



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL – PÓLO - BARRETOS/SP**

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E A  
INFLUÊNCIA FAMILIAR DOS PAIS SOBRE O ESTILO DE VIDA DE  
SEUS FILHOS**

**Maikol Carlos Simões Gianelo**

**BARRETOS**

**2012**

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E A  
INFLUÊNCIA FAMILIAR DOS PAIS SOBRE O ESTILO DE VIDA DE  
SEUS FILHOS**

**Maikol Carlos Simões Gianelo**

**Monografia apresentada como requisito final  
para obtenção aprovação na disciplina  
Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso  
de Licenciatura em Educação Física do  
Programa UAB da Universidade de Brasília –  
Pólo de Barretos - EDF- 06**

**Orientador: João Batista Ferreira Júnior**

## **DEDICATÓRIA**

*Aos meus pais **Benedito Carlos Gianelo e Marilene Simões Gianelo**, por ter me incentivado e dado força, compreensão e paciência durante todo o decorrer deste curso, que juntos conseguimos chegar ao final e ao meu irmão **Hedisnander Simões Gianelo** e minha namorada **Francislene Pereira** pela paciência que teve comigo ao longo do curso.*

## **AGRADECIMENTOS**

*Ao Senhor Deus, que sempre está presente em todos os momentos de minha, na alegria, na tristeza, fazendo da derrota uma vitória, da fraqueza uma força, acolhendo todas as minhas orações.*

*Ao Tutor e orientador **João Batista Ferreira Júnior** que me socorreu em momentos de dúvidas, sempre com uma mão amiga, confiando na realização deste trabalho ao Tutor Presencial **Paulo Cesar Campos** pelo constante incentivo ao estudo e aos demais colegas do curso pela união durante toda a trajetória desta graduação.*

*Recebi a instrução e não o dinheiro.  
Preferi a ciência ao fino ouro.  
Pois a sabedoria vale mais que as pérolas  
e jóia alguma a pode igualar.*

**(Provérbios 8:10-11)**

## LISTA DE TABELA

Tabela 1. Nível de Atividade Física dos Meninos e Meninas em % e números .....	23
Tabela 2. Nível de Atividade Física dos Pais e Mães em % e números .....	24
Tabela 3. IMC dos Meninos e Meninas .....	24
Tabela 4. Tempo gasto pelos Meninos e Meninas assistindo TV/Computador/Vídeo Game.....	24

## **LISTA DE ABREVIações**

DP – DESVIO PADRÃO

IMC – ÍNDICE DE MASSA MUSCULAR

IPAQ – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA

MET – EQUIVALENTE METABÓLICO

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. REVISÃO DE LITERATURA .....	10
2.1 Sedentarismo.....	14
2.2 Benefícios da atividade física .....	16
3. OBJETIVOS .....	20
3.1 Geral.....	20
3.2 Específicos .....	20
4. MATERIAL E MÉTODO .....	21
4.1 Sujeitos.....	21
4.2 Delineamento e procedimentos .....	21
4.3 Análise dos dados .....	22
5. RESULTADOS .....	23
6. DISCUSSÃO .....	25
7. CONCLUSÃO.....	32
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	33
ANEXOS .....	45
APÊNDICE .....	53



## **A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E A INFLUÊNCIA FAMILIAR DOS PAIS SOBRE O ESTILO DE VIDA DE SEUS FILHOS.**

**Autor:** Maikol Carlos Simões Gianelo. mcgianelo@yahoo.com.br

**Instituição:** Universidade de Brasília/Universidade Aberta do Brasil

**INTRODUÇÃO:** Poucos estudos com amostras de crianças e adolescentes são encontradas, com o objetivo de caracterizar e quantificar melhor o índice de sedentarismo e sua relação com o ambiente familiar. **OBJETIVO:** Verificar a influência do estilo de vida dos pais no comportamento de atividade física dos filhos adolescentes. **MÉTODOS:** Participaram da pesquisa 12 meninas e 13 meninos de uma Instituição Estadual do ensino médio com idade de 16 anos e seus respectivos pais. Foram utilizados dois questionários para a coleta de dado, o IPAQ para avaliar o nível de atividade física tanto dos pais quanto dos filhos e outro para avaliar o tempo gasto pelos alunos assistindo TV/computador/videogame. Para a coleta do IMC foi utilizada uma fita métrica para medir a altura e uma balança para medir o peso dos voluntários. Foi realizada análise descritiva dos dados, os quais estão expressos em média e desvio padrão, teste t com  $\alpha = 0,05$  e correlação de Pearson. **RESULTADOS:** O presente estudo mostrou uma grande semelhança entre o nível de atividade física dos pais e mães em relação a seus filhos, com uma grande prevalência para o sedentarismo, mas com um índice muito pequeno para o estilo de vida muito ativo, ativo e irregularmente ativo. Os resultados do IMC dos meninos comparado com o das meninas apresentaram uma diferença estatisticamente significativa ( $p < 0,05$ ), que caracterizaram os meninos com IMC dentro do padrão normal e as meninas dentro do índice de sobrepeso. Não houve diferença significativa para o tempo gasto assistindo TV/Computador/Videogame entre meninos e meninas ( $p > 0,05$ ). **CONCLUSÃO:** O estilo de vida dos pais influencia, de certa maneira, o comportamento de atividade física dos filhos, pois foi encontrada uma relação muito grande na porcentagem entre o nível de atividade física dos pais comparado ao dos filhos.

**Palavras - Chaves:** Obesidade Infantil, nível de atividade física, sedentarismo, estilo de vida, índice de massa corporal.

# 1. INTRODUÇÃO

A necessidade de se ter hábitos saudáveis, tem sido propagada na sociedade como forma de combater os problemas causados na saúde, pela forma de vida urbana. Os benefícios da prática de atividade física e riscos do sedentarismo associados à saúde e ao bem-estar são amplamente documentados na literatura, no entanto, um grande número de estudos procura envolver sujeitos adultos e pouco se conhece com relação aos hábitos de prática de atividade física de adolescentes.

Tanto no Brasil como em outros países, poucos estudos com amostras de crianças e adolescentes são encontradas, com o objetivo de caracterizar e quantificar melhor esse índice de sedentarismo nessa faixa etária, e a discrepância dos resultados encontrados são grandes, entre 40% a 90%. (OEHLSCHLAEGER et al., 2004; TELAMA & YANG, 2000).

Um fator importante e determinante sobre as características físicas dos adolescentes é a atividade física, mas ainda existem fortes indicativos que a prática de atividade física é insuficiente entre crianças de adolescentes (HALLAL et al., 2006).

É sabido que a inatividade resulta em diversos problemas como alterações musculoesqueléticas, dentre elas as doenças crônicas degenerativas, cardiorespiratórias, hipertensão, diabetes e obesidade (ERLICHMAN et al., 2002). Esta última, segundo alguns estudos vem apresentando um rápido aumento nas últimas décadas, sendo caracterizada como uma verdadeira epidemia mundial (STYNE , 2001; NEUTZLING et al., 2000).

A obesidade, independente da faixa etária, é considerada uma doença com grandes índices de aumento, além de ser um problema para saúde pública (ROSS et. al.,1998). Segundo WHO, (2000) esta doença é caracterizada como acúmulo excessivo de gordura corporal que representa risco para a saúde.

Assuntos como a origem, ou prováveis causas da obesidade, sua classificação como doença ou não, métodos para a prevenção, seu aumento e posteriores conseqüências, são temas muito discutidos não só no Brasil, mas em vários países. Fatores genéticos, ambientais, estilo de vida, alimentação, com resultado crescente na expectativa de indivíduos adultos obesos com sérios problemas de saúde, sempre são destacados nas pesquisas realizadas (QUEIROZ, 2001; BARBOSA, 2004).

Alguns trabalhos apontam o sedentarismo como um fator de peso, pois ao se observar a relação entre atividade física e outros comportamentos como tempo gasto assistindo televisão, vídeo game, a atividade física foi bem menor (PIMENTA & PALMA, 2001; ROSSI et. al., 2010).

Ao estudar a epidemiologia, os fatores genéticos são considerados fatores com menor influência no grande panorama mundial da obesidade, com exceção da incidência em seus progenitores, com 7% para a incidência puramente genética e 40% para predisposição com pais obesos (DAMASO & TOCK, 2005). O contrário acontece com o estilo de vida e os hábitos alimentares ou não, e desta forma, ganha mais força para as explicações sobre o problema da obesidade (AMOS et. al., 2006).

Apesar das limitações metodológicas, os estudos fornecem dados muito relevantes para uma análise crítica no estilo de vida de crianças e adolescentes sedentários, assim como a relação entre a influência familiar com crianças e adolescentes sedentários.

Trabalhar o aspecto comportamental de crianças e adolescentes pode ser a chave para que futuramente elas continuem com um estilo de vida saudável, tanto em aspectos alimentares quanto à prática de atividade física (BRASIL, 1998).

Dentro da área de educação física, muitos profissionais ficam focados apenas na questão do gasto calórico, o que é apresentado em alguns trabalhos (ANDERSEN et al, 1998; ROSS et. al., 1998). Entretanto, a preocupação também deve ser com todo o ambiente e principalmente o aspecto familiar (O'Dea, 2008; WILLIAMS & GULLI, 2001; MUSHTAQ et al., 2011).

Portanto, torna-se importante avaliar a relação entre o estilo de vida dos pais e dos seus filhos, comparando o nível de atividade física entre eles e entender tanto o ambiente quanto os motivos que levam as crianças e adolescentes a um estilo de vida mais ativo ou sedentário, pois a promoção da saúde na infância e adolescência precisa ser vinculada ao ambiente familiar, e por este motivo, uma atenção especial deve ser dada quanto á prática de atividades físicas durante a infância e adolescência, pois é o primeiro passo para reverter o crescente quadro de sedentarismo e suas conseqüências entre as populações, principalmente na fase adulta, e também para que possam ser desenvolvidos programas voltados a ajudar essas famílias quanto ao estilo de vida que diariamente adotam.

Tal conhecimento é muito importante para nortear qualquer iniciativa em termos de saúde pública e educação que vise fomentar o esporte e a atividade física para este grupo populacional específico

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

A prática regular de atividade física tem um efeito positivo na qualidade de vida tanto nos aspectos físicos como psicológicos e sociais. No entanto, um fator que contrapõe a esses dados na vida de muitas pessoas é o sedentarismo (PATE et al., 1995).

Em adolescentes não é diferente, pois muitos estudos mostram que o sedentarismo também faz parte dessa faixa etária e com um índice alarmante, resultando muitas vezes em adultos sedentários (CASPERSEN et al., 2000; SALLIS et al., 1993).

Essa relação entre o período da adolescência e a fase adulta e os hábitos de vida adquirido, está intimamente ligada às influências familiares segundo estudo realizado por AZNAR (1997), onde mostra que existem 3 grandes fatores que influenciam a prática regular de atividade física dos filhos: 1. Relação social da família considerando os aspectos sócio-culturais como tipo de emprego, nível educacional, valores familiares, valores culturais; 2. Influência social, incluindo grupos de amigos; 3. Dinâmica familiar, que envolve a maneira de interferência no crescimento e desenvolvimento dos filhos.

No ambiente familiar, os pais não são os únicos que podem interferir nos hábitos dos filhos, os irmãos também tem sido amplamente mencionados como outro fator de influência, participando na motivação, encorajamento e convencimento para a prática de atividade física com (47,92 %) quando comparado com (24,95%) dos pais, o que mostra que dependendo da característica familiar essas influências podem mudar (JUNIOR, 2000).

Segundo AZNAR (1997), os adolescentes 69,3% (garotas) e 75,4% rapazes reconhecem essa influência para a prática de atividade física, o que indica a importância da participação familiar neste cenário para a melhora da qualidade de vida. No entanto, o sucesso da participação familiar no incentivo dos filhos à prática de atividade física está diretamente ligado ao tempo disponível da família e o valor dado a um estilo de vida saudável (SALLIS et al., 1990).

É sabido que, com a globalização, o estilo de vida saudável com a inclusão da prática de atividade física diária é deixado de lado aumento o índice de sedentarismo entre as famílias, explicado pela diminuição do tempo livre e aumento na jornada de trabalho. Este aumento no tempo gasto no trabalho é devido a redução da renda familiar, pois muitas empresas e indústrias colocam mais de um turno de trabalho, fragmentando o tempo trabalhado e como consequência, reduzindo o valor salarial de seus funcionários, além dos contratos por tempo determinado de serviço (MONTALI , 1998).

Para GOLDANI (1994) estas reestruturações resultam em grandes consequências, como a desagregação familiar e conseqüentemente, aumento da violência, abandono de crianças e jovens e famílias monoparentais ou divórcios, evidenciando desta maneira o peso dos fatores como as diferenças sócio-culturais, históricas e econômicas no comprometimento da saúde das famílias.

No entanto, poucos estudos com amostras de crianças e adolescentes são documentadas na literatura, com o objetivo de caracterizar e quantificar melhor esse índice de sedentarismo, principalmente com a discrepância dos resultados encontrados entre as amostras, que varia entre 40% a 90% (OEHLSCHLAEGER et. al., 2004; TELAMA & YANG, 2000). Essa discrepância segundo Pinho e Petroski (1999) é devido às diferenças dos métodos e dos tipos de amostragem em cada pesquisa.

Um estudo realizado por Moore et al. (1991), mostra que o ambiente familiar está muito envolvido nesta questão, comparando a relação de mães mais ativas com o comportamento de seus filhos. O resultado é que filhos que estão em um ambiente cujas suas mães são mais ativas, a probabilidade de não se tornarem sedentários é muito maior.

Outra questão relevante em alguns estudos é a diferença entre meninos e meninas quanto a prática de atividade física. Os meninos tendem a ser mais ativos do que as meninas. Os resultados mostraram que meninas são mais sedentárias do que os meninos, com um risco de prevalência 2,35 vezes maior. (PATE et al., 1995).

Ainda não é tão simples decodificar essa relação de gênero e estilo de vida, principalmente por fatores relacionados com as condições socioeconômicas, culturais, ambientais e estilos de vida dos pais.

É sabido que a influência da inatividade física desde a infância ou adolescência fará com que este comportamento torne-se freqüente na vida adulta, sendo, portanto, mais difícil de modificar seus hábitos (TELAMA & YANG, 2000).

Em países desenvolvidos a preocupação é muito grande, devido aos problemas resultantes do estilo de vida sedentário, principalmente as doenças cardiovasculares, hipertensão arterial sistêmica, a diabetes e os níveis de lipídeos (WHO, 2012), obesidade e hipercolesterolemia, (ERLICHMAN et al., 2002).

Por este motivo é que muitas instituições norte americanas se empenham o máximo para trabalhar a prevenção das doenças cardiovasculares, com o objetivo de minimizar os efeitos deletérios na vida adulta (PATE et al., 1995).

No entanto, para que este trabalho aconteça de maneira satisfatória, essas instituições utilizam a motivação como um elemento importante para a prática de atividade física, com atividades menos metódicas e que dão mais prazer para os praticantes (PATE et al., 1995).

Para Brody (1983), a motivação é vista como um termo amplo, relacionado às necessidades, impulsos, desejos, interesses, propósitos, atitudes e às aspirações de um indivíduo. Machado (1997) menciona que o elemento principal para analisar as atitudes e comportamento humano é o estudo da motivação. Considerar a intensidade das diferentes motivações (internas ou externas) o que é a chave para obter o sucesso em trabalhos que envolva diferentes comportamentos para a mesma tarefa.

Pessoas altamente motivadas, comparadas às pessoas isentas de qualquer senso de competitividade ou motivação, apresentam características de persistência e busca pelo sucesso (ANGELINI, 1973). Os fatores que regulam a motivação tanto no esporte quanto na prática de atividade física são complexos, e para entender faz-se necessário o conhecimento de alguns termos importantes como motivação intrínseca e a motivação extrínseca (THILL; BRUNEL, 1995).

A motivação intrínseca é impulsionada por causas internas, e que não está

subordinada a recompensas exteriores, podendo proporcionar o desenvolvimento da autonomia e personalidade. A motivação extrínseca é caracterizada por recompensas externas, seja por interesses próprios ou não (GOUVEA ,1997).

Cada família possui uma maneira de motivar seus filhos seja para a prática esportiva, estudos, como também no trabalho. Essa motivação irá determinar o comportamento que seus respectivos filhos adotarão para suas vidas(DARLING & STEINBERG, 1993).

A maneira de educar seus filhos, assim como as conseqüências provocadas por diferentes famílias, quanto ao modo de controle educacional é estudada desde a década de 1930 (PATE et al., 1995).

Um trabalho que relata essas diferenças no modelo educacional dos filhos e que foi um grande passo para este estudo, é o modelo teórico de Baumrind (1966), onde propôs uma tipologia baseada apenas em uma função parental ampla: o controle sobre os filhos. Essa variação nos diferentes estilos de educação parental, associados ao afeto e à comunicação entre pais e filhos, define-se os três tipos de estilos parentais: autoritário, autoritativo e permissivo e a relação entre os aspectos emocionais e comportamentais.

Neste estudo, o autoritativo demonstrou resultados mais efetivos quando comparado aos outros dois modelos.

Ainda em um outro trabalho, Baumrind & Black (1967) cita que crianças educadas com diferentes estilos de comportamentos dos pais eram diferenciadas das outras crianças em grau de competência social, além de maior assertividade, maturidade, conduta independente, empreendedora e responsabilidade social.

Esses resultado segundo Ceconello et al. (2003), são alcançados pelo modelo autoritativo devido a suas características mencionadas abaixo:

- Direcionam as atividades de seus filhos de maneira racional e orientada,
- Incentivam o diálogo, compartilhando com os filhos os motivos das atitudes que estão tomando para com a educação, seja para a orientação ou repreensão de algum ato de seus filhos;
- Quando ela se recusa a concordar, procuram dialogar sobre suas objeções;



- Exercem firme controle nos pontos de divergência, colocando sua perspectiva de adulto, sem restringir a criança, reconhecendo que ela possui interesses próprios e maneiras particulares;

Os pais autoritários controlam e avaliam o comportamento de seus filhos de acordo com regras estabelecidas pelos próprios interesses, valorizam a obediência como uma virtude e são a favor de medidas punitivas para lidar com aspectos da criança que entram em conflito com o que eles pensam ser certo ou estar correto (GLASGOW et al., 1997).

Os permissivos são mais passivos na educação de seus filhos, e dificilmente aderem ao caráter punitivo, com uma receptividade maior diante dos desejos e ações da criança. Neste caso as crianças não vêem em seus pais um modelo ou alguém responsável tanto para moldar quanto direcionar seu comportamento, mas sim um recurso para realizarem seus desejos (GLASGOW et al., 1997).

Entender tanto o ambiente quanto os motivos que levam as crianças e adolescentes a um estilo de vida mais ativo ou sedentário é motivo de uma atenção especial a ser dada quanto á prática de atividades físicas durante a infância e adolescência. Este pode ser o primeiro passo para reverter o crescente quadro de sedentarismo e suas conseqüências entre as populações, principalmente na fase adulta.

Tal conhecimento é muito importante para nortear qualquer iniciativa em termos de saúde pública e educação que vise fomentar o esporte e a atividade física para este grupo populacional específico.

## **2.1 Sedentarismo**

O sedentarismo é um fator de risco importante, e também exerce uma influência negativa direta sobre outros fatores de risco como obesidade, hipertensão, metabolismo do colesterol (BORTZ, 1982).

A nomenclatura sedentarismo e inatividade física muitas vezes são mencionadas como a mesma coisa, com referências os seus efeitos negativos na

qualidade de vida, sempre mencionando como fator de risco para obesidade a hipertensão arterial, doença cardiovascular, diabetes, osteoporose, entre outras patologias (EKELUND et al., 2006). Segundo Shephard (1989), praticar atividade física por 30 min de 3 a 5 vezes por semana é o suficiente para um estilo de vida saudável, além de promover grandes benefícios a longo prazo aos diversos sistemas corporais como sistema cardiovascular, respiratório e endócrino. No entanto, saber exatamente o significado de sedentarismo ainda é uma problemática para alguns pesquisadores.

Ao caracterizar atividade física como qualquer movimentação corporal, e exercício físico como as atividades físicas sistemáticas que tenham por propósito a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN et al., 1985) o sedentarismo seria a ausência de atividade física em seu significado mais amplo.

Para tentar melhorar o entendimento deste termo, Varo et al. (2003) realizaram um estudo sobre o sedentarismo na União Européia, com diferentes critérios para avaliar o sedentarismo. O primeiro relacionava a quantidade de MET (Equivalente Metabólico) gasto diariamente. O segundo referia-se à prática ou não de alguma atividade física no tempo de lazer. Os pesquisadores encontraram valores bastante desiguais para a prevalência entre os países estudados.

De acordo com o primeiro critério, a Suécia teria 43,3% de sedentários, a Irlanda 44,1%, a Áustria 46,8%, o Reino Unido 59,4%, a França 68,5% e Portugal 87,8%. Estes mesmos países teriam, com a análise do segundo critério, 6,4%, 7,4%, 7,9%, 16,6%, 16,4% e 22,3%, respectivamente.

Por este motivo, o sedentarismo pode estar ligado à associação de determinadas doenças e não a causalidade (LUIZ et al., 2002), pois a associação refere-se à relação estatística (ou correlação) entre dois ou mais eventos, na qual pode ou não existir relação causal entre esses eventos. Entretanto, é sabido que diversos sistemas do corpo humano sofrem a influência dessa inatividade: sistema cardiovascular, sistema respiratório, sistema metabólico (SHEPHARD, 1989).

No sistema cardiovascular é observado a diminuição na efetividade da contração do músculo miocárdio, e quando este estímulo se torna crônico, o

resultado é a baixa eficiência da bomba miocárdica nos níveis de repouso, o que pode resultar em um aporte instável de oxigênio para as fibras miocárdicas (isquemia miocárdica) em situações que é necessário o aumento do aporte sanguíneo para as demais áreas do corpo (PAFFENBARGER et al., 1984).

No sistema respiratório, a inatividade física provoca alterações morfofuncionais negativas sobre a musculatura ventilatória, seja músculos acessórios ou principais como o diafragma e os músculos intercostais externos, limitando a capacidade vital e reduzindo a expansibilidade torácica, com conseqüentes prejuízos na difusão do oxigênio no sentido dos alvéolos até os capilares pulmonares (BORTZ, 1982).

Por último, a relação do sistema metabólico com sedentarismo também sofre as influências negativas deste estilo de vida, o que pode resultar no aumento do colesterol LDL, e como conseqüência o aumento dos riscos ao desenvolvimento das alterações arteriais degenerativas (DUFAUX et al., 1982).

## **2.2 Benefícios da atividade física**

A atividade física auxilia no desenvolvimento do adolescente, aprimorando os aspectos morfofisiopsicológicos, maximizando o potencial físico determinado pela herança e direciona o indivíduo a aproveitar melhor suas possibilidades motoras além de contribuir na redução dos riscos de doenças futuras, além de exercer importantes efeitos psicossociais (Barros, 1993).

É sabido que a atividade física promove inúmeros benefícios à saúde, dentre eles, a redução dos níveis de ansiedade, estresse e depressão, melhora no humor, aumento do bem estar físico e psicológico, melhor funcionamento orgânico, maior disposição física e mental (BERGER & MACINMAN, 1993).

No ambiente pedagógico, o aprendizado do aluno é muito valorizado pela comissão que compõem o cenário institucional, e a atividade física, além dos benefícios supra citados, tem sido mencionada também como um importante

instrumento no aspecto do aprendizado cognitivo e motor (HANNAN & FINS, 2006).

Para se chegar a esta conclusão, diversos experimentos envolvendo atividade física e áreas do SNC (sistema nervoso central) foram analisadas tanto em modelos animais como em humanos (RADFORD et al., 2003; KRAMER et al. 2000). Fisiologicamente, acredita-se que a atividade física tem atuação sobre a liberação de endorfinas no cérebro, reduzindo a dor e potencializando uma sensação de euforia, com claras repercussões em termos de saúde mental (NESHEIM & HAUGLAND, 2003), além de proporcionar um aumento da utilização da proteína da dieta e proporcionar adequado desenvolvimento músculo esquelético (KANDERS et al., 1988). Do ponto de vista psicossocial, acredita-se que a prática de atividades físicas na adolescência tenha um efeito positivo sobre a auto-imagem e sobre a redução dos sintomas de ansiedade e depressão (PALUSKA & SCHWENK, 2000).

Um estudo realizado por Fripp et al (1985), demonstrou que adolescentes com boa aptidão física apresentaram menor Índice de Massa Corporal (IMC), menor pressão sanguínea sistólica e diastólica e maior concentração plasmática de HDL-colesterol do que adolescentes sedentários.

Em adolescente portadores da diabetes tipo 2 também tem sido relatado o grande benefício da atividade física na qualidade de vida, devido a sensibilidade a insulina (RENNIE et al., 2003). Essa sensibilidade à insulina tem sido demonstrada dentro de um período entre 12 a 48 horas após a atividade física, retornando aos níveis pré-atividade aproximadamente três a cinco dias depois, o que caracteriza a real importância de praticar atividade física com frequência e regularidade (ERIKSSON et al., 1997).

Independente se o alvo são adolescentes saudáveis, obesos ou com outras disfunções, o exercício físico mesmo se realizado de forma isolada, e não associado a outros comportamentos saudáveis como a alimentação, é capaz de promover resultados satisfatórios, tanto com adolescentes diabéticos tipo 2 quanto obesos, estabelecendo melhor estilo de vida (SHEPARD, 1989; CASTANEDA; 2001).

Modalidades como dança, luta, jogos e esportes podem ser incluídas dentro do cenário da prática de atividade física, no entanto, o esporte ainda é a opção mais utilizada pelos professores de educação física (BARBOSA, 1991).

Segundo Fench et al. (1994) o envolvimento com a prática de esportes pode ajudar na prevenção de transtornos alimentares, como a anorexia e a bulimia, devido ao fato de elevar a auto-estima e o apoio social e diminuir a sensação de depressão e estresse.

Mesmo sabendo dos benefícios relacionados ao esporte, os adolescentes não estão isentos dos riscos como: morte súbita (para adolescentes portadores de patologias como cardiopatia congênita e hipertensão arterial, ou para adolescentes saudáveis expostos a contusões fatais, choque térmico ou superesforço); contusões variadas por características específicas de cada esporte ou por super uso das estruturas corporais (BARBOSA, 1991).

Um dos motivos que faz com que as contusões no esporte ocorram com mais frequência na adolescência é que tanto a estrutura óssea, quanto as estruturas a ela ligadas, como músculos e tendões, também estão em mudança nesta fase e são mais facilmente lesionadas.

Sabendo que as chances de lesões são frequentes nesta faixa etária, Carazzato (1999), salienta que até os 10 anos, o indivíduo não deve selecionar um esporte como oficial para sua rotina, mas deve envolver-se com a iniciação de várias modalidades. Quando a intenção for praticar um esporte de competição, itens como sistema cardiocirculatório, neuromotor, característica muscular, psíquico, imunológico, biométrico devem ser bem estudados, mas se a atividade física for apenas recreativa, a preferência do próprio adolescente é o fator de maior peso em relação a essas variáveis supracitadas.

Outro fator muito importante a ser mencionado é a diferenciação entre idade biológica e idade cronológica para um bom planejamento das atividades físicas a serem realizadas com uma população de adolescentes, sendo necessária uma avaliação adequada dos estágios de maturação sexual, o que possibilita distinguir, de forma mais clara, as adaptações morfológicas e funcionais entre um

programa de atividade física das modificações observadas no organismo decorrente do processo de maturação (BARROS, 1993).

Para Barros (1993), existem vários motivos para que os adolescentes adotem a prática de atividade física como parte de suas rotinas. Os principais fatores são: adquirir autoconfiança e satisfação pessoal para sair da rotina das atividades curriculares; sociabilizar, já que o esporte pode ser um palco de situações a serem vivenciadas na idade adulta. No entanto, Wardley et al. (1997) mencionam o interesse na promoção da saúde, como um dos motivos pelos quais os adolescentes buscam a atividade física em academias, clubes e outros.

Se a decisão for pela prática recreativa, o adolescente deve exercê-la conforme suas necessidades e preferências, respeitando alguns fatores para não influenciar sua qualidade de vida como: frequência, intensidade e continuidade (CARAZZATO, 1999).

Independente das escolhas, dentro da Educação física, o objetivo deve ir além do desenvolvimento físico e mental, que garante o equilíbrio orgânico, melhorando a aptidão física. Os exercícios podem contribuir para o desenvolvimento da criatividade e outros aspectos que concorrem para completar a formação integral da personalidade do indivíduo (RIBEIRO e EISENSTEIN, 1990).

Devido à baixa condição sócio-econômica de muitas regiões brasileiras, onde muitos não podem frequentar clubes ou academias, valorizar a Educação Física e estimular a promoção da atividade física a nível comunitário é importante para a implantação de projetos voltados a prática de atividade física como estratégia fundamental na busca pela saúde integral da criança e do adolescente.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Geral**

Avaliar a relação entre o estilo de vida dos pais e dos seus filhos.

#### **3.2 Específicos**

- Avaliar o tempo que os filhos gastam assistindo TV e jogando videogame;
- Investigar a frequência e a duração que filhos praticam atividade física e suas respectivas modalidades;
- Investigar o nível de atividade física dos filhos assim como dos pais.

## **4. MATERIAL E MÉTODO**

### **4.1 Sujeitos**

Participaram da pesquisa 75 sujeitos, 25 adolescentes, 13 meninos e 12 meninas com idade de 16 anos, regularmente matriculados em uma Instituição Pública no município de Viradouro com seus respectivos pais.

### **4.2 Delineamento e procedimentos**

O trabalho é do tipo Estudo de Caso, com análise descritiva dos dados para alguns itens e média e desvio padrão para outros.

Inicialmente foi realizada uma reunião com os voluntários (pais, mães e filhos) que atenderam os critérios de inclusão. Nesta reunião foram explicados os objetivos da pesquisa, como preencher as fichas de consentimento e responder aos questionários IPAQ (pais e filhos) e as questões sobre tempo gasto assistindo TV/Computador/Videogame (apenas os alunos). Após a explicação tanto os pais quanto os filhos levaram os questionários para serem preenchidos em casa (ANEXO 1) para avaliar o nível de atividade física tanto dos pais quanto dos filhos e outro para avaliar o tempo gasto pelos alunos assistindo TV/computador/videogame (ANEXO 4).

No dia seguinte os alunos foram pesados e medidos na própria escola no período de Educação Física, previamente autorizado pelo professor. Foi utilizada uma fita métrica e uma balança para medir a estatura e massa corporal dos voluntários, respectivamente. O IMC foi calculado através da seguinte fórmula:  $IMC = \text{massa corporal} / \text{altura}^2$ .

As respostas das questões do IPAQ seguiram a classificação do nível de atividade física conforme a frequência, intensidade e tempo de duração, conforme apresentado no Anexo 2.



### **4.3 Análise dos dados**

Foi realizada análise descritiva dos dados, os quais estão expressos em média e desvio padrão, teste t com  $\alpha = 0,05$  e correlação de Pearson. O teste t foi utilizado para analisar o IMC e a correlação de Pearson para avaliar a relação entre o IMC e tempo gasto assistindo TV/computador/videogame.

## 5. RESULTADOS

Os resultados obtidos com as informações dos sujeitos e a aplicação dos questionários estão apresentados nas tabelas e gráficos a seguir.

As tabelas 1 e 2 representam os dados coletados dos meninos e meninas assim como de seus pais e mães, estes dados foram obtidos através das respostas dadas ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – versão curta, mostrando uma grande semelhança entre o nível de atividade física dos pais e mães em relação a seus filhos em porcentagem, com uma grande prevalência para o sedentarismo, mas com um índice muito pequeno para o estilo de vida muito ativo, ativo e irregularmente ativo. No entanto, as meninas comparadas com os meninos são mais ativas ao relacionar o percentual entre as médias de sedentarismo, 69,23% para os meninos e 66,66% para as meninas e as mães são mais ativas em relação aos pais, com 76% para sedentarismo comparado com os 84% dos pais. Os resultados individuais estão representados no Anexo 3.

Tabela 1. Nível de Atividade Física dos Meninos e Meninas em % e números

	MENINOS		MENINAS	
	%	n	%	n
<b>Muito ativo</b>	7,69	1	8,33	1
<b>Ativo</b>	7,69	1	16,66	2
<b>Irregularmente</b>	15,38	2	8,33	1
<b>Sedentário</b>	69,23	9	66,66	8

Tabela 2. Nível de Atividade Física dos Pais e Mães em % e números

	PAIS		MÃES	
	%	n	%	n
<b>Muito ativo</b>	4	1	4	1
<b>Ativo</b>	4	1	12	3
<b>Irregularmente</b>	8	2	8	2
<b>Sedentário</b>	84	21	76	19

Os resultados do IMC dos meninos comparado com o das meninas apresentam uma diferença estatisticamente significativa ( $p < 0,05$ ), que caracterizam os meninos com IMC dentro do padrão normal e as meninas dentro do índice de sobrepeso (tabela 3), mas a correlação entre IMC e tempo gasto entre assistindo TV/Computador/Videogame, foi muito baixa com  $r = 0,07983$  para os meninos e  $r = 0,078497$  para as meninas. Não houve diferença significativa para o tempo gasto assistindo TV/Computador/Videogame entre meninos e meninas ( $p > 0,05$ ), conforme demonstrado na tabela 4. Os resultados individuais para as tabelas 3 e 4 estão representados respectivamente nos ANEXOS 5 e 6 e para a análise do IMC, a tabela para referência está expressa no ANEXO 7.

Tabela 3. IMC dos Meninos e Meninas

IMC	MENINOS	MENINAS
<b>MÉDIA</b>	<b>23,15</b>	<b>27,12</b>
<b>DP</b>	<b>0,68</b>	<b>1,09</b>

Tabela 4. Tempo gasto pelos Meninos e Meninas assistindo TV/Computador/Vídeo-Game

	TEMPO GASTO EM TV/VIDEOGAME/ COMPUTADOR	
	MENINOS (Horas)	MENINAS (Horas)
<b>MÉDIA</b>	<b>4,44</b>	<b>4,68</b>
<b>DP</b>	<b>0,61</b>	<b>0,40</b>

## 6. DISCUSSÃO

O objetivo do estudo foi verificar a associação entre o nível de Atividade física dos pais com o nível de atividade física dos filhos adolescentes do Ensino Médio do Município de Viradouro, pois o elevado nível de inatividade física em adolescentes como também em adultos, tem sido demonstrado em vários estudos tanto nacional como internacional (SILVA e MALINA, 2000; ALTIERI et al., 2004; HALLAL et al., 2003).

O presente estudo apontou uma prevalência de inatividade física de 69,23% entre adolescentes do sexo masculino e os níveis de atividade física de 30,76% divididos em 7,69% muito ativos, 7,69% ativos, 15,38% irregularmente ativos. Para o sexo feminino, os resultados foram mais favoráveis que para o sexo masculino: a prevalência de inatividade física de 66,66%, níveis de atividade física de 33,32% divididos em 8,33% muito ativos, 16,66% ativos e 8,33% irregularmente ativos.

Estes achados não corroboram os estudos realizados por Gonçalves et al., (2007) nem o de Silva e Molina (2000). Gonçalves et al., (2007) observaram nível de atividade física de 32,5% para o sexo feminino e de 51,3% para o sexo masculino. Já Silva e Molina (2000) encontraram nível de atividade física de 6% no sexo feminino enquanto no sexo masculino a prevalência foi de 15%. Uma possível explicação para os resultados do presente estudo foi que os voluntários responderam os questionários após as explicações do pesquisador, mas sem a presença do mesmo, o que torna as respostas passíveis de erros, podendo assim ocasionar em resultados equivocados.

Essas diferenças podem ser explicadas, por exemplo, pela grande dificuldade de padronização dos processos metodológicos na coleta e interpretação dos dados. Os métodos utilizados em estudos brasileiros, na última década, têm diferido em muitos aspectos: alguns usaram métodos de medidas eletrônicas e mecânicas (MATSUDO et al., 1998; PINHO e PETROSKI, 1999) e outros utilizaram questionários auto-aplicáveis, e recordatórios, pois são de boa aplicabilidade e apresentam baixo custo (GUEDES E GUEDES, 2001; TELAMA e YANG, 2000), porém, nenhum instrumento foi idêntico entre os estudos.

Entre os fatores associados à prática de atividade física dos jovens, destaca-se na literatura o suporte social e familiar, este último caracterizado na maioria das vezes pelo apoio dos pais, que tende a assumir papel importante no comportamento ativo dos filhos (SILVA et al., 2008). No presente estudo, houve associação entre o nível de atividade física dos pais com a atividade física dos filhos o que corrobora com os achados de Telama et al. (1994).

A prevalência de inatividade física dos pais foi de 84%, com os níveis de atividade física divididos em 4% muito ativos, 4% ativos e 8% irregularmente ativos e para as mães essa porcentagem foi de 76% de inatividade física, 4% muito ativa, 12% ativas e 8% irregularmente ativas, corroborando com o estudo de Lemos et al. (2010) onde a prevalência de atividade física dos pais dos adolescentes foi de 41,06%, sendo que as mães foram mais ativas (58,23%) que os pais (15,47%).

Ferreira et al. (2006) realizaram um estudo fale do objetivo do estudo, ou como ele foi realizado e concluíram que o efeito da associação entre a prática de atividade física dos pais e dos filhos é diferente quando analisados pais e mães separadamente e que apenas a prática de atividade física do pai está associada à prática de atividade física dos filhos. No entanto, Hallal et al. (2006) verificaram que o nível de atividade física dos adolescentes esteve associado ao nível de atividade física das mães.

Um estudo sobre a influência da estrutura familiar em casos de sedentarismo demonstrou que, entre os filhos de pais sedentários, a inatividade física foi mais freqüente, o que mais uma vez corrobora com o a importância do comportamento dos pais na formação dos hábitos de seus filhos (MATOS, et al., 2002), e com o estudo realizado por SALLIS et al. (1997), os quais avaliaram grupos com diferentes características étnicas (latinos, asiáticos, afro-americanos de alto e baixo nível sócio econômico), e observaram que o suporte familiar apresentou valores de correlação entre o suporte familiar e aderência a programas de atividade dos filhos ( $r=0,79$ ), tendo valores inferiores somente para conhecimento dos benefícios de um estilo de vida ativo ( $r=0,86$ ), o que demonstra, a interferência familiar como uma das relações mais fortes quanto ao estímulo

para o envolvimento em atividades físicas espontâneas ou orientadas diariamente, principalmente na a relação entre pais e filhos.

Para Sallis et al. (2000), os pais precisam encorajar seus filhos para a prática regular de atividade física, ajudando-os a participarem de atividades prazerosas na escola ou na comunidade; planejar e participar de atividades familiares que envolvam atividade física em festas familiares, passeios ou viagens de férias; além de serem modelos de um estilo de vida ativo, oferecendo aos filhos oportunidades de aumentar continuamente a atividade física; estabelecer limites de tempo para as atividades que não exijam dispêndio energético e junto com eles, reivindicar a criação de programas de atividade física de qualidade na escola e na comunidade; além de participar da escolha de locais adequados para a realização de atividade física.

Outro fator importante neste estudo foi a relação do IMC entre meninos e meninas, com diferença estatística significativa entre eles com predominância de sobrepeso no sexo feminino, o que corrobora com o estudo realizado por Costa et al. (2006), onde, para o sexo masculino, os valores encontrados foram 14,8% (IC 95%= 13,8% a 15,8%) para o sobrepeso, e de 16,6% para o sexo feminino (IC95%= 15,6% a 17,6%).

No entanto, a correlação utilizando a análise de correlação de Pearson entre IMC e o tempo gasto assistindo TV/Videogame/computador foi muito pequena, com  $r = 0,07983$  para os meninos e  $r = 0,078497$  Meninas. Este achado também foi encontrado em vários estudos (TERRES et al., 2006; EKELUND et al., 2007). Uma possível explicação para estes resultados são os hábitos alimentares dos adolescentes que não foram levados em consideração neste estudo, pois não fazia parte dos objetivos propostos, o que deixa o estudo com uma limitação para uma ampla análise do IMC.

Segundo Treuth et al. (1998), o sedentarismo pode ser a causa ou conseqüência da obesidade, o que torna difícil relacionar a obesidade somente a uma variável, a inatividade, sendo que, o hábito alimentar também é outro fator importante para ser pesquisado.

No entanto, estudos mostram que passar muito tempo assistindo TV, jogando videogame ou na frente do computador é um fator que colabora para o aumento do sobrepeso ou obesidade devido às práticas alimentares irregulares incentivadas pelas propagandas vinculadas na mídia (ALMEIDA et al. 2002 ). Salmon et al. (2006) e Almeida et al. (2002) observaram associação entre o baixo consumo de frutas e hortaliças e a elevada audiência de TV, entre adolescentes. Almeida et al.(2002), ao analisarem a TV brasileira, observaram que 27,4% das propagandas referiam-se a alimentos, e que a veiculação desses comerciais distribuía-se por todos os períodos do dia.

Story & Faulkner (1990) também identificaram esse problema nos EUA, onde nos programas vinculados na mídia, 60% dos comerciais consistiam em publicidade de refrigerantes e outros produtos açucarados. Outro estudo realizado com escolares de 3ª e 5ª séries residentes em uma cidade dos EUA, mostrou que 16,6% e 26,2% da energia média consumida por dia era ingerida enquanto se assistia TV em dias de semana e de final de semana, respectivamente (MATHESON et al., 2004).

No presente estudo o tempo gasto assistindo TV/videogame/computador foi em média 4,44hs para os meninos e 4,68hs horas para as meninas, sem diferença significativa entre as amostras ( $p>0,05$ ). No entanto, um estudo realizado por Coon et al (2001) com o objetivo de avaliar o consumo alimentar de crianças e adolescentes, onde foram aplicados três recordatórios de 24h em dias não consecutivos, perguntando aos pais sobre as atividades realizadas durante as refeições. Para a quantidade dos alimentos ingeridos, a mensuração foi por meio de um pôster contendo figuras dos tamanhos das porções, sendo que o primeiro recordatório foi aplicado pessoalmente, e os demais via telefone, pois as crianças receberam os pôsteres. Estes autores também encontraram associação significativa e inversa entre assistir à TV durante as refeições e nível socioeconômico, escolaridade materna e nível de conhecimento dos pais sobre nutrição, como também associação significativa entre assistir à TV durante as refeições e consumo de carnes vermelhas, pizzas, salgadinhos e refrigerantes, e associação significativa e inversa entre assistir à TV durante as refeições e

consumo de frutas e vegetais, o que leva a uma hipótese sobre os resultados encontrados no presente estudo, que é a correlação baixa entre sedentarismo e IMC.

O recordatório alimentar é provavelmente a técnica mais utilizada em pesquisas sobre os aspectos alimentares, sendo os mais comuns os de um a três dias. Este tipo de inquérito dietético tem por objetivo relatar o consumo de todos os alimentos e bebidas ingeridas durante um período de 24 horas. Este período pode ser o dia anterior, desde o desjejum até à ceia, ou as últimas 24 horas precedentes a entrevista (PALANIAPPAN et al., 2003).

Em Pelotas-RS, Dutra et al. (2006), realizaram um estudo para analisar a relação do tempo gasto assistindo TV e sobrepeso, o que corroborou com a associação entre o número de horas diárias em frente a TV e o excesso de peso de outros estudos (SALMON et al. 2006 ; TANACESCU et al. 2000), sendo que a frequência de sobrepeso foi maior conforme aumentou o número diário de horas de TV, sendo mais elevada nas adolescentes do sexo feminino quando comparadas a amostra total.

Para Tanacescu et al. (2000) a associação significativa entre obesidade e tempo em frente à TV, é devido a ingestão significativa de doces, salgadinhos, pipoca e amendoins, corroborando com o estudo de Coon et al (2001). Dutra et al.(2006), também avaliaram a associação do sobrepeso com variáveis demográficas, socioeconômicas, comportamentais e biológicas, num estudo realizado com 810 adolescentes de 10-19 anos residentes em Pelotas (RS). As autoras encontraram que, concomitantemente ao aumento do tempo despendido em frente à TV, ocorreu um incremento da prevalência de sobrepeso principalmente no sexo feminino.

A instituição analisada neste trabalho fica localizada em um Bairro de classe financeiramente baixa, além de ser uma Instituição Pública, o que justifica entender a importância do fator sócio econômico para a análise do nível de atividade física tanto dos filhos quanto dos pais, pois é possível encontrar estudos que mostram a relação entre uma associação positiva entre o estado sócio-econômico e a atividade física (SURÍS e PARERA, 2005; WOODFIELD et al.,



2002) e outros em que essa associação é negativa (HARRELL et al, 2003; HALLAL et al., 2006) ou inexistente (MOTA e SILVA, 1999; YANG et al., 1996).

A principal razão para esta divergência nos resultados pode ser devido ao método de avaliação do aspecto sócio-econômico das respectivas amostras. Na literatura, alguns estudos avaliam o fator sócio-econômico pelo rendimento familiar, pela formação acadêmica dos elementos constituintes do agregado familiar e pela atividade ocupacional desenvolvida por cada um dos membros da família (WHITE & COAKLEY et al., 1986; LUSTOSA & FIGUEIREDO, 1990).

Apesar de controvérsias nos resultados, a generalidade das pesquisas parece evidenciar que a participação em atividades físicas apresenta alguma desigualdade social e econômica, isto é, adolescentes com nível sócio econômico maior, parecem estar mais envolvidos em atividades físicas do que adolescentes com nível mais baixo (SEABRA et al., 2008).

No entanto, o avanço da tecnologia também contribuiu para o estilo de vida sedentário, com a redução no gasto energético devido à proliferação de televisores, computadores, vídeo-games, controle remoto, entre outros, o que apresenta um impacto significativo no gasto energético total (EPSTEIN et al., 2007). Apesar de existirem poucos estudos sobre o nível de atividade física em crianças e adolescentes na literatura brasileira, sabe-se que, antigamente, esta população era mais ativa, brincavam na rua, jogavam bola com frequência, freqüentavam parques, enquanto que, atualmente, optam por atividades sedentárias como assistir à televisão (LOPES et al., 2003).

Talvez o fato de os pais serem predominantemente sedentários tenha influência na preferência dos adolescentes por atividades e que muitas vezes as crianças crescem vendo os pais deitados assistindo à televisão, trabalhando no computador e raramente fazendo atividades físicas, e acabam acostumando-se e tendo como modelo atividades sedentárias. No entanto, esta é apenas uma suposição que necessita de novos estudos para ser confirmada, pois este estudo apresenta limitações quanto ao número das amostras serem pequenas e o método utilizado para a análise do nível de atividade física com questionário auto-aplicável pode ter um viés nos resultados e conseqüentemente na interpretação

dos dados. Além disso, não foi realizada uma análise do padrão de alimentação dos voluntários e nem da situação sócio econômica.

## **7. CONCLUSÃO**

O estudo apresentou algumas restrições por ser um estudo transversal e ter utilizado questionários auto-aplicáveis para os adolescentes e para os pais. Desse modo, são necessários mais estudos que utilizem instrumentos com maior controle do pesquisador e que sejam feitos estudos longitudinais.

No entanto, diante dos resultados encontrados neste estudo, podemos concluir que o estilo de vida dos pais influencia, de certa maneira, o comportamento de atividade física dos filhos, pois foi encontrada uma relação muito grande na porcentagem entre o nível de atividade física dos pais comparado ao dos filhos. Estes resultados indicam a necessidade de uma conscientização dos pais quanto ao envolvimento no planejamento, encorajamento e participação dos filhos em atividades físicas

## 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, S.S.; NASCIMENTO, P.C.B.D.; QUAIONI, T.C.B. **Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira.** Revista de Saúde Pública, v.36, n.3, p.353-5, 2002.

ALTIERI, A; TAVANI, A; GALLUS, S; VECCHIA, L.A. **Occupational and leisure time physical activity and the risk of nonfatal myocardial infarction in Italy.** Annals of Epidemiology, v. 14, p. 461-6, 2004.

ANGELINI, A. L. **Motivação humana.** Rio de Janeiro: José Olympio, 1973.

BARROS, R. **Os adolescentes e o tempo livre: lazer – atividade física.** In: Coates V, Françoso LA, Beznos GW. Medicina do adolescente. São Paulo: Sarvier, 1993.

BARBOSA, D.J. **O adolescente e o esporte.** *Tratado de adolescência: um estudo multidisciplinar.* Rio de Janeiro: Cultura médica, 1991.

BAUMRIND, D. **Effects of authoritative control on child behavior.** Child Development, v.37, pp.887-907, 1966.

BAUMRIND, D.; BLACK, A. **Socialization practices associated with dimensions of competence in preschool boys and girls.** Child Development, n. 38, pp. 291-327, 1967.

BERGER, B.; MACINMAN, A. **Exercise and the quality of life.** Handbook of Research on Sports Psychology. ed.1, New York: Macmillan Publishing Company, 1993.

BORTZ, W. M. **Disease and aging**. Journal of the American Medical, n. 10, pp.1203-7,1982.

BRODY, N. **Human motivation**. New York: Academic Press, 1983.

CARNELL, S; EDWARDS, C; CROKER, H; BONIFACE, D; WARDLE J. **Parental perceptions of overweight in 3-5 y olds**. International Journal of Obesity, n. 29, v.4, pp. 353-55, 2005.

CARAZZATO, J.G. **Atividade física na criança e no adolescente**. *O Exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos*. São Paulo: Atheneu, 1999.

CASPERSEN, C.J; PEREIRA, M.A; CURRAN, K.M. **Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age**. Medicine of Science Sports Exercise, n.;32, pp.1601-9, 2000.

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research**. *Public Health Rep*, v. 100, n.2, p. 126-131, 1985.

COON, K.A.; GOLDBERG, J.; ROGERS, B.L.; TUCKER, K.L. **Relationships between use of television during meals and children's food consumption patterns**. *Pediatrics*.v. 107,n.1, 2001.

CRAWFORD, D; TIMPERIO, A.; TELFORD, A.; SALMON, J. **Parental concerns about childhood obesity and the strategies employed to prevent unhealthy weight gain in children**. *Public Health Nutrition*, v. 9, n.07, pp. 889-95, 2007.

DARLING, N.; STEINBERG, L. **Parenting style as context: An integrative model**. *Psychological Bulletin*, v. 113, pp. 487-496,1993.

da COSTA, R. F.; CINTRA, I. DE PÁDUA , FISBERG, M. **Prevalência de Sobrepeso e Obesidade em Escolares da Cidade de Santos, SP.** Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabolismo, v.50 ,n. 1, 2006 .

de MELLO, E. D., LUFT, V.C., MEYER, F. **Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?**, Jornal de Pediatria , v. 80, n.3, 2004.

de MATOS, M.G.; CARVALHOSA, S.F.; DINIZ, J.A. **Factores associados à prática da actividade física nos adolescentes portugueses.** Análise Psicológica, v.20, n.1, pp.57-66, 2002.

de OLIVEIRA, A. M. A., CERQUEIRA E.M.M., de OLIVEIRA A. C. **Prevalência de sobrepeso e obesidade infantil na cidade de Feira de Santana-BA: detecção na família x diagnóstico clínico.** Jornal de Pediatria - v. 79, n.4, 2003.

DUTRA, C. L., ARAUJO, C. L., BERTOLDI, A. D. **Prevalencia de sobrepeso em adolescentes: um estudo de base populacional em uma cidade no Sul do Brasil.** Rio de Janeiro. Cadernos de Saúde Pública, v.22, n.1, p.151-162, 2006.

EKELUND, U.; BRAGE, S.; FROBERG, K.; HARRO, M.; ANDERSSON, S.A.; SARDINHA, L.B. **TV viewing and physical activity are independently associated with metabolic risk in children: the European Youth Heart Study.** PLOS Medicine, v.3, p.488, 2006.

ERLICHMAN, J.; KERBEY, A.L.; JAMES, W.P. **Physical activity and its impact on health outcomes. Paper 1: The impact of physical activity on cardiovascular disease and all-cause mortality: an historical perspective.** Obesity Reviews v.3, p.257-71, 2002.

EPSTEIN L, GORDY C, RAYNOR H, BEDDOME M, KILANOWSKI C, PALUCH R. **Increasing fruit and vegetable intake and decreasing fat and sugar intake in families at risk for childhood obesity.** *Obesity*. v.9, n.3, pp.171-78, 2001.

EPSTEIN, L.H.; PALUCH, R.A.; ROEMMICH, J.N.; BEECHER, M.D. **Family-based obesity treatment, then and now: twenty-five years of pediatric obesity treatment.** *Health Psychology*, v.26, n.4, p.381-391, 2007.

FÉLIX, E. C. V. DE OLIVEIRA, POMBAL, E. M. DA SILVA; MINISTÉRIO, E. L.; FECHIO, J. J. **A influência do estilo de vida fisicamente ativo dos pais na adesão ao comportamento de atividade física dos filhos adolescentes.** *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 9, n. 1, 2010.

FERREIRA, I.; HORST, K.; WENDEL-VOS W. **Environmental correlates of physical activity in youth: a review and update.** *Obesity Reviews*, v.8, n.129, 2006.

FRENCH, S.A.; ERRY, C.L.; LEON, G.R.; FULKERSON, J.A. **Food preferences, eating patterns, and physical activity among adolescents: correlations of eating disorders symptoms.** *Journal of Adolescent Health*, v. 15, pp. 286-94, 1994.

FRIPP, R.R.; HODGSON, J.L.; KWITEROVICH, P.O.; WERNER, J.C.; SCHULER, H.G.; WHITMAN, V. **Aerobic capacity, obesity, and atherosclerotic risk factors in male adolescents.** *Pediatrics*, v.75, pp. 813-8, 1985.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes.** *Revista Brasileira Medicina do Esporte*, v.7, p.187-99, 2000.

GONÇALVES, H.; HALLAL, P.C; AMORIM, T.C. **Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência.** Revista Panamericana de Salud Pública, v. 22, p. 246-253, 2007.

GOUVEA, F. C. **Motivação e atividade esportiva.** In: MACHADO, A. A. (Ed.). Psicologia do esporte. Jundiaí: Ápice, 1997.

HALLAL, P.C.; BERTOLDI, A.D.; GONÇALVES, H.; VICTORA, C. G.; **Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade.** Caderno de Saúde Pública, v. 22, p.1277-87, 2006.

HALLAL, P.C.; VICTORA, C.G.; WELLS, J.C.K.; LIMA, R.C. **Physical inactivity: Prevalence and associated variables in Brazilian adults.** Medicine of Science Sports Exercise, v.;35, p. 1894-900, 2003.

HARRELL, J.S.; PEARCE, P.F.; MARKLAND, E.T.; WILSON, K; BRADLEY, C.B.; MCMURRAY, R.G. **Assessing physical activity in adolescents: common activities of children in 6th-8th grades.** Journal of the American Academy of Nurse Practitioners , v.15, p.170-8, 2003.

HELEN, JOANNE. **Socio-economic and ethnic differences in the prevalence of overweight and obesity among school children.** Journal of Paediatrics and Child Health, 2012.

KANDERS, B.; DEMPSTER, D.W.; LINDSAY, R. **Interaction of calcium nutrition and physical activity on bone mass in young women.** Journal of Bone and Mineral Research., v.3, pp.145-49, 1988.

KLISH W. **Childhood obesity.** Pediatrics in Review, v.19, n.9, p.312 ,1998.



LEMOS, N.; NAKAMURA, P. M.; GRISI, R.N.F.; KOKUBUN, E. **Associação entre nível de atividade física de lazer dos pais com o nível de atividade física dos filhos**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 15 , n. 2, 2010.

LOPES, V.P.; MAIA, J.A.R.; OLIVEIRA, M.M.C.; SEABRA, A.; GARGANTA, R. **Caracterização da atividade física habitual em adolescentes de ambos os sexos através de acelerometria e pedometria**. Revista Paulista de Educação Física, v.17, n.1, p. 51- 63, 2003.

LUIZ, R.R.; STRUCHINER, C.J.; KALE, P.L. **Inferência causal**. In: *MEDRONHO, R.A. (Org.)*. Epidemiologia. São Paulo: Atheneu, pp. 213-223, 2002.

LUSTOSA, T.Q de OLIVEIRAS; de FIGUEIREDO, J.B.B. **Pobreza no Brasil: métodos de análise e resultados**. Pesquisa e Planejamento Econômico. Rio de Janeiro. v.20, n.2, p.353-380, 1990.

MACHADO, A. A. **Importância da motivação para o movimento humano. Coletânea de estudos: comportamento motor** In: *Pelegri A.M; Corrêa U. C* Revista Movimento, São Paulo, 1997.

MATHESON, D.M.; KILLEN, J.D.; WANG, Y.; VARADY, A.; ROBINSON, T.N. **Children's food consumption during television viewing**. American Journal Clinic Nutrition, v 79,n.1, p. 1088-94, 2004.

MATSUDO, S.M.M.; ARAÚJO, T.L.; MATSUDO, V.K.R.; ANDRADE, D,R.; VALQUER, W. **Nível de atividade física em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento**.Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 3, p.14-26, 1998.

MOORE, L.L.; LOMBARDI, D.A.; WHITE, M.J.; CAMPBELL, J.L.; OLIVEIRA, S.A.; ELLISON, R.C. **Influence of parents physical activity levels on activity levels of young children.** Journal of Pediatric, v.118, pp.215, 1991.

MOTA J, SILVA G. **Adolescent's physical activity: association with socio-economic status and parental participation among a Portuguese sample.** Sport Education Society, v. 4, p.193-9, 1999.

MUSHTAQ M. U.; GULL, S.; SHAHID, U.; SHAFIQUE, M. M.; ABDULLAH, H. M.; MUSHTAQ A.S.; SIDDIQUI, A.M. **Family-based factors associated with overweight and obesity among Pakistani primary school children.** BMC Pediatrics, 2001.

NESHEIM, T.; HAUGLAND, S. **Physical activity and perceived health among 11-15- year old Norwegians.** Tidsskr Nor Laegeforen, v. 123, n.6, pp. 772-774, 2003.

NEUTZLING, M.B.; TADDEI, J.A.A.C.; RODRIGUES, E.M.; SIGULEM, D.M. **Overweight and obesity in Brazilian adolescents.** International Journal of Obesity, v. 24, pp.1-7, 2000.

OEHLSCHLAEGER, M. H. K.; PINHEIRO, R. T.; HORTA, B.; GELATTI, C.; SAN'TANA, P. **Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana.** Revista de Saúde pública, v. 38, n.2, pp. 157-63, 2004.

OLIVEIRA, C.L.; FISBERG, M. **Obesidade na Infância e Adolescência – Uma verdadeira epidemia.** Arquivo Brasileiro Endocrinologia e Metabolismo, v. 47, n.2, 2003.

PADEZ, C.; FERNANDES, T.; MOURAO, I.; MOREIRA, P.; ROSADO, V. **Prevalence of overweight and obesity in 7-9-year-old Portuguese children: trends in body mass index from 1970-2002.** American Journal of Human Biology, v. 16, n.6, pp. 670-78, 2004.

PALANIAPPAN, U.; CUE, R.I.; PAYETTE, H.; GRAY-DONALD, K. **Implications of day-today variability on measurements of usual food and nutrient intakes.** Journal of Nutrition, v. 133, p.232-5, 2003.

PALUSKA, S.A.; SCHWENK, T.L. **Physical activity and mental health.** Sports of Medicine, v.29, pp.167-80, 2000.

PATE, R.R.; PRAT, T. M.; BLAIR, S.N.; HASKELL, W.L.; MACERA, C.Q.; BOUCHARD, C. **Physical activity and public health: recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine.** Journal of the American Medical Association, v.273, pp.402-7, 1995

PEARCE, A.; LI, L.; ABBAS, J.; FERGUSON, B.; GRAHAM, H.; LAW, C. **Does childcare influence the risk of overweight and obesity in the early years? Findings from the UK millennium cohort study.** British Medical Journal, v. 63 (Suppl2), p.28, 2009.

PIMENTA ; PALMA. **Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade.** Revista Brasileira. Ciência e Movimento. Brasília, v. 9, n. 4 pp. 19-24, 2001.

PINHO, R.A.; PETROSKI, E.L. **Nível habitual de atividade física e equilíbrio energético de adolescentes.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v.4, pp.:5-16, 1999.

REGO, C. **Prevalência de fatores de risco na população do Estado de São Paulo.** Revista de Saúde Pública, v. 24, n.4,p.227-285, 1990.

RIBEIRO, E.; EISENSTEIN, E. **Falando de saúde: para crianças, adolescentes e educadores nas escolas e comunidades.** Petrópolis: Vozes, 1990.

ROSS, E. A.; . CRESPO, C. J.; BARTLETT, S. J.; LAWRENCE, J. C.; PRATT, M. **Influência da televisão no consumo alimentar e na obesidade em crianças e adolescentes:** uma revisão sistemática. Revista de Nutrição., Campinas, v.23, n.4, pp.607-620, 2010.

ROSS, E. A.; . CRESPO, C. J.; BARTLETT, S. J.; LAWRENCE, J. C.; PRATT, M **Relationship of Physical Activity and Television Watching With Body Weight and Level of Fatness Among Children.** Journal of the American Medical Association, v. 279, n. 12, 1998.

SALLIS, J.F.; PATRICK, K. **Physical activity guidelines for adolescents.** Pediatric Exercise Scienci, v.6, pp.302-314, 1994.

SALLIS, J.F.; BUONO, M.J.; ROBY, J.J.; MICALE, F.G.; NELSON, J.A. **Seven day recall and other physical activity self reports in children and adolescents.** Medice Scienci of Sports Exercise, v.25, pp.99-108, 1993.

SALLIS,J.F.; PINSKI,R.B.; GROSSMAN, R.M.; PATIERSON,T.L.; NADER, P.R. **The development of self-efficacy scales for health-related diet and exercise behaviors.** Health Education Research, v.3, n.3, p.283-292, 1988.

SALLIS, J.F.; PROCHASKA, J.J.; TAYLOR, W.C. **A review of correlates of physical activity of children and adolescents.** Medicine e Science in Sports e Exercise, v.32, n.5, p. 963-975, 2000.

SALMON, J.; CAMPBELL, K.J.; CRAWFORD, D.A. **Television viewing habits associated with obesity risk factors: a survey of Melbourne schoolchildren.** Medical Journal of Austrália, v. 184, n.2, p.64-7. 2006.

SEABRA, A. F. ; MENDONÇA, D. M.; THOMIS, M. A. ; ANJOS , L. A. ; MAIA, J. A. **Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes.** Rio de Janeiro Cad. Saúde Pública, v. 24, n.4, p.721-736, 2008.

SHEPARD, R.J. **Nutritional benefits of exercise.** Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, v.29, pp. 83-90, 1989.

SILVA, R.C.R.; MALINA, R.M. **Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói.** Rio de Janeiro, Brasil. Caderno de Saúde Pública v. 16, p.1091-7, 2000.

SILVA, I.C.M.; KNUTH, A.G.; AMORIM, T.E.C.; **Atividade física de pais e filhos: um estudo de base populacional.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 22.p.257-263, 2008.

STORY, M.; FAULKNER, P. **The Prime Time Diet: A content analysis of eating behavior and food messages in television program content and commercials.** American Journal of Public Health, v.80, n.6,p.736-40, 1990.

STYNE, D.M. **Childhood and adolescent obesity. Prevalence and significance.** Pediatric of Clinic North American, v.48, pp.823-53, 2001.

SURÍS, J.; PARERA, N. **Don't stop, don't stop: physical activity and adolescence.** International Journal of Adolescent Medicine and Health, v. 17, p.67-80, 2005.

TANACESCU M, F. A.M.; HIMMELGREEN DA, R. N.; PÉREZ-ESCAMILLA, R. **Biobehavioral factors are associated with obesity in Puerto Rican children.** Journal of Nutrition, v.130, p.1734-42, 2000.

TELAMA, R.; YANG, X. **Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland.** Medicine Science of Sports Exercise, v.32, p.1617-22, 2000

TERRES, N.G.; PINHEIRO, R.T.; HORTA, B.L.; PINHEIRO, K.A.T.; HORTA, L.L. **Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes.** Revista de Saúde Pública, v. 40, n.4, p.627-33, 2006.

THILL, E. E.; BRUNEL, P. Cognitive theories of motivation in sport. In: BIDDLE, S. J. H. (Ed.) **European perspectives on exercise and sport psychology.** Leeds, UK; Champaign,IL: Human Kinetics, 1995. p. 195-217.

TIBBS T., et al. **The relationship between parental modeling, eating patterns, and dietary intake among African- American parents.** J Am Diet Assoc. 101(5):535-41, .2001.

TIMPERIO A, et al. **Personal, family, social, and environmental correlates of active commuting to school.** Am J Prev Med, 30(1):45–51, 2006.

TREUTH, M.S.; HUNTER, G.R.; PICHON, C.; FIGUEROA-COLON, R.; GORAN, M.I. **Fitness and energy expenditure after strength training in obese prepubertal girls.** Medicine e Science in Sports e Exercise, v.30, n.7, p.1130-6, 1998.

VARO, J.J.; MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, M.A.; IRALA-ESTÉVEZ, J.; KEARNEY, J.; GIBNEY, M. **Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union.** International Journal of Epidemiology, v.32, p.138-46, 2003.

WARDLEY, B.L.; PUNTIS, J.W.L.; TAITZ, L.S. **The schoolchild and adolescent.**  
**In: Handbook of child nutrition.** ed. 2., New York, Oxford University, 1997.

WHO. **Sedentary life-style: a global public health problem.** Acessado em 12/08/2012 no endereço:

<http://www.who.int/hpr/physactiv/sedentary.lifestyle1.shtml>

WHITE, A.; COAKLEY, J. **Decisions:** *the response of young people in the medway towns to the “ever thought of sport?” campaign.* London: Greater London and South East Region Sports Council; 1986.

WHO. **Physical status:** *use and interpretation of anthropometry.* Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical report series, 854. Geneva, 1995.

WOODFIELD, L.; DUNCAN M, A.L.; NAKEEB, Y.; NEVILL A, J. C. **Sex, ethnic and socio-economic differences in children’s physical activity.** *Pediatric Exercise Science*, v. 14:277-85, 2002.

YANG, X; TELAMA, R; LAAKSO, L. **Parents’ physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youths – a 12 year follow-up study.** *International Review for the Sociology of Sport* , v. 31, p.273-9, 1996.

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ) VERSÃO CURTA

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade : \_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( )

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal

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

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

**1a** Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias \_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**1b** Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**2a.** Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer,



aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**2b.** Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia?**

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

**3a** Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias \_\_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**3b** Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia?**

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

**4a.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana?**

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

**4b.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana?**

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

## ANEXO 2



### CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ

**1. MUITO ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão ou
- b) VIGOROSA:  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão + MODERADA ou CAMINHADA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão.

**2. ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA:  $\geq 3$  dias/sem e  $\geq 20$  minutos por sessão; ou
- b) MODERADA ou CAMINHADA:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 30$  minutos por sessão; ou
- c) Qualquer atividade somada:  $\geq 5$  dias/sem e  $\geq 150$  minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

**3. IRREGULARMENTE ATIVO:** aquele que realiza atividade física, porém, de forma insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa).

**4. SEDENTÁRIO:** aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

### ANEXO 3

#### Nível de Atividade Física dos Meninos

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
Meninos							
1	-	-	-	-	-	-	Sedentário
2	-	-	-	-	-	-	Sedentário
3	3	15	-	-	-	-	Irregularmente Ativo
4	-	-	-	-	-	-	Sedentário
5	-	-	-	-	-	-	Sedentário
6	3	30	3	30	3	20	Muito Ativo
7	-	-	-	-	-	-	Sedentário
8	-	-	-	-	-	-	Sedentário
9	4	15	1	30	-	-	Irregularmente Ativo
10	-	-	-	-	-	-	Sedentário
11	-	-	-	-	3	25	Ativo
12	-	-	-	-	-	-	Sedentário
13	-	-	-	-	-	-	Sedentário

#### Nível de Atividade Física das Meninas

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
Meninas							
1	-	-	-	-	-	-	Sedentário
2	2	20	1	30	-	-	Irregularmente Ativo
3	-	-	-	-	-	-	Sedentário
4	-	-	-	-	-	-	Sedentário
5	5	50	-	-	-	-	Ativo
6	-	-	-	-	-	-	Sedentário
7	-	-	-	-	5	30	Muito Ativo
8	-	-	-	-	-	-	Sedentário
9	-	-	-	-	-	-	Sedentário
10	-	-	-	-	-	-	Sedentário
11	-	-	-	-	-	-	Sedentário
12	5	45	-	-	-	-	Ativo

#### Nível de Atividade Física dos Pais

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
Pais							
1	5	30	-	-	3	25	Muito Ativo
2	-	-	-	-	-	-	Sedentário
3	-	-	-	-	2	25	Irregularmente Ativo
4	-	-	-	-	-	-	Sedentário
5	-	-	-	-	-	-	Sedentário

6	-	-	-	-	-	-	Sedentário
7	-	-	-	-	-	-	Sedentário
8	-	-	-	-	-	-	Sedentário
9	-	-	-	-	-	-	Sedentário
10	2	40	-	-	-	-	Irregularmente Ativo
11	-	-	-	-	-	-	Sedentário
12	-	-	-	-	-	-	Sedentário
13	-	-	-	-	-	-	Sedentário
14	-	-	-	-	-	-	Sedentário
15	5	40	-	-	-	-	Ativo
16	-	-	-	-	-	-	Sedentário
17	-	-	-	-	-	-	Sedentário
18	-	-	-	-	-	-	Sedentário
19	-	-	-	-	-	-	Sedentário
20	-	-	-	-	-	-	Sedentário
21	-	-	-	-	-	-	Sedentário
22	-	-	-	-	-	-	Sedentário
23	-	-	-	-	-	-	Sedentário
24	-	-	-	-	-	-	Sedentário
25	-	-	-	-	-	-	Sedentário

Nível de Atividade Física das Mães

Indivíduos Mães	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	-	-	-	-	Sedentário
2	-	-	-	-	-	-	Sedentário
3	-	-	-	-	-	-	Sedentário
4	-	-	-	-	5	30	Muito Ativo
5	-	-	-	-	-	-	Sedentário
6	-	-	-	-	-	-	Sedentário
7	-	-	-	-	-	-	Sedentário
8	-	-	-	-	-	-	Sedentário
9	4	25	-	-	-	-	Irregularmente Ativo
10	-	-	-	-	-	-	Sedentário
11	-	-	-	-	-	-	Sedentário
12	-	-	-	-	-	-	Sedentário
13	-	-	-	-	-	-	Sedentário
14	-	-	-	-	-	-	Sedentário
15	-	-	-	-	4	25	Ativo
16	-	-	-	-	-	-	Sedentário
17	-	-	-	-	-	-	Sedentário
18	-	-	3	20	-	-	Irregularmente Ativo
19	-	-	-	-	-	-	Sedentário
20	5	35	-	-	-	-	Ativo

21	-	-	-	-	-	-	Sedentário
22	-	-	-	-	-	-	Sedentário
23	-	-	-	-	3	25	Ativo
24	-	-	-	-	-	-	Sedentário
25	-	-	-	-	-	-	Sedentário

## ANEXO 4

### QUESTIONÁRIO

Nome:

1. Tempo que seus filhos(o,a,as) passam assistindo TV ( em horas).
2. Tempo que passam jogando vídeo game ou outra atividade exceto atividade física. (computador, celular etc).

## ANEXO 5

### INDICE DE MASSA CORPORAL MENINOS

MENINOS		
PESO	ESTATURA	IMC
74,87	1,76	24,23
71,97	1,75	23,52
70,56	1,75	23,06
66,22	1,72	22,45
71,44	1,76	23,12
72,55	1,78	22,96
75,68	1,8	23,36
72,05	1,74	23,86
67,07	1,74	22,21
78,64	1,81	24,05
66,13	1,73	22,12
68,35	1,73	22,86
68,07	1,71	23,28
<b>MÉDIA</b>		<b>23,16</b>
<b>DP</b>		<b>2,14</b>

INDICE DE MASSA CORPORAL MENINAS

<b>MENINAS</b>		
<b>PESO</b>	<b>ESTATURA</b>	<b>IMC</b>
72,05	1,59	28,48
67,97	1,56	27,93
72,77	1,65	26,73
65,09	1,56	26,75
64,98	1,54	27,42
65,86	1,58	26,45
73,89	1,61	28,53
67,82	1,58	27,24
71,06	1,58	28,54
70,27	1,63	26,45
67,09	1,63	25,32
68,94	1,64	25,63
<b>MÉDIA</b>		<b>27,12</b>
<b>DP</b>		<b>1,65</b>

**ANEXO 6**

Tempo gasto pelos Meninos e Meninas assistindo TV/Computador/Video-Game

<b>TEMPO GASTO EM TV/VIDEOGAME/ COMPUTADOR</b>		
	<b>MENINOS (Horas)</b>	<b>MENINAS (Horas)</b>
	5,23	4,86
	4,56	5,17
	5,17	4,32
	4,25	4,68
	4,06	4,54
	3,56	4,67
	4,56	4,32
	3,23	5,45
	4,78	4,23
	4,85	5,13
	4,26	4,23
	4,86	4,56
	4,06	
<b>MÉDIA</b>	<b>4,35</b>	<b>4,68</b>
<b>DP</b>	<b>0,36</b>	<b>0,68</b>

## ANEXO 7

### IMC para adolescentes (Meninos)

Sexo	Masculino			
Idade	Desnutrido	Normal	Sobrepeso	Obesidade
12	<15,24	15,24-21,12	21,12-24,89	>24,89
13	<15,73	15,73-21,93	21,93-25,93	>25,93
14	<16,18	16,18-22,77	22,77-26,93	>26,93
15	<16,59	16,59-23,63	23,63-27,76	>27,76
16	<17,01	17,01-24,45	24,45-28,53	>28,53
17	<17,31	17,31-25,28	25,28-29,32	>29,32
18	<17,54	17,54-25,92	25,92-30,02	>30,02

WHO. Physical status: use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. **WHO Technical report series**, 854. Geneva, 1995.

### IMC para adolescentes (Meninas)

Sexo	Feminino			
Idade	Desnutrido	Normal	Sobrepeso	Obesidade
12	<14,98	14,98-22,17	<b>22,17-25,95</b>	>25,95
13	<15,36	15,36-23,08	23,08-27,07	>27,07
14	<15,67	15,67-23,88	23,88-27,97	>27,97
15	<16,01	16,01-24,29	24,29-28,51	>28,51
16	<16,37	16,37-24,74	24,74-29,10	>29,10
17	<16,59	16,59-25,23	25,23-29,72	>29,72
18	<16,71	16,71-25,56	25,56-30,22	>30,22

WHO. Physical status: use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. **WHO Technical report series**, 854. Geneva, 1995.



---

**Universidade de Brasília**

**PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL  
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
PÓLO \_\_BARRETOS\_\_\_\_\_**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DE  
PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA**

Como responsável pela Instituição do respectivo estudo a ser realizado, solicito seu consentimento para a realização do mesmo com alunos do ensino médio selecionados aleatoriamente. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar a realização do estudo, assine o documento de consentimento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não será penalizado de forma alguma. Em caso de dúvida você pode procurar o Pólo \_\_BARRETOS\_\_ do Programa UAB da Universidade de Brasília pelo telefone (XX\_17\_\_) 3322.8184 ou pessoalmente no endereço RUA 21 DE ABRIL, 240 – DERBY CLUB.

**INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:**

**Título do Projeto:** A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E A INFLUÊNCIA FAMILIAR DOS PAIS SOBRE O ESTILO DE VIDA DE SEUS FILHOS

**Responsável:** Maikol Carlos Simões Gianelo



**Orientador:** João Batista Ferreira Júnior

**Descrição da pesquisa:**

O objetivo do estudo é investigar a influência do estilo de vida dos pais sobre seus filhos.

Pretende-se desenvolver esta pesquisa com 25 adolescentes com idades entre 15 e 17 anos de ambos os sexos em uma Instituição Pública Estadual do Município de Viradouro.

Serão utilizados instrumentos de coleta de dados como questionários para os pais e seus respectivos filhos para análise do nível de atividade física correspondente aos hábitos diários.

Para análise do IMC dos alunos, serão utilizados instrumentos como balança digital e fita métrica.

**Observações importantes:**

A pesquisa não envolve riscos à saúde, integridade física ou moral daquele que será sujeito da pesquisa. Não será fornecido nenhum auxílio financeiro, por parte dos pesquisadores, seja para transporte ou gastos de qualquer outra natureza. A coleta de dados deverá ser autorizada e poderá ser acompanhada por terceiros. O resultado obtido com os dados coletados, bem como possíveis imagens, serão sistematizados e posteriormente divulgado na forma de um texto monográfico, que será apresentado em sessão pública de avaliação disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

## TERMO DE CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Eu, \_\_\_\_\_,  
RG \_\_\_\_\_, CPF \_\_\_\_\_, autorizo a  
realização do presente estudo nesta Instituição (Odolfo de Oliveira Guimarães)  
com os alunos do Ensino Médio para concretizar o trabalho de Conclusão de  
Curso do Acadêmico Maikol Carlos Simões Gianelo, devidamente matriculado na  
Instituição UnB/UABII, Pólo de Barretos para a pesquisa: A IMPORTÂNCIA DA  
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E A INFLUÊNCIA FAMILIAR DOS PAIS  
SOBRE O ESTILO DE VIDA DE SEUS FILHOS.

Fui devidamente esclarecida pelo aluno Maikol Carlos Simões Gianelo sobre a  
pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os seus objetivos e  
finalidades. Foi-me garantido que os alunos poderão desistir de participar em  
qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade. Também fui  
informado que os dados coletados durante a pesquisa, e também imagens, serão  
divulgados para fins acadêmicos e científicos, através de Trabalho Monográfico  
que será apresentado em sessão pública de avaliação e posteriormente  
disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

Local e data:

Nome e Assinatura:



---

**Universidade de Brasília**

**PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL  
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
PÓLO BARRETOS**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DE  
PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA**

Você e seu filho estão sendo convidados para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo e autorizar a participação de seu filho, assine o presente documento de consentimento, o qual está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não será penalizado de forma alguma. Em caso de dúvida você pode procurar o Pólo BARRETOS do Programa UAB da Universidade de Brasília pelo telefone (XX\_17\_\_) 3322.8184 ou pessoalmente no endereço RUA 21 DE ABRIL, 240 – DERBY CLUB.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

**Título do Projeto:** A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E A INFLUÊNCIA FAMILIAR DOS PAIS SOBRE OS ESTILOS DE VIDA DE SEUS FILHOS

**Responsável:** Maikol Carlos Simões Gianelo

**Orientador:** João Batista Ferreira Júnior

**Descrição da pesquisa:**

O objetivo do estudo é investigar a influência do estilo de vida dos pais sobre seus filhos.

Pretende-se desenvolver esta pesquisa com 25 adolescentes com idades entre 15 e 17 anos de ambos os sexos em uma Instituição Pública Estadual do Município de Viradouro.

Serão utilizados instrumentos de coleta de dados como questionários para os pais e seus respectivos filhos para análise do nível de atividade física correspondente aos hábitos diários.

Para análise do IMC dos alunos, serão utilizados instrumentos como balança digital e fita métrica.

**Observações importantes:**

A pesquisa não envolve riscos à saúde, integridade física ou moral daquele que será sujeito da pesquisa. Não será fornecido nenhum auxílio financeiro, por parte dos pesquisadores, seja para transporte ou gastos de qualquer outra natureza. A coleta de dados deverá ser autorizada e poderá ser acompanhada por terceiros. O resultado obtido com os dados coletados, bem como possíveis imagens, serão sistematizados e posteriormente divulgado na forma de um texto monográfico, que será apresentado em sessão pública de avaliação disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

**TERMO DE CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA**

Eu, \_\_\_\_\_,  
RG \_\_\_\_\_, CPF \_\_\_\_\_, responsável por  
\_\_\_\_\_, autorizo a utilização para fins acadêmico científicos do

conteúdo do (teste, questionário, entrevista concedida e imagens registradas – o que for o caso) para a pesquisa: A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E A INFLUÊNCIA FAMILIAR DOS PAIS SOBRE O ESTILO DE VIDA DE SEUS FILHOS .

Fui devidamente esclarecido pelo (a) aluno Maikol Carlos Simões Gianelo \_\_\_\_\_ sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os seus objetivos e finalidades. Foi-me garantido que poderei desistir de participar em qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade. Também fui informado que os dados coletados durante a pesquisa, e também imagens, serão divulgados para fins acadêmicos e científicos, através de Trabalho Monográfico que será apresentado em sessão pública de avaliação e posteriormente disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

Local e data:

Nome e Assinatura: