



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

Ana Caroline Ferreira Campos de Sousa

**Características da rede de amigos e a sua associação com o nível de atividade física em adolescentes**

Florianópolis

2020

Ana Caroline Ferreira Campos de Sousa

**Características da rede de amigos e a sua associação com o nível de atividade física 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. Kelly Samara Da Silva, Dra.

Coorientador: Prof. Leandro Martin Totaro Garcia, Dr.

Florianópolis

2020

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

Sousa, Ana Caroline

Características da rede de amigos e a sua associação com o nível de atividade física em adolescentes / Ana Caroline Sousa ; orientadora, Kelly Samara da Silva, coorientador, Leandro Martin Totaro Garcia, 2020.

112 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. I. da Silva, Kelly Samara. II. Martin Totaro Garcia, Leandro. III. Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Educação Física. IV. Título.

Ana Caroline Ferreira Campos de Sousa

**Características da rede de amigos e a sua associação com o nível de atividade física 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. Rogério Fermino, Dr.  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Thiago Sousa Matias, Dr.(a)  
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. Kelly Samara da Silva, Dra.  
Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Educação

---

Profª. Kelly Samara da Silva, Dra.  
Orientadora

---

Prof. Leandro Martin Totaro Garcia, Dr.  
Coorientador

Florianópolis, 2020.



Este trabalho é dedicado aos meus pais, irmãos e todos que me apoiaram para realizar este sonho.

## AGRADECIMENTOS

Inicialmente quero agradecer aos meus pais, aquelas pelas pessoas que me deram a vida e luta até hoje para que seja a vida perfeita. Minha Mainha (Genilda Ferreira), agradeço por a senhora me dar a herança mais valiosa do mundo que é a educação, a senhora é o exemplo de mulher que eu quero ser. Painho (Cesar Campos), sou grata por todas os esforços que o senhor faz para que temos uma boa educação, que abdicou de uma vida de conforto para investir em um bom ensino para meus irmãos e eu.

Aos meus irmãos (Nicolas e Nicolle), sou grata todos os dias por vocês estarem presente na minha vida, é por vocês que busco todos os dias ser uma pessoa melhor e ser alguém que vocês possam espelhar e contar para todas situações das suas vidas. Antônio, agradeço por ser o presentinho mais precioso que aconteceu nesses anos de mestrados, e por muitas vezes ser a razão para levantar da cama e continuar nessa luta. Por fim, vocês são a base para que eu chegasse até aqui e essa realização não é só minha, é nossa.

Agradeço aos meus familiares tanto da “Manuzada” como da “Família Campos”, em especial a minha Avó que sempre me colocou nas suas orações, e a minha Tia Célia que apoiou e ajudou nesses dois anos que estive distante.

Professora Kelly, agradeço pela belíssima oportunidade e todos os ensinamentos que você proporcionou de forma acadêmica e pessoal. Obrigada por sempre conduzir de forma positiva e tranquila a construção desse trabalho, como também os outros projetos realizados nesses anos de Mestrado.

Professor Leandro, obrigada por aceitar esse desafio que foi a construção desse trabalho, e também por ter todo o cuidado e preocupação para que tenha uma boa formação nos dois anos de mestrado. E obrigada por ser paciente e sempre enxergar pontos positivos nos meus erros.

Aos demais professores, agradeço pelas diversas experiências acadêmicas e gerar uma nova visão da minha profissão. Em especial ao professor Thiago Matias, que hoje é o maior exemplo e espelho profissional que tenho.

Professor Richardson Marinheiro, aquele orientador e pai da graduação, que fez o possível e impossível para que chegássemos aqui, e que foi o responsável por plantar essa sementinha como sonho na minha cabeça. Obrigada e sempre vou ser grata por tudo que você enfrentou e lutou por nós.

Quero agradecer aos meus colegas de laboratório do Projeto Movimento/ ELEVA (Pablo, Jaqueline, Rafael, Marcus, Bruno Costa, Gabielli, Luis Eduardo, Marga) por todo apoio

e ajuda na construção desse trabalho, como também em outras atividades e especial na formação da minha nova identidade pessoal. Cada um do seu jeito, contribuiu de forma positiva para que conseguisse finalizar esse trabalho.

A Alê, Priscilla, Mônica e Sol, agradeço por serem o presente de vida que o mestrado me deu, que assumiram o papel da minha família e por muitas vezes seguraram minha mão quando queria cogitei em desistir. Em especial a Sol, que foi a luz que iluminou o meu caminho nesses últimos anos, e sempre esteve e está comigo quando ficava difícil e queria desistir. Sol, espero que você continue iluminando minha vida e do fundo do meu coração Obrigada.

Aos meus colegas de mestrado, obrigado por vivermos juntos as angústias, frustrações e felicidades. Ressaltando os meus colegas de graduação Bruno e José, que juntos enfrentamos a dificuldade de estar longe de casa e vivenciar um mundo novo.

Ao grupinho sosseguei (Rayara, Ana Savia, Rhuana, Raisa, Guilherme, Andressa e Emilly), agradeço por sempre estarem presentes em todas as minhas conquistas, e que mesmo distante se fizeram presentes nesse processo. Obrigado por cada dia contribuírem para minha evolução pessoal e profissional.

Ama-se mais o que se conquista com esforço. (Benjamin Disraeli)

## RESUMO

O objetivo do presente estudo foi avaliar as associações das características da rede de amigos com o nível de atividade física habitual em escolares. Analisaram-se dados da linha de base do projeto de intervenção “Movimente”, realizado com adolescentes do 7º ao 9º ano do Ensino Fundamental de seis escolas públicas municipais de Florianópolis-SC. Participaram 643 adolescentes, com idade média de 13 anos. As variáveis de atividade física e rede de amigos (características estruturais e individuais) foram mensuradas por meio de questionários semiestruturados e validados para a população do estudo. Com relação ao nível de atividade física, os adolescentes foram categorizados em atendem ( $\geq 420$  minutos/semana) ou não atendem ( $< 420$  minutos/semana) às recomendações de atividade física habitual. As métricas estruturais (quantidade de adolescentes, quantidade de relações de amizades citadas, densidade, densidade de relações recíprocas, coeficiente de agrupamento global, média de distância geodésica, diâmetro, números de componentes e tamanho do componente principal) e as métricas individuais (centralidade de grau, centralidade de intermediação, reciprocidade e homofilia por atividade física) da rede de amigos foram geradas para cada escola por meio do programa *Gephi*. Os dados foram exportados para o programa estatístico R, sendo realizada a análise descritiva (média e desvio padrão) das métricas da rede de amigos. Foi utilizada a regressão logística para testar as associações entre as métricas individuais da rede de amigos e o nível de atividade física. A quantidade de relações de amizade citadas dentro das redes variou independentemente do tamanho da rede; mais da metade dos links são de ligações recíprocas. Todas as redes apresentaram baixos valores de densidade e centralidade de intermediação. Nas seis escolas, são poucos os adolescentes desconectados do grupo principal. O diâmetro das redes de amigos variou entre 7 e 16. A média da quantidade de relações de amizades variou de 6,5 até 16,4 entre as escolas, sendo metade dessas citações recebidas e a outra metade realizadas pelos adolescentes, sendo que as meninas obtiveram valores ligeiramente maiores de relações de amizades. Foram baixas as proporções de amizades com o mesmo nível de atividade física, variando de 5% a 11%. Em média, as meninas obtiveram uma quantidade maior de relações de amizades e, em ambos os sexos, a probabilidade de uma tríade de amizade foi superior a 40%. Explorando as associações das características individuais da rede de amigos com a atividade física, observou-se que o número de amigos citados apresentou uma associação positiva com atividade física, e que o coeficiente de agrupamento local apresentou associação negativa. Conclui-se que o pertencimento a um grupo de amizades e a interação dos adolescentes estão associados à o nível de atividade física habitual.

**Palavras-chave:** Rede de amigos. Atividade física. Adolescentes.

## ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate the associations between friendship network characteristics and level of habitual physical activity adolescents. Data from the baseline evaluation of the "Movimente" intervention project, carried out with adolescents from 7th to 9th grade in six municipal public schools in Florianópolis-SC, were analyzed. The study included a sample of 643 adolescents, with an average age of 13 years. The variables of physical activity and friendship network (structural and individual characteristics) were measured using semi-structured questionnaires validated for the study population. Regarding the level of physical activity, adolescents were categorized as either meeting ( $\geq 420$  minutes/week) or not meeting ( $< 420$  minutes/week) the recommendations of habitual physical activity. Structural metrics (number of adolescents, number of friendship relations cited, density, density of reciprocal relations, global clustering coefficient, mean geodetic distance, diameter, number of components and size of the main component) and individual metrics (degree centrality, betweenness centrality, reciprocity and homophily by physical activity) of the friendship network were generated for each school using the Gephi application. Data was exported to the statistical program R, and descriptive analysis (mean and standard deviation) of the friendship network metrics were performed. Logistic regression was used to test the associations between the individual metrics of the friendship network and the level of physical activity. The number of friendship relationships cited within the networks varied regardless of the size of the network and more than half of the links were reciprocal. All networks had low density and betweenness centrality. In the six schools, few adolescents were disconnected from the main group. Network diameter ranged from 7 to 16. The average number of friendship relations ranged from 6.5 to 16.4 among the schools, with half of these being received and the other half being made by the adolescents, with girls showing slightly higher values of friendship relations. The proportion of friendships with the same level of physical activity were low, ranging from 5% to 11%. On average, girls showed a higher number of friendship relations and, in both sexes, the probability of a friendship triad was higher than 40%. Exploring the associations between individual characteristics of the friendship network and physical activity, it was observed that the number of friends mentioned was positively associated with physical activity, whereas the local clustering coefficient was negatively associated. It was concluded that belonging to a friendship group and the adolescents' interaction were associated with habitual physical activity.

**Keywords:** Network of friends. Physical activity. Adolescents.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Localização da cidade de Florianópolis no estado de Santa Catarina. ....	28
Figura 2 – Processo de seleção da amostra do estudo. ....	30
Figura 3- Ilustração dos nós dentro da rede. ....	33
Figura 4- Ilustração dos links dentro da rede. ....	33
Figura 5- Ilustração da densidade dentro da rede. ....	34
Figura 6- Ilustração da densidade de relações recíprocas dentro da rede. ....	34
Figura 7- Ilustração do coeficiente de agrupamento global dentro da rede. ....	35
Figura 8- Ilustração do média da distância geodésica dentro da rede. ....	35
Figura 9- Ilustração do diâmetro da rede dentro da rede. ....	36
Figura 10- Ilustração do número de componentes dentro da rede. ....	36
Figura 11- Ilustração do tamanho do componente principal dentro da rede. ....	37
Figura 12- Ilustração da homofilia da atividade física dentro da rede. ....	37
Figura 13- Ilustração da centralidade de grau dentro da rede. ....	38
Figura 14- – Ilustração da centralidade de intermediação dentro da rede. ....	38
Figura 15- Ilustração do coeficiente de agrupamento local dentro da rede. ....	39

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Caracterização da amostra do estudo .....	44
Tabela 2 - Descrição das características estruturais e individuais da rede de amigos, por escola.....	47
Tabela 3- Descrição das características individuais da rede de amigos, por sexo. ....	48
Tabela 4 - Odds ratio bruto e ajustado das características individuais da rede de amigos e o atendimento das recomendações de atividade física. ....	51



## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>12</b>
1.1	CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROBLEMA.....	12
1.2	JUSTIFICATIVA .....	14
1.3	OBJETIVOS .....	15
<b>1.3.1</b>	<b>Objetivo Geral.....</b>	<b>15</b>
<b>1.3.2</b>	<b>Objetivos Específicos .....</b>	<b>15</b>
1.4	HIPÓTESES .....	15
1.5	DEFINIÇÕES DE TERMOS .....	16
1.6	DEFINIÇÕES DE VARIÁVEIS .....	17
<b>1.6.1</b>	<b>Atividade física.....</b>	<b>17</b>
<b>1.6.2</b>	<b>Métricas estruturais e individuais.....</b>	<b>17</b>
<b>2</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>18</b>
2.1	ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA .....	18
<b>2.1.1</b>	<b>Fatores associados à atividade física em adolescentes brasileiros.....</b>	<b>21</b>
2.2	REDE DE AMIGOS NA ADOLESCÊNCIA E SUA RELAÇÃO COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA. ....	22
<b>2.2.1</b>	<b>Importância das relações sociais na adolescência.....</b>	<b>22</b>
<b>2.2.2</b>	<b>Redes de amigos e atividade física na adolescência: uma análise de redes ....</b>	<b>24</b>
<b>3</b>	<b>MATERIAIS E MÉTODO .....</b>	<b>27</b>
3.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA .....	27
3.2	CENÁRIO, POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	27
3.3	INSTRUMENTOS PARA A COLETA DE DADOS.....	30
<b>3.3.1</b>	<b>Questionário Rede de Amigos.....</b>	<b>30</b>
<b>3.3.2</b>	<b>Questionário Programa Movimento .....</b>	<b>30</b>
3.4	PROCEDIMENTOS DE COLETA.....	31

<b>3.4.1</b>	<b>Equipe de avaliação .....</b>	<b>31</b>
<b>3.4.2</b>	<b>Coleta de dados .....</b>	<b>31</b>
<b>3.5</b>	<b>VARIÁVEIS DO ESTUDO .....</b>	<b>32</b>
<b>3.5.1</b>	<b>Rede de amigos.....</b>	<b>32</b>
<i>3.5.1.1</i>	<i>Atributos estruturais.....</i>	<i>32</i>
<i>3.5.1.2</i>	<i>Atributos dos indivíduos.....</i>	<i>38</i>
<b>3.5.2</b>	<b>Atividade física habitual .....</b>	<b>39</b>
<b>3.5.3</b>	<b>Variáveis sociodemográficas.....</b>	<b>40</b>
<b>3.6</b>	<b>TRATAMENTO DE DADOS.....</b>	<b>40</b>
<b>3.7</b>	<b>ANÁLISE DE DADOS .....</b>	<b>41</b>
<b>3.8</b>	<b>RECURSOS FINANCEIROS E PROCEDIMENTOS ÉTICOS .....</b>	<b>41</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADOS .....</b>	<b>43</b>
<b>4.1</b>	<b>CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.....</b>	<b>43</b>
<b>4.2</b>	<b>DESCRIÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS DA REDE DE AMIGOS.....</b>	<b>45</b>
<b>4.3</b>	<b>ASSOCIAÇÃO ENTRE CARACTERÍSTICAS individuais DA REDE DE AMIGOS E A ATIVIDADE FÍSICA .....</b>	<b>49</b>
<b>5</b>	<b>DISCUSSÃO .....</b>	<b>52</b>
<b>5.1</b>	<b>CARACTERÍSTICAS das REDES DE AMIGOS .....</b>	<b>52</b>
<b>5.2</b>	<b>FORMAÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS DA REDE DE AMIGOS E ATIVIDADE FÍSICA .....</b>	<b>57</b>
<b>5.3</b>	<b>PONTOS FORTES E LIMITAÇÕES .....</b>	<b>58</b>
<b>6</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>58</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>60</b>
	<b>APÊNDICE A – Descritores da busca sistemática .....</b>	<b>68</b>
	<b>ANEXO A – Questionário Rede de Amigos .....</b>	<b>69</b>
	<b>ANEXO B – Questionário do programa Movimento .....</b>	<b>70</b>
	<b>ANEXO C – Parecer do comitê de ética .....</b>	<b>85</b>
	<b>ANEXO D – Declaração da secretaria de educação.....</b>	<b>91</b>

<b>ANEXO E – Termo de consentimento livre e esclarecido: escolas intervenção</b> .....	<b>92</b>
<b>ANEXO F – Termo de consentimento livre e esclarecido: escolas controle...</b>	<b>96</b>
<b>ANEXO G – Termo de consentimento livre e esclarecido: escolas intervenção</b> .....	<b>99</b>
<b>ANEXO H – Termo de consentimento livre e esclarecido dos pais: escolas controle</b> .....	<b>102</b>
<b>ANEXO I – Termo de assentimento: escolas intervenção</b> .....	<b>105</b>
.....	<b>105</b>
<b>ANEXO J – Termo de assentimento: escolas controle</b> .....	<b>107</b>

## INTRODUÇÃO

### 1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROBLEMA

A amizade é caracterizada essencialmente pela reciprocidade, afeto mútuo, parceria e voluntariedade das relações entre uma díade ou grupo de pessoas (RUBIN; FREDSTROM; BOWKER, 2008). Em uma díade de amizade, a interação entre os dois indivíduos é mais forte em virtude das semelhanças dos laços de afetividade e maior convívio (BAGWELL, 2004; ERDLEY et al., 2001; SANTOS; LOPES, 2003). Por outro lado, a amizade em um determinado grupo depende do processo de aceitação ou rejeição social deste grupo (SANTOS; LOPES, 2003). Tais relações são responsáveis por gerar experiências sociais, especialmente na adolescência (CAPELINHA, 2013). Alguns adolescentes podem ter mais facilidade de se inserir em um grupo social e conter uma maior quantidade de amigos, ocasionando experiências positivas e satisfatórias (BAGWELL et al., 2001), ou ainda, podem passar pelo enfrentamento de experiências negativas e insatisfatórias por meio da rejeição social, o que pode ocasionar situação de isolamento social e vitimização (RUBIN; FREDSTROM; BOWKER, 2008).

Na adolescência, a quantidade de tempo escolar permite maior contato com os colegas, possibilitando o desenvolvimento de comportamentos influenciadores do estilo de vida (EISENSTEIN, 2005). A necessidade de pertencimento típica da adolescência desperta o interesse em viver experiências novas para encontrar sua identidade pessoal ou se engajar em grupos com personalidades similares (MARKS et al., 2019). O mesmo acontece para adoção de comportamentos. Por exemplo, a atividade física sofre grande influência das relações de amizades na adolescência, pois os adolescentes tendem a não praticá-la por falta de companhia ou apoio dos amigos (DIAS; LOCH; RONQUE, 2015). Em contrapartida, adolescentes tendem a apresentar o mesmo nível de atividade de seus amigos (DE LA HAYE et al., 2011; GESELL; TESDAHL; RUCHMAN, 2012; STEARNS et al., 2019)

É reconhecida a importância da atividade física no desenvolvimento físico, mental, cognitivo e social do adolescente (AUBERT et al., 2018; EISENSTEIN, 2005; VIERO et al., 2017) e o potencial da continuidade de sua prática na vida adulta (ARCHER, 2014; HALLAL et al., 2010). Além disso, a atividade física serve como uma forma de inserção, seleção, aproximação, fortalecimento e ampliação de amizades entre adolescentes com gostos e práticas similares (STEARNS et al., 2019).

Apesar de evidências de seus benefícios, 81% dos adolescentes no mundo não realizam pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa (AFMV) (OMS, 2019). No Brasil, os valores encontrados são similares aos relatados, com apenas 20,7% dos adolescentes sendo considerados fisicamente ativos (SOUSA et al., 2019). Neste cenário, a atividade física tornou-se um dos principais alvos de intervenções no âmbito da saúde pública, com pesquisadores de áreas sociais e da saúde investigando a influência das relações de amizade para mudanças de comportamentos na adolescência (GESELL; TESDAHL; RUCHMAN, 2012). Isso porque a inserção e a compreensão individual do jovem no meio social podem ocasionar grandes influências na adoção de comportamentos positivos em seu estilo de vida (CARVALHO et al., 2017; CARVALHO; NOVO, 2013).

Neste campo, estudos investigam como a rede social influencia o comportamento dos adolescentes, de forma individual, dentro de um grupo ou subgrupo. Para isso, utilizam-se de análise de redes para quantificar as relações de amizade em um determinado grupo ou rede e avaliar o papel e a posição do adolescente dentro dessa rede (NEWMAN, 2010). Por exemplo, alguns estudos avaliaram as relações de amizade na influência da prática de atividade física (DE LA HAYE et al., 2013; SAWKA et al., 2013), e outros procuraram entender o processo de seleção e similaridade das amizades (STEARNS et al., 2019). Em estudo de revisão, Valente (2012) explorou as características das redes de amigos no processo de mudança e melhoria do comportamento utilizando intervenção em rede. Para a autora, a forma mais simples é a utilização de dados de centralidade de grau (número de relações do adolescente), que ajuda a identificar líderes ou formadores de opiniões dentro do grupo. Outras medidas de centralidade úteis são: a de proximidade, que informa a capacidade de alcançar os demais membros da rede de forma rápida, indicando uma maior capacidade de disseminação de informação; e a de intermediação, que é mais indicada para influenciar a mudança de comportamento, pois os indivíduos que servem como ponte são mais receptivos à mudança e provavelmente contribuirão mais para a mudança de comportamento de outra pessoa.

Também é apontada a importância da identificação dos adolescentes situados na periferia das redes de amigos, pois esses adolescentes têm menor probabilidade de sofrer mudanças e adotar novas ideias, devido ao seu distanciamento. Assim, a identificação de subgrupos é importante também para mudança em grande escala do comportamento, pois podem ser trabalhadas ações separadamente ou sequencialmente entre esses grupos (VALENTE, 2012). Na literatura, ainda são escassos os estudos que se utilizam de características das redes de amigos para analisar a influência das relações de amizade na prática

de atividade física em escolares. A condução de estudos exploratórios e descritivos acerca ajudaria a entender a formação da rede de amigos e a relação com o comportamento de atividade física. Também é torna importante observar o quanto que a estrutura dessas redes se relaciona com a prática de atividade física, seja por um processo de modelagem, similaridade ou motivação (DE LA HAYE et al., 2011; SIMPKINS et al., 2013; STEARNS et al., 2019). Dessa forma, o seguinte questionamento motivou o estudo: quais são as características da rede de amigos e como esses perfis se relacionam à prática de atividade física em escolares de Florianópolis?

## 1.2 JUSTIFICATIVA

Atividade física é um comportamento do estilo de vida que pode ser influenciado pelas relações de amizade (PROCHNOW et al., 2020; STEARNS et al., 2019). Fatores como modelagem, coparticipação, encorajamento, normas sociais de grupo ou pares, incentivo dos amigos e processo de inserção social podem exercer influência na prática de atividade física (DE LA HAYE et al., 2013; JAGO et al., 2009; SAWKA et al., 2013). As situações do contexto diário dos adolescentes favorecem o aumento das oportunidades de convívio, resultando no processo de aprendizagem social, através de recompensas, punições e espelhos de papéis. Assim, assume-se que os amigos têm potencial de influenciar os comportamentos dos adolescentes (BUKOWSKI; BUHRMESTER; UNDERWOOD, 2011).

Relatos feitos por adolescentes apontam que a prática de atividade física é um comportamento que é preferível realizar em pares ou grupos (SANDERS et al., 2014), justificando que os amigos têm um papel essencial na adesão da prática e podem influenciar de diversas maneiras, como o tipo de atividade, capacitação e encorajamento (JAGO et al., 2009). Atividades físicas, como esportes e brincadeiras ativas, são popularmente sociáveis nessa fase, de modo que os amigos dos adolescentes representam referências importantes na realização da prática (DE LA HAYE et al., 2011). Além disso, a percepção dos amigos pode impactar diretamente nas atitudes e crenças sobre a prática de atividade física dos adolescentes, em que preceitos vivenciados em pares e/ou grupos influenciam as atitudes em relação à atividade física e às necessidades de prática (BAKER; LITTLE; BROWNELL, 2003)

Estudos vêm reconhecendo a importância que as relações entre duas pessoas ou de uma rede social possuem nas mudanças de comportamentos (VALENTE, 2010). Assim, o uso de técnicas analíticas, como a análise de redes, vem se expandindo no interesse de analisar a

influência das relações de amizade para a mudança de comportamentos, como, por exemplo, o controle da obesidade em adolescentes (DE LA HAYE et al., 2013). A análise de redes, com suas técnicas diversas, permite que os pesquisadores quantifiquem e mensurem a complexidade das relações de amizades e sua importância na adoção de comportamentos (STEARNS et al., 2019; VALENTE, 2010)

No entanto, ainda são escassos os estudos que investigam a formação e a influência das redes de amizade na prática de atividade física em adolescentes, e quando observado o contexto brasileiro, a influência das relações de amizades na prática de atividade física é ainda menos pesquisada. Sendo assim, o conhecimento por meio desse estudo pode contribuir no levantamento de informações sobre como relações de amizades se relacionam com o volume de prática de atividade física e os resultados podem auxiliar programas de intervenções a utilizarem estratégias baseadas nas relações de amizades para melhorar a saúde dos adolescentes, além de servi como guia para observação do comportamento de adolescentes no seu ciclo escolar. .

### 1.3 OBJETIVOS

#### 1.3.1 Objetivo Geral

Analisar a possível associação existente entre as características das relações de amizade e o nível de atividade física de adolescentes de Florianópolis, Santa Catarina.

#### 1.3.2 Objetivos Específicos

- Descrever as características individuais e estruturais da rede de amigos entre escolares;
- Descrever as características individuais da rede de amigos estratificadas em função do sexo;
- Investigar a associação entre as características individuais da rede de amigos e o nível de atividade física habitual de escolares.

### 1.4 HIPÓTESES

Visando responder aos objetivos do estudo, foram desenvolvidas as seguintes hipóteses teóricas:

- Adolescentes que apresentam número maior de relações de amizades têm maior probabilidade de atingir as recomendações de atividade física;
- Alunos que recebem um número maior de citações dos seus amigos (centralidade de grau de entrada) têm maior probabilidade de atender as recomendações de atividade física;
- Adolescentes que consideram ter muitos amigos (centralidade de grau de saída) têm maior probabilidade de atender as recomendações de atividade física.
- Quanto maior é o número de centralidade de intermediação, maior a probabilidade de o aluno atender as recomendações de atividade física.

## 1.5 DEFINIÇÕES DE TERMOS

- Adolescentes: pessoas na faixa etária de 10 a 19 anos (OMS, 2015);
- Interação social: é classificada pela existência de laços sociais. É uma forma que os seres humanos apresentam para trocar experiências e contribuir para a construção de novos conhecimentos (DAVIS; SILVA; ESPOSITO, 1989).
- Rede social: caracteriza as relações presentes no cotidiano dos indivíduos. Estas relações se apresentam como formas de amizades, relacionamentos, contato comerciais ou com qualquer contado que uma pessoa possui com um grupo de indivíduos (SHERBOURNE; STEWART, 1991; ZANINI; PEIXOTO; NAKANO, 2018). Ou seja, são todas as relações que cercam o indivíduo (GLANZ; RIMER; VISWANATH, 2008).
- Rede de amigos: é um tipo de rede social, delimitada pelas relações de amizades existentes entre as pessoas (NEWMAN, 2010).
- Apoio social: é uma das funções dentro das redes sociais (GLANZ; RIMER; VISWANATH, 2008), que serve como um suporte que é oferecido a outras pessoas quando é necessitado, como a ajuda proporcionada no momento de crise ou adaptação (SHERBOURNE; STEWART, 1991; ZANINI; PEIXOTO; NAKANO, 2018) oferecida por meio de um apoio emocional, material e afetivo. É caracterizado com uma função qualitativa dentro da rede, pois o apoio social carrega o conhecimento que faz com que o indivíduo acredite que é querido e amado (COBB, 1976).



- Amigo: a pessoa com quem é mantida um relacionamento de reciprocidade, afeto mútuo e companheirismo e respeito entre duas pessoas ou um grupo (RUBIN; FREDSTROM; BOWKER, 2008).

## 1.6 DEFINIÇÕES DE VARIÁVEIS

### 1.6.1 Atividade física

*Conceitual:* é o conjunto de comportamentos que envolvem o movimento voluntário do corpo humano, apresentando uma concepção multidimensional e envolvendo fatores psicológicos, emocionais, físicos e socioculturais (SILVA et al., 2017).

*Operacional:* A partir do volume semanal de atividade física, adolescentes serão categorizados em: atendem ( $\geq 420$  minutos/semana) ou não atendem às recomendações de atividade física habitual ( $< 420$  minutos/semana) (OMS, 2010).

Tipo da variável: dependente.

### 1.6.2 Métricas estruturais e individuais

*Conceitual:* medidas utilizadas para calcular a estrutura da rede, e mensurar a posição e importância individual que cada adolescente ocupa dentro da rede de amigos (NEWMAN, 2010).

Tipo da variável: independente.

## REVISÃO DE LITERATURA

A revisão de literatura é composta por dois tópicos: primeiro, a apresentação de um panorama mundial e nacional da prevalência de atendimento à recomendação de atividade física preconizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e tem como subtópico as barreiras e facilitadores na prática de atividade física; segundo, a descrição das relações sociais na adolescência, sua importância e seus benefícios, apresentando como subtópico a associação entre redes de amigos com a prática de atividade física.

Na construção da revisão, foi realizada uma busca sistemática na literatura por meio das bases de dados PubMed, Web of Science (Web of Knowledge), Scopus, Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS), PsycINFO e MEDLINE. A estratégia de busca incluiu três grupos de descritores: (1) atividade física, (2) adolescentes e (3) redes sociais, utilizando descritores em inglês e português de acordo com a base de dados. Informações sobre a busca estão presentes no Apêndice A.

### 1.7 ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA

A adolescência é uma fase de transição que ocorre entre a infância e vida adulta, que segundo a OMS vai de 10 aos 19 anos de idade. Esta fase de transição é caracterizada pelo impulso do desenvolvimento físico, social, mental, emocional e sexual e pela busca da aceitação sociocultural (EISENSTEIN, 2005). Também, há o aumento da independência e da autonomia de tomada de decisões sobre a prática de comportamentos, influenciando de forma positiva ou negativa no estilo de vida (VIERO et al., 2017).

A atividade física é um dos comportamentos relevantes no estilo de vida dos adolescentes, podendo interferir no crescimento e desenvolvimento humano, mental, cognitivo e social, além de melhorar o aproveitamento acadêmico (AUBERT et al., 2018; VIERO et al., 2017). A prática de AF na adolescência serve de proteção contra o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis e pode contribuir para a continuidade deste comportamento ao longo da vida (ARCHER, 2014; HALLAL et al., 2010; VIERO et al., 2017).

O monitoramento da atividade física na adolescência vem sendo reconhecido em diversos países, passando a ser um comportamento investigado dentro dos sistemas de vigilâncias de fatores de risco à saúde em adolescentes (MALTA et al., 2014). Um exemplo é o Global School Based Student Health Survey (GSHS), um sistema de monitoramento

coordenado pela OMS em parceria com o Centro para Controle e Prevenção de Doenças (CDC) estadunidense, focado em estudantes de 70 países (OMS, 2018).

Inquéritos e levantamentos internacionais indicam que 81% dos adolescentes na idade na idade de 11 aos 17 anos não atendem as recomendações de atividade física (OMS, 2018), que é de ao menos 60 minutos diários de prática de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (OMS, 2010). O estudo além disso, ressalta a diferença entre a prática de AF entre meninos e meninas, mostrando que meninas são mais inativas do que meninos (OMS, 2018).

O Global Matrix 3 lançou sua versão atual dos boletins nacionais contando com a participação de 49 países. Os resultados apontaram que dos 47 países que continham informações completas sobre o indicador de atividade física geral, a maioria apresentou porcentagens entre 20 e 59% de adolescentes que atendem as recomendações de atividade física (AUBERT et al., 2018).

Refletindo sobre os resultados citados, é importante ressaltar o crescimento global da inatividade física entre adolescentes. Nesse sentido, a OMS lançou no ano de 2018 um plano de metas composto por ações multidimensionais para reduzir em 15% a inatividade física em adolescentes e adultos até o ano de 2030 (OMS, 2018)

Em relação ao contexto brasileiro, o Projeto de Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA), foi o pioneiro a investigar a prevalência de fatores de risco em adolescentes 12 a 17 anos de diversas localidades do Brasil (BLOCH et al., 2015). Em dados coletados em seu estudo piloto, que envolveu cinco cidades brasileiras, 11% dos adolescentes relataram não praticar nenhum tipo de atividade física e 20% praticavam até duas vezes por semana (“Projeto ERICA”, [s.d.]).

Outro inquérito nacional é a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), que é realizada com estudantes de todas as capitais do país mais o Distrito Federal (IBGE, 2016). Em estudo com o objetivo de comparar a prevalência de adolescentes fisicamente ativos (300 minutos semanas ou mais de AFMV) em 2012 e 2015, os resultados encontrados apontaram que as prevalências mantiveram-se equivalentes nos dois anos, 2012 com 21,0% (IC95%: 20,3 – 21,7) e 2015 com 20,7% (IC95%: 20,1 – 21,3) (CONDESSA et al., 2018).

O Brasil foi incluído nas duas últimas seções dos boletins do Global Matrix, nos anos de 2016 e 2018. Na sua primeira participação, apresentou uma classificação de C- para a atividade física geral, estimando que 47% das crianças e adolescentes realizavam 60 minutos diários de AFMV (NARDO et al., 2016). No ano de 2018, o Brasil declinou para a

classificação D, na faixa de 27% a 33% de jovens que não atendiam as recomendações de atividade física (AUBERT et al., 2018).

Como parte do boletim brasileiro de 2018 do Global Matrix, uma revisão sistemática foi conduzida com o objetivo de resumir a literatura sobre a prevalência de atividade física em crianças e adolescentes brasileiros. A revisão selecionou 92 estudos, com datas de publicações entre os anos de 2001 e 2014. A maior porcentagem (35,5%) de estudos foi realizada na região Sul e Nordeste, três (4,8%) estudos foram realizados com uma amostra nacional e nenhum estudo foi realizado na região Norte. A idade abordada pela maioria dos estudos foi 10 a 19 anos (85,2%), três incluíram crianças de 6 a 10 anos (4,9%) e seis estudos incorporaram ambas as faixas etárias (9,8%). Em relação aos pontos de corte estabelecidos para atividade física, 26 estudos adotaram 300 minutos/semana de AFMV e 17 estudos utilizaram o ponto de corte de 60 minutos diários de AFMV (BARBOSA FILHO et al., 2018).

A prevalência de atividade física nos 59 estudos variou de 8,3% a 92,3%. Analisando os estudos de acordo com os pontos de corte usados, aqueles que optaram por 300 minutos/semana tiveram proporções de adolescentes fisicamente ativos que variaram de 18,4% a 92,3% e os que aderiram ao ponto de corte de 60 minutos diários de AFMV apresentaram a proporção de 12,6% a 68,2% de adolescentes fisicamente ativos.

Alguns estudos (SILVA et al., 2008; FARIAS JÚNIOR et al., 2009; PELEGRINI; PETROSKI, 2009; SILVA et al., 2009, 2014) relataram a prevalência de atividade física na adolescência da região de Santa Catarina e da cidade de Florianópolis. Em Santa Catarina, um estudo feito com 5.463 estudantes do Ensino Médio, na idade de 14 aos 19 anos, mostrou que 28,5% (IC95%: 26,5-30,4) dos adolescentes eram considerados fisicamente inativos, sem evidência de diferenças entre sexos e faixa etária (SILVA et al., 2009).

Em outro estudo, que tinha como objetivo estimar a prevalência dos comportamentos de risco e associar a exposição dos comportamentos em adolescentes no estado de Santa Catarina, observou-se que as meninas (43,7%) eram mais fisicamente inativas do que os meninos (26,1%), e que adolescentes com idade entre 18 e 19 anos (42,2 %) eram mais fisicamente inativos do que aqueles com 15 a 17 anos (35,0%) (FARIAS JÚNIOR et al., 2009, p. 200)

Já em estudo realizado em 2007 na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, com a participação de 696 adolescentes, de idade 14 e 15 anos do Ensino Médio de escolas públicas, foi possível identificar que 79,6% dos meninos eram ativos em relação a 71,6% das meninas (SILVA et al., 2015).

Levando-se em consideração os resultados encontrados, são preocupantes os elevados volumes de inatividade física em adolescentes, sendo um problema que atinge mais do que a metade dos adolescentes de todo mundo e no Brasil. Já as informações obtidas na localidade do presente estudo apontaram resultados diferentes, com proporções menores de adolescentes inativos comparados com a realidade dos dados globais e nacionais.

### **1.7.1 Fatores associados à atividade física em adolescentes brasileiros**

O aumento no número de adolescentes que não atendem as recomendações de atividade física é uma das grandes preocupações das organizações mundial e nacional responsáveis pela saúde dos adolescentes (OMS, 2018). Mesmo reconhecendo os benefícios da atividade física e a maior probabilidade de continuidade desse comportamento na vida adulta, são baixos os percentuais de adolescentes que cumprem as recomendações de atividade física em todo mundo, particularmente no Brasil (OMS, 2018; SANTOS et al., 2010). Nesta fase, existem determinantes e fatores que interferem diretamente no aumento da inatividade física dos adolescentes, de ordem: a) demográfica; b) biológica; c) psicológica; d) social; e e) do ambiente físico (SALLIS; PATRICK, 1994).

Estudos apresentam alguns fatores associados à não prática de atividade física em adolescentes brasileiros (CESCHINI et al., 2009; DIAS; LOCH; RONQUE, 2015; HALLAL et al., 2006; MORAES et al., 2009; SILVA et al., 2009). Em estudo realizado com estudantes de 703 escolas públicas de São Paulo, os autores mostraram que a prevalência de inatividade física foi maior nas meninas (74,1%), nos estudantes de maior idade (71,6%), pertencentes a classe social intermediária (88%) e que moravam na zona oeste de São Paulo (83,9%). Também aqueles que não participavam regularmente das aulas de educação física (61,6%), que assistiam mais que 2 horas de televisão (84,7%), que usavam tabaco (94,7%) e consumiam bebidas alcóolicas (81,3%) (CESCHINI et al., 2009). Em outro estudo com adolescentes de 10 a 17 anos, foi observado que os adolescentes mais inativos fisicamente foram aqueles que residiam em apartamentos, do sexo feminino, com mais idade, que não realizavam deslocamento ativo para escola e que não participavam das aulas de educação física (BERGMANN et al., 2013). Pesquisadores também encontraram que, para a maioria dos adolescentes, a falta de interesse, de conhecimento e de companhia são importantes barreiras para a prática de atividade física (CESCHINI et al., 2009). Outros aspectos citados são não possuir ninguém para levá-los ao local de prática, preguiça, não ter companhia dos amigos e o clima (SANTOS et al., 2010).

Observando os estudos citados anteriormente, percebe-se que os determinantes interpessoais são importantes barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. É possível ressaltar que a falta de companhia para praticar atividades é uma das barreiras mais citadas entre os adolescentes, mostrando a importância que as relações sociais têm na adoção deste comportamento.

## 1.8 REDE DE AMIGOS NA ADOLESCÊNCIA E SUA RELAÇÃO COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.

Este capítulo tratará da importância das relações sociais na escolha e influência dos comportamentos na adolescência. Também, discorrerá sobre algumas das teorias que suportam a importância das relações para melhoria da saúde humana.

### 1.8.1 Importância das relações sociais na adolescência

Como característica da fase de transição na adolescência, o aumento da autonomia e a redução da proteção dos pais impulsionam o ingresso dos adolescentes nos grupos sociais (NURMI, 2004; VIERO et al., 2017), possibilitando a vivência de novas relações de amizade e uma autocompreensão por parte do adolescente (CARVALHO et al., 2017). As relações de amizade bem estabelecidas estão diretamente relacionadas ao equilíbrio psicológico e à interação social (CARVALHO; NOVO, 2013), fatores estes que também são responsáveis pela construção da identidade dos adolescentes e capacidade de solucionar problemas do seu crescimento pessoal (CARVALHO et al., 2017). Além disso, as relações de amizade são capazes de influenciar diretamente os comportamentos adotados pelos adolescentes nesta etapa (STEARNS et al., 2019).

Outros fatores sociais influenciam na saúde dos indivíduos, como a interação social, participação de redes sociais e o apoio social. Esta influência ocorre por meio da sensação de pertencimento, proximidade e confiança no grupo social, e pode auxiliar no desenvolvimento das capacidades individuais e coletivas do indivíduo (por exemplo, capacidade do adolescente gerar novos contatos e informações para solucionar problemas). Além disso, a participação em redes sociais e o apoio social podem ajudar no processo de adaptação a situações de grande transição da vida, por exemplo, e contribuir na mudança de comportamentos de saúde, incluindo

aumento da prática de atividade física, auxílio na perda de peso e outros (GLANZ; RIMER; VISWANATH, 2008)

Bandura (2004), em sua Teoria Sócio Cognitiva, apresenta as formas de aprendizagem humana que atuam diretamente no comportamento, com foco nas aprendizagens direta (vivência de experiências) e observacional (observação do comportamento). A aprendizagem observacional é a forma mais efetiva de aumentar o conhecimento humano e de adquirir diversificadas formas de habilidades por meio da aprendizagem por modelagem. A aprendizagem por modelagem ocorre por meio da seleção de um modelo, que serve como fonte de aprendizagem para comportamentos úteis ao desenvolvimento humano (BANDURA, 1989; GLANZ; RIMER; VISWANATH, 2008).

Na adolescência, os amigos assumem um papel de modelo entre os adolescentes, tornando-se responsáveis pelas principais influências na formação de identidade e escolha de comportamentos (STEARNS et al., 2019). Em conformidade com os preceitos da Teoria Sócio Cognitiva, o comportamento dos amigos, vivenciado por meio da observação e modelagem, atua diretamente na tomada de decisão adotada pelos adolescentes, de modo que aqueles que são veteranos e possuem alta popularidade na escola apresentam uma maior influência no comportamento dos estudantes mais novos (BANDURA, 2004).

Para acontecer este processo de aprendizagem por modelagem são necessários quatro fatores de influência: atenção, retenção, reprodução e motivação. Atenção é a fase que ocorre antes do processo de modelagem, na qual é observada uma pessoa ou um tipo de comportamento daquela pessoa com maior convivência no cotidiano. A retenção é a capacidade de armazenar o que foi apreendido, podendo avaliar os comportamentos e decidir o que fazer antes de começar algo novo. O processo de reprodução caracteriza-se como a fase de execução do que foi aprendido nas etapas de atenção e retenção, por meio da repetição de um comportamento na fase de familiarização. Por último, a motivação é a capacidade de realizar um determinado comportamento ou ato que se tem vontade de fazer (BANDURA, 1989, 2004).

As relações de amizade na adolescência exercem os quatro fatores de influência, segundo a Teoria Sócio Cognitiva. Na fase de atenção, a quantidade de tempo juntos no ambiente escolar, atividades de casa e lazer, possibilita que os amigos vivenciem diversas trocas de experiências, fazendo com que os adolescentes absorvam alguns comportamentos realizados por seus amigos (JAGO et al., 2009). Nas fases de retenção e reprodução, estudos avaliam os processos de absorção e reprodução do comportamento, em especial da atividade física, explorando a presença de comportamentos similares pelo grau de proximidade (amigos ou

melhores amigos) (DE LA HAYE et al., 2011; SAWKA et al., 2013; SIMPKINS et al., 2013), de modo que adolescentes que se consideravam melhores amigos tinham um nível de atividade física mais semelhante do que aqueles que tinham um grau de proximidade menor (STEARNS et al., 2019). O apoio dos amigos assume um papel importante no fator motivacional para a execução de comportamentos. Na literatura, os adolescentes relatam que os amigos exercem uma influência na prática de atividade física por meio de encorajamento em realizar a atividade e o apoio possibilita com que eles sejam capazes de desenvolver a atividade física (BANDURA, 2004; JAGO et al., 2009).

Em conclusão, observa-se que as relações de amizade podem interferir de diversas formas na mudança de comportamento, em especial na adoção da prática de atividade física. As relações de amizade auxiliam no processo de aprendizagem dos indivíduos e no apoio para momentos de necessidade ou situações adversas no cotidiano. Assim, é importante considerar a influência das relações de amizade sobre a mudança e adoção de comportamentos de saúde.

### **1.8.2 Redes de amigos e atividade física na adolescência: uma análise de redes**

Buscando entender a importância das relações sociais para saúde dos adolescentes, pesquisadores da área social propuseram uma abordagem inovadora para intervenções de saúde pública (GESELL; TESDAHL; RUCHMAN, 2012) utilizando a ciência de redes para estudar problemas através da análise, interpretação e apresentação de dados relacionais (NEWMAN, 2003).

O estudo de redes sociais é uma estratégia utilizada para avaliar a conexão dos adolescentes a outros e o seu comportamento individual dentro da rede. Para isso, utilizam-se as ferramentas de análise de redes sociais, que abrangem um conjunto de diversas técnicas que permitem medir e avaliar de maneira quantitativa as relações nas redes (NEWMAN, 2010).

A análise de redes sociais permite quantificar o valor das relações de amizade por meio de métricas calculadas em três níveis de rede. O primeiro nível é composto por métricas dos indivíduos dentro da rede (por exemplo, de quem o indivíduo é amigo), o segundo avalia a sua posição na rede (por exemplo, se o indivíduo é central na rede) e por último analisa os atributos da rede (como exemplo, a forma da rede e se os atributos dos demais influenciam a adoção de comportamento nos indivíduos) (NEWMAN, 2010).

Como na adolescência a participação dos amigos pode influenciar os comportamentos uns dos outros, a elevada quantidade de tempo juntos na escola, em atividades de lazer e outras



atividades extracurriculares pode justificar a influência das relações de amizade nessa fase (STEARNS et al., 2019). Além disso, a preferência de realizar atividades em grupos ou em pares fortalece os laços de amizade na adolescência.

A atividade física é um comportamento que para os adolescentes é preferível realizar com amigos ou grupos do que de forma isolada (SANDERS et al., 2014), o que expõe que os amigos exercem um papel importante na influência da atividade física de diversas maneiras, como modelagem, capacitação e encorajamento (JAGO et al., 2009). Além da influência, a atividade física serve como forma de seleção ou aproximação de algumas amizades, processo que ocorre devido à homofilia ou similaridade (amizade entre adolescentes que possuem ou buscam comportamentos semelhantes), possibilitando o fortalecimento ou ampliação das relações de amizade.

Uma revisão sistemática (SAWKA et al., 2013) realizou uma síntese prévia dos estudos que avaliaram a associação da rede de amizade com o comportamento sedentário e atividade física. A revisão analisou 13 estudos feitos com crianças e adolescentes de 6 aos 18 anos de idade em diferentes países (Austrália, Estados Unidos, Reino Unido, Canadá, Estônia, Finlândia e Noruega). Os resultados da revisão indicaram que dos 10 estudos que avaliaram os níveis de atividade física de melhores amigos ou grupos de amizade, todos evidenciaram que os níveis de atividade física entre amigos estavam associados ao nível de atividade física do indivíduo.

Estudos que avaliam a popularidade dos adolescentes associada à atividade física concluíram que adolescentes que recebem mais indicações de amizade também têm maior participação esportiva e meninos que jogavam esportes poderiam ser considerados os mais populares entre os amigos da escola (STRAUSS; POLLACK, 2003). No entanto, ao contrário dos resultados dos estudos anteriores, não foi possível encontrar associação entre a popularidade e a atividade física em outras pesquisas (GESELL; TESDAHL; RUCHMAN, 2012; LIVESEY et al., 2010), e um estudo longitudinal observou que valores mais altos de atividade física estavam relacionados à baixa popularidade (OMMUNDSEN; GUNDERSEN; MJAAVATN, 2010).

A revisão sistemática (SAWKA et al., 2013) também apontou estudos que avaliaram a posição da rede associada à atividade física e o grau de separação da amizade e que encontraram que a associação com a AFMV era mais forte entre amigos com amizades imediatas, ou seja, amizades sem intermediação de outros (STRAUSS; POLLACK, 2003).

Quando observada a influência das relações de amizade na atividade física em meninos e meninas, os resultados mostram que meninos eram mais predispostos a serem influenciados pelos comportamentos de atividade física de seus amigos em comparação às meninas (JAGO et al., 2009) e a maior participação esportiva dos amigos estava correlacionada a um maior nível de participação esportiva individual dos adolescentes do sexo masculino (DENAULT; POULIN, 2009).

Outro estudo, realizado por Stearns et al. (2019), analisou se escolares são mais semelhantes em sua prática de atividade física aos seus amigos em comparação àqueles que não eram amigos. Também analisou se a similaridade da prática de atividade física variou de acordo com o gênero, grau de amizade (melhores amigos e conhecidos) e o ambiente de construção de amizade (dentro ou fora da escola). Foram coletados dados de 706 crianças (47% meninos), com idade de 10 e 11 anos, de 27 escolas de bairros de baixo status socioeconômico participantes do projeto Alberta Project Promoting healthy Living for Everyone in schools (APPLE). O estudo utilizou medias objetivas (pedômetro piezoelétrico) para a atividade física, e questionário para a rede de amizade (STEARNS et al., 2019).

Os resultados apontaram que nas 27 escolas foram citados 4.357 laços de amizade, 3.559 (82%) eram alunos participantes, 113 (3%) pessoas não presentes nos registros escolares e 685 (16%) nomes eram alunos incomparáveis, transferência escolar e amigos fora da rede. Considerando a classificação de amigos próximos citados, 2.403 foram intitulados melhores amigos, dos quais 57 (2%) eram alunos não identificáveis, e 421 (12%) eram alunos incomparáveis. Analisando as características da rede subdividida por amigos próximos, melhores amigos e amigos fora das escolas, os dados mostraram que o grau médio de saída (quantidade de amigos citados (NEWMAN, 2010)) foi de 3,89 para as meninas e 3,45 para os meninos. Já o grau de saída dos amigos próximos que estudam em séries diferentes foi de 3,70 e de 5,64 para amigos próximos de fora da escola (STEARNS et al., 2019).

Tentando responder a hipótese do estudo, a análise principal avaliou se amigos eram mais parecidos em suas atividades físicas em comparação com alunos que não eram amigos. Os resultados encontrados indicaram que as adolescentes que tinham um grau de amizade maior (eram amigas) possuíam uma diferença de, em média, 20 passos por hora menor do que aquelas que não eram amigas, para toda semana. Durante o período escolar, a diferença foi de 19 passos por hora menor para os dias de escola, 9 passos por hora durante o turno escolar, e 34 passos por hora para os dias não escolares. Já entre os meninos não houve diferença de passo por horas entre amigos comparados aos que não eram amigos (STEARNS et al., 2019).

A análise de redes sociais vem sendo uma ferramenta utilizada para responder diversos tipos de hipóteses sobre a relação entre o papel das relações de amizade e a prática da atividade física. A rede de amigos pode ser uma via para influenciar a atividade física de adolescentes, podendo agir no comportamento individual, na influência que um adolescente tem sobre outro e sobre o quanto essa influência pode modular todo um grupo de amigos.

## **MÉTODO**

### **1.9 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA**

O presente estudo caracteriza-se como descritivo de caráter correlacional, de natureza aplicada, com abordagem quantitativa (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). Um estudo descritivo de caráter correlacional é aquele que descreve as condições do principal ponto do estudo e analisa a associação com determinados comportamentos (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). Considera-se pesquisa de quando o objetivo causa conhecimento para realização prática e guia a solução de problemas específicos, buscando utilizar dos resultados para resolução de dificuldades existentes na realidade (SANTOS, 2011). Quanto à abordagem do problema de pesquisa, são classificados como quantitativos todos os estudos que quantificam informações e opiniões por meio de uso de técnicas estatísticas para classificação e tratamento dos dados (SANTOS, 2011).

Para o desenvolvimento desta pesquisa, foram analisados os dados da linha de base do programa de intervenção intitulado “Promoção de um estilo de vida saudável em adolescentes e sua relação com o desempenho escolar - Programa Movimento”. É importante ressaltar que o macroprojeto se trata de um ensaio clínico randomizado por conglomerados, com o objetivo de promover atividade física e reduzir tempo em comportamento sedentário entre os alunos do 7º ao 9º ano das escolas municipais de Florianópolis, Santa Catarina. A intervenção do programa foi realizada ao longo de um ano letivo (março a dezembro de 2017), trabalhando ações multicomponentes compostas por três elementos principais: (i) formação de professores; (ii) mudanças ambientais e (iii) ação educacional.

### **1.10 CONTEXTO DO ESTUDO POPULAÇÃO E AMOSTRA**

O programa Movimento foi realizado na cidade de Florianópolis, capital do estado de Santa Catarina. Localizada no sul do Brasil, a cidade possui 421.240 habitantes com uma densidade demográfica de 950 habitantes/km<sup>2</sup>. O Índice de Desenvolvimento Humano é de 0,847, ocupando a terceira posição de maior desenvolvimento entre todos os municípios brasileiros. Em Florianópolis, a proporção de crianças de 11 a 13 anos que frequentam as séries finais do ensino médio é de 93% (“Atlas do desenvolvimento humano nas regiões metropolitanas brasileiras”, 2014). De acordo com a PeNSE (IBGE, 2016), 61% dos adolescentes do 9º ano não praticavam AFMV por 60 minutos diários.

Figura 1 - Localização da cidade de Florianópolis no estado de Santa Catarina.



Fonte: Figuras retiradas da internet (2019).

O estudo tem como população adolescentes de ambos os sexos do 7º ao 9º ano de ensino fundamental das escolas públicas municipais. A Secretaria Municipal de Educação, no ano de 2017, informou que a cidade de Florianópolis continha 36 escolas municipais. Foram selecionadas as escolas que tivessem o ensino fundamental II, com no mínimo duas turmas de 7º e 9º ano e que no momento da coleta de dados não estivessem passando por reforma.

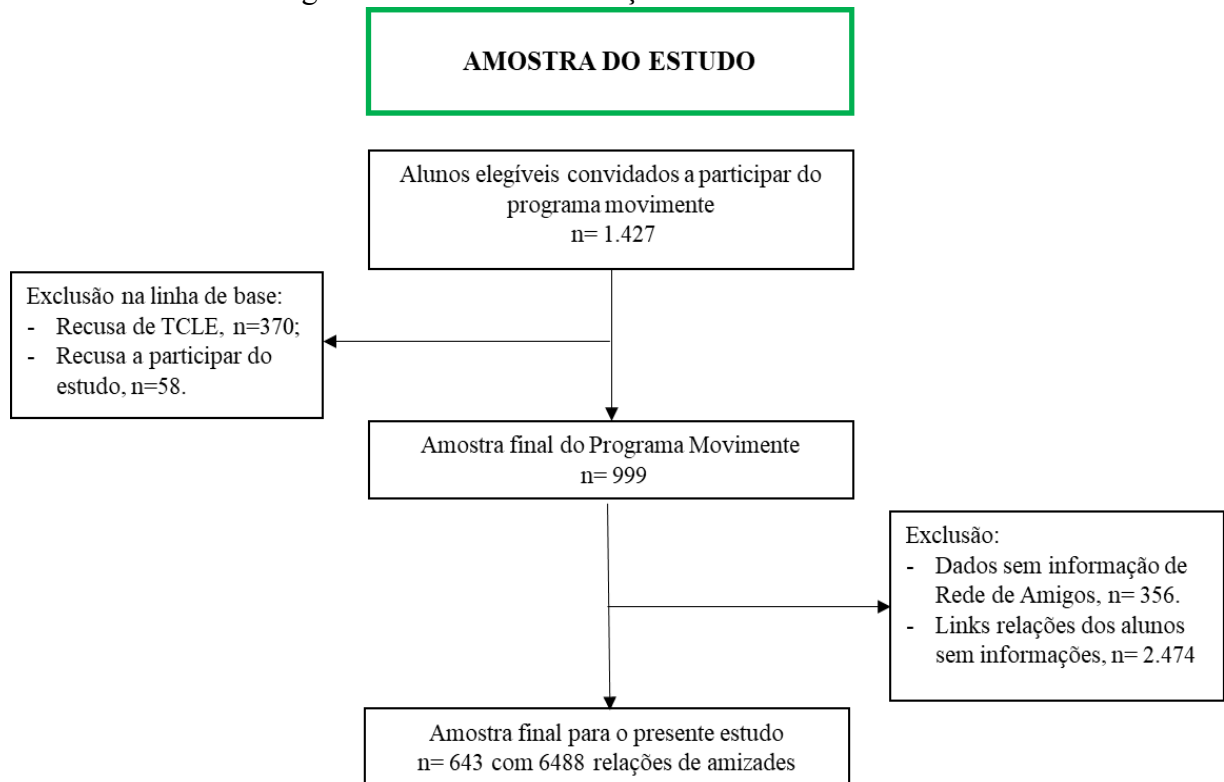
Como o apoio da Secretaria Municipal de Educação, foi enviado o convite para 18 escolas que atenderam aos critérios de inclusão do estudo. E-mails foram enviados para a direção de cada escola, em que o diretor tinha a opção de escolher participar ou não da pesquisa. Um total de sete escolas aceitou participar da pesquisa, sendo uma escolhida para condução do estudo piloto e as outras seis escolas participaram do sorteio para compor o grupo controle (n = 3) e intervenção (n = 3).

Para cálculo do tamanho da amostra consideraram-se os seguintes parâmetros: 80% de poder estatístico, 5% de significância, e um odds ratio de 2 (estudantes do grupo intervenção teriam duas vezes mais chance de se tornarem ativos em comparação ao grupo controle). Com isso, estimou-se um mínimo de 517 estudantes. Esse valor foi multiplicado por dois, em virtude de o delineamento amostral ser conduzido por conglomerados, alcançando uma amostra final de 1.034 estudantes.

No início da pesquisa, todos os alunos do 7º ao 9º ano das escolas selecionadas foram convidados a participar do programa, contabilizando um total de 1.427 alunos elegíveis, sendo 796 alunos do grupo intervenção e 631 do grupo controle. Na linha de base do programa, 370 alunos não participaram por não conseguirem a autorização dos pais e 58 recusaram participar do estudo. Desse modo, um total de 999 adolescentes (70%), sendo 580 (72,9%) do grupo intervenção e 419 (66,4%) do grupo controle participou da pesquisa. Adolescentes com deficiências intelectuais ou físicas não participaram da pesquisa, bem como alunos que não estavam presentes nas primeiras semanas de aulas.

Para o presente estudo, considerou-se o número de estudantes que responderam a um questionário com informações sobre relações de amizade dos adolescentes. Dos 999 participantes, 979 alunos responderam o questionário de rede de amigos. Desses, registrou-se uma perda de 356 sujeitos por diferentes motivos (questionário não encontrado  $n = 2$ ; duplicidade de número de identificação do indivíduo  $n = 5$ , duplicidade de respostas  $n = 30$  e não resposta  $n = 319$ ). Assim, obteve-se uma amostra final de 643 alunos, resultando em um total de 6488 relações de amizade.

Figura 2 – Processo de seleção da amostra do estudo.



Fonte: Fonte elaborada pelo o autor (2019).

## 1.11 INSTRUMENTOS PARA A COLETA DE DADOS

### 1.11.1 Questionário Rede de Amigos

Para obter as informações sobre as relações de amizades dos alunos, foi criado um questionário pelos pesquisadores do Programa Movimento tomando como base estudos internacionais (DE LA HAYE et al., 2013; SIMPKINS et al., 2013; STEARNS et al., 2019). O questionário intitulado como Rede de Amigos (Anexo A) é composto por três perguntas:

1. O nome e a turma de até 15 amigos mais próximos dentro da escola que frequentavam o 7º, 8º ou 9º ano;
2. Quantos(as) amigos(as) você tem na sua escola, mas que não estão no 7º, 8º ou 9º ano?  
e
3. Quantos(as) amigos(as) você tem fora da sua escola?

### 1.11.2 Questionário Programa Movimento

A construção do Questionário Movimento (Anexo B) foi baseada em questionários nacionais validados com objetivo de realizar o levantamento de informações do estilo de vida de escolares (SILVA et al., 2013; BARBOSA FILHO et al., 2015). O questionário subdivide-se em seções para obter informações e mensurar o comportamento dos alunos. As seções presentes no questionário foram: a) informações pessoais; b) atividade física; c) comportamento sedentário; e d) hábitos alimentares. Para este estudo, foram selecionadas as sessões das informações pessoais e de atividade física, em especial a variável de atividade física habitual. Mais informações sobre o instrumento estão apresentadas na seção 3.5.2.

## 1.12 PROCEDIMENTOS DE COLETA

### 1.12.1 Equipe de avaliação

O Programa Movimento foi conduzido pelo Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina. O projeto envolveu a participação de professores ( $n = 3$ ) e alunos de mestrado ( $n = 5$ ) e de doutorado ( $n = 3$ ) vinculados ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da universidade. Os integrantes do grupo participaram de treinamentos para padronização de protocolos de avaliação, por meio de sessões práticas para calibração e padronização de medidas (massa corporal, estatura e perímetro da cintura) e aplicação do questionário. Como guia, foram entregues um material de instrução contendo o passo-a-passo da coleta e informações sobre como explicar aos alunos a forma de preenchimento do questionário.

### 1.12.2 Coleta de dados

Em contato com a Secretaria Municipal de Educação, foi concebida uma autorização para a execução do estudo (Anexo D). Em seguida, a Secretaria emitiu o convite com informações sobre a pesquisa para os diretores de todas as escolas elegíveis, solicitando a estes um retorno quanto ao seu interesse em participar do estudo.

Após este procedimento, foram realizadas reuniões com os diretores das escolas que concordaram em participar da pesquisa (Anexos E e F) para explicar o funcionamento do projeto e discutir com eles o cronograma da coleta de dados e do período de intervenção, no

caso das escolas sorteadas neste grupo. Após a aprovação dos diretores, a equipe do Programa Movimento apresentou o projeto para os professores e alunos.

A coleta de dados do Movimento foi estruturada em oito semanas, de março a abril de 2017. Na primeira semana da pesquisa, foram entregues os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para os alunos entregarem aos pais ou responsáveis legais para obtenção da autorização (Anexos G e H), bem como foi solicitado a autorização do aluno por meio do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) (Anexos I e J). Depois, medidas antropométricas e o uso de acelerômetros foram realizados.

O questionário do Movimento foi aplicado em sala de aula por três pesquisadores do projeto. Para melhor esclarecimento das questões, um pesquisador guiou os alunos a preencherem o questionário lendo as questões para toda turma, enquanto os outros dois instrutores esclareciam eventuais dúvidas durante o preenchimento. A aplicação deste questionário durou 90 minutos para cada turma.

O questionário de rede de amigos foi aplicado por pesquisadores do programa durante a semana de coleta, sem um turno pré-determinado. Quando havia impossibilidade de o pesquisador aplicar em algumas turmas, devido à não autorização do professor, o questionário era entregue aos professores de Educação Física para aplicar com os alunos em suas aulas (ocorreu em duas turmas das escolas controle).

## 1.13 VARIÁVEIS DO ESTUDO

### 1.13.1 Rede de amigos

As variáveis da rede de amigos estão subdivididas em duas categorias: variáveis de características estruturais da rede e de características individuais. A descrição das variáveis teve como referência o livro de Newman (2010).

#### 1.13.1.1 Atributos estruturais

São características referentes à rede como um todo, formada por:



- Número de nós: quantidade pessoas (nós) que contém uma rede. Cada nó representa um indivíduo ou adolescentes dentro da rede. O número de nós é uma variável discreta (Figura 3).

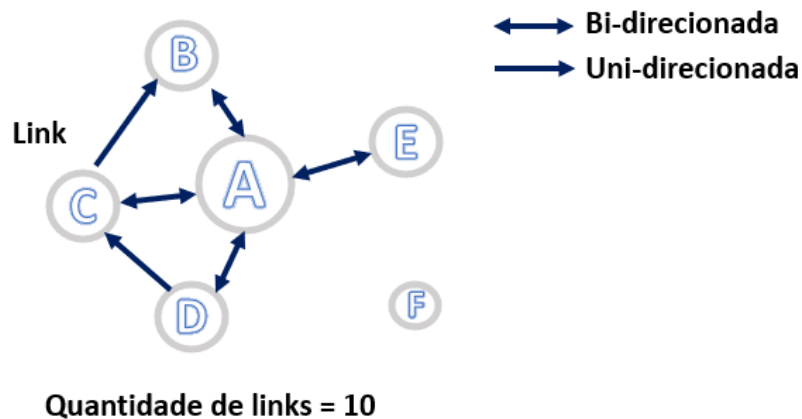
Figura 3- Ilustração dos nós dentro da rede.



Fonte: Fonte elaborada pelo o autor (2020)

- Número de links: quantidade de relações de amizade (links) presentes dentro de uma rede. O número de links é uma variável discreta.

Figura 4- Ilustração dos links dentro da rede.

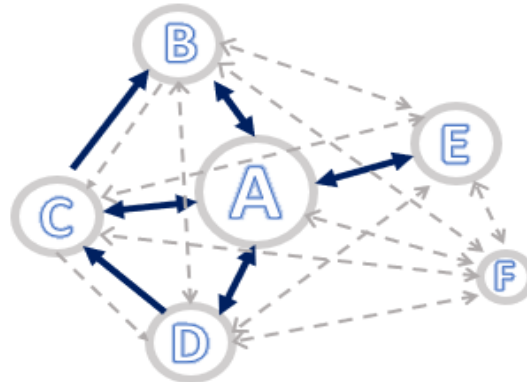


Links bi-direcionados indicam quando a citação de relação de amizade entre os adolescentes ocorre nos dois sentidos; e links uni-direcionados indicam quando ocorre em apenas um sentido.

Fonte: Fonte elaborada pelo o autor (2020)

- Densidade: razão entre o número total de relações de amizades citadas e o máximo possível de relações de amizades na rede (isto é, se todos os indivíduos estivessem conectados a todos os outros a densidade seria... ). É uma variável contínua que varia de 0 a 1.

Figura 5- Ilustração da densidade dentro da rede.



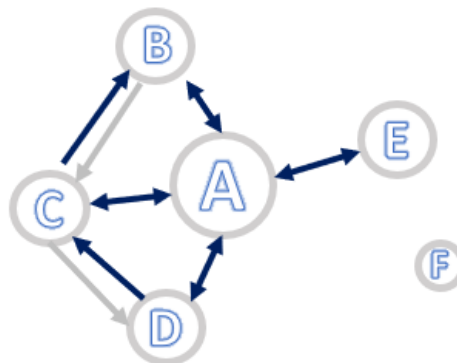
**Densidade da rede:  $10/30=0,33$**

Links contínuos indicam as relações de amizade reais dentro da rede; e links tracejados indicam possíveis relações de amizade que poderiam existir dentro da rede.

Fonte: Fonte elaborada pelo o autor (2020)

- Densidade de relações recíprocas: razão entre o número de relações recíprocas de amizade dentro da rede e o total de links da rede. Ou seja, é o número de relações de adolescentes que se citam simultaneamente, dividido pelo número total de relações de amizades citadas. É uma variável contínua que varia de 0 a 1.

Figura 6- Ilustração da densidade de relações recíprocas dentro da rede.



**Densidade de ligações recíprocas:  $8/10=0,80$**

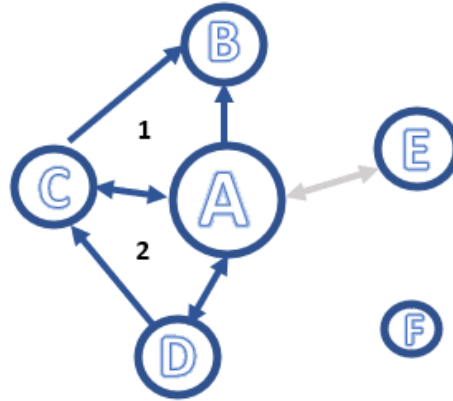
Links contínuos indicam as relações recíprocas reais dentro da rede; e links tracejados são as possíveis relações de amizade que poderiam existir dentro da rede.

Fonte: Fonte elaborada pelo o autor (2020)

- Coeficiente de agrupamento global: proporção de dois amigos de um adolescente que também são amigos entre si (isto é, um triângulo). Em uma relação com três adolescentes, significa a probabilidade de os três serem amigos entre si. É calculado

como a razão entre o número de trios fechados (triângulos) e o número de trios fechados ou abertos. O coeficiente de agrupamento global apresenta seus valores em números contínuos variando em 0 e 1.

Figura 7- Ilustração do coeficiente de agrupamento global dentro da rede.

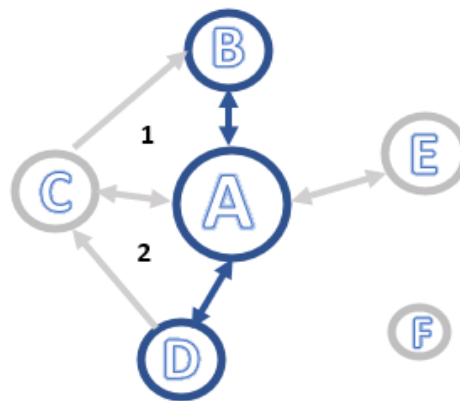


**Coeficiente de agrupamento global:  $2/7=0,29$**

Fonte: Fonte elaborada pelo o autor (2020)

- Média da distância geodésica: informa o tamanho médio dos caminhos geodésicos dentro da rede. Os caminhos geodésicos são os menores caminhos, em número de links, que conectam quaisquer dois pares de nós dentro da rede. É uma variável contínua.

Figura 8- Ilustração da distância geodésica entre B e D.

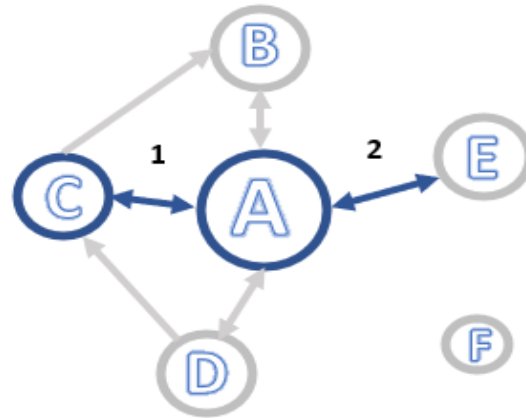


**Número de caminho geodésico = 2 links**

Fonte: Fonte elaborada pelo o autor (2020)

- Diâmetro da rede: maior distância geodésica da rede. O diâmetro da rede é uma variável discreta.

Figura 9- Ilustração do diâmetro da rede dentro da rede.

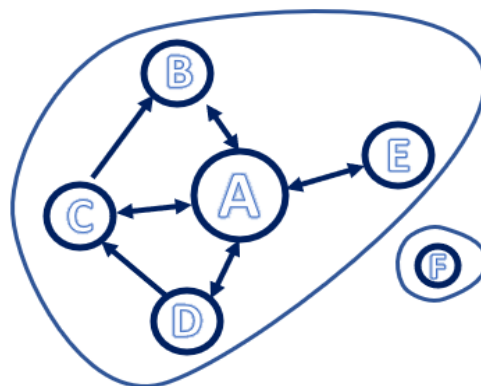


**Diâmetro = 2 links**

Fonte: Fonte elaborada pelo o autor (2020)

- Número de componentes: quantidade de subconjuntos dentro da rede, sendo que um componente é um subgrupo desconectado de outros subgrupos (isto é, não existem links para fora do subgrupo ligando a outro nó ou subgrupo) (NEWMAN, 2010). O número de componentes é uma variável discreta.

Figura 10- Ilustração do número de componentes dentro da rede.

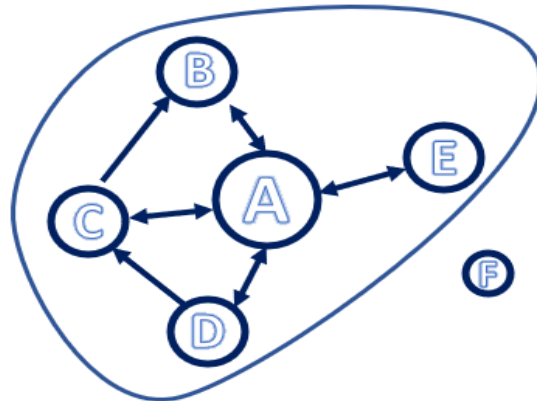


**Número de componentes= 2**

Fonte: Fonte elaborada pelo o autor (2020)

- Tamanho do componente principal: quantidade de nós dentro do maior subgrupo da rede. Ou seja, em uma rede de amigos, quantos adolescentes estão contidos no maior grupo de amizades. O tamanho do componente principal é uma variável discreta.

Figura 11- Ilustração do tamanho do componente principal dentro da rede.

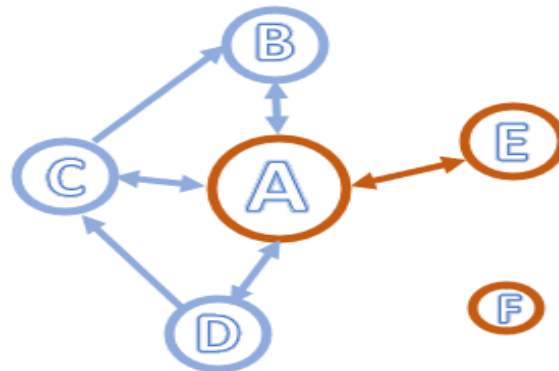


**Tamanho do componente principal = 5**

Fonte: Fonte elaborada pelo o autor (2020)

- Homofilia por atividade física: tendência de os indivíduos terem relações de amizade com pessoas com o mesmo nível de atividade física que o seu. A homofilia por atividade física é gerada em valores contínuos, podendo variar de -1 a 1.

Figura 12- Ilustração da homofilia da atividade física dentro da rede



**Homofilia de A :  $1/4 = 25\%$**

Adolescentes com o mesmo nível de atividade física são representados por nós com as mesmas cores dentro da rede. (ex.: Azuis são os que atendem as recomendações de atividade física e laranja os que não atendem as recomendações).

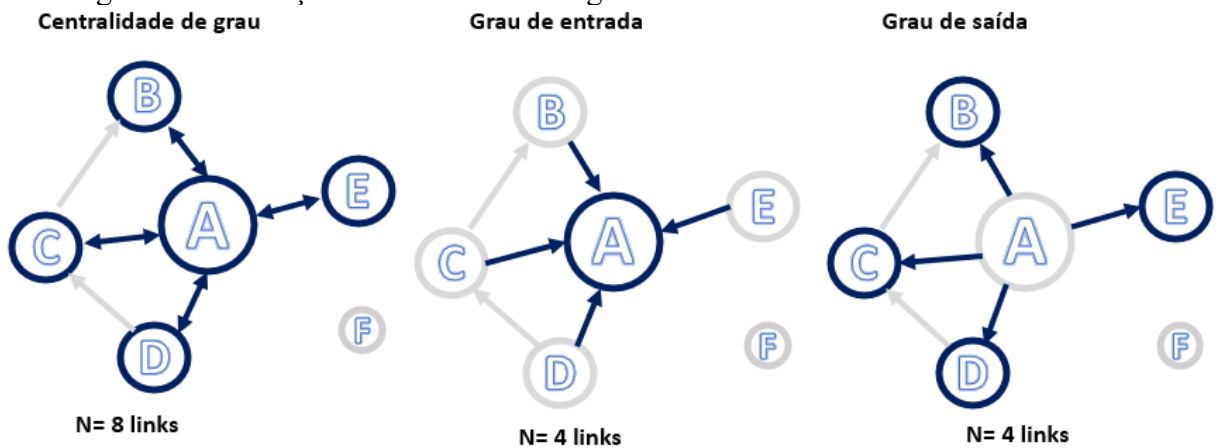
Fonte: Fonte elaborada pelo o autor (2020)

### 1.13.1.2 Atributos dos indivíduos

São características calculadas para cada aluno, formadas por:

- Centralidade de grau: subdividida em duas variáveis, chamadas de grau de entrada e de saída. O grau de entrada descreve a quantidade de citações que cada adolescente recebeu. O grau de saída é a quantidade de citações que os adolescentes realizaram. A centralidade de grau é expressa em números discretos que quantificam a quantidade de relações existentes.

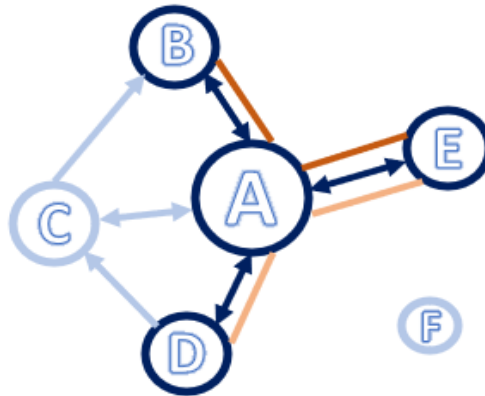
Figura 13- Ilustração da centralidade de grau do nó A dentro da rede.



Fonte: Fonte elaborada pelo o autor (2020)

- Centralidade de intermediação: expressa em que medida um indivíduo se encontra na menor trajetória entre duas pessoas quaisquer da rede. A centralidade de intermediação é uma métrica que estima aproximadamente a influência no controle de informações que um indivíduo tem sobre os outros. É estimada em valores contínuos.

Figura 14- – Ilustração da centralidade de intermediação dentro da rede.

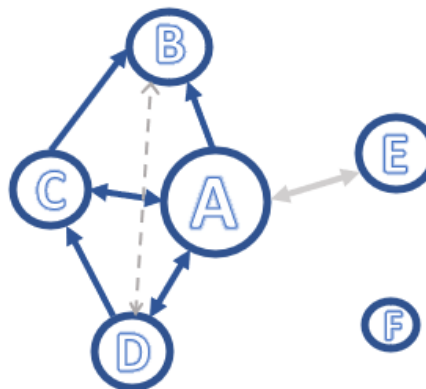


Nó A é a “ponte” entre os adolescentes B-E e D-E.

Fonte: Fonte elaborada pelo o autor (2020)

- Coeficiente de agrupamento local: apresenta a possibilidade de amigos de um adolescente serem amigos um dos outros. Isto é, em uma relação com três adolescentes, a probabilidade dos três serem amigos e de existir uma relação em comum. O coeficiente de agrupamento global apresenta seus valores em números contínuos variando em 0 e 1.

Figura 15- Ilustração do coeficiente de agrupamento local dentro da rede.



**Coeficiente de agrupamento global=0,6**

Fonte: Fonte elaborada pelo o autor (2020)

### 1.13.2 Atividade física habitual

Os adolescentes responderam uma lista estruturada com 22 tipos de atividade física na qual indicavam a quantidade de dias na semana que realizavam a atividade e informavam o tempo por dia em cada uma delas. Atividades que não estivessem presentes nesta lista foram citadas pelos adolescentes na opção “outros”, com descrição da frequência semanal e do volume diário. Para os alunos que não praticavam nenhum tipo de atividade física, havia a opção “não pratico”. Os pesquisadores orientaram os alunos a preencherem todas as atividades habituais que eles realizavam, incluindo no ambiente escolar, contraturno e horários de lazer (BARBOSA FILHO et al., 2015; FARIAS JÚNIOR et al., 2012; SILVA et al., 2013).

Esse instrumento foi validado para adolescentes brasileiros, com altos índices de reprodutibilidade, valores moderados de confiabilidade para as variáveis dicotômicas e para a validade de recordação de 24 horas apresentou resultados moderados (FARIAS JÚNIOR et al., 2012).

No presente estudo, será analisado o atendimento às recomendações de atividade física seguindo pontos de corte propostos pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2019): atendem ( $\geq 420$  minutos/semana) ou não atendem às recomendações de atividade física moderada-vigorosa ( $< 420$  minutos/semana).

### **1.13.3 Variáveis sociodemográficas**

Fazem parte deste estudo as variáveis sexo, idade (contínua) e o score-z do status socioeconômico (classificado de acordo com o número de bens materiais da família), coletadas por meio de questionário estruturado para o programa (Anexo B) (SILVA et al., 2013, p. 201; BARBOSA FILHO et al., 2015).

## **1.14 TRATAMENTO DE DADOS**

A tabulação dos dados do questionário principal do Movimento foi realizada por meio de leitura óptica, utilizando o software SPHYNX® (Sphynx Software Solutions Incorporation, Washington, Estados Unidos). Após o processo de tabulação no software, foi realizada a conferência manual dos dados por dois membros da equipe. O pré-processamento do banco de dados foi realizado no pacote estatístico Stata, Standard Edition 15.

A tabulação do questionário de rede de amigos foi feita de forma manual pelos pesquisadores do programa. Ao final da tabulação, um segundo pesquisador conferiu e corrigiu



possíveis erros, gerando os bancos finais. Foi organizada uma planilha em Excel com as relações de amizades citadas e outra planilha com a quantidade de amigos fora e dentro da escola que não eram das turmas de 7º, 8º e 9º anos.

### 1.15 ANÁLISE DE DADOS

No processo de caracterização da amostra, foi realizada uma análise descritiva apresentando valores de média e desvio-padrão para as variáveis contínuas. Para variáveis categóricas, foram geradas frequências absolutas e relativas.

Utilizando o software *Gephi*, foi gerada uma rede de amigos por escola. Nas redes de amigos, cada nó foi ilustrado de acordo com as variáveis de centralidade de grau, sexo e volume de atividade física, apresentando dimensões, formas geométricas e cores distintas relacionadas a esses atributos. No pacote de dados estatístico R foram geradas as métricas individuais e estruturais de cada escola usando o pacote *igraph*, e em seguida foi realizada a análises descritiva com média, desvio-padrão e frequências.

No intuito de explorar a relação entre as características individuais da rede de amigos e o atendimento das recomendações de atividade física, foi realizada uma análise de regressão logística binária para testar as associações. Como se trata de uma análise exploratória dos dados, foram gerados três modelos, sendo: (1) o modelo bruto; (2) um modelo ajustado pelas variáveis sexo, idade e status socioeconômico (modelo ajustado 1); e (3) um modelo ajustado pela variáveis sexo, idade e status socioeconômico mais as demais características individuais da rede de amigos (modelo ajustado 2).

### 1.16 RECURSOS FINANCEIROS E PROCEDIMENTOS ÉTICOS

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisas com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina, recebendo a aprovação de número nº 1.259.910. Em seguida, o programa foi cadastrado na plataforma *Clinical Trials*, apresentando o número identificador NCT02944318.

O financiamento para esta pesquisa foi fornecido pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Brasil (CNPQ-474184/2013-7) e financiado em parte pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código Financeiro 001. O pesquisador deste estudo foi contemplado com bolsa de estudo da

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). A bolsa possibilitou que o estudante tivesse dedicação exclusiva às atividades do grupo e à realização do estudo.

## RESULTADOS

### 1.17 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

As análises deste estudo foram realizadas estratificando-se os respondentes por escola ( $n = 6$ ). Em geral, os adolescentes das seis escolas eram de maior proporção do sexo feminino e tinham média de idade em torno de 13 anos (variou de 12,6 a 13,5 anos). Em duas das seis escolas houve mais participantes do período vespertino do que no matutino. A proporção de participantes que realizavam ao menos 420 minutos semanais de AFMV variou de 43% a 55% (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização da amostra do estudo

Características da amostra	ESCOLA 1		ESCOLA 2		ESCOLA 3		ESCOLA 4		ESCOLA 5		ESCOLA 6	
	n=65		n=137		n=77		n=147		n=146		n=71	
	n	(%)	N	(%)	n	(%)	n	(%)	N	(%)	n	(%)
<b>Sexo</b>												
Masculino	29	44,6	47	34,3	34	44,2	73	49,7	73	50	29	40,9
Feminino	36	55,4	90	65,7	43	55,8	74	50,3	73	50	42	59,2
<b>Idade (média/±DP)</b>	13,5	0,8	13	1,0	13,3	1,1	13,0	1,1	13	1,1	12,6	1,0
10 anos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1,4
11 anos	1	1,6	4	2,9	1	1,0	6	4,2	3	2,1	1	1,4
12 anos	5	7,9	49	35,8	22	29,0	50	34,7	35	24,0	39	54,9
13 anos	24	38,1	36	26,3	23	30,0	44	30,6	46	31,5	15	21,1
14 anos	27	42,9	41	29,9	19	25,0	35	24,3	45	30,8	13	18,3
15 anos	6	9,5	5	3,7	10	13,0	6	4,2	15	10,3	1	1,4
16 anos	-	-	2	1,5	2	3,0	3	2,1	2	1,4	1	1,4
<b>Turno escolar</b>												
Manhã	65	100	63	46,0	38	49,4	94	64,0	59	40,4	43	60,6
Tarde	-	-	74	54,0	39	50,7	53	36,1	87	59,6	28	39,4
<b>AFMV (min/sem)</b>												
(≥420 minutos/semana)	30	55,6	54	43,2	38	51,4	64	50,8	65	46,4	38	53,5
(<420 minutos/semana)	24	44,4	71	56,8	36	48,7	62	49,2	75	53,6	33	46,5

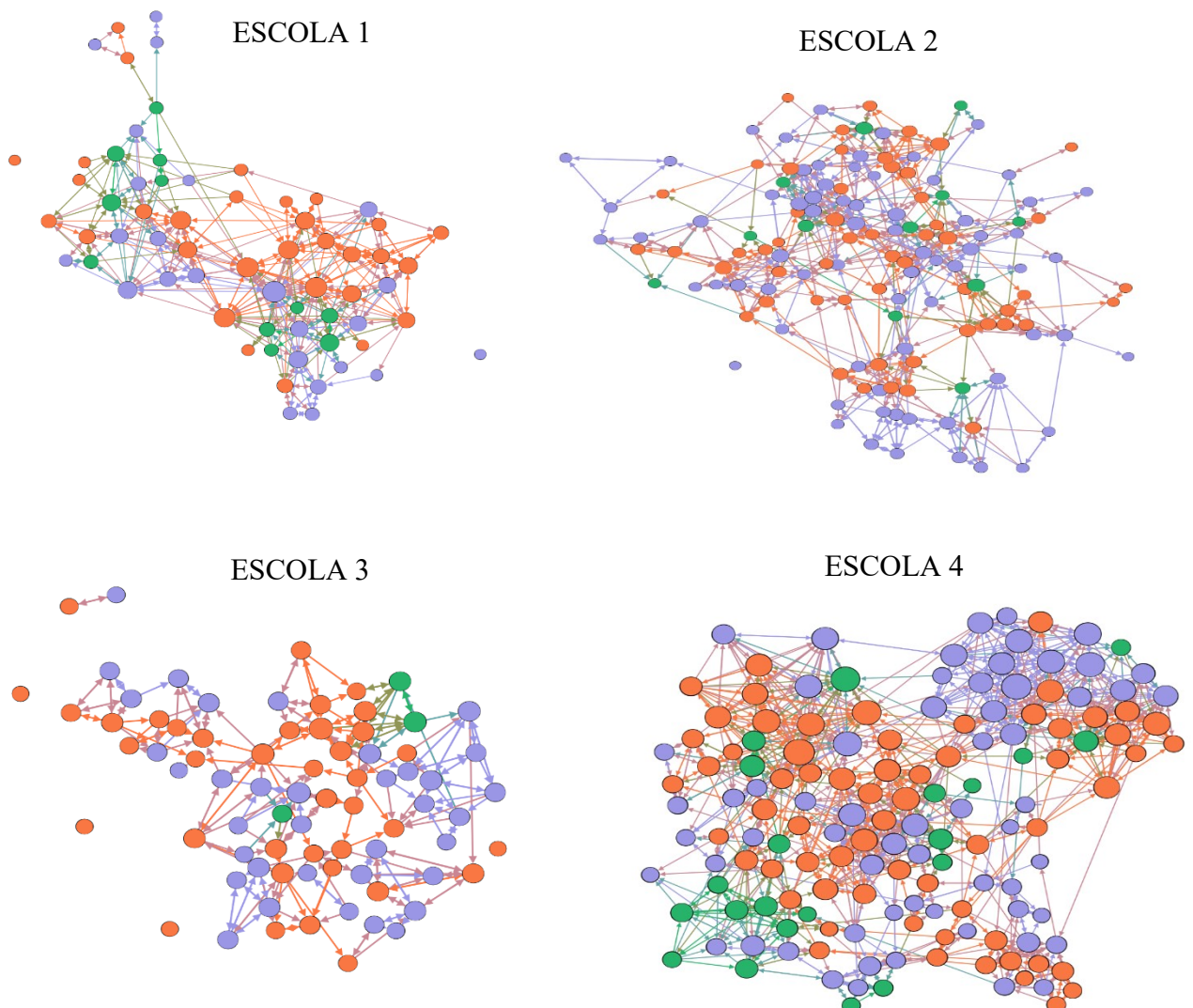
Fonte: Elaborado pelo o autor (2019).

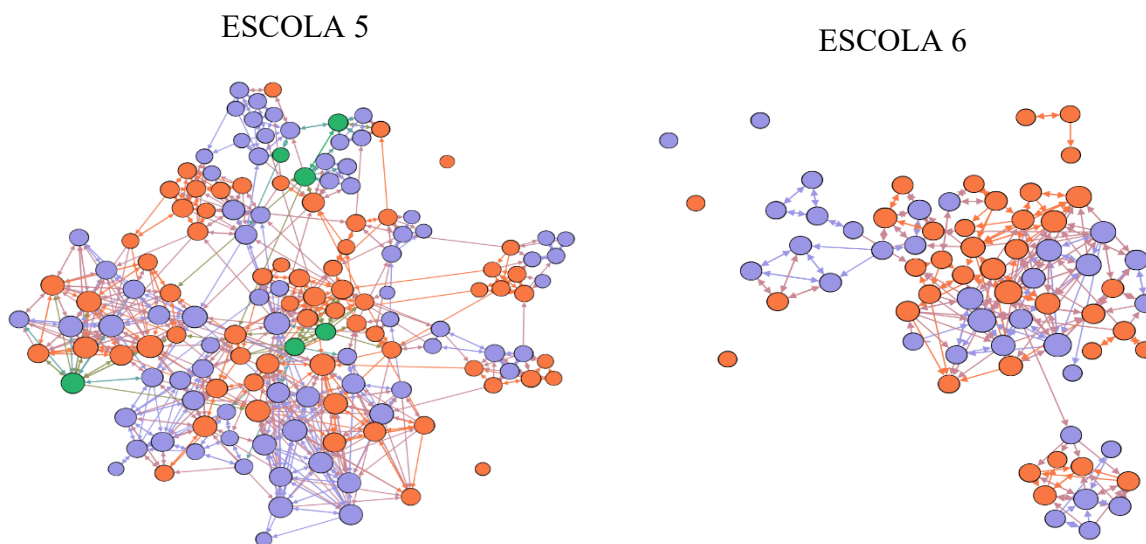
## 1.18 DESCRIÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS DA REDE DE AMIGOS

Para cada escola, foram geradas métricas referentes às características individuais e estruturais de rede de amigos, possibilitando o entendimento da estrutura de cada rede e das interações entre os adolescentes dentro delas.

A Figura 16 apresenta as redes de amigos de cada escola. Cada rede é composta pelos participantes do Programa Movimento que responderam ao questionário de rede de amigos, representados por círculos e coloridos de acordo com o nível de atividade física de cada um deles (lilás = não atende as recomendações de atividade física; laranja = atende as recomendações de atividade física; e verde = informações faltantes de atividade física). O tamanho do círculo é proporcional à quantidade de relações de amizades (centralidade de grau) dos adolescentes. Já as ligações de amizade são representadas por links direcionados que indicam quem citou quem, e links bi-direcionados para as relações que são recíprocas.

Figura 16- Rede de amigos das escolas do Programa Movimento, Florianópolis, 2017.





Adolescentes (círculos): lilás = não atendimento das recomendações de atividade física; laranja= atende as recomendações de atividade física; verde = não possui informações de atividade física. O tamanho do círculo é proporcional à quantidade de citações de amizades dos adolescentes. Relações (linhas): links de relações dentro da rede. A rede de amigos inclui todas as relações citadas por cada adolescente e a direção da linha indica quem citou → quem foi citado.

Fonte: Figuras criadas pelo o autor (2019).

Nas escolas participantes do estudo, a quantidade de adolescentes em cada rede de amigos variou de 65 (escola 1) até 147 adolescentes (escola 4), sendo que metade das escolas tinha uma quantidade de adolescentes similar à da escola 4 e a outra metade uma quantidade similar à escola 1.

Embora a quantidade de relações de amizades capturadas na pesquisa tenha sido maior nas escolas com rede de grande porte (escolas 2, 4 e 5) do que nas com rede de pequeno porte (escolas 1, 3 e 6), ocorreu uma grande variação na quantidade de links mesmo entre escolas com redes de porte similar, chegando a conter 252 até 1202 links de amizades. Por outro lado, a proporção de citações recíprocas de amizade foi similar entre as escolas, variando de 58% a 64%.

Na Figura 16, é possível visualizar alguns adolescentes isolados do restante da rede capturada, o máximo sendo cinco (escolas 3 e 6) e não mais do que dois nas demais escolas (Tabela 2).

Tabela 2 - Descrição das características estruturais e individuais da rede de amigos, por escola.

REDE DE AMIGOS	ESCOLA 1	ESCOLA 2	ESCOLA 3	ESCOLA 4	ESCOLA 5	ESCOLA 6
<b>Características estruturais</b>						
<b>Variáveis discretas</b>						
Nós	65	137	77	147	146	71
Links	414	714	252	1202	897	252
Diâmetro da rede	7	10	16	8	16	12
Número de componentes	3	2	6	1	3	6
Tamanho do componente principal	63	136	71	147	144	64
<b>Variáveis contínuas</b>						
Densidade de rede	0,10	0,04	0,04	0,06	0,04	0,05
Densidade de relações recíprocas	0,62	0,58	0,58	0,61	0,64	0,60
Coefficiente de agrupamento global	0,47	0,35	0,41	0,44	0,45	0,35
Média da distância geodésica	2,71	4,25	4,73	3,70	4,52	3,83
Homofilia por atividade física	0,06	0,05	0,07	0,11	0,08	-0,01
<b>Características individuais</b>						
	<b>Média ±DP</b>	<b>Média ±DP</b>	<b>Média ±DP</b>	<b>Média ±DP</b>	<b>Média ±DP</b>	<b>Média ±DP</b>
Centralidade de grau	12,7 9	10,4 5	6,5 3,3	16,4 7,5	12,3 6,6	7,1 4,5
Grau de entrada	6,4 5,6	5,2 3	3,3 2,1	8,2 4,7	6,1 3,8	3,5 2,3
Grau de saída	6,4 4,0	5,2 2,9	3,3 1,9	8,2 4,1	6,1 3,4	3,5 2,8
Centralidade de intermediação	0,02 0,02	0,02 0,03	0,03 0,04	0,02 0,02	0,02 0,03	0,02 0,02
Coefficiente de agrupamento local	0,6 0,3	0,4 0,2	0,5 0,3	0,5 0,2	0,5 0,2	0,5 0,3

Fonte: Elaborado pelo o autor (2019).

Mesmo sendo redes de amigos com quantidades de nós diferentes, as redes de amigos das escolas 3 e 5 são as que contêm o maior caminho geodésico, sendo composto por 16 links. De forma similar, as redes de amigos com menores diâmetros são as redes das escolas 1 e 4, com o maior caminho geodésico tendo 7 e 8 links, respectivamente. Já a média do caminho geodésico entre quaisquer dois adolescentes dentro da rede de amigos variou de 2,7 a 4,7, independentemente do porte da rede (Tabela 2).

Quando investigada a interação dos indivíduos dentro das redes de amigos, observaram-se baixos valores de densidade em todas as redes, e foi possível notar que as redes de amigos das escolas 1 e 4, que são as redes que possuem os menores diâmetros, exibiram os valores mais altos de densidade (0,10 e 0,06, respectivamente). Observou-se também uma probabilidade de 35% a 47% de adolescentes com um amigo em comum serem amigos entre si (Tabela 2).

Também foram analisadas as amizades que possuem o mesmo nível de atividade física. Os resultados encontrados indicam que, em geral, a probabilidade de dois amigos terem o mesmo nível de atividade física variou de 5% a 8%. No entanto, essa probabilidade foi de 11% na escola 4 e virtualmente zero na escola 6 (Tabela 2).

Dentre as características individuais, a quantidade de relações de amizade por participante foi maior na rede de amigos da escola 4, com média de 16,4 relações. Mesmo sendo a rede de amigos com menor quantidade de adolescentes, a rede de amigos da escola 1 apresentou elevada média de relações de amizade por estudante (centralidade de grau =  $12,7 \pm 9,0$ ), seguida da escola 5 (centralidade de grau =  $12,3 \pm 6,6$ ). A rede de amigos com a menor média de relações de amizade por aluno é a da escola 3 (centralidade de grau =  $6,5 \pm 3,3$ ). Em todas as seis redes de amigos, metade das citações foi realizada (grau de saída) e a outra foi recebida (grau de entrada) pelos adolescentes, como visto na Tabela 2.

Em todas as redes de amigos foram observados valores baixos de centralidade de intermediação. Também foi avaliada a probabilidade de uma tríade de amizade por meios de amigos em comum, com os resultados mostrando que essa a probabilidade era de 40% na rede de amigos da escola 2 e podendo chegar a 60% na rede de amigos da escola 1 (Tabela 2).

Além da estratificação por escola, as características individuais foram estratificadas por sexo. As meninas obtiveram, em média, uma quantidade ligeiramente maior de relações de amizades. No entanto, em ambos os sexos, a maior quantidade de relações de amizade foi observada na escola 4, com, em média, 16 citações por adolescente independentemente do sexo. Quando divididas em citações recebidas (grau de entrada) e realizadas (grau de saída), nas meninas a quantidade de citações recebidas variou entre 3,3 e 6,8 e a quantidade de citações realizadas foi de 3,6 a 6,4. Já nos meninos, a média de citações recebidas variou de 2,8 a 6,0, enquanto as citações realizadas variaram entre 2,0 e 6,0 links (Tabela 3).

Tabela 3- Descrição das características individuais da rede de amigos, por sexo.



Características individuais	ESCOLA 1		ESCOLA 2		ESCOLA 3		ESCOLA 4		ESCOLA 5		ESCOLA 6	
	Média	±DP	Média	±DP	Média	±DP	Média	±DP	Média	±DP	Média	±DP
<b>Meninas</b>												
Centralidade de grau	13,2	9,7	11,1	4,7	6,9	3,2	16,6	7,8	12,9	6,6	8,3	5,1
Grau de entrada	6,8	6,1	5,5	2,8	3,3	1,9	8,2	4,6	6,4	3,8	4,1	2,5
Grau de saída	6,4	4,3	5,6	2,9	3,6	1,7	8,4	4,4	6,5	3,6	4,2	3,2
Centralidade de intermediação	0,02	0,03	0,02	0,02	0,03	0,04	0,02	0,02	0,02	0,03	0,02	0,02
Coefficiente de agrupamento local	0,6	0,3	0,4	0,2	0,5	0,3	0,4	0,2	0,5	0,2	0,5	0,3
<b>Meninos</b>												
Centralidade de grau	12,4	8,5	9,1	5,2	6,1	3,3	16,1	7,2	11,7	6,5	5,3	2,6
Grau de entrada	6,0	5,3	4,6	3,2	3,3	2,4	8,2	4,7	5,9	3,9	2,8	1,6
Grau de saída	6,4	3,7	4,5	2,7	2,9	2,0	7,9	3,7	5,8	3,2	2,6	1,7
Centralidade de intermediação	0,02	0,03	0,02	0,02	0,02	0,04	0,02	0,02	0,02	0,03	0,02	0,02
Coefficiente de agrupamento local	0,6	0,2	0,4	0,2	0,4	0,2	0,5	0,2	0,5	0,2	0,4	0,3

DP: desvio padrão

Fonte: Elaborado pelo o autor (2019).

Em relação à centralidade de intermediação, tanto as meninas quanto os meninos apresentaram valores em torno de 0,02 e não superior a 0,04. Com relação à formação de uma tríade de amizade, foi visto que a probabilidade foi similar entre os sexos, variando de 40% a 60% (Tabela 3).

### 1.19 ASSOCIAÇÃO ENTRE CARACTERÍSTICAS INDIVIDUAIS DA REDE DE AMIGOS E A ATIVIDADE FÍSICA

Os resultados da regressão apontam que dentre todas as características individuais da rede de amigos, apenas o grau de saída e o coeficiente de agrupamento local apresentaram associação com o atendimento à recomendação de atividade física. Quando ajustado por sexo, idade e status socioeconômico dos estudantes, o grau de saída apresentou uma associação positiva, isto é, quanto maior o número de citações realizadas pelos adolescentes, maior foi a chance de eles atingirem as recomendações de atividade física. Por outro lado,

independentemente do modelo, quanto maior o coeficiente de agrupamento local, menores as chances dos adolescentes de atenderem os níveis de atividade física recomendado. Ou seja, quanto mais densa a rede de amizades em torno de um adolescente, menores as chances de ele atingir as recomendações de atividade física.

Tabela 4 - Odds ratio bruto e ajustado das características individuais da rede de amigos e o atendimento das recomendações de atividade física.

Variáveis	Características individuais					
	bruto OR (IC95%)	<i>p</i>	ajustado 1 OR (IC95%)	<i>P</i>	ajustado 2 OR (IC95%)	<i>p</i>
Centralidade de grau	1,015 (0,992; 1,0384)	0,192	1.018 (0.993; 1.044)	0.143	1.014 (0,971; 1.058)	0.061
Grau de entrada	1,015 (0,977; 1,055)	0,433	1.019 (0.977; 1.062)	0.371	1.0128 (0,935; 1.096)	0.753
Grau de saída	1,046 (0,999; 1,096)	0,052	1.056 (1.003; 1.111)	0.034	1.0286 (0,941; 1.124)	0.532
Centralidade de intermediação	1.000 (0,999; 1,000)	0,327	1.000 (0.999; 1,000)	0.337	0,999 (0,999; 1,000)	0.544
Coefficiente de agrupamento local	0.305 (0.139; 0.666)	0,002	0.319 (0.136; 0.747)	0.008	0,266 (0,094; 0,751)	0.012

Legenda: OR: Odds Ratio. IC95%: Intervalo de confiança de 95%; Ajustes 1: sexo, idade e status socioeconômicos; e Ajustes 2: sexo, idade, status socioeconômico e demais características individuais da rede.

## DISCUSSÃO

### 1.20 CARACTERÍSTICAS DAS REDES DE AMIGOS

Neste estudo, as escolas de maiores portes obtiveram a maior quantidade de relações de amizades, sendo a maioria das relações de amizades recíprocas. Também se verificou que as redes de amigos apresentaram baixos valores de densidade e que os adolescentes apresentaram, em média, ao menos seis relações de amizades dentro de suas escolas. Verificou-se baixo percentual de amigos com o mesmo nível de atividade física. A centralidade de intermediação apresentou baixos valores nas seis redes. Ao se estratificar por sexo, as meninas apresentaram ligeiramente valores maiores de relação de amizades e de grau de entrada e saída do que os meninos, enquanto a formação de amizades por amigos em comum obteve resultado semelhante em ambos os sexos (superior a 40%).

Quanto às características estruturais, a quantidade de participantes nas redes de amigos variou de 65 a 147 adolescentes em cada rede. Devido à variação da quantidade de adolescentes em cada escola, a quantidade de relações de amizades foi superior nas escolas com maior número de nós, ou seja, nas escolas com redes maiores. Ao analisar a participação dos adolescentes dentro da rede de amigos, os resultados apresentam algumas divergências em relação a outras pesquisas. Em um estudo realizado em 27 escolas canadenses com a participação de 693 adolescentes (STEARNS et al., 2019), foi observado que a quantidade de relações de amizade foi ligeiramente superior ao que foi observado em nosso estudo.

No presente estudo, a quantidade de ligações recíprocas foi semelhante em todas as escolas, variando de 58% a 64%. Os resultados observados vão ao encontro das evidências encontradas em outros estudos, em que os resultados apontam 50% de ligações recíprocas nos meninos e 46% nas meninas (STEARNS et al., 2019). Em uma rede de amigos com a participação de duas escolas e 81 adolescentes verificou-se uma tendência positiva (OR=1,99; p=0,01) da formação geral de relações recíprocas dentro da rede (GESELL; TESDAHL; RUCHMAN, 2012).

Além de ser uma variável descritiva, a reciprocidade pode informar a formação do perfil dos adolescentes em um grupo. Em uma relação diádica recíproca, cada indivíduo pode influenciar na formação de comportamento do outro, contribuindo para que os adolescentes apresentem os mesmos comportamentos ou gostos dos seus amigos (GESELL; TESDAHL; RUCHMAN, 2012; STEARNS et al., 2019). Em um estudo de revisão sistemática, observou-

se que há incertezas científica sobre a associação entre relações de amizades recíprocas e a atividade física, onde é visto que indivíduos que reconheceram ligações recíprocas de amizade demonstraram similaridade significativa no nível de atividade física dos adolescentes, mas em outro estudo esse tipo de relação não apresentou associação significativa com a prática (PROCHNOW et al., 2020).

Nas redes de amigos também foram identificados alguns casos de adolescentes isolados dos demais grupos capturados dentro da rede. A maior quantidade de adolescentes desconectados foi apresentada nas escolas 3 e 6. Existem diversos aspectos que podem contribuir para os resultados encontrados: a) baixa participação dos adolescentes em atividades conjuntas, o que reduz o alcance dos links ou a exclusão destes; b) alguns adolescentes citados não fazem parte do estudo, seja porque não quiseram ou não responderam o questionário de redes, isto é, eles parecem isolados, mas é só um artifício causado por falta de informação sobre links que existem mas não foram capturados; c) isolamento social, que por muitas vezes ocorre devido à rejeição dos adolescentes pelos pares ou grupos (DOS SANTOS et al., 2014); e d) os adolescentes possuem dificuldade de relacionar-se em pares e grupos em virtude de características pessoais como timidez, ansiedade e outros fatores intrínsecos do próprio adolescente (COPLAN; RUBIN, 2007). Comportamentos de retraimento social e isolamentos social podem ser um problema no desenvolvimento e saúde dos adolescentes, com está mostrados em estudos que a situações de solidão, agressividade e transtornos psicológicos como a depressão (DOS SANTOS et al., 2014).

Independentemente da quantidade de nós presentes em cada rede, as escolas 3 e 5 obtiveram o maior caminho geodésico, no total de 16 links, e as escolas 1 e 4 apresentaram o menor caminho geodésico. Nas redes com maior diâmetro, pode-se observar que a expansão da rede se torna maior, contribuindo para a maior diversidade de amigos e redução da quantidade de relações recíprocas dentro das redes. Por outro lado, nas redes de pequeno porte observa-se o inverso, ou seja, quanto menor a expansão das redes de amizade, mais similares são os grupos de amigos e maiores são as quantidades de relações recíprocas dentro da rede (ver Tabela 2).

O diâmetro também pode indicar quão facilmente os adolescentes têm acesso a outros adolescentes da rede e quão facilmente uma informação pode se difundir dentro da rede (“ANÁLISE DE REDES COMO ANDA”, 2018). Assim, as redes com menores diâmetros aumentam a possibilidade de um adolescente ter acesso a outros, e as informações são repassadas com maior facilidade e rapidez na rede. Considerando a média de distância geodésica, percebe-se que, em média, são necessários um a três indivíduos intermediadores

para que uma informação navegue entre quaisquer dois adolescentes, independentemente da quantidade de nós na rede.

A interação dos adolescentes também foi investigada pela variável de densidade, com o presente estudo mostrando baixos valores de densidade nas seis redes. As escolas 1 e 4 apresentaram valores um pouco superiores comparadas às demais. Como nos laços de ligações recíprocas, a densidade pode informar quão conectada é uma rede (“ANÁLISE DE REDES COMO ANDA”, 2018), de forma combinada com reciprocidade, diâmetro e agrupamento de coeficiente local e global. Em síntese, o aumento da quantidade de interações dos adolescentes possibilita a melhor qualidade das amizades existentes (CAPELINHA, 2013; CARVALHO et al., 2017), importante para o bem-estar psicológico e o desenvolvimento do adolescente (CAPELINHA, 2013).

Considerando a formação global de uma tríade de amizade por meio de um amigo em comum em toda a rede de amigos, a probabilidade foi de 35% a 47% (coeficiente de agrupamento global), já quando isolado um trio de amigos da rede, os valores variaram de 40% a 60% (coeficiente de agrupamento local). As escolas 1 e 4 apresentaram maiores valores de resultados de coeficiente de agrupamento local e global, com maior interação entre os adolescentes, apresentam valores altos de ligações recíprocas e de densidade, exibem valores baixos de diâmetros, menores médias de caminhos geodésicos e possuem poucos adolescentes desconectados do grupo principal. Tais características contribuem para que os adolescentes tenham um maior contato e convívio dentro da rede, de modo a aumentar a probabilidade de os adolescentes tornarem-se amigos em comum e melhorar a qualidade de amizade. Outro estudo também mostrou que, em uma rede de amigos mais coesa (81 adolescentes), a probabilidade de adolescentes serem amigos por terem amigos em comum foi de 32% (GESELL; TESDAHL; RUCHMAN, 2012). Em um estudo longitudinal que observou duas redes de amigos separadamente, foi visto que o coeficiente de agrupamento nas três ondas variou de 42% a 43% na primeira escola (n = 222), e de 39% a 41% na segunda escola (n = 156) (DE LA HAYE et al., 2013). Logo, independente da localidade e da metodologia do estudo, os resultados têm se mostrado bem próximos uns dos outros.

No presente estudo, observou-se baixa probabilidade (de 5% a 11%, escolas 1-5) ou probabilidade nula (escola 6) de dois adolescentes amigos possuírem o mesmo nível de atividade física. Outros estudos apresentaram valores positivos nessa relação (GESELL; TESDAHL; RUCHMAN, 2012; SIMPKINS et al., 2013; STEARNS et al., 2019). Uma pesquisa investigou se adolescentes formam as amizades de acordo com o nível de atividade

física (efeito de seleção) ou se os adolescentes influenciam uns aos outros em adotar um comportamento de prática de atividade física ao longo do tempo (efeito de influência). Os resultados mostraram que os adolescentes foram influenciados por seus amigos a adotar comportamentos de prática de atividade física (GESELL; TESDAHL; RUCHMAN, 2012). Em revisão sistemática em análises de homofilia por sexo, observou-se valores positivos no aumento da atividade física, ou seja, ter amigos do mesmo sexo pode estar relacionado com a prática de atividade física (PROCHNOW et al., 2020). Assim, podemos observar que os adolescentes desenvolvam o mesmo nível de atividade física dos seus amigos do mesmo sexo devido a quantidade de tempo juntos. Contudo, este comportamento não foi observado em nosso estudo.

A composição geral da rede (características estruturais), mesmo sendo pouco estudada, é composta de muitas informações sobre a influência da rede no comportamento dos adolescentes. O estudo de Prochnow (2020) mostra que, em rede de amigos com maiores níveis de atividade física, os adolescentes eram mais propensos a serem ativos se houvesse mais adolescentes ativos no seu meio, e também quando os adolescentes percebiam que os outros adolescentes dentro da rede eram ativos.

Nas características individuais da rede de amigos, a média de relações de amizades variou de 6,5 relações na escola 3 a 16,4 relações na escola 4. Os graus de entrada e saída das seis redes são similares aos reportados em outros estudos existentes na literatura. Em estudo que descreve as citações de entrada e saída, a média de ligações recebidas e feitas (grau de entrada =  $3,68 \pm 2,36$  e grau de saída =  $3,68 \pm 2,21$ ) foram divididas igualmente (STEARNS et al., 2019), como relatado no presente estudo.

A medida de centralidade de grau é preditor importante quando se pretende estudar a influência dos adolescentes sobre o comportamento da saúde geral dos adolescentes. Alguns estudos apontam que adolescentes com maior número de relações de amizades tendiam a ser mais fisicamente ativos (SAWKA et al., 2014), e de possuírem indicadores positivos de saúde física e mental (RUBIN, 2017). Além disso, a centralidade de grau é uma métrica utilizada em intervenções por meio de levantamento dos principais nós influenciadores de uma rede com intuito de mudar o comportamento em toda a rede de amigos (PROCHNOW et al., 2020). Nos adolescentes, a centralidade de grau é um preditor importante na sua prática de atividade física, pois, como visto, as relações de amizades influenciam no comportamento dos adolescentes e de toda a sua rede de amigos. Esse processo de influência, denominado popularidade, atua diretamente no processo de facilitações sociais dos adolescentes que, com o aumento das

relações de amizades, tendem a adotar comportamentos impostos pela sociedade para permanecer com seu status social (MARKS et al., 2019), interferindo diretamente na sua rede e nos seus comportamentos. Também foi analisada a centralidade de intermediação, com baixos valores nas seis redes de amigos, mostrando que são poucos os adolescentes que servem como ponte de ligações dentro da rede.

As características individuais também foram estratificadas por sexo. As meninas, em média, apresentaram uma quantidade de relações de amizade um pouco superior aos meninos dentro das redes. Comparando com outro estudo (crianças de 10 e 11 anos), observou-se que os graus de entrada e saída foram iguais em ambos os sexos, sendo 3,89 citações de entrada e saída para as meninas e 3,45 citações para os meninos (STEARNS et al., 2019). Mesmo apresentando divergência em relação a estudos anteriores, o presente estudo reforça a diferença entre os sexos no processo de interação dos adolescentes no meio social, com as meninas sendo mais propensas a serem mais sociáveis, e assim terem mais relações de amizades comparadas aos meninos (CAPELINHA, 2013). A melhor socialização nas meninas não só gera um maior volume da quantidade de relações de amizades como também qualidade das amizades, pois as meninas interagem mais entre si. Ainda, as meninas procuram mais afeto, apresentam maior intimidade e proximidade e possuem maior credibilidade nas suas relações, enquanto que os meninos são mais objetivos e buscam as suas amizades através de jogos ou atividades competitivas (CAPELINHA, 2013).

Na adolescência, as relações de amizade de acordo com sexo também exercem influência na prática de atividade física. De modo geral, possuir mais amizades do sexo masculino faz com que os adolescentes tenham uma probabilidade de terem níveis mais altos de atividade física, mesmo se forem adolescentes do sexo feminino (PROCHNOW et al., 2020). Isso ocorre porque normalmente os meninos são mais ativos quando comparados às meninas (HALLAL et al., 2010).

Na formação de uma tríade de amizade por meio de um amigo em comum, pode-se observar que a probabilidade de formação foi similar entre os sexos, variando de 40% a 60%. O mesmo tem sido evidenciado por outros autores (DE LA HAYE et al., 2013; GESELL; TESDAHL; RUCHMAN, 2012). A possível formação de uma tríade de amizade por meio de um amigo em comum pode acontecer por dois fatores: a) a convivência por muito tempo em lugares que amigos costumam frequentar na escola ou pós o período escolar (EISENSTEIN, 2005); e b) a similaridade de gostos entre ambos, como por exemplo culinários, atividade física e lazer (DE LA HAYE et al., 2013).



## 1.21 FORMAÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS DA REDE DE AMIGOS E ATIVIDADE FÍSICA

Os resultados mostraram que o grau de saída e o coeficiente de agrupamento local apresentaram associação com o atendimento às recomendações de atividade física. Já as métricas de centralidade de grau, grau de entrada e centralidade de intermediação não apresentaram associação significativa com o nível de atividade física.

O grau de saída pode representar a quantidade de colegas que o adolescente considera como amigos. Assim, quanto maior a quantidade de colegas que o adolescente considera como amigos, maior a probabilidade de o adolescente atingir o nível recomendado de atividade física. Em outro estudo, os resultados mostraram que o nível de atividade física não foi afetado pela quantidade de citações recebidas e realizadas dentro da rede de amigos (GESELL; TESDAHL; RUCHMAN, 2012), diferindo do nosso achado. Uma potencial justificativo para o resultado do presente estudo é que quanto mais o adolescente considerar seu amigo, maiores são as influências causadas pelo processo de modelagem em que os adolescentes modulam o seu comportamento de acordo com a observação no comportamento dos outros. Então, quanto mais amigos os adolescentes citarem, mais são as fontes de influências em seus comportamentos.

O coeficiente de agrupamento local também apresentou associação significativa com atividade física, sendo que quanto mais densa a rede de amigos ao redor dos adolescentes menor foi a chance de atender às recomendações de atividade física. Fora das obrigações acadêmicas, os adolescentes costumam preferir utilizar seu tempo de lazer com diversos tipos de atividade. Alguns estudos apontam um lista de preferências do que mais os adolescentes gostam de fazer no seu tempo livre, sendo elas: a) ver televisão b) usar celular; c) jogar vídeo game ou jogos eletrônicos; d) e outros (FORMIGA; AYROZA; DIAS, 2005; SARRIERA et al., 2013). Logo, a preferência de realizar atividades em comportamento sedentário pode vir a contribuir para reduzir o tempo em atividade física.

A centralidade de grau e grau de entrada não apresentaram valores significativos quando associados com a atividade física, indo ao encontro dos achados da literatura (GESELL; TESDAHL; RUCHMAN, 2012). São poucos os estudos que apresentam evidências de associações significativas entre centralidade de grau ou grau de entrada e a prática de atividade física (PROCHNOW et al., 2020). No entanto, investigar e avaliar a rede de amizades dos adolescentes é importante por estar ligada diretamente a comportamentos de saúde nessa faixa

etária (GESELL; TESDAHL; RUCHMAN, 2012; PROCHNOW et al., 2020). Também não houve evidência de associação entre a centralidade de intermediação e a prática de atividade física.

## 1.22 PONTOS FORTES E LIMITAÇÕES

Ao interpretar os resultados do presente estudo, algumas limitações devem ser consideradas: a) registrou-se uma perda amostral considerável porque uma boa parte dos adolescentes que responderam o questionário geral não responderam o questionário de rede, pois este foi aplicado nas aulas de Educação Física e alguns alunos podem ter faltado ou ter sido liberados da aula; b) por utilizar um questionário autorrelatado para medir a atividade física habitual dos adolescentes, pode ser que os adolescentes tenha subestimado os valores informados da atividade física; e c) o uso de análises estatísticas tradicionais para a análise inferencial, que assumem a independência das unidades de observação, em contraposição a um dos pressupostos da análise de redes (isto é, interrelação entre as unidades de observação). Portanto, os resultados apresentados devem ser vistos como análises exploratórias para condução de inferências futuras mais apropriadas.

Como pontos positivos, destacam-se: a inovação deste tipo de pesquisa na área da saúde, em especial, na Educação Física, por ser o primeiro estudo que descreve as características de redes de amigos e explora sua relação com a atividade física em adolescentes brasileiros. Ainda, foi possível observar particularidade das redes de amigos entres múltiplas escolas de diferentes portes, observando características individuais e estruturais dessas redes, bem como as diferenças entre os sexos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, verificou-se que cada escola apresentou uma formação peculiar de rede de amigos, que dependia da estrutura das relações de amizades das escolas. Outro aspecto é que, para melhor interação e desenvolvimento social dos adolescentes, foi possível observar que existem diversos fatores que podem influenciar a formação de redes, como: densidade, qualidade de amizades, reciprocidade, menor dispersão e maior contato com outros adolescentes. Como mostrado na discussão, para melhoria e/ou influência de um comportamento, os adolescentes têm que confiar e sentir-se pertencidos ao grupo social em que

eles vivem, e por meio do processo de modelagem (ter como base um modelo para a formação da identidade pessoal e seleção de comportamentos) os adolescentes tendem a adotar comportamentos semelhantes entre eles. Isso pode ser reflexo de gostos, preferências e vivências distintas do movimento humano nesta fase da vida, o que pode reduzir ou ampliar a influência dos adolescentes em praticar atividade física conjuntamente. Em suas redes de amigos, é necessário que os adolescentes se sintam parte do grupo e passem a perceber os hábitos diários uns dos outros. Ao mesmo tempo, possível é necessário proporcionar aos adolescentes diversas experiências com a prática de atividade física, para que descubram seus gostos, preferências e aumentem o contato com os demais adolescentes, reforçando a prática regular de atividade física em sua rotina e na da sua rede de amizades.

Este trabalho pode servir de base para trabalhos futuros, de modo a entender fragilidades encontradas nas redes de amigos de escolares de Florianópolis. Recomenda-se que mais estudos dessa natureza sejam realizados em outros locais do país com características distintas de Florianópolis e que sejam realizados em outras faixas etárias e tipos de escola. Além disso, sugere-se explorar a relação e a influência das amizades externas e da formação de amizades por status socioeconômico. Outro aspecto importante é investir em estudos que testem essas relações com diferentes tipos e domínios da atividade física, e ainda com outros comportamentos e desfechos de saúde como: comportamento sedentário, sono, saúde mental e qualidade de vida. Quanto ao delineamento dos estudos, recomenda-se testar essas relações em diferentes cenários, como estudos transversais, longitudinais e de intervenção.

Por fim, acredita-se que relações sociais bem estabelecidas na adolescência podem trazer vários benefícios à saúde física, mental e social dos adolescentes, posto que as amizades são uma ferramenta fundamental para formação de comportamento dessa população, em que a influência e a similaridade podem surgir através do convívio. Neste sentido, avanços em estudos de redes sociais, neste caso redes de amigos, são necessários para que tais influências possam repercutir em mudanças de comportamento positivas aos modos de viver dos adolescentes. Então, é preciso estimular a prática de atividade física em diversos grupos e pensar em estratégias que possibilitem explorar as redes de amizades para a difusão da prática.

## REFERÊNCIAS

**ANÁLISE DE REDES COMO ANDA.** . [s.l: s.n.].

ARCHER, T. Health Benefits of Physical Exercise for Children and Adolescents. **Journal of Novel Physiotherapies**, v. 04, n. 02, 2014.

AUBERT, S. et al. Global Matrix 3.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Youth: Results and Analysis From 49 Countries. **Journal of physical activity & health**, v. 15, p. S251–S273, 26 nov. 2018.

BAGWELL, C. et al. Friendship and Peer Rejection as Predictors of Adult Adjustment. **New Directions for Child and Adolescent Development**, v. 2001, n. 91, p. 25, 2001.

BAGWELL, C. L. Friendships, peer networks, and antisocial behavior. In: **Children’s peer relations: From development to intervention**. Decade of behavior. Washington, DC, US: American Psychological Association, 2004. p. 37–57.

BAKER, C. W.; LITTLE, T. D.; BROWNELL, K. D. Predicting adolescent eating and activity behaviors: The role of social norms and personal agency. **Health Psychology**, v. 22, n. 2, p. 189–198, 2003.

BANDURA, A. SOCIAL COGNITIVE THEORY. p. 85, 1989.

BANDURA, A. Health Promotion by Social Cognitive Means. **Health Education & Behavior**, v. 31, n. 2, p. 143–164, 1 abr. 2004.

BARBOSA FILHO, V. et al. Rationale and methods of a cluster-randomized controlled trial to promote active and healthy lifestyles among Brazilian students: The “Fortaleça sua Saúde” program. **BMC Public Health**, v. 15, p. 1212, 7 dez. 2015.

BARBOSA FILHO, V. C. et al. The prevalence of global physical activity among young people: a systematic review for the Report Card Brazil 2018. **Revista Brasileira de**

- Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 20, n. 4, p. 367–387, ago. 2018.
- 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.
- BLOCH, K. V. et al. The study of cardiovascular risk in adolescents – ERICA: rationale, design and sample characteristics of a national survey examining cardiovascular risk factor profile in Brazilian adolescents. **BMC Public Health**, v. 15, n. 1, p. 94, 7 fev. 2015.
- BUKOWSKI, W. M.; BUHRMESTER, D.; UNDERWOOD, M. K. Peer relations as a developmental context. In: **Social development: Relationships in infancy, childhood, and adolescence**. New York, NY, US: Guilford Press, 2011. p. 153–179.
- CAPELINHA, J. C. C. A QUALIDADE DAS RELAÇÕES DE AMIZADE NA ADOLESCÊNCIA E SUAS IMPLICAÇÕES AO NÍVEL DO AUTOCONCEITO E DA AUTO-ESTIMA. p. 83, 2013.
- CARVALHO, R. G. et al. Relações de amizade e autoconceito na adolescência: um estudo exploratório em contexto escolar. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 34, n. 3, p. 379–388, set. 2017.
- CARVALHO, R. G.; NOVO, R. F. Características da personalidade e relacionamento interpessoal na adolescência. **Avaliação Psicológica**, v. 12, n. 1, p. 27–36, abr. 2013.
- CESCHINI, F. L. et al. Prevalence of physical inactivity and associated factors among high school students from state’s public schools. **Jornal de Pediatria**, v. 0, n. 0, 3 jun. 2009.

- CONDESSA, L. A. et al. Prevalência de adolescentes fisicamente ativos nas capitais brasileiras: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2012 e 2015. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, n. suppl 1, p. e180012, 2018.
- COPLAN, R. J.; RUBIN, K. H. Social Withdrawal in Childhood: p. 26, 2007.
- DE LA HAYE, K. et al. How physical activity shapes, and is shaped by, adolescent friendships. **Social Science & Medicine**, v. 73, n. 5, p. 719–728, set. 2011.
- DE LA HAYE, K. et al. Adolescents' Intake of Junk Food: Processes and Mechanisms Driving Consumption Similarities Among Friends. **Journal of Research on Adolescence**, v. 23, n. 3, p. 524–536, set. 2013.
- DENAULT, A.-S.; POULIN, F. Predictors of Adolescent Participation in Organized Activities: A Five-Year Longitudinal Study. **Journal of Research on Adolescence**, v. 19, n. 2, p. 287–311, 2009.
- DIAS, D. F.; LOCH, M. R.; RONQUE, E. R. V. Barreiras percebidas à prática de atividades físicas no lazer e fatores associados em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 11, p. 3339–3350, nov. 2015.
- DOS SANTOS, A. J. et al. Isolamento social e sentimento de solidão em jovens adolescentes. **Análise Psicológica**, v. 31, n. 2, p. 117–127, 8 jan. 2014.
- EISENSTEIN, E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolescencia e Saude**, v. 2, n. 2, p. 6–7, 2005.
- ERDLEY, C. et al. Children's Friendship Experiences and Psychological Adjustment: Theory and Research. **New directions for child and adolescent development**, v. 2001, p. 5–24, 1 abr. 2001.
- FARIAS JÚNIOR, J. C. DE et al. Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 25, n. 4, p. 344–352, abr. 2009.

- FARIAS JÚNIOR, J. C. DE et al. Validade e reprodutibilidade de um questionário para medida de atividade física em adolescentes: uma adaptação do Self-Administered Physical Activity Checklist. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 15, n. 1, p. 198–210, mar. 2012.
- FORMIGA, N. S.; AYROZA, I.; DIAS, L. Escala das atividades de hábitos de lazer: construção e validação em jovens. v. 6, p. 9, 2005.
- GESELL, S. B.; TESDAHL, E.; RUCHMAN, E. The Distribution of Physical Activity in an After-school Friendship Network. **PEDIATRICS**, v. 129, n. 6, p. 1064–1071, 1 jun. 2012.
- GLANZ, K.; RIMER, B. K.; VISWANATH, K. Theory, Research, and Practice. p. 590, 2008.
- HALLAL, P. C. et al. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 22, n. 6, p. 1277–1287, jun. 2006.
- HALLAL, P. C. et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. suppl 2, p. 3035–3042, out. 2010.
- IBGE (ED.). **Pesquisa nacional de saúde do escolar, 2015**. Rio de Janeiro: IBGE, 2016.
- JAGO, R. et al. Friendship groups and physical activity: qualitative findings on how physical activity is initiated and maintained among 10–11 year old children. **The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 6, p. 4, 12 jan. 2009.
- LIVESEY, D. et al. The relationship between motor performance and peer relations in 9- to 12-year-old children. **Child: care, health and development**, v. 37, p. 581–8, 1 dez. 2010.
- MALTA, D. C. et al. Trend of the risk and protective factors of chronic diseases in adolescents, National Adolescent School-based Health Survey (PeNSE 2009 e 2012). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 17, p. 77–91, 2014.

- MARKS, J. et al. Friendship Network Characteristics Are Associated with Physical Activity and Sedentary Behavior in Early Adolescence. **PLoS ONE**, v. 10, n. 12, 28 dez. 2015.
- MARKS, J. et al. Personal Network Characteristics as Predictors of Change in Obesity Risk Behaviors in Early Adolescence. **Journal of Research on Adolescence**, v. 29, n. 3, p. 710–723, set. 2019.
- MORAES, A. C. F. DE et al. Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 55, n. 5, p. 523–528, 2009.
- NARDO, N. et al. Results From Brazil's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. **Journal of Physical Activity & Health**, v. 13, n. 11 Suppl 2, p. S104–S109, 2016.
- NEWMAN, M. E. J. The Structure and Function of Complex Networks. **SIAM Review**, v. 45, n. 2, p. 167–256, 1 jan. 2003.
- NEWMAN, M. E. J. **Networks: an introduction**. Oxford ; New York: Oxford University Press, 2010.
- NURMI, J.-E. Socialization and self-development: Channeling, selection, adjustment, and reflection. In: **Handbook of adolescent psychology, 2nd ed.** Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc, 2004. p. 85–124.
- OMMUNDSEN, Y.; GUNDERSEN, K.; MJAAVATN, P. Fourth Graders' Social Standing with Peers: A Prospective Study on the Role of First Grade Physical Activity, Weight Status, and Motor Proficiency. **Scandinavian Journal of Educational Research**, v. 54, p. 377–394, 1 ago. 2010.
- OMS. **WHO | Global recommendations on physical activity for health**. Disponível em: <[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/)>. Acesso em: 14 abr. 2020.



OMS. **More active people for a healthier world: global action plan on physical activity**

**2018-2030.** [s.l: s.n.].

PROCHNOW, T. et al. Social Network Analysis in Child and Adolescent Physical Activity

Research: A Systematic Literature Review. **Journal of Physical Activity and Health,**

v. 17, n. 2, p. 250–260, 1 fev. 2020.

**Projeto ERICA.** Disponível em: <[http://www.ERICA.UFRJ.br/resultados-e-](http://www.ERICA.UFRJ.br/resultados-e-publicacoes?page=3)

[publicacoes?page=3](http://www.ERICA.UFRJ.br/resultados-e-publicacoes?page=3)>. Acesso em: 16 mar. 2020.

RUBIN, K.; FREDSTROM, B.; BOWKER, J. Future Directions in . . . Friendship in

Childhood and Early Adolescence. **Social Development,** v. 17, n. 4, p. 1085–1096,

2008.

RUBIN, M. **A longitudinal study of the relations between university students' subjective**

**social status, social contact with university friends, and mental health and well-**

**being.** [s.l.] PsyArXiv, 11 maio 2017. Disponível em: <<https://osf.io/gtvpq>>. Acesso

em: 21 maio. 2020.

SALLIS, J. F.; PATRICK, K. Physical Activity Guidelines for Adolescents: Consensus

Statement. **Pediatric Exercise Science,** v. 6, n. 4, p. 302–314, 1 nov. 1994.

SANDERS, G. et al. The effect of friendship groups on children's physical activity: An

experimental study. **Journal of Behavioral Health,** v. 3, n. 2, p. 95, 2014.

SANTOS, M. A.; LOPES, J. A. L. Popularidade, amizade e auto-conceito. [Popularity,

friendship and self-concept.]. **Psicologia: Teoria, Investigação e Prática,** v. 8, n. 2, p.

233–252, 2003.

SANTOS, M. S. et al. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Um estudo

por grupos focais. p. 7, 2010.

SANTOS, S. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Quantitativa Aplicada à Educação Física.**

Tribo da Ilha: [s.n.].

SARRIERA, J. C. et al. O bem-estar pessoal dos adolescentes através do seu tempo livre.

**Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 18, n. 2, p. 285–295, jun. 2013.

SAWKA, K. et al. Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth: a systematized review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 10, n. 1, p. 130, 2013.

SAWKA, K. J. et al. Associations between Aspects of Friendship Networks, Physical Activity, and Sedentary Behaviour among Adolescents. **Journal of Obesity**, v. 2014, p. 1–12, 2014.

SILVA, D. A. S. et al. Low aerobic fitness in Brazilian adolescents. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 2, p. 94–98, abr. 2015.

SILVA, K. S. DA et al. Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do Ensino Médio em Santa Catarina, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, n. 10, p. 2187–2200, out. 2009.

SILVA, K. et al. Health risk behaviors Project (COMPAC) in youth of the Santa Catarina State, Brazil: Ethics and methodological aspects. **Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance**, v. 15, p. 1–15, 15 jan. 2013.

SIMPKINS, S. D. et al. Adolescent Friendships, BMI, and Physical Activity: Untangling Selection and Influence Through Longitudinal Social Network Analysis. **Journal of Research on Adolescence**, v. 23, n. 3, p. 537–549, set. 2013.

SOUSA, J. G. DE et al. Atividade física e hábitos alimentares de adolescentes escolares: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE), 2015. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 77, p. 87–93, 25 jan. 2019.

STEARNS, J. A. et al. Associations of friendship and children's physical activity during and outside of school: A social network study. **SSM - Population Health**, v. 7, p. 100308, abr. 2019.

- STRAUSS, R. S.; POLLACK, H. A. Social marginalization of overweight children. **Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine**, v. 157, n. 8, p. 746–752, ago. 2003.
- THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 6. ed. Porta Alegre: Artmed, 2012.
- VALENTE, T. Network Interventions. 2012.
- VALENTE, T. W. **Social Networks and Health: Models, Methods, and Applications**. [s.l.] Oxford University Press, 2010.
- VIERO, V. DOS S. F. et al. EDUCATIONAL ACTIONS FOR AWARENESS OF A HEALTHIER LIFESTYLE IN ADOLESCENTS. **Journal of Physical Education**, v. 28, 2017.

## APÊNDICE A – Descritores da busca sistemática

- Quadro - Descritores utilizados na busca sistematizada.

Grupo	Descritores
Rede de amigos	("network analysis" OR "social network analysi")
Atividade Física	(sport* OR sports OR "motor activity" OR "physical activity" OR "physical activit*" OR exercise OR exercise* OR "physical exercise*" OR "exercise program*" OR "physical education" OR "physical fitness" OR "leisure time" OR "leisure activit*" OR "aerobic activity" OR recreation OR "physical inactivity")
População	(youth OR adolesce* OR adolescent OR adolescent* OR adolescence OR student* OR students OR teen* OR teenage* OR schoolchildren OR child* OR child OR children)

Fonte: Elaborada pelo autor (2019).

## ANEXO A – Questionário Rede de Amigos

Paras as próximas três questões, considere como amigos(as) os(as) adolescentes com quem você mantém uma relação de confiança e companheirismo mais forte e gosta de conversar, sair e fazer outras atividades juntos(as), como estudar, passear, praticar esportes etc.

1. Pense somente nos(as) amigos(as) que você tem na sua escola e que estão no 7º, 8º ou 9º ano. Por favor, informe no quadro abaixo o nome e a turma deles(as), da forma mais legível e completa possível. Você pode citar até 15 amigos(as). Se tiver mais de 15 amigos(as), cite os(as) 15 mais próximos(as):

Nome (o mais completo possível)	Turma	#
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
		11
		12
		13
		14
		15

Não sabe / Não quer responder

2. Quantos(as) amigos(as) você tem na sua escola, mas que não estão no 7º, 8º ou 9º ano?

\_\_\_\_ amigos (se não tiver, marque 00)




Não sabe / Não quer responder

3. Quantos(as) amigos(as) você tem fora da sua escola?

\_\_\_\_ amigos (se não tiver, marque 00)

Não sabe / Não quer responder

## ANEXO B – Questionário do programa Movimento

			
<h2>Programa MoveMente</h2>			
<b>ORIENTAÇÕES E INSTRUÇÕES PARA O PREENCHIMENTO:</b>			
<p><b>OLÁ!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Este questionário é sobre o que você faz, conhece ou sente.</li> <li>· Ninguém irá saber o que você respondeu, por isso, seja bastante sincero nas suas respostas.</li> <li>· Por favor, leia com atenção todas as questões!</li> <li>· Procure responder às informações solicitadas preenchendo os espaços no questionário.</li> </ul>			
<b>COLETA</b>	<b>ESCOLA</b>	<b>IDADE</b>	<b>CÓDIGO</b>
<input type="radio"/> Primeira <input type="radio"/> Segunda <input type="radio"/> Terceira	<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	<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	<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
<b>Peso Corporal (kg)</b>	<b>Altura (cm)</b>	<b>Cintura (cm)</b>	
<b>PESO</b>	<b>ALTURA</b>	<b>CINTURA</b>	
0 5 4 , 7 kg	1 6 7 , 7 cm	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	<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	<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	

<b>INFORMAÇÕES PESSOAIS</b>								
<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>								
	Nunca estudou	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"/>			
Empregados mensalistas	<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"/>			
Banheiros	<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"/>			
Geladeiras	<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"/>			
Microcomputadores (computador/notebook/netbook)	<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"/>			
Micro-ondas	<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"/>			
Secadoras de roupas	<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"/>			
Videogame	<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"/>			
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					
<b>ATIVIDADES FÍSICAS E COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS</b>								
<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					
141					Página 21/15			

**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)

	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="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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"/>	

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. Faço isso HÁ MENOS DE 6 MESES
- e) Eu NÃO assisto TV por 2 horas ou mais diárias. Faço 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

**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. Faço isso HÁ MENOS DE 6 MESES  
 e) Eu NÃO uso computador por 2 horas ou mais diárias. Faço 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

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"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="radio"/>	
D. Doces (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"/>	<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"/>	<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?</b> <b>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"/>	<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"/>	<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 6 / 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)

	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 checked="" type="checkbox"/> 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
<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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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="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"/>	

**ESCALAS DE SILHUETAS (OLHE PARA AS FIGURAS DO BANNER)**

1. Qual o número que melhor representa A SUA APARÊNCIA FÍSICA ATUALMENTE?

○ 1    ○ 2    ○ 3    ○ 4    ○ 5    ○ 6    ○ 7    ○ 8    ○ 9

2. Qual o número que você considera uma IMAGEM DE CORPO SAUDÁVEL?

○ 1    ○ 2    ○ 3    ○ 4    ○ 5    ○ 6    ○ 7    ○ 8    ○ 9

3. Qual o número que VOCÊ GOSTARIA DE TER?

○ 1    ○ 2    ○ 3    ○ 4    ○ 5    ○ 6    ○ 7    ○ 8    ○ 9

<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	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-end;"> <span>141</span> <span>Página 10 / 15</span> </div>				

<b>AUTOEFICÁCIA E O USO DE TV, COMPUTADOR/TABLET/NOTEBOOK E VIDEOGAME</b>									
<i>Responda a SUA OPINIÃO sobre as seguintes afirmações:</i>									
<b>EU ACHO QUE SOU CAPAZ DE...</b>									
	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"/>					
<b>MODELO FAMILIAR E O USO DE TV, COMPUTADOR/TABLET/NOTEBOOK E VIDEOGAME</b>									
<b>Durante uma SEMANA TÍPICA (NORMAL), COM QUE FREQUÊNCIA...</b>									
	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"/>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>141</span> <span>Página 11 / 15</span> </div>									



**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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>

### HÁBITOS DE ESTUDO

A seguir, são apresentadas algumas frases sobre comportamentos que os estudantes apresentam no seu dia-a-dia.

**1. Algumas vezes fico escutando música, assistindo televisão ou lendo quando deveria estar estudando.**

- Completamente falso   
  Falso em parte   
  Nem verdadeiro, nem falso   
  Verdadeiro em parte   
  Completamente verdadeiro

**2. Frequentemente me sinto disperso (sonhando, voando) quando quero estudar.**

- Completamente falso   
  Falso em parte   
  Nem verdadeiro, nem falso   
  Verdadeiro em parte   
  Completamente verdadeiro

**3. Existem dias durante o semestre (excluindo os fins de semana) nos quais não estudo ou faço exercícios escolares.**

- Completamente falso   
  Falso em parte   
  Nem verdadeiro, nem falso   
  Verdadeiro em parte   
  Completamente verdadeiro

**4. Sempre começo a me preparar muito tarde para as provas, geralmente um dia antes.**

- Completamente falso   
  Falso em parte   
  Nem verdadeiro, nem falso   
  Verdadeiro em parte   
  Completamente verdadeiro

**5. Geralmente prefiro copiar dos colegas as respostas dos exercícios do que me dedicar a fazê-los.**

- Completamente falso   
  Falso em parte   
  Nem verdadeiro, nem falso   
  Verdadeiro em parte   
  Completamente verdadeiro

**6. Se não consigo resolver um exercício imediatamente, desisto logo ou então o adio o máximo possível.**

- Completamente falso   
  Falso em parte   
  Nem verdadeiro, nem falso   
  Verdadeiro em parte   
  Completamente verdadeiro

### QUALIDADE DE VIDA

#### ATIVIDADES FÍSICAS E SAÚDE

**1. De uma forma geral, como está sua saúde?**

- Excelente   
  Muito boa   
  Boa   
  Ruim   
  Muito ruim

**PENSANDO SOBRE A SEMANA PASSADA...**

**2. Você tem se sentido bem e disposto?**

- Nada   
  Pouco   
  Moderadamente   
  Muito   
  Totalmente

**3. Você tem praticado atividades físicas (por exemplo: correr, andar de bicicleta, escalar)?**

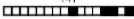

- Nada   
  Pouco   
  Moderadamente   
  Muito   
  Totalmente

**4. Você tem sido capaz de correr bem?**

- Nada   
  Pouco   
  Moderadamente   
  Muito   
  Totalmente

**5. Você tem se sentido com energia?**

- Nunca   
  Raramente   
  Algumas vezes   
  Frequentemente   
  Sempre

SENSAÇÕES				
<b>PENSANDO SOBRE A SEMANA PASSADA...</b>				
<b>6. A sua vida tem sido agradável?</b>				
<input type="radio"/> Nada	<input type="radio"/> Pouco	<input type="radio"/> Moderadamente	<input type="radio"/> Muito	<input type="radio"/> Totalmente
<b>7. Você tem estado de bom humor?</b>				
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> Raramente	<input type="radio"/> Algumas vezes	<input type="radio"/> Frequentemente	<input type="radio"/> Sempre
<b>8. Você tem se divertido?</b>				
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> Raramente	<input type="radio"/> Algumas vezes	<input type="radio"/> Frequentemente	<input type="radio"/> Sempre
HUMOR EM GERAL				
<b>PENSANDO SOBRE A SEMANA PASSADA...</b>				
<b>9. Você tem se sentido triste?</b>				
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> Raramente	<input type="radio"/> Algumas vezes	<input type="radio"/> Frequentemente	<input type="radio"/> Sempre
<b>10. Você tem se sentido tão mal que não tem vontade de fazer nada?</b>				
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> Raramente	<input type="radio"/> Algumas vezes	<input type="radio"/> Frequentemente	<input type="radio"/> Sempre
<b>11. Você tem se sentido sozinho?</b>				
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> Raramente	<input type="radio"/> Algumas vezes	<input type="radio"/> Frequentemente	<input type="radio"/> Sempre
SOBRE VOCÊ				
<b>PENSANDO SOBRE A SEMANA PASSADA...</b>				
<b>12. Você se sente feliz do jeito que você é?</b>				
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> Raramente	<input type="radio"/> Algumas vezes	<input type="radio"/> Frequentemente	<input type="radio"/> Sempre
TEMPO LIVRE				
<b>PENSANDO SOBRE A SEMANA PASSADA...</b>				
<b>13. Você tem tido tempo suficiente para você mesmo?</b>				
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> Raramente	<input type="radio"/> Algumas vezes	<input type="radio"/> Frequentemente	<input type="radio"/> Sempre
<b>14. Você tem feito as coisas que quer no seu tempo livre?</b>				
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> Raramente	<input type="radio"/> Algumas vezes	<input type="radio"/> Frequentemente	<input type="radio"/> Sempre
<small>141</small> 				
<small>Página 14 / 15</small> 				

**FAMÍLIA E VIDA EM CASA**

**PENSANDO SOBRE A SEMANA PASSADA...**

**15. Seus pais têm tempo suficiente para você?**

- Nunca       Raramente       Algumas vezes       Frequentemente       Sempre

**16. Seus pais te tratam com justiça?**

- Nunca       Raramente       Algumas vezes       Frequentemente       Sempre

**17. Seus pais estão disponíveis para falar quando você deseja?**

- Nunca       Raramente       Algumas vezes       Frequentemente       Sempre

**DINHEIRO**

**PENSANDO SOBRE A SEMANA PASSADA...**

**18. Você tem dinheiro suficiente para fazer as mesmas coisas que seus amigos?**

- Nunca       Raramente       Algumas vezes       Frequentemente       Sempre

**19. Você tem dinheiro suficiente para suas despesas?**

- Nunca       Raramente       Algumas vezes       Frequentemente       Sempre

**AMIGOS**

**PENSANDO SOBRE A SEMANA PASSADA...**

**20. Você tem passado tempo com seus amigos?**

- Nunca       Raramente       Algumas vezes       Frequentemente       Sempre

**21. Você se diverte com seus amigos?**

- Nunca       Raramente       Algumas vezes       Frequentemente       Sempre

**22. Você e seus amigos se ajudam?**

- Nunca       Raramente       Algumas vezes       Frequentemente       Sempre

**23. Você confia em seus amigos?**

- Nunca       Raramente       Algumas vezes       Frequentemente       Sempre

**ESCOLA E APRENDIZADO**

**PENSANDO SOBRE A SEMANA PASSADA...**

**24. Você se sente feliz na escola?**

- Nada       Pouco       Moderadamente       Muito       Totalmente

**25. Você está indo bem na escola?**

- Nada       Pouco       Moderadamente       Muito       Totalmente

**26. Você tem se sentido capaz de prestar atenção na escola?**

- Nunca       Raramente       Algumas vezes       Frequentemente       Sempre

**27. Você se dá bem com os seus professores?**

- Nunca       Raramente       Algumas vezes       Frequentemente       Sempre

## 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 é 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 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

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:**

**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

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 a 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 a 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 a 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 a não-maleficência os

**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:** FLORIANOPOLIS  
**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 colocará 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 diz 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 **CEP:** 88.040-400  
**UF:** SC **Município:** FLORIANOPOLIS  
**Telefone:** (48)3721-6094 **E-mail:** cep.propesq@contato.ufsc.br



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_Controlle.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

## ANEXO D – Declaração da secretaria de educação



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 E – 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 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, 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.

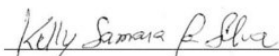
Eu, \_\_\_\_\_, como representante desta escola, e em acordo com o conteúdo exposto acima, autorizo a realização desta pesquisa com os alunos desta instituição de ensino.

\_\_\_\_\_  
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.



Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Kelly Samara da Silva

Coordenadora do Projeto

Professora da UFSC

Agradeço a colaboração!





## ANEXO F – 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 Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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!

## ANEXO G – 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 Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> 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 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, 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!

## ANEXO H – Termo de consentimento livre e esclarecido dos pais: 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.

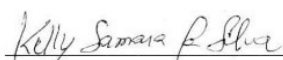
Eu, \_\_\_\_\_, como representante desta escola, e em acordo com o conteúdo exposto acima, autorizo a realização desta pesquisa com os alunos desta instituição de ensino.

\_\_\_\_\_  
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!



## ANEXO I – Termo de assentimento: 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:

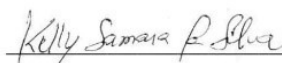
( ) Aceito participar da coleta de dados referente ao preenchimento de questionários, realização de medidas de peso corporal, de altura, de circunferência da cintura, do uso do acelerômetro, bem como a participação no programa de intervenção.

\_\_\_\_\_  
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.



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

Agradeço a colaboração!

## ANEXO J – Termo de assentimento: 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:

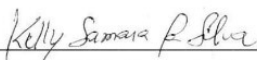
( ) Aceito participar da coleta de dados referente ao preenchimento de questionários, realização de medidas de peso corporal, de altura, de circunferência da cintura, do uso do acelerômetro, bem como a participação no programa de intervenção.

\_\_\_\_\_  
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!