity. **Exercise and sport sciences reviews**, v. 40, p. 127–32, 2012.

SANDERCOCK, G. R. H.; OGUNLEYE, A. A. Screen Time and Passive School Travel as Independent Predictors of Cardiorespiratory Fitness in Youth. **Preventive Medicine**, v. 54, n. 5, p. 319–322, maio 2012.



SANTOS, C. M. et al. Prevalência e fatores associados à inatividade física nos deslocamentos para escola em adolescentes. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 26, p. 1419–1430, 2010a.

SANTOS, M. S. et al. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, n. 1, p. 94–104, mar. 2010b.

SAUNDERS, L. E. et al. What Are the Health Benefits of Active Travel? A Systematic Review of Trials and Cohort Studies. **PLoS ONE**, v. 8, n. 8, 15 ago. 2013. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3744525/>>. Acesso em: 13 ago. 2019.

SCHOEPPE, S. et al. Associations of Children's Independent Mobility and Active Travel with Physical Activity, Sedentary Behaviour and Weight Status: A Systematic Review. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 16, n. 4, p. 312–319, 1 jul. 2013.

SEABRA, A. F. et al. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, n. 4, p. 721–736, abr. 2008.

SEEFELDT, V.; MALINA, R.; CLARK, M. Factors Affecting Levels of Physical Activity in Adults. **Sports medicine (Auckland, N.Z.)**, v. 32, p. 143–68, 2002.

SILVA, K. S. da et al. Projeto COMPAC (comportamentos dos adolescentes catarinenses): aspectos metodológicos, operacionais e éticos. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum**, v. 15, n. 1, p. 1–15, fev. 2013.

SILVA, S. G. da et al. Caracterização da Pesquisa (Tipos de Pesquisa) In: BETHLEM, N. Pneumologia. 4. ed. São Paulo: Atheneu, 2000. cap. 35, p. 600-621. In: **Métodos e Técnicas de Pesquisa Quantitativa Aplicada à Educação Física**. 1. ed. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2011a.

SILVA, K. S. et al. Factors Associated with Active Commuting to School and to Work among Brazilian Adolescents. **Journal of Physical Activity & Health**, v. 8, n. 7, p. 926–933, set. 2011b.

SILVA, K. S. et al. Which Social Support and Psychological Factors Are Associated to Active Commuting to School? **Preventive Medicine**, v. 63, p. 20–23, jun. 2014a.

SILVA, K. S. et al. Commuting to School and to Work among High School Students in Santa Catarina State, Brazil: A Comparative Analysis between 2001 and 2011. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 11, n. 8, p. 1458–1467, nov. 2014b.

SLINGERLAND, M.; BORGHOUTS, L. B.; HESSELINK, M. K. C. Physical Activity Energy Expenditure in Dutch Adolescents: Contribution of Active Transport to School,

Physical Education, and Leisure Time Activities. **The Journal of School Health**, v. 82, n. 5, p. 225–232, maio 2012.

SOUTHWARD, E. et al. Contribution of the School Journey to Daily Physical Activity in Children Aged 11-12 Years. **American journal of preventive medicine**, v. 43, p. 201–4, 2012.

SOUZA, S. et al. O deslocamento ativo no trajeto casa-escola em adolescentes de uma escola secundária de São Luís/MA/Brasil. In: **Anais...** In: LIVRO DE ATAS DO XI SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE (SIEFLAS). PERSPETIVAS DE DESENVOLVIMENTO NUM MUNDO GLOBALIZADO. Instituto Politécnico do Porto. Escola Superior de Educação (ESE-IPP), jul. 2015. Disponível em: <<http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/37682>>. Acesso em: 12 mar. 2019.

SOUZA, S. et al. **Distâncias menores... maiores comportamentos ativos?: associação do fator distância com os modos de deslocamento de crianças à escola.** Disponível em: <<http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/43352>>. Acesso em: 25 jan. 2020.

STANLEY, R. M.; RIDLEY, K.; DOLLMAN, J. Correlates of children's time-specific physical activity: A review of the literature. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 9, n. 1, p. 50, 30 abr. 2012.

STERDT, E.; LIERSCH, S.; WALTER, U. Correlates of Physical Activity of Children and Adolescents: A Systematic Review of Reviews. **Health Education Journal**, v. 73, n. 1, p. 72–89, 1 jan. 2014.

STOCK, C. et al. Are Characteristics of the School District Associated with Active Transportation to School in Danish Adolescents? **European Journal of Public Health**, v. 22, n. 3, p. 398–404, jun. 2012.

STONE, M. R. et al. The Freedom to Explore: Examining the Influence of Independent Mobility on Weekday, Weekend and after-School Physical Activity Behaviour in Children Living in Urban and Inner-Suburban Neighbourhoods of Varying Socioeconomic Status. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 11, n. 1, p. 5, 22 jan. 2014.

SU, J. G. et al. Factors Influencing Whether Children Walk to School. **Health & Place**, v. 22, p. 153–161, 1 jul. 2013.

TELAMA, R. et al. Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 46, n. 5, p. 955–962, maio 2014.

TIMPERIO, A. et al. Perceptions about the local neighborhood and walking and cycling among children. **Preventive Medicine**, v. 38, n. 1, p. 39–47, 1 jan. 2004.

TIMPERIO, A. et al. Personal, Family, Social, and Environmental Correlates of Active Commuting to School. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 30, n. 1, p. 45–51, jan. 2006.

TROIANO, R. et al. Physical Activity in the United States Measured by Accelerometer. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 40, p. 181–8, 2008.

TROST, S. G. et al. Evaluating a Model of Parental Influence on Youth Physical Activity. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 25, n. 4, p. 277–282, nov. 2003.

VAN BUUREN, S. Flexible Imputation of Missing Data. p. 326, 2012.

VAN BUUREN, S.; GROOTHUIS-OUDSHOORN, K. Mice: Multivariate Imputation by Chained Equations in R. **Journal of Statistical Software**, v. 45, n. 1, p. 1–67, 12 dez. 2011.

VAN DER PLOEG, H. P. et al. Trends in Australian children traveling to school 1971–2003: Burning petrol or carbohydrates? **Preventive Medicine**, v. 46, n. 1, p. 60–62, 1 jan. 2008.

VERHOEVEN, H. et al. Psychosocial and Environmental Correlates of Walking, Cycling, Public Transport and Passive Transport to Various Destinations in Flemish Older Adolescents. **PLOS ONE**, v. 11, n. 1, p. e0147128, 19 jan. 2016.

VILLA-GONZÁLEZ, E. et al. Effectiveness of an active commuting school-based intervention at 6-month follow-up. **The European Journal of Public Health**, 2015.

VILLA-GONZÁLEZ, E.; RUIZ, J. R.; CHILLÓN, P. Associations between Active Commuting to School and Health-Related Physical Fitness in Spanish School-Aged Children: A Cross-Sectional Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 12, n. 9, p. 10362–10373, set. 2015.

VOSS, C.; SANDERCOCK, G. Aerobic Fitness and Mode of Travel to School in English Schoolchildren. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 42, n. 2, p. 281–287, fev. 2010.

VYAS, S.; KUMARANAYAKE, L. Constructing Socio-Economic Status Indices: How to Use Principal Components Analysis. **Health Policy and Planning**, v. 21, n. 6, p. 459–468, nov. 2006.

WALLACE, K.; LAHTI, E. Motivation in Later Life: A Psychosocial Perspective. **Topics in Geriatric Rehabilitation**, v. 21, p. 95–106, 2005.

WANG, X. et al. Interactions of Psychosocial Factors with Built Environments in Explaining Adolescents' Active Transportation. **Preventive Medicine**, v. 100, p. 76–83, jul. 2017.

WEILER, R. et al. Is the Lack of Physical Activity Strategy for Children Complicit Mass Child Neglect? **British Journal of Sports Medicine**, v. 48, n. 13, p. 1010–1013, 1 jul. 2014.

WELK, G. J.; WOOD, K.; MORSS, G. Parental Influences on Physical Activity in Children: An Exploration of Potential Mechanisms. **Pediatric Exercise Science**, v. 15, n. 1, p. 19–33, 1 fev. 2003.

WHO. **More active people for a healthier world: global action plan on physical activity 2018-2030**. [s.l.: s.n.]

WHO, W. H. O. **Global recommendations on physical activity for health**. [s.l.: s.n.]

YAN, A. F. et al. A Social Ecological Assessment of Physical Activity among Urban Adolescents. **American Journal of Health Behavior**, v. 38, n. 3, p. 379–391, maio 2014.

## APÊNDICE A – Estratégias de busca nas bases de dados

### DESLOCAMENTO ATIVO PARA A ESCOLA (TÓPICO 01 - PubMed)

Descritores por grupo	PubMed
<b>#1 - <u>Deslocamento ativo</u></b>	
Transportation [Mesh] OR commuting OR "active travel" OR "active transportation" OR "active school transport" OR "commuting to school" OR "active commuting" OR walking OR bike OR "travel survey" OR "transport survey" OR "transportation to school" OR Locomotion OR walk OR walking OR cycling OR cycle OR bike OR bicycl* OR bicycling [Mesh] OR travel [Mesh] OR "Land Travel"	1002302
<b>#2 - <u>População</u></b>	
youth OR teenage* OR adolescent* OR adolescence OR student* OR teens	2321074
<b>#3 - <u>Tipo de estudo</u></b>	
"Cross-sectional" OR "observational stud*" OR "Cross Sectional Stud*" OR "Prevalence Stud*" OR "epidemiology"	2144855
<b>#1 AND #2 AND #3</b>	13382
<b>#4 - <u>Ambiente/contexto</u></b>	
School* OR school-based OR "school based"	3915913
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #4</b>	4092

**FATORES ASSOCIADOS AO DESLOCAMENTO ATIVO PARA A ESCOLA  
(TÓPICO 02 - PubMed)**

<b>Descritores por grupo</b>	<b>PubMed</b>
<b>#1 - Deslocamento ativo</b>	
Transportation [Mesh] OR commuting OR "active travel" OR "active transportation" OR "active school transport" OR "commuting to school" OR "active commuting" OR walking OR bike OR "travel survey" OR "transport survey" OR "transportation to school" OR Locomotion OR walk OR walking OR cycling OR cycle OR bike OR bicycl* OR bicycling [Mesh] OR travel [Mesh] OR "Land Travel**"	1002302
<b>#2 - População</b>	
youth OR teenage* OR adolescent* OR adolescence OR student* OR teens	2321074
<b>#3 - Tipo de estudo</b>	
"Cross-sectional" OR "observational stud*" OR "Cross Sectional Stud*" OR "Prevalence Stud*" OR "epidemiology"	2144855
<b>#1 AND #2 AND #3</b>	13382
<b>#4 – Ambiente/contexto</b>	
School* OR school-based OR "school based"	3915913
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #4</b>	4092
<b>#5 - Fatores associados</b>	
"socioeconomic factors" OR "standard of living" OR "social class" OR "socioeconomic status" OR "body composition" OR anthropometry OR "body measures" OR "body mass index" OR "body fat" OR "maternal educational status"	816380
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #5</b>	2102
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #4 AND #5</b>	920

DETERMINANTES PSICOSSOCIAIS DA ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADOS AO  
DESLOCAMENTO ATIVO PARA A ESCOLA (**TÓPICO 03 - PubMed**)

Descritores por grupo	PubMed
<b>#1 - Deslocamento ativo</b>	
Transportation [Mesh] OR commuting OR "active travel" OR "active transportation" OR "active school transport" OR "commuting to school" OR "active commuting" OR walking OR bike OR "travel survey" OR "transport survey" OR "transportation to school" OR Locomotion OR walk OR walking OR cycling OR cycle OR bike OR bicycl* OR bicycling [Mesh] OR travel [Mesh] OR "Land Travel*"	1002302
<b>#2 - População</b>	
youth OR teenage* OR adolescent* OR adolescence OR student* OR teens	2321074
<b>#3 - Tipo de estudo</b>	
"Cross-sectional" OR "observational stud*" OR "Cross Sectional Stud*" OR "Prevalence Stud*" OR "epidemiology"	2144855
<b>#1 AND #2 AND #3</b>	13382
<b>#4 – Ambiente/contexto</b>	
School* OR school-based OR "school based"	3915913
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #4</b>	4092
<b>#6 - Fatores psicossociais</b>	
"social support" OR self-efficacy OR attitudes OR "Expected outcomes" OR "School Environment" OR "Peer Support "OR "Parental Support" OR "Non-PE teacher Support" OR "PE teacher Support" OR moderators OR lifestyle OR pleasure OR behavior OR taste OR preference OR "determinant*" OR "correlate*" OR demographics OR psychosocial OR environmental	6048207
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #6</b>	8404

<b>#1 AND #2 AND #3 AND #4 AND #6</b>	2840
---------------------------------------	------

DESLOCAMENTO ATIVO PARA A ESCOLA (TÓPICO 01 - WEB OF SCIENCE)

Descritores por grupo	Web of Sciences
<b>#1 - Deslocamento ativo</b>	
TS=(Transportation OR commuting OR "active travel" OR "active transportation" OR "active school transport" OR "commuting to school" OR "active commuting" OR walking OR bike OR "travel survey" OR "transport survey" OR "transportation to school" OR Locomotion OR walk OR walking OR cycling OR cycle OR bike OR bicycl* OR bicycling OR travel OR "Land Travel*")	1.889.338
<b>#2 - População</b>	
TS=(youth OR teenage* OR adolescent* OR adolescence OR student* OR teens)	1.172.914
<b>#3 - Tipo de estudo</b>	
TS=("Cross-sectional" OR "observational stud*" OR "Cross Sectional Stud*" OR "Prevalence Stud*" OR "epidemiology")	741.195
<b>#1 AND #2 AND #3</b>	1.865
<b>#4 – Ambiente/contexto</b>	
TS=(School* OR school-based OR "school based")	568.846
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #4</b>	706



FATORES ASSOCIADOS AO DESLOCAMENTO ATIVO PARA A ESCOLA  
(TÓPICO 02 - WEB OF SCIENCE)

Descritores por grupo	Web of Sciences
<b>#1 - Deslocamento ativo</b>	
TS=(Transportation OR commuting OR "active travel" OR "active transportation" OR "active school transport" OR "commuting to school" OR "active commuting" OR walking OR bike OR "travel survey" OR "transport survey" OR "transportation to school" OR Locomotion OR walk OR walking OR cycling OR cycle OR bike OR bicycl* OR bicycling OR travel OR "Land Travel*")	1.889.338
<b>#2 - População</b>	
TS=(youth OR teenage* OR adolescent* OR adolescence OR student* OR teens)	1.172.914
<b>#3 - Tipo de estudo</b>	
TS=("Cross-sectional" OR "observational stud*" OR "Cross Sectional Stud*" OR "Prevalence Stud*" OR "epidemiology"0	741.195
<b>#1 AND #2 AND #3</b>	1.865
<b>#4 – Ambiente/contexto</b>	
TS=(School* OR school-based OR "school based")	568.846
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #4</b>	706
<b>#5 - Fatores associados</b>	
TS=("socioeconomic factors" OR "standard of living" OR "social class" OR "socioeconomic status" OR "body composition" OR anthropometry OR "body measures" OR "body mass index" OR "body fat" OR "maternal educational status")	341.635
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #5</b>	386
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #4 AND #5</b>	174

DETERMINANTES PSICOSSOCIAIS DA ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADOS AO  
DESLOCAMENTO ATIVO PARA A ESCOLA (TÓPICO 03 - WEB OF SCIENCE)

Descritores por grupo	Web of Sciences
<b>#1 - Deslocamento ativo</b>	
TS=(Transportation OR commuting OR "active travel" OR "active transportation" OR "active school transport" OR "commuting to school" OR "active commuting" OR walking OR bike OR "travel survey" OR "transport survey" OR "transportation to school" OR Locomotion OR walk OR walking OR cycling OR cycle OR bike OR bicycl* OR bicycling OR travel OR "Land Travel*")	1.889.338
<b>#2 - População</b>	
TS=(youth OR teenage* OR adolescent* OR adolescence OR student* OR teens)	1.172.914
<b>#3 - Tipo de estudo</b>	
TS=("Cross-sectional" OR "observational stud*" OR "Cross Sectional Stud*" OR "Prevalence Stud*" OR "epidemiology")	741.195
<b>#1 AND #2 AND #3</b>	
	1.865
<b>#4 – Ambiente/contexto</b>	
TS=(School* OR school-based OR "school based")	568.846
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #4</b>	
	706
<b>#6 - Fatores psicossociais</b>	
TS=("social support" OR self-efficacy OR attitudes OR "Expected outcomes" OR "School Environment" OR "Peer Support "OR "Parental Support" OR "Non-PE teacher Support" OR "PE teacher Support" OR moderators OR lifestyle OR pleasure OR behavior OR taste OR preference OR "determinant*" OR "correlate*" OR demographics OR psychosocial OR environmental)	6.567.194
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #6</b>	
	931
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #4 AND #6</b>	
	416

## DESLOCAMENTO ATIVO PARA A ESCOLA (TÓPICO 01 - SCOPUS)

Descritores por grupo	SCOPUS
<b>#1 - Deslocamento ativo</b>	
TITLE-ABS-KEY (Transportation OR commuting OR "active travel" OR "active transportation" OR "active school transport" OR "commuting to school" OR "active commuting" OR walking OR bike OR "travel survey" OR "transport survey" OR "transportation to school" OR Locomotion OR walk OR walking OR cycling OR cycle OR bike OR bicycl* OR bicycling OR travel OR "Land Travel*")	2,703,929
<b>#2 - População</b>	
TITLE-ABS-KEY (youth OR teenage* OR adolescent* OR adolescence OR student* OR teens)	3,288,341
<b>#3 - Tipo de estudo</b>	
TITLE-ABS-KEY ("Cross-sectional" OR "observational stud*" OR "Cross Sectional Stud*" OR "Prevalence Stud*" OR "epidemiology")	1,200,609
<b>#1 AND #2 AND #3</b>	8,035
<b>#4 – Ambiente/contexto</b>	
TITLE-ABS-KEY (School* OR school-based OR "school based")	1,126,022
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #4</b>	1,900

**FATORES ASSOCIADOS AO DESLOCAMENTO ATIVO PARA A ESCOLA  
(TÓPICO 02 - SCOPUS)**

Descritores por grupo	SCOPUS
<b>#1 - <u>Deslocamento ativo</u></b>	
TITLE-ABS-KEY (Transportation OR commuting OR "active travel" OR "active transportation" OR "active school transport" OR "commuting to school" OR "active commuting" OR walking OR bike OR "travel survey" OR "transport survey" OR "transportation to school" OR Locomotion OR walk OR walking OR cycling OR cycle OR bike OR bicycl* OR bicycling OR travel OR "Land Travel*")	2,703,929
<b>#2 - <u>População</u></b>	
TITLE-ABS-KEY (youth OR teenage* OR adolescent* OR adolescence OR student* OR teens)	3,288,341
<b>#3 - <u>Tipo de estudo</u></b>	
TITLE-ABS-KEY ("Cross-sectional" OR "observational stud*" OR "Cross Sectional Stud*" OR "Prevalence Stud*" OR "epidemiology")	1,200,609
<b>#1 AND #2 AND #3</b>	8,035
<b>#4 - <u>Ambiente/contexto</u></b>	
TITLE-ABS-KEY (School* OR school-based OR "school based")	1,126,022
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #4</b>	1,900
<b>#5 - <u>Fatores associados</u></b>	
TITLE-ABS-KEY ("socioeconomic factors" OR "standard of living" OR "social class" OR "socioeconomic status" OR "body composition" OR anthropometry OR "body measures" OR "body mass index" OR "body fat" OR "maternal educational status")	583,326
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #5</b>	1,457
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #4 AND #5</b>	471

DETERMINANTES PSICOSSOCIAIS DA ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADOS AO  
DESLOCAMENTO ATIVO PARA A ESCOLA (TÓPICO 03 - SCOPUS)

Descritores por grupo	SCOPUS
<b>#1 - <u>Deslocamento ativo</u></b>	
TITLE-ABS-KEY (Transportation OR commuting OR "active travel" OR "active transportation" OR "active school transport" OR "commuting to school" OR "active commuting" OR walking OR bike OR "travel survey" OR "transport survey" OR "transportation to school" OR Locomotion OR walk OR walking OR cycling OR cycle OR bike OR bicycl* OR bicycling OR travel OR "Land Travel*")	2,703,929
<b>#2 - <u>População</u></b>	
TITLE-ABS-KEY (youth OR teenage* OR adolescent* OR adolescence OR student* OR teens)	3,288,341
<b>#3 - <u>Tipo de estudo</u></b>	
TITLE-ABS-KEY ("Cross-sectional" OR "observational stud*" OR "Cross Sectional Stud*" OR "Prevalence Stud*" OR "epidemiology")	1,200,609
<b>#1 AND #2 AND #3</b>	8,035
<b>#4 - <u>Ambiente/contexto</u></b>	
TITLE-ABS-KEY (School* OR school-based OR "school based")	1,126,022
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #4</b>	1,900
<b>#6 - <u>Fatores psicossociais</u></b>	
TITLE-ABS-KEY ("social support" OR self-efficacy OR attitudes OR "Expected outcomes" OR "School Environment" OR "Peer Support" OR "Parental Support" OR "Non-PE teacher Support" OR "PE teacher Support" OR moderators OR lifestyle OR pleasure OR behavior OR taste OR preference OR "determinant*" OR "correlate*" OR demographics OR psychosocial OR environmental)	6.567.194
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #6</b>	3,393
<b>#1 AND #2 AND #3 AND #4 AND #6</b>	965

**APÊNDICE B - Poder do teste dos construtos psicossociais analisados e dos indicadores associados ao desfecho do estudo**

<b>Variável</b>	<b>OR</b>	<b>Probabilidade de ter o valor médio</b>	<b>Valor z</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>Poder (<math>\beta</math>)</b>
Construto Resultados esperados	1,02	0,46	1,96	0.0092	0,05
Item (Melhoria da aptidão física)	1,30	0,39	1,96	0.0108	0,49
Construto Atitude	1,05	0,43	1,96	0.0201	0,06
Item (Segurança em se envolver em atividade física)	1,33	0,44	1,96	0.0032	0,57
Construto Autoeficácia	1,02	0,43	1,96	0.0045	0,05
Item (Falta de orientação para a prática de atividade física)	1,26	0,38	1,96	0.0014	0,40
Construto Apoio dos Pais	0,99	0,51	-1,96	0.0491	0,05
Construto Apoio dos Amigos	1,02	0,33	1,96	0.0682	0,05
Item (Companhia dos amigos para atividade física)	1,18	0,46	1.96	0.0601	0.23

Nota: OR: *Odds Ratio*; R<sup>2</sup>: Coeficiente de determinação da variável preditora com as variáveis de ajuste.

Fonte: Produção própria (2020).

## APÊNDICE C – Termo de consentimento livre e esclarecido: Escolas intervenção



Universidade Federal De Santa Catarina  
Centro de Desportos  
Departamento de Educação Física  
Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde



### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – Escola (Grupo Intervenção)

#### Prezado(a) Diretor(a)

Vimos por meio deste, solicitar a Vossa Senhoria a autorização legal, para que esta escola, sorteada previamente, possa participar na condição de grupo intervenção, da pesquisa de *Promoção de um estilo de vida saudável em adolescentes e sua relação com o desempenho escolar*. O presente projeto encontra-se vinculado à Universidade Federal de Santa Catarina, com a participação de professores vinculados aos Programas de Pós-Graduação em Educação Física, Nutrição e Saúde Coletiva, e como coordenadora a Profª Drª Kelly Samara da Silva.

Informamos que a participação da escola e dos alunos em todas as etapas desta pesquisa é voluntária. Antes de assinar este termo, os pesquisadores responsáveis irão esclarecer as suas dúvidas. Neste documento estão contidas informações pontuais sobre a nossa proposta e os procedimentos que serão utilizados para a realização da pesquisa em sua escola. É importante que o senhor(a) leia atentamente o documento para que possamos responder as suas indagações.

**Objetivo do estudo:** Avaliar o efeito de um programa de intervenção sobre a prática de atividade física, comportamentos sedentários e outros componentes de saúde, e a relação dessa mudança com o desempenho escolar em escolares do 7º ao 9º ano das escolas públicas municipais de Florianópolis, SC, Brasil.

**Medidas e avaliações:** Os questionários e medidas serão realizados três vezes durante o estudo: uma no início do ano (fevereiro), uma no fim do primeiro semestre (julho) e outra no final do ano (dezembro) de 2017.

A coleta das informações acontecerá por meio da participação dos alunos em: a) medidas de atividade física e de comportamentos sedentários (uso de equipamentos eletrônicos e questionários para alunos e pais/responsáveis); b) informações do desempenho escolar (consulta as notas obtidas dos alunos nos boletins, com autorização da escola); c) estado nutricional e adiposidade abdominal (medidas aferidas de massa corporal, estatura e circunferência da cintura); e d) aptidão cardiorrespiratória (teste físico de corrida); e) informações demográficas (sexo, idade e classe econômica), qualidade de vida, hábitos alimentares e outras variáveis do estilo de vida serão respondidas pelos alunos (questionário). Informações complementares serão fornecidas por seus pais/responsáveis (renda familiar, grau de escolaridade e qualidade de vida). A aplicação dos questionários será procedida em sala de aula, e a aferição das medidas antropométricas em uma sala reservada, por uma equipe de pesquisadores previamente treinados. Os alunos utilizarão um pequeno aparelho de registro do movimento humano durante uma semana e um questionário que avalia a qualidade de vida dos filhos e a renda per capita da família será enviado (via estudante) aos pais/responsáveis para o preenchimento.

**Procedimentos do estudo:** o programa de intervenção ocorrerá no horário escolar, durante o ano letivo de 2017. Neste período, o escolar poderá participar frequentemente das atividades que ocorrerão dentro da escola, que

serão orientadas pelo próprio professor de Educação Física, professores de outras disciplinas e professores de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina. Estas atividades farão parte da estrutura escolar e foram aprovadas pela direção da escola e pela Secretaria Municipal de Educação. As escolas participarão do programa com três focos de intervenção, a saber: a) formação de pessoal (de professores de diferentes disciplinas; de professores de Educação Física; entrega de material de apoio aos professores; e auxílio na elaboração do cronograma anual de trabalho do Programa Saúde do Escolar); b) ações educativas (distribuição de materiais educativos a comunidade escolar; confecção mensal de cartazes informativos, pelos escolares; duas palestras para discutir informações sobre saúde; e atividades com recurso audiovisual realizadas na escola); e c) alterações ambientais para mudança de comportamento (criação de espaços físicos; disponibilização de materiais para uso comum; atividades e jogos recreativos durante o recreio; e realização de pequenos intervalos ativos de 2 a 3 minutos dentro da sala de aula).

**Riscos e Desconfortos:** Os procedimentos utilizados neste protocolo de investigação apresentam possibilidade de danos bastante reduzida à dimensão física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural ou espiritual dos participantes. As medidas antropométricas adotadas neste estudo já integram a rotina escolar. Os questionários serão respondidos pelos estudantes, e pais/responsáveis, preencherão somente algumas informações (por exemplo, informações sobre qualidade de vida do seu filho, nível de escolaridade). Os estudantes receberão orientações sobre o uso dos acelerômetros, que tem sido bastante utilizado em estudos com adolescentes e não apresenta riscos adicionais. O teste de aptidão cardiorrespiratória exigirá esforço físico, entretanto será respeitada a individualidade dos estudantes. Pesquisadores e instituições envolvidas nesta pesquisa fornecerão assistência imediata aos participantes, no que tange possíveis complicações e/ou danos decorrentes da pesquisa. Em casos em que os participantes sejam expostos a situações de constrangimento, como divulgação de dados pessoais acidentais de menores sem autorização prévia, os pesquisadores preveem aos participantes o reparo, com reconsideração e desculpas por escrito em qualquer uma das fases da pesquisa. Em casos de desconforto, como por acidentes decorrentes de alguma das ações de intervenção dirigidas pelos integrantes dessa pesquisa, haverá assistência imediata com todos os cuidados necessários, como forma de indenização. Por fim, salientamos que os procedimentos que assegurem a confidencialidade e a privacidade, a proteção da imagem, a não estigmatização dos participantes serão realizados em sua totalidade. Asseguramos que os dados obtidos com essa pesquisa não serão usados para outros fins além dos previstos no protocolo e/ou no consentimento livre e esclarecido desse estudo.

**Benefícios:** Toda comunidade escolar (diretores, professores, funcionários, pais e alunos) poderá se beneficiar da pesquisa, com obtenção de informações relevantes sobre educação para a saúde e o impacto disso no desempenho escolar do aluno. Também, a escola receberá um retorno sobre a situação atual de saúde de seus escolares no que se refere aos indicadores analisados, e as mudanças nesses indicadores decorrentes da participação neste programa. Por fim, os resultados deste projeto contribuirão para a elaboração de campanhas de saúde direcionadas à comunidade escolar, bem como de programas para promoção de um estilo de vida saudável em estudantes do ensino fundamental de Florianópolis, Santa Catarina.

**Asseguramos antecipadamente que:**

- a. Diretores, professores, pais/responsáveis legais e alunos terão direito de esclarecimento e resposta a qualquer pergunta da pesquisa proposta;



- b. Somente participação da pesquisa os alunos cujos pais/responsáveis legal tenham assinado o termo de consentimento livre e esclarecido, bem como após obtida a aceitação do próprio aluno;
- c. Não haverá nenhum custo à escola e aos participantes do estudo;
- d. Será garantido aos participantes a privacidade à sua identidade e o sigilo de suas informações;
- e. Todos os alunos terão liberdade para recusar-se a participar da pesquisa e, aqueles que aceitarem, também poderão desistir da pesquisa a qualquer momento, sem qualquer tipo de penalidade ou prejuízo para si;
- f. As escolas participantes receberão os seus resultados individuais e na totalidade e os participantes terão acesso aos seus resultados individuais.

Caso você tenha dúvidas ou perguntas à respeito do estudo, no que se refere a participação da sua escola, você poderá contatar a professora Kelly Samara da Silva (coordenadora da pesquisa) por e-mail [kelly.samara@ufsc.br](mailto:kelly.samara@ufsc.br), ou pelo telefone (48) 3721-3862 ou 37218519.

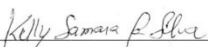
Eu, \_\_\_\_\_, como representante desta escola, e em acordo com o conteúdo exposto acima, autorizo a realização desta pesquisa com os alunos desta instituição de ensino.

\_\_\_\_\_  
Assinatura

Florianópolis - SC, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2017.

#### **Declaração do pesquisador**

Declaro, para fins da realização da pesquisa, que cumprirei todas as exigências acima, na qual obtive de forma apropriada e voluntária, o consentimento livre e esclarecido do declarante.



Profª Drª Kelly Samara da Silva  
Coordenadora do Projeto  
Professora da UFSC

Agradeço a colaboração!

## APÊNDICE D – Termo de consentimento livre e esclarecido: Escolas controle



Universidade Federal De Santa Catarina  
Centro de Desportos  
Departamento de Educação Física  
Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde



### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – Escola (Grupo Controle)

#### Prezado(a) Diretor(a)

Vimos por meio deste, solicitar a Vossa Senhoria a autorização legal, para que esta escola, sorteada previamente, possa participar na condição de grupo controle, da pesquisa de *Promoção de um estilo de vida saudável em adolescentes e sua relação com o desempenho escolar*. O presente projeto encontra-se vinculado à Universidade Federal de Santa Catarina, com a participação de professores vinculados aos Programas de Pós-Graduação em Educação Física, Nutrição e Saúde Coletiva, tendo como coordenadora a Profª Drª Kelly Samara da Silva.

Informamos que a participação da escola e dos alunos em todas as etapas desta pesquisa é voluntária. Antes de assinar este termo, os pesquisadores responsáveis irão esclarecer as suas dúvidas. Neste documento estão contidas informações pontuais sobre a proposta e os procedimentos que serão utilizados para a realização da pesquisa em sua escola. É importante que o senhor(a) leia atentamente o documento para que possamos responder as suas indagações.

**Objetivo do estudo:** Avaliar o efeito de um programa de intervenção sobre a prática de atividade física, comportamentos sedentários e outros componentes de saúde, e a relação dessa mudança com o desempenho escolar em escolares do 7º ao 9º ano das escolas públicas municipais de Florianópolis, SC, Brasil.

**Medidas e avaliações:** Os questionários e medidas serão realizados três vezes durante o estudo: uma no início do ano (fevereiro), uma no fim do primeiro semestre (julho) e outra no final do ano (dezembro) de 2017.

A coleta das informações acontecerá por meio da participação dos alunos em: a) medidas de atividade física e de comportamentos sedentários (uso de aparelho eletrônico e questionários para alunos e pais/responsáveis); b) informações do desempenho escolar (consulta as notas obtidas dos alunos nos boletins, com autorização da escola); c) estado nutricional e adiposidade abdominal (medidas aferidas de massa corporal, estatura e circunferência da cintura); d) aptidão cardiorrespiratória (teste físico de corrida); e) informações demográficas (sexo, idade e classe econômica), qualidade de vida, hábitos alimentares e outras variáveis do estilo de vida que serão respondidas pelos alunos (questionário). Informações complementares serão fornecidas pelos pais/responsáveis (renda familiar e qualidade de vida). A aplicação dos questionários será procedida em sala de aula, a aferição das medidas antropométricas em uma sala reservada e o teste de aptidão cardiorrespiratória em local adequado, sendo todos executados por uma equipe de pesquisadores previamente treinados. Os alunos utilizarão um pequeno aparelho de registro do movimento humano durante uma semana e um questionário que avalia a qualidade de vida dos filhos e a renda per capita da família será enviado (via estudante) aos pais/responsáveis para o preenchimento.

**Riscos e Desconfortos:** Os procedimentos utilizados neste protocolo de investigação apresentam possibilidade de danos bastante reduzida à dimensão física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural ou espiritual dos participantes. As medidas antropométricas adotadas neste estudo já integram a rotina escolar. Os questionários serão

respondidos pelos estudantes, e pais/responsáveis, preencherão somente algumas informações (por exemplo, informações sobre qualidade de vida do seu filho, nível de escolaridade). Os estudantes receberão orientações sobre o uso dos acelerômetros, que tem sido bastante utilizado em estudos com adolescentes e não apresenta riscos adicionais. O teste de aptidão cardiorrespiratória exigirá esforço físico, entretanto, será considerada a individualidade dos estudantes. Pesquisadores e instituições envolvidas nesta pesquisa fornecerão assistência imediata aos participantes, no que tange possíveis complicações e/ou danos decorrentes da pesquisa. Em casos em que os participantes sejam expostos a situações de constrangimento, como divulgação de dados pessoais acidentais de menores sem autorização prévia, os pesquisadores preveem aos participantes o reparo, com reconsideração e desculpas por escrito em qualquer uma das fases da pesquisa. Em casos de desconforto, como por acidentes decorrentes de alguma das ações de intervenção dirigidas pelos integrantes dessa pesquisa, haverá assistência imediata com todos os cuidados necessários, como forma de indenização. Por fim, salientamos que os procedimentos que assegurem a confidencialidade e a privacidade, a proteção da imagem, a não estigmatização dos participantes serão realizados em sua totalidade. Asseguramos que os dados obtidos com essa pesquisa não serão usados para outros fins além dos previstos no protocolo e/ou no consentimento livre e esclarecido desse estudo.

**Benefícios:** Toda comunidade escolar (diretores, professores, funcionários, pais e alunos) poderá se beneficiar da pesquisa, com obtenção de informações relevantes sobre educação para a saúde e o impacto disso no desempenho escolar do aluno. Também, a escola receberá um retorno sobre a situação atual de saúde de seus escolares no que se refere aos indicadores analisados. Por fim, os resultados deste projeto contribuirão para a elaboração de campanhas de saúde direcionadas à comunidade escolar, bem como de programas para promoção de um estilo de vida saudável em estudantes do ensino fundamental de Florianópolis, Santa Catarina.

**Asseguramos antecipadamente que:**

- a. Diretores, professores, pais/responsáveis legais e alunos terão direito de esclarecimento e resposta a qualquer pergunta da pesquisa proposta;
- b. Somente participarão da pesquisa os alunos cujos pais/responsáveis legal tenham assinado o termo de consentimento livre e esclarecido, bem como após obtida a aceitação do próprio aluno;
- c. Não haverá nenhum custo à escola e aos participantes do estudo;
- d. Será garantido aos participantes a privacidade à sua identidade e o sigilo de suas informações;
- e. Todos os alunos terão liberdade para recusar-se a participar da pesquisa e, dentre aqueles que aceitarem, também poderão desistir a qualquer momento, sem qualquer tipo de penalidade ou prejuízo para si;
- f. As escolas participantes receberão os seus resultados individuais e na totalidade e os participantes terão acesso aos seus resultados individuais.

Caso você tenha dúvidas ou perguntas a respeito do estudo, no que se refere a participação da sua escola, você poderá contatar a professora Kelly Samara da Silva (coordenadora da pesquisa) por e-mail [kelly.samara@ufsc.br](mailto:kelly.samara@ufsc.br), ou pelo telefone (48) 3721-3862 ou 37218519.

Eu, \_\_\_\_\_, como representante desta escola, e em acordo com o conteúdo exposto acima, autorizo a realização desta pesquisa com os alunos desta instituição de ensino.

\_\_\_\_\_  
Assinatura

Florianópolis - SC, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2017.

**Declaração do pesquisador**

Declaro, para fins da realização da pesquisa, que cumprirei todas as exigências acima, na qual obtive de forma apropriada e voluntária, o consentimento livre e esclarecido do declarante.



Profª Drª Kelly Samara da Silva  
Coordenadora do Projeto  
Professora da UFSC

Agradeço a colaboração!

## APÊNDICE E – Termo de assentimento livre e esclarecido: Escolas intervenção



Universidade Federal De Santa Catarina  
Centro de Desportos  
Departamento de Educação Física  
Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde



### Termo de Assentimento

#### Prezado (a) Aluno(a)

Este termo tem o objetivo de convidá-lo para participar de uma pesquisa que será realizada na sua escola por pesquisadores da Universidade Federal de Santa Catarina. O objetivo é avaliar o efeito de um programa de intervenção sobre a prática de atividade física, comportamentos sedentários e outros componentes de saúde, e a relação dessa mudança com o desempenho escolar de vocês. A participação na pesquisa é voluntária e antes de assinar este termo, é importante que você entenda todas as informações e esclareça as dúvidas com os pesquisadores.

**Medidas e avaliações:** Nesta pesquisa, você responderá questionários e participará de medidas que serão realizadas três vezes durante o estudo: fevereiro, julho e dezembro de 2017. As avaliações serão de: a) medidas de atividade física e comportamento sedentário, por meio do uso de um equipamento eletrônico e de preenchimento de um questionário; b) informações do seu desempenho escolar serão obtidas na secretaria da escola; c) medidas de peso corporal, altura e circunferência da cintura serão realizadas, d) aptidão cardiorrespiratória, por meio de teste físico de corrida; e) vocês e/ou seus pais/responsáveis responderão questões sobre qualidade de vida, hábitos alimentares, dificuldades de praticar atividade física e informações de sexo, idade, escolaridade dos pais e nível econômico. O questionário será aplicado em sala de aula, as medidas de peso, altura e perímetro da cintura serão feitas em uma sala reservada e o teste de aptidão cardiorrespiratória em local adequado, sendo todos executados por pesquisadores experientes. Vocês utilizarão um pequeno aparelho de registro do movimento durante uma semana. Todos vocês levarão para os seus pais/responsáveis um questionário, para que eles possam responder e encaminhar de volta.

**Procedimentos do estudo:** O programa de intervenção ocorrerá no horário escolar, durante o ano letivo de 2017 (de fevereiro a dezembro). O programa será de formação de professores das disciplinas curriculares; você participará de palestras sobre saúde; receberá folders e cartazes educativos; terá materiais para brincar e jogar no intervalo escolar; e também terá a oportunidade de participar de algumas brincadeiras durante os intervalos.

**Riscos e Desconfortos:** As avaliações que iremos fazer apresentam desconfortos mínimos e não irá constrangê-los, inclusive algumas vocês já conhecem, como peso e altura. Os questionários, são somente perguntas relacionadas à qualidade e o estilo de vida de vocês, como prática de atividade física e comportamento sedentário. O uso do acelerômetro é simples e não há risco adicional. O teste de aptidão cardiorrespiratória exigirá esforço físico, entretanto será respeitado o limite individual. Se necessário, forneceremos assistência imediata a vocês, caso exista alguma complicação ou dano decorrente dos procedimentos dessa pesquisa. Por exemplo, se houver algum constrangimento com a divulgação de dados pessoais, a equipe preparará um documento por escrito com pedido formal de desculpas ao participante. Ainda, se houver algum desconforto causado por acidentes decorrentes das ações de intervenção, haverá assistência imediata com os cuidados necessários, como forma de ressarcimento.

**Benefícios:** Você saberá como estão alguns aspectos de sua saúde e também se a adoção de alguns comportamentos saudáveis reflete no seu rendimento escolar. Você terá mais conhecimento sobre a importância de fazer atividade física, os alimentos que são mais saudáveis, a importância de reduzir o tempo de frente à televisão,

entre outras informações importantes para você ter uma vida mais saudável e ativa, e a relação disso com o seu desempenho escolar.

**Asseguramos antecipadamente que:**

- a. Você somente poderá participar da pesquisa se você entregar esse termo assinado e trazer a autorização dos seus pais ou responsáveis;
- b. Não haverá nenhum custo decorrente de sua participação no estudo;
- c. O seu nome e as informações suas não serão divulgadas;
- d. Você poderá se recusar a participar da pesquisa e, mesmo que você aceite, também poderá desistir da pesquisa quando quiser, sem qualquer problema para você;
- e. Você receberá os resultados de suas avaliações.

A professora Kelly Samara da Silva (coordenadora da pesquisa) estará disponível para esclarecer suas dúvidas quando você tiver, por e-mail [kelly.samara@ufsc.br](mailto:kelly.samara@ufsc.br), ou pelo telefone (48) 3721-3862 ou 37218519.

Eu, \_\_\_\_\_, li e entendi todas as informações contidas nesse termo e, assino abaixo, confirmando através deste documento que:

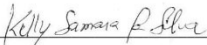
(  ) Aceito participar da coleta de dados referente ao preenchimento de questionários, realização de medidas de peso corporal, de altura, de circunferência da cintura, do uso do acelerômetro, bem como a participação no programa de intervenção.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do (a) aluno(a)

Florianópolis - SC, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2017.

**Declaração do pesquisador**

Declaro, para fins da realização da pesquisa, que cumprirei todas as exigências acima, na qual obtive de forma apropriada e voluntária, o consentimento livre e esclarecido do declarante.

  
Profª Drª Kelly Samara da Silva  
Coordenadora do Projeto  
Professora da UFSC

Agradeço a colaboração!

## APÊNDICE F - Termo de assentimento livre e esclarecido: Escolas controle



Universidade Federal De Santa Catarina  
Centro de Desportos  
Departamento de Educação Física  
Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde



### Termo de Assentimento

#### Prezado(a) Aluno(a)

Este termo tem o objetivo de convidá-lo para participar de uma pesquisa que será realizada na sua escola por pesquisadores da Universidade Federal de Santa Catarina. O presente projeto encontra-se vinculado à Universidade Federal de Santa Catarina, com a participação de professores vinculados aos Programas de Pós-Graduação em Educação Física, Nutrição e Saúde Coletiva, tendo como coordenadora a Profª Drª Kelly Samara da Silva. A participação na pesquisa é voluntária e antes de assinar este termo, é importante que você entenda todas as informações e esclareça as dúvidas com os pesquisadores.

**Medidas e avaliações:** Nesta pesquisa, você responderá questionários e participará de medidas que serão realizados três vezes durante o estudo: em fevereiro, julho e dezembro de 2017.

As avaliações serão de: a) medidas de atividade física e comportamento sedentário, por meio do uso de um equipamento eletrônico e de preenchimento de um questionário; b) informações do seu desempenho escolar serão obtidas na secretaria da escola; c) medidas de peso corporal, altura e circunferência da cintura serão realizadas, d) aptidão cardiorrespiratória, por meio de teste físico de corrida; e) vocês e/ou seus pais/responsáveis responderão questões sobre qualidade de vida, hábitos alimentares, dificuldades de praticar atividade física e informações de sexo, idade, escolaridade dos pais e nível econômico. O questionário será aplicado em sala de aula, as medidas de peso, altura e perímetro da cintura serão feitas em uma sala reservada e o teste de aptidão cardiorrespiratória em local adequado para corrida, sendo todos executados por pesquisadores experientes. Vocês utilizarão um pequeno aparelho de registro do movimento durante uma semana. Por fim, vocês enviarão para os seus pais/responsáveis um questionário, para que eles possam responder e encaminhar de volta.

**Riscos e Desconfortos:** As avaliações que iremos fazer apresentam desconfortos mínimos e não irá constrangê-los, inclusive algumas vocês já conhecem, como peso e altura. Os questionários, são somente perguntas relacionadas à qualidade e o estilo de vida de vocês, como prática de atividade física e comportamento sedentário. O uso do acelerômetro é simples e não há risco adicional. O teste de aptidão cardiorrespiratória exigirá esforço físico, entretanto, serão respeitados os limites individuais de cada um. Se necessário, forneceremos assistência imediata a vocês, caso exista alguma complicação ou dano decorrente dos procedimentos dessa pesquisa. Por exemplo, se houver algum constrangimento com a divulgação de dados pessoais, a equipe preparará um documento por escrito com pedido formal de desculpas ao participante. Ainda, se houver algum desconforto causado por acidentes decorrentes das ações de intervenção, haverá assistência imediata com os cuidados necessários, como forma de ressarcimento.

**Benefícios:** Você saberá como está alguns aspectos de sua saúde e também se a adoção de alguns comportamentos saudáveis reflete no seu rendimento escolar.

#### Asseguramos antecipadamente que:

- a. Você somente poderá participar da pesquisa se você entregar esse termo assinado e trazer a autorização dos seus pais ou responsáveis;

- b. Não haverá nenhum custo decorrente de sua participação no estudo;
- c. O seu nome e as informações suas não serão divulgadas;
- d. Você poderá se recusar a participar da pesquisa e, mesmo que você aceite, também poderá desistir da pesquisa quando quiser, sem qualquer problema para você;
- e. Você receberá os resultados de suas avaliações.

A professora Kelly Samara da Silva (coordenadora da pesquisa) estará disponível para esclarecer suas dúvidas quando você tiver, por e-mail [kelly.samara@ufsc.br](mailto:kelly.samara@ufsc.br), ou pelo telefone (48) 3721-3862 ou 37218519.

Eu, \_\_\_\_\_, li e entendi todas as informações contidas nesse termo e, assino abaixo, confirmando através deste documento que:

( ) Aceito participar da coleta de dados referente ao preenchimento de questionários, realização de medidas de peso corporal, de altura, de circunferência da cintura, do uso do acelerômetro, bem como a participação no programa de intervenção.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do (a) aluno(a)

Florianópolis - SC, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2017.

#### Declaração do pesquisador

Declaro, para fins da realização da pesquisa, que cumprirei todas as exigências acima, na qual obtive de forma apropriada e voluntária, o consentimento livre e esclarecido do declarante.



Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Kelly Samara da Silva  
Coordenadora do Projeto  
Professora da UFSC

Agradeço a colaboração!



## ANEXO A – Declaração da secretaria de educação de Florianópolis



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
DIRETORIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR  
GERÊNCIA DE FORMAÇÃO PERMANENTE  
Rua Ferreira Lima, 82 – Centro  
CEP 88014-420 – Florianópolis – SC  
Telefones: (48) 32120922 – (48) 32120923

Florianópolis, 31 de Agosto de 2016.




### DECLARAÇÃO

Declaro para os devidos fins e efeitos legais que, objetivando atender as exigências para a obtenção de parecer do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, e como representante legal da Secretaria Municipal de Educação de Florianópolis (Gerência de Formação Permanente), tomei conhecimento do projeto de pesquisa: **“PROMOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL EM ADOLESCENTES E SUA RELAÇÃO COM O DESEMPENHO ESCOLAR”**, em desenvolvimento no Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), no período de 2015 a 2018. A pesquisa está sob coordenação do (a) **Profª Dra Kelly Samara da Silva**. Cumprirei os termos das Resoluções do CNS nº 466/2012 e nº 510/2016 e suas complementares, e como esta instituição tem condição para o desenvolvimento deste projeto, autorizo a sua execução nos termos propostos.

Regina Bittencourt Souto  
Gerência de Formação Permanente

*Regina Bittencourt Souto*  
Gerente de Formação Permanente  
Decreto nº 13.928/2015

## ANEXO B – Questionário do programa Movimente

### Programa MoviMente

**ORIENTAÇÕES E INSTRUÇÕES PARA O PREENCHIMENTO:**

**OLÁ!**


- Este questionário é sobre o que você faz, conhece ou sente.
- Ninguém irá saber o que você respondeu, por isso, seja bastante sincero nas suas respostas.
- Por favor, leia com atenção todas as questões!
- Procure responder às informações solicitadas preenchendo os espaços no questionário.

<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr><th>COLETA</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td><input type="radio"/> Primeira</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> Segunda</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> Terceira</td></tr> </tbody> </table>	COLETA	<input type="radio"/> Primeira	<input type="radio"/> Segunda	<input type="radio"/> Terceira	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr><th>ESCOLA</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td><input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 2</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 3</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 4</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 5</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 6</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 7</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 8</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 9</td></tr> </tbody> </table>	ESCOLA	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 9	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr><th>IDADE</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td><input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 3</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 4</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 5</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 6</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 7</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 8</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 9</td></tr> </tbody> </table>	IDADE	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 9	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr><th>CÓDIGO</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td><input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9</td></tr> </tbody> </table>	CÓDIGO	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9
COLETA																																								
<input type="radio"/> Primeira																																								
<input type="radio"/> Segunda																																								
<input type="radio"/> Terceira																																								
ESCOLA																																								
<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0																																								
<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1																																								
<input type="radio"/> 2																																								
<input type="radio"/> 3																																								
<input type="radio"/> 4																																								
<input type="radio"/> 5																																								
<input type="radio"/> 6																																								
<input type="radio"/> 7																																								
<input type="radio"/> 8																																								
<input type="radio"/> 9																																								
IDADE																																								
<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0																																								
<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1																																								
<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2																																								
<input type="radio"/> 3																																								
<input type="radio"/> 4																																								
<input type="radio"/> 5																																								
<input type="radio"/> 6																																								
<input type="radio"/> 7																																								
<input type="radio"/> 8																																								
<input type="radio"/> 9																																								
CÓDIGO																																								
<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0																																								
<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1																																								
<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2																																								
<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3																																								
<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4																																								
<input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5																																								
<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6																																								
<input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7																																								
<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8																																								
<input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9																																								


  

<p><b>Peso Corporal (kg)</b></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr><th>PESO</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>0 5 4 , 7 kg</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9</td></tr> </tbody> </table>	PESO	0 5 4 , 7 kg	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9	<p><b>Altura (cm)</b></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr><th>ALTURA</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>1 6 7 , 7 cm</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9</td></tr> </tbody> </table>	ALTURA	1 6 7 , 7 cm	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9	<p><b>Cintura (cm)</b></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr><th>CINTURA</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>1 0 7 , 5 cm</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8</td></tr> <tr><td><input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9</td></tr> </tbody> </table>	CINTURA	1 0 7 , 5 cm	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9
PESO																																						
0 5 4 , 7 kg																																						
<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0																																						
<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1																																						
<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2																																						
<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3																																						
<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4																																						
<input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5																																						
<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6																																						
<input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7																																						
<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8																																						
<input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9																																						
ALTURA																																						
1 6 7 , 7 cm																																						
<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0																																						
<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1																																						
<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2																																						
<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3																																						
<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4																																						
<input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5																																						
<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6																																						
<input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7																																						
<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8																																						
<input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9																																						
CINTURA																																						
1 0 7 , 5 cm																																						
<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 0																																						
<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1																																						
<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2																																						
<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 3																																						
<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 4																																						
<input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 5																																						
<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 6																																						
<input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 7																																						
<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 8																																						
<input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 9																																						

141



Página 1 / 15



INFORMAÇÕES PESSOAIS								
<b>1. Qual o seu sexo?</b>								
<input type="radio"/> Masculino <input type="radio"/> Feminino								
<b>2. Em que série (ano) você está?</b>								
<input type="radio"/> 7º ano <input type="radio"/> 8º ano <input type="radio"/> 9º ano								
<b>3. Marque a alternativa que melhor representa o nível de estudo do seu pai e de sua mãe:</b>								
		Não concluiu o ens. fundamental (1º grau)	Concluiu o ens. fundamental (1º grau)	Não concluiu o ens. médio (2º grau)	Concluiu o ens. médio (2º grau)	Não concluiu a faculdade	Concluiu a faculdade	Não sei
Pai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mãe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>4. Assinale os itens e as quantidades que você tem em sua casa:</b>								
				Não possui	1	2	3	4 ou +
Automóvel de passeio	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Empregados mensalistas	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Máquina de lavar	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Banheiros	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DVD	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geladeiras	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Freezers (aparelho independente/geladeira duplex)	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Microcomputadores (computador/notebook/netbook)	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lavadora de louças	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Micro-ondas	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motocicletas	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Secadoras de roupas	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TV	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Videogame	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tablet	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acesso a internet...				<input type="radio"/> sim		<input type="radio"/> não		
<b>5. Assinale os itens que você tem no seu quarto (PODE MARCAR MAIS DE UMA OPÇÃO):</b>								
<input type="radio"/> TV	<input type="radio"/> Tablet							
<input type="radio"/> Computador, notebook e netbook	<input type="radio"/> Acesso a internet							
<input type="radio"/> Videogame	<input type="radio"/> Não possui nenhum desses itens no quarto							
ATIVIDADES FÍSICAS E COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS								
<b>6. Qual a atividade de lazer de sua preferência? (MARCAR APENAS UMA OPÇÃO)</b>								
<input type="radio"/> Atividades físicas (esportes, danças, outros)	<input type="radio"/> Usar o computador							
<input type="radio"/> Jogos de mesa (cartas, dominó, sinuca)	<input type="radio"/> Atividades culturais (cinema, teatro, apresentações)							
<input type="radio"/> Assistir TV	<input type="radio"/> Atividades manuais (bordar, costurar, outros)							
<input type="radio"/> Jogar videogame	<input type="radio"/> Outras atividades							
<p style="text-align: center;">141</p> <p style="text-align: right;">Página 2 / 15</p>								

**7. "Eu gosto de fazer atividades físicas!" O que você diria dessa afirmação?**

Discordo totalmente   
  Discordo em parte   
  Nem concordo, nem discordo   
  Concordo em parte   
  Concordo totalmente

**8. Em uma semana típica (normal), em quantos dias VOCÊ VAI E VOLTA A PÉ OU DE BICICLETA para a escola?**

0   
  1   
  2   
  3   
  4   
  5   
  6   
  7

**9. Considerando os trajetos de IDA e VOLTA à escola, na maioria dos dias da semana, QUANTO TEMPO do percurso você gasta CAMINHANDO ou PEDALANDO?**

Menos de 10 minutos por dia   
  40 a 49 minutos por dia  
 10 a 19 minutos por dia   
  50 minutos ou mais  
 20 a 29 minutos por dia   
  Não caminho e nem pedalo  
 30 a 39 minutos por dia

**10. Eu acho que o recomendado para a minha idade é:**

Fazer atividade física alguns dias por semana  
 Fazer atividade física todos os dias, por pelo menos 30 minutos  
 Fazer atividade física todos os dias, por pelo menos 1 hora  
 Fazer atividade física todos os dias, por pelo menos 2 horas  
 Eu não sei o que é recomendado

**11. EM GERAL, quais atividades físicas listadas abaixo você pratica? Informe quantos dias da semana e quanto tempo por dia você pratica essas atividades.**

Exemplo:

	vezes por semana							duração por dia (minutos)																			
	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
■ Dança			●																								
<input type="checkbox"/> Futebol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Futsal (quadra)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Basquetebol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Handebol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Voleibol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Tênis (de quadra)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Tênis de Mesa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Natação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Atletismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Lutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Capoeira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Dança	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Ginástica Rítmica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Gin. de Academia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Musculação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Andar de bicicleta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Caminhar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Correr/Trotar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Patins/Skate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Surfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Brincadeiras ativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Outras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Não pratico AF	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

141

Página 3 / 15

**12. Considera-se FÍSICAMENTE ATIVO o jovem que acumula, pelo menos, 60 minutos diários de atividades físicas moderadas a vigorosas em 5 ou mais dias da semana. Em relação aos seus hábitos de prática de atividades físicas, você diria que:**

a) Sou fisicamente ativo HÁ MAIS DE 6 MESES

b) Sou fisicamente ativo HÁ MENOS DE 6 MESES

c) Não sou, mas pretendo me tornar fisicamente ativo NOS PRÓXIMOS 30 DIAS

d) Não sou, mas pretendo me tornar fisicamente ativo NOS PRÓXIMOS 6 MESES

e) Não sou e não pretendo me tornar fisicamente ativo NOS PRÓXIMOS 6 MESES

**13. Eu acho que o recomendado para a minha idade é:**

Não assistir TV

Assistir TV apenas algumas vezes por semana

Assistir TV menos de 1 hora por dia

Assistir TV menos de 2 horas por dia

Assistir TV por 2 horas ou mais por dia

Assistir TV quantas vezes eu desejar

Eu não sei o que é recomendado

**14. Em geral, quantas horas POR DIA DA SEMANA você assiste TV?**

Eu não assisto TV em dias de semana

Menos de 1 hora por dia

1 hora por dia

2 horas por dia

3 horas por dia

4 horas por dia

5 horas por dia

6 horas ou mais por dia

**15. Se você assiste TV por 2 horas ou mais em dias da semana, VOCÊ PRETENDE REDUZIR O SEU TEMPO ASSISTINDO TV PARA MENOS DE 2 HORAS POR DIA?**

a) Não e não tenho a intenção de reduzir para menos de 2 horas diárias NOS PRÓXIMOS 6 MESES

b) Sim, eu tenho a intenção de reduzir para menos de 2 horas diárias NOS PRÓXIMOS 6 MESES

c) Sim, eu tenho a intenção de reduzir para menos de 2 horas diárias NOS PRÓXIMOS 30 DIAS

d) Eu NÃO assisto TV por 2 horas ou mais diárias. Faça isso HÁ MENOS DE 6 MESES

e) Eu NÃO assisto TV por 2 horas ou mais diárias. Faça isso HÁ 6 MESES OU MAIS

**16. Em geral, quantas horas POR DIA DO FIM DE SEMANA você assiste TV?**

Eu não assisto TV em dias de fim de semana

Menos de 1 hora por dia

1 hora por dia

2 horas por dia

3 horas por dia

4 horas por dia

5 horas por dia

6 horas ou mais por dia

**17. Em geral, quantas horas POR DIA DA SEMANA você JOGA no COMPUTADOR E/OU VÍDEOGAME?**

Eu não jogo em dias de semana

Menos de 1 hora por dia

1 hora por dia

2 horas por dia

3 horas por dia

4 horas por dia

5 horas por dia

6 horas ou mais por dia

**18. Em geral, quantas horas POR DIA DO FIM DE SEMANA você JOGA no COMPUTADOR E/OU VÍDEOGAME?**

Eu não jogo em dias de fim de semana

Menos de 1 hora por dia

1 hora por dia

2 horas por dia

3 horas por dia

4 horas por dia

5 horas por dia

6 horas ou mais por dia

141

Página 4 / 15

**19. Em geral, quantas horas POR DIA DA SEMANA você usa o COMPUTADOR (sem ser para jogar)?**

Eu não uso computador em dias de semana       3 horas por dia  
 Menos de 1 hora por dia       4 horas por dia  
 1 hora por dia       5 horas por dia  
 2 horas por dia       6 horas ou mais por dia

**20. Se você usa COMPUTADOR por 2 horas ou mais em dias da semana, VOCÊ PRETENDE REDUZIR O SEU TEMPO USANDO COMPUTADOR PARA MENOS DE 2 HORAS POR DIA?**

a) Não e não tenho a intenção de reduzir para menos de 2 horas diárias NOS PRÓXIMOS 6 MESES  
 b) Sim, eu tenho a intenção de reduzir para menos de 2 horas diárias NOS PRÓXIMOS 6 MESES  
 c) Sim, eu tenho a intenção de reduzir para menos de 2 horas diárias NOS PRÓXIMOS 30 DIAS  
 d) Eu NÃO uso computador por 2 horas ou mais diárias. Faça isso HÁ MENOS DE 6 MESES  
 e) Eu NÃO uso computador por 2 horas ou mais diárias. Faça isso HÁ 6 MESES OU MAIS

**21. Em geral, quantas horas POR DIA DO FIM DE SEMANA você usa o COMPUTADOR (sem ser para jogar)?**

Eu não uso computador em dias de fim de semana       3 horas por dia  
 Menos de 1 hora por dia       4 horas por dia  
 1 hora por dia       5 horas por dia  
 2 horas por dia       6 horas ou mais por dia

**22. Em geral, quantas horas POR DIA DA SEMANA você usa o CELULAR (sentado ou deitado)?**

Eu não uso celular em dias de semana       3 horas por dia  
 Menos de 1 hora por dia       4 horas por dia  
 1 hora por dia       5 horas por dia  
 2 horas por dia       6 horas ou mais por dia

**23. Em geral, quantas horas POR DIA DO FIM DE SEMANA você usa o CELULAR (sentado ou deitado)?**

Eu não uso celular em dias de fim de semana       3 horas por dia  
 Menos de 1 hora por dia       4 horas por dia  
 1 hora por dia       5 horas por dia  
 2 horas por dia       6 horas ou mais por dia

**24. Em geral, quantas horas POR DIA DA SEMANA você gasta sentado, conversando com amigos, jogando cartas ou dominó, no carro, lendo ou estudando (não considerar aparelhos eletrônicos)?**

Menos de 1 hora por dia       4 horas por dia  
 1 hora por dia       5 horas por dia  
 2 horas por dia       6 horas ou mais por dia  
 3 horas por dia



**25. Em geral, quantas horas POR DIA DO FIM DE SEMANA você gasta sentado, conversando com amigos, jogando cartas ou dominó, no carro, lendo ou estudando (não considerar aparelhos eletrônicos)?**

Menos de 1 hora por dia       4 horas por dia  
 1 hora por dia       5 horas por dia  
 2 horas por dia       6 horas ou mais por dia  
 3 horas por dia


141

Página 5 / 15

HÁBITOS ALIMENTARES							
<b>26. Em quantos dias de uma semana normal você consome:</b>							
	0 dia	1	2	3	4	5	6 7 dias
A. Frutas (não incluir suco de frutas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B. Verduras (saladas verdes, cenoura...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C. Salgadinhos (coxinha, pastel, batata frita...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D. Doços (bolos, tortas, sonhos, sorvete)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E. Refrigerantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PERCEPÇÃO DE BEM-ESTAR E COMPORTAMENTOS DE SAÚDE							
<b>27. Durante os últimos 30 dias, em QUANTOS DIAS você tomou, pelo menos, uma dose de bebida alcoólica? ATENÇÃO: BEBIDAS ALCOÓLICAS INCLUEM: cerveja, vinho, cachaça, rum, gim, vodca, uísque ou qualquer outra bebida destilada ou fermentada contendo álcool.</b>							
<input type="radio"/>	Nenhum dia	<input type="radio"/>	1 ou 2 dias	<input type="radio"/>	3 ou 5 dias	<input type="radio"/>	6 a 9 dias
<input type="radio"/>	10 a 19 dias	<input type="radio"/>	20 a 29 dias	<input type="radio"/>	Todos os 30 dias		
<b>28. Durante os últimos 30 dias, em quantos dias você fumou cigarros?</b>							
<input type="radio"/>	Nenhum dia	<input type="radio"/>	1 ou 2 dias	<input type="radio"/>	3 ou 5 dias	<input type="radio"/>	6 a 9 dias
<input type="radio"/>	10 a 19 dias	<input type="radio"/>	20 a 29 dias	<input type="radio"/>	Todos os 30 dias		
<b>29. Com que frequência você considera que DORME BEM?</b>							
<input type="radio"/>	Sempre	<input type="radio"/>	Quase sempre	<input type="radio"/>	Às vezes	<input type="radio"/>	Quase nunca
<input type="radio"/>	Nunca						
<b>30. Em média, quantas horas você dorme por dia?</b>							
	Menos de 6 horas	6	7	8	9	10	Mais de 10 horas
Em um DIA DA SEMANA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em um DIA DO FIM DE SEMANA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
RESULTADOS ESPERADOS							
<i>Marque a resposta que melhor representa o quanto você DISCORDA ou CONCORDA com as seguintes afirmações:</i>							
<b>EU ACHO QUE SE EU PRATICASSE ATIVIDADE FÍSICA NA MAIORIA DOS DIAS DA SEMANA...</b>							
	Discordo muito	Discordo	Concordo	Concordo muito			
1. ...melhoraria ou manteria a minha forma física (aptidão física).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
2. ...eu faria novos(as) amigos(as).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
3. ...eu iria me sentir cansado(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
4. ...eu deixaria de fazer outras coisas que são importantes para mim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
5. ...eu teria mais contato com os(as) meus(minhas) amigos(as).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
6. ...eu ficaria mais alegre, bem humorado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
7. ...eu poderia ter alguma lesão (machucar).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
8. ...eu dormiria melhor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
9. ...ajudaria a controlar o meu peso corporal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
10. ...seria chato.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
141				Página 8 / 15			

<b>ATITUDE</b>				
<i>Marque a resposta que melhor representa A SUA OPINIÃO para cada um dos itens abaixo.</i>				
<b>1. Praticar atividade física, na maioria dos dias da semana, é...</b>				
<input type="radio"/> Sem importância	<input type="radio"/> Pouco importante	<input type="radio"/> Importante	<input type="radio"/> Muito importante	
<b>2. Praticar atividade física, na maioria dos dias da semana, é...</b>				
<input type="radio"/> Muito inseguro	<input type="radio"/> Inseguro	<input type="radio"/> Seguro	<input type="radio"/> Muito seguro	
<b>3. Praticar atividade física, na maioria dos dias da semana, é...</b>				
<input type="radio"/> Muito ruim	<input type="radio"/> Ruim	<input type="radio"/> Bom	<input type="radio"/> Muito bom	
<b>4. Praticar atividade física, na maioria dos dias da semana, é...</b>				
<input type="radio"/> Muito prejudicial	<input type="radio"/> Prejudicial	<input type="radio"/> Saudável	<input type="radio"/> Muito saudável	
<b>5. Praticar atividade física, na maioria dos dias da semana, é...</b>				
<input type="radio"/> Muito chato	<input type="radio"/> Chato	<input type="radio"/> Divertido	<input type="radio"/> Muito divertido	
<b>AUTOEFICÁCIA</b>				
<i>Marque a resposta que melhor representa o quanto você DISCORDA ou CONCORDA com as seguintes afirmações:</i>				
<b>EU ACHO QUE POSSO PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA NA MAIORIA DOS DIAS DA SEMANA MESMO QUE...</b>				
	Discordo muito	Discordo	Concordo	Concordo muito
1. ...eu não tenha ninguém para ir comigo (falta de companhia).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ...eu esteja sem vontade de praticar (desmotivado).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ...eu possa ficar em casa para assistir TV, jogar games, usar computador.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ...meus amigos(as) me chamem para fazer outras coisas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ...eu ache que não tenha habilidade para praticar atividade física.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ...não tenham locais para praticar atividade física próximos a minha casa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ...eu não tenha ninguém para me ensinar como fazer (orientar).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ...mesmo quando estou com preguiça.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>AMBIENTE ESCOLAR</b>				
<i>Marque a resposta que melhor representa o quanto você DISCORDA ou CONCORDA com as seguintes afirmações:</i>				
<b>NA ESCOLA ONDE EU ESTUDO...</b>				
	Discordo muito	Discordo	Concordo	Concordo muito
1. ...tem MATERIAL DISPONÍVEL para usar durante o recreio ou após as aulas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ...tem LOCAIS INTERESSANTES para brincar e praticar atividade física.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ...os locais para praticar atividade física são BEM CUIDADOS.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ...tem aula de Educação Física que me ESTIMULA a praticar atividade física.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<small>141</small> 				
<small>Página 7 / 15</small> 				



APOIO DOS PAIS				
<b>Com que frequência os SEUS PAIS...</b>				
	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
1. ...ESTIMULAM você a praticar atividade física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ...PRATICAM atividade física com você?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ...TRANSPORTAM ou disponibilizam transporte para que você possa ir até o local onde você pratica sua atividade física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ...ASSISTEM você praticando atividade física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ...COMENTAM que você está praticando bem sua atividade física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ...CONVERSAM com você sobre atividade física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
APOIO DOS AMIGOS				
<b>Com que frequência os SEUS AMIGOS...</b>				
	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
1. ...ESTIMULAM você a praticar atividade física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ...PRATICAM atividade física com você?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ...CONVIDAM você para praticar atividade física com ele?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ...ASSISTEM você praticando atividade física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ...COMENTAM que você está praticando bem sua atividade física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
APOIO DOS PROFESSORES DA ESCOLA (FORA OS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA)				
<b>Com que frequência os SEUS PROFESSORES DA ESCOLA...</b>				
	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
1. ...ESTIMULAM você a praticar atividade física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ...CONVIDAM você para praticar atividade física com ele?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ...ASSISTEM você praticando atividade física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ...COMENTAM que você está praticando bem sua atividade física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ...CONVERSAM com você sobre atividade física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
APOIO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA				
<b>Com que frequência os SEUS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA...</b>				
	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
1. ...ESTIMULAM você a praticar atividade física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ...CONVIDAM você para praticar atividade física com ele?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ...ASSISTEM você praticando atividade física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ...COMENTAM que você está praticando bem sua atividade física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ...CONVERSAM com você sobre atividade física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
141				
				
Página 8 / 15				

ATIVIDADES FÍSICAS NO LAZER																											
Quais atividades físicas listadas abaixo você pratica no seu TEMPO DE LAZER? Informe quantos dias da semana e quanto tempo por dia você pratica essas atividades.																											
Exemplo:	vezes por semana							duração por dia (minutos)																			
■ Dança	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	1	2	3	4	5	6	7	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="checkbox"/> Futebol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Futsal (quadra)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Basquetebol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Handebol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Voleibol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Tênis (de quadra)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Tênis de Mesa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Natação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Atletismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Lutas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Capoeira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Dança	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Ginástica Rítmica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Gin. de Academia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Musculação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Andar de bicicleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Caminhar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Correr/Trotar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Patins/Skate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Surfe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Brincadeiras ativas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Outras _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Não pratico AF	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ESCALAS DE SILHUETAS (OLHE PARA AS FIGURAS DO BANNER)																											
1. Qual o número que melhor representa A SUA APARÊNCIA FÍSICA ATUALMENTE?																											
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2. Qual o número que você considera uma IMAGEM DE CORPO SAUDÁVEL?																											
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3. Qual o número que VOCÊ GOSTARIA DE TER?																											
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
141										Página 9 / 15																	

<b>EXPECTATIVAS COM USO DE TV, COMPUTADOR/TABLET/NOTEBOOK E VIDEOGAME</b>				
<i>Marque o quanto você DISCORDA OU CONCORDA com as seguintes afirmações:</i>				
	Discordo muito	Discordo	Concordo	Concordo muito
1. "EU ACHO MUITO RELAXANTE quando eu fico sentado na frente da TV".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. "EU ME SINTO BEM (FELIZ) quando estou no computador (conversando ou jogando) ou no videogame".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. "EU FICO EMPOLGADO quando estou usando o computador ou videogame".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. "Usar computador ou videogame É O MEU JEITO DE ME CONECTAR COM O MUNDO (FAZER AMIGOS)".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. "MEUS AMIGOS FICARIAM TRISTES se eu diminuísse o tempo conversando com eles pelo computador".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. "Eu GOSTO de assistir TV ou usar computador/videogame POR MUITAS HORAS SEGUIDAS".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. "Assistir TV ou usar computador/videogame É UMA DAS COISAS QUE MAIS GOSTO DE FAZER NO MEU TEMPO LIVRE".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. "Eu assisto TV ou uso computador/videogame PARA FUGIR DO MUNDO (OBRIGAÇÕES, DISCUSSÕES, PROBLEMAS)".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. "Assistir TV ou usar computador/videogame ME ATRAPALHA A FAZER COISAS IMPORTANTES (ESTUDAR, COMER)".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. "EU FICO PREGUIÇOSO depois que passo muitas horas na frente da TV ou do computador/videogame".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. "EU SINTO DOR NO CORPO (COSTAS, PERNAS) depois que passo muitas horas na frente da TV ou do computador/videogame".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. "Assistir TV ou usar computador/videogame FAZ ARDER MEUS OLHOS E ME DEIXA COM DOR DE CABEÇA".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<b>ATITUDE PARA REDUZIR O USO DE TV, COMPUTADOR/NOTEBOOK/TABLET E VIDEOGAME</b>	
<i>Responda a SUA OPINIÃO sobre as seguintes afirmações:</i>	
<b>1. DIMINUIR O TEMPO na frente da TV, computador ou videogame é IMPORTANTE PARA VOCÊ.</b>	<input type="radio"/> Discordo muito <input type="radio"/> Discordo <input type="radio"/> Concordo <input type="radio"/> Concordo muito
<b>2. DIMINUIR O TEMPO na frente da TV, computador ou videogame É CHATO.</b>	<input type="radio"/> Discordo muito <input type="radio"/> Discordo <input type="radio"/> Concordo <input type="radio"/> Concordo muito
<b>3. DIMINUIR O TEMPO na frente da TV, computador ou videogame É BOM PARA A SUA SAÚDE.</b>	<input type="radio"/> Discordo muito <input type="radio"/> Discordo <input type="radio"/> Concordo <input type="radio"/> Concordo muito

141

Página 107 / 15

**AUTOEFICÁCIA E O USO DE TV, COMPUTADOR/TABLET/NOTEBOOK E VIDEOGAME**

Responda a SUA OPINIÃO sobre as seguintes afirmações:

**EU ACHO QUE SOU CAPAZ DE...**

	Discordo muito	Discordo	Concordo	Concordo muito
1. ...LIMITAR (DIMINUIR) MEU TEMPO assistindo TV para 2 horas por dia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ...DESLIGAR A TV mesmo que esteja passando um programa que eu goste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ...NÃO ASSISTIR TV na maioria dos dias com aula na escola.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ...LIMITAR (DIMINUIR) MEU TEMPO usando computador/videogame para 2 horas por dia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ...DESLIGAR O COMPUTADOR/VIDEOGAME mesmo que eu esteja fazendo algo que eu goste (jogos prediletos, conversando).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ...NÃO USAR COMPUTADOR/ VIDEOGAME na maioria dos dias com aula na escola.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ... DETERMINAR LIMITES PARA O TEMPO que irei ficar na frente da TV, computador ou videogame.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ...DEIXAR DE assistir TV ou usar o computador/videogame no meu tempo livre PARA FAZER ATIVIDADE FÍSICA.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. ...PENSAR (PLANEJAR) NO QUE EU VOU ASSISTIR na TV durante a semana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. ... ASSISTIR TV FAZENDO OUTRAS ATIVIDADES QUE EXIGAM ESFORÇO DO CORPO (limpar, brincar), ao invés de ficar sentado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. ... PENSAR (PLANEJAR) NO QUE EU VOU ACESSAR no computador ou jogar no videogame durante a semana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**MODELO FAMILIAR E O USO DE TV, COMPUTADOR/TABLET/NOTEBOOK E VIDEOGAME**

Durante uma SEMANA TÍPICA (NORMAL), COM QUE FREQUÊNCIA...

	0 dia	1	2	3	4	5	6	7 dias	NA
1. ...seus PAIS (mãe e/ou pai) assistem TV?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ...OUTRAS PESSOAS DA SUA CASA assistem TV?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ...você E SEUS PAIS assistem TV JUNTOS?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ...você e OUTRAS PESSOAS DA SUA CASA assistem TV JUNTOS?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ...seus PAIS usam computador/videogame?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ...OUTRAS PESSOAS DA SUA CASA usam computador/videogame?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ...você e SEUS PAIS usam computador/videogame JUNTOS?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ...você e OUTRAS PESSOAS DA SUA CASA usam computador/videogame JUNTOS?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

REGRAS FAMILIARES DE CONTROLE DO USO DE TV, COMPUTADOR/TABLET/NOTEBOOK E VIDEOGAME							
Durante uma semana típica (normal) com que frequência MEUS PAIS...							
	0 dia	1	2	3	4	5	6 7 dias
1. ...LIMITAM O TEMPO que posso assistir TV (ex. somente após o jantar ou quando terminar o dever de casa).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ...OBSERVAM O QUE ESTOU ASSISTINDO na TV.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ...DESLIGAM A TV se eles acharem que estou assistindo TV por muito tempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ...LIMITAM O TEMPO que posso passar no computador/videogame (ex. somente após o jantar ou quando terminar o dever de casa).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ...OBSERVAM O QUE ESTOU ACESSANDO /JOGANDO no computador ou videogame.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ...DESLIGAM O COMPUTADOR/VIDEOGAME se eles acharem que estou jogando por muito tempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
CRENÇA FAMILIAR E O USO DE TV, COMPUTADOR/TABLET/NOTEBOOK E VIDEOGAME							
Em geral, AS PESSOAS DA MINHA CASA...							
	Discordo muito	Discordo	Concordo	Concordo muito			
1. ...acham que assistir TV ou usar computador /videogame É UM COISA LEGAL DE SE FAZER.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
2. ...PREFEREM FICAR SENTADAS na frente da TV, computador ou videogame do que fazendo atividade física.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
3. ...ACHAM MAIS SEGURO eu ficar em casa na frente da TV, computador ou videogame do que fazer atividade física fora de casa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
APOIO FAMILIAR PARA REDUÇÃO DE TV, COMPUTADOR/TABLET/NOTEBOOK E VIDEOGAME							
Em geral, AS PESSOAS DA MINHA CASA...							
	Discordo muito	Discordo	Concordo	Concordo muito			
1. ...ME ENCORAJAM a diminuir o tempo assistindo TV ou usando computador/videogame.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
2. ...COMENTAM COMIGO que muito tempo na frente da TV, computador ou videogame pode fazer mal à minha saúde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
3. ...ME AJUDAM A PENSAR em como eu posso diminuir o tempo na frente da TV, computador ou videogame.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
4. ...ME ELOGIAM quando eu passo menos tempo na frente da TV, computador ou videogame e mais tempo fazendo atividade física.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
5. ...ME IMPEDEM de assistir TV ou usar computador/videogame quando eu faço algo errado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
				141			
				□□□□□□□□	Página 12 / 15		

HÁBITOS DE ESTUDO				
<i>A seguir, são apresentadas algumas frases sobre comportamentos que os estudantes apresentam no seu dia-a-dia.</i>				
<b>1. Algumas vezes fico escutando música, assistindo televisão ou lendo quando deveria estar estudando.</b>				
<input type="radio"/> Completamente falso	<input type="radio"/> Falso em parte	<input type="radio"/> Nem verdadeiro, nem falso	<input type="radio"/> Verdadeiro em parte	<input type="radio"/> Completamente verdadeiro
<b>2. Frequentemente me sinto disperso (sonhando, voando) quando quero estudar.</b>				
<input type="radio"/> Completamente falso	<input type="radio"/> Falso em parte	<input type="radio"/> Nem verdadeiro, nem falso	<input type="radio"/> Verdadeiro em parte	<input type="radio"/> Completamente verdadeiro
<b>3. Existem dias durante o semestre (excluindo os fins de semana) nos quais não estudo ou faço exercícios escolares.</b>				
<input type="radio"/> Completamente falso	<input type="radio"/> Falso em parte	<input type="radio"/> Nem verdadeiro, nem falso	<input type="radio"/> Verdadeiro em parte	<input type="radio"/> Completamente verdadeiro
<b>4. Sempre começo a me preparar muito tarde para as provas, geralmente um dia antes.</b>				
<input type="radio"/> Completamente falso	<input type="radio"/> Falso em parte	<input type="radio"/> Nem verdadeiro, nem falso	<input type="radio"/> Verdadeiro em parte	<input type="radio"/> Completamente verdadeiro
<b>5. Geralmente prefiro copiar dos colegas as respostas dos exercícios do que me dedicar a fazê-los.</b>				
<input type="radio"/> Completamente falso	<input type="radio"/> Falso em parte	<input type="radio"/> Nem verdadeiro, nem falso	<input type="radio"/> Verdadeiro em parte	<input type="radio"/> Completamente verdadeiro
<b>6. Se não consigo resolver um exercício imediatamente, desisto logo ou então o adio o máximo possível.</b>				
<input type="radio"/> Completamente falso	<input type="radio"/> Falso em parte	<input type="radio"/> Nem verdadeiro, nem falso	<input type="radio"/> Verdadeiro em parte	<input type="radio"/> Completamente verdadeiro
QUALIDADE DE VIDA				
ATIVIDADES FÍSICAS E SAÚDE				
<b>1. De uma forma geral, como está sua saúde?</b>				
<input type="radio"/> Excelente	<input type="radio"/> Muito boa	<input type="radio"/> Boa	<input type="radio"/> Ruim	<input type="radio"/> Muito ruim
<b>PENSANDO SOBRE A SEMANA PASSADA...</b>				
<b>2. Você tem se sentido bem e disposto?</b>				
<input type="radio"/> Nada	<input type="radio"/> Pouco	<input type="radio"/> Moderadamente	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Totalmente
<b>3. Você tem praticado atividades físicas (por exemplo: correr, andar de bicicleta, escalar)?</b>				
<input type="radio"/> Nada	<input type="radio"/> Pouco	<input type="radio"/> Moderadamente	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Totalmente
<b>4. Você tem sido capaz de correr bem?</b>				
<input type="radio"/> Nada	<input type="radio"/> Pouco	<input type="radio"/> Moderadamente	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Totalmente
<b>5. Você tem se sentido com energia?</b>				
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> Raramente	<input type="radio"/> Algumas vezes	<input type="radio"/> Frequentemente	<input type="radio"/> Sempre
141				
Página 137 / 15				

SENSAÇÕES	
PENSANDO SOBRE A SEMANA PASSADA...	
6. A sua vida tem sido agradável?	
<input type="radio"/> Nada	<input type="radio"/> Pouco
<input type="radio"/> Moderadamente	<input type="radio"/> Muito
<input type="radio"/> Totalmente	
7. Você tem estado de bom humor?	
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> Raramente
<input type="radio"/> Algumas vezes	<input type="radio"/> Frequentemente
<input type="radio"/> Sempre	
8. Você tem se divertido?	
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> Raramente
<input type="radio"/> Algumas vezes	<input type="radio"/> Frequentemente
<input type="radio"/> Sempre	
HUMOR EM GERAL	
PENSANDO SOBRE A SEMANA PASSADA...	
9. Você tem se sentido triste?	
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> Raramente
<input type="radio"/> Algumas vezes	<input type="radio"/> Frequentemente
<input type="radio"/> Sempre	
10. Você tem se sentido tão mal que não tem vontade de fazer nada?	
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> Raramente
<input type="radio"/> Algumas vezes	<input type="radio"/> Frequentemente
<input type="radio"/> Sempre	
11. Você tem se sentido sozinho?	
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> Raramente
<input type="radio"/> Algumas vezes	<input type="radio"/> Frequentemente
<input type="radio"/> Sempre	
SOBRE VOCÊ	
PENSANDO SOBRE A SEMANA PASSADA...	
12. Você se sente feliz do jeito que você é?	
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> Raramente
<input type="radio"/> Algumas vezes	<input type="radio"/> Frequentemente
<input type="radio"/> Sempre	
TEMPO LIVRE	
PENSANDO SOBRE A SEMANA PASSADA...	
13. Você tem tido tempo suficiente para você mesmo?	
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> Raramente
<input type="radio"/> Algumas vezes	<input type="radio"/> Frequentemente
<input type="radio"/> Sempre	
14. Você tem feito as coisas que quer no seu tempo livre?	
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> Raramente
<input type="radio"/> Algumas vezes	<input type="radio"/> Frequentemente
<input type="radio"/> Sempre	

FAMÍLIA E VIDA EM CASA	
<b>PENSANDO SOBRE A SEMANA PASSADA...</b>	
<b>15. Seus pais têm tempo suficiente para você?</b>	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> Raramente <input type="radio"/> Algumas vezes <input type="radio"/> Frequentemente <input type="radio"/> Sempre
<b>16. Seus pais te tratam com justiça?</b>	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> Raramente <input type="radio"/> Algumas vezes <input type="radio"/> Frequentemente <input type="radio"/> Sempre
<b>17. Seus pais estão disponíveis para falar quando você deseja?</b>	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> Raramente <input type="radio"/> Algumas vezes <input type="radio"/> Frequentemente <input type="radio"/> Sempre
DINHEIRO	
<b>PENSANDO SOBRE A SEMANA PASSADA...</b>	
<b>18. Você tem dinheiro suficiente para fazer as mesmas coisas que seus amigos?</b>	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> Raramente <input type="radio"/> Algumas vezes <input type="radio"/> Frequentemente <input type="radio"/> Sempre
<b>19. Você tem dinheiro suficiente para suas despesas?</b>	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> Raramente <input type="radio"/> Algumas vezes <input type="radio"/> Frequentemente <input type="radio"/> Sempre
AMIGOS	
<b>PENSANDO SOBRE A SEMANA PASSADA...</b>	
<b>20. Você tem passado tempo com seus amigos?</b>	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> Raramente <input type="radio"/> Algumas vezes <input type="radio"/> Frequentemente <input type="radio"/> Sempre
<b>21. Você se diverte com seus amigos?</b>	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> Raramente <input type="radio"/> Algumas vezes <input type="radio"/> Frequentemente <input type="radio"/> Sempre
<b>22. Você e seus amigos se ajudam?</b>	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> Raramente <input type="radio"/> Algumas vezes <input type="radio"/> Frequentemente <input type="radio"/> Sempre
<b>23. Você confia em seus amigos?</b>	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> Raramente <input type="radio"/> Algumas vezes <input type="radio"/> Frequentemente <input type="radio"/> Sempre
ESCOLA E APRENDIZADO	
<b>PENSANDO SOBRE A SEMANA PASSADA...</b>	
<b>24. Você se sente feliz na escola?</b>	<input type="radio"/> Nada <input type="radio"/> Pouco <input type="radio"/> Moderadamente <input type="radio"/> Muito <input type="radio"/> Totalmente
<b>25. Você está indo bem na escola?</b>	<input type="radio"/> Nada <input type="radio"/> Pouco <input type="radio"/> Moderadamente <input type="radio"/> Muito <input type="radio"/> Totalmente
<b>26. Você tem se sentido capaz de prestar atenção na escola?</b>	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> Raramente <input type="radio"/> Algumas vezes <input type="radio"/> Frequentemente <input type="radio"/> Sempre
<b>27. Você se dá bem com os seus professores?</b>	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> Raramente <input type="radio"/> Algumas vezes <input type="radio"/> Frequentemente <input type="radio"/> Sempre
141	
Página 15 / 15	



## ANEXO C – Parecer do comitê de ética

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
SANTA CATARINA - UFSC



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** PROMOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL EM ADOLESCENTES E SUA RELAÇÃO COM O DESEMPENHO ESCOLAR

**Pesquisador:** Kelly Samara da Silva

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 49462015.0.0000.0121

**Instituição Proponente:** Universidade Federal de Santa Catarina

**Patrocinador Principal:** CNPQ

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 1.259.910

#### Apresentação do Projeto:

A promoção de um estilo de vida mais saudável em escolares se justifica por ser a escola um ambiente favorável ao desenvolvimento de ações direcionadas a mudanças de comportamento e, pela infância e adolescência serem as fases em que mais e promissora essas transformações. Além disso, pretende-se com esse estudo investigar aspectos relevantes e pouco explorados como avaliação de diversos componentes do estilo de vida, mecanismos psicossociais e ambientais que possam explicar a mudança de comportamento nos adolescentes e a relação que comportamentos saudáveis podem ter com o desempenho escolar dos estudantes. O presente projeto propõe avaliar a efetividade de um programa de intervenção sobre aspectos do estilo de vida, com foco na prática de atividade física (AF) e redução dos comportamentos sedentários, e a relação desses fatores com o desempenho escolar de estudantes da rede de ensino municipal de Florianópolis, SC, Brasil.

Trata-se de um estudo de intervenção randomizado e controlado que terá, como unidade primária de amostra, as escolas, com participação de todas as turmas de 7º ao 9º ano do ensino fundamental. Dois critérios de elegibilidade serão adotados para a participação das escolas: 1) participar dos programas Mais Educação e Saúde do Escolar; 2) ofertar, pelo menos, duas aulas de educação física escolar por semana. Das 36 escolas existentes no município, treze atendem esses

**Endereço:** Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R. Desembargador Vítor Lima, nº 222, sala 401  
**Bairro:** Trindade **CEP:** 88.040-400  
**UF:** SC **Município:** FLORIANÓPOLIS  
**Telefone:** (48)3721-6094 **E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br

Continuação do Parecer: 1.258.910

critérios. Dessas, 5 escolas estarão em reforma no período da intervenção, sendo 8 elegíveis (78 turmas com 2.340 escolares regularmente matriculados). Com isso, quatro escolas constituirão o grupo de intervenção e quatro o grupo controle. Docentes e discentes dos cursos de Educação Física e de Nutrição da UFSC estarão envolvidos com o planejamento, desenvolvimento e avaliação da intervenção. O programa de intervenção terá a duração de um semestre letivo (aproximadamente quatro meses), com suas ações divididas em três focos: capacitação de professores/diretores/coordenadores/articuladores, ações educativas e alterações ambientais para mudança de comportamento. A avaliação das variáveis de interesse será realizada em três momentos (antes, imediatamente após e seis meses depois da intervenção). As variáveis primárias serão a prática de AF e os comportamentos sedentários, mensurados por meio de acelerômetros e questionários, e o desempenho escolar (notas obtidas nas avaliações nas disciplinas de português e matemática). Fatores de ordem intrapessoal, interpessoal e contextual associados a AF e aos comportamentos sedentários serão avaliados por meio de questionário padronizado. As variáveis secundárias serão qualidade de vida, hábitos alimentares e de estudo, obtidos através de questionários, e medidas de massa corporal, estatura e circunferência da cintura, por meio de aferições seguindo protocolos padronizados. As variáveis de controle do estudo serão de cunho demográfico e socioeconômico. Espera-se que o programa de intervenção proposto possa aumentar o volume de prática de AF, o atendimento às recomendações de AF e reduzir as estimativas de comportamento sedentário em 15%. E que essas mudanças possam manter ou melhorar o desempenho escolar dos alunos durante o ano letivo. Para a saúde do escolar, o programa contribuirá com o fortalecimento dos Programas Saúde do Escolar e do Mais Educação. No atributo relevância social, o programa terá uma grande abrangência e permitirá beneficiar, direta ou indiretamente, a comunidade escolar. Ainda, as ações propostas são adaptáveis à realidade das escolas públicas brasileiras, podendo o programa se estender a escolas com perfil similar. No corpo deste documento, estão apresentados os detalhes metodológicos do estudo, aspectos éticos, cronograma de atividades e previsão orçamentária.

**Objetivo da Pesquisa:****Objetivo Primário:**

Avaliar o efeito de um programa de intervenção sobre a prática de atividade física, comportamentos sedentários e outros componentes de saúde, assim como a relação dessa mudança no desempenho escolar.

**Objetivo Secundário:**

<b>Endereço:</b>	Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401		
<b>Bairro:</b>	Trindade	<b>CEP:</b>	88.040-400
<b>UF:</b>	SC	<b>Município:</b>	FLORIANOPOLIS
<b>Telefone:</b>	(48)3721-6094	<b>E-mail:</b>	cep.propesq@contato.ufsc.br

Continuação do Parecer: 1.259.910

- (i) Avaliar o impacto de um programa de intervenção sobre a prática de atividade física e redução do tempo despendido em comportamentos sedentários.
- (ii) Investigar a influência de um programa de intervenção sobre fatores intrapessoais, interpessoais e do ambiente associados a prática de atividade física e redução dos comportamentos sedentários.
- (iii) Identificar possíveis variáveis mediadoras associadas ao efeito em curto e longo prazo de um programa de intervenção sobre a prática de atividade física e redução dos comportamentos sedentários.
- (iv) Averiguar a relação de um programa de intervenção com base no aumento da atividade física e redução do tempo sentado sobre o desempenho escolar.
- (v) Verificar o impacto de um programa de intervenção sobre outros componentes relacionados à saúde do escolar, incluindo qualidade de vida, hábitos alimentares e medidas antropométricas.
- (vi) Avaliar a implementação do programa e a satisfação dos participantes (alunos, professores, diretores e pais) com as ações propostas. (vii) Validar um instrumento para mensuração dos comportamentos investigados e dos fatores de ordem intrapessoal, interpessoal e contextual associados à prática de atividade física e comportamentos sedentários.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos:

Os procedimentos utilizados neste programa de intervenção não oferecem riscos potenciais para gerar desconforto ou qualquer dano físico. Pois, as atividades propostas nas ações deste programa, são inerentes aos exercícios desenvolvidos em aulas de educação física escolar e na vida cotidiana. Nenhuma medida biológica, com o uso de técnicas invasivas de coleta, será utilizada. Também, considera-se bastante reduzida a possibilidade de danos de ordem psíquica, moral, intelectual, social, cultural ou espiritual dos sujeitos da pesquisa, em qualquer fase deste estudo. Assim sendo, os procedimentos adotados na presente pesquisa encontram-se em conformidade com os quatro referenciais básicos da bioética: a autonomia, a beneficência, a não-maleficência e a justiça. No que se refere à autonomia, o presente estudo adotará o esclarecimento verbal e o termo de consentimento livre e esclarecido como instrumentos informativos acerca de seus propósitos, justificativas, procedimentos utilizados e benefícios do estudo. Também, será comunicado previamente aos sujeitos recrutados e aos seus responsáveis que a participação neste estudo será voluntária, e que eles terão plena e total liberdade para desistir do estudo a qualquer momento, sem que isso acarrete qualquer prejuízo aos mesmos. Quanto à não-maleficência os

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R. Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401  
 Bairro: Trindade CEP: 88.040-400  
 UF: SC Município: FLORIANÓPOLIS  
 Telefone: (48)3721-6094 E-mail: cep.propesq@contato.ufsc.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
SANTA CATARINA - UFSC



Continuação do Parecer: 1.259.910

procedimentos que serão empregados em nenhum momento colocarão o sujeito da pesquisa em risco físico ou emocional, posto que tanto as medidas (peso, estatura e circunferência da cintura e o uso do acelerômetro) como os questionários (pais e alunos) são simples e de conhecimento prévio dos avaliados, não expondo os mesmos a nenhum tipo de constrangimento. Todas as medidas serão realizadas por uma equipe de pesquisadores da UFSC, treinados para este fim.

**Benefícios:**

Todos os sujeitos da pesquisa e seus responsáveis serão comunicados sobre os benefícios individuais e coletivos de sua participação no estudo. Relatórios individuais autoexplicativos para cada sujeito (encaminhado aos pais/responsáveis, destacando as principais mudanças comportamentais do seu filho) e escola participante (encaminhado aos diretores) serão gerados. Também haverá um relatório final, com informações parciais das escolas e a soma delas, com destaque para as principais mudanças obtidas e as aplicações práticas das evidências encontradas na intervenção. Salientamos que ao término do acompanhamento da intervenção, professores e diretores das escolas do grupo controle terão acesso aos materiais educativos do referido programa.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

O projeto deve ser executado, pois é relevante pois forjar no público alvo modos de vida mais saudáveis.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Os Termos de Apresentação obrigatória atendem parcialmente a Resolução 466/2012, exceto por não prever a divulgação acidental de dados não autorizados, visto que a pesquisa trabalha com menores, e que deve indenizar as pessoas por eventuais prejuízos que estas venham reclamar. A análise de risco não é suficientemente aprofundada.

**Recomendações:**

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Deve prever no TCLE e nas informações básicas do projeto o risco a divulgar de modo acidental dados de menores, que poderá constranger pais e/ou estudantes, que para isso prevê indenizar ou reparar de algum modo, de acordo com as condições dos integrantes do projeto. O constrangimento e desconforto dizem respeito aos participantes do estudo, não podendo ser minimizado por se tratar de procedimento usual. Aprofundar a análise de risco dos participantes do estudo. Pelo exposto, concluímos pela pendência até que o presente protocolo esteja adequado. Favor responder em uma "carta resposta às pendências", anexadas na versão seguinte.

**Endereço:** Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401  
**Bairro:** Trindade **Município:** FLORIANOPOLIS **CEP:** 88.040-400  
**UF:** SC **Telefone:** (48)3721-6094 **E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
SANTA CATARINA - UFSC



Continuação do Parecer: 1.259.910

**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_486901.pdf	22/09/2015 11:00:22		Aceito
Outros	Declaracao_da_Secretaria_Municipal.pdf	22/09/2015 10:59:59	Kelly Samara da Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Escola_Control.pdf	04/09/2015 10:40:11	Kelly Samara da Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Escola_Intervencao.pdf	04/09/2015 10:39:55	Kelly Samara da Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Alunos.pdf	04/09/2015 10:39:19	Kelly Samara da Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Pais.pdf	04/09/2015 10:38:57	Kelly Samara da Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Pais_Alunos_Piloto.pdf	04/09/2015 10:38:03	Kelly Samara da Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEEscolaIntervencao.pdf	04/09/2015 10:37:28	Kelly Samara da Silva	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoCEPSH.pdf	04/09/2015 10:25:00	Kelly Samara da Silva	Aceito
Folha de Rosto	DocUFSC.pdf	04/09/2015 10:22:42	Kelly Samara da Silva	Aceito

**Situação do Parecer:**

Pendente

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R. Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401  
 Bairro: Trindade CEP: 88.040-400  
 UF: SC Município: FLORIANOPOLIS  
 Telefone: (48)3721-6094 E-mail: cep.propesq@contato.ufsc.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
SANTA CATARINA - UFSC



Continuação do Parecer: 1.259.910

FLORIANOPOLIS, 06 de Outubro de 2015

---

**Assinado por:**  
**Washington Portela de Souza**  
**(Coordenador)**

**Endereço:** Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401  
**Bairro:** Trindade **CEP:** 88.040-400  
**UF:** SC **Município:** FLORIANOPOLIS  
**Telefone:** (48)3721-6094 **E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br

Página 08 de 08