

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
DEPARTAMENTO DE APOIO À PESQUISA
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BOLSA DE INICIAÇÃO
CIENTÍFICA

ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES ESCOLARES DO AMAZONAS:
SILVES E RIO PRETO DA EVA

BolsistaCNPqPIB-SA/0151/2013

Samara Moraes dos Santos

Manaus
2014

ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES ESCOLARES DO AMAZONAS:
SILVES E RIO PRETO DA EVA

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
DEPARTAMENTO DE APOIO À PESQUISA
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BOLSA DE INICIAÇÃO
CIENTÍFICA

RELATÓRIO PARCIAL PIB-SA/0151/2013
ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES ESCOLARES DO AMAZONAS:
SILVES E RIO PRETO DA EVA

Bolsista CNPq: Samara Moraes dos Santos
Orientadora: Profa. Dra. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

Manaus
2014

Todos os direitos deste relatório são reservados à Universidade Federal do Amazonas, ao Núcleo de Estudo e Pesquisa em Ciência da Informação e aos seus autores. Parte deste relatório só poderá ser reproduzida para fins acadêmicos ou científicos.

Esta pesquisa, financiada pelo Conselho Nacional de Pesquisa – CNPq, através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica da Universidade Federal do Amazonas, foi desenvolvida pelo Núcleo de Estudos Integrados do Desenvolvimento Adulto (NEIDA-FEFF-UFAM) e se caracteriza como sub-projeto do projeto de pesquisa Bibliotecas Digitais.

FICHA CATALOGRAFICA

Dos Santos, Samara Moraes

Estilo de vida de adolescentes escolares do Amazonas: Silves e Rio Preto da Eva

/ Samara Moraes dos Santos – Manaus, AM [s.m], 2014

Orientadora : Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

PIBIC) – Universidade Federal do Amazonas, Faculdade de Educação Física e Fisioterapia

1 Educação 2 Saude 3 Educação Física 4 estilo de vida

I Puga Barbosa, RMS

II Universidade Federal do Amazonas, Faculdade de

Educação Física III Títulos sobre

*O conhecimento do certo leva ao agir
correto!*

Sócrates

RESUMO

Este é o segundo levantamento que foi feito no Amazonas, o primeiro foi em 2011 e divulgado em 2012 com relatório no status de livro. Estes estudos epidemiológicos sobre atividade física e saúde, estão cada vez mais frequentes no Brasil, por grupos que entendem a necessidades destes dados para auxiliar a Educação Física Escolar e para saúde identificando e orientando para o estilo de vida saudável de adolescentes futuros cidadãos do Brasil, que precisa dos mesmos com saúde para que possam dar suas contribuições ao país e não aumentarem o custo do serviço de saúde com doenças crônicas. O estudo teve por objetivo investigar o estilo de vida de adolescentes escolares dos municípios de Rio Preto da Eva e Silves. Participaram do estudo 462 adolescentes com idade entre 14 a 19 anos, matriculados no ensino médio regular, sendo 259 de Rio Preto da Eva e 203 de Silves amostras calculadas estatisticamente através de dados fornecidos pela SEDUC. O instrumento utilizado para levantamento dos dados foi o questionário padronizado COMPAC 2-NUPAF-2011 modificado por Puga Barbosa e Cardoso Neto (2013), o qual contém as seguintes dimensões do estilo de vida: informações pessoais, atividades físicas e comportamentos sedentários, percepção do ambiente escolar e da Educação Física, hábitos alimentares e controle do peso, consumo de álcool e o uso de tabaco, percepção de saúde e comportamento preventivo. Para preenchimento do questionário pelos adolescentes escolares foram dadas orientações iniciais pelos pesquisadores, os mesmos permaneceram em sala durante o tempo dado a eles para responder, para auxílio e retiradas de possíveis dúvidas. Das 49 questões foram selecionadas uma representação de cada dimensão, as quais representam o estilo de vida dos adolescentes. Para a análise dos resultados foi usada a estatística descritiva. Como resultados obtivemos que a maioria dos adolescentes reside na área urbana em cada um dos municípios em tela, apresentaram gosto pela prática de atividades físicas (54,65% Rio Preto da Eva; 59,50% Silves); em ambas escolas pesquisadas os adolescentes tem a disciplina de Educação Física e consideram o espaço adequado para a prática de suas atividades; não identificamos exageros no quadro alimentar dos adolescentes, ficando uma média de consumo de menos de 5 dias para os alimentos que constam no questionário com exceção para o consumo de massas; a maior parte dos pesquisados encontra-se dentro do seu peso normal identificado através da equação do Índice de Massa corporal; o total de escolares que não faz uso de tabaco não ingere bebidas alcoólicas é grande (86,87% não bebe, 94,19% não fuma, Rio Preto da Eva; 82,09% não bebe, 91,58% não fuma, Silves); na auto percepção dos adolescentes pesquisados a maioria afirma ter saúde boa (Rio Preto da Eva, 42,08%; Silves, 50,50%) e encontram-se raramente estressados (Rio Preto da Eva, 47,29%; Silves, 49,49%). Através dos resultados apresentados constatamos que o quadro do estilo de vida presente dos adolescentes nos dois municípios é bom, pois pudemos verificar que não são registrados proporções altas excessos nos fatores negativos e prejudiciais a saúde bem como a proporção de práticas saudáveis favoráveis a seu corpo é alto, entretanto é necessário cuidar dos percentuais negativos de modo preventivo e educacional.

PALAVRAS CHAVE: Educação, Saúde, Educação Física, Estilo de vida.

ABSTRACT

This is the second survey that was done in the Amazon, the first was in 2011 and released in 2012 to report on the status of the book. These epidemiological studies on physical activity and health, are increasingly common in Brazil, by groups who understand the needs of these data to assist the Physical Education and Health for identifying and guiding the healthy lifestyle of adolescents future citizens of Brazil, we need the same healthy so they can give their contributions to the country and did not increase the cost of health care with chronic diseases. The study aimed to investigate the lifestyle of adolescent students from the municipalities of Rio Preto da Eva and Silves. The study included 462 adolescents aged 14-19 years, enrolled in regular high school, with 259 of Rio Preto da Eva and 203 Silves statistically calculated using data provided by SEDUC samples. The instrument used to collect data was standardized questionnaire COMPAC NUPAF-2-2011 modified by Puga Barbosa Cardoso Neto and (2013), which contains the following dimensions of lifestyle: personal information, physical activity and sedentary behaviors, perception of school and Physical Education, eating habits and weight control, alcohol and tobacco use, health perception and preventive behavior environment. To complete the questionnaire by early adolescent students were given guidance by the researchers, they remained in the room during the time given to them to respond to and withdrawals of aid possible doubt. Of the 49 questions were selected a representation of each dimension, which represent the lifestyle of teenagers. For the analysis of the results was used descriptive statistics. As a result we found that most teens resides in urban areas in each of the municipalities in the screen showed a taste for physical activity (54.65% Rio Preto da Eva Silves 59.50%); in both schools surveyed teens have the discipline of Physical Education and considered proper to practice their space activities; not identify exaggerations in the food box of adolescents, with an average consumption of less than 5 days for the foods listed in the questionnaire except for mass consumption; most studied is within the normal weight identified by the Body Mass Index equation; the total number of students who do not use tobacco not ingest alcoholic beverages is large (86.87% does not drink, does not smoke 94.19%, Rio Preto da Eva 82.09% does not drink, does not smoke 91.58%, Silves); self perception of adolescents surveyed most states have good health (Rio Preto da Eva, 42.08%; Silves, 50.50%) and are rarely stressed (Rio Preto da Eva, 47.29%; Silves, 49 , 49%). From the data we found that the framework of this style of adolescents living in the two counties is good, because we observed that high proportions excesses are not recorded in the negative and harmful health factors as well as the proportion of healthy practices favorable to your body is high, however it is necessary to take care of the negative percentages of preventive and educational way.

KEYWORDS: Education, Health, Physical Education, Lifestyle.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Mapa do município de Silves.....	23
Figura 2: Mapa do município de Rio Preto da Eva.....	25

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Proporção dos indivíduos por sexo nos municípios de Rio Preto da Eva e de Silves.....	32
Gráfico 2: Principais atividades praticadas pelos escolares adolescentes dos municípios de Rio Preto da Eva e Silves.....	35
Gráfico 3: Estrutura dos espaços existentes para à prática de atividades físicas.....	38
Gráfico 4: Índice de massa corporal.....	41
Gráfico 5: Saúde do escolar na percepção do mesmo.....	43
Gráfico 6: Nível de estresse do escolar na percepção do mesmo.....	44
Gráfico 7: Principais fontes de estresse.....	45

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Síntese das características gerais de Silves.....	23
Tabela 2: Dados da população de escolares de Silves cedidos pela Seduc.....	24
Tabela 3: Dados da população de escolares de Silves participantes da pesquisa.....	24
Tabela 4: Síntese das características gerais da população de Rio Preto da Eva.....	25
Tabela 5: Dados da população de escolares de Rio Preto da Eva cedidos pela Seduc.....	26
Tabela 6: Dados da população de escolares de Rio Preto da Eva participantes da pesquisa....	36
Tabela 7: Faixa etária e localização onde reside o escolar.....	33
Tabela 8: Situação dos escolares quanto ao gosto pela prática de atividade física.....	33
Tabela 9: Aulas de educação física e práticas esportivas.....	37
Tabela 10: Proporção do consumo de alimentos por vezes na semana.....	39
Tabela 11: Situação diária do consumo de álcool e tabaco entre os escolares.....	42

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
1.1 Adolescência.....	13
1.2 Objetivos do estudo.....	15
2 REVISÃO LITERÁRIA	16
2.1 Atividades físicas e prevalência do sedentarismo em adolescentes.....	16
2.1.1 Atividades físicas e adolescentes.....	17
2.1.2 Adolescentes e comportamentos sedentários.....	19
2.2 Hábitos alimentares e controle de peso em adolescentes.....	20
3 METODOLOGIA	22
3.1 Aspectos éticos da pesquisa.....	22
3.2 População e amostra.....	22
3.2.1 População de Silves.....	22
3.2.2 Características gerais da população.....	23
3.2.3 Sujeitos da pesquisa de Silves.....	23
3.2.4 População de Rio Preto da Eva.....	25
3.2.5 Características gerais da população.....	25
3.2.6 Sujeitos da pesquisa de Rio Preto da Eva.....	26
3.3 Seleção de amostra.....	27
3.4 Instrumento de pesquisa.....	27
3.5 Procedimentos de levantamento de dados.....	28
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	32
4.1 Atividades físicas e comportamentos sedentários.....	33
4.2 Percepção do ambiente escolar e da educação física.....	36
4.3 Hábitos alimentares e controle de peso.....	38
4.4 Consumo de álcool e tabaco.....	41
4.5 Percepção de saúde e comportamento preventivo.....	43
5 CONCLUSÕES	46
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
Apêndice	50
Anexos	51
Cronograma	74

1 INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos profundas mudanças têm ocorrido no modo de viver do ser humano, com o passar de gerações alguns hábitos são modificados e outros novos adquiridos. Ainda na era primitiva a educação surgia da vivência diária, seu cotidiano era caracterizado pela intensa e decisiva excitação para a sobrevivência, que consistia no passar de experiências de indivíduo para indivíduo. Hoje não é muito diferente a forma como os hábitos e costumes de uma sociedade se constrói se não pelo passar de experiências de geração em geração. Uma das principais características do estilo de vida adotado pelos cidadãos na sociedade moderna na qual vivemos é a inatividade, logo foi determinado uma considerável redução no nível de prática de atividades físicas com o passar dos anos (GRAUP, 2008). Alguns estudos realizados no país apontam um nível considerável de insuficiência em atividades físicas, como no Estado de Santa Catarina, 28,5% (SILVA et al., 2009), Caxias do Sul – RS, 58,5% (VASQUES; LOPES, 2009), Londrina – PR, 55,2% (GUEDES et al., 2001) e em João Pessoa – PB, 55,9% (FARIAS JÚNIOR, 2008).

O número de pessoas sedentárias por causa do estilo de vida atual é cada vez maior e se faz necessário um estímulo para adoção de um estilo de vida mais ativo, desde as idades mais novas até as mais avançadas, para a manutenção da saúde através das atividades e exercícios físicos (FORTI, 1999 citado por ROLIM, 2005).

Todo ser humano que vive em sociedade adquire uma maneira de viver, o chamado estilo de vida, que nada mais é que maneiras de agir, pensar e sentir, a forma como direciona sua vida independentemente de ser bom ou ruim. Sendo o ser humano um ser completo, não podemos direcionar o estilo de vida a apenas um aspecto de sua vida, logo o mesmo envolve todos os aspectos da ação e do pensamento (educação, recreio/lazer, nutrição, paz, justiça, trabalho, família, habitação, higiene, segurança, alimentação, recursos econômicos e ambientais, hábitos tabágicos e alcoólicos e comportamentos de risco como drogas ilícitas e infecções sexualmente transmissíveis) sendo indispensáveis para o completo bem-estar físico, mental e social.

Atualmente estudos apontam a importância que tem o estilo de vida que adotamos e como ele pode influenciar de forma direta em nossa saúde. Sabemos que a relação do exercício físico com a saúde do ser humano está cada vez mais bem fundamentada, e segue assim, se desenvolvendo pelas pesquisas na área da medicina esportiva (SAMULSKI, 2000). Porém, sendo o ser humano um ser biopsicossocial não se pode desmerecer a importância que tem a obtenção de conhecimento na área de saúde mental e qualidade de vida, para

compreensão dos efeitos da atividade física sobre o homem (HACKFORT, 1994 citado por SAMULSKI, 2000).

O crescente interesse por estudar o estilo de vida levado por adolescentes, por parte de diversos profissionais da área da saúde, dá-se por ser esta a fase onde vários hábitos são estabelecidos e mantidos durante o restante de sua vida adulta e por ser também a mais propícia para intervenções e modificações dos mesmos. Vários estudos que objetivam descobrir qual a realidade do estilo de vida que o adolescente brasileiro tem levado vêm sendo realizados, abordando os fatores alimentares, atividade física e o sedentarismo na intenção de identificar, expor e apresentar possíveis soluções para que medidas em prol da saúde pública sejam tomadas (PINHO, 1999; SILVA, 2007; GRAUP, 2008; GRIGOLLO, 2009; COSTA, 2010; FARIAS JÚNIOR, 2010).

Na realidade em que estamos vivendo onde um estilo de vida ativo tem sido cada vez menor e uma alimentação saudável também parece sumir aos poucos do cardápio, podemos esperar que “complicações fisiológicas cumulativas, como obesidade, problemas respiratórios e cardiovasculares” (PINHO, 1999) sejam desenvolvidas ainda na infância ou na adolescência se providências adequadas não forem tomadas enquanto é cedo, para que mudanças sejam feitas no estilo de vida que leva o adolescente.

1.1 Adolescência

Ao longo da vida passamos por diversas mudanças, transições físicas e psicológicas que marcam nosso desenvolvimento e amadurecimento dentro de uma sociedade moderna, entre essas fases a mais marcante é a chamada adolescência, conceito relativamente novo na história da civilização, já que antes do século XX esta nomenclatura não existia nas culturas ocidentais e as crianças deixavam de ser crianças e passavam a ser adultos quando amadureciam fisicamente ou começavam a trabalhar.

Esta fase chamada adolescência é uma fase de descobertas para o ser que está saindo da infância e entrando em uma realidade diferente onde não é mais criança e ainda não é adulto, e é neste momento de descobertas, contradições e medos que o adolescente encontra-se mais propício a começar a levar um estilo de vida diferente do que anteriormente era acostumado.

A maior pergunta existente entre os profissionais que trabalham diretamente com adolescente é saber como suas intervenções podem contribuir de forma significativa em suas vidas de modo que possam preservar e não por em risco sua integridade e felicidade? E o porquê, que mesmo adolescentes participativos em grupos e com acesso às informações de

prevenção não se cuidam e se colocam em situações de risco e que o levem ao constrangimento? (AYRES, 1996).

Esta é a fase da vida onde ele se encontra mais disposto a experimentar, sejam comidas, festas, drogas, relacionamentos, sexo, esportes ou outras atividades de lazer, é aí que sua qualidade de vida começa a mudar. É neste momento que ele se encontra exposto a vários fatores de risco a saúde, o sedentarismo, a obesidade, o estresse e doenças cardiovasculares são alguns dos fatores preocupantes que pode ser resultado do estilo de vida que o jovem passa a adotar, e sendo prorrogado até a vida adulta acarreta uma serie de complicações.

Como o ser humano não é feito apenas do físico o adolescente também precisa ser ouvido e entendido, ele tem a necessidade de se encontrar inserido em um meio social e ser aceito por ele, aí temos em questão a saúde psicológica do adolescente sendo desenvolvidos, na vida real eles mudam muito de opinião, seus pensamentos, desejos e ações se modificam rapidamente, neste momento é necessária uma atenção e compreensão maior de pais, responsáveis e professores para auxiliarem e ajudarem da maneira mais saudável o adolescente a tomar suas decisões e direcionar seus pensamentos, assim contribuindo para o desenvolvimento e/ou reestabelecimento psicológico do mesmo.

E não vamos esquecer os desvios e maus hábitos alimentares que são de caráter preocupante entre crianças e adolescentes atualmente, a falta de atividade física, a troca de atividades esportivas e recreativas por jogos eletrônicos e a falta de incentivo por parte de pessoas mais próximas em seu convívio pode ser um dos fatores determinantes para a sua mudança ou a falta dela em seu estilo de vida.

O assunto estilo de vida e saúde de crianças e adolescentes tem despertado o interesse de pesquisadores e estudiosos da área da saúde e levado-os a se aprofundarem no assunto após a observação do crescente aumento no comportamento sedentário e a prática de maus hábitos alimentares em crianças e adolescentes.

Silva (2007) nos mostra nos resultados de seu estudo sobre o sedentarismo e o excesso de peso e pressão arterial elevada em crianças e adolescentes que os estudantes mais novos e de escolas privadas fazem um menor deslocamento ativo comparado aos mais velhos e de escolas públicas e que quanto maior o deslocamento a ser feito menor é o deslocamento ativo realizado por eles. Que grande parte dos estudantes pesquisados fazem atividades sedentárias em seu tempo livre e que aqueles que se deslocam ativamente para escola apresentam menor frequência de excesso de peso e gordura corporal, e não houve nenhuma relação significativa com a PA elevada.

Em seu estudo realizado sobre excesso de peso, sedentarismo e insatisfação com a imagem corporal dos adolescentes de Florianópolis-SC, Pelegrini (2008) mostra os resultados que:

A prevalência de sedentarismo dos adolescentes de Florianópolis foi de 25,4%. Esse resultado é semelhante ao encontrado por Silva et al.²³ em adolescentes do estado de Santa Catarina, Brasil, porém, inferior aos observados em adolescentes de outras cidades brasileiras: Niterói-Rio de Janeiro¹⁴, Pelotas-Rio Grande do Sul^{3,4}, Lages-Santa Catarina²⁴ e João Pessoa-Paraíba²⁵. Em estudos realizados no Canadá⁵ e Austrália²⁶, a prevalência de sedentarismo em adolescentes foi de 58,9% e 86,3%, respectivamente. (Pelegrini, 2008)

Farias (2005) nos mostra em seu estudo de caso sobre orientação e controle da obesidade juvenil que “nenhum dos participantes apesar do nível de obesidade e o tempo que são obesos, apresentou qualquer tipo de problema de saúde além da obesidade”. No comportamento o programa os ajudou com sua autoestima e ao final do estudo todos os jovens estavam praticando algum tipo de atividade física, quanto à alimentação a principal mudança foi a substituição de alimentos gordurosos e ricos em carboidratos simples por alimentos ricos em fibras. “No peso corporal, os rapazes tiveram uma diminuição de 97,3 kg (peso inicial) para 95,8 kg (peso final), as moças de 93,08 kg (peso inicial) para 90,3 kg (peso final), podendo ser considerado como uma mudança positiva.”

1.2 Objetivos do estudo

1.2.1 Geral

Conhecer dados sobre o estilo de vida de escolares dos municípios de Silves e Rio Preto da Eva do Estado do Amazonas.

1.2.2 Específicos

Identificar o estilo de vida de escolares adolescentes dos municípios Silves e Rio Preto da Eva do estado do Amazonas, subsidiando elementos para ações educacionais efetivas para minimizar qualquer evidência negativa detectada.

Comparar indicadores do estilo de vida de escolares do ensino médio do Amazonas, fornecido por eles próprios através de preenchimento de questionário, com o que preconiza a literatura para esta fase da vida.

2 REVISAO LITERÁRIA

É com base em estudos realizados por diferentes autores que vamos analisar o assunto estilo de vida e saúde de adolescentes, pelo ponto de vista escolar e da saúde.

Nos últimos anos vimos um crescimento significativo da valorização dos educadores físicos, a profissão vem sendo mais bem vista, uma vez que ela trabalha o ser humano em sua totalidade e não visa apenas o físico, Samulski e Noce (2000) ressaltam que “A necessidade de se ter hábitos saudáveis de vida, tem sido divulgada na sociedade como forma de combater os danos causados a saúde, pela forma de vida urbana atual” logo se dá a mídia certo crédito pela conscientização e valorização do professor de Educação Física, que tem sido reconhecido como profissional da saúde por promover o bem estar geral do ser humano.

2.1 Atividades físicas e prevalência do sedentarismo em adolescentes

Foi sempre marcante na evolução da espécie a presença do movimento, para deslocar-se, criar instrumentos, expressar-se, registros informam uma infinidade de possibilidades. A ciência aponta nosso organismo como caracterizado pela mobilidade, quando não assim utilizado os males se apropriam da saúde. A espécie evoluiu para a criação e utilização de muitos aparatos tecnológicos, gerando uma nova realidade. Logo, um dos males que afeta nossa sociedade nos dias atuais é a falta de atividade física regular, o que leva ao aumento do sedentarismo (GRIGOLHO, 2009; GRAUP, 2008; FORTI, 1999 citado por ROLIM, 2005; PINHO, 1999), seja em crianças, adolescentes ou adultos. Entre os adolescentes é muito comum ver-se a troca de atividade física por jogos e distrações que exigem o mínimo de esforço, na era da tecnologia em que vivemos não é de se espantar que crianças e adolescentes prefiram aparelhos e jogos eletrônicos a prática de um esporte ou uma atividade recreativa.

Os estudos de motricidade e psicomotricidade, ou abordagem desenvolvimentistas (MEINEL, GALHUE E OZMUN, FONSECA E MENDES, LE BOULCH, GO TANI) apontam a capacidade motora desde o embrião como fonte de desenvolvimento, nos primeiros anos a base da motricidade em associação com percepção e cognição, para conhecer o meio, os outros e principalmente a si próprio. Muito das dificuldades escolares deve-se ao desenvolvimento inadequado de esquema corporal, lateralidade noções euclidianas no espaço e tempo, assim sendo o movimento supra importante para criança deve ter sequencia na fase adolescente, carregado dos mesmos, princípios anteriores e levado para a vida toda.

A prática de exercício físico afeta tanto a saúde física quanto a mental, ajuda no aumento de força e resistência, a controlar o peso, construir ossos e músculos saudáveis, reduz a ansiedade e o estresse, além de aumentar a sensação de bem-estar. A atividade física

moderada traz benefícios à saúde se praticada regularmente e evita o sedentarismo, este se prorrogado a vida adulta pode levar a um maior risco de excesso de peso, doenças cardíacas, câncer e diabetes tipo 2 – o que vem sendo cada vez mais comum entre crianças e adolescentes (PAPALIA, 2009).

Antes, é importante definir e interpretar o termo atividade física.

Alternadamente a atividade física pode ser expressa, a saber, pela soma do trabalho executado (carga), o período de atividade (tempo) e as unidades de movimento (tipo) associados a 3 dimensões, caracterizados pela duração, frequência e intensidade do trabalho. (PINHO,1999)

De acordo com Caspersen et al. (1985) atividade física é “qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior que os níveis de repouso”.

Dentro da cultura corporal e do campo de atuação da Educação Física que busca trabalhar o indivíduo como um todo, a atividade física vai além de simples movimentos que compõem determinada atividade para fim desportivo ou recreativo.

A atividade física é uma parte integral e complexa do comportamento humano, envolvendo componentes culturais, socioeconômicos, psicológicos e dependente de vários fatores como o tipo de trabalho, tipo físico, personalidade, quantidade de tempo livre, possibilidade de acessos a locais e instalações esportivas etc. (BARBANTI, 1990, p. 19).

A atividade física aumenta o rendimento físico das pessoas e está associada a uma melhora funcional das células de nosso corpo. Tal eficiência funcional é chamada de aptidão física, e é vista como atributo desejável e positivo para a saúde (BARBANTI, 1990).

O comportamento sedentário assumido por adolescentes em seu dia-a-dia leva a um agravante em seu estado de saúde e alerta para a preocupação existente na passividade física, a relação atividade/passividade física X estado de saúde é realmente preocupante dentro de nosso mundo técnico materializado (PINHO, 1999).

2.1.1 Atividades físicas e adolescentes

Como já dito, a falta da prática de atividade física por parte de crianças e adolescentes é cada vez mais comum na sociedade contemporânea, fruto de diversos fatores tecnológicos vendidos pela mídia para facilitar e tornar mais prático o cotidiano de vários trabalhadores e estudantes, estes que por sua vez prisioneiros de uma rotina corrida vêm-se necessitados de produtos e inovações que auxiliem em seu dia a dia. Neste caso podemos ver cada vez maior o número de pais que acostuma seus filhos em práticas tecnológicas e com mínimo de esforço físico como forma de lazer em seu tempo livre, assim os mesmos economizam tempo, evitam bagunça e tornam a vida mais prática. No entanto, a necessidade exagerada de tentar facilitar

a vida a todo custo do atual cidadão contemporâneo desvia sua atenção das atividades que promovem saúde e bem estar para seus familiares e o seu próprio, desde cedo não estimulando em seu filho o hábito de atividades físicas regulares, desta forma os hábitos sedentários iram se prolongar para a adolescência e se estender até a vida adulta, onde pode ter sérios problemas de saúde relacionados ao sedentarismo.

Os confortos provenientes das novas tecnologias representam um convite ao sedentarismo. Muitos adolescentes, motivados pelos encantos dos jogos eletrônicos, passam muito tempo envolvidos em atividades inibidoras de movimentos físicos de impacto na saúde humana. Alterar esse quadro representa um grande desafio para quem, atualmente, atua no ramo da Educação Física e da saúde pública (GRIGOLLO, 2009).

A vida sedentária é um fator de risco para a saúde e, em especial em relação às doenças cardiovasculares, reumáticas, artrites e obesidade, a falta de habilidades motoras nas práticas cotidianas deveriam ser compensadas no tempo livre com alguma atividade física ou esporte (BARBANTI, 1990), é um direito da criança poder desfrutar desde cedo de atividades físicas regular e aprender a cuidar e zelar por suas integridade e saúde física, assim levará consigo para o resto da vida tais cuidados, que ajudará não somente com a manutenção do físico, mas do psicológico e social.

É necessário um bom nível de aptidão física para evitar doenças hipocinéticas (doenças causadas pela pobreza de movimentos e pelo comportamento passivo durante o tempo livre, tais como: obesidade arterial, hipertensão arterial, diabetes tipo II etc.) e desenvolver ao máximo nossas potencialidades mentais. A aptidão física está dividida em dois grupos: relacionada à saúde e relacionada às habilidades esportivas. A aptidão física relacionada as habilidades esportivas compreendem uma serie de fatores necessários para o adolescente se dar bem na prática de algum esporte, como: agilidade, equilíbrio, velocidade, potencia, tempo de reação e coordenação, enquanto a aptidão física relacionada a saúde está relacionada a componentes que afetam a qualidade da saúde, como: resistência cardiorrespiratória, composição corporal, flexibilidade, força e resistência muscular localizada, que pode ser representado ao longo de *continuum*, onde em um extremo o individuo está doente sem capacidade para executar qualquer atividade física e do outro lado o vemos com o quadro de saúde ótimo. Nós oscilamos dentro deste *continuum* (BARBANTI, 1990).

Tanto a aptidão física como a atividade física pode interferir de forma positiva no desenvolvimento da criança e do adolescente, por isso a importância das influências para um comportamento físico ativo.

O período da infância e adolescência, rodeado destes problemas praticamente impossíveis de selecionar, tenta, dentro do possível, assumir um comportamento físico ativo, seja na hora de lazer ou até mesmo na própria Educação Física escolar.

Entretanto, sabe-se que os benefícios a serem atingidos por esta atividade física realizada pelo adolescente depende da aptidão que este dispõe para realizá-la (PINHO, 1999)

No estudo pioneiro feito em cinco municípios do estado do Amazonas os resultados foram semelhantes entre eles, onde os escolares consideraram-se fisicamente ativos, praticando atividades físicas de 2 a 7 vezes por semana com duração de 30 à 60 minutos, em contrapartida a prática de atividades sedentárias como o uso de computador, vídeo game e atividades sociais sentados ficou estimado entre 4 horas ou mais por dia, o que vem a ser preocupante – levando em consideração que hoje os adolescente estão menos ativos e que tem sido um desafio para os educadores físicos condiciona-los e conscientizá-los da importância da atividade física regular – vemos como é de suma importância estudos sobre o caso na região para os profissionais de educação física que desejam conhecer melhor como é a realidade dos escolares e o que pode ser feito para mudar este quadro, tendo em vista como objetivo atividades que maximizem a qualidade de vida e primem pela atividade física.

A capacidade de rendimento do nosso corpo muda ao longo da vida!

2.1.2 Adolescentes e comportamentos sedentários

O comportamento sedentário está cada vez mais presente na realidade de crianças e adolescentes, atividades que exigem pouco esforço físico tais como vídeo games, assistir TV, ler ou outras atividades intelectuais em excesso tornam-se prejudicial à saúde do indivíduo que não tem o hábito de praticar atividades físicas regulares. De acordo com Pinho (1999)

O adolescente que por muito tempo adotou um comportamento ativo possibilitado pela liberdade de movimento em um ambiente aberto, livre e seguro, hoje assume um padrão comportamental hipocinético caracterizado pelo limite de esforço físico nas ações do cotidiano.

Dentre os vários malefícios que uma má alimentação e a falta de atividade física podem desencadear encontramos as doenças hipocinéticas, causadas justamente pelo comportamento sedentário. As doenças conhecidas como hipocinéticas são Cardiopatias, Diabetes tipo II, Obesidade Arterial, Hipertensão Arterial, Osteoporose e Sarcopenia, o mais preocupante é ver crianças e adolescentes adquirindo cada vez mais cedo tais doenças, como reflexo de um estilo de vida pobre em movimento e de comportamento passivo durante o tempo livre.

Um estudo realizado em Pernambuco com 4.210 estudantes (14-19 anos) de 44 municípios diferentes da rede pública estadual de ensino identificou elevada prevalência de níveis insuficientes de atividade física e exposição a comportamentos sedentários, o estudo evidencia que o local de residência, o turno, a situação ocupacional, o sexo e a participação nas aulas de educação física são fatores que estão significativamente correlacionados com o

nível insuficiente de prática de atividades físicas e a exposição ao comportamento sedentário (TENÓRIO, 2010).

Em Pelotas – RS foram entrevistados 960 adolescentes residentes na área urbana, para determinar quais os fatores associados ao sedentarismo dos mesmos. Os autores observaram que o sedentarismo estava associado ao gênero, escolaridade do adolescente, idade, classe social e escolaridade da mãe (OEHLSCHLAEGGER, 2004).

Moraes (2009) em seu estudo sobre a inatividade física e fatores associados em adolescentes chega à conclusão de que, o adolescente pertencer a uma classe socioeconômica baixa, estudar em escola pública e ser obeso, são fatores de risco que estão associados à inatividade física.

Segundo Sallis; Prochaska; Taylor (2000) citado por Gordia (2008) “a identificação das correlações da atividade física de jovens é considerada significativa para a saúde pública, porque cada informação poderia auxiliar na procura para aumentar a proporção de jovens que sigam os guias de atividade relacionada à saúde”.

Em um comparativo entre os estudos realizados visualizamos variáveis iguais que segundo autores está correlacionada ao alto índice de inatividade física e ao sedentarismo, tais como classe social e gênero.

Pinho & Petroski (1997) citado por Pinho (1999) declara que

Para usufruir os benefícios da atividade física para a saúde, é importante que se adote um estilo de vida mais ativo, como participar de programas específicos que atendam aos componentes necessários para o desenvolvimento orgânico e funcional de nosso corpo, e também hábitos alimentares mais saudáveis. Desta forma, melhoras na qualidade de vida tendem a serem conquistadas.

A prática regular de atividades físicas independe das outras atividades do dia a dia, nossas atividades cotidianas em sua maioria exigem pouco esforço físico e nos deixam expostos ao comportamento sedentário, logo se o adolescente utilizar seu tempo livre para realizar atividades que mantenham seu corpo ativo, seja com a prática de um esporte ou mesmo uma atividade física de intensidade moderada, ele já estará cuidando da manutenção da sua saúde física, psicológica e emocional que se combinado a uma alimentação adequada evitará males maiores.

2.2 Hábitos alimentares e controle de peso em adolescentes

Atualmente adquirir um hábito de vida saudável parece ser cada vez mais difícil em países industrializados, mesmo com o assunto estando em alta colocar este objetivo em prática é mais difícil, levando em consideração fatores comportamentais e ambientais podemos chegar à fonte do problema. O estilo de vida do homem moderno mudou, sua rotina

trabalhista e suas prioridades também e juntamente com elas sua alimentação e a qualidade da mesma, é muito comum vermos jovens que trabalham e estudam não terem tempo para se alimentar corretamente tornando-se frequentadores de fastfood's, comendo em qualquer local sem ter conhecimento da procedência do alimento e seu preparo ou recorrendo a produtos industrializados que garantem aptidão e saúde e que os mesmo podem substituir uma refeição mantendo os nutrientes, proteínas, carboidratos, minerais e gorduras que uma alimentação comum e saudável lhe proporciona.

As empresas gastam milhões para convencer-nos de que a aptidão e saúde podem ser alcançadas comendo seus produtos. Enquanto a nutrição sadia é absolutamente essencial para a saúde e aptidão, nada que você como aumentará a sua aptidão, se você já está em uma dieta adequada. A única forma de adquirir aptidão é através de exercício regular; você não pode chegar lá somente comendo (SHARKEY, 1998).

Atualmente os adolescentes também trabalham (estagiam) e estudam ou passam o dia fora de casa em cursinhos o que torna sua vida mais corrida e cansativa quase igual à de um adulto e que compromete sua alimentação, sua preocupação com o que ingere é mínima e a preferência por frituras, massas, bebidas açucaradas e outros tipos de alimentos industrializados pode a longo prazo refletir em sua saúde. Não dá para dizer que tal fenômeno ocorre por falta de conscientização afinal em toda parte vemos alguém falando sobre alimentação saudável, reeducação alimentar, liga-se a televisão e lá está alguém ensinando como se alimentar corretamente, como modificar sua alimentação e etc, então a que podemos atribuir esta massa de jovens que se alimentam de forma errada e sem nenhum esforço significativo para uma mudança real?

Para Costa 2010

Fatores comportamentais e ambientais tais como a frequência de alimentação fora de casa, o consumo de bebidas açucaradas como refrigerantes, o tamanho das porções, a frequência e qualidade das refeições e lanches, disponibilidade de alimentos saudáveis na escola e domicílio e alimentação dos pais são indicadores do padrão alimentar.

O fator ambiental que começa a ser exemplo e principal influencia para a criança e o adolescente é a família, logo requer que dentro de casa haja exemplo e incentivo para uma alimentação correta e atividades físicas regulares.

O Brasil em si já possui uma escassez de estudos epidemiológicos na área de hábitos alimentares em jovens e a principal fonte de dados são os levantamentos feitos pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) o que dificulta indicadores de mudanças no padrão alimentar da família brasileira, um aumento desses estudos permitiria melhor intervenção e políticas públicas para este grupo populacional através do monitoramento do comportamento alimentar de crianças e adolescentes.

3 METODOLOGIA

Este estudo caracterizou-se como descritivo, que busca descrever as características de determinada população, fenômeno ou experiência, não tem por objetivo explicar os fenômenos que descreve, mas serve como base para explicação, de abordagem quantitativa que traduz em números as opiniões e informações fornecidas pelos pesquisados, para classificá-las e analisá-las através do uso de técnicas estatísticas, é uma pesquisa de campo baseada na experiência feita no local de pesquisa com corte transversal, ou seja, apenas por aquele período de tempo em que foi feita a pesquisa sem acompanhamento em longo prazo (MORESI, 2003), e de cunho epidemiológico, epidemiologia é a “ciência que estuda os padrões da Ocorrência de doenças em populações humana e os fatores determinantes propondo medidas específicas de prevenção ou controle de Erradicação e doenças, indicadores que Sirvam de suporte ao planejamento e avaliação de saúde”(Dicionário Informal, 2013).

3.1 Aspectos éticos da pesquisa

Este projeto de pesquisa foi submetido à avaliação e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, com Data da Relatoria em 26/02/2014 e CAAE: 27141814.3.0000.5020(Anexo 1).

E teve como primeiro passo uma reunião com a SEDUC reiterando pesquisa anterior e pedido de termo de anuência da mesma (Anexo 4).

Em paralelo entramos em contato com a Gerência do Ensino Médio SEDUC para colher informações sobre os alunos matriculados e cursando o ensino médio em 2013/14 nos municípios de Silves e Rio Preto da Eva do Estado do Amazonas.

3.2 População e amostra

As características de cada município serão apresentadas individualmente nesta seção bem como os sujeitos que participaram da pesquisa.

3.2.1 População de Silves

Município do interior do estado Amazonas, pertence à mesorregião do centro Amazonense e a microrregião de Itacoatiara. Localiza-se a uma latitude 02°50'20" sul e a uma longitude 58°12'33" oeste, estando a uma altitude de 68 metros e possui uma área de 3.747,279 km².



Figura 1: Município de Silves
Dados cartográficos 2013 Google MapLink

3.2.2 Características gerais da população

As características gerais da população do município de Silves que constam neste trabalho foram baseadas nos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2013) e encontram-se a seguir na Tabela 1.

Tabela 1: Síntese das características gerais da população de Silves

Área da unidade territorial	3.748,83	km²
População estimada 2013		8.946
População residente – Homens		4.498 pessoas
População residente – Mulheres		3.946 pessoas
População residente alfabetizada		6.305 pessoas

Podemos verificar na Tabela acima que a população de gênero masculino no município é maior que a do feminino e que o número de pessoas alfabetizadas é significativo em comparação ao total da população.

3.2.3 Sujeitos da pesquisa de Silves

Alunos devidamente matriculados na Escola Estadual Castelo Branco localizada na Avenida Governador Eduardo Braga 216, S/N, cursando o ensino médio regular.

Tabela 2: Dados da população de escolares de Silves cedidos pela Seduc

ESCOLA	Turno	Nº de Turmas	1ª Série	2ª Série	3ª Série
Centro Rural De Ensino Com Mediação Tecnológica De Silves	Noturno	10	44	58	34
Escola Estadual Humberto Castelo Branco	Matutino	5	63	43	37
	Noturno	3	32	24	33
	Vespertino	3	25	19	19

Tabela 3: Dados da população de escolares de Silves participantes da pesquisa

TURNO	Nº de turmas	1º ano	2º ano	3º ano	Total
Matutino	5	45	30	26	101
Vespertino	3	18	13	13	44
Noturno	3	23	17	23	63

Tamanho da amostra: 255.

A amostra foi selecionada a partir da relação das escolas de ensino médio, de acordo com a série e turno, apresentada pelo Departamento de Planejamento, Gerência de Estudos, Pesquisa e Informações Educacionais da Secretaria de Educação e Qualidade de Ensino do Estado do Amazonas, com um total de 295 estudantes cursando o ensino médio.

Foi adotado um erro amostral de 5% com intervalo de confiança de 95% usando uma proporção conservadora de $p = 0,5$. O tamanho mínimo da amostra necessária para estimar uma proporção foi calculado inicialmente como segue:

$$n_0 = \left(\frac{Z_{\alpha/2}}{\epsilon} \right)^2 p(1-p) = \left(\frac{1,96}{0,05} \right)^2 \times 0,25 = 384,16 \approx 385$$

Em seguida foi realizada a correção de população finita.

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} = \frac{385}{1 + \frac{385}{295}} = 167$$

Admitindo uma perda de 25%, foi realizada a correção e o tamanho final da amostra foi de:

$$n = 167 + 0,25 \times 167 = 167 + 42 = 209$$

Existem duas escolas de ensino médio no município de Silves sendo que uma é de ensino tecnológico e grande parte dos escolares encontra-se fora da faixa etária de nossa pesquisa e devido a problemas no dia da coleta de dados, a baixa frequência dos alunos e a

evasão só foram amostrados 203 alunos, para não correremos o risco de muitas perdas na amostra foram coletados alunos de 9º ano que se encontravam dentro da faixa etária de nossa pesquisa.

3.2.4 População de Rio Preto da Eva

Município do interior do estado do Amazonas, pertence à mesorregião do centro Amazonense e microrregião homônima, situa-se ao norte de Manaus. Está distante a 79 km ao norte da capital do Amazonas, seus municípios limítrofes são Presidente Figueiredo ao norte; Manaus ao sul e oeste e Itacoatiara e Itapiranga ao leste e nordeste.



Figura 2: Município de Rio Preto da Eva
Dados cartográficos 2013 Google MapLink

3.2.5 Características gerais da população

Na tabela 3 estão inseridas as características gerais da população do município de Rio Preto da Eva baseadas nos dados do IBGE 2013.

Tabela 4: Síntese das características gerais da população de Rio Preto da Eva

Área da unidade territorial	5.813,23	km²
População estimada 2013	28.999	
População residente - Homens	13.406 pessoas	
População residente - Mulheres	12.313 pessoas	
População residente alfabetizada	19.522 pessoas	

Podemos ver na Tabela que a população de gênero masculino é maior no município que a de gênero feminino. Notamos ainda que o número de pessoas alfabetizadas é significativo em comparação ao total da população.

3.2.6 Sujeitos da pesquisa de Rio Preto da Eva

Alunos devidamente matriculados na Escola Estadual Rio Preto da Eva localizada na rua Ângelo do Amaral, 05-Centro, cursando o ensino médio regular.

Tabela 5: Dados da população de escolares de Rio Preto da Eva cedidos pela Seduc

ESCOLA	Turno	Nº de Turmas	1ª Série	2ª Série	3ª Série
Centro Rural De Ensino Com Mediação Tecnologia De Rio Preto	Noturno	10	216	92	75
Escola Estadual Rio Preto Da Eva	Matutino	5	195	86	69
	Noturno	5	177	29	73
	Vespertino	9	329	153	111

Tabela 6: Dados da população de escolares de Rio Preto da Eva participantes da pesquisa

TURNO	Nº de turmas	1º ano	2º ano	3º ano	Total
Matutino	5	38	31	18	87
Vespertino	9	68	49	29	146
Noturno	5	13	32	33	78

Tamanho da amostra: 340.

A amostra foi selecionada a partir da relação das escolas de ensino médio, de acordo com a série e turno, apresentada pelo Departamento de Planejamento, Gerência de Estudos, Pesquisa e Informações Educacionais da Secretaria de Educação e Qualidade de Ensino do Estado do Amazonas, com um total de 701 estudantes cursando o ensino médio.

Foi adotado um erro amostral de 5% com intervalo de confiança de 95% usando uma proporção conservadora de $p = 0,5$. O tamanho mínimo da amostra necessária para estimar uma proporção foi calculado inicialmente como segue:

$$n_0 = \left(\frac{Z_{\alpha/2}}{\epsilon} \right)^2 p(1-p) = \left(\frac{1,96}{0,05} \right)^2 \times 0,25 = 384,16 \approx 385$$

Em seguida foi realizada a correção de população finita.

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} = \frac{385}{1 + \frac{385}{701}} = 248,5 \approx 249$$

Admitindo uma perda de 25%, foi realizada a correção e o tamanho final da amostra foi de:

$$n = 249 + 0,25 \times 249 = 249 + 62,3 = 311,3 \approx 312$$

Existem duas escolas de ensino médio no município de Rio Preto da Eva e devido a problemas no dia da coleta de dados, a baixa frequência dos alunos e a evasão só foram amostrados 259 alunos.

3.3 Seleção da amostra

O total de escolares matriculados no ensino médio em Silves conforme dados cedidos pela Seduc é de 431, somatório das duas escolas existentes uma de ensino regular e outra de ensino tecnológico, ficando nossa amostra em 255, e em Rio Preto da Eva 917, também somatório das duas escolas existentes no município uma de ensino regular e outra de ensino tecnológico, o tamanho da amostra ficou em 340, tendo em vista que não coletamos dados das escolas de ensino tecnológico, problemas no dia da coleta de dados, a baixa frequência e a evasão tivemos um total de 462 alunos coletados.

Utilizamos como critério de inclusão na amostra as escolas que se localizam na zona urbana dos municípios, pela acessibilidade das escolas, descartando as que se encontram na zona rural em comunidades distantes consideradas de difícil acesso para o custo do deslocamento com recursos dos pesquisadores.

Para os sujeitos investigados na pesquisa usamos como critério inclusivo os alunos devidamente matriculados cursando o ensino médio regular e dentro da faixa etária de 14 a 19 anos e todos os que estavam presente no dia do levantamento bem como os que aceitaram participar, logo ficaram de fora de nossa amostra os alunos matriculados no ensino tecnológico cuja maioria ultrapassa esta faixa etária.

3.4 Instrumento de pesquisa

O instrumento utilizado para a coleta de dados nesta pesquisa foi o Questionário COMPAC 2-NUPAF- 2011, modificado por Puga Barbosa e Cardoso Neto (2013), com 49 perguntas sobre o estilo de vida que leva o estudante que respondeu ao questionário.

Como para cada dimensão teríamos um quantitativo grande de informações recebemos a orientação de definir questões representativas de cada dimensão, resolvemos concentrar apenas em questões que consideramos de maior relevância para o estudo em cada dimensão.

Para melhor organização e interpretação dos resultados de iniciação científica Pibic PIB-SA/0151/2013 analisamos com auxílio do profissional de estatística os seguintes dados:

- **Informações pessoais:** gênero, idade e localização da residência dos sujeitos investigados;
- **Atividade Física e Comportamento Sedentário:** analisaremos a questão 14 com a afirmação “eu gosto de fazer atividades físicas” dando o percentual por resposta marcada e a questão 20 com o quadro de atividades apresentando o percentual das atividades mais praticadas;
- **Percepção Do Ambiente Escolar e da Educação Física:** buscaremos investigar apenas como anda a educação física escolar na visão do aluno focando nas questões 24, 29 e 31. Será apresentado o percentual para cada alternativa marcada por questão;
- **Hábitos Alimentares e Controle de Peso:** mostraremos o percentual de consumo de frutas e verdura, de carnes (bovina e peixe), feijão com arroz, leite e derivados e apresentar o consumo de salgados, doces refrigerantes e massas. O Índice de Massa Corporal – IMC, para classificar se os Sujeitos estão dentro dos padrões de normalidade ou não e quantos apresentam sobrepeso;
- **Consumo de Álcool e Tabaco:** nesta dimensão nossa preocupação foi apenas em saber qual a relação do aluno com o tabaco e bebidas alcoólicas;
- **Percepção de Saúde e Comportamento Preventivo:** nossa preocupação foi em como os Sujeitos percebem a sua saúde, seu nível de estresse e qual a principal fonte do mesmo.

3.5 Procedimentos de levantamento de dados

Todos os instrumentos utilizados para a coleta, análise e discussão dos dados bem como a abordagem utilizada para adquirir os mesmos foi manuseado pelo pesquisador após período de treino para conhecimento do instrumento, e supervisionado pelo orientador do projeto.

Para a realização do levantamento dos dados procedemos conforme a seguinte ordem de ações:

- Fizemos um levantamento bibliográfico sobre o assunto Estilo de Vida de adolescentes a partir de estudos já realizados no Brasil, sobre adolescência, comportamentos sedentários e alimentação envolvendo também outras literaturas;
- Passamos por um tempo de treinamento para reconhecimento do questionário que foi utilizado na coleta. Treinando a retórica dos pesquisadores ao se dirigir

aos escolares em sua apresentação e explicação do trabalho e seus fins bem como na explicação do questionário e retirada de dúvidas;

- Entramos em contato com o departamento de ensino médio da Seduc para solicitar os dados dos municípios, tais como: escolas de ensino médio, número de turmas por turno, número de alunos por série;
- Entramos em contato com os gestores das escolas nos respectivos municípios para apresentação de nosso projeto, agendamento da visita para aplicação do questionário e solicitação de dados, como o número de alunos por turma. O contato deu-se através de e-mail e telefonemas;
- Neste mesmo contato tivemos dificuldades na comunicação onde alguns números de telefones não estavam corretos ou não éramos atendidos de imediato precisando passar mais tempo insistindo em telefonemas até conseguirmos ser atendidos, da mesma forma ao entrarmos em contato por e-mail sentimos dificuldades, demora na resposta e falta de clareza em algumas informações cedidas sobre o número de alunos frequentes nas aulas, números de turmas e turnos. Ao termos contato com a realidade nas escolas outra dificuldade foi perceber que o número de alunos frequentando as aulas estava abaixo dos dados cedidos pela Seduc o que nos fez coletar um número maior de turmas do que o previsto nos três turnos para não haver grandes perdas;
- As despesas de cada viagem aos municípios para coleta foram arcadas com os recursos dos próprios pesquisadores, todas as despesas com estadia, alimentação e combustível para deslocamento de Manaus até o município e dentro do mesmo no período de aplicação do questionário ficou por conta da renda pessoal dos pesquisadores. Ressaltando que os mesmos são bolsistas CNPq e Fapeam para ajuda de custo durante o período de elaboração do Pibic;
- Ao chegar às escolas nos apresentamos aos gestores e pedagogos, procuramos conhecer o professor de educação física presente e saber dos mesmos como eram os alunos. Os alunos nos receberam de maneira receptiva e curiosa, para saber o porquê da pesquisa e como poderia influenciar em suas vidas;
- Para cumprir o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) registrado no apêndice 1, foi entregue para ser assinado aos gestores se responsabilizando e autorizando a participação do aluno que aceitasse responder ao questionário. Os alunos também receberam o TCLE para ser assinado por seus pais ou

responsáveis autorizando sua participação na pesquisa e trazendo de volta no dia da aplicação;

- Foi sorteada uma turma de cada série do ensino médio por turno, através de sorteio. O critério de sorteio utilizado foi o maior número de alunos por turma, tendo em vista os faltosos e desistentes, para que assim não fosse comprometido o tamanho da amostra;
- Os questionários foram previamente separados em envelopes de acordo com o número de alunos por turma e por escola, devidamente identificados e conferidos;
- No dia da coleta dos dados, foram dadas informações iniciais para os escolares em sala sobre o questionário, fomos em duplas a cada sala para poder agilizar o processo e melhor atender as dificuldades que os escolares entrassem no preenchimento do questionário. Também colocamos informações e ilustrações no quadro para melhor entendimento de algumas questões e ajudar no esclarecimento das mesmas;
- Antes de nos deslocarmos até os municípios entramos em contato com pousadas para nosso tempo de estadia no local.
- A orientadora do projeto de pesquisa nos transportou de ida e volta e durante o levantamento, pagou a hospedagem e esteve presente nas visitas aos municípios, ajudando na coleta de dados, observando e orientando o trabalho realizado;
- Após o período de coleta os questionários foram revisados e organizados para leitura ótica;
- A coordenadora do projeto de pesquisa pagou o serviço terceirizado de leitura ótica da CONVEST-UFAM;
- De posse dos arquivos em Excel o estatístico fez a conferência e retornou ao técnico que fez a leitura para esclarecimentos;
- O estatístico e a orientadora conversaram com os pesquisadores sobre a utilização dos resultados que seria excessiva para um Pibic, pedindo aos mesmos que avaliassem o que seria útil para sua pesquisa e o que poderia ficar de fora;
- Então a bolsista CNPq definiu que de todas as dimensões utilizaria apenas as questões mais objetivas sobre o escolar. Para isso utilizou apenas as questões: Informações pessoais: P1 – Qual o seu sexo; P3 – Qual sua idade, em anos; P6 – A sua residência fica localizada na região/área. Atividades físicas e

comportamentos sedentários: P14 – “Eu gosto de fazer atividades físicas.” O que você diria desta afirmação; P20 – Quadro de atividades com a duração das mesmas. Percepção do ambiente escolar e da educação física: P24 – Sua escola oferece aulas de educação física?; P29 – Quais os espaços físicos, para a prática de esportes e educação física, existem na sua escola?. Hábitos alimentares e controle de peso: P32 – Quantos dias na semana determinados alimentos são consumidos; IMC. Consumo de Álcool e tabaco: P37 – Durante uma semana normal (típica) em quantos dias você consome bebidas alcoólicas?; P39 – Com relação ao fumo, qual sua situação?. Percepção de saúde e comportamento preventivo: P44 – Como você descreve o nível de estresse em sua vida?; P45 – Qual a principal fonte de estresse em sua vida?

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi constituída por 462 escolares dos municípios de Rio Preto da Eva e Silves dos quais 50,50% do sexo masculino em Silves e 53,28% do sexo feminino em Rio Preto da Eva, visto no Gráfico 1 a proporção por sexo dos escolares no município de Silves não tem grande margem de diferença, já no município de Rio Preto da Eva há predominância do sexo feminino.

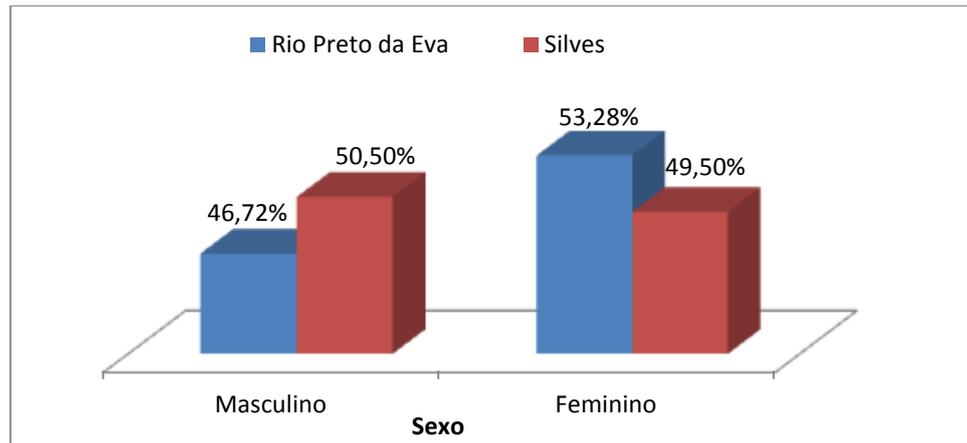


Gráfico 1- Proporção dos escolares adolescentes por sexo nos municípios de Rio Preto da Eva e de Silves

Fonte: Pesquisa de campo.

Relativo à faixa etária e a localização onde residem os escolares analisados:

A idade média encontrada no município de Rio Preto da Eva para ambos os sexos foi de 16,82 com desvio padrão de 1,32 no masculino e 1,31 no feminino, o que significa que a maioria dos escolares se encontra dentro da faixa etária escolar, se tornando menor o número de escolares que se encontram atrasados nos estudos.

Em Silves a idade média no masculino foi de 15,55 com desvio padrão de 1,19; no feminino 15,81 com desvio padrão de 1,36, resultado este que não se distancia muito dos achados em Rio Preto da Eva, os escolares encontram-se dentro da faixa etária correta para o ensino médio e é menor o número dos que estão atrasados nos estudos.

Observamos ainda nos achados que em ambos os municípios é predominante os escolares que residem na região urbana num total de 63,81% em Rio Preto da Eva e 84,08% em Silves. O que pode significar que mesmo com as dificuldades que pode se encontrar na área urbana dos municípios, morarem na região rural representa uma dificuldade maior em relação a deslocamento, forma de moradia e sustento da família, bem como com relação aos estudos residir na região urbana torna mais fácil seu deslocamento a escola, o melhor

aproveitamento do seu tempo, entre outros fatores relacionados como trabalhos em grupo, acesso a biblioteca fora horário de aula, atividades extracurriculares e etc.

Tabela 7 - Faixa etária e localização onde reside os escolares adolescentes por sexo nos municípios de Rio Preto da Eva e de Silves

Variáveis	Rio Preto da Eva			Silves		
	Masc. (%)	Fem. (%)	Total (%)	Masc. (%)	Fem. (%)	Total (%)
Idade						
14	0,83	2,90	1,93	21,57	20,20	20,90
15	21,49	13,04	16,99	31,37	24,24	27,86
16	18,18	26,09	22,39	23,53	25,25	24,38
17	23,97	28,26	26,25	18,63	18,18	18,41
18	25,62	16,67	20,85	3,92	9,09	6,47
19	9,92	13,04	11,58	0,98	3,03	1,99
Idade (Média ± DP)	16,82 ± 1,32	16,82 ± 1,31	16,82 ± 1,31	15,55 ± 1,19	15,81 ± 1,36	15,68 ± 1,28
Residência						
Zona Urbana	61,67%	65,69%	63,81%	86,14%	82,00%	84,08%
Zona Rural	38,33%	34,31%	36,19%	13,86%	18,00%	15,92%

Fonte: Pesquisa de campo.

4.1 Atividades Físicas e comportamento sedentário

Para estudar atividades físicas e comportamento sedentário foram selecionadas algumas questões que envolvem: o gosto pela prática de atividades físicas dos escolares, suas atividades de preferência e a duração das mesmas.

Quando perguntado a opinião dos escolares adolescentes sobre a afirmação “Eu gosto de atividades físicas”, os achados mostram que nos dois municípios o sexo masculino se sobrepõe ao feminino no gosto pela prática de atividades físicas, respectivamente com o percentual de 71,90% masculino e 39,42% feminino em Rio Preto da Eva e 73,0% masculino e 46,0% feminino em Silves como pode ser verificado na Tabela 7.

Tabela 8-Situação dos escolares adolescentes nos municípios de Rio Preto da Eva e de Silves quanto ao gosto pela prática de atividade física.

Eu gosto de atividade física	Rio Preto da Eva			Silves		
	Masc. (%)	Fem. (%)	Total (%)	Masc. (%)	Fem. (%)	Total (%)
Discordo totalmente	1,65	8,03	5,04	4,00	12,00	8,00
Discordo em parte	12,40	19,71	16,28	8,00	11,00	9,50
Nem concordo, nem discordo	5,79	20,44	13,57	8,00	13,00	10,50
Concordo em partes	8,26	12,41	10,47	7,00	18,00	12,50
Concordo totalmente	71,90	39,42	54,65	73,00	46,00	59,50

Fonte: Pesquisa de campo.

O significa que os meninos são mais ativos fisicamente que as meninas, podemos ligar este fator às questões educacionais e culturais que começam dentro de casa, geralmente as meninas são criadas para as atividades domésticas e por preocupações com a segurança os pais não permitem que saiam para brincar na rua ou mesmo com os meninos, sendo suas brincadeiras dentro de casa de comportamento passivo (boneca, pintar, bordar, tricotar, etc). Outros estudos realizados em diferentes regiões do país mostram resultados similares para esta diferença entre os sexos (OEHLSCHLAEGER et al., 2004; GUEDES et al., 2001).

Para que se tenha uma mudança no atual quadro sedentário que se instalou entre os adolescentes (com sua preferência por atividades de comportamento passivo, tendo um mínimo de esforço físico em suas tarefas do dia a dia), é importante que eles tenham gosto e sintam prazer na prática de atividades físicas, para assim termos jovens mais ativos e distantes de um estilo de vida hipocinético. Ao analisar a tabela acima se observa uma diferença entre os gêneros em ambos os municípios, para aqueles que afirmam gostar de atividades físicas.

Podemos observar ainda que anteriormente visto no Gráfico 1 o número de escolares do sexo feminino em Rio Preto se sobrepõe ao masculino, e aqui encontramos maior o número de escolares do sexo masculino que afirma gostar da prática de atividades físicas, logo percebemos que o número de meninas não praticantes de atividades físicas fora as aulas de educação física é grande e preocupante, o que aumenta o número de escolares inativos no geral no município, uma vez que o sexo feminino se sobrepõe ao masculino.

Alguns estudos já realizados (OEHLSCHLAEGER et al., 2004; GUEDES et al., 2001; PELEGRINI, 2008; MORAES, 2009) apontam a diferença existente entre os gêneros no gosto por atividades físicas, onde geralmente o sexo masculino se sobrepõe ao feminino.

Guedes (2001) em estudo feito com escolares de Londrina (PR) mostra que em relação aos níveis de prática de atividade física habitual 54% dos rapazes envolvidos no estudo são classificados como ativos ou moderadamente ativos. As moças, apenas 35% são classificadas como ativas.

Outros estudos também apontam a diferença existente entre os sexos e o gosto de adolescentes para a prática ativa de atividades físicas e seus benefícios a saúde do adolescente (SILVA, 2007; DUMEL, 2007; GRIGOLLO, 2009; MOYSA, 2012). Determinadas diferenças podemos atribuir, como dito anteriormente as oportunidades culturais, as diferenças de costumes na criação dada pelos pais para os filhos do sexo masculino e feminino. Geralmente as meninas são criadas para os afazeres domésticos, e suas atividades de lazer, brincadeiras e passa tempos se referem aos cuidados com o lar, cuidados com a

estética e fragilidade da mulher, enquanto que os meninos são criados para o trabalho braçal, suas brincadeiras e tarefas do dia a dia envolvem atividades que exigem esforço físico.

No Gráfico 2 aparecem as atividades mais praticadas pelos escolares adolescentes em ambos os municípios (identificados respectivamente na parte inferior do Gráfico Rio Preto da Eva a esquerda e a direita o município de Silves), podemos observar no Gráfico 2 que as três primeiras atividades mais praticadas em ambos os municípios são as mesmas e que os resultados são similares, dentre os achados aparece como esporte mais praticado o futebol (com 43,63% Rio Preto da Eva; 65,35% Silves), a caminhada aparece como segunda atividade mais praticada (38,22% em Rio Preto da Eva e 44,55% em Silves), e a alongamento/ginástica aparece como a terceira atividade mais praticada (36,29% em Rio Preto da Eva e 38,12% em Silves), a opção “não praticado” apontou o maior percentual em Rio Preto da Eva com 23,55% em comparação a Silves com 12,87%.

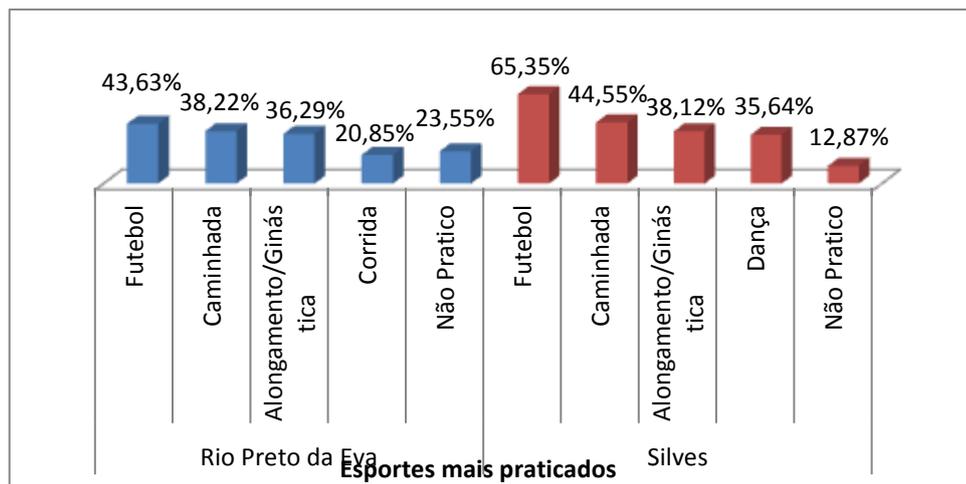


Gráfico 2 - Principais atividades praticadas pelos escolares adolescentes dos municípios de Rio Preto da Eva e Silves

Fonte: Pesquisa de campo.

Partindo das informações fornecidas pelos pesquisados podemos ter uma noção da realidade esportiva dos mesmos, as atividades que se fazem presentes em seu dia a dia, aquilo que lhes é familiar e mais acessível. Determinadas informações fornecidas pelos próprios escolares pode ser um auxílio para os professores de educação física, que partindo das informações podem realizar intervenções mais pautadas no interesse dos escolares e inserir medidas que auxiliem na divulgação de outras práticas esportivas menos popular entre os escolares bem como as que pouco desperta seu interesse (SANTOS, 2010).

Com relação ao futebol podemos dizer que o elevado percentual dá-se por ser ele o esporte mais visado na mídia e conseqüentemente o mais conhecido e praticado nas aulas de educação física, seja no ensino fundamental ou médio, além de ser conhecido como a paixão

dos brasileiros, o que acaba se tornando um fator cultural (SANTOS, 2010). Em um estudo realizado com alunos das escolas de Ensino Fundamental e Médio em Belo Horizonte (MG), Lemos (2006) identificou o mesmo resultado para a prática esportiva mais trabalhada na escola bem como a mais praticada entre os escolares.

A falta de atividade física é um fator de risco para a saúde do ser humano aumentando o risco das doenças crônicas (NOVAES e LEITE, 2011), o número de pessoas não praticantes de atividades físicas no Brasil tem aumentado nos últimos anos, que segundo dados de 2008 da Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) o número de pessoas fisicamente inativas compete com o número de fumantes no país (Inativos: 17,4%; Fumantes: 16,1%) e os dados de 2012 nos mostram em pesquisa feita nas 26 capitais brasileiras e no Distrito Federal que o percentual de pessoas fisicamente inativas varia de 9,5% a 21,5%. Logo, em comparativo dos dois municípios pesquisados com dados nacionais podemos dizer que Silves encontra-se dentro de uma média nacional de inatividade física enquanto que Rio Preto da Eva está acima desta, o que torna o quadro preocupante e necessário um olhar mais atento para determinado fato, na busca por uma mudança significativa neste quadro, através da criação de medidas de divulgação dos benefícios da atividade física bem como políticas públicas para prevenir e zelar pela da saúde dos habitantes.

4.2 Percepção do ambiente escolar e da Educação Física

Nesta dimensão abordamos sobre o ambiente escolar do adolescente e sua perspectiva sobre este ambiente as aulas de educação física.

Quando perguntado qual a perspectiva do escolar quanto às aulas de educação física, no município de Rio Preto da Eva 81,71% dos adolescentes afirmaram ter aulas no período normal de suas atividades escolares, 2,33% disseram que suas aulas acontecem no contra turno. Na escola pesquisada os escolares do período noturno afirmaram não ter aulas de educação física, logo podemos associar o percentual de 15,95% dos escolares que afirmaram não ter aula de educação física ao período noturno, como visto na Tabela 8. No município de Silves 95,52% dos escolares afirmam ter aulas de educação física no período de aula, 2,99% dizem ter aulas no contra turno e 1,49% afirmam não ter aulas de educação física.

Tabela 9 - Aulas de educação física e práticas esportivas dos escolares adolescentes nos municípios de Rio Preto da Eva e de Silves

Variáveis	Rio Preto da Eva			Silves		
	Masc. (%)	Fem. (%)	Total (%)	Masc. (%)	Fem. (%)	Total (%)
Aulas de Educação Física						
No período de aula	80,00	83,21	81,71	95,05	96,00	95,52
No contra turno	2,50	2,19	2,33	3,96	2,00	2,99
Não	17,50	14,60	15,95	0,99	2,00	1,49
Práticas esportivas						
Sim	35,83	28,99	32,17	61,22	63,00	62,12
Não	64,17	71,01	67,83	38,78	37,00	37,88

Fonte: Pesquisa de campo.

Considerando que as duas escolas dos municípios realmente têm a disciplina de Educação Física e a mesma tem professores para ministrar a matéria, supomos que o percentual mínimo dos que afirmam não ter a disciplina foi devido à má interpretação da pergunta devido a alguma particularidade do próprio aluno quanto às aulas (ser dispensado, não participar, etc).

Em um estudo similar realizado em municípios do Estado do Amazonas (Manaus, Presidente Figueiredo, Parintins, São Gabriel da Cachoeira e Itacoatiara) Nahas, et al. (2012) mostra que grande parte dos estudantes responderam ter aulas de educação física no período de aula onde aparece: Manaus com 56%; Presidente Figueiredo com 95,24%; Itacoatiara com 49,83%. Com a exceção dos municípios de Parintins e São Gabriel da Cachoeira aparecem com um percentual maior para aulas no contra turno. Ainda se torna possível fazer um comparativo dos municípios de Rio Preto da Eva e Silves com os outros municípios do Amazonas já pesquisados e verificar que estão próximos de uma mesma realidade.

Quanto à estrutura, pode-se verificar no Gráfico 3 que em Rio Preto da Eva o espaço apontado como existente para a prática das aulas de educação física com maior percentual foi: campo de futebol (63,71%); e em Silves: ginásio ou quadra coberta (81,19%).

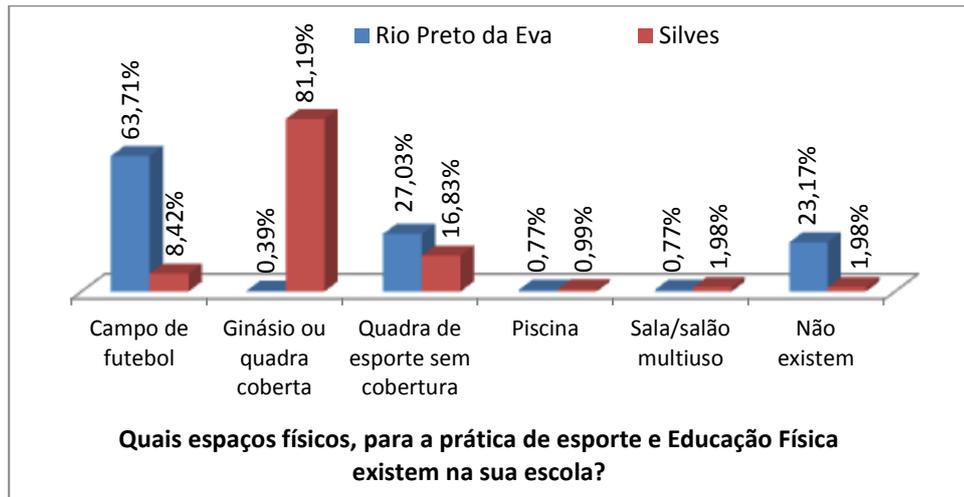


Gráfico 3 - Estrutura dos espaços existentes para à prática de atividades físicas
 Fonte: Pesquisa de campo.

A literatura nos mostra que os meios externos e ambientes de aprendizagem são fatores importantes e influenciadores na formação do indivíduo como um todo (FONSECA, 2004; CAMPOS, 2004; SANTOS, 2001).

De acordo com Santos (2001) para o desenvolvimento pleno das funções psicomotoras são necessários estímulos externos, atividades corporais que serão desenvolvidas de acordo com as disponibilidades do ambiente a qual as crianças estão submetidas.

Campos (2004) nos fala que se estimulada adequadamente e de forma ampla, de acordo com a exploração do ambiente a criança tem maiores chances de desenvolver suas habilidades motoras e consequentemente dominá-las.

Estudos realizados internacionalmente (DEMARCO; SIDNEY, 1989; MATOS.; CARVALHOSA, 2001) e nacionalmente (FARIAS JÚNIOR JC, et al, 2009), mostram que é possível observar com clareza a noção que o adolescente tem do ambiente escolar, assim como das pessoas que fazem parte de seu convívio, os mesmos ainda apoiam em seus resultados a idéia de que os fatores relacionados a escola, família, grupo social e eles próprios tem influencia relevante na percepção do adolescente de bem-estar

Logo podemos perceber que os fatores externos estão diretamente ligados ao aprendizado do escolar, sendo assim a estrutura física das escolas não ficam de fora dos fatores externos influenciadores do aprendizado.

4.3 Hábitos Alimentares e Controle de Peso

Esta dimensão aborda o estilo de vida alimentar dos escolares, expresso através do consumo diário de alimentos que irá compor seu estado nutricional.

Como pode ser visto na Tabela 9 em ambos os municípios o maior percentual foi de menos de 5 dias para todas as variáveis que indicam os alimentos consumidos pelos escolares, tanto o consumo de alimentos saudáveis como o dos não saudáveis como salgadinhos, doces e refrigerantes, com a exceção do consumo de massas que indicou um consumo maior que 5 dias em ambos os municípios.

Tabela 10-Proporção do consumo de alimentos por vezes na semana dos escolares adolescentes nos municípios de Rio Preto da Eva e de Silves

Variáveis consumidas	Rio Preto da Eva			Silves		
	Masc. (%)	Fem. (%)	Total (%)	Masc. (%)	Fem. (%)	Total (%)
Frutas/suco de frutas						
Menos de 5 dias	73,33	69,12	71,09	59,80	60,00	59,90
5 dias ou mais	26,67	30,88	28,91	40,20	40,00	40,10
Salgadinhos						
Menos de 5 dias	85,83	81,62	83,59	87,88	82,83	85,35
5 dias ou mais	14,17	18,38	16,41	12,12	17,17	14,65
Doces						
Menos de 5 dias	90,83	83,94	87,16	87,88	86,87	87,37
5 dias ou mais	9,17	16,06	12,84	12,12	13,13	12,63
Refrigerantes						
Menos de 5 dias	80,00	77,94	78,91	79,38	80,81	80,10
5 dias ou mais	20,00	22,06	21,09	20,62	19,19	19,90
Feijão com arroz						
Menos de 5 dias	54,62	49,63	51,97	74,00	70,83	72,45
5 dias ou mais	45,38	50,37	48,03	26,00	29,17	27,55
Carne bovina						
Menos de 5 dias	80,67	75,56	77,95	86,00	84,85	85,43
5 dias ou mais	19,33	24,44	22,05%	14,00	15,15	14,57
Carne de peixe						
Menos de 5 dias	82,35	80,00	81,10	75,51	82,65%	79,08
5 dias ou mais	17,65	20,00	18,90	24,49	17,35	20,92
Leite/derivados						
Menos de 5 dias	61,34	54,14	57,5	65,35	74,49	69,85
5 dias ou mais	138,66	145,86	142,46	134,65	125,51	130,15
Hortaliças, verduras						
Menos de 5 dias	53,51	47,33	50,20	66,67	70,10	68,37
5 dias ou mais	46,49	52,67	49,80	33,33	29,90	31,63
Massas						
Menos de 5 dias	41,03	27,07	33,60	28,57	31,25	29,90
5 dias ou mais	58,97	72,93	66,40	71,43	68,75	70,10

Fonte: Pesquisa de campo.

Igual a outros países no mundo o Brasil também passa por diversas mudanças em vários aspectos populacionais entre eles o hábito alimentar da população. Na última década podemos

observar que o consumo de alimentos regionais (frutas, legumes, verduras) tem diminuído, em contrapartida o consumo de alimentos com altas quantidades de açúcar, gordura e sal tem atingido um nível elevado e preocupante (IBGE).

O consumo alimentar tem sofrido mudanças na qualidade e quantidade de produtos saudáveis, ocasionando um consumo excessivo de alimentos com alto valor calórico que aliado ao sedentarismo resulta em uma geração com sobrepeso (MORATOYA et. al, 2013).

Moratoya (2013) fala ainda que um dos fatores destinados a escolha de alimentos para consumo é o financeiro, onde a população de menor renda não tem as mesmas possibilidades que a de renda mais elevada.

Calvo (1992) citado por Moratoya (2013), fala que os países do norte tratam o consumo de alimentos apenas pelos aspectos da alimentação, enquanto que os países do sul consideram os aspectos nutricionais da alimentação, ou seja, o fisiológico.

Em países do sul, a disseminação dos moldes ocidentais acaba alterando o modelo tradicional, o que acabou sendo modificado, já que é perceptível que com um aumento da renda, ocorre a substituição de produtos de fonte animal, além da elevação contínua do consumo de raízes e cereais (MALASSIS; PADILLA, 1986 citado por Moratoya, 2013).

O IBGE (2008-2009) registra queda no consumo de alimentos saudáveis e aumento no de alimentos que podem ser um vilão para a saúde: menor consumo de farinhas, féculas e massas, cereais e leguminosas, incluindo arroz (-40,5%) e feijão (-26,4%) e hortaliças, o açúcar refinado e o cristal também tiveram queda significativa no consumo, -48,3% e 33,9%. Em contrapartida registrou-se o aumento no consumo de alimentos preparados e misturas industriais, as bebidas e infusões apresentaram um aumento de 37% e 12%, entre os que se apresentaram o maior índice de consumo está o refrigerante de cola (39,3%) e a cerveja (23,2%).

Observamos ainda no Gráfico 4 que em ambos os municípios a maioria dos escolares encontra-se dentro de seu peso normal e que o percentual dos que se encontram abaixo do peso e os que estão com sobrepeso é mínimo, o que não os torna menos preocupante. O que significa que medidas de prevenção e conscientização ainda devem ser tomadas, escola e comunidade em conjunto, evitando o aumento destes números.

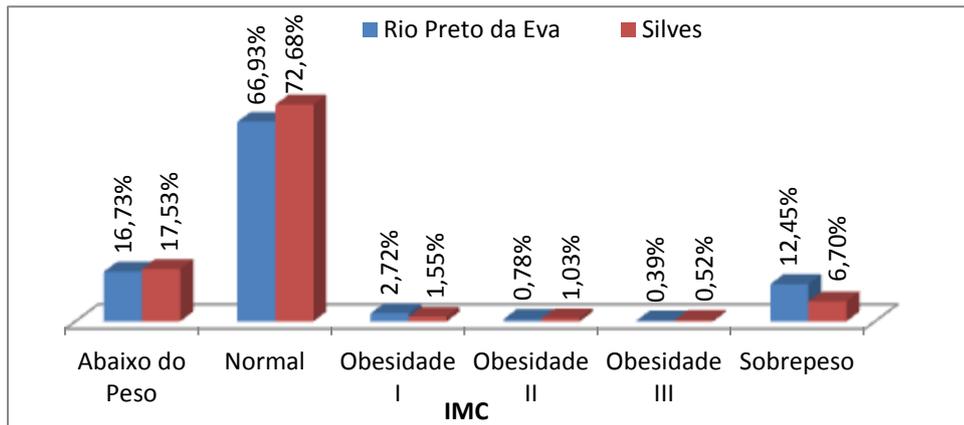


Gráfico 4- Índice de massa corporal dos escolares adolescentes nos municípios de Rio Preto da Eva e de Silves

Fonte: Pesquisa de campo.

O índice de sobrepeso e obesidade no Brasil segundo MAURIELLO et al. (2007) é de 13 a 15%.

Grigollo (2009) aponta um percentual de 12,81% para a variável “Inadequado” da classificação geral da composição corporal dos adolescentes do Meio Oeste Catarinense.

Pelegri (2008) mostra uma prevalência no excesso de peso de 13,9% entre os adolescentes pesquisados, com diferenças nas médias do IMC e estatura entre os sexos.

Outros estudos também realizados com adolescentes escolares das redes públicas e privadas, com idade entre 12 e 18 anos nos estados do Paraná, Minas Gerais e Espírito Santo apontaram percentual de 7,8%, 11,5% e 15,6% para obesidade e sobre peso (OLIVEIRA et al., 2000; ALMEIDA et al., 2000; VON DER HEYDE et al., 2000).

Em comparação com o que preconiza a literatura observamos que ambos os municípios pesquisados encontram-se dentro do índice previsto para o país de sobrepeso e obesidade, logo nossos escolares não estão muito distantes da realidade de escolares de outros estados do país.

4.4 Consumo de Álcool e Tabaco

A proporção de escolares que não fuma e não bebe em ambos os municípios é grande, a pesquisa mostrou que 86,87% não bebem e 94,19% não fumam em Rio Preto da Eva e 82,09% não bebem e 91,58% não fumam em Silves, e atentando percebemos ainda que o percentual de escolares que bebe até 7 dias na semana ficou abaixo de 2% em ambos os municípios e os que fumam mais que 20 cigarros por dia, o que seria um fator preocupante, ficou abaixo de 1%.

Tabela 11- Situação diária do consumo de álcool e tabaco entre os escolares adolescentes nos municípios de Rio Preto da Eva e de Silves

Variáveis	Rio Preto da Eva			Silves		
	Masc. (%)	Fem. (%)	Total (%)	Masc. (%)	Fem. (%)	Total (%)
Consumo diário/semanal de bebida alcoólica						
0 dia	85,12	88,41	86,87	82,18	82,00	82,09
1 dia	6,61	9,42	8,11	9,90	11,00	10,45
2 dias	5,79	1,45	3,47	1,98	2,00	1,99
3 dias	0,00	0,72	0,39	0,99	2,00	1,49
4 dias	0,83	0,00	0,39	1,98	2,00	1,99
5 dias	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6 dias	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7 dias	1,65	0,00	0,77	2,97	1,00	1,99
Situação em relação ao fumo						
Nunca fumei	90,91	97,08	94,19	91,18	92,00	91,58
Parei de fumar	5,79	2,19	3,88	4,90	8,00	6,44
Fumo menos de 10 cigarros por dia	0,83	0,00	0,39	2,94	0,00	1,49
Fumo de 10 a 20 cigarros por dia	1,65	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00
Fumo mais de 20 cigarros por dia	0,83	0,73	0,78	0,98	0,00	0,50

Fonte: Pesquisa de campo.

Nahas et al. (2012) mostra em seus resultados que entre os cinco municípios pesquisados (Manaus, Presidente Figueiredo, Parintins, São Gabriel da Cachoeira e Itacoatiara) o percentual de escolares que não fuma ficou entre 89,72% - 94,04% e os que afirmam não ingerir bebidas alcoólicas 75,09% - 81,11%.

Gordia (2008) mostra que com relação à ingestão de bebidas alcoólicas entre os escolares de Curitiba; 13% são abstêmios; 62,6% são consumidores de baixo risco; 24,6% são consumidores excessivos; 17,4% consumidores de risco; 4,6% consumidores de alto risco; e 2,4% prováveis dependentes.

Grigollo (2009) revela em sua pesquisa que no Meio Oeste Catarinense que 95,68% dos escolares afirmaram ingerir mais que 4 doses de bebidas alcoólicas em uma ocasião (adequado) e apenas 4,32% adequados, já com relação ao fumo 90,53% estão inadequados e 9,65% adequados.

Dados do Vigitel (2012) mostram que o país está numa média percentual de 12,9% - 26,6% para o consumo adulto de bebidas alcoólicas, logo podemos perceber que os municípios aqui pesquisados encontram-se abaixo desta média, o que é um fator positivo.

4.5 Percepção de Saúde e Comportamento Preventivo

No que se refere à visão do próprio escolar quanto a sua saúde em ambos os municípios a maioria taxou sua saúde como excelente e boa. Em um comparativo entre os municípios o percentual de escolares de Rio Preto da Eva que consideram sua saúde excelente foi maior (36,68%) e os de Silves a maioria considera sua saúde boa (50,50%) como pode ser visto no Gráfico 5.

Santos et al. (2011), onde 40,3% da percepção foi positiva (para Boa e Excelente) e 33,6% da percepção foi negativa (para Razoável e Péssima) em Caruaru (PE).

Garbin et al. (2009), revela em seus resultados que 46,5% dos escolares consideraram sua saúde Ótima e 44,1% consideraram Boa.

A considerar pelo resultado de tais estudos realizados em outros estados brasileiros vemos que nossos resultados estão semelhantes aos achados na literatura.

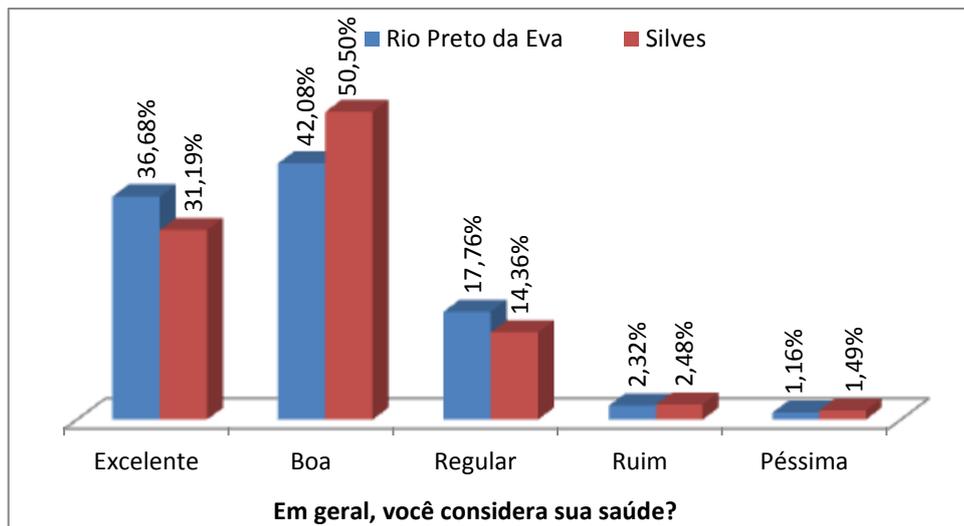


Gráfico 5: Saúde do escolar adolescente nos municípios de Rio Preto da Eva e de Silves na percepção do mesmo
Fonte: Pesquisa de campo.

Ao serem questionados sobre seu nível de estresse os escolares em ambos os municípios se auto-descrevem como raramente estressados, como pode ser visto no Gráfico 6 os escolares de Rio Preto aparecem com uma diferença mínima no percentual, sendo inferior o número de alunos que se encontram raramente estressados em comparação ao município de Silves.

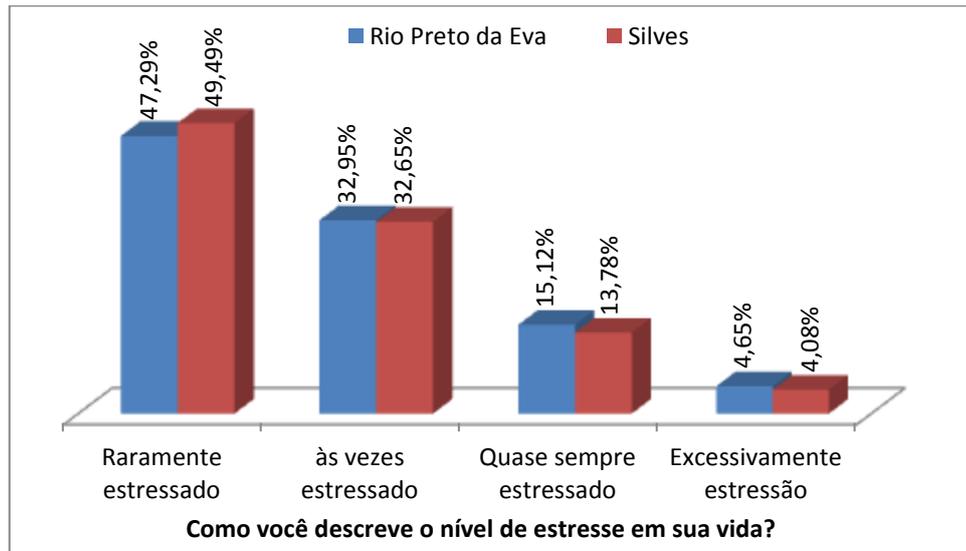


Gráfico 6 - Nível de estresse do escolar adolescente nos municípios de Rio Preto da Eva e de Silves na percepção do mesmo

Fonte: Pesquisa de campo.

Lipp (1996) citado por Machado (2011) define na psicologia o estresse como uma reação física e psicológica “desencadeada por alterações psicofisiológicas decorrentes do confronto de qualquer situação que cause confusão, amedrontamento, irrite, excite ou emocione o indivíduo profundamente, deixando-o feliz ou triste”.

Estudo realizado em Florianópolis – SC, Pires (2004) revela nos resultados que 43,1% dos adolescentes pesquisados encontram-se com estresse prejudicial à saúde e destes 95% se encontravam na fase de resistência ao estresse, resultados semelhantes a estes encontramos na pesquisa de Pires (2002). Samulski (1992) citado por Pires (2002) afirma que a fase de resistência ao estresse é um estado de adaptação do corpo, para o metabolismo suportar o estresse por tempo indefinido.

Machado (2011) em seus achados mostra que 86,84% dos adolescentes se classificam “sem estresse” e 13,16% “estressados” o que chega mais próximo de nossos resultados sendo que o percentual de adolescentes nos municípios pesquisados encontra-se abaixo de 5%.

No Gráfico 7 podemos ver que as maiores fontes causadoras de estresse entre os escolares de ambos os municípios foram problemas de relacionamento e o excesso de compromisso e responsabilidades (43,00% Silves, 52,92% Rio Preto da Eva).

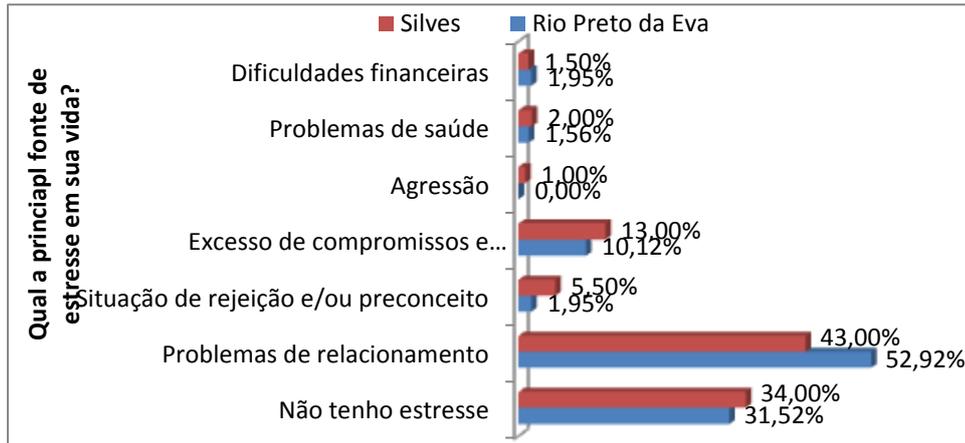


Gráfico 7: Principais fontes de estresse de escolares adolescentes nos municípios de Rio Preto da Eva e de Silves
 Fonte: Pesquisa de campo.

Tais motivos responsáveis pelo estresse no ser humano podem ser chamados de estressor, que vem a ser qualquer situação que quebre o equilíbrio interno e exija uma adaptação do indivíduo (LIPP, 1996), o que varia de pessoa para pessoa de acordo com sua realidade e ambiente de convívio social.

Segundo M. Ribeiro e L. Ribeiro (2005) em jovens o estresse se apresenta principalmente em questões emocionais, o que corresponde aos nossos resultados e que na adolescência a cobrança da sociedade e seu desejo de libertação dos pais podem causar intenso estresse. Como a adolescência é uma fase de transição, cheia de mudanças no corpo e em suas emoções, tantas mudanças e incertezas que o cerca podem estabilizar sua autoestima, causando o estresse e a depressão (ZIMPEL, 2005).

5 CONCLUSÕES

Nossa pesquisa de campo investigou o estilo de vida de escolares adolescentes com idade de 14 a 19 anos nos municípios de Rio Preto da Eva e Silves. Onde concluímos que:

Nas características de atividades físicas e sedentarismo os adolescentes de ambos os municípios apontam seu gosto pela prática de atividades físicas, tendo um percentual maior que 54%.

Ambas as escolas pesquisadas oferecem a disciplina de Educação Física e tem estrutura para o bom desenvolvimento de suas práticas. Atentando para a especificidade de cada escola e para a realidade de seus alunos, podemos afirmar que nos espaços, partindo da criatividade do professor, o mesmo pode realizar inúmeras atividades desportivas, recreativas e lúdicas que promovam o bom desenvolvimento biopsicossocial do aluno.

No que diz respeito à alimentação os achados mostram que em ambos os municípios os adolescentes não cometem exageros, alimentos que fazem parte de uma dieta saudável e que se possível deve sempre está presente na mesa bem como alimentos com excessos de açúcar, gorduras e sódio (salgadinhos, doces e refrigerantes) ficaram com uma média de menos de 5 dias de consumo por semana, com a exceção das massas. A grande maioria dos escolares investigados se encontra dentro do seu peso normal. Logo, podemos afirmar que o quadro alimentar e o Índice de Massa Corporal dos adolescentes nos dois municípios não apresenta nenhum tipo de excessos negativos e prejudiciais a saúde do escolar, diante dos resultados que não apresentam excessos.

A ingestão de bebidas alcoólicas e o uso de tabaco também mostraram não ser um fator preocupante entre os adolescentes nos dois municípios, já que a maioria afirmou não fumar e não consumir álcool.

Na auto percepção dos escolares no que se refere a sua saúde, a maioria afirmou ter uma saúde boa, afirmação esta que se comparada aos resultados presentes neste tem relevância, já que não encontramos excessos que possam representar um fator de risco para a saúde dos investigados.

No geral podemos ver que o quadro no qual se encontra os municípios de Rio Preto da Eva e Silves é bom em comparação a outros estados brasileiros, no entanto ainda precisa de planejamento e aplicações educacionais, apesar dos resultados apresentados constatarem que não são registrados excessos nos fatores negativos e prejudiciais a saúde, ainda estamos trabalhando com a prevenção de doenças na vida adulta.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, A.P.C; COSTA, L.C, GOMES RN; LUCAS, A.S. Prevalência de obesidade e sobrepeso em estudantes adolescentes de diferentes classes sociais. In: **Anais do Simpósio Obesidade e Anemia Carencial na Adolescência**, Salvador, Bahia, 8-9 de junho de 2000. Salvador: Instituto Danone; 2000. p.263.
- BARBANTI, V. J. **Aptidão Física: um convite à saúde**; São Paulo: Manole, 1990.
- CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E. & CHRISTENSON, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**. 100(2), 126-131.
- CALVO, E. Sciences sociales, alimentation et développement: images, métaphores et apories. **Revue Tiers Monde**, v. 33, n. 132, p. 727-742, 1992.
- CAMPOS, Wagner de. Relação entre fatores ambientais e habilidades motoras básicas em criança 6 e 7 anos. **Revista Mackenzie**, 2004. Disponível em: http://www.mackenzie.com.br/editoramackenzie/revistas/edfisica/edfis3n3/art11_edfis33.pdf. Acessado em 02 de abril de 2007, as 10:05.
- COSTA, F. F. **Hábitos Alimentares e de Atividade Física de Escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil**. 2010. 94f. Dissertação (Mestrado) - Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, 2010.
- FARIAS, J.M. **Orientação para prevenção e Controle da Obesidade Juvenil: um estudo de caso**. 2005. 106f. Dissertação – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, 2005.
- FARIAS JUNIOR, J. C. de. **Nível De Atividade Física E Fatores Associados (Individuais E Ambientais) Em Adolescentes Do Ensino Médio No Município De João Pessoa (Pb), Brasil**. 2010. 219f. Dissertação - Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, 2010.
- FARIAS, D. A. **Fatores associados à atividade física e comportamentos sedentários de adolescentes do ensino médio da cidade de Manaus**. Deborah de Araújo Farias, 2011. Orientador: Prof. Msc. Ewertton de Souza Bezerra. Trabalho de conclusão de curso – Universidade Federal do Amazonas, curso de bacharelado em Educação física – Promoção da saúde e lazer, 2011. ORIENTADOR AUTOR
- FONSECA, V.; MENDES, N. **Escola, escola, quem és tu?** Perspectivas psicomotoras do desenvolvimento humano. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1987.
- FONSECA, V. **Psicomotricidade** – Perspectivas multidisciplinares. Artmed. São Paulo, 2004.
- FORTI, V. M. A. **Influência do treinamento físico aeróbico sobre as respostas cardiovasculares e respiratórias em mulheres na menopausa com e sem terapia de reposição hormonal**. Tese - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1999.
- GALLAHUE, D. L. OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 2ed. São Paulo: Phorte. 641p. 2003.
- GARBIN, C.A.S.; GARBIN, A.J.I.; MOIMAZ, S.A.S.; GONÇALVES, P.E. **A saúde na percepção do adolescente**. Rev Saúde Col . Rio de Janeiro. 2009, vol.95 (1);63-71
- GORDIA, A. P. **Associação da Atividade Física, Consumo de Álcool e Índice de Massa Corporal com a Qualidade de Vida de Adolescentes**. 2008. 181f. Dissertação – Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, 2008.
- GRAUP, S. **Desvios posturais na coluna lombar e a relação com dor, mobilidade articular e atividade física em adolescentes**. 2008. 129f. Dissertação - Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, 2008.
- GRIGOLHO, L. R. **Aptidão Física Relacionada à Saúde e Estilo de Vida dos Adolescentes do Ensino Médio da Região do Meio-oeste Catarinense**. 2009. 129f. Dissertação - Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, 2009.

- GUEDES D. P.; GUEDES, JERP; BARBOSA, D. S; OLIVEIRA, J. A. Níveis de prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** - Vol. 7, Nº 6 – Nov/Dez, 2000.
- HACKFORTH, D. **Health And Wellnes: A Sport Psychology Perspective**. In: International Perspectives on Sport and Exercise Psychology, 1 ed. Morgantown: Fitness Information technology, In. 1994, cap 10, p. 165-183.
- IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares - Aquisição Alimentar Domiciliar per capita, Brasil e Grandes regiões.
- LE BOUCH, J. O desenvolvimento psicomotor do nascimento até 6 anos: a psiconética na idade Pré-Escolar. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.
- LE MOS, K. L. M. Educação Física e Valores: Análise centrada em discurso de professores e alunos de Escolas do Ensino Fundamental e Médio da Cidade de Belo Horizonte – Minas Gerais – Brasil. 2006. 249 f. Tese– Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2006.
- LIPP, M. E. N. Stress: conceitos básicos. In: _____. **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde ocupações e grupos de risco**. Campinas: Papirus, 1996. p. 17-31.
- MACHADO, S. F.; VEIGA, H. M. da S.; ALVES, S. H. de S. Níveis de estresse em alunos de 3ª série do ensino médio-[doi: 10.5102/ucs.v9i2.1362](https://doi.org/10.5102/ucs.v9i2.1362). **Universitas: Ciências da Saúde**, v. 9, n. 2, p. 35-52, 2011.
- MALASSIS, L.; PADILLA, M. **Economie agro-alimentaire: l'économie mondiale**. Paris: Cujas, 1986.
- MAURIELLO, P. et al. Using interactive change technology to intervene on physical activity and nutrition with adolescent. **Adolescent medicine State**, v. 18, p. 383-399, 2007.
- MEINEL, K.; **Motricidade I** – Teoria da motricidade esportiva sob o aspecto pedagógico. Rio de Janeiro: ed: ao livro técnico S/A industria à comercio, 1987.
- NAHAS, M.V.; BARBOSA, R.M.; CARDOSO NETO, J. C. et al. **Estilo de Vida e Saúde de Escolares do Ensino Médio**: Manaus, Presidente Figueiredo, Parintins, São Gabriel da Cachoeira, Itacoatiara. Manaus. Edua. 2012.
- OLIVEIRA R. G. A obesidade na infância e adolescência como fator de risco para doenças cardiovasculares do adulto. In: **Anais do Simpósio Obesidade e Anemia Carencial na Adolescência**, Salvador, Bahia, 8-9 de junho de 2000. Salvador: Instituto Danone; 2000. p.65-75.
- PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**; São Paulo: McGraw-Hill, 2009.
- PELEGRINI, A. **Prevalência do Sedentarismo, Excesso de Peso e Insatisfação com a Imagem Corporal em Adolescentes de Florianópolis, SC**. 2008. 129f. Dissertação (Mestrado) Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, 2008.
- PINHO, R. A. & PETROSKI, E. (1997). Nível de atividade física em crianças. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 2(3), 67-79.
- PINHO, R. A. **Nível Habitual de Atividade Física e Hábitos Alimentares de Adolescentes Durante Período de Férias Escolares**. 1999. 110f. Dissertação – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, 1999.
- PIRES, E. A. G.; PIRES, M. C.; PETROSKI, E. L. Adiposidade corporal, padrão de comportamento e estresse em adolescentes. **Rev. Brasil. Cineant. & Desemp. Humano**, v. 4, n. 1, p. 7-16, 2002.
- PIRES, E. A. G. et al. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis UFSC, Br. **Rev. bras. ciênc. mov**, v. 12, n. 1, p. 51-56, 2004.
- RIBEIRO, M. A. P.; RIBEIRO, L. T. F. **Estresse: conhecer para superar**. Rio de Janeiro: Vozes, 2005.

- ROLIM, F. “**Atividade física e os domínios da qualidade de vida e do autoconceito no processo de envelhecimento**”. 2005. 84f. Dissertação - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 2005.
- SALLIS, J. F.; PROSHASKA, J. J.; TAYLOR, W. C. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 32(5): 963-975, 2000.
- SAMULSKI, D.; NOCE, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**. Minas Gerais, v.5, n. 1, p. 5-21, 2000.
- SAMULSKI, D. M. (1992). **Psicologia do esporte** (Teoria e aplicação prática). Belo Horizonte: Ed. Imprensa Universitária/UFMG.
- SANTOS, R. **Psicomotricidade**. Editora São Paulo: 2001
- SANTOS, J. A. P. **Esporte e Juventude: um olhar acerca da relação do jovem com o esporte**. Juliana de Abreu Pereira Santos, 2010. Orientador: Prof. Dra. Ana Cláudia Porfírio Couto. Trabalho de conclusão de curso– Universidade Federal de Minas Gerais, curso de bacharelado em Educação física – Promoção da saúde e lazer, 2010.
- SANTOS, E.M.C.; TASSITANO, R.M.; NASCIMENTO, W.M.F.; PETRIBÚ, M.M.; CABRAL, P.C. Satisfação com o peso corporal e fatores associados em estudantes do ensino médio. **Rev. Paul Pedriat** . 2011. 29(2):214-223.
- SHARKEY, B. J. **Condicionamento Físico e Saúde**, 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- SILVA, K. S. **Sedentarismo, Excesso De Peso Corporal E Pressão Arterial Elevada Em Crianças E Adolescentes**. 2007. 77f. Dissertação - Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, 2007.
- TANI, G. (Ed.). **Comportamento motor: aprendizagem e desenvolvimento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005a.
- VON DER HEYDE MED, Amorim STSP, Lang RMF, Von der Heyde R. Perfil nutricional de adolescentes da cidade de Curitiba. In: **Anais do Simpósio Obesidade e Anemia Carencial na Adolescência**, Salvador, Bahia, 8-9 de junho de 2000. Salvador: Instituto Danone; 2000. p.227
- ZIMPEL, R. R. **Aprendendo a lidar com o estresse**. São Leopoldo: Sinodai, 2005.

REFERÊNCIAS ELETRONICAS

- <http://www.cidades.ibge.gov.br/xtras/perfil.php?lang=&codmun=130400&search=amazonas|s|ilves> acesso em 30.11.2013 às 15:05.
- <http://www.cidades.ibge.gov.br/xtras/perfil.php?lang=&codmun=130356&search=amazonas|rio-preto-da-eva> acesso em 30.11.2013 às 15:30.
- <http://www.ufsj.edu.br/portal-repositorio/File/lapsam/texto%201b%20-%20TIPOS%20DE%20PESQUISA.pdf> acesso em 05.11.2013 às 13:02.
- <http://www.dicionarioinformal.com.br/epidemiologia/> acesso em 17.01.2014 às 18:38.

Apêndice

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO - TCLE

Titulo do Projeto: ESTILO DE VIDA DE ESCOLARES ADOLESCENTES DO AMAZONAS;

Através da coordenadora: Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, convidamos os Sr (as) pai/responsável pelo escolar do ensino médio (podendo maiores de 16 anos assinar em conjunto); para se inteirar e autorizar a participação do (a) mesmo (a) na pesquisa sobre o: ESTILO DE VIDA DE ESCOLARES ADOLESCENTES DO AMAZONAS. O qual segue o modelo de Santa Catarina/2011. O objetivo da pesquisa é identificar o estilo de vida de escolares adolescentes do Amazonas; para subsidiar a SEDUC com elementos para ações educacionais efetivas procurando minimizar qualquer evidência negativa a saúde detectada. Por isso, precisamos aplicar o questionário que envolve: informações pessoais, atividade física e comportamento sedentário, percepção do ambiente da escola e da Educação Física; hábitos alimentares e controle de peso; percepção de saúde e comportamento preventivo; consumo de álcool e tabaco. Esta pesquisa fornecerá uma reflexão concreta sobre indicadores de saúde de escolares adolescentes. Poderá ainda favorecer uma política de educação em saúde. Esclarecemos que as informações sobre todos os procedimentos da aplicação do questionário de pesquisa serão esclarecidos, podendo o escolar, recusar-se em qualquer instante de continuar participando e retirando o TCLE, sem qualquer problema. Esclarecemos que esta pesquisa não oferecerá benefícios em dinheiro ou algo em troca das informações obtidas, as quais serão utilizadas somente para esta pesquisa. Suas identificações pessoais serão mantidas em sigilo, tendo somente os resultados expostos de forma a não identificar os participantes servindo para quaisquer tipos de análise de pesquisa, sendo apresentados em palestras, periódicos e outros meios que possam vir a divulgar conhecimentos obtidos. A participação do menor sob vossa responsabilidade nesta pesquisa poderá ter grande relevância em estudos para a melhoria da qualidade de vida, além de auxiliar em outras pesquisas neste campo de estudo.

Consentimento pós-informação

Eu _____ portador/a da CI nº _____ considero-me devidamente informado/a sobre o conteúdo do termo de pesquisa proposta, expresso de forma livre meu consentimento para o escolar do ensino médio, sob minha responsabilidade, como sujeito de pesquisa.

Contato com os pesquisadores pelo fone: 33054090 FEFF-UFAM. Endereço: Av. Rodrigo Otavio 3000, Manaus, Aleixo.

_____ Local,/...../2014

Assinatura da/o Responsável

Assinatura do aluno maior de 16 anos

Rita Maria dos Santos Puga Barbosa: _____
Pesquisadora Coordenadora Assinatura



Impressão do dedo
polegar direito caso o
responsável não saiba
escrever seu nome.

Anexo 1

FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE DO AMAZONAS- FUA FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE DO AMAZONAS - (UFAM/FUA)

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

Endereço: Rua Teresina, 4950, Bairro: Adrianópolis CEP: 69.057-070

UF: AM Município: MANAUS; Telefone: (92)3305-5130 Fax: (92)3305-5130 E-mail: cep@ufam.edu.br

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: **ESTILO DE VIDA DE ESCOLARES ADOLESCENTES DO AMAZONAS**

Pesquisadora: **RITA MARIA DOS SANTOS PUGA BARBOSA**

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: **27141814.3.0000.5020**

Instituição Proponente: Universidade Federal do Amazonas -UFAM

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 542.802

Data da Relatoria: 26/02/2014

Apresentação do Projeto: A pesquisa será um levantamento epidemiológico de corte transversal, do estilo de vida de escolares adolescentes nos municípios de Manacapuru, Rio Preto da Eva, Iranduba, Silves, Itapiranga, Codajás, Novo Airão, Boa Vista do Ramos todos do Estado do Amazonas. Estará seguindo o modelo dos levantamentos acontecidos no Estado de Santa Catarina originários do Núcleo de Pesquisas sobre Atividade Física e Saúde (NuPAF) do Centro de Desportos (CDS), da Universidade Federal da Santa Catarina (UFSC), os quais estão sendo refeitos uma década após a primeira tomada, e serviram de base para política de saúde pública escolar no ensino médio destes estados, e será do mesmo modo para o Amazonas com anuência da SEDUC-AM. Temos como objetivo geral: Conhecer dados sobre o estilo de vida de escolares adolescentes em alguns municípios do Estado do Amazonas, fornecido por eles próprios através de preenchimento de questionário padronizado pelo NUPAF-CDS-UFSC.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário: Conhecer dados sobre o estilo de vida de adolescentes em alguns municípios do Estado do Amazonas, fornecido por eles próprios.

Objetivo Secundário: Identificar o estilo de vida escolares adolescentes de alguns municípios do Amazonas, para informar a SEDUC subsidiando com elementos para ações educacionais efetivas para minimizar qualquer evidência negativa a saúde detectada. Associar o estilo de vida e indicadores de saúde de escolares do ensino médio do Amazonas, fornecido por eles próprios através de preenchimento de questionário padronizado pelo NUPAF-CDS-UFSC, com o que preconiza a literatura para esta fase da vida.

Avaliação dos Riscos e Benefícios: Os riscos são os de permanecer sem este retrato e deixar continuarmos na ignorância sem dados concretos sobre o estilo de vida dos adolescentes em alguns lugares do Amazonas, com isto não poder atuar junto aos mesmos com propostas educativas, que levem para um estilo de vida ativo, orientado nutricionalmente, assunto que tem tomado grandes espaços na mídia sobre o futuro destes adolescente na fase adulta com DCNT (doenças crônicas não transmissíveis), entre estas o câncer, doenças respiratórias, cardíacas, ortopédicas já divulgados em documentos oficiais da Organização Mundial de Saúde (OMS), mostrando com as mesmas causam mortes prematuras. Segundo a OMS a cada ano morrem 4,9 milhões em decorrência ao consumo do tabaco, 4,4 milhões por níveis de colesterol elevado, 2,6 milhões por complicações diabéticas. Doenças crônicas que poderiam ser evitadas com educação das dimensões do estilo de vida desde a adolescência, os meios de prevenção já existem e podem chegar aos adolescentes escolares de municípios do Amazonas.

Benefícios: Este tipo de estudo já foi realizado nos Estados de Santa Catarina e Pernambuco há mais de 10 anos em 2001 e no Amazonas nos municípios da Manaus, Itacoatiara, São Gabriel da Cachoeira, Presidente Figueiredo, Parintins entre 2011 a 2012, derivou um relatório que recebeu ISBN Edua publicado em 2012, dentro da FEF-UFAM este dados secundários têm sido organizados em formato de tcc e estudados mais detalhadamente, assim como divulgação em periódicos. Gerou vários trabalhos epidemiológicos de mestrado, doutorado, citado na introdução alguns, e artigos publicados em Revistas científicas, dando uma visão da realidade do estilo de vida de adolescentes escolares, apontando a necessidade de programas educacionais para solucionar os riscos a saúde identificados através dos dados. Considerando que as projeções mostram grandes problemas de saúde iniciados com hábitos desenvolvidos no decorrer da adolescência. Comentários e Considerações sobre a Pesquisa: De acordo com a pesquisadora esta é uma pesquisa de cunho eminentemente epidemiológico, onde será aplicado a adolescentes um questionário com 49 perguntas. Teve como primeiro

passo reunião com a SEDUC e pedido de Termo de Anuência da SEDUC. Em paralelo contato com a Gerência do Ensino Médio SEDUC para colher informações precisas sobre os alunos matriculados e cursando o ensino médio em 2014 na faixa etária de 15 a 19 anos. Os dados de 2013 servirão de base para o cálculo da amostra desta pesquisa nos municípios de: Manacapuru, Rio Preto da Eva, Iranduba, Silves, Itapiranga, Codajás, Novo Airão, Boa Vista do Ramos do Estado do Amazonas. A seguir serão contatados os alunos para levarem o termo de consentimento para ser assinado por um responsável, para os menores de idade perante a lei, os maiores de idade assinarão seu termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). O pessoal que irá aplicar o questionário será treinado seguindo modelo adotado pelo NUPAF-UFSC, incluindo também manual e autorização do Coordenador do NuPAF-CDS-UFSC para utilização da metodologia COMPAC 2 por estes elaborados que será usado nos levantamentos dos Estados de Santa Catarina e Pernambuco. Na sequência haverá aplicação do questionário por pessoal treinado em horário de aula na própria sala. Que deverá explicar e tirar qualquer dúvida durante a aplicação. Os questionários serão conferidos um a um, na entrega do pesquisado, se entretanto, houver alguma questão sem resposta, o questionário será invalidado. Os resultados serão divulgados em pequena cartilha para a SEDUC e escolas pesquisadas. Calculamos estar aplicando o questionário entre abril e maio. O processamento dos dados está previsto para os meses de maio e junho, através de leitura ótica. A redação do relatório para junho a novembro. A impressão do relatório novembro. A entrega dos exemplares para SEDUC em novembro 2014.

Critério de Inclusão: Serão incluídos os alunos do ensino médio de escolas da rede estadual na faixa etária de 14 a 19 anos que aceitarem participar da pesquisa, trazendo o TCLE assinado por seu responsável.

Critério de Exclusão: Serão excluídos dentre estes os que não tiverem interesse em colaborar e não tiverem sido autorizado pelo TCLE assinado pelo responsável, os que apresentem algum problema de compreensão por nível mental comprometido, alunos da sala sorteada com faixa etária a faixa superior ou inferior a de 15 a 19 já explicitada anteriormente, alunos desistentes.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória: 1- Folha de rosto - Adequada, assinada pela Diretora da Unidade; 2- Termo de Concordância - adequado; 3- TCLE - apresentado com reformulações; 4- Instrumento de Coleta de dados - adequado. Anexo 1, projeto anexado à Plataforma Brasil questionário COMPAC 2 NUPAF-CDS-UFSC; 5- Critérios de inclusão e exclusão - apresentados, assinalamos que é preciso rever o texto quanto aos critérios de exclusão. Ainda não está claro quando a pesquisadora assinala textualmente "alunos da sala sorteada com faixa etária a faixa superior ou inferior a de 15 a 19 já explicitada anteriormente, alunos desistentes." ; 6- Riscos e benefícios - Enfatizamos que no texto do protocolo de pesquisa os riscos e benefícios não foram alterados. Entretanto, a pesquisadora demonstrou consciência dos mesmos e as medidas para minimizar os riscos foram acrescentadas no TCLE, documento em que o sujeito, supostamente vulnerável, tem acesso; 7- Cronograma - adequado na ocasião desta análise, prevê levantamento com aplicação do questionário de 01/04/2015 a 29/05/2015; 8- Orçamento - a pesquisadora assinala textualmente "A coordenação Geral da pesquisa se compromete com os custos orçados. Reiteramos que a coordenação do projeto custeará de próprio bolso os deslocamentos aos municípios de modo que se reserva o direito de não especificar detalhadamente este item, mas pressupõe que gastará entre combustível, passagens, estadia em torno de mil reais, este montante envolvendo serviços." Tal esclarecimento refere-se ao custeio das viagens que serão realizadas durante a pesquisa. Indagação constante no Parecer consubstanciado anterior.

Recomendações:

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações: O projeto em tela apresenta relevância social.

Situação do Parecer: Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP: Não

Considerações Finais a critério do CEP:

MANAUS, 26 de Fevereiro de 2014.

Assinado por: MARIA EMILIA DE OLIVEIRA PEREIRA ABBUD (Coordenador)

Anexo 2

QUESTIONARIO



Estilo de Vida do Adolescente do Amazonas 2013

ORIENTAÇÕES:

- Este questionário é sobre seus hábitos e costumes. As suas respostas devem se basear naquilo que você realmente conhece, sente ou faz.
- Lembre-se que a sua participação é muito importante e voluntária.
- Atenção! Não escreva o seu nome neste questionário, pois as informações fornecidas por você serão anônimas e mantidas em sigilo. Ninguém irá saber o que você respondeu, por isso seja bastante sincero nas suas respostas.
- Por favor, leia com atenção todas as questões e responda no cartão respostas em anexo ao questionário. Lembre-se que não há respostas "certas" ou "erradas". Se você estiver inseguro sobre como responder, não deixe de perguntar e pedir ajuda ao aplicador. - **NÃO DEIXE QUESTÕES EM BRANCO (SEM RESPOSTA).**

INFORMAÇÕES PESSOAIS

P1. Qual o seu sexo? (Marque na ficha de respostas o seu sexo correspondente)

P2. Em que série (ano) você está? (Marque na ficha de respostas o sua série correspondente)

P3. Qual a sua idade, em anos? (Marque na ficha de respostas a sua idade correspondente)

P4. Qual o seu estado civil? (Marque na ficha de respostas o seu estado civil correspondente)

Obs.: Das perguntas P05 a P19, marque o número correspondente a sua resposta

P5. Com quem você mora?

1. com a família
2. sozinho
3. outros

P6. A sua residência fica localizada na região/área:

1. urbana
2. rural

P7. Você trabalha?

1. não trabalho
2. sim, até 20 horas semanais
3. sim, mais de 20 horas semanais

P8. Num dia típico de trabalho, como você descreve suas atividades?

1. não trabalho

2. passo a maior parte do tempo sentado, sem realizar esforço físico
3. meu trabalho inclui caminhar esporadicamente e/ou realizar tarefas leves/moderadas
4. meu trabalho inclui atividades vigorosas (intensas) ou longas caminhadas

P9. Renda Familiar Mensal (total):

1. até 2 salários mínimos
2. 3 a 5 salários mínimos
3. 6 a 10 salários mínimos
4. 11 ou mais salários mínimos

P10. Marque a alternativa que melhor indica o nível de estudo da sua mãe:

1. minha mãe nunca estudou
2. minha mãe estudou até o ensino fundamental
3. minha mãe não concluiu o Ensino Fundamental (1º. grau)
4. minha mãe concluiu o Ensino Fundamental (1º. grau)
5. minha mãe estudou até o ensino médio
6. minha mãe não concluiu o Ensino Médio (2º. grau)
7. minha mãe concluiu o Ensino Médio (2º. grau)
8. minha mãe estudou até a faculdade
9. minha mãe não concluiu a Faculdade
10. minha mãe concluiu a Faculdade
11. não sei

**ATIVIDADES FÍSICAS
COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS E**

11. Qual a atividade de lazer de sua preferência? (marcar apenas uma opção)

1. atividades físicas (esportes, danças, outros)
2. jogos de mesa (cartas, dominó, sinuca)
3. assistir TV atividades manuais (bordar, costurar, outros)
4. jogar videogame / usar o computador
5. atividades culturais (cinema, teatro, apresentações)
6. atividades manuais (bordar, costurar, pintar)
7. outras atividades

Atividade física é qualquer movimento corporal que provoca um aumento nos seus batimentos cardíacos e na sua frequência respiratória. Pode ser realizada praticando esportes, fazendo exercícios, trabalhando etc.

12. Durante uma semana normal (típica), em quantos dias você pratica atividades físicas moderadas a vigorosas (atividade física no lazer, no trabalho e no deslocamento)?

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 0 dia | 5. 4 dias |
| 2. 1 dia | 6. 5 dias |
| 3. 2 dias | 7. 6 dias |
| 4. 3 dias | 8. 7 dias |

13. Durante uma semana normal (típica), quanto tempo você pratica atividades físicas moderadas a vigorosas (atividade física no lazer, no trabalho e no deslocamento)?

1. Não Pratico
2. Menos de 30 minutos por dia
3. 30 a 59 minutos por dia
4. 60 minutos ou mais por dia

14. "Eu gosto de fazer atividades físicas." O que você diria desta afirmação:

1. discordo totalmente
2. concordo em parte
3. nem concordo, nem discordo
4. concordo em parte
5. Concordo Totalmente

15. Considera-se fisicamente 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:

1. sou fisicamente ativo há mais de 6 meses
2. sou fisicamente ativo há menos de 6 meses

3. não sou, mas pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 30 dias
4. não sou, mas pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 6 meses
5. não sou, e não pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 6 meses

16. Como você normalmente se desloca para ir à escola (colégio)?

1. a pé
2. bicicleta
3. carro/moto
4. ônibus
5. outro

17. Quanto tempo você gasta nesse deslocamento?

1. menos de 10 minutos por dia
2. 10 a 19 minutos por dia
3. 20 a 29 minutos por dia
4. 30 a 39 minutos por dia
5. 40 a 49 minutos por dia
6. 50 a 59 minutos por dia

18. Como você normalmente se desloca para ir ao trabalho?

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. eu não trabalho | 4. carro/moto |
| 2. a pé | 5. ônibus |
| 3. bicicleta | 6. outro |

19. Quanto tempo você gasta nesse deslocamento?

1. eu não trabalho
2. menos de 10 minutos por dia
3. 10 a 19 minutos por dia
4. 20 a 29 minutos por dia
5. 30 a 39 minutos por dia
6. 40 minutos por dia ou mais
7. 50 a 59 minutos por dia
8. 60 ou mais minutos por dia

20. Preencha o quadro abaixo, informando a frequência e a duração de todas as atividades que você faz.

Instrução: Marque na ficha de respostas a frequência e a duração em minutos de todas as atividades física que você pratica semanalmente.

- Agora pense no tempo que você gasta nestas atividades em dias de semana e do final de semana.

21. Quantas horas por dia você assiste TV:

21.1 Nos dias de aula (segunda a sexta-feira)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. Eu não assisto | 4. 2h |
| 2. Menos de 1h | 5. 3h |
| 3. 1h | 6. 4 horas ou mais |

21.2 Nos finais de semana (sábado e domingo)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. Eu não assisto | 4. 2h |
| 2. Menos de 1h | 5. 3h |
| 3. 1h | 6. 4 horas ou mais |

22. Quantas horas por dia você usa computador e/ou joga videogame:

22.1 Nos dias de aula (segunda a sexta-feira)

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. Eu não uso | 4. 2h |
| 2. Menos de 1h | 5. 3h |
| 3. 1h | 6. 4 horas ou mais |

22.2 Nos finais de semana (sábado e domingo)

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. Eu não uso | 4. 2h |
| 2. Menos de 1h | 5. 3h |
| 3. 1h | 6. 4 horas ou mais |

23. Quanto tempo você gasta sentado, conversando com amigos, jogando cartas ou dominó, falando ao telefone, dirigindo ou como passageiro, lendo ou estudando (não considerar o tempo Assistindo TV e usando computador e/ou videogame):

23.1 Nos dias de aula (segunda a sexta-feira)

- | | |
|------------------------|---------------|
| 1. Menos de 1h por dia | 4. 3h por dia |
| 2. 1h por dia | 5. 4h ou mais |
| 3. 2h por dia | |

23.2 Nos finais de semana (sábado e domingo)

- | | |
|------------------------|---------------|
| 1. Menos de 1h por dia | 4. 3h por dia |
| 2. 1h por dia | 5. 4h ou mais |
| 3. 2h por dia | |

PERCEÇÃO DO AMBIENTE ESCOLAR E DA EDUCAÇÃO FÍSICA

24. Sua escola oferece aulas de Educação Física?

1. sim, no período de aula
2. sim, no contraturno (fora do horário de aula)
3. não

25. Durante uma semana normal (típica), você participa de quantas aulas de Educação Física?

1. eu não tenho
2. 1
3. 2
4. 3
5. 4 aulas ou mais
6. sou dispensado

26. De uma maneira geral, seus colegas são simpáticos e prestativos?

1. sim
2. Não
3. Nem tanto

27. De uma maneira geral, você gosta do tempo que passa na escola?

1. sim
2. Não
3. Nem tanto

28. Em geral, como você avalia o grupo de professores e administradores da sua escola?

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. muito bom | 4. ruim |
| 2. bom | 5. muito ruim |
| 3. regular | |

29. Quais espaços físicos, para a prática de esportes e Educação Física, existem na sua escola? (Pode marcar mais de uma opção)

1. campode futebol
2. ginásio ou quadra coberta
3. quadra de esporte sem cobertura
4. piscina
5. sala/salão multiuso (dança, lutas e ginástica, jogos)
6. outros _____
7. não existem

30. De uma maneira geral, os espaços físicos existentes em sua escola estão em que condição?

1. excelente
2. boa
3. regular
4. ruim
5. péssima
6. não existem

31. Sua escola oferece a prática de atividades esportivas fora das aulas de Educação Física? 1. sim 2. Não

HÁBITOS ALIMENTARES E CONTROLE DE PESO

As questões seguintes são sobre a frequência com que você consome alguns alimentos.

- Nesta seção há perguntas sobre seu peso e altura.

32. Em quantos dias de uma semana normal você consome:

32.1 FRUTAS ou toma SUCOS NATURAIS de frutas

- | | | |
|-----------|----------|-----------|
| 1. 0 dia | 4. 3 dia | 7. 6 dias |
| 2. 1 dia | 5. 4 dia | 8. 7 dias |
| 3. 2 dias | 6. 5 dia | |

32.2 SALGADINHOS (coxinha, pastel, batata frita...)

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| 1. 0 dia | 4. 3 dia | 7. 6 dias |
| 2. 1 dia | 5. 4 dia | 8. 7 dias |

3. 2 dias 6. 5 dia
 32.3 DOCES (bolos, tortas, sonhos, sorvetes...)

- | | | |
|---------------|----------|------|
| 1. 0 dia dias | 4. 3 dia | 7. 6 |
| 2. 1 dia dias | 5. 4 dia | 8. 7 |
| 3. 2 dias | 6. 5 dia | |

32.4 REFRIGERANTES

- | | | |
|---------------|----------|------|
| 1. 0 dia dias | 4. 3 dia | 7. 6 |
| 2. 1 dia dias | 5. 4 dia | 8. 7 |
| 3. 2 dias | 6. 5 dia | |

32.5 FEIJÃO com ARROZ

- | | | |
|---------------|----------|------|
| 1. 0 dia dias | 4. 3 dia | 7. 6 |
| 2. 1 dia dias | 5. 4 dia | 8. 7 |
| 3. 2 dias | 6. 5 dia | |

32.6 CARNE BOVINA

- | | | |
|---------------|----------|------|
| 1. 0 dia dias | 4. 3 dia | 7. 6 |
| 2. 1 dia dias | 5. 4 dia | 8. 7 |
| 3. 2 dias | 6. 5 dia | |

32.7 Carne de Peixe

- | | | |
|---------------|----------|------|
| 1. 0 dia dias | 4. 3 dia | 7. 6 |
| 2. 1 dia dias | 5. 4 dia | 8. 7 |
| 3. 2 dias | 6. 5 dia | |

32.8 LEITE e/ou OUTROS derivados (iogurte, queijo...)

- | | | |
|---------------|----------|------|
| 1. 0 dia dias | 4. 3 dia | 7. 6 |
| 2. 1 dia dias | 5. 4 dia | 8. 7 |
| 3. 2 dias | 6. 5 dia | |

32.9 Horatações, verduras

- | | | |
|---------------|----------|------|
| 0 dia dias | 4. 3 dia | 7. 6 |
| 2. 1 dia dias | 5. 4 dia | 8. 7 |
| 3. 2 dias | 6. 5 dia | |

32.10 Massas(pão, bolacha, macarrão, farinha)

- | | | |
|---------------|----------|------|
| 1. 0 dia dias | 4. 3 dia | 7. 6 |
| 2. 1 dia dias | 5. 4 dia | 8. 7 |
| 3. 2 dias | 6. 5 dia | |

33. Indique seu peso (kg)

(Escreva nas quadriculas o correspondente ao seu peso em quilogramas)

34. Você está certo de seu peso corporal?

(Marque na ficha de respostas a resposta correspondente)

1. Sim

2. Não

35. Você está satisfeito com seu peso corporal?

3. Sim
 4. não, gostaria de aumentar
 5. não, gostaria de diminuir

36. Indique sua altura (cm)

(Escreva nas quadriculas o correspondente a sua altura em centímetros)

CONSUMO DE ÁLCOOL E TABACO

- Uma dose de bebida alcoólica corresponde a uma lata de cerveja, uma taça de vinho, uma dose de uísque, vodka, rum, cachaça, etc.

37. Durante uma semana normal (típica), em quantos dias você consome bebidas alcoólicas?

- | | | |
|---------------|----------|------|
| 1. 0 dia dias | 4. 3 dia | 7. 6 |
| 2. 1 dia dias | 5. 4 dia | 8. 7 |
| 3. 2 dias | 6. 5 dia | |

38. Durante uma semana normal (típica), nos dias em que você consome bebidas alcoólicas, quantos doses você consome por dia?

1. nunca consumi bebidas alcoólicas
 2. menos de 1 dose por dia
 3. 1 dose por dia
 4. 2 doses por dia
 5. 3 doses por dia
 6. 4 doses por dia **ou mais**
 7. 5 doses ou mais por dia

39. Com relação ao fumo, qual a sua situação?

1. nunca fumei
 2. parei de fumar
 3. fumo menos que 10 cigarros por dia
 4. fumo de 10 a 20 cigarros por dia
 5. fumo mais que 20 cigarros por dia

40. Quantos anos você tinha quando experimentou cigarro pela primeira vez?

1. nunca fumei cigarros
 2. menos de 10 anos
 3. 10 a 11 anos
 4. 12 a 13 anos
 5. 14 a 15 anos
 6. 16 a 17 anos **ou mais**
 7. 18 anos ou mais

PERCEPÇÃO DE SAÚDE E COMPORTAMENTO PREVENTIVO

41. Em geral, você considera sua saúde:

- | | |
|--------------|------------|
| 1. excelente | 4. ruim |
| 2. boa | 5. péssima |
| 3. regular | |

42. Com que frequência você considera que dorme bem?

- | | |
|---------------------------------|----------|
| 1. sempre quase sempre
nunca | 3. quase |
| 2. às vezes | 4. nunca |

43. Em média, quantas horas você dorme por dia:

43.1 Em uma semana normal

- | | | |
|--------------------|-------------|-----------|
| 1. Menos de 6horas | 5. 9h | |
| 2. 6h | 6. 10h | ou |
| 3. 7h | 7. + de 10h | |
| 4. 8h | | |

43.2 Em um final de semana normal

- | | | |
|--------------------|-------------|-----------|
| 1. Menos de 6horas | 5. 9h | |
| 2. 6h | 6. 10h | ou |
| 3. 7h | 7. + de 10h | |
| 4. 8h | | |

44. Como você descreve o nível de estresse em sua vida?

1. raramente estressado, vivendo muito bem
2. às vezes estressado, vivendo razoavelmente bem
3. quase sempre estressado, enfrentando problemas com frequência
4. excessivamente estressado, com dificuldade para enfrentar a vida diária

45. Qual a principal fonte de estresse em sua vida? (Marque apenas uma opção)

1. não tenho estresse
2. problemas de relacionamento (na família, na escola, no trabalho, etc)
3. situação de rejeição e/ou preconceito (dificuldade em aceitar-se ou ser aceito pelos outros)
4. excesso de compromissos e responsabilidades
5. agressões (violência física e/ou sexual)
6. problemas de saúde (com você ou com pessoas próximas)
7. dificuldades financeiras (não ter dinheiro, perder ou não conseguir emprego, assumir o sustento da família)
8. outros _____

46. Durante os últimos 12 meses, com que frequência você se sentiu sozinho(a)?

- | | |
|------------------|------------------------|
| 1. Nunca | 4. a maioria das vezes |
| 2. raramente | 5. sempre |
| 3. algumas vezes | |

47. Durante os últimos 12 meses, você se sentiu "muito triste" ou "sem esperança" quase todos os dias durante duas semanas seguidas ou mais, a ponto de você ter que parar de fazer suas atividades normais?

- | | |
|--------|--------|
| 1. sim | 2. não |
|--------|--------|

48. Se você já teve relações sexuais, com que frequência você utiliza/utilizou preservativo (camisinha)?

1. nunca tive relação sexual
2. sempre
3. às vezes
4. nunca

49. Durante os últimos 12 meses, quantas vezes você esteve envolvido numa briga?

1. Nenhuma vez
2. 1 vez
3. 2 ou 3 vezes
4. 4 ou 5 vezes
5. 6 ou 7 vezes
6. 8 ou mais ou mais

Anexo 4

TERMODE ANUENCIA SEDUC



GOVERNO DO ESTADO DO AMAZONAS

TERMO DE ANUÊNCIA

CALINA MAFRA HAGGE, Secretária de Estado de Educação e Qualidade do Ensino, em exercício, no uso de suas atribuições, declara **ANUÊNCIA** à **Dra. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa**, para a realização do projeto de pesquisa **“Estilo de vida e indicadores de saúde de escolares do Ensino Médio do Amazonas”**, extensiva aos municípios de Boa Vista do Ramos, Codajás, Iranduba, Itapiranga, Manacapuru, Novo Airão, Rio Preto da Eva e Silves.

Ressaltamos que o resultado da referida pesquisa não deve ser divulgado sem o prévio conhecimento desta pasta.

Manaus, 07 de maio de 2013.

CALINA MAFRA HAGGESecretária de Estado de Educação e
Qualidade do Ensino, em exercício

RS

Rua Waldemiro Lustosa, 250
Júpiter II - CEP: 69.076-830
Fone: (92) 3614-2200 - Manaus - Amazonas - Brasil
CNPJ: 04.312.419/0001-30
Home Page: <http://www.seduc.am.gov.br>

Secretaria de Estado de
Educação e Qualidade do Ensino

AMAZONAS
GOVERNO DO ESTADO

Cronograma

Nº	Descrição	Ago 2013	Set	Ou t	No v	De z	Jan 2014	Fev	Ma r	Abr	Mai	Jun	Jul
01	Levantamento bibliográfico	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
02	Contatos SEDUC/Escolas sorteio das turmas	X	X										
03	Treinamento do pessoal		X	X									
04	Entrega e retorno dos TCLEs						X	X					
05	Relatório de avaliação oral- CONIC 2014					X							
06	Levantamento com aplicação do questionário nas escolas e turmas sorteadas							X	X	X			
07	Catologação dos dados/tratamento estatístico								X	X	X		
08	Redação do relatório de pesquisa/impressão simplificada de divulgação dos resultados	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
09	Relatório e apresentação parcial--	F	O	I		S	U	S	P	E	N	S	O
10	Elaboração do relatório final e resumo								X	X	X	X	X
11	- Elaboração do Resumo e Relatório Final (atividade obrigatória) - Preparação da Apresentação Final para o Congresso (atividade obrigatória)								X	X	X	X	X