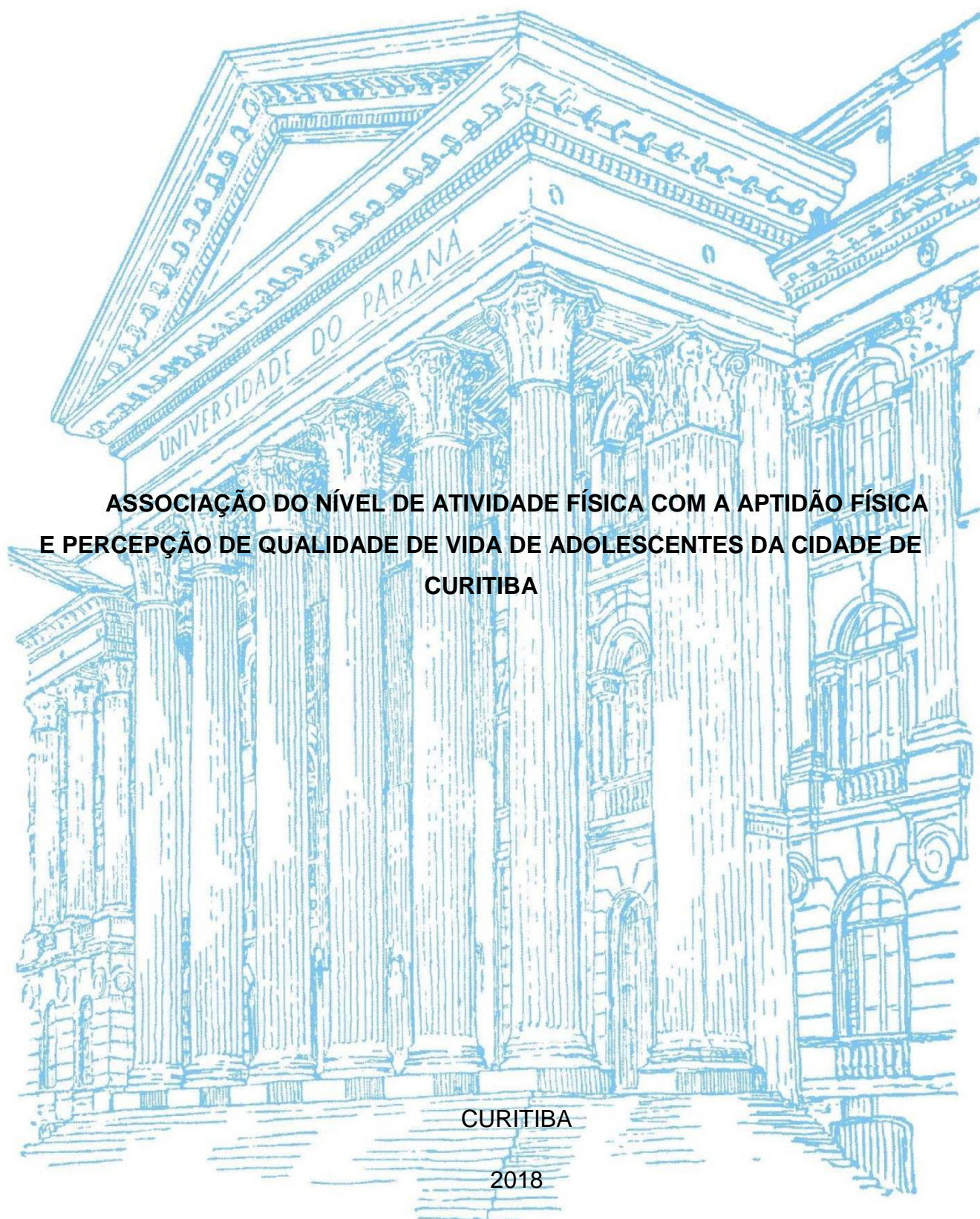


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

PAULA BACK DA SILVEIRA



**ASSOCIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA COM A APTIDÃO FÍSICA  
E PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA DE ADOLESCENTES DA CIDADE DE  
CURITIBA**

CURITIBA

2018

PAULA BACK DA SILVEIRA

ASSOCIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA COM A APTIDÃO FÍSICA  
E PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA DE ADOLESCENTES DA CIDADE DE  
CURITIBA

Monografia apresentada como requisito parcial à  
obtenção do grau de Licenciado, Curso de  
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,  
Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Dr. Wagner de Campos

Co-orientadora: Me. Ana Beatriz Pacifico

CURITIBA

2018

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria de agradecer e dedicar essa monografia as seguintes pessoas:

Primeiramente, a Deus, pelo conforto oferecido através de minhas orações durante todo o processo de escrita, principalmente nos momentos mais difíceis.

A minha família, minha mãe Ivone, meu pai Ricardo e meus irmãos, Johan, Josef e Poliana, pela paciência e palavras de apoio e força nos dias de estresse e nervosismo.

A minha co-orientadora Ana Beatriz, pela paciência e determinação em me orientar, dar suporte e ajudar em tudo, sem você não teria conseguido.

Ao meu orientador Professor Wagner Campos, obrigada por ter aceitado me representar como professor orientador da UFPR.

Aos meus amigos da turma X da UFPR e família ovelhas negras, Kamal, Amanda, Thays, Letícia, Barbara, Francisco, Wilker, Benê, Fernanda, Mateus e Bianca, em especial a Marina, que me auxiliou na coleta de dados, agradeço aos momentos de amizade e descontração.

Ao meu amigo de infância escoteira, Caio, que com suas habilidades me ajudou com dúvidas na parte de realizar as tabelas no excel.

Aos meus queridos amigos do time de handebol da UFPR, pelos momentos de diversão e amizade em quadra.

## RESUMO

**Objetivo:** Associar o nível de atividade física com a aptidão física e com a percepção de qualidade de vida em adolescentes do sexo masculino e feminino da cidade de Curitiba – PR. **Metodologia:** A pesquisa foi transversal com cunho descritivo com delineamento correlacional. A população do estudo foi composta por adolescentes do Ensino Fundamental e Médio de dois Colégio Estaduais de Curitiba-PR. A amostra teve caráter intencional por conveniência e foi composta por adolescentes do primeiro ano do Ensino Médio e do nono ano do Ensino Fundamental do sexo feminino e masculino de duas escolas estaduais de Curitiba-PR. Foi composta por 54 adolescentes, 27 do sexo masculino e 27 do sexo feminino, com média de idade de  $15,21 \pm 0,94$  e  $15,32 \pm 0,81$ . O questionário QAFA foi utilizado para avaliar o nível de atividade física e o *Fitnessgram* para a aptidão física. O KIDSCREEN-52 foi utilizado para avaliar a percepção da qualidade de vida. A Anova de um fator foi realizada para as comparações ( $p > 0,05$ ). **Resultados:** Mostraram correlações entre o Nível de Atividade Física (NAF) e o  $VO_2$  máx presentes no sexo feminino, mostraram também que a correlação do NAF com o IMC dos indivíduos do sexo masculino não foi o esperado, pois foi positiva, e que observou-se também que a percepção de QV e do  $VO_2$  máx foi significativa para os meninos e teve correlação positiva, o que mostra que há uma associação entre essas duas variáveis, ou seja, quem possui uma melhor aptidão cardiorrespiratória possui também uma melhor percepção de qualidade de vida. **Conclusão:** conclui-se que quanto maior o NAF do adolescente, maior tende a ser a percepção de qualidade de vida para os meninos. Quanto maior for o NAF do indivíduo, maior será o nível de aptidão física dele também em algumas variáveis. Ou seja, os resultados mostram que a prática de atividade física parece se associar positivamente com a percepção de qualidade de vida e aptidão física.

Palavras-chaves: Atividade física; Aptidão física; Percepção de Qualidade de Vida; Adolescentes

## ABSTRACT

**Objective:** To associate the level of physical activity with the physical fitness and the perception of quality of life in male and female adolescents from the city of Curitiba - PR. **Methodology:** The research was transversal with a descriptive character with a correlational design. The study population was composed of adolescents from Elementary and Middle School of two State Schools of Curitiba-PR. The sample was intentional for convenience and was composed of adolescents of the first year of high school and of the ninth year of elementary education of the female and male of two state schools in Curitiba-PR. It was composed of 54 adolescents, 27 males and 27 females, with a mean age of  $15.21 \pm 0.94$  and  $15.32 \pm 0.81$ . The QAFA questionnaire was used to assess the level of physical activity and the *Fitnessgram* for physical fitness. KIDSCREEN-52 was used to assess the perception of quality of life. The Anova of one factor was performed for the comparisons ( $p > 0.05$ ). **Results:** They showed correlations between the Physical Activity Level (NAF) and the  $VO_2$ max present in females, also showed that the correlation of NAF with BMI of males was not expected, since it was positive, It was also observed that the perception of QOL

and VO2 max was significant for boys and had a positive correlation, which shows that there is an association between these two variables, that is, those who have a better cardiorespiratory fitness also have a better perception of quality of life. Conclusion: it is concluded that the higher the adolescent NAF, the higher the perception of quality of life for boys tends to be. The greater the NAF of the individual, the greater the level of physical fitness of him also in some variables. That is, the results show that the practice of physical activity seems to be associated positively with the perception of quality of life and physical fitness.

Keywords: Physical Activity; Physical fitness; Perception of Quality of life; Adolescents.

## LISTA DE TABELAS

<b>TABELA 1.</b> VARIÁVEIS NAF, APTIDÃO FÍSICA E PERCEPÇÃO DE QV.....	19
<b>TABELA 2.</b> CORRELAÇÃO (R) DE PEARSON ENTRE VARIÁVEIS NAF, APTIDÃO FÍSICA E PERCEPÇÃO DE QV PARA O SEXO FEMININO.....	20
<b>TABELA 3.</b> CORRELAÇÃO (R) DE PEARSON ENTRE VARIÁVEIS NAF, APTIDÃO FÍSICA E PERCEPÇÃO DE QV PARA O SEXO MASCULINO.....	22

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
1.2 OBJETIVOS.....	10
1.2.1 OBJETIVO GERAL .....	10
1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
<b>2 REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>11</b>
2.1 ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA.....	11
2.2 APTIDÃO FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA.....	12
2.3 PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA NA ADOLESCÊNCIA.....	12
<b>3 MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>13</b>
3.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO.....	13
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	14
3.2.1 POPULAÇÃO.....	14
3.2.2 SELEÇÃO DA AMOSTRA.....	14
3.2.3 CRITÉRIO DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO DO ESTUDO.....	14
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS.....	15
3.3.1 NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA.....	15
3.3.2 NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA.....	15
3.3.3 NÍVEL DE PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA.....	18
3.4 TRATAMENTO DOS DADOS E PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS.....	19
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>19</b>
4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.....	19
4.2 CORRELAÇÕES ENTRE AS VARIÁVEIS NAF, APTIDÃO FÍSICA E PERCEPÇÃO DE QV.....	20
<b>5 CONCLUSÃO.....</b>	<b>23</b>
<b>6 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>24</b>
<b>7 ANEXOS.....</b>	<b>27</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física (AF) regular é positiva para a saúde do indivíduo, e quando praticada no início da vida, pode melhorar o desenvolvimento tanto físico como cognitivo, contribuindo para um crescimento saudável, e para a aprendizagem. A AF também auxilia no desenvolvimento do adolescente e na redução dos riscos de doenças, como a hipertensão, a aterosclerose, ajuda no controle da obesidade, do diabetes, da osteoporose, além de exercer importantes efeitos psicossociais, na adolescência, refletindo da vida adulta. (VIEIRA et al, 2002).

Além disso, a atividade física pode melhorar diversos fatores sociais e físicos nos adolescentes. (ARAUJO, 2000). Como por exemplo, desenvolvimentos de habilidades motoras, desenvolvimentos social e pessoal, estilo de vida ativo e um melhoramento na aptidão física (ARAUJO, 2000; MATTOS, 2009). Guedes (2002) cita que, por conta dos aspectos maturacionais e de crescimento físico, quanto maior a prática de atividade física em um adolescente, mais elevado deverá se apresentar os índices de aptidão física.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO 1978), estar apto fisicamente significa o indivíduo apresentar condições que lhe permitam bom desempenho motor quando submetido a situações que envolvam esforços físicos, ou seja, a capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória, conceito na qual podemos chamar de aptidão física.

A aptidão física engloba componentes que estão associados com a promoção da saúde, prevenção de doenças, um melhor desempenho nas atividades diárias, incluindo a aptidão cardiorrespiratória, força, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal (NAHAS, 2017).

Uma baixa aptidão física pode ser uma consequência da inatividade física e um estilo de vida sedentário. E acontecendo na infância e adolescência pode se associar ao aumento do risco de doença cardiovascular durante a idade adulta. Em contrapartida, altos níveis de aptidão física trazem benefícios ao indivíduo, podendo relacionar com a prevenção de muitas doenças crônicas como diabetes, hipertensão e asma, além de melhora no equilíbrio, disposição em realizar

atividades físicas diárias e percepção de qualidade de vida. (HAMMAMI et al., 2018; BERMEJO-CANTARERO et al., 2017; BANERJEE, 2016; FARIAS et al., 2010).

A percepção de qualidade de vida (QV) está ligada a capacidade de viver sem doenças ou de superar as dificuldades dos estados ou condições de morbidade (SILVA, AMADEI 2016). Existem fatores físicos e psicológicos associados à percepção de QV que podem auxiliar o indivíduo em um melhor desempenho e produtividade de suas tarefas rotineiras em situações do dia-a-dia (NAHAS, 2001). Alguns desses fatores pode se relacionar com um estilo de vida saudável e a prática de AF, ou seja, estar apto fisicamente.

No estudo de Pinto et al. (2017) foi estimado a prevalência de inatividade física no deslocamento para a escola em mais de 900 adolescentes de Manaus-AM, em meninos e meninas de 16 aos 17 anos. Foi observado que grupos com adolescentes que se deslocavam a pé ou de bicicleta foram considerados ativos no deslocamento, e foi notado melhor desempenho da aptidão física, e conseqüentemente adquirindo melhor percepção de qualidade de vida devido aos benefícios do deslocamento ativo para a escola, comparados com aqueles que se deslocavam por meio de carro/moto ou ônibus (considerados inativos).

Um outro estudo, realizado no Colégio de Aplicação ligado à Universidade Estadual de Londrina, com 124 rapazes e 157 moças, com idade entre 15 a 18 anos, comprovou que há relações observadas entre atividade física, aptidão física e saúde. No sentido de que prática habitual de atividade física tende a interferir favoravelmente nos componentes da aptidão física e, em consequência da melhora no estado de saúde, melhora também a percepção de qualidade de vida. (GUEDES et al; 2002)

Há na literatura alguns estudos que analisaram as relações entre a prática de atividade física, aptidão física, percepção de QV e sua influência na vida do indivíduo adolescente (ARAUJO, 2000; MATSUDO et al; 2001; PACÍFICO, 2018; SILVA, 2017). Há também estudos investigando aspectos psicossociais, qualidade de vida em indivíduos considerados saudáveis, e também influência da atividade física na infância e adolescência relacionada ao indivíduo se manter ativo na vida adulta (LAZZOLI, 2000; SILVA & LACORDIA, 2016). Diante disso, parece que a prática de atividade física está relacionada com o nível de aptidão física, e com a percepção de qualidade de vida. Assim é relevante analisar se há relação entre essas variáveis nos adolescentes, verificando se quanto maiores os níveis de

atividade física maiores são os níveis de aptidão física e percepção de qualidade de vida na adolescência.

## 1.2 OBJETIVOS

### 1.2.1 Objetivo Geral

Verificar a associação do nível de atividade física com aptidão física e com a percepção de qualidade de vida em adolescentes do sexo masculino e feminino da cidade de Curitiba – PR.

### 1.2.2 Objetivos específicos

- Descrever o nível de atividade física, aptidão física e percepção de qualidade de vida em adolescentes do sexo masculino e feminino da cidade de Curitiba - PR;
- Verificar a correlação do nível de atividade física com aptidão física e com a percepção de qualidade de vida em adolescentes do sexo masculino e feminino da cidade de Curitiba – PR.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA

De acordo com Balassiano e Araújo (2013) a prática regular de atividade física (AF) é um dos principais componentes de um estilo de vida saudável. Além de contribuir para a redução da mortalidade causada por problemas cardiovasculares, por isso o hábito de praticar atividade física deve ser estimulado desde a infância e, importante ser mantido até o fim da vida.

Alguns estudos sugerem que adolescentes fisicamente ativos têm maior probabilidade de manter o hábito de praticar exercícios físicos regularmente na idade adulta. (ARAUJO, 2013; MARTINS, 2015; BURGOS, 2015)

Segundo Silva et al. (2010), a AF traz benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da auto-estima, e além de facilitar o início do sono em pessoas com insônia, as pessoas que realizam prática de AF também adquirem diminuição de sensações desagradáveis como ansiedade, depressão e irritabilidade. Além disso, ela proporciona muito mais que apenas o treinamento da aptidão física, esta prática ainda pode promover a sensação de bem-estar e a prevenção de diversas doenças hipocinéticas, relacionadas ao estilo sedentário. (BURGOS et al, 2012)

A formação e o desenvolvimento de atitudes em relação à atividade física (AF) é um processo psicológico complexo que evolui continuamente para incluir as várias experiências de AF durante os anos na idade escolar. A atitude é uma função da crença de que a participação na AF irá resultar bem como a avaliação ou valor destes como tendo efeitos positivos ou negativos (HARDMAN et al; 2013). Neste sentido, alguns pesquisadores afirmam que estudantes que tiveram experiências positivas em relação a prática de AF podem manter o interesse em realizá-la. (DARIDO, 2013; HARDMAN et al.; 2013).

Outros estudos também indicaram que a prática de AF começa a declinar no período da adolescência, (SANTO, 2010; AFONSO, 2011; HARDMAN, 2013) por isso, é importante compreender as atitudes e as percepções dos adolescentes em relação à atividade física, uma vez que fatores demográficos, socioeconômicos, ambientais, socioculturais, comportamentais e psicognitivos podem influenciar a decisão de um indivíduo de iniciar ou continuar a participar de uma atividade. (HARDMAN, 2013)

## 2.2 APTIDÃO FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA

A aptidão física pode ser definida como a capacidade de um indivíduo de realizar atividades físicas com energia e disposição, ou seja, praticar uma função muscular bem-sucedida. (BURGOS et al., 2012.) Essa função muscular não deve causar fadiga excessiva e também deve fazer com que o sujeito se encontre bem consigo mesmo, em circunstâncias físicas boas no meio ambiente onde vive. (GUEDES, 2000)

Ela pode ser estudada de duas maneiras, se relacionando com a saúde e se relacionando com a prática desportiva (OLIVEIRA, SANTOS, 2012). Quando relacionada com a saúde, a aptidão física é englobada por diversos componentes, como a capacidade aeróbica, a força e a resistência muscular, a flexibilidade e a composição corporal (BURGOS, 2012; OMS; OLIVEIRA, SANTOS, 2012), mas quando relacionada com o desempenho desportivo, além dos componentes citados acima, ela também é ligada pela agilidade, velocidade, equilíbrio postural e coordenação motora. (OLIVEIRA, SANTOS, 2012)

Apesar de serem conceitos independentes e diferentes, a aptidão física e a AF estão relacionadas entre si. (BURGOS, et al, 2012). Em adolescentes, a quantidade de AF e também o hábito que eles adquirem em relação a isso influencia muito nos níveis de aptidão física deles (FARIAS, et al. 2010), pois quanto maior o nível da prática de atividade física de um adolescente, maior serão as chances desse indivíduo aumentar o nível de sua aptidão física (GUEDES, 2002). Além disso, outros fatores que influenciam a aptidão física na adolescência são as mudanças corporais, a quantidade de hormônios e a maturação sexual que acontecem durante a puberdade. (FARIAS, et al. 2010)

## 2.3 PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA NA ADOLESCÊNCIA

Uma boa saúde não representa apenas a inexistência de doenças, representa também um equilíbrio geral na vida do indivíduo, circulando por todos seus pontos característicos como ser humano, psicológico, mental, emocional, social ou intelectual (ARAUJO, ARAUJO, 2000). Esse equilíbrio geral se encaixa fielmente no conceito sobre percepção de qualidade de vida (QV), uma vez que o indivíduo inserido no seu meio, com suas crenças e valores, levando em conta toda sua carga

cultural em relação a suas metas, esperanças, interesses e responsabilidades, adquire a percepção de sua posição na vida (OMS; THE WHOQOL, 1995).

Além disso, existem muitos sentidos atribuídos à percepção de QV, como por exemplo, segurança, lazer, trabalho, estudo, amor, felicidade, saúde (GONÇALVES; VILARTA, 2004), e todos são atribuídos ao bem-estar do indivíduo quando acarretado em qualidades positivas no contexto e na família deste indivíduo –seja ele adulto, criança ou adolescente (NELSON, LAURENDEAL & CHAMBERLAND, 2001).

Quando tratamos de adolescentes, a promoção da QV representa desafios. Pois devido ao período maturacional em que se encontram e de fato por serem indivíduos ainda frágeis, é mais difícil se sentirem preparados para enfrentar sozinhos as realidades rotineiras no meio em que vivem (COSTA; BIGRAS, 2007). Por isso, ao avaliar o bem-estar do adolescente, analisamos o comportamento social e cognitivo. (NELSON, LAURENDEAL & CHAMBERLAND, 2001).

Existem estudos comprovantes que a participação de adolescentes em AF, como por exemplo, atividades esportivas, ocasionam transformações no comportamento dos adolescentes, (EISER; MORSE, 2001; MALINA; BOUCHARD, 2002) e quando relacionados à qualidade de vida (QV), traz inúmeros benefícios à saúde e para seu desenvolvimento. Na adolescência pode ser mais comum níveis elevados de estresse, e este fator pode comprometer significativamente a percepção de QV do indivíduo (LIPP, 2003; MARGIS et al. 2003), entretanto o estudo de Bezerra et al. (2005), comprova que a prática de AF, seja ela qual for, atividade esportiva ou não, diminui o estresse e a ansiedade muitas vezes gerada nessa fase púbera dos adolescentes. E por consequência, altera de forma positiva a percepção de QV do indivíduo que a prática.

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

#### **3.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO**

O presente estudo foi realizado como parte do Projeto de Pesquisa: Comparação do nível de atividade física, aptidão física e percepção da qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contraturno escolar, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do

Paraná sob registro Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE): 66930117.8.0000.0102 em 21 de junho de 2017.

Nesta parte da pesquisa caracterizou-se como transversal de cunho descritivo e delineamento correlacional. O estudo apresentou como variável independente o nível de atividade física dos adolescentes, como variáveis dependentes a aptidão física e a percepção de qualidade de vida e como variável moderadora, o sexo.

### 3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

#### 3.2.1 POPULAÇÃO

A população do estudo é composta por adolescentes de 15 a 17 anos, do primeiro ano do Ensino Médio e do nono ano do Ensino Fundamental, de duas escolas estaduais de Curitiba-PR.

#### 3.2.2 SELEÇÃO DA AMOSTRA

A amostra teve caráter intencional por conveniência e foi composta por adolescentes do primeiro ano do Ensino Médio e do nono ano do Ensino Fundamental do sexo feminino e masculino de duas escolas estaduais de Curitiba-PR. As escolas que participaram foram aquelas que concordaram com que seus alunos fizessem parte da pesquisa.

#### 3.2.3 CRITÉRIO DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO DO ESTUDO

A pesquisa teve como critério de inclusão alunos matriculado nas escolas estaduais participantes, com idade entre 15 e 17 anos, e adolescentes que não estavam grávidas ou não tinham nenhuma deficiência física ou mental. Os adolescentes que não concluíram todas as avaliações do estudo ou que se negaram a participar foram excluído, por questões de diminuir variáveis intervenientes.

### 3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Para avaliar as variáveis do estudo foram utilizados questionários (ANEXO 1) e teste de aptidão física. Foi elaborado um questionário para abordar informações

relevantes sobre a amostra, como idade, sexo, tempo de prática de uma determinada atividade física, delimitando quais atividades foram desenvolvidas na rotina do indivíduo na última semana antecedente ao teste físico. Antes de realizar a coleta de dados foi realizada uma orientação pela responsável pelo projeto de pesquisa maior, para manuseamento e procedimentos dos instrumentos para a coleta, para assim operar e padronizar a aplicação dos instrumentos utilizados.

Depois de concluída esta etapa, a pesquisa foi realizada nas escolas que concordaram em participar. Então, o estudo foi feito durante as aulas curriculares da disciplina de Educação Física, os questionários foram preenchidos com o acompanhamento da equipe de coleta, e em seguida, executados os testes físicos na quadra disponibilizada pela escola e com os materiais, exigidos para os testes, dos pesquisadores.

### 3.3.1 NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA

A forma de avaliar a atividade física foi feita pelo Questionário de Atividade Física para Adolescentes (QAFA) (FARIAS JÚNIOR et al., 2012), com possibilidade de preencher mais de 20 atividades físicas de intensidade moderada a alta, podendo acrescentar mais duas. Este instrumento de avaliação da variável atividade física tem a eficiência de mensurar tipo, intensidade, frequência e duração das atividades físicas praticadas e adquire uma fácil aplicação e preenchimento por parte dos adolescentes. O nível de atividade física foi classificado de acordo com os resultados da amostra do estudo, em tercil, sendo a classificação com alto, médio e baixo nível de AF.

### 3.3.2 APTIDÃO FÍSICA

A aptidão física dos adolescentes foi obtida através de um programa que é determinado pelo Fitnessgram, Programa de Educação da Aptidão Física para a saúde, viabilizado para crianças e adolescentes de 6 a 18 anos (MEREDITH; WELK, 2013). De fato, o programa explora diversas áreas de avaliação: como por exemplo a aptidão aeróbia, composição corporal, força, resistência e flexibilidade – aptidão muscular. Para avaliar a aptidão aeróbia foi feito o teste do PACER, a composição corporal foi analisada pelo Índice de Massa Corporal, para a aptidão muscular foi feito teste de abdominal, extensão do corpo, extensão de braços e por último mas

não menos importante, para avaliar a flexibilidade foi realizado o senta e alcança. Em seguida, podemos visualizar mais detalhado (MEREDITH; WELK, 2013):

- PACER

O PACER consiste em um teste de esforço aeróbico progressivo. Inicia-se mais fácil, com uma velocidade menor e vai se tornando mais difícil com o aumento da velocidade. O objetivo é percorrer o máximo número de voltas, em uma distância de 20 metros de um ponto a outro, com a velocidade crescente em períodos consecutivos de um minuto. O indivíduo realiza o teste até a sua exaustão.

Foi contado as voltas de cada adolescente, de acordo com os avaliadores na proporção de 1 volta = 20 metros. O número de voltas é convertido em velocidade máxima atingida e o VO<sub>2</sub> máximo foi calculado através da equação: VO<sub>2</sub>máx ml/kg/min = 31,025 3,238 x velocidade máxima atingida no teste - 3,248 x idade inteira + 0,1536 x velocidade máxima atingida no teste x idade inteira. O Fitnessgram classifica os resultados em: "Risco para a saúde"; "Precisa melhorar"; "Zona saudável".

Para realização deste teste foi utilizado 20 passadas de mais ou menos 1m para medir a distância do percurso, cones, fita crepe, caixa de som e foi realizado na quadra poliesportiva disponibilizada pelas escolas.

- IMC

O IMC trata-se de uma medida do peso de cada pessoa, sendo uma relação entre a massa da pessoa e sua altura. Para determinar o IMC basta dividir o peso do indivíduo pela sua altura ao quadrado. Então determinado pela fórmula: MASSA (kg)/ESTATURA (m<sup>2</sup>). Para pesar os indivíduos foi utilizada uma balança antropométrica mecânica. Os adolescentes eram orientados a se disporem descalços, na posição anatômica, evitando o uso de acessórios e casacos. Para aferir a altura do avaliado foi utilizada uma régua adulta, mais conhecida como estadiômetro vertical, que se encontrava embutida na balança mecânica. Os indivíduos recebiam a orientação para se posicionarem descalços em posição anatômica de costas para a régua medidora e tentando se mexer o menos possível. Os resultados são classificados pelo Fitnessgram em: "Abaixo do peso"; "Zona de saúde"; "Precisa melhorar"; "Risco para a saúde", isso de acordo com o sexo e com a idade.

- Teste abdominal

Para executar o teste do abdominal foi necessário o auxílio de alguns materiais como um colchonete fornecido pelo colégio e também uma tira de plástico com 35 cm de comprimento e 7,62 cm de largura. A tira de plástico servia para ajudar a medir até onde o indivíduo teria que deslizar as mãos no movimento abdominal. Até um total de 75 abdominais, os avaliados deveriam realizar o máximo de abdominais que poderiam conseguir. O movimento do abdominal se consistia em o avaliado estar deitado com as costas no chão, os joelhos dobrados em um ângulo de aproximadamente 140°, os pés planos no chão, as pernas ligeiramente afastadas, os braços retos e paralelos ao tronco e com as palmas das mãos apoiadas no colchonete. Então o indivíduo deveria subir deslizando as mãos até o toque do outro lado da fita e encostar a cabeça de volta no colchonete. O movimento devia ser padrão, mantendo uma média constante de velocidade de um abdominal a cada três segundos, sem pausa e períodos de descanso. Obtendo o número de abdominais, os adolescentes foram classificados conforme o Fitnessgram em: "Abaixo da zona saudável" e "Zona saudável".

- Teste de extensão (força e flexibilidade) do tronco

Para a avaliação e análise deste teste foi necessário materiais como um colchonete e uma régua de plástico de 30 cm. Neste teste o avaliado tem o objetivo de elevar a parte superior do corpo em 30 cm a partir do colchonete, realizando o movimento de forma pausada e equilibrada, e com as mãos sob as coxas. O indivíduo deveria manter essa posição até um dos avaliadores da equipe de coleta executar a medição com a régua no chão, em frente ao aluno. Só após a distância do chão ao queixo do estudante fosse determinada, o indivíduo poderia sair da posição. A classificação dos resultados foi conforme o Fitnessgram, em: "Abaixo da zona saudável" e "Zona saudável".

- Teste de extensão de braços

O único material utilizado para este teste foi um colchonete. A extensão de braços, também conhecida como flexão de braço, tinha o objetivo de fazer com que o indivíduo completasse o máximo de flexões possíveis, porém os cotovelos teriam que flexionar-se sempre em 90°, para que os braços ficassem paralelos ao chão. O movimento só seria válido se houvesse um padrão de ritmo, ou seja, o sujeito não poderia fazer o movimento muito rápido ou muito devagar, e teria que manter uma velocidade constante em todas as extensões. Então o aluno era orientado a se posicionar horizontalmente e então abaixar o corpo e realizar o movimento de flexão.

O movimento devia ser padrão, mantendo uma média constante de velocidade de uma flexão a cada três segundos. A classificação foi dada pelo Fitnessgram: "Abaixo da zona saudável"; "Zona saudável".

- Teste senta e alcança

O teste senta e alcança é um teste de flexibilidade, e seu objetivo é avaliar principalmente a flexibilidade dos músculos posteriores da coxa. O único material utilizado para este teste foi o Banco de Wells (WELLS & DILLON). Ele se consiste em uma caixa de madeira com medidas em milímetros, com uma espécie de régua na parte superior da caixa, para medir o alcance do indivíduo, sendo que o objetivo é alcançar o mais longe possível da régua. A medição deste teste foi realizada um lado por vez, primeiro com a perna direita e depois com a perna esquerda. O indivíduo deveria remover os sapatos e sentar-se de frente para o banco, colocando um dos pés no apoio, esticando uma das pernas e a outra perna deveria estar dobrada, com o joelho oposto a perna que iria ser medida, dobrado. Depois erguer os braços e sobrepor uma mão a outra e levar as duas para frente até que toquem a régua do banco. O sujeito deveria realizar dois movimentos antes do teste como aquecimento e na terceira vez, mantinham-se nesta posição pelo menos 1 segundo, até que o avaliador pudesse anotar o resultado de cada perna. A classificação dada pelo Fitnessgram é: "Abaixo da zona saudável"; "Zona saudável" tanto para perna esquerda, quanto para a direita (para os dois lados, um resultado para a direita e outro para a esquerda).

### 3.3.3 QUALIDADE DE VIDA

Para analisar a qualidade de vida dos adolescentes foi utilizado um questionário com 52 questões distribuídas em 10 proporções relacionadas à qualidade de vida, chamado de KIDSCREEN-52, validado no Brasil (GUEDES & GUEDES, 2011). As proporções foram divididas em: Saúde e atividade física, Sentimentos, Estado emocional, Auto percepção, Autonomia e tempo livre, Família/ambiente familiar, Aspecto financeiro, Amigos e apoio social, Ambiente escolar e Provocação/bullying.

O KIDSCREEN-52 é adaptado para crianças de 8 a 18 anos, saudáveis e também aquelas portadoras de doença crônica. As respostas das questões são distribuídas em escala Likert de um a cinco pontos (referentes a acontecimentos na

semana anterior) e o questionário também possui uma versão para pais/tutores, avaliando os mesmos componentes citados acima da versão para criança/adolescentes. Porém, neste estudo foi utilizada somente a versão para crianças e adolescentes. Então foram comparados os scores dos indivíduos que praticam e não praticam alguma atividade física.

### 3.4 TRATAMENTO DOS DADOS E PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS

A análise dos dados foi feita pelo programa estatístico SPSS 20.0, com nível de significância estabelecido em  $p \leq 0,05$ . Para caracterização da amostra foi utilizada a estatística descritiva, com média e desvio padrão. Para a correlação foi verificada a normalidade dos através do teste de Kolmogorov Smirnov, sendo que a amostra apresentou distribuição paramétricas, então foi utilizada a correlação de Pearson para o sexo feminino e masculino.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

O estudo teve como amostra final 54 adolescentes, 27 do sexo masculino e 27 do sexo feminino, com média de idade de  $15,21 \pm 0,94$  e  $15,32 \pm 0,81$ , respectivamente. A tabela a seguir mostra os resultados descritivos da amostra, quanto as variáveis nível de AF, percepção de Qualidade de vida e aptidão física (Tabela 1).

Tabela 1. DESCRIÇÃO DA AMOSTRA DAS VARIÁVEIS NAF, APTIDÃO FÍSICA E PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA (n=54)

	<b>Feminino (n=27) m±DP</b>	<b>Masculino (n=27) m±DP</b>	<b>Total (n=54) m±DP</b>
<b>NAF (min/semana)</b>	492,50±125,82	1092,50±351,48	777,50±1178,69
<b>Percepção QV (escore)</b>	46,94±6,85	42,57±5,04	44,90±6,37
<b>VO<sub>2</sub> máximo</b>	31,16 ± 3,23	34,09 ± 8,70	32,62 ± 5,96
<b>IMC</b>	14,86±4,11	18,73±30,30	21,65±15,04
<b>Força abdominal</b>	15,79±8,09	31,92±16,85	23,23±4,10

<b>Força de membro superior</b>	2,00±2,87	17,93±10,56	9,43±10,39
<b>Força e flexibilidade de tronco</b>	22,86±6,47	27,13±7,4	25,13±7,2
<b>Flexibilidade perna direita</b>	24,62±9,10	19,43±10,02	22,2021,83±10,259,7
<b>Flexibilidade perna esquerda</b>	23,75±10,56	19,64±9,81	21,83±10,25

m=média; DP= desvio padrão; NAF= Nível de atividade física; min= minutos; QV=qualidade de vida; IMC= índice de massa corporal; n= número.

#### 4.2 CORRELAÇÕES ENTRE AS VARIÁVEIS NAF, APTIDÃO FÍSICA E PERCEPÇÃO DE QV

A próxima tabela (tabela 2) mostra a correlação das variáveis NAF, aptidão física e percepção de QV para as adolescentes do sexo feminino.

Tabela 2. CORRELAÇÃO DE PEARSON (R) ENTRE VARIÁVEIS NAF, APTIDÃO FÍSICA E PERCEPÇÃO DE QV PARA O SEXO FEMININO

	NAF Total Min/semana)	Percepção QV (escore)	VO <sub>2</sub> max. (ml/kg/min)	IMC (kg/m <sup>2</sup> )	N de Abdominais (repetições)	Força e Flexib. de Tronco (polegadas)	Flexib. Direita (polegadas)	Flexib. Esquerda (polegadas)	Força Superior (Flexão/repetições)
<b>NAF Total</b>	1	0,233	0,639**	0,102	0,274	0,529**	0,169	0,239	0,421
<b>Percepção QV</b>	-	1	0,221	0,-212	-0,125	0,143	0,185	0,246	-0,213
<b>VO<sub>2</sub> max.</b>	-	-	1	0,158	0,546**	0,211	0,421*	0,483*	0,324
<b>IMC</b>	-	-	-	1	0,251	0,252	-0,053	-0,073	0,217
<b>N de Abdominais</b>	-	-	-	-	1	0,070	0,312	0,272	0,358
<b>Força e Flexib. de Tronco</b>	-	-	-	-	-	1	0,202	0,270	-0,195
<b>Flexib. Direita</b>	-	-	-	-	-	-	1	0,953**	-0,098
<b>Flexib. Esquerda</b>	-	-	-	-	-	-	-	1	-0,059
<b>Força Superior (Flexão)</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	1

Fonte: o autor (2018)

Correlação; \*p<0,05; \*\*p<0,01; r: Coeficiente de Pearson; NAF: Nível de Atividade Física; QV: Qualidade de vida; IMC= Índice de Massa Corporal; VO<sub>2</sub>máx: volume de oxigênio máximo.

Através da tabela 2 acima, é possível perceber as correlações (r) entre variáveis de Nível de Atividade Física, aptidão física e percepção de qualidade de vida para os sujeitos do sexo feminino. Com isso, podemos verificar que houve

algumas correlações significativas e positivas. Sendo elas a do NAF com o  $VO_2$  máx ( $p=0,002$ ) e com a flexibilidade de tronco ( $p=0,016$ ), do  $VO_2$  com alguns componentes da aptidão física, a força abdominal ( $p=0,006$ ) e a flexibilidade de membros inferiores, perna direita ( $p=0,029$ ) e esquerda ( $p=0,11$ ), além da correlação dos membros inferiores entre si, ou seja, flexibilidade da perna esquerda com a flexibilidade da perna direita ( $p=0,000$ ). Os dados encontrados no presente estudo, assim como no estudo de Conte (2008), mostraram correlações entre o Nível de Atividade Física (NAF) e o  $VO_2$  máx presentes no sexo feminino. Podendo ser o responsável por esse resultado, o fato de que as adolescentes do sexo feminino praticam atividades físicas disciplinadas, várias vezes na semana e de forma contínua, como por exemplo a dança e ginástica, ao qual trabalham com capacidade aeróbica. Os resultados em relação às variáveis de NAF e a força e flexibilidade de tronco das adolescentes do sexo feminino foram significativas. Possivelmente esse resultado pode ser explicado pelo fato de que quanto mais se pratica atividade física, mais é treinada a flexibilidade e força, além disso deve-se considerar que indivíduos do sexo feminino tendem a ter uma boa flexibilidade, assim como é apresentado no estudo de Giehl et al. (2017), onde essas variáveis também apresentam relação.

Foi observado associação significativa entre o  $VO_2$  máx e a maioria dos domínios da aptidão física, como força abdominal e flexibilidade dos membros inferiores. É esperado que fossem associadas as variáveis da aptidão física, uma vez que todas contemplam os domínios de aptidão física. Um estudo de Conte et al.; (2003), mostra que há possíveis riscos do indivíduo que tem baixo índice de  $VO_2$  máx, pode influenciar vários domínios da aptidão física, como a flexibilidade, e ainda coloca que um bom consumo de oxigênio máximo pode promover benefícios ao sistema locomotor, melhorando a maleabilidade do corpo.

O consumo de oxigênio máximo dos indivíduos do sexo feminino, também obtiveram associações significativas em relação à força abdominal. O estudo de Leite e Nonaka (2009) nos informa que pode haver interferência na força muscular do indivíduo que realiza alongamentos, assim podendo melhorar a flexibilidade do sujeito, melhora também a amplitude do movimento de alongar, por tanto, decorre de melhoria das atividades de contração do músculo, sendo fundamental no trabalho de ganho de força, no caso, abdominal.

Como já mencionado, os elementos que formam a concepção de aptidão física, inclusive a flexibilidade dos membros inferiores, por serem contemplados nos

domínios da aptidão física, já era esperado que houvesse associação significativa na análise de estudos. Ainda mais quando relacionamos a flexibilidade da perna direita com a flexibilidade da perna esquerda, é esperado que o resultado fosse muito significativo, como aconteceu na correlação dos indivíduos do sexo feminino deste estudo, uma vez que ambas variáveis são o mesmo domínio, entretanto de lados diferentes do corpo.

A próxima tabela (tabela 3) mostra a correlação das variáveis NAF, aptidão física e percepção de QV para as adolescentes do sexo masculino.

Tabela 3. CORRELAÇÃO (R) DE PEARSON ENTRE VARIÁVEIS NAF, APTIDÃO FÍSICA E PERCEPÇÃO DE QV PARA O SEXO MASCULINO

	NAF Total Min/semana)	Percepção QV (escore)	VO <sub>2</sub> max. (ml/kg/min)	IMC (kg/m <sup>2</sup> )	N de Abdominais (repetições)	Força e Flexib. de Tronco (polegadas)	Flexib. Direita (polegadas)	Flexib. Esquerda (polegadas)	Força Superior (Flexão/repetições)
<b>NAF Total</b>	1	0,247	0,056	0,417*	0,247	-0,015	-0,325	-0,254	0,074
<b>Percepção QV</b>	-	1	0,441*	-0,167	-0,094	-0,080	-0,099	-0,232	0,021
<b>VO<sub>2</sub>max.</b>	-	-	1	-0,423*	0,372	0,129	0,068	-0,020	0,432*
<b>IMC</b>	-	-	-	1	-0,051	0,069	-0,354	-0,266	-0,109
<b>N de Abdominais</b>	-	-	-	-	1	-0,97	-0,117	0,022	0,663**
<b>Força e Flexib. de Tronco</b>	-	-	-	-	-	1	-0,219	-0,171	0,129
<b>Flexib. Direita</b>	-	-	-	-	-	-	1	0,904**	0,079
<b>Flexib. Esquerda</b>	-	-	-	-	-	-	-	1	0,156
<b>Força Superior (Flexão)</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	1

Fonte: o autor (2018)

Correlação; \*p<0,05; \*\*p<0,01; r: Coeficiente de Pearson; NAF: Nível de Atividade Física; QV: Qualidade de vida; IMC= Índice de Massa Corporal; VO<sub>2</sub>máx: volume de oxigênio máximo.

De acordo com a tabela 3, podemos verificar as correlações (r) entre variáveis de Nível de Atividade Física, Aptidão Física e Percepção de Qualidade de Vida para os indivíduos do sexo masculino. Dessa forma, é possível constatar que houve correlações significativas entre algumas variáveis. Como entre o NAF com o IMC, (p=0,034) da percepção de Qualidade de Vida com o VO<sub>2</sub> max (p=0,024), do VO<sub>2</sub> max com a força dos membros superiores (p=0,025) e também com o IMC (p=0,028), e por último da flexibilidade das pernas (0,000).

Vale apontar que o resultado da correlação do NAF com o IMC dos indivíduos do sexo masculino não foi o esperado, uma vez que, ao contrário do estudo de

Mascarenhas et al. (2005), ela resultou positiva, ou seja, a analogia dessas duas variáveis foi proporcional. Normalmente, quanto maior índice de massa corporal de um adolescente, menor é o nível de atividade física ou vice versa, desta forma o resultado dessa correlação não foi previsto.

Conforme os outros resultados a cima, podemos observar também que a análise da variável de Percepção de QV e do  $VO_2$  max foi significativa para os adolescentes do sexo masculino e teve correlação positiva, o que prova que há uma associação entre essas duas variáveis, ou seja, quem possui uma melhor aptidão cardiorrespiratória possui também uma melhor percepção de qualidade de vida. No estudo de Sabia (2004), os resultados vão de encontro com o presente estudo, uma vez que o mesmo mostra que um alto índice de atividade física e de  $VO_2$ max, tende a melhorar melhora o estilo de vida dos adolescentes, o que pode melhorar sua percepção de qualidade de vida.

Com base nos indicadores apresentados na tabela 3 sobre  $VO_2$ max e IMC, podemos analisar que houve uma correlação negativa entre essas duas variáveis, mostrando que quando uma aumenta a outra diminui. Resultado que corrobora com o estudo de Ronque et al. (2010), que relaciona aptidão cardiorrespiratória (ACR) com indicadores de adiposidade corporal, pois mostrou que em adolescentes com baixa ACR, os valores de adiposidade corporal foram maiores.

Já era esperando que componentes da aptidão física se correlacionassem significativamente entre si. Assim como o  $VO_2$  max ou com a força abdominal. Segundo Nunes e Santos (2008), o  $VO_2$ max tem influencia no momento em que o individuo realiza força muscular. Já outro estudo de Hunter et al. (1987) observou o contrário, que treinar força muscular não aumenta o  $VO_2$ max, pois esse tipo de trabalho não tem muito efeito sobre a capacidade aeróbica. E de acordo com as características de prática de atividades físicas não tão disciplinadas dos adolescentes da coleta, pode ter influenciado a aptidão cardiorrespiratória não apresentar altos resultados e que realmente não há um  $VO_2$  significativo correlacionando com a atividade física, dado este que podemos observar na tabela a cima.

## **5 CONCLUSÃO**

Diante dos resultados, conclui-se que quanto maior o NAF do adolescente, maior tende a ser a percepção de qualidade de vida para os meninos. Quanto maior for o NAF do indivíduo, maior será o nível de aptidão física dele também. Ou seja, os resultados mostram que a prática de atividade física parece se associar positivamente com a percepção de qualidade de vida e aptidão física do adolescentes, podendo indicar estilo de vida mais saudável.

O presente estudo foi realizado por forma de questionário e teste físico com poucos sujeitos na equipe de coleta de dados. Isso limitou de certa forma o estudo, dificultados as variáveis apresentarem associações entre si. Assim os resultados dos valores podem ter sido superestimado ou subestimados. A equipe de coleta de dados recebeu treinamento para auxiliar ao máximos os sujeitos a responderem da melhor forma os questionários e testes.

Por fim, sugere-se que estudos com as variáveis aqui analisadas ainda sejam realizados para acrescentar nos resultados deste estudo. Uma vez percebendo a importância deste assunto para a saúde e vida dos adolescentes de Curitiba-PR. Seria interessante também, estudos que analisassem essas três variáveis focando nas diferenças entre os sexos dos indivíduos e tentado trazer melhorias para os problemas nesta área que surgem durante as práticas não só de Atividades físicas, mas também no esporte. Como por exemplo, o preconceito dentro do esporte relacionado com o sexo do atleta, ressaltando a questão dos transexuais, e também das mulheres, que ainda por motivos culturais apresentam diferenças comparadas com os homens.

## 6 REFERÊNCIAS

ARAUJO, D. M. S. et al; Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos **Rev Bras Med Esporte** vol.6 no.5 Niterói Oct. 2000

BALASSIANO, D. H.; ARAÚJO, C. G. S. DE. Maximal Heart Rate: Influence of Sport Practice during Childhood and Adolescence. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 100, n. 4, p. 333-338, 2013.

BANERJEE, P. A. EDUCATION POLICY | REVIEW ARTICLE A systematic review of factors linked to poor academic performance of disadvantaged students in science and maths in schools. **Cogent Education**, v. 27, n. 1, p. 1-17, 2016.

BEZERRA ALVES, J. G.; ULISSES MONTENEGRO, F. M.; OLIVEIRA, F. A.; ALVES, R. V. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer

na vida adulta. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 5, p. 291-294, 2005.

BURGOS, M. S.; REUTER, C. P.; TORNQUIST, L.; et al. Perfil de aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes de 7 a 17 anos Health-related physical fitness profile of children and adolescents aged 7-17. **J Health Sci Inst.**, v. 871, p. 171-175, 2012.

CONTE, M Nível de Atividade Física como Estimador da Aptidão Física de Estudantes Universitários: Explorando a Adoção de Questionário Através de Modelagem **Linear Rev Bras Med Esporte** – Vol. 14, No 4 – Jul/Ago, 2008

CONTE, M et al; INTERAÇÃO ENTRE VO2 MAX, ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E FLEXIBILIDADE; **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – 2003, 2(2):23-30

COSTA, M. C. O.; BIGRAS, M. Mecanismos pessoais e coletivos de proteção e promoção da qualidade de vida para a infância e adolescência. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 12, n. 5, p. 1101-1109, 2007.

EISER, C.; MORSE, R. Can parents rate their child`s health related quality of life? Results of a systematic review. **Quality of Life Research**, Los Angeles, v.10, no. 4, p. 347-357, 2001.

FARIAS, E. S; CARVALHO, W. R; E. M. GOLÇALVEZ; GUERRA, G; Effect of programmed physical activity on the physical fitness of adolescent students **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum** 2010, 12(2):98-105

GIEHL, A. L; OLIVEIRA, S. R; LAUX, R, C; ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE E DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO ATENDIDOS PELO PIBID UNOESC CHAPECÓ/SC **Seminário de pesquisa e intercionalização Siepe** 2017

GUEDES, D. P et al; Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes **Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília** v. 10 n. 1 p. janeiro 2002

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. **Rev. Bras. Med. Esporte**. Vol. 18, Nº 2 – Mar/Abr, 2012.

HUNTER, G.R.; DEMMENT, R.; MILLER, D. Development of strength and maximum oxygen uptake during simultaneous training for strength and endurance. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 27, n.3, p. 269-275, 1978.

LIPP, M. E. N. O Modelo quadrifásico do stress. In M.E.N. Lipp (Org.), Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas (pp.17- 21). **São Paulo: Casa do Psicólogo**; 2003.

LEITE, R. C; NONAKA, P. N; ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FLEXIBILIDADE SOBRE A FORÇA MUSCULAR EM INDIVÍDUO JOVEM SEDENTÁRIO - ESTUDO DE CASO **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.3, n.15, p.302-311**. Maio/Junho. 2009

MALINA, R. M.; BOUCHARD, C. Atividade física do atleta jovem: do crescimento à maturação. **São Paulo: Roca**, 2002.

MASCARENHAS, L. P, SALGUEIROSA, F. M, NUNES, G. F, MARTINS, P. A, STABELI, A, CAMPOS, W; Relação entre diferentes índices de atividade física e preditores de adiposidade em adolescentes de ambos os sexos **Rev Bras Med Esporte** \_ Vol. 11, Nº 4 – Jul/Ago, 2005

MARGIS, R., PICON, P., COSNER, A. F., & SILVEIRA, R.O. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, 25(1), 65-74; 2003.

MATTOS, M. G; NEIRA, M. G; Educação física na adolescência; **Phorte Editora LTDA**, 14 de dez de 2009 - 152 pág

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5. ed. rev. atual. **Londrina: Midiograf**, 2017. 318p.

NELSON, G.; LAURENDEAU, M. & CHAMBERLAND, C. A review of programs to Promote Family wellness and prevent the maltreatment of children. **Canadian Journal of Behavioural Science**, 33 (1), 1-13. 2001.

OLIVEIRA, R. R; SANTOS, M. G; Componentes da aptidão física relacionada à saúde **EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires** - Año 17 - Nº 169 - Junio de 2012

PINTO, A. A; et al; Prevalência e fatores associados à autopercepção negativa de saúde em adolescentes da região Norte do Brasil **Rev. Bras. Pesq. Saúde**, Vitória, 19(4): 65-73, out-dez, 2017

RASSILAN, E. A. EVOLUÇÃO DA FLEXIBILIDADE EM CRIANÇAS DE 7 A 14 ANOS DE IDADE DE UMA ESCOLA PARTICULAR DO MUNICÍPIO DE TIMÓTEO-MG MOVIMENTUM - **Revista Digital de Educação Física** - Ipatinga: Unileste-MG - V.1 - Ago./dez. 2006.

SABIA, R. V; SANTOS, J. E; RIBEIRO, R. P; Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbio e anaeróbio **Rev Bras Med Esporte** \_ Vol. 10, Nº 5 – Set/Out, 2004

SILVA, J. P; AMADEI, J. L. Influência da atenção médica na qualidade de vida (WHOQOL-100) de mulheres com lúpus eritematoso sistêmico **rev bras reumatol** . 2016 ;56(3):198–205

SILVA, R. S. et al; Physical activity and quality of life **Ciênc. saúde coletiva** vol.15 no.1 Rio de Janeiro Jan. 2010WHOQOL GROUP. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the **World Health Organization. Social science & medicine**, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, 1995.

VIEIRA, V. C. R; PRIORE, S. E; FISBERD, M; A atividade física na adolescência; **Adolesc. Latinoam**.v.3n.1Porto Alegreago.2002

Publications, European Series No. 6. Copenhagen: WHO, Regional Office for Europe

World Health Organization. (1978). Habitual Physical Activity and Health. **WHO Regional Publications, European Series** No. 6. Copenhagen: WHO, Regional Office for Europe

## 7 ANEXOS

Anexo 1



**Atividade Física, Aptidão Física  
e Qualidade de vida CENTRO  
DE ESTUDOS EM ATIVIDADE  
FÍSICA E SAÚDE UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO PARANÁ**

Questionário da Pesquisa: Comparação do Nível de Atividade Física, Aptidão Física e Percepção da Qualidade de Vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contra turno escolar

**Instruções para o preenchimento:**

- Procure fornecer as informações solicitadas e indique-as marcando um “x” ou preenchendo os espaços no questionário;
- Suas respostas serão mantidas no anonimato e as informações serão utilizadas somente para fins de pesquisa;
- Sua participação é muito importante!

Muito obrigada

**Data avaliação:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Código:**

\_\_\_\_\_ **Períod**

**o:**

\_\_\_\_\_ **Turma**

**:** \_\_\_\_\_

**Escola:** \_\_\_\_\_

**Q1. Sexo:** <sup>1</sup>[ ] Masculino <sup>2</sup>[ ] Feminino **Data de nascimento:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**Q2. Estado civil:** <sup>1</sup>[ ] solteiro(a) <sup>2</sup>[ ] casado(a) <sup>3</sup>[ ] outro

**Q3. Período em que estuda:** <sup>1</sup>[ ] manhã      <sup>2</sup>[ ] tarde

**Q4. Realiza esporte no contra turno fora da escola** <sup>1</sup>[ ] sim <sup>2</sup>[ ] não (se não, pular para a questão 5)

**Q4(a). Quantas vezes por semana você pratica esporte fora da escola?** \_\_\_\_\_

**Q4(b). Quanto tempo tem cada treino fora da escola?** \_\_\_\_\_ horas  
\_\_\_\_\_ minutos.

**Q4(c). Qual(is) modalidades esportivas você pratica fora da escola?** \_\_\_\_\_

---

**Q4(d). Há quanto tempo você pratica esporte fora da escola?** \_\_\_\_\_ anos e \_\_\_\_\_ meses

**Q5. Realiza esporte no contra turno oferecido pela escola** <sup>1</sup>[ ] sim <sup>2</sup>[ ] não (se não, pular para a questão 6)

**Q5(a). Quantas vezes por semana você pratica esporte oferecido pela escola?** \_\_\_\_\_

**Q5(b) Quanto tempo tem cada treino de esporte oferecido pela escola?** \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

**Q5(c). Qual(is) modalidades esportivas oferecidas pela escola você pratica?** \_\_\_\_\_

---

**Q5(d). Há quanto tempo você pratica esporte oferecido pela escola?** \_\_\_\_\_ anos e \_\_\_\_\_ meses

**Q6. Já sofreu alguma lesão?** <sup>1</sup>[ ] sim <sup>2</sup>[ ] não. **Se sim, a considera grave?** <sup>1</sup>[ ] sim <sup>2</sup>[ ] não. Qual? \_\_\_\_\_

**PARTE 1: Atividade Física**

Para cada uma das atividades físicas listadas abaixo, você deverá responder quantos dias por semana e quanto tempo por dia, em média, você praticou na **SEMANA**

~~PASSADA. Como você praticou alguma atividade física que não esteja listada abaixo?~~

Atividades físicas	Quantos dias?	Quanto tempo cada dia? 0 a 7 dias
Futebol (campo, de rua, <i>society</i> )		__ horas __ minutos
Futsal		__ horas __ minutos
Handebol		__ horas __ minutos
Basquete		__ horas __ minutos
Andar de patins, skate		__ horas __ minutos
Atletismo		__ horas __ minutos
Natação		__ horas __ minutos
Ginástica olímpica, rítmica		__ horas __ minutos
Judô, karatê, capoeira, outras lutas		__ horas __ minutos
Jazz, balê, dança moderna, outros tipos de dança		__ horas __ minutos
Correr, trotar ( <i>jogging</i> )		__ horas __ minutos
Andar de bicicleta		__ horas __ minutos
Caminhar como exercício físico		__ horas __ minutos
Caminhar como meio de transporte (ir à escola, trabalho, casa de um amigo (a)). [ <b>Considerar o tempo de ida e volta</b> ]		__ horas __ minutos
Voleibol		__ horas __ minutos
Vôlei de praia ou de areia		__ horas __ minutos
Queimado, baleado, pular cordas		__ horas __ minutos
Surfe, <i>bodyboard</i>		__ horas __ minutos
Musculação		__ horas __ minutos
Exercícios abdominais, flexões de braços, pernas		__ horas __ minutos
Tênis de campo (quadra)		__ horas __ minutos
Passear com o cachorro		__ horas __ minutos
Ginástica de academia, ginástica aeróbica		__ horas __ minutos
Futebol de praia ( <i>beach soccer</i> )		__ horas __ minutos
Outras atividades físicas que não estão na lista acima:		__ horas __ minutos
_____		__ horas __ minutos
_____		__ horas __ minutos



## PARTE 2: Qualidade de Vida

Por favor, leia cada pergunta com atenção enquanto pensa em sua resposta. Procure recordar a última semana, ou seja, os últimos 7 dias. Qual é a resposta que primeiro ocorre a você? Escolha a opção que acredita ser melhor para você e assinale a resposta com um **X**.

Lembre-se: Isto não é uma prova. Não existem respostas certas ou erradas. Porém, é importante que responda todas as perguntas e que possamos identificar claramente o **X**.

Você tem alguma deficiência, doença ou problema médico crônico?	<input type="radio"/> Não	<input type="radio"/> Sim. Qual? _____ _____.
---	---------------------------	--

### 1. Saúde e Atividade Física

1. De maneira geral, como você descreve a sua saúde?	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Excelente	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Muito boa	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Boa	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Regular	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Mal
--	--	--	--	--	--

Considerando a última semana...					
2. Você se sentiu bem e em forma?	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Nada	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Um pouco	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Moderadamente	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Muito	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Muitíssimo
3. Você foi ativo/a fisicamente? (por exemplo, correu, andou de bicicleta, etc.)?	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Nada	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Um pouco	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Moderadamente	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Muito	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Muitíssimo
4. Você foi capaz de correr (“brincadeiras de corrida”)?	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Nada	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Um pouco	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Moderadamente	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Muito	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Muitíssimo

Considerando a última semana...					
5. Você se sentiu com muita energia/disposição?	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Nada	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Um pouco	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Moderadamente	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Muito	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Muitíssimo

### 2. Sentimentos

Considerando a última semana...					
1. Você tem sido agradável?	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Nada	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Um pouco	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Moderadamente	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Muito	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Muitíssimo
2. Você se sentiu bem por estar vivo/a?	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Nada	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Um pouco	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Moderadamente	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Muito	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Muitíssimo
3. Você se sentiu satisfeito/a com sua vida?	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Nada	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Um pouco	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Moderadamente	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Muito	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Muitíssimo

Considerando a última semana...					
4. Você se sentiu de bom humor?	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Nada	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Um pouco	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Moderadamente	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Muito	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Muitíssimo
5. Você se sentiu alegre?	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Nada	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Um pouco	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Moderadamente	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Muito	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Muitíssimo
6. Você se divertiu?	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Nada	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Um pouco	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Moderadamente	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Muito	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Muitíssimo

### 3. Estado Emocional

Considerando a última semana...					
1. Você se sentiu como estivesse feito tudo errado?	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Nunca	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Quase nunca	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Algumas vezes	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Quase sempre	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Sempre
2. Você se sentiu triste?	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Nunca	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Quase nunca	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Algumas vezes	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Quase sempre	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Sempre
3. Você se sentiu tão mal que não queria fazer nada?	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Nunca	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Quase nunca	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Algumas vezes	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Quase sempre	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Sempre
4. Você se sentiu como tudo em sua vida estava mal?	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Nunca	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Quase nunca	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Algumas vezes	<input checked="" type="radio"/> <sup>2</sup> Quase sempre	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Sempre
5. Você se sentiu farto/a (cheio/a)?	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Nunca	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Quase nunca	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Algumas vezes	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Quase sempre	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Sempre
6. Você se sentiu sozinho?	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Nunca	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Quase nunca	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Algumas vezes	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Quase sempre	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Sempre

7. Você se sentiu pressionado (“estressado”)? <sup>5</sup>Nunca <sup>4</sup>Quase nunca <sup>3</sup>Algumas vezes <sup>2</sup>Quase sempre <sup>1</sup> Sempre

#### 4. Auto-Percepção

Considerando a última semana...

1. Você se sentiu contente com maneira de ser? <sup>1</sup>Nunca <sup>2</sup>Quase nunca <sup>3</sup>Algumas vezes <sup>4</sup>Quase sempre <sup>5</sup> Sempre

2. Você se sentiu contente com as suas roupas? <sup>1</sup>Nunca <sup>2</sup>Quase nunca <sup>3</sup>Algumas vezes <sup>4</sup>Quase sempre <sup>5</sup> Sempre

3. Você esteve preocupado/a com a sua aparência? <sup>5</sup>Nunca <sup>4</sup>Quase nunca <sup>3</sup>Algumas vezes <sup>2</sup>Quase sempre <sup>1</sup> Sempre

4. Você sentiu inveja da aparência de seus colegas? <sup>5</sup>Nunca <sup>4</sup>Quase nunca <sup>3</sup>Algumas vezes <sup>2</sup>Quase sempre <sup>1</sup> Sempre

5. Você gostaria de mudar alguma parte do seu corpo? <sup>5</sup>Nunca <sup>4</sup>Quase nunca <sup>3</sup>Algumas vezes <sup>2</sup>Quase sempre <sup>1</sup> Sempre

#### 5. Autonomia e Tempo Livre

Considerando a última semana...

1. Você teve tempo suficiente para você mesmo? <sup>1</sup>Nunca <sup>2</sup>Quase nunca <sup>3</sup>Algumas vezes <sup>4</sup>Quase sempre <sup>5</sup> Sempre

2. Você fez o que gosta de fazer no seu tempo livre? <sup>1</sup>Nunca <sup>2</sup>Quase nunca <sup>3</sup>Algumas vezes <sup>4</sup>Quase sempre <sup>5</sup> Sempre

3. Você teve oportunidade suficiente de estar ao ar livre? <sup>1</sup>Nunca <sup>2</sup>Quase nunca <sup>3</sup>Algumas vezes <sup>4</sup>Quase sempre <sup>5</sup> Sempre

4. Você teve tempo suficiente para encontrar os amigos/as? <sup>1</sup>Nunca <sup>2</sup>Quase nunca <sup>3</sup>Algumas vezes <sup>4</sup>Quase sempre <sup>5</sup> Sempre

5. Você escolheu o que fazer no seu tempo livre? <sup>1</sup>Nunca <sup>2</sup>Quase nunca <sup>3</sup>Algumas vezes <sup>4</sup>Quase sempre <sup>5</sup> Sempre

#### 6. Família/Ambiente Familiar

Considerando a última semana...

1. Seus pais entendem você? <sup>1</sup>Nada <sup>2</sup>Um pouco <sup>3</sup>Moderadamente <sup>4</sup>Muito <sup>5</sup>Muitíssimo

2. Você se sentiu amado/a pelos seus pais? <sup>1</sup>Nada <sup>2</sup>Um pouco <sup>3</sup>Moderadamente <sup>4</sup>Muito <sup>5</sup>Muitíssimo

Considerando a última semana...

3. Você se sentiu feliz em sua casa? <sup>1</sup>Nunca <sup>2</sup>Quase nunca <sup>3</sup>Algumas vezes <sup>4</sup>Quase sempre <sup>5</sup> Sempre

4. Seus pais tiveram tempo suficiente para você? <sup>1</sup>Nunca <sup>2</sup>Quase nunca <sup>3</sup>Algumas vezes <sup>4</sup>Quase sempre <sup>5</sup> Sempre

5. Seus pais trataram você de forma justa? <sup>1</sup>Nunca <sup>2</sup>Quase nunca <sup>3</sup>Algumas vezes <sup>4</sup>Quase sempre <sup>5</sup> Sempre

6. Você conversou com seus pais como você queria? <sup>1</sup>Nunca <sup>2</sup>Quase nunca <sup>3</sup>Algumas vezes <sup>4</sup>Quase sempre <sup>5</sup> Sempre

#### 7. Aspectos Financeiros

Considerando a última semana...

1. Você teve dinheiro suficiente para fazer as mesmas coisas que os seus amigos/as fazem? <sup>1</sup>Nunca <sup>2</sup>Quase nunca <sup>3</sup>Algumas vezes <sup>4</sup>Quase sempre <sup>5</sup> Sempre

2. Você teve dinheiro suficiente para os seus gastos? <sup>1</sup>Nunca <sup>2</sup>Quase nunca <sup>3</sup>Algumas vezes <sup>4</sup>Quase sempre <sup>5</sup> Sempre

Considerando a última semana...					
3. Você teve dinheiro suficiente para fazer o que deseja com seus amigos/as?	<sup>1</sup> Nada	<sup>2</sup> Um pouco	<sup>3</sup> Moderadamente	<sup>4</sup> Muito	<sup>5</sup> Muitíssimo

## 8. Amigos e Apoio Social

Considerando a última semana...					
1. Você teve tempo suficiente para ficar com seus amigos/as?	<sup>1</sup> Nunca	<sup>2</sup> Quase nunca	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Algumas vezes	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Quase sempre	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Sempre
2. Você realizou atividades com outros jovens?	<sup>1</sup> Nunca	<sup>2</sup> Quase nunca	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Algumas vezes	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Quase sempre	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Sempre
3. Você se divertiu com seus amigos/as?	<sup>1</sup> Nunca	<sup>2</sup> Quase nunca	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Algumas vezes	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Quase sempre	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Sempre
4. Você e seus amigos/as se ajudaram uns/umas aos outros/as?	<sup>1</sup> Nunca	<sup>2</sup> Quase nunca	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Algumas vezes	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Quase sempre	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Sempre
5. Você falou o que queria com seus amigos/as?	<sup>1</sup> Nunca	<sup>2</sup> Quase nunca	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Algumas vezes	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Quase sempre	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Sempre
6. Você sentiu que pode confiar em seus amigos/as?	<sup>1</sup> Nunca	<sup>2</sup> Quase nunca	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Algumas vezes	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Quase sempre	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Sempre

## 9. Ambiente Escolar

Considerando a última semana...					
1. Você se sentiu feliz na escola?	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Nada	<sup>2</sup> Um pouco	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Moderadamente	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Muito	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Muitíssimo
2. Você foi bom/boa aluno/a na escola?	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Nada	<sup>2</sup> Um pouco	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Moderadamente	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Muito	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Muitíssimo
3. Você se sentiu satisfeito/a com seus professores?	<input type="radio"/> <sup>1</sup> Nada	<sup>2</sup> Um pouco	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Moderadamente	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Muito	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Muitíssimo

Considerando a última semana...					
4. Você foi capaz de prestar atenção nas aulas?	<sup>1</sup> Nunca	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Quase nunca	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Algumas vezes	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Quase sempre	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Sempre
5. Você gostou de ir à escola?	<sup>1</sup> Nunca	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Quase nunca	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Algumas vezes	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Quase sempre	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Sempre
6. Você teve uma boa relação com seus professores?	<sup>1</sup> Nunca	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Quase nunca	<input type="radio"/> <sup>3</sup> Algumas vezes	<input type="radio"/> <sup>4</sup> Quase sempre	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Sempre

## 10. Provação/Bullying

Considerando a última semana...					
1. Você sentiu medo de outros jovens?	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Nunca	<sup>4</sup> Quase nunca	<sup>3</sup> Algumas vezes	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Quase sempre	<sup>1</sup> Sempre
2. Outros jovens zombaram (“gozaram”) você?	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Nunca	<sup>4</sup> Quase nunca	<sup>3</sup> Algumas vezes	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Quase sempre	<sup>1</sup> Sempre
3. Outros jovens intimidaram ou ameaçaram você?	<input type="radio"/> <sup>5</sup> Nunca	<sup>4</sup> Quase nunca	<sup>3</sup> Algumas vezes	<input type="radio"/> <sup>2</sup> Quase sempre	<sup>1</sup> Sempre

**PARTE 3: Situação Econômica**

Agora vou fazer algumas perguntas sobre itens do domicílio para efeito de classificação econômica. Todos os itens de eletroeletrônicos que vou citar devem estar funcionando, incluindo os que estão guardados. Caso não estejam funcionando, considere apenas se tiver intenção de consertar ou repor nos próximos seis meses.

**INSTRUÇÃO:** Todos os itens devem ser perguntados pelo entrevistador e respondidos pelo entrevistado.

Vamos começar? No domicílio tem \_\_\_\_\_ (LEIA CADA ITEM)

ITENS DE CONFORTO	QUANTIDADE QUE POSSUI				
	NÃO POSSUI	1	2	3	4+
Quantidade de automóveis de passeio exclusivamente para uso particular	0	3	5	8	11
Quantidade de empregados mensalistas, considerando apenas os que trabalham pelo menos cinco dias por semana	0	3	7	10	13
Quantidade de máquinas de lavar roupa, excluindo tanquinho	0	2	4	6	6
Quantidade de banheiros	0	3	7	10	14
DVD, incluindo qualquer dispositivo que leia DVD e desconsiderando DVD de automóvel	0	1	3	4	6
Quantidade de geladeiras	0	2	3	5	5
Quantidade de <i>freezers</i> independentes ou parte da geladeira duplex	0	2	4	6	6
Quantidade de microcomputadores, considerando computadores de mesa, laptops, notebooks e netbooks e desconsiderando tablets, palms ou smartphones	0	3	6	8	11
Quantidade de lavadora de louças	0	3	6	6	6
Quantidade de fornos de micro-ondas	0	2	4	4	4
Quantidade de motocicletas, desconsiderando as usadas exclusivamente para uso profissional	0	1	3	3	3
Quantidade de máquinas secadoras de roupas, considerando lava e seca	0	2	2	2	2
<b>A água utilizada neste domicílio é proveniente de?</b>					
1	4	Rede geral de distribuição			
2	0	Poço ou nascente			
3	0	Outro meio			
<b>Considerando o trecho da rua do seu domicílio, você diria que a rua é:</b>					
1	2	Asfaltada/Pavimentada			
2	0	Terra/Cascalho			

Qual é o grau de instrução do chefe da família? Considere como chefe da família a pessoa que contribui com a maior parte da renda do domicílio.

Assinale (X)	Nomenclatura atual	Nomenclatura anterior
<sup>0</sup>	Analfabeto / Fundamental I incompleto	Analfabeto/Primário Incompleto
<sup>1</sup>	Fundamental I completo / Fundamental II incompleto	Primário Completo/Ginásio Incompleto
<sup>2</sup>	Fundamental completo/Médio incompleto	Ginásio Completo/Colegial Incompleto
<sup>4</sup>	Médio completo/Superior incompleto	Colegial Completo/Superior Incompleto
<sup>7</sup>	Superior completo	Superior Completo

#### PARTE 4: Apoio Social

### Anexo IV - Questionário de Apoio Social a prática de atividade física (FARIAS JÚNIOR et al., 2011).

QUESTIONÁRIO DE APOIO SOCIAL (FARIAS JUNIOR <i>et al</i> , 2011)			
Com que frequência os SEUS PAIS:	Nunca	Raramente	Frequentemente
APP1. ESTIMULAM você a praticar atividade física?	1	2	
APP2. PRATICAM atividade física com você?	1	2	
APP3. TRANSPORTAM ou disponibilizam transporte para que você possa ir até o local onde você pratica sua atividade física?	1	2	
APP4. ASSISTEM você praticando atividade física?	1	2	
APP5. COMENTAM que você está praticando bem sua atividade física?	1	2	
APP6. CONVERSAM com você sobre sua atividade física?	1	2	
Com que frequência os SEUS AMIGOS:	Nunca	Raramente	Frequentemente
APA1. ESTIMULAM você a praticar atividade física?	1	2	
APA2. PRATICAM atividade física com você?	1	2	
APA3. CONVIDAM você para praticar atividade física com ele?	1	2	
APA4. ASSISTEM você praticando atividade física?	1	2	
APA5. COMENTAM que você está praticando bem sua atividade física?	1	2	
APA6. CONVERSAM com você sobre atividade física?	1	2	

#### PARTE 5: Aptidão Física

Aptidão Aeróbia	Nº de voltas	VO <sub>2</sub> máx
Teste PACER		

Composição Corporal	Massa corporal(Kg)	Estat
IMC		

Aptidão Muscular	Nº de abdominais (Máximo 75 rpts)
Força e resistência abdominal – Teste de abdominais	
Força e flexibilidade de tronco – Teste de extensão de tronco	Medição régua (cm) – Duas tentativas
	Tentativa 1: _____ cm.
	Tentativa 2: _____ cm.

<b>Força Superior</b> – Teste de extensão de braços	Nº de repetições
<b>Flexibilidade</b> – Teste senta e alcança	Distância (cm) – Duas tentativas
	Perna direita: _____ cm.
	Perna esquerda: _____ cm.

**Muito Obrigado! Sua participação foi muito importante!**