UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS - RIO CLARO

EDUCAÇÃO FÍSICA

Gabriela de Paiva Munhoz

O estilo de vida ativo e o uso de tecnologias por universitários

Rio Claro
2017

Gabriela de Paiva Munhoz

O estilo de vida ativo e o uso de tecnologias por universitários

Orientador: Suraya Cristina Darido

Co-orientador: Aline Fernanda Ferreira

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharela em Educação Física.

Rio Claro

2017

303.483 Munhoz, Gabriela de Paiva
M966e O estilo de vida ativo e o uso de tecnologias por universitários / Gabriela de Paiva Munhoz. - Rio Claro, 2017
50 f. : il., figs., gráfs., tabs.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro
Orientadora: Suraya Cristina Darido
Coorientadora: Aline Fernanda Ferreira

1. Tecnologia - Aspectos sociais. 2. Estilo de vida. 3. Saúde. 4. Tecnologia da informação e comunicação. 5. Atividade física. I. Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP
Campus de Rio Claro/SP - Adriana Ap. Puerta Buzzá / CRB 8/7987

AGRADECIMENTO

Primeiramente agradeço a Deus, pois sem ele nada disso seria possível, agradeço também a meus pais, meus irmãos, minha família e meu namorado que sempre me ajudaram e me apoiaram durante toda minha graduação. A minha orientadora e também minha co-orientadora por terem me instruído ao longo de toda a construção deste trabalho.

RESUMO

Estudos na área da saúde enfatizam os efeitos benéficos da atividade física na vida das pessoas que possuem um estilo de vida ativo e por conta disto os mesmos adquiriram uma importância especial no universo infantil e juvenil devido a seu impacto a curto e longo prazo, com isso a atividade física torna-se elemento chave para as políticas sociais e de saúde. Com o avanço da tecnologia, estudos foram feitos para mensurar sua influência sobre o estilo de vida de jovens e adultos segundo os resultados, o tempo gasto com o uso delas subtrai o tempo de participação em atividades físicas. Porém, poucos estudos foram realizados verificando o tempo e as formas de uso destas tecnologias por eles. Desta forma, este estudo objetiva investigar a relação entre os níveis de atividade física e o tempo e as formas de uso das TIC (televisão, computador, videogames, celular e outros) por jovens de 18 a 25 anos matriculados em uma Universidade Pública de Rio Claro/SP, a fim de verificar a relação entre estas duas variáveis importantes que configuram o estilo de vida destes estudantes. Para tal foi ealizada uma pesquisa quantitativa, baseada em estudos recentes na Espanha realizado pelo Professor José DevísDevís. Utilizou-se como instrumentos para coleta de dados: um questionário de auto-relato, o 7D-PAR (Seven-Day Atividade Física Recall) que permitiu quantificar o tempo destinado a atividade física nos últimos sete dias; uma adaptação do questionário ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*) pelo qual verificou-se o tempo empregado no uso das TIC durante o tempo livre; e para caracterizar os participantes da pesquisa foi entregue junto aos outros questionários uma ficha para que seja preenchido os dados do participante (sexo, idade, ano e curso, cor e trabalho) e o nível socioeconômico dos mesmos. O presente estudo obteve um resultado positivo sobre a principal questão levantada: o uso de TIC é bastante grande, porém os participantes estão fisicamente ativos. Com isso, pode-se concluir que o uso de TIC não altera a quantidade de tempo empregada na execução de atividade física dos graduandos em Educação Física.

Palavras-chave: Estilo de vida, Saúde, Tecnologias da informação e comunicação, Universitários.

ABSTRACT

Health studies emphasize the beneficial effects of physical activity on the lives of people who have an active lifestyle and because of this they have acquired a special importance in the universe of children and youth due to its impact in the short and long term, as a result physical activity becomes a key element for social and health policies. With the advancement of technology, studies were done to measure their influence on the lifestyle of youngsters and adults, according to the results, the time spent using them subtracts the time of participation in physical activities. However, few studies have been done verifying the time and the ways of using these technologies by them. Thus, this study aims to investigate the relationship between physical activity levels and the time and forms of use of ICT (television, computer, video games, mobile phones and others) by young people aged 18 to 25 enrolled in a Public University of Rio Claro / SP, in order to verify the relationship between these two important variables that shape the lifestyle of these students. For that, a quantitative research was carried out, based on recent studies in Spain carried out by Professor José DevísDevís. Data collection instruments were used: a self-report questionnaire, the 7D-PAR (Seven-Day Physical Activity Recall) that allowed quantifying the time allocated to physical activity in the last seven days; an adaptation of the ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire) questionnaire by which the time spent in the use of ICT during free time was verified; and to characterize the participants of the research, a form was filled out with the other questionnaires to fill out the participant's data (sex, age, year and course, color and work) and their socioeconomic level. The present study had a positive result on the main question raised: the use of ICT is quite large, but the participants are physically active. With this, it can be concluded that the use of ICT does not change the amount of time spent in the execution of physical activity of undergraduate students in Physical Education.

Keywords: Lifestyle, Health, Information and communication technologies, University students.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1- Fatores que influenciam a Qualidade de Vida.....12

FIGURA 2- Saúde: O contínuo.....13

FIGURA 3- Conceituação de atividade física segundo dicionários especializados.....15

FIGURA 4- Fatores intervenientes nas mudanças de comportamento.....18

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....7

1.1 Objetivo 9

2 QUALIDADE DE VIDA, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.....10

3 TECNOLOGIAS, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.....20

4 MÉTODO 27

5. RESULTADOS 30

A) Nível de atividade física de graduandos em Educação Física.....30

B) O tempo de uso das TIC por graduandos em Educação Física 34

C) Relação entre a atividade física e o uso das TIC por graduandos em Educação Física. 36

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....38

REFERÊNCIAS 39

ANEXOS.....44

Anexo A- Questionário 7D-PAR (Seven-Day Atividade Física Recall) – versão em português adaptado de Grandes et al. (1997). 44

Anexo B- Questionário de atividades sedentárias (AdolescentSedentaryActivityQuestionnaire) adaptado de Currie et al. (2004). 45

Anexo C- Questionário de caracterização.....46

Anexo D- Aprovação do Comitê de Ética 47

1 INTRODUÇÃO

Os estudos da área da saúde enfatizam os efeitos positivos da atividade física para a saúde das pessoas e ressaltam que tais benefícios são obtidos quando esta prática faz parte do estilo de vida que adotam. Neste sentido, podemos entender que alguns autores dedicados ao estudo das relações entre atividade física e saúde começaram a utilizar o termo estilo de vida "ativo" (QUINNEY; GAUVIN; WALL, 1994; CURTIS; RUSSELL, 1997).

Os benefícios associados a um estilo de vida ativo adquiriram uma importância especial quando falamos de crianças e jovens por causa de seu impacto a curto e longo prazo, de maneira que convertem a atividade física em um elemento chave para políticas sociais e de saúde das diferentes administrações públicas.

No entanto, vários estudos destacam que na adolescência o envolvimento com a atividade física começa a deteriorar-se e diminuir o interesse e a participação nestas práticas (FOX; COOPER; MCKENNA, 2004). Fato preocupante, pois os estudos revelam que a prática de atividades físicas na adolescência influência na manutenção das práticas regulares durante a vida adulta (GUEDES et al., 2001; ALVES et al. 2005).

Recentes estudos norte americanos e europeus mostram que uma grande porcentagem de crianças e adolescentes não estão realizando atividade física suficiente para a sua saúde, o que atualmente se constitui como uma preocupação no campo da saúde pública (SALLIS, 1993; PATE; LONG; HEATH, 1994; ARMSTRONG; VAN MICHELEN, 1998; PATE; CORBIN; PANGRAZI, 1998; SALLIS; OWEN, 1999).

No contexto brasileiro há vários estudos no contexto universitário e os principais resultados revelam que: a maior parte dos adultos que mantém a prática de atividade física regular eram atletas em sua adolescência; os homens realizam mais atividades físicas regulares que as mulheres; os universitários apresentam um alto nível de sedentarismo, exceto os alunos da Educação Física que praticam atividade como parte da grade curricular; a tendência é diminuir a prática de atividade física com a idade; e o nível de atividade física é menor nos estudantes com menor nível socioeconômico (GUEDES et al., 2001; ALVES et al. 2005; MARCONDELLI; COSTA; SCHMITZ, 2008; FONTES; VIANNA, 2009; SOUSA; NAHAS, 2011; CLAUMANN; PEREIRA; PELEGRINI, 2014).

Além da alimentação inadequada, do consumo excessivo de álcool, do stress e do tabagismo, cada vez mais os adultos jovens empregam horas e horas de uso de tecnologias (televisão, celular, videogame e computador), principalmente no tempo de lazer. Isto está se tornando um comportamento sedentário que progressivamente incorpora-se ao estilo de vida de uma grande parte desta população, com consequências negativas para a saúde (YANCEY et al., 2004; SUGIYAMA et al., 2008; SUSUKI; MORAES; FREITAS, 2010; MIELKE, 2013).

As Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) dominam o cotidiano de pessoas de diferentes idades, principalmente dos jovens, dos diversos níveis de escolaridade e classes sociais. São utilizadas no trabalho, nos serviços domésticos, na comunicação, no lazer e na educação (MORAN, 1995). Segundo a pesquisa Censo Gamer Brasil 2012, 51% dos jogadores de videogame são solteiros e maiores de 19 anos.

Acreditamos que o tempo que os adolescentes dedicam ao uso da tecnologia subtrai ao tempo de participação no esporte e na atividade física no lazer. Porém, poucos estudos foram realizados verificando o tempo e as formas de uso destas tecnologias por adultos jovens.

Alguns estudos têm discutido este tempo de inatividade potencial causado pelo uso de recursos tecnológicos que levam ao sedentarismo e a obesidade (SALLIS et al., 2000; MARSHALL et al., 2004; TAVERAS et al., 2007). Até mesmo a evolução da indústria de tecnologia está colocando sobre o mercado videogames que envolvem o aumento da atividade física dos participantes e outros especificamente de esportes, devido às críticas que receberam por estimularem o estilo de vida sedentário.

Nesta mesma linha evidências como o estudo de Hallal et al. (2006) e Devís et al. (2012) colocam em dúvida a relação direta entre o uso de tecnologias e sedentarismo. Por isso seria interessante e importante descortinar o cenário no qual as relações entre os comportamentos sedentários causados pelos usos tecnológicos 'substituem' ou 'movem' para atividade física ou se, pelo contrário, há tempo para os dois na vida dos adultos jovens (SANTOS; GOMES; MOTA, 2005; HAGER, 2006).

Também é necessário pesquisar possíveis diferenças no envolvimento em atividades físicas e tecnológicas, nos diferentes dias da semana (dias úteis e fim de semana). Na mesma linha, outros estudos indicam a necessidade de incluir a investigação em novas tecnologias como, por exemplo, o telefone móvel (celular),

devido ao fato de que este equipamento está cada vez mais difundido entre os jovens e seus múltiplos usos podem afetar seu envolvimento em atividades físicas (DAVIE; PANTING; CHARLTON, 2004; KOIVUSILTA; LINTONEN; RIMPELÄ, 2005).

1.1 Objetivo

Este estudo objetiva investigar a relação entre os níveis de atividade física e o tempo e as formas de uso das TIC (televisão, computador, vídeogames, celular e outros) por jovens de 18 a 25 anos matriculados no Curso de Educação Física na Universidade Pública de Rio Claro/SP, a fim de verificar a relação entre estas duas variáveis importantes que configuram o estilo de vida destes estudantes.

2 QUALIDADE DE VIDA, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Atualmente, fatores como realização pessoal, acesso a eventos culturais, satisfação, percepção de bem-estar, opções de lazer, qualidade de relacionamentos, entre outros tem passado por um processo de valorização e contribuem para a aquisição e manutenção de uma qualidade de vida.

Definições mais simplórias sugerem que a terminologia qualidade de vida seja sinônimo de felicidade, fato este que simplifica seu conceito, mas dificulta sua interpretação. Em todo caso, considera-se com pré-requisito (ou até mesmo componente fundamental sobre o qual se pode construir uma vida com qualidade) o atendimento das necessidades fundamentais da humanidade: o alimento, a educação, o trabalho e a moradia. Afinal, a sobrevivência terá sempre prioridade sobre as questões do bem-estar. Já definições mais complexas e completas sugerem que a qualidade de vida pode ser então entendida como algo que envolve o bem-estar, a felicidade, os sonhos, a dignidade e a cidadania (NAHAS, 2001).

Gill e Feinstein (1994) definiram qualidade de vida como uma percepção individual relativa ás condições de saúde e a outros aspectos gerais da vida pessoal. Existem comprovações de que os indivíduos que possuem um estilo de vida mais ativo tendem a ter uma percepção de bem-estar psicológico e uma auto-estima positiva. Pelo menos duas realidades se intercalam em nosso cotidiano e podem ser analisadas no estudo de qualidade de vida: uma delas é a realidade da vida social e familiar e a outra é a realidade de trabalho desta pessoa. Alguns autores como Loscocco e Roschelle (1991), sugeriram que a qualidade de vida deve ser analisada como o resultado desta composição de realidades e não devem analisadas separadamente, de modo individual.

Machado (2000) acrescenta que o termo qualidade de vida passou a ser tratado cientificamente a partir da década de 1970, no princípio com um forte viés político e devido ao fato, durante esse período houve um aumento significativo da produção literária na área. Entretanto, é a partir da década de 1980 que o conceito sobre a qualidade de vida começa a ser abordado, considerando-se diferentes dimensões. A década de 1990 é caracterizada pela concordância entre os especialistas de que o conceito de qualidade de vida remete inevitavelmente a dois aspectos centrais: a subjetividade e a multidimensionalidade, sendo, portanto, um conceito complexo. (SEIDL; ZANNON, 2004).

Castellón e Pino (2003) indicam que as várias formas de conceituar o termo qualidade de vida podem ser caracterizadas das seguintes maneiras:

A. Como qualidade das condições de vida (componente objetivo);

B. Como a satisfação pessoal com as condições de vida (componente subjetivo);

C. Combinação das condições de vida com a satisfação;

D. Combinação das condições de vida e satisfação pessoal segundo o que considera o próprio sujeito em função da sua escala de valores e aspirações pessoais.

Ros et al. (1992) reiteram que a grande maioria dos autores afirma a necessidade de uma conceituação mais precisa para que se possa definir e analisar de fato o que é boa qualidade de vida e o que não é.

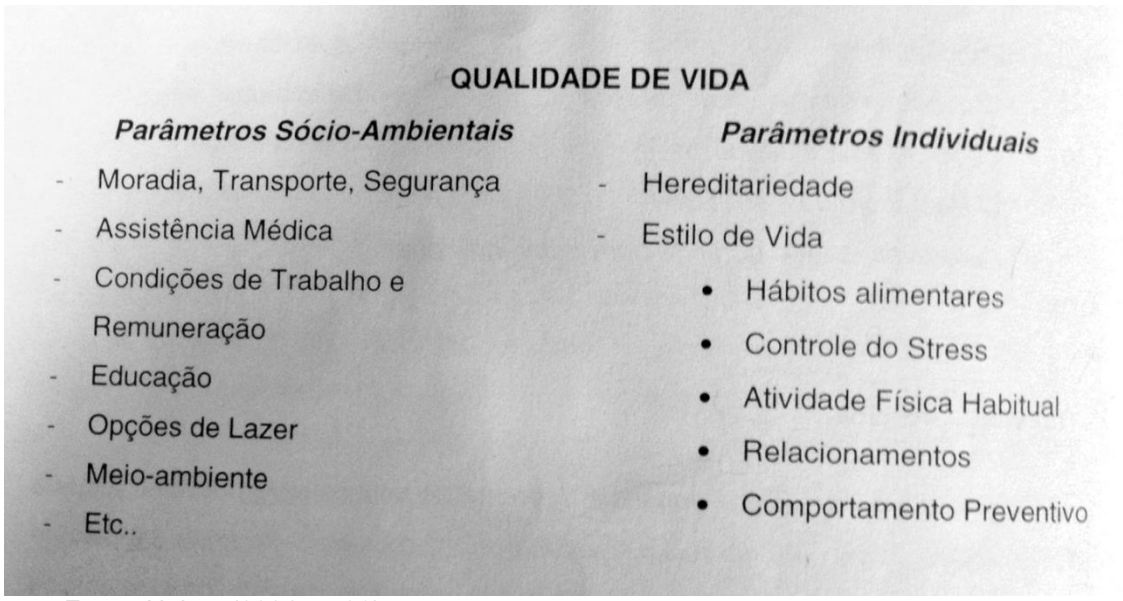
Os variados componentes que constituem a qualidade de vida se dirigem ás suas respectivas áreas de avaliação e recebem designações diferentes segundo os autores, mas, para Castellón e Pino (2003) estes componentes podem ser agrupados da seguinte forma:

- Bem-estar físico;
- Bem-estar material;
- Bem-estar social;
- Desenvolvimento e Atividade;
- Bem-estar emocional.

Para Nahas (2001), qualidade de vida está diretamente ligada a estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até mesmo espiritualidade. De modo mais amplo, qualidade de vida pode ser interpretada como uma medida da própria dignidade humana, pois implica no atendimento das necessidades fundamentais da humanidade. A qualidade de vida se dá através da interação de fatores presentes nos Parâmetros Sócio-Ambientais e nos Parâmetros Individuais.

Diante de tantas definições sobre o que é Qualidade de vida e analisando o conteúdo do presente trabalho, a que mais se adequa ao assunto é a apresentada por Nahas (2001), devido ao fato de que a mesma aborda questões como lazer e atividade física, assuntos estes citados no trabalho, por este fato ela será a definição norteadora do mesmo.

Figura 1. Fatores que influenciam a Qualidade de vida



Fonte: Nahas (2001, p. 06).

Atualmente, tendo em vista o contexto da sociedade industrializada, o estilo de vida e, em especial a atividade física, tem sido considerada cada vez mais, um fator decisivo para a aquisição e manutenção da qualidade de vida (tanto de modo geral quanto relacionada à área da saúde) em todas as faixas etárias e em todas as condições. Individualmente, a atividade física se associa à maior capacidade de trabalho físico e mental, maior entusiasmo para a vida e positiva sensação de bem-estar. Socialmente, estilos de vida mais ativos estão associados a menores gastos com saúde, menor risco de doenças crônico-degenerativas e redução da mortalidade precoce.

Assim como o estilo de vida da sociedade sofreu alterações com o decorrer dos anos, a concepção de saúde também. Antes era definida simplesmente como a ausência de doenças, atualmente, com uma perspectiva mais ampla, é entendida como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizadas num contínuo, com polos positivo e negativo, como representado na figura 2 (NAHAS, 2001).

Figura 2. Saúde: o contínuo

Fonte: Nahas (2001, p. 10).

A geração atual obtém certas vantagens sobre as passadas, pois nunca houve tanta e tão sólida evidência dos efeitos do comportamento individual sobre a saúde. Paralelamente, os recursos que a medicina tem hoje e as condições de vida em geral são altamente superiores se comparadas ao século passado. Vive-se mais e, geralmente, melhor.

Pesquisas em diversos países, inclusive no Brasil, têm comprovado que o estilo de vida, mais do que nunca, passou a ser um dos mais importantes sobre a saúde dos indivíduos, grupos e comunidades. Muito têm se estudado sobre a importância de um estilo de vida saudável para todas as faixas etárias. Porém, apesar de todas estas evidências, grande parte da população ainda parece desinformada ou talvez, desinteressada, nos benefícios a médio e longo prazo que a prática de atividades físicas regulares, nutrição equilibrada e outros comportamentos relacionados à saúde podem proporcionar.

De acordo com Costa e Bigras (2007), assim como os adultos, crianças e adolescentes possuem necessidades de saúde específicas, que dependem da qualidade de interação entre as dimensões biológica, psicológica e social, de acordo com a etapa de desenvolvimento. Deste modo, há precisão de que as orientações relacionadas ao estilo de vida sejam apoiadas por bons exemplos práticos, preferencialmente encontrados no convívio familiar e que possam influenciar positivamente a formação de hábitos de saúde.

Como analisa a autora Pelegrini et al. (2008) juntamente com o aumento da prevalência de obesidade, o aumento da inatividade física tem sido apresentado, atingindo principalmente as fases da infância e da adolescência. Com o decorrer dos anos, percebe-se que crianças e adolescentes estão adotando um estilo de vida cada vez mais sedentário, sendo este um dos fatores que contribuem para o aumento da gordura corporal, assim como o consumo de alimentos hipercalóricos.

O tempo empregado á atividades físicas tende a diminuir com o passar dos anos e o avanço da idade, devido às atividades que surgem a cada nova etapa de vida. A fase adulta demanda, portanto, hábitos consolidados na infância e adolescência para que possam proporcionar alguma proteção específica no futuro. Deste modo, não basta restringir o acesso a determinados alimentos, mais do que incentivar o consumo de alimentos adequados, há a necessidade de se modificar alguns padrões e hábitos de vida da família e do convívio que esta criança se insere. O estímulo à prática de atividade física na infância pode ser uma intervenção de suma importância contra a epidemia de sedentarismo, mais do que isto, os programas de educação para a saúde também devem ser desenvolvidos com a finalidade de informar este indivíduo questões sobre a influência dos comportamentos de risco, na tentativa de minimizar o sedentarismo e, possivelmente, o número de pessoas acometidas por doenças crônicas na vida adulta (PELEGRINI, 2008).

A prática de atividade física deve ser feita regularmente, ela não deve ser punitiva, nem essencialmente competitiva; pelo contrário, ela deve ser prazerosa, incluindo atividades multivariadas e visando sempre a aderência, visto que esse hábito deve ser estimulado e mantido por toda a vida. Conhecer os perfis socioeconômicos da população em que irá desenvolver o trabalho, bem como o perfil de consumo alimentar são fatores que podem contribuir para elaboração de estratégias que tragam o resgate de aspectos saudáveis da nutrição na população.

A Atividade Física apresenta variadas conceituações, na figura 3 serão apresentadas algumas delas:

Figura 3. Conceituação de atividade física segundo dicionários especializados

Barbanti (2003)	O termo refere-se à totalidade de movimentos executados no contexto do esporte, da aptidão física, da recreação, da brincadeira, do jogo e do exercício. Num sentido mais restrito é todo movimento corporal, produzido por músculos esqueléticos que provoca um gasto de energia. (p. 53)
Matos e colaboradores (2005)	Qualquer movimento corporal produzido por músculos e que resulta em maior dispêndio de energia do que quando em repouso. (p. 26)
Tubino e colaboradores (2007)	A atividade física, que também expressa um exercício físico, pode ser explicada pelos atos motores das pessoas. Compreendem os movimentos corporais que fazem parte da vida humana. As atividades físicas variam em volume e intensidade. (p. 856)
González e Fensterseifer (2008)	Atividade Física (AF) é entendida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos do qual resultam dispêndios energéticos (Carpersen et al. 1985). MacArdle el al (2000) consideram que a AF exerce efeito profundo sobre consumo de energia humana, independentemente do sistema orgânico envolvido. (p. 33)

Fonte: Santos e Simões (2012, p.186).

Já Caspersen, Powell e Christenson (1985) consideram que a atividade física exerce efeito profundo sobre consumo de energia humana, independentemente do sistema orgânico envolvido.

A partir de tais concepções, considera-se que a atividade física trata-se de um conjunto de movimentos que tem como objetivo final um gasto de energia maior do que quando se está em repouso, ela pode sofrer variações de volume e intensidade.

A prática de atividade física é de suma importância para a saúde e prevenção de doenças, sendo bastante benéfica para quem a pratica e pode intervir diretamente na mudança do estilo de vida deste indivíduo.

A aptidão física é um dos variados componentes que a atividade física engloba, pensando na saúde, ela contempla aqueles componentes motores cujo aspecto fisiológico pode oferecer alguma proteção aos distúrbios orgânicos provocados por um estilo de vida sedentário. Isto faz com que seus índices tornam-se extremamente sensíveis ao desenvolvimento de determinadas tipologias de programas de atividade física e, comprovam também uma influência genética.

Força, flexibilidade, composição corporal, resistência muscular e cardiorrespiratória são elementos da aptidão física relacionada à saúde. Por este motivo, todos os seres humanos devem apresentar rendimento mínimo em cada um destes elementos, independente de hereditariedade e meio social. Ao envolver-se em um programa de atividade física que aborda estes elementos, o indivíduo estará usufruindo dos benefícios que a aptidão física pode oferecer à sua saúde. Não é necessário ser um atleta de elite e obter máxima performance, basta apenas que se

participe regularmente de programas específicos que abordem componentes motores visando uma melhora no estado orgânico e funcional deste corpo (NAHAS, 2010).

Nahas (2001) aponta que a prática regular de exercícios físicos ocasiona uma melhora fisiológica (controle da glicose, melhor qualidade do sono, melhora da capacidade física relacionada à saúde); psicológica (relaxamento, redução dos níveis de ansiedade e estresse, melhora do estado de espírito, melhoras cognitivas) e social (indivíduos mais seguros, melhora a integração social e cultural, a integração com a comunidade, rede social e cultural ampliadas, entre outros); além da redução ou prevenção de algumas doenças como osteoporose e os desvios de postura.

De acordo com uma pesquisa feita por Nahas (2010) visando o comportamento humano, foi descoberto que o conhecimento sobre uma determinada questão (a prática de exercícios físicos, por exemplo) está relacionado com a atitude que uma pessoa tem diante da mesma. De fato, observa-se que atitudes positivas em relação à atividade física regular podem ser influenciadas por um melhor conhecimento sobre seus benefícios, princípios e práticas. Partindo deste ponto, uma das responsabilidades fundamentais dos profissionais de saúde, principalmente os da área da Educação Física, deve ser informar seus pacientes/clientes/alunos sobre questões como: associação entre atividade física, aptidão física e saúde; princípios de uma alimentação saudável; formas de prevenção de doenças cardiovasculares; e até mesmo sobre o papel da atividade física no controle do stress.

Enfim, ele deve oferecer instruções e apresentar justificativas sobre a grande importância da aquisição de um estilo de vida ativo. Se tudo o que foi apresentado for relevante a este paciente/cliente/aluno, se estiver associado a reais oportunidades para a prática e se houver o apoio social necessário, pode-se, então esperar que ocorram mudanças de atitudes e até de comportamentos, o que resultaria em uma melhor condição geral de bem-estar e saúde.

Para muitas pessoas, quase a maioria, a iniciação e manutenção de níveis satisfatórios de atividade física e a aquisição dos elementos básicos da aptidão física relacionada à saúde, representa um esforço individual. Com a correria do dia-a-dia presente nas sociedades urbanas modernas, estes hábitos são de fato difíceis de serem mantidos. Mas para que isso não ocorra, uma forte motivação deve estar

continuamente presente; isto só se dá a partir do momento em que o indivíduo adquire a consciência de que os benefícios trazidos por este comportamento representam grande valor para sua vida, assim, superam-se as dificuldades para a execução de tais ações.

Parece claro que além da conscientização, esta motivação para a prática regular de atividades físicas para a saúde e o bem estar é o resultado de uma complexa interação entre diversificadas variáveis psicológicas, ambientais, sociais e até mesmo genéticas. Enquanto fatores como hereditariedade, escolaridade, e nível socioeconômico podem influenciar os comportamentos e são difíceis de modificar, devido ao fato de se tratarem de eventos já vivenciados e em alguns casos imutáveis –como o caso da hereditariedade- que já deixaram seus "rastros" na personalidade desta pessoa, outros fatores podem ser modificados através de informação, de experiências agradáveis, do desenvolvimento de habilidades para tais comportamentos e através da redução de empecilhos que dificultam ou até mesmo impedem essas mudanças (NAHAS, 2010).

Vale ressaltar que a Educação Física juntamente com as outras profissões pertencentes à área da saúde, tem um papel social de suma importância no decorrer deste processo educativo para um estilo de vida saudável e para uma melhor qualidade de vida, independente do sexo, da faixa etária ou do nível sócio econômico do indivíduo.

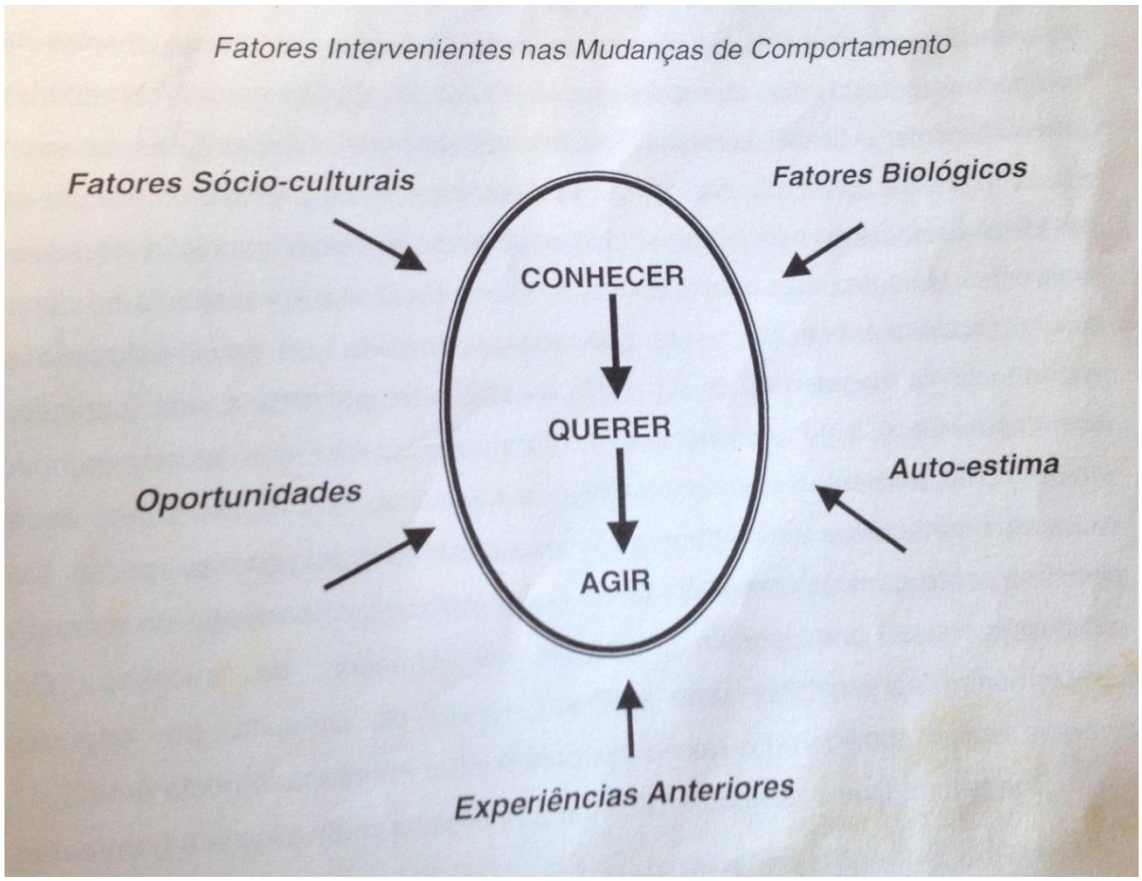
Entre os diversos fatores que estão propensos ou que dificultam esta modificação comportamental, destacam-se: conhecimento, atitude, vivências precedentes, apoio social de familiares e amigos, disponibilidade de locais e instalações, empecilhos percebidos pelas pessoas, (falta de tempo, distancia até o espaço onde a prática será realizada, falta de recursos financeiros, entre tantos outros) e os códigos sociais (fatos que organizam e dão significado a sociedade, ou seja, são eles: As leis, os direitos de um cidadão, as regras que constituem a sociedade, os regulamentos, etc). Tendo em vista as oportunidades e empecilhos que as pessoas enfrentam em seu dia-a-dia, é necessário que elas (NAHAS, 2010):

- Primeiramente e principalmente, se conscientizem da importância da atividade física regular para a saúde e a qualidade de vida (informação);
- Feito isto é necessário que elas desenvolvam o desejo de aplicar tais conhecimentos (atitudes favoráveis);

- E também é necessário que elas se motivem para realizar tais intenções de forma continuada (ação e manutenção).

O Diagrama proposto a seguir, apresentado por Nahas (2001) demonstra os fatores intervenientes nas mudanças de comportamento de uma pessoa.

Figura 4. Fatores Intervenientes nas Mudanças de Comportamento



Fonte: Nahas (2001, p. 03).

A combinação desses fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano, acaba tendo como resultado uma série de fenômenos e situações que, de maneira abstrata, podem ser denominados como a aquisição de uma qualidade de vida.

O profissional de Educação Física atua na qualidade de vida das pessoas de modo direto. Seus benefícios são incontáveis e pertencem tanto ao caráter físico quanto mental, dos quais destaca-se (COLUNISTA DO PORTAL, 2013):

- Melhora da alimentação;
- Controle do estresse;

- Aumento do bem-estar;
- Aumento da capacidade física;
- Diminuição do cansaço.
- A criatividade;
- A satisfação;
- A diversão;
- A melhora do sono;
- E o aumento de índices de felicidade.

Tudo isso ocorre devido ao grau de satisfação do indivíduo no momento de prática da atividade física, além de fatores como ligações químicas e liberações hormonais mesmo após o término dos exercícios.

Tendo em vista tudo o que a Educação Física oferece, o profissional desta área promove a saúde de seus alunos/ pacientes/ clientes através da prática de atividades físicas, além de planejar, supervisionar e coordenar programas de atividades físicas sejam elas esportivas ou recreativas. De modo geral, seu trabalho consiste no acompanhamento e na orientação dos indivíduos durante a prática de esportes ou exercícios físicos, seu público é bastante variado e consiste em pessoas desde a idade escolar, pacientes em recuperação, pessoas portadoras de deficiência física (PCDs), até idosos que exigem cuidados específicos devido as suas limitações. Além de todos estes fatores apresentados, o profissional de Educação Física é fundamental para a formação de crianças e jovens como cidadãos.

Sendo assim, o profissional de Educação Física serve como um espelho/um modelo para seu aluno, portanto ele deve ter consciência de tal fato e realizar regularmente atividades físicas e buscar pela qualidade de vida para que assim, seu aluno perceba isto e passe a implementar estes hábitos em sua rotina também.

Considerando todos os benefícios apontados acima, não se pode permitir que a prática regular de exercícios deixe de ocorrer na vida cotidiana dos indivíduos. Um fator que atualmente atrapalha tais práticas é o uso exagerado de aparelhos tecnológicos, aumentando a cada dia o risco de obtenção de doenças que envolvem tanto questões físicas como psicológicas. A partir de tal realidade o presente estudo visa pesquisar se a utilização destas tecnologias por estudantes de Educação Física impede a prática de atividade física contribuindo para que ocorra a diminuição na frequência de realização destas atividades.

3 TECNOLOGIAS, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Durante a Pré-história o homem para conservar sua sobrevivência tinha dois objetivos principais: o primeiro era a prática da caça para seu sustento alimentar, e o segundo era o da fuga visando sua segurança perante os outros animais. O organismo do ser humano foi adaptado para a realização destas práticas e foi sofrendo adequações com o decorrer dos anos, obtendo-se ossos e músculos mais resistentes, aliados também a um sistema cardíaco e imunológico cada vez mais adaptado para sua sobrevivência (MATTOS, 2006).

O homem foi criando diversas tecnologias (ferramentas) para auxiliá-lo em suas tarefas e com o passar do tempo foi adquirindo cada vez mais conforto, um exemplo, nos dias atuais encontra-se no supermercado o alimento pronto, não se gasta nem a metade de energia para a obtenção deste alimento do que se gastava antigamente, o único consumo de energia que se tem é o de andar para fazer as escolhas dos produtos nas prateleiras e colocá-los no carrinho (MATTOS, 2006).

A rotina de vida nas grandes cidades, devido a sua automatização, têm levado os indivíduos a gastar menos energia, pois geralmente encontrar tempo livre, locais disponíveis e adequados para a execução da prática, e segurança para que a mesma ocorra têm sido sinônimo de grandes obstáculos. Os automóveis são um grande exemplo desta automatização, com ele podemos nos deslocar por grandes distâncias gastando o mínimo de energia possível.

A sociedade moderna encontra-se envolta por um elo tecnológico, as vidas de seus constituintes são tomadas por quase que uma onipresença desses recursos. A mesma é denominada de sociedade tecnológica. Praticamente em todas as áreas de execução da atual coletividade, são encontrados dispositivos informáticos ou telemáticos intercedendo e interferindo nas transações, comunicações e relações interpessoais. Eles transmitem conceitos, normas e procedimentos que até algum tempo atrás eram desconhecidos por todos e ainda hoje não absorvidos por muitos (MATOOS, 2006).

Além da televisão, do computador, dos veículos, dos aparelhos de ginástica e todas as facilidades que a tecnologia oferece, agora temos também os celulares, um aparelho que reúne diferentes ferramentas possibilitando executar várias tarefas de qualquer lugar. Passamos grande parte de nosso tempo com esse dispositivo em mãos, o que pode ser uma grande vantagem, já que essa portabilidade permite que

várias de suas funções sejam desenvolvidas até mesmo durante a execução de uma atividade física, como uma corrida.

Agora, por exemplo, além de se vestir com uma roupa adequada e realizar o alongamento do corpo, as pessoas programam seus diversos aplicativos para o desenvolvimento de tal prática. Os celulares tornaram-se ferramentas indispensáveis para indivíduos que praticam corridas, caminhadas e ainda cuidam de sua alimentação. O aplicativo com GPS monitora a distância percorrida, a duração e velocidade média; e nos calendários, o usuário pode registrar sua evolução no treinamento com o passar do tempo.

Os aplicativos em sua maioria, auxiliam os praticantes de esportes acoplados à distância (corridas, caminhadas e corridas com bicicleta), porém podem também dar assistência durante a realização de exercícios relacionados à carga (peso). Estes, além da monitoria da atividade que está sendo executada, servem com fator de motivação para que o indivíduo praticante da atividade não perca o seu foco. Alguns provem ainda, informações ligadas às práticas para se adquirir um estilo de vida saudável.

Um professor pertencente ao departamento de Educação Física da Universidade Federal de Viçosa (UFV), João Bouzas, considera válido a utilização destes aplicativos. Para ele, os mesmos são um estímulo à prática de atividade física regular, porém chama atenção especial ao fato de que os dispositivos não substituem a orientação de um profissional da área da Educação Física, pois o aplicativo não conhece as suas individualidades para a prescrição dos exercícios adequada (MOREIRA, 2014).

No mercado existem vários aplicativos disponíveis, cada um deles com suas características e funcionalidades, existem também jogos que simulam atividades esportivas onde o indivíduo movimenta-se para que o boneco virtual o “copie”, também é possível encontrar vídeo-aulas no ambiente virtual onde o indivíduo executa os movimentos que o professor ordena; cabe ao próprio indivíduo testar e escolher qual deles se enquadra melhor as suas necessidades, objetivos e especificidades. Advertindo que, a utilização destas tecnologias durante a realização de exercícios físicos pode ser muito boa, desde que se tenha aliado a este tipo de ferramenta um sério e personalizado acompanhamento profissional para que seus objetivos possam ser atingidos e lesões possam vir a ser prevenidas.

Porém existe o outro lado. De acordo com Booth (2000), os avanços tecnológicos levaram ao aumento nos níveis de inatividade e contribuíram para as taxas crescentes de doenças cardíacas, diabetes e certos tipos de câncer ao longo do século passado. Eles chamam a prevalência de doenças relacionadas à inatividade de "epidemia silenciosa", responsável por 250.000 mortes prematuras e cerca de 03 trilhões de reais em custos em serviços de saúde a cada ano. De acordo com suas pesquisas, as mortes por doenças cardíacas sofreram um aumento de 29 vezes desde o ano de 1900, e nos últimos 40 anos as taxas de diabetes na população aumentaram 6 vezes e o número de americanos obesos dobrou.

Além da diminuição do tempo empregado à prática de atividades físicas, o de lazer vem diminuindo cada vez mais. Este quadro, quando associado a hábitos alimentares inadequados e ao estresse de uma rotina agitada provoca uma ameaça seríssima ao seu estado de saúde, seu bem estar e sua qualidade de vida.

Estudos recentes mostram que a inatividade física é um fator de risco que contribui predominantemente para o surgimento de diversas doenças, podendo ultrapassar até mesmo os níveis de fatores como colesterol alto, pressão arterial, obesidade e tabagismo (EQUIPE1V4, 2009).

Atualmente os comportamentos sedentários considerados fixos já ocupam grande parte da vida dos indivíduos que compõem nossa sociedade e sua influência vai além da atividade física, comprometendo também outras funções vitais como o seu tempo de sono e o seu padrão alimentar. Diante desta situação, o acréscimo de um novo comportamento sedentário, como por exemplo, o uso demasiado do telefone celular, deve ser considerado como um fator de risco que pode acarretar em malefícios à saúde.

Nahas (2001) aponta que para a adoção da atividade física ao estilo de vida é necessário que o sujeito esteja pré-disposto para tal realização. Entretanto, os avanços tecnológicos caminham ou num sentido contrário a esse, ou se aproveitam de indivíduos já praticantes como filão de mercado. Ou seja, os avanços tecnológicos exercem um efeito negativo sobre o estímulo à prática de atividade física para indivíduos sedentários, já que facilitam a vida cotidiana e incitam ao consumo da atividade física espetáculo através dos meios de comunicação. A contribuição que se apresenta da tecnologia para a atividade física e qualidade de

vida está vinculada a avanços que melhoram ou facilitam a prática de sujeitos já engajados num estilo de vida considerado ativo.

A qualidade de vida engloba diversas abordagens, no âmbito da atividade física ela está diretamente ligada com a saúde, o combate ao estresse e a habilidade de executar atividades diárias e horas de lazer com mais conforto, prazer, segurança e riscos de lesões diminuídos.

Como abordado anteriormente, as inovações e a presença constante de avanços tecnológicos são cada vez mais visíveis em nossa sociedade. Entretanto, a relação destas transformações com a Qualidade de Vida se institui tanto nas facilidades que as mesmas nos proporcionam, quanto nos novos problemas que elas vêm causando.

Segundo Minayo et. al. (2000, pg. 08):

> Nesse aspecto, se estabelece uma primeira relação entre tecnologia e Qualidade de Vida que, por ser uma forma de percepção humana derivada da sociedade e da cultura em que se insere exterioriza as expectativas e os padrões de bem-estar dos indivíduos de acordo com a condição e o modo de vida dos mesmos, o que indica tendências de consumo a partir da produção de bens materiais, desenvolvimento e comércio de novas tecnologias. O que se observa é que a percepção sobre bem-estar, ou o que é realmente necessário para uma boa vida, é alterada por novidades tecnológicas e novos conceitos de bens materiais. Nesse processo, a sociedade estipula culturalmente algumas necessidades de hábitos e consumos, como se tais aquisições levassem à boa Qualidade de Vida.

Porém, nem sempre o sujeito se adequa a tal realidade devido às suas condições e modo de vida (GONÇALVES, 2004). Independentemente desse processo, com expectativas e percepções de Qualidade de Vida influenciadas por novidades tecnológicas, o que se observa é um crescimento da necessidade de consumo e de um maior tempo que as pessoas passam em inatividade física (SCHMITT; GONÇALVES, 2004). Apesar de que nem todas as inovações sejam acessíveis à maioria da população, os hábitos e práticas da sociedade se modificam e se enquadram num padrão de busca pela facilidade, rapidez e precisão em realizações de atividades cotidianas.

É preferível acreditar que os avanços tecnológicos tenham o intuito de melhorar a qualidade de vida das pessoas que compõem nossa sociedade, buscando solucionar problemas e facilitar a vida diária. Entretanto, o fato que merece atenção é o surgimento deste fenômeno de “sedentarização” da população

ocasionado por esse processo, pois se por um lado a vida ganha mais facilidade, rapidez e eficiência, por outro a substituição da ação humana pela mecânica pode gerar uma relação superficial entre o homem e a atividade física (MARQUES, 2007).

Um programa de exercício físico que tem como objetivo a melhora da qualidade de vida de um indivíduo não deve focar apenas a prática de atividades físicas, deve também incentivar a mudança do estilo de vida de quem o está executando, como a melhora de seus hábitos alimentares e a valorização das horas de lazer. Os benefícios psicológicos e fisiológicos que o programa irá fornecer auxiliarão seus participantes a alcançar também um balanço mental e físico ideal para sua performance nas atividades sociais e de trabalho (GONÇALVES, 2004).

A partir do momento em que a atividade física ocupar parte integral dos nossos hábitos de vida, que apresentarmos um nível de aptidão para executar as atividades propostas sem esforços elevados, que nossa alimentação for um prazer para saúde e que estivermos prontos para o domínio do estresse sem ser dominado por ele, teremos sem sombra de dúvidas melhorado nossa qualidade de vida.

De acordo com Pelegrini et. al. (2008), há uma associação significativa entre permanecer em frente à TV e consumir alimentos; pesquisas nacionais e internacionais sugerem que crianças e adolescentes têm aderido cada vez mais a esse hábito. Estudos têm revelado que adolescentes que assistem diariamente mais de duas horas de TV apresentam maior probabilidade de ter sobrepeso e/ou obesidade.

A ingestão calórica elevada e a diminuição da atividade física têm sido reportadas como os principais fatores responsáveis pelo aumento dos índices de obesidade no mundo. Como os hábitos alimentares e de atividade física adquiridos na infância e na adolescência tendem a permanecer na vida adulta, é de fundamental importância o melhor conhecimento dos grupos populacionais de risco, a identificação dos hábitos não saudáveis e as suas causas para que políticas e programas de educação em saúde sejam implementadas visando um melhor controle das doenças crônicas da vida adulta (NUNES et al., 2007).

A grande maioria da população da atualidade já se encontra sendo controlada por dispositivos tecnológicos e grande parcela desta não se da conta ou não possui consciência de tal fatalidade e das consequências que isto pode vir a causar.

O avanço da tecnologia alterou a configuração de vida de nossa sociedade ao substituir a força humana pela mecânica, instigando a inatividade física e

desprestigiando o movimentar-se cotidiano. Em contrapartida, o que se observa é o nascimento de uma área mercadológica específica à atividade física, com centros especializados em sistematizá-la com fins voltados à melhora da saúde ou de um lazer ativo. Contudo, acoplado a esse surgimento, o avanços tecnológicos se apropriam das práticas e indicam novas necessidades e soluções através de produtos que afirmam facilitar a prática.

Por outro lado, o que se pode concluir é que tais avanços não estimulam à prática de atividades físicas de indivíduos que apresentam sedentarismo, pelo contrário, com a facilitação proporcionada pelos mesmos, são fornecidas opções que exigem casa vez menos esforço físico e, através dos meios de comunicação, promovem o consumo inativo da atividade física como espetáculo. Para se gostar de atividade física na sociedade atual não é necessário ser um praticante, basta somente se um espectador e estar conectado aos produtos que estão vinculados a este mercado que cresce a cada dia.

Com esta situação os profissionais de Educação Física e de saúde adquiriram um grande desafio em sua atuação, promover um equilíbrio entre o consumo passivo (espectador) e a prática ativa de atividade física. Com o crescente desenvolvimento da área tecnológica, a cada dia se tornará mais necessária a divulgação e promoção de incentivos e possibilidades para a prática de atividade física, buscando sempre combater o sedentarismo e cooperar, mesmo que parcialmente, com um dos aspectos de influência para a aquisição de uma qualidade de vida.

Perante todas as limitações presentes na atual sociedade, tornar-se ativo pode ser uma tarefa de grande dificuldade, entretanto não é impossível, as possibilidades disponíveis muitas vezes estão ao alcance do indivíduo, porém, muitas vezes passam desapercebidas. O importante é que se escolha a prática que melhor se adapta ao estilo de vida do praticante e que lhe proporcione maior prazer durante sua execução (MACIEL, 2010).

A boa saúde em qualquer idade é um fator de suma importância, além de ser um dever o cuidado com o corpo para que o mesmo se mantenha o mais saudável possível com o decorrer dos anos, é importante que se dedique um tempo para o cuidado consigo mesmo em todos os aspectos.

Vivemos em uma sociedade em que a tecnologia está cada vez mais presente em nosso cotidiano e estamos tendo que evoluir junto com ela.

Infelizmente a mesma traz consigo um agravante para a vida dos indivíduos que constituem nossa população, o homem está perdendo a cada dia as características de movimento que se derivaram de milhões de anos de evolução e adaptação ao meio onde se viveu, um exemplo são: subir em árvores, caçar, andar grandes distâncias, pescar, entre tantas outras. Com a invenção da tecnologia o homem moderno foi se tornando cada vez mais inativo e com isso trouxe graves problemas para seu corpo (MATTOS, 2006).

Analisando todos os pontos apresentados acima pode-se concluir que a chegada da tecnologia possui dois lados na vida de um indivíduo: o positivo e o negativo. O positivo é que a mesma fornece várias ferramentas (aplicativos com sugestões de treinamento, monitoramento, frases de incentivo, aparelhos que monitoram sua saúde e características, sua performance, roupas adequadas a cada tipo de prática que potencializam seus resultados, acessórios dos mais variados tipos para cada tipo de prática esportiva, calçados que reduzem impactos e protegem as articulações) que podem estimular ainda mais a prática de atividade física desta pessoa. Acrescente mais aspectos positivos.

O negativo é que a mesma trouxe consigo muita facilidade na vida cotidiana do ser humano, o que era brutal/braçal, torna-se automatizado/mecânico, contribuindo para que, uma pessoa não ativa fisicamente, se torne cada vez mais sedentária trazendo progressivamente, com o passar dos anos, riscos a saúde do mesmo. Outro ponto é que a mesma esta sempre em mãos (celular), isto gera um descontrole no tempo de uso destas ferramentas, fazendo com que o ser humano, sem se dar conta, acabe tornando-se “escravo” de um aparelho.

Visando o público da presente pesquisa, é possível esperar que a tecnologia influência sua vida diária de modo positivo, tendo em vista que todos são futuros profissionais de Educação Física e devem manter uma rotina saudável e ativa, buscando sempre a Qualidade de Vida para que seus costumes possam servir de inspiração para seus futuros alunos.

4 MÉTODO

Para atingir o objetivo deste trabalho realizou-se uma pesquisa quantitativa, de caráter exploratório que visa procurar padrões, idéias ou hipóteses. Tal investigação foi baseada em estudos recentes na Espanha realizado pelo Professor José DévisDévis (VALENCIA-PERIS; DEVÍS-DEVÍS; PEIRÓ-VELERT, 2014) com o qual firmou-se uma parceria a fim de replicar sua pesquisa no contexto brasileiro e com uma faixa etária mais avançada.

Os participantes da pesquisa foram compostos por uma amostra significativa de jovens matriculados no curso de Educação Física de uma Universidade pública de Rio Claro/SP. O cálculo da amostra significativa foi realizado a partir da obtenção dos dados requisitados à diretoria da Universidade referente a população total de 341 estudantes matriculados neste curso. Sendo uma população finita, a seguinte fórmula foi aplicada para determinar o tamanho da amostra:

$$n=\frac{z^2}{4d^2}$$

onde: **n=** tamanho amostral; **d=** "precisão" fixada; z= valor da tabela normal, dada em função do grau de confiança fixado. Para 95% de confiança, **z =** 1,96.

Seja **d=** 0,15,

n= $\frac{1{,}96^2}{4x\ 0{,}15^2}$ ≈ 43 tamanho amostral necessário para uma proporção infinita.

Corrigindo para uma proporção finita, pois **n=** 341:

Ncorrigido=$\frac{n}{1+\frac{n}{N}}$ = $\frac{43}{1+\frac{43}{341}}$ = 38

Após calculado o valor da expressão, foram aplicados 38 questionários para a análise da presente pesquisa. A partir dos critérios adotados referentes à faixa etária e nível de ensino, os participantes foram convidados de modo aleatório[1], assim a amostra foi comporta por:

Tabela 1. Quantidade de graduandos participantes por ano e modalidade.

Ano de Graduação e Modalidade	Quantidade
1º Ano	08

[1] Dados estes referentes ao período do 2º semestre do ano de 2016.

2º Ano	10
3º Ano – Bacharelado	04
3º Ano – Licenciatura	05
4º Ano- Bacharelado	06
4º Ano- Licenciatura	05

Fonte: elaborado pela autora.

A média de idade deste grupo é de 20,6 anos de idade, sendo 68% do sexo feminino e 32% do sexo masculino. Destes, 82% não trabalham e 18% trabalham; 74% são brancos, 18% mestiços e 08% negros.

No grupo a renda mensal da família varia entre 03 à mais de 10 salários mínimos (considerando que o mesmo equivale a R$937,00). Sendo a proporção do grupo: 34% mais de 03 até 06 salários mínimos, 32% mais de 03 até 10 salários mínimos, 26% até 03 salários mínimos, e 8% mais de 10 salários mínimos.

Os questionários foram aplicados pela pesquisadora responsável, nos intervalos das disciplinas. A mesma entregou e esclareceu a cada participante sobre o propósito da investigação, destacando a não identificação e não obrigatoriedade da participação no estudo, de forma que, só participaram os que leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os alunos foram instruídos a responder os questionários, a partir de um protocolo, estudado previamente pela pesquisadora, da forma mais séria e verdadeira possível, evitando o máximo de interferência externa ao longo da aplicação. As possíveis dúvidas emergentes durante o preenchimento do questionário foram sanadas pela pesquisadora quando solicitado.

Devido à natureza do nosso estudo, utilizamos o questionário de auto-relato, o 7D-PAR (Seven-Day Atividade Física Recall) (SALLIS et al., 1993) que permitiu quantificar o tempo destinado a atividade física nos últimos sete dias. O questionário foi validado em crianças e adolescentes de diferentes nacionalidades e utilizados em diversos estudos nacionais e internacionais com aspectos epidemiológicos, clínicos e para explicação de mudança de comportamento. A versão utilizada foi desenvolvida na Espanha por Grandes et al. (1997) que realizou diversas alterações por ser um questionário projetado principalmente para adultos.

Para verificar o tempo empregado no uso das TIC durante o tempo livre foi utilizado uma adaptação do questionário ASAQ (AdolescentSedentaryActivityQuestionnaire). Este questionário tem sido aplicado em

adolescentes em diversos estudos internacionais, sendo qualificado como instrumento para verificar o tempo destinado à atividades sedentárias, conforme aponta o estudo de Guimarães et al. (2013). Nesta pesquisa, foi considerada a versão adaptada e ampliada do ASAQ que enfatiza o uso dos meios tecnológicos de tela, uma vez que estes provaram ser o maior contribuinte para o tempo total gasto em atividades sedentárias entre os jovens nos países desenvolvidos, bem como são objetos específicos investigados no presente estudo.

5. RESULTADOS

Nos resultados são apresentadas as análises das respostas dos participantes referentes aos questionários de modo individual e por fim, estabelecendo as relações entre os níveis de atividade física com o tempo destinado ao uso das tecnologias. Assim as discussões destes resultados foram realizadas em três categorias: A) Nível de atividade física de graduandos em Educação Física; B) O tempo de uso das TIC por graduandos em Educação Física; C) Relação entre a atividade física e o uso das TIC por graduandos em Educação Física.

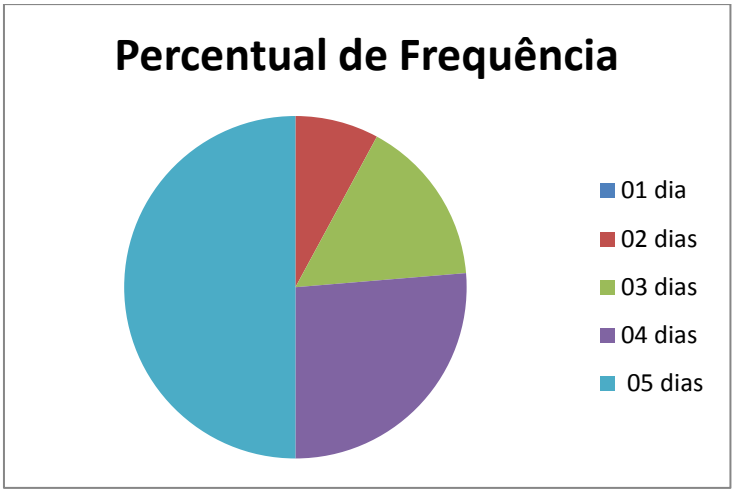
Antes de adentrar nestas categorias, estabelecemos uma relação entre a renda mensal da família e os níveis de atividade física sendo que os resultados obtidos são contrários aos apresentados pelo estudo de Devís e Velert (2013). No presente estudo, verificou-se que os jovens que possuem uma renda mensal familiar baixa realizam uma maior quantidade de atividade física do que os que possuem uma renda alta. Já no estudo de Dévis e Velert (2013), através de uma hipótese apresentada, ele sugere que “Os jovens com maior status socioeconômico desempenham mais atividade física do que aqueles com menos possibilidades econômicas”.

Essa contradição pode ter ocorrido devido ao fato de que no presente estudo a amostra foi composta somente por alunos graduandos em Educação Física o que os possibilita ter mais acesso e contato com o exercício físico, até mesmo, porque o campus fornece espaços onde atividades físicas ao ar livre podem ser executadas, e também realiza projetos de extensão tais como: aulas de dança (Projeto Mova-se, Contratempo, Cia Éxciton), Yoga, Musculação, Judô e Jiu Jitsu que contribuem para que os mesmos mantenham-se ativos fisicamente.

A) Nível de atividade física de graduandos em Educação Física

A partir dos dados obtidos com o preenchimento do Questionário 7DPAR (Seven Day Atividade Física Recall), verificou-se que 100% dos participantes assistiram à aula na semana anterior a aplicação do questionário. Considerando que a grade do curso de Educação Física tem aulas no período de segunda à sexta-feira encontrou-se que 8% dos alunos foram a aula em 2 dias, 16% em 3 dias, 26% em 4 dias e 50% em 5 dias.

Gráfico 1. Percentual de frequência dos alunos nas aulas



Fonte: elaborado pela autora.

A tabela 2 apresenta a quantidade de horas que os alunos estivaram em aula durante a semana analisada, a partir dos dados, pode-se indicar que 16% dos alunos passam até 10 horas em aulas, 21% até 20 horas e a grande maioria (63%) passa de 20 a até mais de 30 horas em aula durante a semana.

Tabela 2. Quantidade de horas em aula:

Horas	Pessoas	%
0-10	06	16%
10-20	08	21%
20-30	15	39%
Acima de 30	09	24%

Fonte: elaborado pela autora.

Referente às horas de sono semanais, 3% dos participantes dormem de 20 à 30 horas, 11% de 30 à 40 horas, 45% de 40 á 50 horas, 39% de 50 à 60 horas e 3% acima de 60 horas. Com isso, percebe-se que a maioria dos participantes dormem de 40 à 60 horas por semana.

Os resultados do presente estudo mostram que a média de horas dormidas por dia pelos participantes é de 6,89 horas, média abaixo do estudo de Dévis e Velert (2013), onde a mesma é de 8,18 horas de sono por dia.

Tabela 3. Hora Registro: Atividades Físicas

Período do dia	Nível de atividade	Tempo (h)*
Manhã	**Moderada**	54 horas
	Vigorosa	80 horas e 30 min.
	Muito Vigorosa	7 horas e 30 min.
Tarde	**Moderada**	47 horas e 30 min.
	Vigorosa	70 horas
	Muito Vigorosa	25 horas e 30 min.
Noite	**Moderada**	24 horas
	Vigorosa	20 horas
	Muito Vigorosa	45 horas e 30 min.

* (soma de todos os participantes)

Fonte: elaborado pela autora.

Em relação aos níveis de atividade física, a partir da tabela 3, verificou-se que o período em que os alunos praticam mais atividades físicas é o da tarde, totalizando 143 horas por semana, uma média de 3,76 horas por entrevistado. Em seguida vem o período da manhã, totalizando 142 horas por semana; e por último, o período da noite, totalizando 89 horas e 30 minutos por semana. Isso pode ser explicado pelo fato dos alunos de Educação Física possuírem aulas práticas em sua grade curricular que se concentram no período da manhã e da tarde.

Tabela 4. Intensidade das atividades físicas feitas pelos participantes.

Intensidades	Total de horas*
Moderada	125 horas
Vigorosa	170 horas
Muito Vigorosa	122 horas

*(soma de todos os participantes)

Fonte: elaborado pela autora.

Analisando os dados da tabela 4, conclui-se que as atividades vigorosas são as mais frequentes realizadas entre os participantes da pesquisa, seguidas das atividades moderadas e por fim as atividades muito vigorosas. Os dados contradizem o estudo de Dévis e Velert (2013), nele as atividades mais frequentes

são as moderadas, seguidas de vigorosas e depois muito vigorosas. Com isso percebe-se que os alunos do presente estudo são muito ativos podendo ser explicado pelo fato de possuírem uma graduação que favorece este estilo de vida.

Em relação às atividades de força e flexibilidade, os entrevistados indicaram que estas são executadas com menor frequência totalizando 53 horas de prática por semana entre todos os alunos. Tal fato pode ter ocorrido pois nas aulas práticas da graduação o treino de força e flexibilidade não sejam trabalhados de modo específico. Porém, considera-se que estas capacidades tenham que ganhar mais atenção e serem executados com mais frequência.

Tabela 5. Comparação do nível de atividades físicas dos últimos 3 meses e últimos 7 dias:

Comparação	Quantidade de pessoas/ Porcentagem*
Maior	08 (21%)
Igual	16 (42%)
Menor	14 (37%)

* (soma de todos os participantes)

Fonte: elaborado pela autora.

Através dos dados apresentados pelos participantes, considera-se que: 21% das pessoas mantiveram um nível maior de atividade física nos últimos 3 meses se comparados aos níveis dos últimos 7 dias, 42% mantiveram um nível igual dentre estes períodos, e 37% um nível menor.

Analisando todos os dados apresentados até agora, acredita-se que os participantes passam muitos dias e horas em aula, dormem pouco sem se quer seguir as recomendações de 8 horas diárias de sono, se exercitam bastante, porém fazem poucos treinos de força e flexibilidade e na presente semana onde o questionário foi aplicado executaram menos atividades do que estão acostumados (últimos 3 meses).

A meu ver, o quadro apresentado pode ser melhorado principalmente por se tratarem de futuros profissionais de Educação Física. Uma das dificuldades destacada acima já foi solucionada (muito tempo dos alunos em aula), a carga horário do curso, ela foi reelaborada e as horas foram diminuídas. A questão do sono também é preocupante especialmente por se tratarem de indivíduos ativos que

treinam em intensidade vigorosa na grande maioria das vezes, eles precisam dormir pelo menos 8 horas por dia para recuperaram seu corpo e suas fibras musculares das atividades feitas no seu dia a dia.

B) O tempo de uso das TIC por graduandos em Educação Física

A seguir será apresentada a resposta dos participantes referente ao questionário sobre a quantidade de tempo que os participantes empregam para o uso das tecnologias em seu dia a dia.

Tabela 6. Questionário de atividades sedentárias (tempo empregado para o uso das TIC).

Durante a semana	**Tempo (horas)***
Assistir televisão	235 horas
Ver vídeos/DVD	120 horas
Usar o computador para jogar	10 horas
Usar o computador para chat ou comunicação	216 horas
Jogar vídeo game não ativo	19 horas
Jogar vídeo game ativo (Wii, Kinect, ou similar)	2 horas
Atividades com o celular para comunicação (ligação e mensagens)	1.002 horas
Atividades com o celular para jogar	71 horas
Outras atividades com o celular	498 horas

Fim de semana	**Tempo (min.)***
Assistir televisão	152 horas
Ver vídeos/DVD	120 horas
Usar o computador para jogar	7 horas
Usar o computador para chat ou comunicação	93 horas
Jogar vídeo game não ativo	14 horas
Jogar vídeo game ativo (Wii, Kinect, ou similar)	0 horas
Atividades com o celular para comunicação (ligação e mensagens)	479 horas
Atividades com o celular para jogar	43 horas
Outras atividades com o celular	220 horas

* (soma de todos os participantes)

Fonte: elaborado pela autora.

Durante a semana os alunos passam 1.002 horas executando atividades com celular para comunicação, 498 horas em outras atividades com o celular, 235 horas assistindo televisão, 216 usando o computador para chat ou comunicação, 120

vendo vídeos e DVD, 71 horas em atividades com o celular para jogar, 19 horas jogando vídeo game não ativo, 10 horas usando o computador para jogar, e 2 horas jogando vídeo game ativo. O baixo número de uso desta última tecnologia pode ter ocorrido pelo fato de que os participantes passam mais tempo na faculdade do que em suas casas, ou até mesmo por preferirem os outros tipos de jogos.

Durante o fim de semana os alunos passam 479 horas executando atividades com celular para comunicação, 220 horas em outras atividades com o celular, 152 horas assistindo televisão, 120 horas vendo vídeos e DVD; 93 horas usando o computador para chat ou comunicação, 43 horas em atividades com o celular para jogar, 14 horas jogando vídeo game não ativo, 7 horas usando o computador para jogar, e 0 horas jogando vídeo game ativo.

Comparando os resultados da semana e do final de semana nota-se que a frequência e preferência entre as atividades não se altera muito, a única coisa que se modifica entre os dois períodos é que durante a semana os participantes utilizam mais o computador para chat ou comunicação do que assistem vídeos e DVD, já no fim de semana acontece o contrário.

Analisando os dados percebe-se que os alunos participantes da pesquisa gastam mais tempo com atividades utilizando o celular, sejam elas para efetuar ligações e mandar mensagens, quanto para mexer em outras ferramentas que o mesmo fornece, o uso de redes sociais obtêm bastante destaque. Outra atividade que os alunos também gastam bastante de seu tempo em sua rotina diária é a de assistir a televisão.

Dévis e Velert (2013) apresenta que os meninos usam mais o vídeo game do que as meninas, e que as meninas usam mais o celular do que os meninos, estes dados serão analisados na presente pesquisa na tabela 7 a seguir.

Tabela 7. O uso do vídeo game e do celular entre meninas e meninos (horas)

	Meninas*	**Meninos***
Vídeo game	09 h	33 h
Celular	1.990 h	497 h

* (soma de todos os participantes por sexo).

Fonte: elaborado pela autora.

Como demonstrado na tabela 7, os dados apontados por Dévis e Velert (2013) se mostram no presente estudo, onde as meninas utilizam mais o celular do que os meninos e os meninos utilizam mais o vídeo game do que as meninas.

Verificou-se que a quantidade de horas gastas com o uso de tecnologias é alto, portanto é importante que os participantes atentem-se a este uso abusivo tentando diminuí-lo ao máximo, já que o mesmo toma muitas horas diárias de suas rotinas.

C) Relação entre a atividade física e o uso das TIC por graduandos em Educação Física.

A seguir será realizada a relação entre os níveis de atividade física e o tempo e as formas de uso das TIC pelos graduandos em Educação Física com o intuito de verificar se existe relação entre estas duas variáveis.

Tabela 8. Relação ente atividade física e o uso de TIC por graduandos em Educação Física:

Atividades Físicas	Horas	Atividades Sedentárias	Horas
Total (*soma de todos os participantes)	417 h	Total (*soma de todos os participantes)	3.301 h
Total semanal (por pessoa)	11 h	Total semanal (por pessoa)	87 h
Total diário (por pessoa)	02 h	Total diário (por pessoa)	12h

FONTE: elaborada pela autora.

Analisando os resultados percebemos que, em média, os alunos participantes da pesquisa, executam por dia 02 horas de atividades físicas, e 12 horas de atividades sedentárias (uso de TIC), se comparados estes números são discrepantes, pois os alunos passam muito mais tempo fazendo o uso de TIC do que se exercitando, praticamente metade do dia.

Mesmo com um número maior de horas empregado no uso de TIC o resultado da presente pesquisa mostra-se positivo, pois nota-se que os participantes apesar de utilizar muito a tecnologia, conseguem se manter ativos fisicamente. Por outro lado, nota-se que o mais importante está sendo esquecido: a qualidade de vida, como apontado por Nahas (2001). A qualidade de vida engloba estilo de vida e lazer, fatores estes que parecem estar sendo esquecidos pelos participantes da

presente pesquisa, perdendo espaço para o uso excessivo da tecnologia, algo que o futuro profissional de Educação Física deve tomar cuidado, pois ele é um dos responsáveis por promover a qualidade de vida de seus alunos.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme o objetivo, o presente trabalho buscou analisar a relação entre os níveis de atividade física e o tempo e as formas de uso das TIC por jovens graduandos no curso de Educação Física.

A partir dos dados levantados identificou-se que os participantes da pesquisa realizam um tempo de atividade física suficiente para a promoção da saúde e bem estar. Além disso, percebeu-se que os resultados relacionados aos níveis de atividade física e os níveis socioeconômicos da presente pesquisa são contrários aos apresentados por Dévis e Velert (2013.

No presente estudo verificou-se que o uso de TIC realmente tem sido excessivo atualmente, o mesmo está dominando o cotidiano das pessoas, principalmente os jovens. Porém, este uso demasiado, não subtrai o tempo de atividade física dos participantes do presente estudo, fato este que também contradiz Dévis e Velert (2013).

Uma sugestão referente a este uso demasiado é que se dê mais atenção ao tempo empregado ao uso de tecnologias e tente reduzir ao máximo este tempo de uso, dando espaço ao lazer e outras atividades no cotidiano destes indivíduos.

Uma limitação apresentada no presente estudo, foi em questão aos indivíduos lembrarem sobre sua rotina nos últimos 7 dias antes da aplicação do questionário, os mesmos tiveram muita dificuldade para relembrar estes dados.

Uma possibilidade futura é que o estudo seja aplicado a outros públicos, mesmo ainda sendo os jovens, mas pertencentes a outro curso de graduação, a fim de verificar se o uso das TIC afeta a quantidade de horas diárias de atividades físicas realizadas.

REFERÊNCIAS

ALVES, J. G. B. et al. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta.**Revista Brasileira de Medicina do Esporte,** Niterói, v. 11, n. 5, p. 291-294, out. 2005.

ARMSTRONG, N.; MECHELEN, V. Are young people fit and active?. In: W.BIDDLE, S.; SALLIS, J. F.; CAVILL, N. **Young and active? Young people and health-enhancing physical activity-evidence and implications**. London:Health Education Authority, 1998. p. 69-97. Disponívelem: <http://www.nice.org.uk/proxy/?sourceUrl=http%3A%2F%2Fwww.nice.org.uk%2Fnicemedia%2Fdocuments%2Fyoungandactive.pdf>. Acessoem: 19 ago. 2015.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. São Paulo: Manole, 2003.

CARVALHO, T; SILVA, J. G. S; GUEDES, D. P. **Atividade física e saúde:** Orientações básicas sobre atividade física e saúde para usuários. Campinas: Ministério da Educação e do Desporto/ Ministério da Saúde, 1995.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. **Health Reports,** Canadá, v. 100, n. 2, p. 126-131, abr. 1985.

CASTELLÓN, A.; PINO, S. Calidad de vida enlaatención al mayor. **Revista Multidisciplinar de Gerontología**, La Rioja, Espanha, v. 13, n. 3, p. 188- 192, 2003.

CLAUMANN, G.S.; PEREIRA, E.F.; PELEGRINI, A. Prática de caminhada, atividade física moderada e vigorosa e fatores associados em estudantes do primeiro ano de uma instituição de ensino superior. **Motricidade**, v. 10, n. 4, p.16-26, 1 dez. 2014.

COLUNISTA DO PORTAL. **Educação Física na qualidade de vida:** mais disposição física e mental,2013. Disponível em: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao/educacao-fisica-na-qualidade-de-vida-mais-disposicao-fisica-e-mental/48056>. Acesso em: 25 set. 2017.

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

DEVÍS, J.; PEIRÓ, C.; BELTRÁN, V. Y; TOMÁS, J.M. Association between sociodemographic factors, screen media usage and physical activity in Spanish adolescents. **JournalofAdolescence**, n. 35, v. 1, p. 213-18, 2012.

DEVÍS, J. D.; VELERT, C. P. **ACTIVIDAD FÍSICA Y USO SEDENTARIO DE MEDIOS TECNOLÓGICOS DE PANTALLA EN ADOLESCENTES.** 2013. 431 f.

Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universitat de València, Valencia, 2013.

EQUIPE1V4. **Atividadefisica e a qualidade de vida**, 2009. Artigo do blog “NOVAS TECNOLOGIAS NA ÁREA DE ATIVIDADES FISICAS”. Disponívelem: <http://1v4atividadesfisicas.blogspot.com.br/2009/10/atividade-fisica-e-qualidade-de-vida.html>. Acessoem: 25 set. 2017.

FOX, K. R.; COOPER, A.; MCKENNA, J. The School and Promotion of Children’s Health-Enhancing Physical Activity: Perspectives from the United Kingdom: Physical Activity and Public Health in the United Kingdom. **Journal Of Teaching In Physical Education.** Bristol, p. 338-358. 23 out. 2004. Disponívelem: <http://repository-intralibrary.leedsbeckett.ac.uk/open_virtual_file_path/i07n42421t/The_School_and_the_promotion_of_childrens.pdf>. Acessoem: 19 ago. 2015.

GILL, T. M.; FEINSTEIN, A. R.. **A critical appraisal of the quality of quality-of-life measurements.** New Haven: Jama, 1994. 691-626 p.

GONÇALVES, A. Em busca do diálogo do controle social sobre o estilo de vida. In: VILARTA, R. (ORG.) **Qualidade de vida e políticas públicas: saúde, lazer e atividade física**. Campinas, IPES, p. 17-26, 2004.

GONZÁLEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. F. (Org.). **Dicionário crítico de educação física.**Ijuí, RS:Unijuí, 2008.

GRANDES, G. et al. Manual de uso del 7-day PhysicalActivityRecall. **Medicine & Science in Sports &Exercise,Hagerstown**, v. 29, n. 6, p. S89-S103, 1997. Disponível em: <http://www.drjamessallis.sdsu.edu/Documents/Manual%20de%20uso%20del%207day%20Physical%20Activity%20Recall%20_PAR_.pdf>. Acesso em: 04 ago. 2015.

GUEDES, D. P. et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte,** Londrina, v. 7, n. 6, p.187-199, dez. 2001.

GUIMARAES, R. F. et al. Reproducibility of adolescent sedentary activity questionnaire (ASAQ) in Brazilian adolescents. **Revista brasileira de cineantropometria& desempenho humano**, Florianópolis, v. 15, n. 3, p. 276-85, jun. 2013.

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. **Cadernos de Saúde Pública,** Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, p.1277-1287, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2006000600017>. Acessoem: 22 jul. 2015.

LOSCOCCO, K. A.; ROSCHELLE, A. R. **Influences on the quality of work and non-work life:** two decades in review. Journalofvocationalbehaviour, 1991. 182-225 p.

MACHADO, R. C. B. R. **Validação do índice de qualidade de vida de Ferrans e Powers para a população geral do município de Londrina. 2000. 95p.** Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2001.

MACIEL, E. S. Estilo de vida: a importância do estímulo por parte dos adultos. In: BOCCALETTO, E. M.; MENDES, R. T.; VILARTA, R. (Org.). **Estratégias de promoção da saúde do escolar:** atividade física e alimentação saudável. Campinas: IPÊS, 2010. p. 93-99. Disponível em: <http://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/estrategias_cap9.pdf>. Acesso em: 17 ago. 2017.

MARQUES, R. F. R. Influência da tecnologia sobre a prática cotidiana de atividade física. In: VILARTA, R.; GUTIERREZ, G. L.; CARVALHO, T. H. P. F.; GONÇALVES, A. (Org.). **Qualidade de vida e novas tecnologias**. Campinas: IPES Editorial, 2007. p. 139-148.

MARSHALL, S. J. et al. Relationships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: a meta-analysis. **InternationalJournalOfObesity.** San Diego, p. 1238-1246. out. 2004.

MATOS, D. C.; SILVA, J. E.; LOPES, C. S. **Dicionário de educação física, desporto e saúde**. Rio de Janeiro: Rubio, 2005.

MATTOS, A. D. et al. Atividade física na sociedade tecnológica. **Efdeportes: Revista digital,** Buenos Aires, v. 10, n. 94, p. 1, mar. 2006.

MINAYO, M. C. M.; HARTZ, Z. M. DE A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde:um debate necessário. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 5, n.1, p.7-18, Rio de Janeiro, 2000.

MOREIRA, T. Tecnologia e atividade física juntas. **Caixa Preta: Produção Laboratorial do curso de jornalismo da UFV,** Viçosa, p. 1, dez. 2014.

NAHAS, M. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida** – Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2010.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida.** 2. ed. Londrina: Midiograf,2001. 238 p.

NUNES, M. M. A.; FIGUEIROA, J. N.; ALVES, J. G. B. Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB). **Revista Associação Médica Brasileira**, v. 53, n. 2, p. 130-134, 2007.

PATE, Russell R.; LONG, Barbara J.; HEATH, Greg. Descriptive Epidemiology of Physical Activity in Adolescents. **PediatricExercise Science**. Champaign, p. 434-447. 04 nov. 1994.

PELEGRINI, A.; SILVA, R. C. R.; PETROSKI, E. L. Relação entre o tempo em frente à TV e o gasto calórico em adolescentes com diferentes percentuais de gordura corporal.**Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 1, n. 1, p. 81-84, 2008.

PORTAL EDUCAÇÃO. **Educação Física na qualidade de vida**: mais disposição física e mental. 2013. Disponível em: <http://www.portaleducacao.com.br/educacao-fisica/artigos/48056/educacao-fisica-na-qualidade-de-vida-mais-disposicao-fisica-e-mental>. Acesso em: 17 ago. 2017.
ROS, V. R. et al. Bases conceptuales para eldiseño de um instrumento de medida de lacalidad de vida enlosafectados por problemas de salud: el índex de qualitat de vida de l'EscolaUniversitària d'Infermeria de laUniversitat de València (IQVEUIV-1). **Medicina Clínica**, Barcelona, v. 98, n. 17, p. 663-670, 1992.

SALLIS, J. F. Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents. **Critical Reviews In Food Science And Nutrition,** [s.l.], v. 33, n. 4-5, p.403-408, jan. 1993. Informa UK Limited.

SALLIS, J. F.; OWEN, Neville G. **Physical Activity and Behavioral Medicine (Behavioral Medicine and Health Psychology**). California: Sage, 1998.

SALLIS, J. F.; PROCHASKA, J. J.; TAYLOR, W. C. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. **Medicine & Science In Sports & Exercise.** California, p. 963-975. maio 2000.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão dos; SIMÕES, Antonio Carlos. Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas.**Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 21, n. 1, p.181-192, jan. 2012.

SCHMITT, A. C. B.; GONÇALVES, A. Saúde coletiva e atividade física e sintomas músculo-esqueléticos.In: GONÇALVES, A. (ORG.) **Conhecendo e discutindo saúde coletiva e atividade física**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 83-106, 2004.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos.**Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004.

SOUSA, T. F.; NAHAS, M. V. Prevalência e fatores associados a menores níveis de prática de atividades físicas no lazer em estudantes de uma universidade pública do Estado da Bahia. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 16, n. 4, p.322-329, 06 jul. 2011.

TAVERAS, E. M. et al. Longitudinal Relationship Between Television Viewing and Leisure-Time Physical Activity During Adolescence. **Pediatrics**, v. 119, n. 2, p.314-319, 1 fev. 2007.

TUBINO, M. J. G. **Em busca de uma tecnologia educacional para as escolas de Educação Física.** 2. ed. São Paulo: Ibrasa, 1980. 134 p.

TUBINO, M. J. G.; TUBINO, F. M.; GARRIDO, F. A. C. **Dicionário enciclopédico do esporte**. São Paulo: Senac Editora, 2007.

VALENCIA-PERIS, A., DEVÍS-DEVÍS, J., PEIRÓ-VELERT, C. El uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla: perfil sociodemográfico de los adolescentes españoles. **Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación**,n. 26, p. 21-26, 2014.

ANEXOS

Anexo A- Questionário 7D-PAR (Seven-Day Atividade Física Recall) – versão em português adaptado de Grandes et al. (1997).

1. Você assistiu aula na semana passada?0. não 1. Sim
2. Quantos dias você foi à aula na última semana?_____ dias
3. Quantas horas no total esteve na aula semana passada?_____ horas
4. Hora de registro **Dias**

	DORMIR	(dia da semana) **1** _____	**2** _____	**3** _____	**4** _____	**5** _____	**6** _____	**7** _____
Acordar	(minutos) **Moderada**							
M	**Vigorosa**							
A N H Ã	**Muito vigorosa**							
Almoçar								
Depois do almoço	**Moderada**							
T	**Vigorosa**							
A R D E	**Muito vigorosa**							
Jantar								
Depois do jantar	**Moderada**							
N	**Vigorosa**							
O I T E	**Muito vigorosa**							
Deitar								
	Força Flexibilidade							

5. Em comparação com o nível de atividade física que você realizou nos últimos três meses, as atividades realizadas nos últimos sete dias foram:

a) Maior b) Igual c) Menor

Anexo B- Questionário de atividades sedentárias (AdolescentSedentaryActivityQuestionnaire) adaptado de Currie et al. (2004).

1. Durante a semana	**Segunda**		**Terça**		**Quarta**		**Quinta**		**Sexta**	
	H	**M**	**h**	**m**	**h**	**m**	**h**	**m**	**h**	**m**
1. Assistir televisão										
2. Ver vídeos/DVD										
3. Usar o computador para jogar										
4. Usar o computador para chat ou comunicação										
5. Jogar videogame não ativo										
6. Jogar videogame ativo (Wii, kinect ou similar)										
7. Atividades com celular para comunicação (ligação e mensagens)										
8. Atividades com o celular para jogar										
9. Outras atividades com o celular										

2. Fim de semana	**Sábado**		**Domingo**	
	h	**M**	**h**	**M**
1. Assistir televisão				
2. Ver vídeos/DVD				
3. Usar o computador para jogar				
4. Usar o computador para chat ou comunicação				
5. Jogar videogame não ativo				
6. Jogar videogame ativo (Wii, kinect ou similar)				
7. Atividades com celular para comunicação (ligação e mensagens)				
8. Atividades com o celular para jogar				
9. Outras atividades com o celular				

Anexo C- Questionário de caracterização

Data da coleta: _____/_____/_____

DADOS DO PARTICIPANTE

1. Sexo

☐ Feminino ☐ Masculino

2. Idade: _____ **3. Ano e curso: _____**

3. Cor:

☐Branca ☐Mestiça ☐Negra ☐Amarela

4. Trabalha?

☐não ☐sim onde?_____

DADOS SOCIOECONÔMICOS

5. Mora com seus pais?

☐sim ☐não

6. A renda mensal da família é de aproximadamente:

☐até 3 salários mínimos ☐ mais de 3 até 6 salários mínimos

☐mais de 3 até 10 salários mínimos ☐mais de 10 salários mínimos

7. Você tem carro?

☐ Nenhum ☐ Um ☐ Dois ☐ Mais de dois.

8. Durante os últimos doze meses, quantas viagens de férias que você fez?

☐ Nenhuma ☐ Uma ☐ Duas ☐ Mais de duas

9. Quantos computadores você tem?

☐ Nenhum ☐ Um ☐ Dois ☐ Mais de dois.

10. Quantos celulares você tem?

☐ Nenhum ☐ Um ☐ Dois ☐ Mais de dois.

11. Quantas televisões você tem?

☐ Nenhum ☐ Um ☐ Dois ☐ Mais de dois.

12. Quantos videogames você tem?

☐ Nenhum ☐ Um ☐ Dois ☐ Mais de dois.

Anexo D- Aprovação do Comitê de Ética

INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS
DE RIO
CLARO/UNIVERSIDADE

Plataforma Brasil

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: O ESTILO DE VIDA ATIVO E O USO DE TECNOLOGIAS POR UNIVERSITÁRIOS
Pesquisador: Suraya Cristina Darido
Área Temática:
Versão: 1
CAAE: 55533816.6.0000.5465
Instituição Proponente: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JULIO DE MESQUITA FILHO
Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.643.379

Apresentação do Projeto:
O parecer se refere ao projeto de pesquisa apresentado por Gabriela de Paiva Munhoz sob orientação da Profª. Drª. Suraya Cristina Darido. A pesquisa pretende estudar a relação entre o tempo de uso das TICs e o sedentarismo de jovens estudantes universitários da Educação Física.

Objetivo da Pesquisa:
O objetivo principal é investigar a relação entre os níveis de atividade física e o tempo e as formas de uso das TIC (Tecnologias da Informação e Comunicação - televisão, computador, vídeogames, celular e outros) por jovens de 18 a 25 anos matriculados no Curso de Educação Física na UNESP Rio Claro.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:
Os riscos indicados pela pesquisadora são qualificados como mínimos e se referem ao momento da participação em que podem ocorrer sensações de insegurança, preocupação e vergonha. Por outro lado, a pesquisa pode trazer benefícios como o aumento da compreensão sobre a temática do projeto e a identificação da interferência ou não das tecnologias no estilo de vida de vida dos jovens universitários.

Endereço: Av.24-A n.º 1515
Bairro: Bela Vista **CEP:** 13.506-900
UF: SP **Município:** RIO CLARO
Telefone: (19)3526-9678 **Fax:** (19)3534-0009 **E-mail:** cepib@rc.unesp.br

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto em questão tem como preocupação o estilo de vida de jovens universitários e sua relação com o uso das TIC (Tecnologias da Informação e Comunicação - televisão, computador, videogames, celular e outros).

A metodologia da pesquisa será quantitativa, com o apoio teórico de estudos recentes na Espanha, país com o qual firmou-se uma parceria a fim de replicar a pesquisa do professor José Devís Deví no contexto brasileiro e com uma faixa etária mais avançada. Serão utlizados como instrumentos para coleta de dados: um questionário de auto-relato, o 7D-PAR (Seven-Day Atividade Física Recall) que permite quantificar o tempo destinado a atividade física nos últimos sete dias; uma adaptação do questionário ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire) para verificar o tempo empregado no uso das TIC durante o tempo livre; e para caracterizar os participantes da pesquisa será entregue junto aos outros questionários uma ficha para que seja preenchido os dados do participante (sexo, idade, ano e curso, cor e trabalho) e o nível socioeconômico dos mesmos. Para codificar e agrupar os dados obtidos pelos questionários será realizado uma série de análises estatísticas, tais como a descritiva e a multivariada.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Na leitura do TCLE pode-se verificar que o mesmo contempla, de maneira satisfatória, todas as exigências a seguir:

- está na forma de convite;
- apresenta o nome e o RG do pesquisador e o nome do seu orientador;
- apresenta as finalidades e os benefícios da pesquisa;
- esclarece como será feita a pesquisa (metodologia) de forma sucinta e inteligível para o participante:
- faz menção aos riscos que envolvem a participação e os cuidados para minimizá-los;
- dá a garantia da privacidade e de liberdade para solicitar esclarecimentos ou desistir da participação a qualquer momento;
- esclarece que o participante não terá gastos e nem receberá nenhuma remuneração, sendo a participação totalmente voluntária.
- indica que o termo será feito em duas vias.

Recomendações:

Não há recomendações.

Endereço: Av.24-A n.º 1515
Bairro: Bela Vista **CEP:** 13.506-900
UF: SP **Município:** RIO CLARO
Telefone: (19)3526-9678 **Fax:** (19)3534-0009 **E-mail:** cepib@rc.unesp.br

INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS
DE RIO
CLARO/UNIVERSIDADE

Plataforma Brasil

Continuação do Parecer: 1.643.379

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:
O CEP APROVA O PARECER DO RELATOR:

" O parecer é pela aprovação do protocolo de pesquisa"

Considerações Finais a critério do CEP:
O projeto encontra-se APROVADO para execução. Pedimos atenção aos seguintes itens:

1) De acordo com a Resolução CNS nº 466/12, o pesquisador deverá apresentar relatório final.
2) Eventuais emendas (modificações) ao protocolo devem ser apresentadas, com justificativa, ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada.
3) Sobre o TCLE: caso o termo tenha DUAS páginas ou mais, lembramos que no momento da sua assinatura, tanto o participante da pesquisa (ou seu representante legal) quanto o pesquisador responsável deverão RUBRICAR todas as folhas , colocando as assinaturas na última página.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_705620.pdf	27/04/2016 07:52:12		Aceito
Outros	ANEXOS.docx	27/04/2016 07:51:25	Suraya Cristina Darido	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_Consentimento_pronto.docx	27/04/2016 07:50:32	Suraya Cristina Darido	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DE_PESQUISA_completo.docx	27/04/2016 07:49:45	Suraya Cristina Darido	Aceito
Folha de Rosto	scan0001.pdf	27/04/2016 07:43:16	Suraya Cristina Darido	Aceito

Situação do Parecer:
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

Endereço: Av.24-A n.º 1515
Bairro: Bela Vista **CEP:** 13.506-900
UF: SP **Município:** RIO CLARO
Telefone: (19)3526-9678 **Fax:** (19)3534-0009 **E-mail:** cepib@rc.unesp.br

INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS
DE RIO
CLARO/UNIVERSIDADE

Plataforma Brasil

Continuação do Parecer: 1.643.379

RIO CLARO, 21 de Julho de 2016

Assinado por:
Débora Cristina Fonseca
(Coordenador)

Endereço: Av.24-A n.º 1515
Bairro: Bela Vista **CEP:** 13.506-900
UF: SP **Município:** RIO CLARO
Telefone: (19)3526-9678 **Fax:** (19)3534-0009 **E-mail:** cepib@rc.unesp.br