



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA – LICENCIATURA

ERIANY FRANÇA DO NASCIMENTO.

**ASSOCIAÇÃO ENTRE PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E
ATENDIMENTO ÀS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA,
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E SONO**

Recife

2023

ERIANY FRANÇA DO NASCIMENTO

**ASSOCIAÇÃO ENTRE PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E
ATENDIMENTO ÀS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA,
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E SONO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Licenciatura em Educação Física
da Universidade Federal de Pernambuco,
como requisito parcial para obtenção do título
de Licenciada em Educação Física.

Orientador (a): Prof. Dr. Daniel Da Rocha Queiroz.

Recife

2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Nascimento, Eriany França do.

Associação entre participação nas aulas de educação física e atendimento às recomendações de atividade física, comportamento sedentário e sono / Eriany França do Nascimento. - Recife, 2023.

69, tab.

Orientador(a): Daniel Da Rocha Queiroz

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Licenciatura, 2023.

1. Adolescentes. 2. Atividade física . 3. Estilo de vida saudável. I. Queiroz, Daniel Da Rocha. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

ERIANY FRANÇA DO NASCIMENTO

**ASSOCIAÇÃO ENTRE PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E
ATENDIMENTO ÀS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA,
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E SONO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Licenciatura em Educação Física
da Universidade Federal de Pernambuco,
como requisito parcial para obtenção do título
de Licenciada em Educação Física.

Aprovado em: 29/09/2023

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 **DANIEL DA ROCHA QUEIROZ**
Data: 18/10/2023 10:00:38-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Prof. Dr. Daniel Da Rocha Queiroz.(Orientador)

Universidade Federal de Pernambuco

Documento assinado digitalmente
 **DARLEY SEVERINO CARDOSO**
Data: 19/10/2023 10:04:38-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Darley Severino Cardoso (Examinador Interno)

Universidade Federal de Pernambuco

Documento assinado digitalmente
 **KAROLINE BARRETO DA SILVA**
Data: 19/10/2023 18:10:05-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Karoline Barreto da Silva (Examinador Interno)

Universidade Federal de Pernambuco

Com gratidão dedico esse trabalho a Deus, sem ele seria impossível ter chegado aqui.
Devo a ele tudo o que sou.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a Deus pelo dom da vida, pela oportunidade de ser aluna da Universidade Federal de Pernambuco, por toda trajetória acadêmica que me permitiu vivenciar, por não me deixar desistir diante das adversidades.

A minha mãe Edriana, que foi fundamental nesse processo, sempre me apoiando a lutar pelos meus sonhos, e me incentivando a nunca desistir deles. Ao meu pai, Edilson, que sempre fez o seu melhor para me apoiar. As minhas irmãs Eridiany e Anna Kelly.

Ao meu orientador Prof. Daniel, pela parceria, pelas orientações e pelo acompanhamento, posso dizer que a construção e a conclusão deste trabalho foram frutos de um esforço conjunto orientador e orientanda, meus sinceros agradecimentos.

Ao Grupo de pesquisa em Atividade Física e Desenvolvimento humano GPAF, pelas contribuições e por todo aprendizado adquirido coletivamente com os integrantes. A todos os professores pelo conhecimento transmitido, a todas as amizades construídas.

RESUMO

Atividade Física, comportamento sedentário e sono são comportamentos de movimentos essenciais para a manutenção do estilo de vida ativo. Segundo as diretrizes canadenses e a Organização mundial de saúde para ter benefícios adicionais à saúde, os adolescentes devem estar envolvido durante um período de 24 horas em: 60 minutos por dia de atividade física com intensidade de moderada a vigorosa, que estejam limitados a duas horas por dia em tempo de tela recreacional (seja assistindo televisão, jogando videogame ou utilizando a internet no computador) e que acumule uma duração de sono de 8 a 10 horas por dia, entretanto o número de adolescentes que atendem a essas recomendações é muito baixo. Nesse contexto, diferentes estudos indicam que a participação nas aulas de Educação Física está positivamente associada à prática de atividade física, e poucos estudos analisaram a associação com o comportamento sedentário e sono. O objetivo do estudo é investigar a associação entre a participação nas aulas de Educação Física e o atendimento às recomendações de atividade física, comportamento sedentário e sono em adolescentes. O estudo foi realizado em escolas públicas do estado de Pernambuco por meio do questionário *Global Student Health Survey (GSHS)*, participaram do estudo adolescentes de 14 a 17 anos. A análise estatística foi feita por meio de teste qui-quadrado e regressão logística. O presente estudo identificou uma associação estatisticamente positiva entre participação nas aulas de Educação Física e atendimento às recomendações de atividade física (OR:1,95;IC 95%:1,47-2,58), e não se associou a recomendação de comportamento sedentário(OR:0,90;IC 95%:0,45-1,77) e sono (OR: 1,26; IC 95%: 0,96-1,66). Nesse contexto fica evidente a importância das aulas de Educação Física visto que o atendimento a recomendação de Atividade física influencia no atendimento das outras recomendações. Percebe-se a necessidade de políticas públicas e intervenções que busquem incentivar o adolescente a participar das aulas e adotar um estilo de vida ativo e saudável através do atendimento às recomendações de atividade física, comportamento sedentário e sono.

Palavras-chave: Adolescentes; Atividade física; Estilo de vida saudável.

ABSTRACT

Physical activity, sedentary behavior and sleep are essential movement behaviors for maintaining an active lifestyle. According to Canadian guidelines and the World Health Organization for additional health benefits, adolescents must engage during a 24-hour period in: 60 minutes per day of physical activity of moderate to vigorous intensity, which is limited to two hours per day in recreational screen time (whether watching television, playing video games or using the internet on the computer) and accumulating a sleep duration of 8 to 10 hours per day, however the number of adolescents who meet these recommendations is very low. In this context, different studies indicate that participation in Physical Education classes is positively associated with the practice of physical activity, and few studies have analyzed the association with sedentary behavior and sleep. The objective of the study is to investigate the association between participation in Physical Education classes and compliance with recommendations for physical activity, sedentary behavior and sleep in adolescents. The study was carried out in public schools in the state of Pernambuco using the Global Student Health Survey (GSHS) questionnaire. Adolescents aged 14 to 17 participated in the study. Statistical analysis was performed using the chi-square test and logistic regression. The present study identified a statistically positive association between participation in Physical Education classes and compliance with physical activity recommendations (OR:1.95; 95% CI:1.47-2.58), and was not associated with behavioral recommendations sedentary (OR:0.90; 95% CI:0.45-1.77) and sleep (OR: 1.26; 95% CI: 0.96-1.66). In this context, the importance of Physical Education classes becomes evident since meeting the Physical Activity recommendation influences meeting other recommendations. There is a perceived need for public policies and interventions that seek to encourage adolescents to participate in classes and adopt an active and healthy lifestyle by complying with recommendations for physical activity, sedentary behavior and sleep.

Keywords: Adolescents; Physical activity; Healthy lifestyle.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	OBJETIVOS	11
2.1	<i>GERAL</i>	11
2.2	<i>ESPECÍFICOS</i>	11
3	JUSTIFICATIVA	12
4	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	13
4.1	<i>DESENHO DO ESTUDO</i>	13
4.2	<i>POPULAÇÃO ALVO</i>	13
4.3	<i>CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO E INCLUSÃO</i>	13
4.4	<i>VARIÁVEIS E INSTRUMENTO DE ESTUDO</i>	14
4.5	<i>ASPECTOS ÉTICOS</i>	15
4.6	<i>ANÁLISE ESTATÍSTICA</i>	15
5	REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO	16
5.1	<i>EDUCAÇÃO FÍSICA ENQUANTO COMPONENTE CURRICULAR NO ENSINO MÉDIO</i>	16
5.2	<i>ATENDIMENTO ÀS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA, COMPORTAMENTO SEDENTARIO E SONO</i>	16
5.3	<i>PARTICIPAÇÃO NAS AULAS E ATENDIMENTO ÀS RECOMENDAÇÕES</i>	18
6	RESULTADOS	20
7	DISCUSSÃO	22
8	CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
	REFERÊNCIAS	
	ANEXO A – INSTRUMENTO 2022	30
	ANEXO B - PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA DA UPE - 2022	70

1 INTRODUÇÃO

Atividade Física, comportamento sedentário e sono são comportamentos de movimentos essenciais para a manutenção do estilo de vida ativo (Costa *et al.*, 2020). As atuais recomendações das Diretrizes canadenses de 24 horas de movimento estabelecem que para ter benefícios a saúde física, mental e social, crianças e adolescentes 5 e 17 anos devem estar envolvidos durante um período de 24 horas em: 60 minutos por dia de atividade física moderada a vigorosa, que estejam limitados a duas horas por dia em tempo de tela de lazer (seja assistindo televisão, jogando videogame ou utilizando a internet no computador) e que acumule uma duração de sono ideal por dia de 8 a 10 horas (Tremblay *et al.*, 2016). A recomendação de atividade física da Organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece que adolescentes devem praticar 60 minutos de atividade física por dia e limitar a quantidade de comportamento sedentário (Chaput *et al.*, 2020; Janssen; Roberts; Thompson, 2017a; Tapia-serrano; Sevil-serrano; Tremblay *et al.*, 2016).

Atender a essas recomendações está associado a desfechos na saúde, como a melhor qualidade de vida (Khan; Lee; Tremblay, 2021), indicadores positivos de saúde cardiometabólica, emocional e social, além da redução do risco de obesidade e a um melhor desempenho acadêmico (Janssen; Roberts; Thompson, 2017b; Lien *et al.*, 2020; Saunders *et al.*, 2016). No entanto, a prevalência de atendimento às recomendações no mundo é preocupante, uma proporção muito baixa de adolescentes atendem às três recomendações, e uma quantidade considerável de adolescentes não atende nenhuma das recomendações. Em um estudo realizado no Brasil, com uma amostra de 688 adolescentes, apenas 0,2% atenderam às 3 recomendações, 45,5% não atendeu nenhuma recomendação, 7,1% atenderam a recomendação de atividade física, 28,6% de comportamento sedentário e 31,7% do sono (Costa *et al.*, 2020). O não atendimento das recomendações resulta em desfechos negativos na saúde associadas à: adiposidade, condicionamento físico e saúde cardiometabólica, mental, social, cognitiva e emocional, consequentemente, gerando um problema de saúde pública, por isso a importância dos hábitos saudáveis (Tapia-serrano *et al.*, 2022).

Segundo o Guia de atividade física para a população brasileira, é na aula de Educação Física escolar que as crianças e os adolescentes têm as primeiras experiências com a atividade física, e que por muitas vezes, é o único momento que os alunos praticam atividade física (Brasil, 2021). A participação nas aulas de Educação Física é uma importante oportunidade para os adolescentes se envolverem em atividades físicas regulares e para a adoção de um estilo de vida ativo e saudável, com o objetivo promover a saúde, estimulando a prática da

atividade física e a redução do comportamento sedentário (Silva;Menezes,2016). Diferentes estudos avaliaram a relação da participação nas aulas de Educação Física com a atividade física e comportamento sedentário, e os resultados indicaram que a participação nas aulas de Educação Física está diretamente associada a indicadores relacionados à prática da atividade física (Hardman *et al.*, 2013). Segundo Silva; Menezes (2016), os adolescentes que participam das aulas têm maiores chances de serem ativos no dia-a-dia e menores chances de se envolverem em atividades de comportamento sedentário em comparação aqueles que não participam, esses achados corroboram com outros estudos. De acordo com Jesus *et al.*, (2022) uma maior frequência (>2/semana) de aulas está associado a maiores chances de atender a recomendação de atividade física, e menor frequência de comportamento sedentário em adolescentes, ou seja, está estabelecido na literatura que existe uma associação positiva entre a participação nas aulas e atividade física, porém poucos estudos avaliam a associação com o comportamento sedentário e o sono.

Nesse contexto, com a baixa proporção dos adolescentes que atendem as recomendações, entender a relação entre a participação nas aulas de Educação Física e o atendimento às recomendações de atividade física, comportamento sedentário e sono torna-se essencial para o planejamento de intervenções e políticas públicas voltadas para a promoção da saúde dos adolescentes que promovam atividade física, reduzem o comportamento sedentário e uma duração de sono adequado. Além disso, espera-se que os resultados deste estudo contribuam para a identificação de estratégias eficazes para aumentar a participação e engajamento nas aulas.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Investigar a associação entre a participação nas aulas de Educação Física Escolar e o atendimento às recomendações de atividade física, comportamento sedentário e sono em adolescentes.

2.2 Objetivos específicos

- (I) Determinar a prevalência de adolescentes que participam das aulas segundo o número de aulas de Educação Física por semana.
- (II) Examinar se há diferenças no atendimento à recomendação de atividade física entre os que participam das aulas de Educação Física e os que não participam.
- (III) Examinar se há diferenças no atendimento à recomendação de comportamento sedentário entre os que participam das aulas de Educação Física e os que não participam.
- (IV) Examinar se há diferenças no atendimento à recomendação de sono entre os que participam das aulas de Educação Física e os que não participam.

3 JUSTIFICATIVA

É preocupante que um número muito baixo de adolescentes atendam às recomendações de atividade física, comportamento sedentário e sono, sabendo que o não atendimento às recomendações pode resultar em um aumento no número de doenças crônicas e problemas de saúde física e social, algo precisa ser feito para mudar esse quadro (COSTA *et al.*, 2020).

Diferentes estudos avaliaram a associação entre participação nas aulas de Educação Física e atividade física, entretanto poucos estudos analisaram a associação com comportamento sedentário e até onde sabemos nenhum estudo anterior avaliou a associação com as três variáveis.

A Educação Física está presente na Educação Básica como uma disciplina obrigatória, é um dos principais meios para incentivar os adolescentes a adotarem um estilo de vida ativo. Torna-se essencial compreender se a participação nas aulas de Educação Física contribui para o atendimento das recomendações. Os resultados podem auxiliar nas estratégias de mudanças de comportamento da população Brasileira, orientar o planejamento das intervenções com o foco na participação nas aulas e no atendimento às recomendações de atividade física, comportamento sedentário e sono.

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

4.1 DESENHO DO ESTUDO

Esse projeto trata-se de um estudo transversal de abrangência estadual de base escolar. A pesquisa foi desenvolvida com uma amostra de adolescentes nas escolas estaduais do ensino médio do estado de Pernambuco. Os dados utilizados no estudo foram do projeto do ano de 2022 denominado “EXPOSIÇÃO A BEBIDAS ALCOÓLICAS, TABACO E OUTRAS DROGAS E RASTREAMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS EM ADOLESCENTES DO ESTADO DE PERNAMBUCO; ESTUDO EPIDEMIOLÓGICO PARA APOIAR UMA PROPOSTA DE INTEGRAÇÃO ESCOLA - REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL”.

4.2 POPULAÇÃO ALVO

A população deste estudo abrange os adolescentes (14 a 17 anos) de ambos os sexos matriculados em escolas da rede pública do ensino médio do estado de Pernambuco. O processo de amostragem será por conglomerado em dois estágios. No primeiro a unidade amostral foi a escola, selecionada por amostragem aleatória estratificada, segundo a distribuição das escolas por porte e região geográfica; no segundo estágio, foram sorteadas turmas considerando a distribuição delas por turno (diurno/noturno) e série nas escolas selecionadas no estágio anterior.

4.3 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO E INCLUSÃO

Serão incluídos no estudo os alunos que tenham entre 14 a 17 anos, de ambos os sexos, matriculados na rede pública estadual de Pernambuco que apresentarem boas condições de saúde. Todos os estudantes selecionados serão convidados a participar do estudo, contudo só serão incluídos no estudo aqueles que aceitarem participar e se houver anuência dos pais ou responsáveis legais por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e os adolescentes que assinarem o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) garantindo que estão cientes da natureza do estudo. Serão excluídos adolescentes que fornecerem dados imprecisos como o somatório do tempo de atividade física, comportamento sedentário e sono por dia totalizando mais de 24h, os que não finalizarem o questionário.

Não haverá qualquer remuneração aos participantes que somente serão incluídos no estudo se concordarem em participar. Para realização do trabalho de campo, os diretores de

todas as escolas serão consultados e, somente, com a anuência dos mesmos, os dados poderão ser coletados. Os pais serão comunicados da realização do estudo e poderão manifestar a recusa de autorização da participação do filho. Todos os sujeitos serão informados do caráter voluntário da participação e poderão se retirar em qualquer fase do estudo. Os sujeitos receberão orientação durante o preenchimento do questionário (em sala de aula), mas não precisarão e não deverão se identificar (usando nome ou qualquer outro tipo de identificação pessoal).

4.4 VARIÁVEIS E INSTRUMENTO DE ESTUDO

Os dados serão coletados por meio de um questionário construído e validado para esta população, visando avaliar o estilo de vida e os comportamentos de risco à saúde em adolescentes. Este instrumento foi construído mediante adaptação do *Global School-Based Student Health Survey* (GSHS), um instrumento proposto desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde em colaboração com a UNICEF e UNAIDS e a assistência técnica do Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (ANEXO A). O objetivo da OMS e de seus parceiros foi construir um instrumento que permitisse comparações dos dados obtidos em diferentes regiões e países. Após a elaboração da primeira versão, aplicações experimentais foram realizadas em um estudo piloto cujo objetivo principal foi determinar a consistência das medidas obtidas através do instrumento e obter indicadores que apoiem a evidência de que o questionário tem validade de face e conteúdo, além de ser prático e simples de responder. Os resultados indicaram coeficientes de reprodutibilidade que variaram de 0,77 a 1,0.

Para avaliar a participação nas aulas de Educação Física os adolescentes responderão à seguinte questão: "Durante uma semana típica normal, em quantas aulas de Educação Física você participa?" (0: Nenhuma; 1; 2 ou 3).

As recomendações de atividade física, comportamento sedentário e sono foram mensuradas a partir da aplicação dos questionários. A variável atividade física será determinada pelo tempo de prática de no mínimo 60 minutos por dia com intensidade de moderada a vigorosa. As perguntas incluirão o tempo prática de atividade física em uma semana típica onde os adolescentes relataram o tempo de atividade física nos dias em que é realizada, sendo uma pergunta aberta, nos últimos 7 dias, onde as respostas variam de 0 a 7 dias. Será categorizado como "atende" a recomendação o adolescente que pratica atividade física igual ou superior a 60 min e "não atende" aquele que pratica menos de 60 min por dia de atividade física. (TREMBLAY *et al.*, 2016)

Na variável comportamento sedentário, o adolescente descreverá em números o tempo que passa envolvido em atividades de tempo de tela recreacional, ou seja, assistindo TV, utilizando computador e usando smartphone/tablets para fins que não seja educacional ou ocupacional. A partir disso será feito uma média ponderada no tempo total gasto nas quatro atividades referentes ao tempo de tela recreacional, durante a semana e final de semana: (Média dos dias da semana ponderada por 5, + média dia finais de semana ponderada por 2/7). Será categorizado como ‘atende’ a recomendação o adolescente que passar $\leq$ ou até 2 horas por dia, e ‘não atende’ aquele que passar > 2 horas/ dia (TREMBLAY *et al.*,2016).

O tempo de duração do sono será determinado a partir dos relatos da média em horas gastas dormindo durante a semana e nos finais de semana. Para avaliar o sono os adolescentes responderão as perguntas: "Em dias de uma semana normal, em média, quantas horas você dorme por dia?"; "Em dias de um final de semana normal, em média, quantas horas você dorme por dia?". A partir disso será feito a média ponderada pela duração do sono nos finais de semana por 2, e nos dias da semana por 5 e dividindo o valor resultante por 7. Será categorizado como atende a recomendação o adolescente que tiver um tempo de duração do sono de 8 a 10 horas/dia e não atende ≤ 7 horas/ dia ou > 10 horas/dia (TREMBLAY *et al.*,2016).

4.5 ASPECTOS ÉTICOS

O estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos do Hospital Oswaldo Cruz da Universidade de Pernambuco (Número do Parecer 4.449.705 - ANEXO B). A realização da presente pesquisa atenderá aos preceitos éticos da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

4.6 ANÁLISE ESTATÍSTICA

A análise estatística do estudo foi pelo programa STATA através da distribuição de frequência absoluta, relativa, seus respectivos intervalos de confiança e representação gráfica dos resultados. Para análise inferencial será inicialmente utilizado o teste de qui-quadrado para as análises bivariadas. Posteriormente, será realizada uma regressão logística binária, ajustada pelas variáveis idade e sexo. Todas as análises utilizaram um nível de significância de $p < 0,05$.

5 REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

5.1 EDUCAÇÃO FÍSICA ENQUANTO COMPONENTE CURRICULAR NO ENSINO MÉDIO

A Educação Física escolar é uma disciplina obrigatória na Educação Básica no Brasil, segundo a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), Lei nº 9.394/96. Seu objetivo é proporcionar aos estudantes o contato com a atividade física, tem como foco principal a promoção da saúde visto que os alunos estão envolvidos em um número preocupante de comportamentos sedentários (BRASIL, 2021). Nesse sentido, Miranda (2006) entende que o trabalho integrado da escola pode ser uma possibilidade de influenciar a educação de hábitos saudáveis com intuito de promover a saúde no decorrer da vida.

Fundamentada na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) a disciplina de Educação Física no ensino médio tem como eixos temáticos: jogos, brincadeiras, esportes, danças, lutas, ginásticas e práticas corporais de aventuras. No ensino fundamental os alunos vivenciaram esses eixos, porém no ensino médio eles terão a oportunidade de aprofundar o conhecimento e desafiados a refletir sobre a importância da manutenção de um estilo de vida ativo, assim como compreender os comportamentos de movimentos que estão relacionados a manutenção da saúde. (BRASIL,2018).

A Educação Física escolar apresenta várias abordagens pedagógicas que auxiliam o processo de ensino-aprendizagem, uma das abordagens está totalmente relacionada com a saúde e a promoção da saúde e estilo de vida ativo, que é a abordagem da saúde renovada. Essa abordagem propõe que a educação Física deve levantar alternativas para reverter a falta de atividade física, ou seja, espera-se que através das vivências desenvolvidas na infância e adolescência os indivíduos possam ser capazes de desenvolver e adotar estilo de vida ativo na vida adulta (Darido,2001).

5.2 ATENDIMENTO ÀS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E SONO NO BRASIL E NO MUNDO.

Durante muito tempo os comportamentos de movimento foram estudados de maneira isolada, cada comportamento individualmente, sem considerar a interação entre eles. Está estabelecida na literatura a importância da manutenção de um estilo de vida ativo baseado na

prática regular de atividade física (AF) que atenda às recomendações para a saúde (Chaput *et al.*, 2014); mais recentemente, foi identificado que a combinação com baixos níveis de comportamento sedentário (CS) e tempo adequado de sono podem fornecer benefícios adicionais (Chaput *et al.*, 2020; Tremblay; Rollo; Saunders, 2020). As evidências mais atuais mostram que estes comportamentos relacionados à saúde (AF em diferentes intensidades, CS e sono) coexistem no período de um dia (Janssen; Roberts; Thompson, 2017a; Saunders *et al.*, 2016; Tremblay *et al.*, 2016). Entretanto, tais comportamentos foram abordados de forma isolada ao longo dos anos, especialmente na construção de recomendações, dificultando a aderência e a compreensão de como se estabelecem com os desfechos relacionados à saúde (Chaput *et al.*, 2014; Tremblay *et al.*, 2016).

Nesse contexto, as atuais recomendações, como as diretrizes canadenses de 24 horas de movimento para crianças e adolescentes (Tremblay *et al.*, 2016) e a recomendação de AF da Organização Mundial da Saúde (OMS) (Chaput *et al.*, 2020), fornecem uma nova abordagem, que integra as diferentes intensidades de AF, o CS e o sono, considerando o continuum do movimento; a proposta da diretriz é de que os adolescentes estejam envolvidos em ao menos 60 minutos por dia de atividade física moderada a vigorosa, que estejam limitados a duas horas por dia em tempo de tela de lazer (seja assistindo televisão, jogando videogame ou utilizando a internet no computador) e que acumule uma duração de sono ideal por dia (8 a 10 horas por dia) (Janssen; Roberts; Thompson, 2017a; Tapia-serrano; Sevil-serrano; Sánchez-miguel, 2021; Tremblay *et al.*, 2016).

A prevalência de atendimento às recomendações no mundo é preocupante, uma proporção muito baixa de adolescentes atendem às três recomendações, e uma quantidade considerável de adolescentes não atende nenhuma das recomendações, sabendo dos benefícios à saúde dos adolescentes que atendem as recomendações, é preciso analisar cautelosamente os comportamentos de 24 horas dos adolescentes brasileiros para elaborar intervenções futuras sobre a importância de seguir as recomendações estabelecidas. Foram realizados estudos com diferentes instrumentos (Acelerômetros) e medidas objetivas (Questionários auto-relatados) para determinar a prevalência de adesão às diretrizes de movimento de 24 horas, de maneira combinada e isolada, em diferentes países do mundo como República Tcheca, China, Espanha, Estados Unidos, Canadá, Brasil dentre outros. Recentemente foi realizado uma revisão e meta-análise com estudos de 23 países com 298.741 adolescentes, de acordo com ele apenas 2,68% dos adolescentes atendem às 3 recomendações e 28,59% dos adolescentes não atendeu a nenhuma recomendação (Tapia-serrano *et al.* 2022).

No Brasil o número de adolescentes que atendem às recomendações é ainda mais baixo que nos países com Índice de desenvolvimento humano mais alto, por exemplo, a América do Sul foi a região com menor adesão às Diretrizes (Tapia-serrano *et al* 2022). Em outro estudo realizado no Brasil, com uma amostra de 688 adolescentes, apenas 0,2% atenderam às 3 recomendações, 45,5% não atendeu nenhuma recomendação e 7,1% atenderam a recomendação de atividade física, 28,6% de comportamento sedentário e 31,7% do sono (Costa *et al.*,2020). O não atendimento das recomendações resulta em desfechos negativos na saúde, consequentemente gerando um problema de saúde pública, por isso a importância dos hábitos saudáveis.

5.3 PARTICIPAÇÃO NAS AULAS E ATENDIMENTO ÀS RECOMENDAÇÕES.

De acordo com o Guia de atividade física para a população Brasileira, devem ser oferecidas para as crianças e adolescentes em idade escolar no mínimo, três aulas de Educação Física escolar de 50 minutos por aula, por semana (Brasil,2021).

A participação nas aulas é um fator essencial para atitudes positivas dos alunos em relação à atividade física (Hardman *et al.*,2013), ou seja, a participação nas aulas de Educação Física pode influenciar positivamente a prática de Atividade física não só na escola, mas fora do ambiente escolar. Segundo Ryu *et al.* (2020) alunos que participam da Educação Física têm mais chances de atender às diretrizes de atividade física quando comparado aos alunos que não participam das aulas de Educação Física. Em outro estudo realizado com adolescentes de 67 países, com dados de autorrelato do questionário Global Student Health Survey (GSHS), cujo objetivo era examinar as associações entre participação nas aulas de Educação Física e uma série de comportamentos relacionados à saúde, os resultados indicaram que a participação em aulas foi positivamente associada à atividade física e outros comportamentos de saúde, e negativamente associada ao atendimento às recomendações de comportamento sedentário apenas para meninas, de maneira geral há uma associação positiva entre a participação e os comportamentos de saúde, enfatizando que as aulas devem ser estimuladas em todos os países buscando promover estilos de vida saudáveis entre os adolescentes (Martins *et al.*, 2022).

Em outro estudo com adolescentes, utilizando o GSHS, com 5.963 adolescentes, os achados indicaram que participar das aulas de Educação Física, aumenta as chances de ter uma maior percepção de qualidade do sono, níveis satisfatórios de atividade física e de ter

uma percepção positiva de saúde, contudo não houve associação estatisticamente significativa na análise entre a participação na Educação Física escolar ajustada por duração do sono (Araújo, 2018). Percebe-se a necessidade de mais estudos que auxiliem a compreensão da associação entre participação nas aulas de Educação Física e atendimento às recomendações de atividade física, comportamento sedentário e sono.

6 RESULTADOS

Foram coletados dados de 2.129 adolescentes, sendo 57,40% (n = 1.222) moças e 42,60% (n = 907) rapazes. Aproximadamente 35,74% dos adolescentes tinham 16 anos. As características da amostra são apresentadas na Tabela 1, a maioria dos adolescentes do estudo era não-branco (73,74%) enquanto 26,26% dos adolescentes eram brancos. Aproximadamente 75,01% residiam em área urbana enquanto 24,99% residiam em área rural. Em nossa amostra de adolescentes, 14,9% dos adolescentes não participavam/ frequentavam as aulas de Educação Física (EF), 29,07% participavam de apenas 1 aula por semana e 53,83% participavam de 2 ou mais aulas por semana.

Tabela 1- Características da amostra.

Variáveis	n (%)
Sexo	
Feminino	1.122 (57,40)
Masculino	907 (42,60)
Idade (Anos)	
14	60 (2,82)
15	575 (27,01)
16	761 (35,74)
17	733 (34,43)
Cor	
Branco	559 (26,26)
Não-Branco	1.570 (73,74)
Local de Residência	
Urbana	1.597 (75,01)
Rural	532 (24,99)
Participação nas aulas EF/Semana	
0/semana	300 (14,09)
1/semana	619 (29,07)
≥2/semana	1.210 (56,83)

Verificamos diferenças no atendimento às recomendações entre os que participam das aulas de EF e os que não participam apenas para a recomendação de atividade física, conforme apresentado na Tabela 2 os que participavam das aulas tiveram uma aderência maior (76,98%) em comparação com os que não participavam (23,02%), $p < 0,01$. Não houve diferença no atendimento a recomendação de CS para os que participavam (88,10%) em comparação com os que não participavam (11,90%), $p = 0,55$, assim como para a recomendação de sono entre os que participavam (83,77%) e os que não participavam (16,23%), $p = 0,10$.

Tabela 2 - Diferenças no atendimento às recomendações entre os que participam das aulas e os que não participam em escolares do estado de Pernambuco, 2023.

Variáveis	Participa 1 ou ≥ 2 (%)	Não participa 0/semana (%)	$p < 0,05$
AF	76,98	23,02	$p < 0,01$
CS	88,10	11,90	$p = 0,55$
SONO	83,77	16,23	$p = 0,10$

AF, Atividade física; CS, Comportamento sedentário.

A razão de chance OR e os intervalos de confiança IC está apresentada na tabela 3 em nosso estudo encontramos associação para a participação nas aulas de EF apenas para a recomendação de AF ajustada para idade e sexo, não encontramos associação estatisticamente significativa para o comportamento sedentário e sono. Entretanto, participar das aulas de EF aumenta as chances de atender a recomendação de atividade física, os estudantes que participam das aulas tem 95% de chance a mais de atender a recomendação de AF.

Tabela 3 - Associação entre participação nas aulas de Educação Física e atendimento às recomendações em escolares do estado de Pernambuco, 2023.

VARIÁVEL	OR(95% IC)*		
	AF	CS	SONO
PAEF	1,95 (1,47- 2,58)	0,90 (0,45- 1,77)	1,26 (0,96- 1,66)

* Ajustada para idade e sexo; PAEF: Participação nas aulas de Educação Física.

7 DISCUSSÃO

Nosso estudo examinou dados de adolescentes do estado de Pernambuco com um N representativo de 2,129 adolescentes, com o objetivo de investigar a associação entre a participação nas aulas de Educação Física e atendimento às recomendações de Atividade física, comportamento sedentário e sono. Constatamos uma associação estatisticamente significativa para a recomendação de atividade física como já fundamentado na literatura, entretanto não encontramos uma associação estatisticamente significativa para a recomendação de comportamento sedentário e sono.

Mais da metade dos adolescentes relataram participar de pelo menos 2 aulas por semana (56,83%). Essa prevalência é inferior a estudos conduzidos em Pernambuco (81,0%) e em outros estados do Nordeste realizados com escolares: Sergipe (75%) , Paraíba (95,4%), em estados do Sul: Paraná (84,7%) e superior a Santa Catarina (48,1%). Nosso estudo apresentou uma prevalência muito baixa de participação nas aulas de Educação Física, ficando evidentemente a necessidade de investimento na infraestrutura das escolas, capacitação dos professores, intervenções e políticas públicas que busquem incentivar os adolescentes a participarem das aulas. (Araújo, 2018; Silva; Menezes. 2016; Silva, 2019; Coledam *et al.*, 2018; Silva *et al.*, 2019). Essa diferença na prevalência da participação das aulas deve ser analisada com cautela, pois estão influenciados por aspectos culturais e econômicos de cada região.

Encontramos associação estatisticamente significativa para a recomendação de AF, corroborando com outros estudos. De acordo com UDDIN *et al.*, (2020) os adolescentes independentemente do sexo ou idade que tiverem maior frequência as aulas de Educação Física tiveram chances significativamente maiores de atender as recomendações de atividade física da OMS. A participação nas aulas também está associada a maior frequência de brincadeiras ativas e atividade física estruturada (Jesus *et al.*, 2022). Fica evidente que alunos que participam das aulas tendem a praticar atividade física além dos muros da escola, com isso percebemos a importância de uma aula de qualidade. Atender a recomendação de Atividade física é extremamente importante, pois segundo Laurson *et al.* (2015), o atendimento dessa recomendação influencia no atendimento às recomendações de comportamento sedentário e sono.

Em um estudo cujo objetivo era examinar a associação entre participação nas aulas de Educação Física e comportamentos relacionados à saúde identificou uma associação inversa em que moças e rapazes que participavam das aulas tiveram menos probabilidade de atender a recomendação de comportamento sedentário, ou seja, assim como nosso estudo não foi

encontrada associação para as variáveis.(Martins *et al.*, 2022). Segundo Hardman *et al.*, (2013) o conhecimento, as informações e as experiências adquiridas nas aulas de Educação física podem contribuir para atitudes mais positivas. O conhecimento é a chave para a mudança de atitudes, o ambiente escolar em específico a aula de Educação física é o momento onde os alunos têm contato com a atividade física e passam a entender as consequências do comportamento sedentário, é um ambiente propício para a conscientização dos efeitos negativos do comportamento sedentário, portanto é necessário que as aulas conscientizem os estudantes desses aspectos.(Jesus *et al.* 2022)

Não encontramos associação com o atendimento a recomendação de sono, na literatura não há estudos que avaliaram essa relação com a duração do sono, entretanto um estudo avaliou a associação com a qualidade do sono e constatou que participar das aulas de Educação Física aumenta as chances de ter uma maior percepção na qualidade do sono o mesmo não ocorre para a duração do sono (Araújo, 2018).

As aulas de Educação Física tem um grande potencial para conscientizar os adolescentes sobre comportamentos saudáveis, e disseminar conhecimentos sobre a adoção de um estilo de vida mais ativo. Nesse contexto, Silva; Menezes, (2016) argumenta que as aulas de Educação Física oportunizam aos adolescentes a adesão de um estilo de vida ativo. Percebemos a necessidade de aumentar a adesão do atendimento das recomendações, pois os benefícios são fundamentais para a saúde dos adolescentes, o não atendimento das recomendações pode resultar em desenvolvimento de doenças, consequentemente gerando um problema de saúde pública, UDDIN *et al* (2020) defende que as aulas de Educação Física são essenciais para promover um estilo de vida ativo e saudável, além disso, ele acredita que pode ser considerada uma iniciativa oportunista e econômica para levar os indivíduos ao movimento.

As limitações do nosso estudo foram a utilização do questionário autorrelatado como instrumento de medida para as variáveis do estudo, o mesmo apresenta um viés de memória, em contrapartida indica-se a necessidade de estudos com instrumentos de medidas diretas que apresentam resultados mais fidedignos. A força do nosso trabalho foi a representatividade da amostra, o presente estudo até onde sabemos foi o primeiro a examinar a associação entre as três variáveis; atividade física, comportamento sedentário e sono. Recomenda-se a necessidade de mais estudos que analisem os fatores escolares associados à participação nas aulas que podem influenciar no atendimento às recomendações, diante da necessidade de aumentar o atendimento e a importância dos benefícios à saúde dos adolescentes que atendem às recomendações.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do nosso estudo demonstraram que a participação nas aulas de Educação Física está positivamente associada ao atendimento da recomendação de atividade física, independente do sexo e idade, e não está associada ao atendimento da recomendação de comportamento sedentário e sono. Nesse contexto fica evidente a importância das aulas de Educação Física visto que o atendimento a recomendação de Atividade física influencia no atendimento das outras recomendações. Todas as escolas devem ter aulas de Educação Física, sendo uma disciplina obrigatória, ou seja é o local em que os adolescentes estão frequentes, esse espaço deve ser utilizado para a vivência prática de atividades utilizando a ludicidade fazendo com que os adolescentes se envolvam nessas atividades para além dos muros da escola, e desenvolvam a adesão de um estilo de vida ativo

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, B; G; da S. **Fatores associados à participação na educação física escolar em adolescentes**. 2018. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco.

ARAÚJO, B;G;da Silva, et al. Participação de adolescentes brasileiros nas aulas de Educação Física Escolar: revisão sistemática. **Pensar prá.(Impr.)**, 2019.

SILVA, D;J. Participação em aulas de Educação Física, prática de atividade física e comportamento sedentário em escolares do Ensino Fundamental II: Um estudo longitudinal,2019. Dissertação de Mestrado , Universidade de Pernambuco / Universidade Federal da Paraíba.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde.

BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, LDB. 9394/1996. BRASIL.

CHAPUT, J. P. et al. Importance of all movement behaviors in a 24 hour period for overall health. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 11, n. 12, p. 12575–12581, 2014.

CHAPUT, J. P. et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 17, n. 1, p. 1–9, 2020.

CHEN, S.T. et al. Meeting 24-h movement guidelines: Prevalence, correlates, and the relationships with overweight and obesity among Chinese children and adolescents. **Journal of sport and health science**, vol. 10,n.3,p.349-359,2021.doi:10.1016/j.jshs.2020.07.002

COLEDAM, D. H. C. et al.. Aulas de Educação Física e desfechos relacionados à saúde em estudantes Brasileiros. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 36, n. 2, p. 192–198, abr. 2018.

CORONA, L; F; P. Saúde, qualidade de vida e a participação nas aulas de educação física dos alunos do ensino médio de barra do garças-mt. **Revista Eletrônica Interdisciplinar**, v. 14, n. 2, 2022.

COSTA, B. G. G. et al. Association between sociodemographic, dietary, and substance use factors and accelerometer-measured 24-hour movement behaviours in Brazilian adolescents. **European Journal of Pediatrics**, v. 180, n. 11, p. 3297–3305, 2021.

JESUS, GM, de Oliveira Araujo, RH, Dias, LA *et al.* Frequência às aulas de educação física, comportamento sedentário e diferentes formas de atividade física entre escolares: um estudo transversal. **BMC Saúde Pública** 22 , 1461 (2022).
<https://doi.org/10.1186/s12889-022-13864-9>

GARCÍA-HERMOSO, A. et al. Twenty-four-hour movement guidelines during middle adolescence and their association with glucose outcomes and type 2 diabetes mellitus in adulthood. **Journal of Sport and Health Science**, S2095-2546(22)00085-0. 6 Aug. 2022, doi:10.1016/j.jshs.2022.08.001

HARDMAN, C;M et al. Participação nas aulas de educação física e indicadores de atitudes relacionadas à atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, p. 623-631, 2013.

HILDEBRAND, M. et al. Age group comparability of raw accelerometer output from wrist and hip-worn monitors. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 46, n. 9, p. 1816– 1824, 2014.

HILDEBRAND, M. et al. Evaluation of raw acceleration sedentary thresholds in children and adults. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports**, v. 27, n. 12, p. 1814– 1823, 2017.

JANSSEN, I.; ROBERTS, K. C.; THOMPSON, W. Is adherence to the Canadian 24-Hour Movement Behaviour Guidelines for Children and Youth associated with improved indicators

of physical , mental , and social health? **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, v. 42, n. 7, p. 725-731, 2017.

JANSSEN, I.; ROBERTS, K. C.; THOMPSON, W. Adherence to the 24-hour movement guidelines among 10- to 17-year-old Canadians. **Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada**, v. 37, n. 11, p. 369–375, 2017b.

KHAN, A.; LEE, E. Y.; TREMBLAY, M. S. Meeting 24-h movement guidelines and associations with health related quality of life of Australian adolescents. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 24, n. 5, p. 468–473, 2021.

LAURSON, K. R et al. The cumulative impact of physical activity, sleep duration, and television time on adolescent obesity: 2011 Youth Risk Behavior Survey. **Journal of Physical Activity & Health**, vol. 12,n.3 , p.355-60,2015. doi:10.1123/jpah.2013-0402

LIEN, A. et al. Adherence to 24-hour movement guidelines and academic performance in adolescents. **Public Health**, v. 183, p. 8–14, 2020.

MARTINS, J. et al. . Participation in Physical Education Classes and Health-Related Behaviours among Adolescents from 67 Countries. **International journal of environmental research and public health**, 19(2), 955,2022.

MIGUELES, J. H. et al. Accelerometer Data Collection and Processing Criteria to Assess Physical Activity and Other Outcomes: A Systematic Review and Practical Considerations. **Sports Medicine**, v. 47,n. 9, p. 1821–1845, 2017.

MIRANDA, M.J. Educação Física e saúde na escola. **Revista EVS-Revista de Ciências Ambientais e Saúde**, v. 33, n. 4, p. 643-653, 2006.

REILLY, J. J. et al. Objective measurement of physical activity and sedentary behaviour: Review with new data. **Archives of Disease in Childhood**, v. 93, n. 7, p. 614–619, 2008.

RUBÍN, L. et al. Prevalence and correlates of adherence to the combined movement guidelines among Czech children and adolescents. *BMC public health* vol. 20, n.1, p.1692. 11 Nov. 2020, doi:10.1186/s12889-020-09802-2

PAPALIA, D.; OLDS, S.; FELDMAN, R. **Human Growth and Development**. New York: McGraw Hill, 2008.

PRAZERES FILHO, A. et al Attendance in Physical Education classes and associated factors among high school students. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S. l.], v. 24, p. 1–10, 2019. DOI: 10.12820/rbafs.24e0083. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14015>.

RYU, S. et al. Temporal Trends in the Association between Participation in Physical Education and Physical Activity among U.S. High School Students, 2011-2017. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2357, 2020. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072357>

SAUNDERS, T. J. et al. Combinations of Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 48, n. June, p. 912, 2016.

SHI, Y. et al. Compliance With 24-Hour Movement Guidelines in Hong Kong Adolescents: Associations With Weight Status. *Journal of Physical Activity & Health*, vol. 17, n.3 p. 287-292, 2020. doi:10.1123/jpah.2019-0230

SILVA, D;J. Participação em aulas de Educação Física, prática de atividade física e comportamento sedentário em escolares do Ensino Fundamental II: Um estudo longitudinal, 2019. Dissertação de Mestrado, Universidade de Pernambuco / Universidade Federal da Paraíba.

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

SILVA, F. M. de A.; MENEZES, A. S. Participação em aulas de educação física e atitudes positivas para a prática de atividade física em adolescentes do estado de Sergipe, Brasil. **Scientia Plena**, [S. l.], v. 12, n. 8, 2016. DOI: 10.14808/sci.plena.2016.082801.

TAPIA-SERRANO, M. A.; SEVIL-SERRANO, J.; SÁNCHEZ-MIGUEL, P. A. Adherence to 24-hour movement guidelines among spanish adolescents: Differences between boys and girls. **Children**, v. 8, n. 2, p. 1–10, 2021.

TAPIA-SERRANO, M.A. et al. Prevalence of meeting 24-Hour Movement Guidelines from pre-school to adolescence: A systematic review and meta-analysis including 387,437 participants and 23 countries. **Journal of Sport and Health Science**, vol. 11,n.4,p.427-437, 2022. doi:10.1016/j.jshs.2022.01.005

TREMBLAY, M. S. et al. Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. **Applied Physiology, Nutrition and Metabolism**, v. 41, n. 6, p. S311–S327, 2016.

TREMBLAY, M. S.; ROLLO, S.; SAUNDERS, T. J. Sedentary Behavior Research Network members support new Canadian 24-Hour Movement Guideline recommendations. **Journal of Sport and Health Science**, v. 9, n. 6, p. 479–481, 2020.

UDDIN, R., Salmon, J., Islam, S.M.S. *et al.* Physical education class participation is associated with physical activity among adolescents in 65 countries. *Sci Rep* 10, 22128 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-79100-9>

VAN HEES, V. T. et al. Estimating sleep parameters using an accelerometer without sleep diary. **Scientific Reports**, v. 8, n. 1, p. 1–11, 2018.

YING, L. et al. Movement in High School: Proportion of Chinese Adolescents Meeting 24-Hour Movement Guidelines. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, vol. 17,n. 7,p.2395. 1 Apr. 2020, doi:10.3390/ijerph17072395

ANEXO A - INSTRUMENTO 2022

**Prática de Atividades Físicas e Comportamentos de Risco a Saúde
em Estudantes do Ensino Médio no Estado de Pernambuco**

- VERSAO ADAPTADA DO GLOBAL STUDENT HEALTH SURVEY -

Anterior

Seguinte

ORIENTAÇÕES

- Este questionário é sobre seus hábitos. As suas respostas devem se basear naquilo que você realmente conhece, sente ou faz.

- Em todo o estado de Pernambuco, estudantes de escola do ensino médio responderão a este questionário. As informações fornecidas por você serão utilizadas para desenvolver programas de saúde e qualidade de vida.

- Lembre-se que a sua participação nesta pesquisa é 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! Lembre-se que não há respostas "certas" ou "erradas", mas se você estiver inseguro sobre como responder não deixe de perguntar e pedir ajuda ao aplicador. Não deixe questões em branco (Sem resposta).

Vamos começar!!!

Digite no campo abaixo o número de identificação que está na sua pulseira.

Anterior

Seguinte

1. Em qual gerência regional de educação, sua escola esta situada?

Recife Norte	Agreste Centro Norte
Recife Sul	Agreste Meridional
Metropolitana Norte	Sertão do Moxotó-Ipanema
Metropolitana Sul	Sertão do Alto Pajeú
Mata Norte	Sertão do Submédio São Francisco
Mata Centro	Sertão do Médio São Francisco
Mata Sul	Sertão Central
Vale do Capibaribe	Sertão do Araripe

◀ Anterior Seguinte ▶

2. Qual nome da escola que você estuda atualmente?

3. Qual turno você estuda?

Manhã
Tarde
Noite
Semi-integral (35 tempos) manhã
Semi-integral (35 tempos) tarde
Integral (45 tempos)

4. Qual é a sua série escolar?

1ª Série
2ª Série
3ª Série

◀ Anterior Seguinte ▶

5. Qual é a sua turma?

A	B	C	D	E	F	G
H	I	J	K	L	M	U

6. Qual o seu sexo?

Masculino	Feminino
-----------	----------

7. Qual sua idade em anos?

abaixo de 13 anos	13 anos
14 anos	15 anos
16 anos	17 anos
18 anos	19 anos
20 anos	acima de 20 anos

8. Qual o seu estado civil?

Solteiro
Casado/vivendo com parceiro(a)
Outro

9. Você trabalha?

Não trabalho	Sim, até 20 horas semanais
Sim, mais de 20 horas semanais	

10. Você mora com seu pai?

 Sim	 Não
---	---

11. Você mora com sua mãe?

 Sim	 Não
--	---

12. A sua residência fica localizada em que região/área?

Urbana
Rural

13. Você se considera?

Branco(a)

Preto(a)

Pardo(a)

Amarelo(a)

Indígena

14. Em que tipo de habitação você mora (reside)?

Casa

Apartamento

Residência coletiva (Alojamento, pensão, pensionato, etc.)

◀ Anterior

Seguinte ▶

15. Marque a alternativa que melhor indica o nível de estudo de sua mãe.

Minha mãe nunca estudou

Minha mãe não concluiu o 1º grau

Minha mãe concluiu o 1º grau

Minha mãe não concluiu o 2º grau

Minha mãe concluiu o 2º grau

Minha mãe não concluiu a faculdade

Minha mãe concluiu a faculdade

Não sei

◀ Anterior

Seguinte ▶

16. Na sua casa tem:

	sim	não
Banheiro dentro de casa		
Geladeira		
Televisão		
Computador		
Conexão com a internet		
Água encanada		

17. Em geral você considera que sua saúde é:

			
Excelente	Boa	Regular	Ruim

18. Qual o nome da cidade onde você mora?

◀ Anterior Seguinte ▶

LEMBRE-SE! Não há respostas certas ou erradas. Por favor responda a cada item o mais sinceramente possível.

Vamos continuar!!!

19. Preocupo-me se tiver que fazer alguma coisa nova na frente de outras pessoas.

De forma nenhuma	Difícilmente tem a ver comigo	Algumas vezes	A maioria das vezes	Todas as vezes
------------------	-------------------------------	---------------	---------------------	----------------

20. Gosto de fazer coisas com meus amigos.

De forma nenhuma	Difícilmente tem a ver comigo	Algumas vezes	A maioria das vezes	Todas as vezes
------------------	-------------------------------	---------------	---------------------	----------------

21. Preocupo-me com o fato de poder ser gozado/zoad(a).

De forma nenhuma	Difícilmente tem a ver comigo	Algumas vezes	A maioria das vezes	Todas as vezes
------------------	-------------------------------	---------------	---------------------	----------------

◀ Anterior Seguinte ▶

22. Sinto-me tímido (a) quando estou com pessoas que não conheço.

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

23. Só falo com pessoas que conheço realmente bem.

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

24. Sinto que meus colegas falam de mim nas minhas costas.

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

25. Gosto de ler.

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

Anterior

Seguinte

26. Preocupo-me com o que os outros pensam de mim.

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

27. Tenho medo de que os outros possam não gostar de mim.

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

28. Fico nervoso (a) quando tenho que falar com colegas que não conheço bem.

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

29. Gosto de praticar esporte.

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

Anterior

Seguinte

30. Preocupo-me com que os outros dizem sobre de mim.

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

31. Fico nervoso(a) quando conheço pessoas novas.

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

32. Preocupa-me que os outros não gostem de mim.

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

33. Fico calado (a) quando estou num grupo de pessoas.

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

Anterior

Seguinte

34. Gosto de fazer coisas sozinho(a).

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

35. Sinto que os outros fazem troça (zombam) de mim.

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

36. Quando discuto com alguém, preocupo-me com a possibilidade da outra pessoa não gostar de mim.

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

37. Tenho medo de convidar outra pessoa para fazer qualquer coisa comigo, porque ela pode dizer não.

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

Anterior

Seguinte

38. Sinto-me nervoso quando estou com certas pessoas.

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

39. Sinto-me tímido (a) mesmo com colegas que conheço bem.

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

40. É difícil para mim, convidar outras pessoas para fazerem coisas comigo.

De forma nenhuma

Difícilmente tem a ver comigo

Algumas vezes

A maioria das vezes

Todas as vezes

Anterior

Seguinte

Solicitamos que você assinale a frequência com que tenha se sentido dessa maneira durante a semana passada.

41. Senti-me incomodado com coisas que habitualmente não me incomodam.

Raramente (menos que 1 dia)

Durante pouco tempo (1 ou 2 dias)

Durante um tempo moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte do tempo (5 a 7 dias)

42. Não tive vontade de comer, tive pouco apetite.

Raramente (menos que 1 dia)

Durante pouco tempo (1 ou 2 dias)

Durante um tempo moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte do tempo (5 a 7 dias)

43. Senti não conseguir melhorar meu estado de ânimo mesmo com a ajuda de familiares e amigos.

Raramente (menos que 1 dia)

Durante pouco tempo (1 ou 2 dias)

Durante um tempo moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte do tempo (5 a 7 dias)

Anterior

Seguinte

44. Senti-me, comparando-me às outras pessoas, tendo tanto valor quanto a maioria delas.

Raramente (menos
que 1 dia)

Durante pouco tempo
(1 ou 2 dias)

Durante um tempo
moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte
do tempo (5 a 7 dias)

45. Senti dificuldade em me concentrar no que estava fazendo.

Raramente (menos
que 1 dia)

Durante pouco tempo
(1 ou 2 dias)

Durante um tempo
moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte
do tempo (5 a 7 dias)

46. Senti-me deprimido.

Raramente (menos
que 1 dia)

Durante pouco tempo
(1 ou 2 dias)

Durante um tempo
moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte
do tempo (5 a 7 dias)

47. Senti que tive que fazer esforço para dar conta de minhas tarefas habituais.

Raramente (menos
que 1 dia)

Durante pouco tempo
(1 ou 2 dias)

Durante um tempo
moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte
do tempo (5 a 7 dias)

Anterior

Seguinte

48. Senti-me otimista com o futuro.

Raramente (menos
que 1 dia)

Durante pouco tempo
(1 ou 2 dias)

Durante um tempo
moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte
do tempo (5 a 7 dias)

49. Considerei que minha vida tinha sido um fracasso.

Raramente (menos
que 1 dia)

Durante pouco tempo
(1 ou 2 dias)

Durante um tempo
moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte
do tempo (5 a 7 dias)

50. Senti-me amedrontado.

Raramente (menos
que 1 dia)

Durante pouco tempo
(1 ou 2 dias)

Durante um tempo
moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte
do tempo (5 a 7 dias)

51. Meu sono não foi repousante.

Raramente (menos
que 1 dia)

Durante pouco tempo
(1 ou 2 dias)

Durante um tempo
moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte
do tempo (5 a 7 dias)

Anterior

Seguinte

52. Estive feliz.

Raramente (menos
que 1 dia)

Durante pouco tempo
(1 ou 2 dias)

Durante um tempo
moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte
do tempo (5 a 7 dias)

53. Falei menos do que o habitual.

Raramente (menos
que 1 dia)

Durante pouco tempo
(1 ou 2 dias)

Durante um tempo
moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte
do tempo (5 a 7 dias)

54. Senti-me sozinho.

Raramente (menos
que 1 dia)

Durante pouco tempo
(1 ou 2 dias)

Durante um tempo
moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte
do tempo (5 a 7 dias)

◀ Anterior

Seguinte ▶

55. As pessoas não foram amistosas comigo.

Raramente (menos
que 1 dia)

Durante pouco tempo
(1 ou 2 dias)

Durante um tempo
moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte
do tempo (5 a 7 dias)

56. Aproveitei minha vida.

Raramente (menos
que 1 dia)

Durante pouco tempo
(1 ou 2 dias)

Durante um tempo
moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte
do tempo (5 a 7 dias)

57. Tive crises de choro.

Raramente (menos
que 1 dia)

Durante pouco tempo
(1 ou 2 dias)

Durante um tempo
moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte
do tempo (5 a 7 dias)

◀ Anterior

Seguinte ▶

58. Senti-me triste.

Raramente (menos
que 1 dia)

Durante pouco tempo
(1 ou 2 dias)

Durante um tempo
moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte
do tempo (5 a 7 dias)

59. Senti que as pessoas não gostavam de mim.

Raramente (menos
que 1 dia)

Durante pouco tempo
(1 ou 2 dias)

Durante um tempo
moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte
do tempo (5 a 7 dias)

60. Não consegui levar adiante minhas coisas.

Raramente (menos
que 1 dia)

Durante pouco tempo
(1 ou 2 dias)

Durante um tempo
moderado (3 a 4 dias)

Durante a maior parte
do tempo (5 a 7 dias)

◀ Anterior

Seguinte ▶

ATIVIDADES FÍSICAS

As questões seguintes são sobre atividades físicas.

Atividade física é qualquer atividade que provoca um aumento nos seus batimentos cardíacos e na sua frequência respiratória.

Atividade física pode ser realizada praticando esportes, fazendo exercícios, trabalhando, realizando tarefas domésticas, dançando, jogando bola com os amigos ou andando a pé ou de bicicleta, etc.

Para responder as questões seguintes lembre-se que:

Atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal.

Atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal.

◀ Anterior

Seguinte ▶

61. Durante uma semana típica ou normal, em quantas aulas de Educação Física você participa?

0 (Nenhuma)

1

2

3 ou mais

62. Você realiza, regularmente, algum tipo de atividade física no seu tempo livre, como exercícios, esportes, danças ou artes marciais?



Sim



Não

63. Qual a atividade de lazer de sua preferência?

Praticar esportes

Assistir TV

Fazer exercícios

Jogar videogame

Nadar

Usar o computador

Pedalar

Conversar com os amigos

Jogar dominó ou cartas

Outras atividades

Anterior

Seguinte

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



Discordo totalmente



Discordo em partes



Nem concordo, nem discordo



Concordo em partes



Concordo totalmente

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

Sou fisicamente ativo há mais de 6 meses

Sou fisicamente ativo há menos de 6 meses

Não sou, mas pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 30 dias

Não sou, mas pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 6 meses

Não sou, e não pretendo me tornar fisicamente ativo nos próximos 6 meses

Anterior

Seguinte

66. Durante uma semana típica ou normal, em quantos dias você realiza atividades físicas moderadas a vigorosas?

nenhum
dia

1 dia

2 dias

3 dias

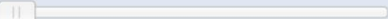
4 dias

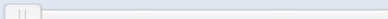
5 dias

6 dias

7 dias

67. Nos dias que você pratica atividades físicas moderadas a vigorosas, quanto tempo por dia, dura esta prática? (arraste o cursor em cima da linha ou digite dentro da célula)

 horas
0  24

 minutos
0  60

Anterior

Seguinte

68. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias você realizou atividades físicas moderadas a vigorosas?

nenhum
dia

1 dia

2 dias

3 dias

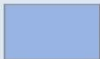
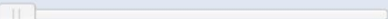
4 dias

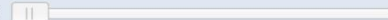
5 dias

6 dias

7 dias

69. Nos últimos 7 dias, nos dias que você praticou atividades físicas moderadas a vigorosas, quanto tempo por dia durou está prática? (arraste o cursor em cima da linha ou digite dentro da célula)

 horas
0  24

 minutos
0  60

Anterior

Seguinte

70. Onde você pratica esportes?

Nas aulas de educação física

Na escola, no recreio

A escola oferece treinamento esportivo, além das aulas de Educação Física

Fora da escola

Não pratico

71. Prefere esportes coletivos ou individuais.

Individuais

Coletivos

Ambos

Anterior

Seguinte

As questões seguintes são sobre o tempo que você fica sentado quando não está na escola ou trabalhando.

72. Nos dias de aula (segunda a sexta-feira), quanto tempo por dia você assiste TV? (arraste o cursor sobre a linha para definir o tempo ou digite dentro da célula)

horas
 0 24
 minutos
 0 60

73. Nos finais de semana (sábado e domingo), quanto tempo por dia você assiste TV? (arraste o cursor sobre a linha para definir o tempo ou digite dentro da célula)

horas
 0 24
 minutos
 0 60

Anterior

Seguinte

74. Nos dias de aula (segunda a sexta-feira), quanto tempo por dia você usa computador? (arraste o cursor sobre a linha para definir o tempo ou digite dentro da célula)

horas

0

24

minutos

0

60

75. Nos dias de final de semana (sábado e domingo), quanto tempo por dia você usa computador? (arraste o cursor sobre a linha para definir o tempo ou digite dentro da célula)

horas

0

24

minutos

0

60

76. Nos dias de aula (segunda a sexta-feira), quanto tempo por dia você usa videogame? (arraste o cursor sobre a linha para definir o tempo ou digite dentro da célula)

horas

0

24

minutos

0

60

77. Nos dias de final de semana (sábado e domingo), quanto tempo por dia você usa videogame? (arraste o cursor sobre a linha para definir o tempo ou digite dentro da célula)

horas

0

24

minutos

0

60

78. Nos dias de aula (segunda a sexta-feira), quanto tempo por dia você usa smartphone e/ou tablet? (arraste o cursor sobre a linha para definir o tempo ou digite dentro da célula)

horas
 0 24
 minutos
 0 60

79. Nos dias de final de semana (sábado e domingo), quanto tempo por dia você usa smartphone e/ou tablet? (arraste o cursor sobre a linha para definir o tempo ou digite dentro da célula)

horas
 0 24
 minutos
 0 60

Anterior Seguinte

80. Nos dias de aula (segunda a sexta-feira), quanto tempo por dia, você gasta sentado, conversando com amigos, jogando cartas ou dominó, falando ao telefone, dirigindo ou como passageiro, lendo ou estudando? (não considerar o tempo de TV, computador, videogame, smartphone e/ou tablet). (arraste o cursor sobre a linha para definir o tempo ou digite dentro da célula)

horas
 0 24
 minutos
 0 60

81. Nos dias de final de semana (sábado e domingo), quanto tempo por dia você gasta sentado, conversando com os amigos, jogando cartas ou dominó, falando ao telefone, dirigindo ou como passageiro, lendo ou estudando? (não considerar o tempo de TV, computador, videogame, smartphone e/ou tablet). (arraste o cursor sobre a linha para definir o tempo ou digite dentro da célula)

horas
 0 24
 minutos
 0 60

Anterior Seguinte

82. Como você normalmente se desloca para ir para escola?

à pé

de bicicleta

de carro

de moto

de ônibus

83. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias você andou a pé ou de bicicleta para ir e voltar da escola?

nenhum
dia

1 dia

2 dias

3 dias

4 dias

5 dias

6 dias

7 dias

84. Durante os últimos 7 dias, em média, quanto tempo por dia você gastou para ir de casa para escola e voltar até a sua casa (some o tempo que você leva para ir e para voltar)? (arraste o cursor sobre a linha para definir o tempo ou digite dentro da célula)



Anterior

Seguinte

As questões seguintes perguntam sobre ingestão de bebidas alcoólicas e outras drogas.

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

Beber álcool não inclui beber poucos goles de vinho por motivos religiosos.

85. Quantos anos você tinha quando tomou bebida alcoólica pela primeira vez?

Nunca consumi bebidas alcoólicas

12 a 13 anos

Eu tinha 7 anos ou menos

14 a 15 anos

8 a 9 anos

16 a 17 anos

10 a 11 anos

18 anos ou mais

Anterior

Seguinte

86. Nos últimos 30 dias, em quantos dias você consumiu pelo menos uma dose de bebida contendo álcool?

Eu não consumi bebidas alcoólicas	1 ou 2 dias
3 a 5 dias	6 a 9 dias
10 a 19 dias	20 a 29 dias
todos os dias	

87. Nos últimos 30 dias, nos dias que você consumiu bebida alcoólica, quantas doses você usualmente bebeu por dia?

Eu não consumi bebidas alcoólicas	menos do que 1 dose
1 dose	2 doses
3 doses	4 doses
5 ou mais doses	

[< Anterior](#) [Seguinte >](#)

88. Nos últimos 30 dias, como você conseguiu a bebida alcoólica que você consumiu?

Eu não consumi bebidas alcoólicas
Eu comprei em um bar, restaurante ou supermercado
Eu comprei de um vendedor de rua
Eu dei dinheiro para alguém comprar
Eu consegui com meus amigos
Eu consegui com meus familiares
Eu peguei sem permissão
Eu consegui de alguma outra forma

[< Anterior](#) [Seguinte >](#)

89. Durante sua vida, quantas vezes você bebeu tanto que ficou embriagado/bêbado (a)?

Nenhuma vez

1 a 2 vezes

3 a 9 vezes

10 vezes ou mais

90. Durante a sua vida, quantas vezes você teve ressaca, se sentiu doente, teve problemas com sua família ou amigos, faltou à escola ou se envolveu em brigas devido a ingestão de bebidas alcoólicas?

Nenhuma vez

1 a 2 vezes

3 a 9 vezes

10 vezes ou mais

91. Durante a sua vida, quantas vezes você utilizou drogas, tais como: loló, cola de sapateiro, lança perfume, maconha, crack, cocaína ou outras (não considerar cigarro ou bebida alcoólica)?

Nenhuma vez

1 a 2 vezes

3 a 9 vezes

10 vezes ou mais

Anterior

Seguinte

92. Quantos anos você tinha quando utilizou drogas pela primeira vez?

Nunca usei drogas

Eu tinha 7 anos ou menos

8 a 9 anos

10 a 11 anos

12 a 13 anos

14 a 15 anos

16 a 17 anos

18 anos ou mais

93. Nos últimos 30 dias, quantas vezes você utilizou drogas?

não usei nos últimos 30 dias

1 ou 2

3 a 5

6 a 9

10 a 19

20 a 29

todos os dias

Anterior

Seguinte

94. Durante os últimos 30 dias, como você conseguiu a droga que você utilizou?

Eu não uso drogas

Eu comprei de alguém

Eu dei dinheiro para alguém comprar

Eu consegui com meus amigos

Eu consegui com meus familiares

Eu peguei sem permissão

Eu consegui de outra forma

Anterior

Seguinte

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

95. Nos últimos 30 dias, quantas vezes, por dia, você comeu frutas, tais como banana, laranja, abacaxi, goiaba ou outras?

Eu não comi frutas nos últimos 30 dias

Menos de 1 vez por dia

1 vez por dia

2 vezes por dia

3 vezes por dia

4 vezes por dia

5 vezes por dia ou mais

Anterior

Seguinte

96. Nos últimos 30 dias, quantas vezes por dia você tomou suco natural de frutas?

Eu não tomei suco natural de frutas

Menos de 1 vez por dia

1 vez por dia

2 vezes por dia

3 vezes por dia

4 vezes por dia

5 vezes por dia ou mais

Anterior

Seguinte

97. Nos últimos 30 dias, quantas vezes por dia você comeu verduras e hortaliças, tais como alface, cebola, tomate, pimentão, cenoura, beterraba, jerimum e outras?

Eu não comi verduras e hortaliças nos últimos 30 dias

Menos de 1 vez por dia

1 vez por dia

2 vezes por dia

3 vezes por dia

4 vezes por dia

5 vezes por dia ou mais

Anterior

Seguinte

98. Em quantos dias de uma semana normal você come frutas ou toma suco natural de frutas?

0 (nenhum dia)

1 dia

2 dias

3 dias

4 dias

5 dias

6 dias

7 dias

99. Em quantos dias de uma semana normal você come verduras (saladas verdes, tomate, cenoura, chuchu, abóbora, couve-flor, etc.)?

0 (nenhum dia)

1 dia

2 dias

3 dias

4 dias

5 dias

6 dias

7 dias

Anterior

Seguinte

As questões seguintes são sobre hábitos de higiene como escovar os dentes e lavar as mãos.

100. Nos últimos 30 dias, quantas vezes por dia você escovou os dentes?

Eu não escovei meu dentes nos últimos 30 dias

Menos de 1 vez por dia

1 vez por dia

2 vezes por dia

3 vezes por dia

4 ou mais vezes por dia

Anterior

Seguinte

101. Nos últimos 30 dias, com que frequência você lavou as mãos antes de comer?

Nunca

Raramente

Algumas vezes

A maioria das
vezes

Sempre

102. Nos últimos 30 dias, com que frequência você lavou as mãos depois de usar o banheiro?

Nunca

Raramente

Algumas vezes

A maioria das
vezes

Sempre

103. Nos últimos 30 dias, com que frequência você usou sabonete ou sabão para lavar as suas mãos?

Nunca

Raramente

Algumas vezes

A maioria das
vezes

Sempre

Anterior

Seguinte

As questões seguintes são sobre os seus sentimentos e sobre a qualidade dos seus relacionamentos.

104. Durante os últimos 12 meses quantas vezes você se sentiu sozinho(a)?

Nunca

Raramente

Algumas vezes

A maioria das
vezes

Sempre

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

 sim

 não

106. Durante os últimos 12 meses, com que frequência você esteve tão preocupado(a) com alguma coisa que não conseguiu dormir à noite?

Nunca

Raramente

Algumas vezes

A maioria das
vezes

Sempre

107. Durante os últimos 12 meses, você pensou seriamente em tentar suicídio?

 sim

 não

Anterior

Seguinte

108. Durante os últimos 12 meses, você fez planos sobre como tentaria se suicidar?



sim



não

109. Quantos amigos próximos você tem? (amigos próximos são pessoas com quem você pode contar se precisar)

0 (nenhum)

1

2

3 ou mais

110. Qual a sua religião?

Não tenho religião

Católica

Evangélica

Espírita

Outra

111. Você se considera praticante da sua religião?



sim



não

Anterior

Seguinte

As questões seguintes são sobre a qualidade do seu sono.

112. Com que frequência você considera que DORME BEM?

Nunca

Raramente

Algumas vezes

A maioria das vezes

Sempre

113. Como você avalia a qualidade do seu sono?



Ruim



Regular



Boa



Muito Boa



Excelente

114. Em dias de uma semana normal, em média, quantas horas você dorme por dia?

Menos de 6 horas

6 horas

7 horas

8 horas

9 horas

10 horas

11 horas ou mais

115. Em dias de um final de semana normal, em média, quantas horas você dorme por dia?

Menos de 6 horas

6 horas

7 horas

8 horas

9 horas

10 horas

11 horas ou mais

Anterior

Seguinte

116. Durante os dias da semana quantas vezes você teve problemas com o sono?

Nunca

Raramente

Algumas vezes

A maioria das
vezes

Sempre

117. Durante o mês passado como você classificaria a qualidade do seu sono?



Muito ruim



Ruim



Boa



Muito Boa

118. Durante o mês passado quantos minutos você demorou para pegar no sono, na maioria das vezes?

15 minutos ou menos

16 a 30 minutos

31 a 60 minutos

acima de 60 minutos

119. Durante o mês passado quantas horas de sono por noite você dormiu? (pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama).

menos do que 5 horas

5 a 6 horas

6 a 7 horas

acima de 7 horas

Anterior

Seguinte

**O sucesso deste projeto
depende de você!
Estamos quase lá!**

Anterior

Seguinte

As questões seguintes são sobre suas experiências na escola e em casa.

120. Durante os últimos 30 dias, em quantos dias você perdeu aula ou deixou de ir à escola sem permissão?

0 dia

1 ou 2 dias

3 a 5 dias

6 a 9 dias

10 ou mais dias

121. Durante os últimos 30 dias, com que frequência você percebeu que a maioria dos estudantes da sua escola estavam sendo gentis e colaborativos?

Nunca

Raramente

Algumas vezes

A maioria das vezes

Sempre

122. Durante os últimos 30 dias, com que frequência seus pais ou responsáveis verificaram se as suas tarefas escolares estavam feitas?

Nunca

Raramente

Algumas vezes

A maioria das vezes

Sempre

Anterior

Seguinte

123. Durante os últimos 30 dias, com que frequência seus pais ou responsáveis entenderam seus problemas e preocupações?

Nunca

Raramente

Algumas vezes

A maioria das vezes

Sempre

124. Durante os últimos 30 dias, com que frequência seus pais ou responsáveis realmente sabiam o que você estava fazendo no seu tempo livre?

Nunca

Raramente

Algumas vezes

A maioria das vezes

Sempre

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



sim



não

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



sim



não

Anterior

Seguinte

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



Ruim



Regular



Bom



Muito Bom

128. Sua escola oferece aulas de Educação Física?

Sim, no período de aulas

Sim, no contraturno do período de aula

Não

129. Quantas aulas de Educação Física por semana sua escola oferece?

0 (nenhuma)

1

2

3 ou mais

130. Que espaços físicos para a prática de esportes e Educação Física existem na sua escola? (pode marcar mais de uma opção)

Campo/campinho

Ginásio poliesportivo

Quadra de esportes coberta

Quadra de esportes sem cobertura

Piscina

Sala multiuso (dança, lutas e ginástica)

Salão de jogos

Outros

Anterior

Seguinte

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



Ruim



Regular



Bom



Muito Bom

132. Sua escola oferece a prática de atividades esportivas aos estudantes do ensino médio?



Sim



Não

133. Você já teve relação sexual?



Sim



Não

134. Quantos anos você tinha quando teve a primeira relação sexual?

Eu nunca tive relação sexual

11 anos ou menos

12 anos

13 anos

14 anos

15 anos

16 anos ou mais

Anterior

Seguinte

134.1. Durante a sua vida, com quantas pessoas você já teve relação sexual?

Eu nunca tive relação sexual

1 pessoa

2 pessoas

3 pessoas

4 pessoas

5 pessoas

6 pessoas ou mais

135. Durante os últimos 12 meses, você tem tido relação sexual?



Sim



Não

136. Na última vez que você teve relação sexual, você ou seu (sua) parceiro (a) usou preservativo?

Nunca tive relação sexual

Sim

Não

137. Você conhece o contraceptivo de emergência (pílula do dia seguinte)?

Não tenho relações sexuais e não conheço

Não tenho relações sexuais, mas conheço

Tenho relações sexuais e não conheço

Tenho relações sexuais e conheço

Anterior

Seguinte

138. Caso você tenha tido informações para utilização de contraceptivo de emergência (pílula do dia seguinte), onde obteve?

Nunca tive orientação

Pais ou parentes

Amigos

Profissionais de saúde

Propagandas

Farmácia

Escola

139. Você fez uso de contraceptivo de emergência (pílula do dia seguinte) nos últimos 12 meses?

Nunca tive relação sexual

Tenho relação sexual, mas nunca usei esse método (ou minha parceira usou) 1 vez nos últimos 12 meses

Sim, usei (ou minha parceira usou) 1 vez nos últimos 12 meses

Sim, usei (ou minha parceira usou) 2 vezes nos últimos 12 meses

Sim, usei (ou minha parceira usou) 3 vezes nos últimos 12 meses

Sim, usei (ou minha parceira usou) 4 vezes nos últimos 12 meses

Sim, usei (ou minha parceira usou) 5 vezes nos últimos 12 meses

Anterior

Seguinte

140. Caso tenha usado o contraceptivo de emergência (a pílula do dia seguinte), como você ou sua parceira(o) utilizou?

Nunca tive relação sexual

Tenho relação sexual, mas nunca usei esse método (ou minha parceira nunca usou)

Quando falta a menstruação

Antes da relação sexual

Antes das primeiras 72 horas da relação sexual desprotegida

Após as 72 horas da relação sexual desprotegida

Anterior

Seguinte

As questões seguintes são sobre o uso de cigarros ou outro tipo de tabaco.

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

Eu nunca fumei cigarro

7 anos ou menos

8 ou 9 anos

10 ou 11 anos

12 ou 13 anos

14 ou 15 anos

16 anos ou mais velho

142. Durante os últimos 30 dias, em quantos dias você fumou cigarros?

0 (nenhum dia)

1 ou 2 dias

3 a 5 dias

6 a 9 dias

10 a 19 dias

20 a 29 dias

Todos os 30 dias

Anterior

Seguinte

143. Durante os últimos 30 dias, em quantos dias você usou qualquer outra forma de tabaco, tais como charuto, cachimbo, cigarro de palha, ou de fumo de rolo?

0 (nenhum dia)	1 ou 2 dias
3 a 5 dias	6 a 9 dias
10 a 19 dias	20 a 29 dias
Todos os 30 dias	

144. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias alguém fumou na sua presença?

0 (nenhum dia)	1 ou 2 dias
3 ou 4 dias	5 ou 6 dias
Todos os 7 dias	

[< Anterior](#) [Progresso](#) [Seguinte >](#)

145. Qual dos seus pais ou responsáveis usam alguma forma de tabaco?

Nenhum
Pai ou responsável do sexo masculino
Mãe ou responsável do sexo feminino
Os dois
Eu não sei

[< Anterior](#) [Progresso](#) [Seguinte >](#)

As próximas questões são sobre violência física. Violência física é quando uma ou mais pessoas batem em alguém ou quando uma ou mais pessoas machucam outra pessoa com arma (pau, faca ou revólver). Não é considerado violência física quando dois estudantes de mesma força decidem brigar entre si.

146. Durante os últimos 12 meses, quantas vezes você sofreu algum tipo de violência física?

Nenhuma vez	2 ou 3 vezes	6 ou 7 vezes	10 ou 11 vezes
1 vez	4 ou 5 vezes	8 ou 9 vezes	12 vezes ou mais

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

Nenhuma vez	2 ou 3 vezes	6 ou 7 vezes	10 ou 11 vezes
1 vez	4 ou 5 vezes	8 ou 9 vezes	12 vezes ou mais

◀ Anterior ☐ Seguinte ▶

148. Durante os últimos 12 meses, o que você fazia quando sofreu um dano grave?

Eu não sofri nenhum machucado durante os últimos 12 meses
Jogando ou treinando para um esporte
Andando ou correndo, mas não era parte de um jogo ou treino para um esporte
Andando de bicicleta, a pé ou em outra específica forma de transporte não motorizado
Como passageiro ou dirigindo um carro ou outro veículo a motor
Fazendo um trabalho (remunerado ou não), inclusive tarefas domésticas como cuidando do jardim ou cozinhando
Nada
Alguma outra coisa

◀ Anterior ☐ Seguinte ▶

149. Durante os últimos 12 meses, qual foi a principal causa do dano que você sofreu?

Eu não sofri nenhum machucado durante os últimos 12 meses

Eu estava em um acidente com veículo a motor ou fui atropelado por um veículo a motor

Eu caí

Alguma outra coisa caiu em mim ou bateu em mim

Eu estava brigando com alguém

Eu fui atacado, agredido ou abusado por alguém

Eu estava em um incêndio, "queimada", muito perto de chama ou alguma coisa quente

Alguma outra coisa causou-me ferimento

◀ Anterior

Seguinte ▶

150. Durante os últimos 12 meses, como foi que ocorreu o dano mais sério com você?

Eu não sofri nenhum machucado durante os últimos 12 meses

Eu me machuquei por acidente

Alguém me machucou por acidente

Eu me machuquei de propósito

Alguém me machucou de propósito

◀ Anterior

Seguinte ▶

A próxima pergunta é sobre "bullying". O bullying ocorre quando um estudante diz ou faz coisas ruins ou desagradáveis para outro estudante. Também é considerado bullying quando um estudante é humilhado ou quando ele é isolado propositalmente. Não é bullying quando dois estudantes que têm aproximadamente a mesma força ou resistência discutem ou brigam.

151. Durante os últimos 30 dias, de que maneira você geralmente sofreu bullying?

Eu não sofri bullying nos últimos 30 dias

Eu fui atacado, chutado, empurrado ou trancado em algum lugar contra a minha vontade

Eu fui ridicularizado por causa da cor da minha pele

Eu fui ridicularizado por causa da minha religião

Eu fui ridicularizado com brincadeira, comentários ou gestos sexuais

Eu fui isolado, deixado de fora de atividades ou completamente ignorado

Eu fui ridicularizado por causa da minha aparência ou do meu corpo ou do meu rosto

Eu sofri alguma outra forma de bullying

Anterior

Seguinte

As próximas questões estão relacionadas a saúde do sistema respiratório.

Aproveite para tomar um fôlego e vamos em frente!!!

152. Os últimos 12 (doze) meses, você teve sibilos (chiado no peito)?

 sim

 não

153. Nos últimos 12 (doze) meses, seu chiado foi tão forte a ponto de impedir que você conseguisse dizer mais de 2 palavras entre cada respiração?

 sim

 não

154. Alguma vez na vida você já teve asma?

 sim

 não

155. Nos últimos 12 (doze) meses, você teve chiado no peito após exercícios físicos?

 sim

 não

Anterior

Seguinte

156. Nos últimos 12 (doze) meses, você teve algum problema com espirros, coriza (corrimento nasal) ou obstrução nasal, quando não estava gripado ou com resfriado?



sim



não

157. Nos últimos 12 (doze) meses, você teve manchas com coceira na pele (eczema), que apareciam e desapareciam por pelo menos 6 meses?



sim



não

158. Você participa de aula de canto e/ou os que toca algum aparelho de sopro ?



sim



não

159. Você teve dor de garganta nas ultimas duas semanas?



sim



não

160. Apresentou alguma inflamação, infecção ou lesão de garganta, nariz ou boca na ultima semana?



sim



não

Anterior

Seguinte

161. Apresentou rouquidão ou qualquer alteração na produção da voz na ultima semana?



sim



não

162. Seu pai ou sua mãe biologico (a) tem asma?

Nenhum

Pai

Mãe

Os dois

Eu não sei

Anterior

Seguinte

PERCEPÇÃO DE IMPORTÂNCIA E AFINIDADE DAS DISCIPLINAS ESCOLARES

Para responder estas questões você pode considerar as disciplinas, conteúdos ou saberes que você teve ou tem, tanto no ensino escolar, como em outros contextos.

Anterior  Seguinte

163. Qual a IMPORTÂNCIA que você acredita que essas disciplinas têm para a sua vida? Escolha apenas uma opção para cada disciplina.

	MUITO BAIXA	BAIXA	MODERADA	ALTA	MUITO ALTA
EDUCAÇÃO FÍSICA	☐	☐	☐	☐	☐
LÍNGUA PORTUGUESA	☐	☐	☐	☐	☐
MATEMÁTICA	☐	☐	☐	☐	☐
GEOGRAFIA	☐	☐	☐	☐	☐
HISTÓRIA	☐	☐	☐	☐	☐
BIOLOGIA	☐	☐	☐	☐	☐
FÍSICA	☐	☐	☐	☐	☐
QUÍMICA	☐	☐	☐	☐	☐
LÍNGUA INGLESA	☐	☐	☐	☐	☐
OUTRA LÍNGUA ESTRANGEIRA	☐	☐	☐	☐	☐
SOCIOLOGIA	☐	☐	☐	☐	☐
FILOSOFIA	☐	☐	☐	☐	☐
ARTES	☐	☐	☐	☐	☐
CIÊNCIAS	☐	☐	☐	☐	☐
ENSINO RELIGIOSO	☐	☐	☐	☐	☐

Anterior  Seguinte

164. Existe alguma outra disciplina, conteúdo ou saber que você acredita ser **IMPORTANTE** para sua vida e que deveria estar presente no ensino escolar?



sim



não

165. Qual?

Anterior

Seguinte

166. O quanto você **GOSTA** destas disciplinas? Escolha apenas uma opção para cada disciplina.

	DETESTO	NÃO GOSTO	NEM GOSTO E NEM DETESTO	GOSTO	ADORO
EDUCAÇÃO FÍSICA	☐	☐	☐	☐	☐
LÍNGUA PORTUGUESA	☐	☐	☐	☐	☐
MATEMÁTICA	☐	☐	☐	☐	☐
GEOGRAFIA	☐	☐	☐	☐	☐
HISTÓRIA	☐	☐	☐	☐	☐
BIOLOGIA	☐	☐	☐	☐	☐
FÍSICA	☐	☐	☐	☐	☐
QUÍMICA	☐	☐	☐	☐	☐
LÍNGUA INGLESA	☐	☐	☐	☐	☐
OUTRA LÍNGUA ESTRANGEIRA	☐	☐	☐	☐	☐
SOCIOLOGIA	☐	☐	☐	☐	☐
FILOSOFIA	☐	☐	☐	☐	☐
ARTES	☐	☐	☐	☐	☐
CIÊNCIAS	☐	☐	☐	☐	☐
ENSINO RELIGIOSO	☐	☐	☐	☐	☐

Anterior

Seguinte

167. Existe alguma outra disciplina, conteúdo ou saber que você que você GOSTARIA que estivesse presente no ensino escolar?



sim



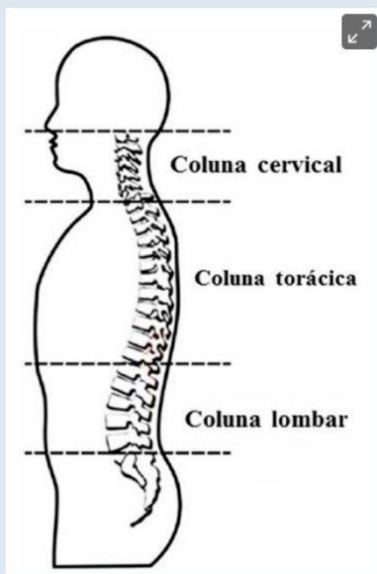
não

168. Qual?

Anterior

Seguinte

169. Durante um dia comum, você sente dor em algumas dessas regiões da coluna? Se sim, qual é a intensidade de 0 a 10 (marque na linha)?



sim

não

0

clique em cima da linha e arraste

10

sim

não

0

clique em cima da linha e arraste

10

sim

não

0

clique em cima da linha e arraste

10

ausência
de dor

dor muito
intensa

Anterior

Seguinte

170. Durante os últimos 12 meses, a sua pressão arterial foi aferida (medida) pelo menos uma vez?



sim



não

171. Em que local a sua pressão arterial foi aferida (medida)?

Não foi aferida nos últimos 12 meses

Numa consulta médica

No posto de saúde

Na escola

Na farmácia

Na academia de ginástica

Em algum outro lugar ou ocasião

Anterior

Seguinte

172. Desde o início da pandemia, você acredita que foi infectado pelo coronavírus e teve Covid-19?

NÃO, eu não tive sintomas e, por isso, acredito que não tive Covid-19

SIM, eu acredito que tive Covid-19, pois tive sintomas, mas não fiz um teste

SIM, eu acredito que tive Covid-19, pois tive sintomas e fiz um teste com resultado positivo

Não sei se tive Covid-19

173. Caso você acredite que tenha sido infectado pelo coronavírus, os seus sintomas foram?

Não tive sintomas

Tive sintomas leves

Tive sintomas moderados, precisei buscar assistência numa Unidade de Saúde ou Hospital, mas não precisei ficar internado

Tive sintomas graves, fiquei internado num hospital para tratamento da Covid-19

Anterior

Seguinte

174. Desde o início da pandemia, alguém de sua família ou um(a) amigo(a) muito próximo foi infectado pelo coronavírus e teve Covid-19?



175. Desde o início da pandemia, alguém de sua família ou um amigo(a) muito próximo faleceu devido à Covid-19?

nenhum

família

amigos

ambos

176. De maneira geral, você considera que os seus comportamentos, atitudes e sentimentos mudaram durante a pandemia?

não

sim, comportamentos

sim, sentimentos

sim, ambos

Anterior

Seguinte

PARABÉNS!

VOCÊ RESPONDEU TODAS AS QUESTÕES!

AGRADECEMOS SUA PARTICIPAÇÃO.

Antes de fechar clique em SALVAR

Anterior

Salvar

ANEXO B - Parecer do Comitê de Ética da UPE - 2022

FUNDAÇÃO DE
HEMATOLOGIA E
HEMOTERAPIA DO ESTADO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: EXPOSIÇÃO À BEBIDAS ALCOÓLICAS, TABACO E OUTRAS DROGAS E RASTREAMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS EM ADOLESCENTES DO ESTADO DE PERNAMBUCO: ESTUDO EPIDEMIOLÓGICO PARA APOIAR UMA PROPOSTA DE INTEGRAÇÃO ESCOLA - RAPS

Pesquisador: Mauro Virgílio Gomes de Barros

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 38459320.3.0000.5195

Instituição Proponente: FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.449.705

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um projeto integrado e interdisciplinar que tem como objetivos primários: (1) analisar a prevalência de exposição a consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e outras drogas, assim como a prevalência de transtornos mentais comuns em adolescentes estudantes do ensino médio no estado de Pernambuco; (2) analisar a tendência temporal desses indicadores comportamentais de risco à saúde considerando levantamentos

prévios realizados em 2006, 2011, 2016 e os dados do levantamento a ser realizado em 2021; (3) analisar as representações dos professores da rede pública estadual de ensino acerca do papel que podem desempenhar na atenção à saúde mental da população adolescente; (4) analisar a relação sinérgica transversal entre comportamentos de risco à saúde e transtornos mentais comuns. O projeto apresentado ao Edital PPSUS está organizado em três fases, sendo a primeira relacionada a um estudo epidemiológico transversal, de abrangência estadual e base escolar, com foco

na avaliação dos adolescentes matriculados em escolas estaduais de ensino médio no estado de Pernambuco. A segunda fase compreende a realização de um levantamento com professores da rede pública estadual de ensino a fim de analisar as representações dos mesmos acerca do papel que podem desempenhar na atenção à saúde mental da população adolescente. Por fim, o projeto abrange ainda uma fase de tradução do

Endereço: Rua Joaquim Nabuco, 171

Bairro: Graças

CEP: 52.011-000

UF: PE

Município: RECIFE

Telefone: (81)3182-4771

Fax: (81)3182-4660

E-mail: cep@hemope.pe.gov.br