

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS**  
**Programa de Pós-Graduação em Educação Física**



**Dissertação de Mestrado**

**Barreiras à Prática de Atividades Físicas em Adolescentes da  
Cidade de Pelotas, RS**

**Jaqueline Copetti**

**Pelotas, 2009**

# **Livros Grátis**

<http://www.livrosgratis.com.br>

Milhares de livros grátis para download.

**JAQUELINE COPETTI**

**Barreiras à Prática de Atividades Físicas em Adolescentes da  
Cidade de Pelotas, RS**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, como requisito à obtenção do título de Mestre em Ciências (área de conhecimento: Educação Física).

Orientador: Marilda Borges Neutzling  
Co-Orientador: Marcelo Cozzensa da Silva

Pelotas, 2009

C790b

Copetti, Jaqueline

Barreiras à prática de atividades físicas em adolescentes da cidade de Pelotas / Jaqueline Copetti; orientador Marilda Borges Neutzling; Co-orientador Marcelo Cozzensa da Silva. – Pelotas: UFPe : ESEF, 2009. –  
153p. : il.

Dissertação (Mestrado). Universidade Federal de Pelotas. Escola Superior de Educação Física. Curso de Pós-Graduação em Educação Física.

1. Barreiras. 2. Atividade Física. 3. Adolescentes I. Autor. II. Neutzling, Marilda Borges III. Silva, Marcelo Cozzensa da IV. Título

CDD 796

**JAQUELINE COPETTI**

**Barreiras à Prática de Atividades Físicas em Adolescentes da  
Cidade de Pelotas, RS**

**Banca Examinadora:**

---

Profª Drª Maria Cecília Formoso Assunção

---

Prof Dr Felipe Fossati Reichert

---

Prof Dr Airton José Rombaldi

---

Profª Drª Marilda Borges Neutzling  
(Orientadora)

## **DEDICATÓRIA**

Aos meus PAIS (Gilberto e Terezinha).

## AGRADECIMENTOS

Acredito que na VIDA nada acontece por acaso, e certamente, era necessário para o meu crescimento como pessoa experimentar tantos sentimentos contraditórios como: a angústia x a serenidade; a dúvida x a decisão correta; a incerteza x a certeza de estar no caminho certo; a tristeza x a alegria; a insegurança x a segurança; o sofrimento x a recompensa; a dificuldade x o aprendizado; a solidão x o companheirismo; a descrença x a fé; o desânimo x a força de vontade; o impossível x a superação. Todo este misto de sentimentos me auxiliaram a crescer, a amadurecer e acreditar que nesta vida, as palavras de Sócrates, “*só sei que nada sei*”, revelam uma verdade absoluta.

Neste momento tão importante não poderia deixar de agradecer a várias pessoas que foram fundamentais para esta conquista. E obviamente não poderia começar por outras pessoas que não vocês, meus PAIS. O caráter e a garra com que vocês encaram a vida, sempre serão meus melhores ensinamentos. Vocês são o meu porto seguro e a minha fonte de inspiração para superar qualquer obstáculo e conquistar todos os meus objetivos. AMO VOCÊS!

Agradeço, também aos meus irmãos (Josiane e Júnior) por compreenderem e suportarem o meu mau humor, o meu estresse e as inúmeras vezes em que precisei desabafar, ou contar algumas das inúmeras histórias vividas ao longo destes dois anos. A companhia de vocês me fez ter mais força para suportar esta jornada e contribui muito para que este sonho se tornasse realidade.

Com certeza muitos não sairiam nas madrugadas frias de inverno para me esperar na rodoviária. Mas semanalmente você esteve lá, pacientemente sem reclamar, e ainda disposto a ouvir os meus comentários dos trabalhos e dos problemas novos a cada semana de aula. Através destes pequenos gestos você revela seu carinho e companheirismo, João Antonio. Considero você uma pessoa muito especial e fundamental na minha vida. Obrigada pela convivência, pela troca de carinho e por todos os momentos que vivemos até hoje.

Também preciso agradecer aos meus colegas de mestrado, sem vocês este período teria sido bem mais difícil. De forma especial agradeço a Cristina, pela convivência e companheirismo. Falando em colegas, obviamente não poderia deixar de agradecer aos meus quatro colegas de linha de pesquisa (Angélica, Leandro, Tales e Thiago), afinal formávamos o “gueto da saúde”, lembram disso? Como já

disse, nada na vida acontece por acaso, se passamos por tantos momentos difíceis juntos, é porque precisávamos aprender a encarar os problemas e a aceitar as diferenças de cada ser humano. Saibam que apesar de todas as dificuldades e desavenças que existiram, aprendi muito e tenho muita gratidão a vocês quatro.

Angel (huehuehue) é claro que você merece um parágrafo exclusivo. Com toda a turbulência que acontecia em nossas vidas conseguimos construir e manter uma amizade sincera. Agradeço pelos inúmeros dias de hospedagem... você e sua família são pessoas muito especiais e espero que sempre façam parte da minha vida. Desejo a vocês tudo de bom SEMPRE!

Agradeço também aos meus amigos e colegas de trabalho, pela compreensão em todos os momentos que precisei estar ausente das minhas atividades. Da mesma forma, não poderia deixar de agradecer a todos os alunos do Curso de Educação Física da URCAMP/Alegrete, e aos meus orientandos da Pós-Graduação. Vocês foram pacientes e sempre me apoiaram nas inúmeras vezes em que precisei dedicar todo o meu tempo aos estudos e trabalhos do mestrado. Muito Obrigada a todos!

Duas pessoas tiveram um papel muito importante durante este processo, sem elas eu não teria conseguido chegar ao final. Marilda e Marcelo, a atenção, a compreensão e o auxílio de vocês durante todo este tempo foram fundamentais. Agradeço também, aos demais professores do Programa de Mestrado em Educação Física da UFPel, de forma especial ao Prof Airton, pela demonstração de seriedade e amor à profissão. E ao Prof Pedro (Pedrinho), que serve de exemplo e inspiração para qualquer pessoa que o conheça.

Agradeço, ainda, a todas as pessoas que não foram nomeadas, e que sempre me apoiaram ou de alguma forma auxiliaram durante este percurso. Saibam que a contribuição de cada um foi muito importante. Obrigada de coração!

Durante estes dois anos aprendi a pesquisar, escrever, analisar dados e discutir resultados, mas, além disso, aprendi a valorizar as pessoas que estão a minha volta, a aceitar as diferenças, a ouvir e ser paciente, a ser humilde e recomeçar sempre que necessário. E todo este crescimento agradeço a DEUS, o grande responsável por tudo isso.



## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Descrição das despesas do trabalho de pesquisa.....	36
Tabela 2 – Descrição da amostra conforme variáveis demográficas, socioeconômicas, comportamentais e biológicas.....	72
Tabela 3 – Prevalências de barreiras para atividade física segundo as variáveis independentes.....	74
Tabela 4 – Razão de prevalência (Bruta e Ajustada) para barreiras à prática de atividades físicas.....	75

## LISTA DE FIGURAS

- Figura 1 – Mapa de um dos setores do IBGE selecionados para amostra..... 29
- Figura 2 – Prevalência de barreiras para a prática de atividades físicas entre adolescentes de Pelotas, RS, 2008..... 73
- Figura 2 – Prevalência de inatividade física no lazer e o número de barreiras relatadas para a prática de atividades físicas..... 75

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Resumo de estudos sobre barreiras à prática de atividades físicas.....	25
Quadro 2 – Cálculo de amostra de associação entre as barreiras e as diversas exposições.....	30
Quadro 3 – Variáveis de exposição.....	31

## SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	12
PROJETO DE PESQUISA.....	13
RELATÓRIO DO TRABALHO DE CAMPO.....	47
ARTIGO.....	57
PRESS-RELEASE.....	76
ANEXOS.....	79

## APRESENTAÇÃO

Esta Dissertação de Mestrado foi organizada conforme o regimento do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, contendo as seguintes seções principais:

**a) Projeto de Pesquisa:** defendido no dia 19/10/2008, após foram incorporadas as modificações sugeridas pela banca revisora do projeto.

**b) Relatório do Trabalho de Campo:** descrição das atividades realizadas pelos mestrandos da linha de pesquisa Atividade Física, Nutrição e Saúde do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, no biênio 2007-2008.

**c) Artigo:** “*Barreiras à Prática de Atividades Físicas em Adolescentes: estudo de base populacional*” – a ser enviado para a *Revista de Saúde Pública* mediante aprovação da banca e incorporação das sugestões.

**d) Press-release:** texto contendo os resultados principais do estudo a ser enviado para a imprensa local.

***PROJETO DE PESQUISA***

## **INTRODUÇÃO**

Nas últimas décadas, o acelerado processo de urbanização e industrialização ocorrido no Brasil vem contribuindo para mudanças nos perfis de morbi-mortalidade da população, caracterizado, inicialmente, pelos elevados índices de doenças infecciosas e, atualmente, pelo predomínio das doenças crônico-degenerativas (MONTEIRO, 1995). O panorama atual do país, semelhante ao encontrado nos países desenvolvidos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005), identifica o colesterol total elevado, hipertensão arterial, obesidade, diabetes e sedentarismo, entre outros, como alguns dos fatores de risco para as doenças crônicas.

Estudos têm evidenciado a importância da atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas (WHO, 2003). O estilo de vida ativo em todas as idades é fortemente influenciado por fatores psicológicos, comportamentais, sociais e ambientais. Entre os adolescentes, os hábitos apresentados e estabelecidos na família, escola e amigos, podem contribuir para a prática atual e futura de atividades físicas (NELSON & GORDON-LARSEN, 2006; SALLIS et al., 2001).

Uma vez que hábitos de atividade física são formados em períodos precoces da vida e tendem a se manter ao longo da fase adulta (AZEVEDO et al., 2007), a identificação das barreiras à prática de atividades físicas em adolescentes pode subsidiar o planejamento de estratégias de intervenção capazes de reduzir a prevalência de sedentarismo não só nessa faixa etária, como ao longo da vida.

## **REVISÃO DE LITERATURA**

### **1 O PANORAMA EPIDEMIOLÓGICO NO BRASIL**

A transição epidemiológica compreende a substituição progressiva de perfis de saúde caracterizados por alta morbidade e mortalidade por doenças infecciosas por perfis de saúde dominados pela presença de doenças crônicas não-transmissíveis. No último século, essas doenças têm sido a causa principal de incapacidade e de mortes prematuras na maioria dos países economicamente desenvolvidos; contudo, os processos de transição demográfica, epidemiológica e

nutricional também começam a afetar os países em desenvolvimento, incluindo os da América Latina (SHETTY; MCPHERSON, 1997).

No Brasil, muitos estudiosos consideram que a transição epidemiológica não tem ocorrido exatamente como na maioria dos países industrializados, devido a uma superposição de etapas, onde convivem concomitantemente os cenários das doenças transmissíveis e das crônicas não-transmissíveis (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

O novo perfil da saúde no país fez crescer o interesse pela identificação dos fatores associados às doenças crônicas. Acredita-se que o baixo nível de atividade física da população em geral é um grande desafio para a saúde pública, tendo em vista alguns fatores: um estilo de vida ativo diminui o risco de ocorrência de várias doenças crônicas; a prática regular de atividades físicas é recomendada no tratamento de várias doenças; as taxas de sedentarismo são elevadas tanto em países desenvolvidos quanto naqueles em desenvolvimento; a taxa de sedentarismo vem crescendo em vários locais (HALLAL, 2005).

Os hábitos e comportamentos que definem o estilo de vida das pessoas são os responsáveis pelas alterações ocorridas nas últimas décadas quanto ao perfil de morbi-mortalidade da população brasileira, estando fortemente associados ao surgimento de doenças crônicas degenerativas em períodos mais precoces da vida (CERVATO et al, 1997; U.S. Department of Health and Human Service, 2000).

Além dos efeitos sobre a mortalidade, diversos estudos, tanto com delineamentos transversais (FORREST et al., 2001) como longitudinais (LEE & PAFFENBARGER, 2000; SESSO et al., 1999), demonstram o efeito preventivo/curador das atividades físicas sobre diversas doenças. Entre as mais freqüentemente estudadas estão: doenças cardiovasculares (BIJNEN et al., 1999), diabetes tipo II (BOUCHARD, 2003), hipertensão (American College of Sports Medicine, 1993), doenças coronarianas (SESSO et al., 1999), câncer do colo e de mama (FRIEDENREICH, 2001), obesidade (ANDERSEN et al., 1996), ansiedade (GOODWIN, 2003) e depressão (CAMACHO et al., 1991).

As principais maneiras de evitar o avanço das doenças crônicas são através de uma dieta saudável, a abstenção ao tabaco e a prática regular de atividades físicas. Hábitos saudáveis incorporados em períodos precoces podem influenciar na alteração desse quadro epidemiológico (BOOTH et al., 2003).



## 1.2 A Epidemia da Obesidade

Vários fatores são importantes na gênese da obesidade: genéticos, fisiológicos, metabólicos e ambientais. No entanto, o crescente aumento do número de indivíduos obesos parece estar mais relacionado às mudanças no estilo de vida como a prática de atividade física e os hábitos alimentares (ROSENBAUM & LEIBEL, 1998). O aumento no consumo de alimentos ricos em açúcares simples e gordura, a utilização cada vez mais freqüente de alimentos industrializados, geralmente com alto teor calórico, e a diminuição da prática de atividade física devido aos avanços tecnológicos são os principais fatores relacionados ao meio ambiente que podem determinar a obesidade (BOUCHARD, 2003; BRAY & POPKIN, 1998).

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada em 2002-2003, pelo IBGE e Ministério da Saúde, verificou as prevalências do excesso de peso e da obesidade no Brasil em todas as faixas etárias. Os dados revelam que esses agravos alcançam grande expressão em todas as regiões do país e em todas as classes econômicas. A obesidade afeta 8,9% dos homens e 13,1% das mulheres adultas do país (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

Dados oriundos de estudos localizados, também referem tendências de crescimento da obesidade e do sobrepeso na população mais jovem. Em estudo realizado na Região Sudeste, com amostra de 10.822 escolares de 7 a 10 anos, foram observadas taxas de sobrepeso de 15,7% e de 18% de obesidade. Nas escolas públicas foram encontradas prevalências de obesidade de 16,9% e de 14,3% entre meninos e meninas, respectivamente. Em escolas particulares, as taxas de obesidade foram de 29,8% em meninos e 20,3% em meninas (COSTA et al., 2003). Pesquisas revelam que, no intervalo de aproximadamente vinte anos, a prevalência de obesidade triplicou entre crianças e adolescentes de 6 a 18 anos: em 1975 era de 4,1% e aumentou para 13,9% em 1997 (TADDEI & TADDEI, 1995).

A obesidade é uma das principais causas de hipertensão em crianças e adolescentes, favorecendo complicações cérebro-vasculares e cardiovasculares futuras (MACEDO et al, 1997). Pesquisas mostram que a hipercolesterolemia, doenças coronarianas, osteo-articulares, diabetes mellitus e alguns tipos de câncer estão diretamente associados ao excesso de peso (WHO, 1998; 2003).

Estudos longitudinais indicam que o sobrepeso e a obesidade durante a adolescência podem predizer elevados riscos para a saúde e aumento da mortalidade no adulto (BOUCHARD, 2003; LUSKY et al., 1996). Há evidência convincente de que a atividade física regular protege contra o ganho excessivo de peso, enquanto que os hábitos sedentários, especialmente as ocupações e atividades de lazer sedentárias, o promovem. As pessoas que praticam atividade física regular de forma moderada a intensa apresentam menor ganho de peso e menor ocorrência de sobrepeso e obesidade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

A atividade física regular e freqüente, além de prevenir o sobrepeso e a obesidade, é também benéfica para a saúde mental e emocional (DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 1996; WHO, 2003). Pessoas que são fisicamente ativas, conseqüentemente, possuem um equilíbrio energético mais elevado, o que significa que são capazes de aproveitar melhor os alimentos nutritivos, sem acumular gordura no corpo. A alimentação saudável e a atividade física regular são aliadas fundamentais para a manutenção do peso saudável, redução do risco de doenças e melhoria da qualidade de vida (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

## **2 ATIVIDADE FÍSICA E SUA IMPORTÂNCIA**

A atividade física representa um comportamento inerente ao ser humano e, operacionalmente, pode ser definida como “os movimentos corpóreos produzidos pelos músculos esqueléticos que resultam em gasto energético” (CASPERSEN et al., 1985). É de natureza complexa e a adoção e a manutenção de seu hábito no estilo de vida é um processo que envolve múltiplas variáveis pessoais, interpessoais e ambientais (NAHAS et al., 2003).

Como na maioria dos países do mundo, no Brasil, há uma tendência crescente de que as pessoas se tornem cada vez mais inativas fisicamente, especialmente porque os avanços tecnológicos produzem ocupações e profissões e modos de vida mais sedentários. Poucas pessoas caminham ou pedalam habitualmente para se locomover; ao contrário, cada vez mais fazem uso de veículos automotores. As cidades e mesmo os ambientes rurais são projetados para carros e ônibus. Em grande parte dos ambientes de trabalho, as máquinas e

equipamentos fazem a maior parte do trabalho que, tempos atrás, era executado manualmente. Atividades de recreação ou lúdicas mais ativas vêm sendo substituídas por atividades de lazer mais sedentárias, como assistir TV ou usar computadores e jogos eletrônicos. Adicionalmente, em muitas regiões e cidades, a falta de segurança pública e a violência são obstáculos para a prática de atividade física, levando crianças, jovens e adultos a permanecerem mais tempo em casa ou em locais fechados. Em alguns locais, especialmente grandes centros urbanos, a atividade física tornou-se inviável, desagradável e até perigosa. Muitas escolas não contam com um espaço físico adequado para as aulas de educação física, prática de esportes e de recreação (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

A prática regular de atividade física proporciona vários benefícios à saúde e está relacionada à diminuição da incidência de doenças crônicas (WHO, 2003). Atualmente, a recomendação para a prática de atividade física em adultos é de 30 minutos de atividades físicas moderadas em pelo menos 5 dias na semana ou 20 minutos de atividades físicas vigorosas em pelo menos 3 dias na semana (HASKELL et al., 2007). Segundo Saris (2003) essas freqüências e intensidades de prática são eficazes na prevenção do diabetes e da doença cardiovascular, mesmo parecendo ser insuficiente para muitos indivíduos prevenirem ganho de peso.

A atividade física regular mantém músculos, ossos e articulações fortes, os perfis hormonais e sanguíneos e as funções imunológica e intestinal equilibradas e dentro dos níveis de normalidade. Contribui para a prevenção das doenças crônicas não degenerativas e doenças dos ossos e articulações. (WORLD CANCER RESEARCH FUND, 1997; WHO, 2000). Também beneficia as pessoas doentes ou enfermas, bem como pessoas idosas, contribuindo para uma maior capacidade de mobilidade e melhor sentido de equilíbrio, aumentando a sua autonomia e auto-estima (DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 1996; CELAFISCS, 1998).

Estudos têm demonstrado relação inversa entre pressão arterial e prática de exercícios aeróbicos tanto em indivíduos normotensos como em hipertensos, mesmo após ajuste por peso e gordura corporal. O aumento na tolerância ao exercício, após três semanas de programa de treinamento, com manutenção desse benefício por pelo menos dois anos, foi verificado entre pessoas com insuficiência cardíaca (JITRAMONTREE, 2001; WHELTON et al., 2002; GIELEN et al., 2001).

Estudos longitudinais mostram que o aumento da atividade física reduz risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2, independentemente do grau de adiposidade, e diminui em 50% o risco de indivíduos com intolerância à glicose evoluírem para diabetes, quando associada a perda de peso e dieta saudável (MANSON et al., 1992; KNOWLER et al., 2002).

O exercício aeróbico de moderada intensidade pode elevar o HDL-colesterol, reduzir o colesterol total e os triglicérides (STEIN, 2004; RIBEIRO, 2004). A análise da relação entre atividade física e câncer de cólon a partir de dados de estudos longitudinais e estudos caso-controle multicêntricos mostrou que a atividade física, além de ser um componente importante do estilo de vida saudável, tem também um efeito protetor independente para o câncer de cólon (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005). Um estudo de seguimento de profissionais de saúde, realizado na Inglaterra, revelou que os homens que praticavam atividade física moderada ou intensa eram também os que ingeriam menos gorduras saturadas, comiam mais frutas, tomavam mais polivitamínicos e fumavam menos. Após controle para todos esses fatores, foi mantida a relação inversa entre a atividade física e o risco de câncer de cólon (HARDMAN, 2001). Estudos de coorte e de casos e controles indicam ainda uma associação inversa entre atividade física e incidência de câncer de próstata (KAPLAN et al. 1996; THUNE et al. 1997).

Há evidências convincentes do decréscimo de risco de câncer de mama com a prática de, pelo menos, quatro horas semanais de atividade física de intensidade moderada (BLAIR, 1993). Pessoas fisicamente ativas desfrutam mais da vida, do trabalho, dormem melhor, ficam menos enfermas, têm menos incapacidades e muito provavelmente terão uma expectativa de vida maior (DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 1996; CELAFISCS, 1998).

## **2.1 Atividade Física na Adolescência**

A adolescência é uma etapa de transição, que se caracteriza pelas intensas mudanças corporais da puberdade e pelos impulsos dos desenvolvimentos emocional, mental e social (EISENSTEIN et al, 2000). É um estágio do crescimento e desenvolvimento humano acompanhado por complexas alterações morfológicas, fisiológicas, psicológicas e sociais (SUAREZ & ARGUILLES, 1986). No entanto, apesar do consenso acerca da importância desta fase, ela não tem recebido a

mesma atenção dispensada a outras faixas etárias, particularmente no que se refere à prática de atividade física e do incentivo a uma vida mais ativa e saudável (WHO, 1995).

A prática regular de atividade física na adolescência pode trazer benefícios à saúde tanto a curto como a longo prazo. Evidências específicas da relação entre a atividade física na adolescência com a saúde são mostradas na literatura (MOLT et al., 2004; HALLAL et al., 2006). Apesar de sua importância na manutenção da saúde, a atividade física no período de lazer tem se reduzido muito na sociedade moderna, principalmente entre os adolescentes e nos grupos de menor nível sócio-econômico.

Em uma análise do nível de atividade física com 4.452 adolescentes de 10 a 12 anos participantes de uma coorte de nascimentos em Pelotas/RS, Hallal e colaboradores (2006) encontraram uma prevalência de sedentarismo de 58%. No ano de 2004, Oehlschlaeger e colaboradores realizaram um estudo de base populacional sobre o nível de atividade física de adolescentes residentes nessa mesma cidade verificando que 39% dos adolescentes (15-19 anos) eram inativos. Gomes et al. (2001), realizando um inquérito domiciliar na cidade do Rio de Janeiro com indivíduos de 12 ou mais anos de idade identificaram que 59,8% dos homens e 77,8% das mulheres nunca praticavam atividade física no lazer.

Estudo transversal conduzido por Martinez-Gonzales et al. (2001) para determinar a prevalência de atividade física no lazer nos estados da União Européia, verificou resultados adversos ao anteriormente citados. Amostras representativas de aproximadamente 1.000 sujeitos com 15 anos ou mais de idade de cada um dos quinze estados foram incluídas no estudo, totalizando 15.239 indivíduos. O critério para definição de “inativo” foi relatar total ausência de participação em atividades esportivas, assim como atividades físicas tipo caminhada e jardinagem. Os resultados indicaram uma alta prevalência de atividade física no lazer (73,1%). Entretanto, esse percentual variou amplamente entre países, sendo que a mais alta prevalência de indivíduos ativos foi verificada na Finlândia (91,9%) e a mais baixa em Portugal (40,7%).

Devido à diminuição no nível de atividade física dos adolescentes em todo o mundo, essa faixa etária tornou-se alvo fundamental para estratégias populacionais de prevenção visando o aumento dos níveis de atividade física. Em um estudo que avaliou três recomendações distintas de prática de atividade física para crianças e

adolescentes, Pate et al. (2002) concluíram que a recomendação de acumular 60 minutos por dia de atividades físicas moderadas em pelo menos cinco dias da semana foi sustentada como a melhor recomendação para adolescentes, quando comparada as recomendações do “Healthy People” 2010: (a) 30 minutos de atividades físicas moderada em pelo menos 5 dias na semana e; (b) 20 minutos de atividades físicas vigorosas em pelo menos 3 dias na semana.

Estudos têm procurado destacar que hábitos de prática de atividade física, incorporados na infância e na adolescência, são uma estratégia para combater o crescente problema da obesidade e diabetes tipo II entre adolescentes (PATRICK et al., 2001; BRAY & POPKIN, 1998; DIETZ, 1996).

Com base na literatura é possível verificar vários fatores associados à adoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo: nível socioeconômico (PARKS et al., 2003), escolaridade (DROOMERS et al., 1998), influências culturais (HU et al., 2002; VARO et al., 2003), idade (LESLIE et al., 2001), gênero (AARON et al., 1993), região demográfica (VARO et al., 2003), nível de saúde (HU et al., 2002).

Confiança na habilidade para desempenhar exercícios é um forte preditor da atividade física futura (ASAYAMA et al, 1995). As amizades, os parentes e os pais têm influencia na prática da atividade física, provavelmente através de uma combinação de modelação, sugestão e reforço (BANDINI et al, 1990). Os jovens tendem a ser mais ativos no inverno do que em outras estações. Além disso, realizam mais atividades nos fins de semana, preferindo para isso, os ambientes externos (BAR-OR et al, 1998).

Sabe-se que os hábitos de atividades físicas são estabelecidos nos primeiros anos de idade. Indivíduos ativos na adolescência, independentemente do gênero, cor da pele, idade e nível econômico, apresentam maior chance de praticar atividades físicas de lazer quando adultos (AZEVEDO et al., 2007). Pesquisas visando estratégias de intervenção, em adultos, mostram que as pessoas mais rapidamente persuadidas a aderirem a uma maior atividade física são aquelas que, quando crianças, foram fisicamente ativas na escola e no lazer (JAMES, 1995).

### 3 BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Os hábitos de atividade física estão relacionados às variáveis pessoais e ambientais. Para Sallis (1995) as variáveis pessoais podem ser divididas em: biológicas (idade, sexo e obesidade); psicológicas (conhecimento, atitude, superar barreiras, tipo de personalidade, intenção, estresse percebido, medo de obesidade) e ambientais. Essas últimas, ainda subdividem-se em: sociais (apoio dos pais, dos amigos, atividade física dos pais como modelo); e físicas (acesso a programas de atividade física, tempo gasto em atividades passivas, tempo que passa fora de casa, tipo de atividade desenvolvida nos fins de semana). Esses determinantes em algumas situações podem ser facilitadores do comportamento ativo, em outras podem ser percebidas como barreiras para a prática de atividade física (DILORENZO et al., 1998; DISHMAN, 1994; FINN et al., 2002; SALLIS & OWEN, 1999; SALLIS & PATE, 2001).

Quando estes fatores facilitam, oportunizam ou viabilizam a prática de atividades físicas, são chamados “fatores facilitadores”. Ao contrário, quando atrapalham ou dificultam, são considerados “barreiras” (MARTINS & PETROSKI, 2000). Embora a percepção das barreiras seja influenciada por fatores como idade, status socioeconômico (SALLIS et al., 1997), sexo, tempo disponível, crenças pessoais, auto-conceito, disponibilidade de recursos financeiros, materiais e ambientais (OMAN, 1998; DISHMAN, 1996; MARCUS, 1995; SALLIS, 1994) é preciso tentar compreender o comportamento humano relacionando à atividade física e seus fatores determinantes de maneira cada vez mais detalhada, para que se possa planejar e implantar estratégias de intervenção, cujo objetivo seja interferir nos padrões de comportamentos inadequados (MARTINS, 2000). Contribuindo, assim, com a estruturação de políticas públicas voltadas para o incentivo à prática de atividades físicas de adolescentes, auxiliando a prevenção de doenças crônicas e motivando hábitos de vida mais saudáveis.

Em adultos vários estudos relatam a falta de tempo como uma das principais barreiras à prática de atividades físicas (REICHERT et al., 2007; BROWNSON et al., 2001; SPENCE, 1998). Em um estudo transversal de base populacional realizado por Reichert et al. (2007) com 3.100 indivíduos adultos da cidade de Pelotas, RS, Brasil, os resultados mostraram que a “falta de tempo, de dinheiro e a sensação de cansaço” são as principais barreiras à prática de atividades

físicas no tempo livre. Outros estudos têm mostrado resultados semelhantes. Bowles et al. (2002) evidenciaram a “falta de tempo” como sendo a barreira mais citada, os autores acrescentaram que esta barreira, pode, na verdade, ser resultado de uma falta de motivação. De fato, a única variável associada significativamente com atividade física no referido estudo foi a falta de motivação. Booth et al. (1997) conduziram um estudo com representatividade populacional de idosos e observaram que os fatos de possuir lesões, ter saúde ruim, falta de dinheiro e ter que cuidar de crianças eram barreiras para a atividade física entre os indivíduos com idade acima de 60 anos.

Outras barreiras pessoais e ambientais também são descritas na literatura. No estudo de Salmon et al. (2003), na Austrália, com 1.332 adultos, os autores verificaram que as principais barreiras à prática de atividades físicas foram não gostar de atividade física, o custo, o cansaço, o trabalho e a idade. Burton et al. (1999) verificaram que quanto maior a idade e o nível educacional, menor a chance de adoção e manutenção de um comportamento fisicamente ativo.

### **3.1 A Percepção de Barreiras em Adolescentes**

O estilo de vida está intimamente associado à saúde e qualidade de vida das pessoas em todas as idades. Os hábitos e as opções que definem o estilo de vida de um indivíduo são estabelecidos, em grande parte, antes da vida adulta e, acredita-se, que os fatores que contribuem para a aquisição de determinados comportamentos são decorrentes do ambiente físico e social em que se vive (NAHAS, 2003). Sabe-se, também, que a aquisição de conhecimentos e atitudes positivas tais como prática de atividade física, alimentação adequada e comportamentos preventivos são consolidados durante a infância e a juventude.

Entre adolescentes, vários estudos internacionais (GYURCSIK et al., 2005; DEFORCHE et al., 2006; ZABINSKI et al, 2003) relatam as barreiras à prática de atividades físicas e a importância de investigá-las. Em estudo realizado no Canadá, com 291 adolescentes de 12 a 19 anos, Gyurcsik e colaboradores (2005) encontraram como principais barreiras a prática de atividades físicas: “a falta de motivação e falta de habilidades”. Deforche et al (2006) realizaram um estudo com 90 adolescentes com média de idade de 14,6 anos na Bélgica. O grupo foi dividido



em adolescentes obesos e com peso normal, entre estes os principais fatores limitantes foram: “insegurança com a aparência, não ser bom na prática de esportes e não simpatizar com atividades físicas”. Em outro estudo transversal desenvolvido, no Canadá, por Allison e colaboradores (1999), com 1041 adolescentes, utilizando um questionário para percepção de barreiras, previamente aplicado em adultos, e após estudo piloto adaptado para adolescentes. Os autores apontaram como principais barreiras à prática de atividades físicas, “o tempo restrito devido aos trabalhos escolares, outros interesses e atividades familiares”.

No Brasil, Ceschini e Figueira Jr. (2007) avaliaram barreiras à prática de atividade física em 1.738 escolares com média de idade de 16,6 anos na cidade de São Caetano do Sul, SP. Os resultados revelaram “falta de interesse em exercício (25,7%) e falta de conhecimento em como se exercitar (25,2%)” como as barreiras mais prevalentes. Marani, Oliveira e Guedes (2007) investigaram os indicadores comportamentais associados à prática de atividade física e saúde em 92 estudantes de ambos os sexos, com média de idade de 18 anos, do 3º ano do Ensino Médio do município de Londrina, PR, Brasil. Os resultados evidenciaram que 62% das moças não praticam atividade física sistemática e relatam a “falta de tempo e a desmotivação” como seus principais fatores. Teixeira et al (2004) investigaram um grupo de 101 adolescentes em quatro escolas de ensino médio do município de São Caetano do Sul, SP, Brasil. Os resultados apontaram a “falta de equipamento, de conhecimento em como se exercitar, de clima adequado, de tempo” como as principais barreiras à prática de atividades físicas.

O Quadro (1) apresenta os resumos dos principais estudos quantitativos encontrados sobre barreiras à prática de atividades físicas realizados com adolescentes. Foi realizada uma busca na base de dados MedLine/PubMed, com os descritores “barriers, physical activity e adolescent”, cujos limites foram a idade e a pesquisa em humanos.

**Quadro 1 - Resumo de estudos sobre barreiras à prática de atividades físicas**

<b>Autor/ Ano</b>	<b>Local</b>	<b>Delineamento</b>	<b>Amostra</b>	<b>Principais Resultados</b>
Ceschini & Figueira Jr., 2007	São Paulo, Brasil	Transversal	N = 1738 16,6 anos (média)	Falta de interesse em exercício e falta de conhecimento em como se exercitar.
Marani et al, 2007	Londrina, Brasil	Transversal	N = 92 18 anos	Falta de tempo e Desmotivação
Dunton, 2006	Califórnia, EUA	Transversal	N = 305 15-22 anos	Falta de confiança; discriminação; sem critérios para atividade física.
Deforche et al, 2006	Bélgica	Transversal	N = 90 14,6 anos (média)	Insegurança com a aparência; Não ser bom na prática de AF; Não gostar de AF.
Gyurcsik et al, 2005	Canadá	Transversal	N = 291 12-19 anos	Falta de Motivação
Teixeira et al, 2004	São Paulo, Brasil	Transversal	N = 101 14 anos (média)	Falta de equipamento; de conhecimento em como se exercitar; de clima adequado; de tempo
Robbins et al., 2003	EUA	Transversal	N=77 meninas 11-14 anos	Seu físico é sem naturalidade para o exercício; Não me sinto motivado para ser ativo
Zabinski et al, 2003	EUA	Transversal	N = 164 8-16 anos	Barreiras relacionadas ao corpo, aos recursos e barreiras sociais.
Thompson et al, 2001	EUA	Transversal	N = 338 Crianças	Lição de casa; sentir-se muito cansado; ter medo de se machucar; indisposto
Allison et al, 1999	Canadá	Transversal	N = 1041 12-18 anos	Tempo restrito em função de trabalho e escola; outros interesses; atividades familiares.

Considerando que a prática de atividades físicas está inserida em estruturas culturais, econômicas e políticas, é necessário maior ênfase na promoção de políticas dirigidas aos determinantes desta prática. Isso pode incluir ações que subsidiem os ambientes disponíveis, as orientações recomendadas, as informações sobre a importância da atividade física. Paralelamente, em nível local, medidas dirigidas à melhoria da educação física escolar poderiam ser efetivas, tendo em vista que, nessa faixa etária, a grande maioria dos adolescentes frequenta alguma escola.

## **JUSTIFICATIVA**

Evidências epidemiológicas indicam que o estilo de vida é um fator determinante na prevalência de doenças crônico-degenerativas em populações de adolescentes, adultos e pessoas idosas. O sedentarismo está associado ao risco

aumentado de doenças crônicas e, devido à recente preocupação com o aumento na prevalência de obesidade em crianças e adolescentes, a promoção da atividade física nestas populações tornou-se uma prioridade para a saúde pública (WHO, 2003).

O nível de atividade física na adolescência é um forte preditor do estilo de vida ativo no adulto (HIRVENSALO et al., 2000; ALFANO et al. 2002; TAMMELIN et al., 2003; AZEVEDO et al., 2007). Estudos descrevem que, durante a adolescência, a atividade física decresce com o aumento da idade (TELAMA & YANG, 2000; PATE et al., 2002).

Sendo o sedentarismo uma situação de risco para a saúde, que acomete um grande número de pessoas e que pode ser revertida a baixo custo é de suma importância conhecer as razões percebidas pelos indivíduos que impedem e/ou limitam a prática de atividades físicas. Além disso, poucos estudos populacionais descrevem o tema barreiras a prática de atividades físicas (REICHERT et al., 2007). Particularmente no Brasil, e na população de adolescentes estes estudos são escassos e os existentes são frequentemente de base escolar, cuja principal limitação é a impossibilidade de avaliar os adolescentes que deixam a escola por evasão ou por terem concluído o ensino médio.

A análise de barreiras percebidas por adolescentes dará suporte a estruturação de políticas públicas voltadas para o incentivo à prática de atividades físicas, motivando hábitos de vida saudável e auxiliando a prevenção de doenças crônicas.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo Geral**

Verificar a prevalência de barreiras à prática de atividades físicas no período de lazer em adolescentes residentes na área urbana da cidade de Pelotas, RS.

## **Objetivos Específicos**

Descrever a prevalência das barreiras sistematicamente relatadas na literatura e sua associação com as variáveis:

- a. Sexo
- b. Idade
- c. Cor da pele
- d. Nível socioeconômico
- e. Escolaridade
- f. Índice de Massa Corporal (IMC)
- g. Tabagismo
- h. Nível de Atividade Física no lazer
- i. Autopercepção de saúde

Identificar o número médio de barreiras percebidas;

## **HIPÓTESES**

- Com base na literatura supõe-se que as barreiras mais prevalentemente relatadas serão: falta de motivação, falta de companhia, falta de local adequado para a prática e o clima ruim (chuva e frio);

- As variáveis sexo feminino, cor da pele branca, nível sócio-econômico mais elevado, maior grau de escolaridade, IMC relativo a sobrepeso/obesidade, inatividade física no lazer e percepção de saúde ruim estarão diretamente associadas à maior prevalência de barreiras;

- A falta de tempo e o clima serão as barreiras que apresentarão maior risco à prática de atividade física;

- O número médio de barreiras percebidas será de cinco (5).

## **METODOLOGIA**

Esclarecemos que, por necessidade da utilização de verba existente para a realização da pesquisa, o trabalho de coleta de dados já foi realizado. Conseqüentemente, grande parte dos subitens descritos na metodologia já aconteceu.

### **Delineamento**

Será realizado um estudo observacional de base populacional utilizando recorte transversal na zona urbana da cidade de Pelotas-RS. Este estudo será realizado pelos mestrandos da área de Atividade Física, Nutrição e Saúde da UFPel, para elaboração de suas dissertações de mestrado.

A principal vantagem deste tipo de delineamento sobre os demais estudos observacionais é o baixo custo, além de ser simples e rápido (ROTHMAN, 1986).

### **População-Alvo**

Adolescentes de ambos os sexos, entre 10 e 19 anos de idade, residentes na zona urbana da cidade de Pelotas-RS.

### **Amostragem**

O processo de amostragem será probabilístico por conglomerados, realizado em múltiplos estágios. Inicialmente será realizada uma listagem de todos os setores censitários urbanos da cidade de Pelotas- RS. A partir da divisão geográfica feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (Censo Demográfico. IBGE, 2007), totalizando 404 setores elegíveis, serão sorteados sistematicamente os setores censitários que serão incluídos no estudo. Para cada setor censitário será realizado um pulo sistemático de nove setores, obtendo-se um total de 45 setores selecionados.

Uma amostragem sistemática de 20 domicílios por setor será conduzida. Para cada setor será pré-definida a esquina mais superior à esquerda do mapa (como mostrado na figura abaixo), considerada como o ponto de início. Posteriormente,

com o pulo sistematizado de 5 casas, serão obtidos os demais domicílios necessários.



**Figura 1** – Mapa de um dos Setores do IBGE selecionados para amostra

Se, após fazer toda a volta no quarteirão, houver menos casas que o necessário, deve-se atravessar a rua e completar o número de casas no quarteirão seguinte. A fim de evitar viés de seleção realizar-se-á um esquema de amostragem do tipo sistemática, isto é, visita-se uma casa e pula-se um número pré-determinado (Barros & Victora, 1991). Serão incluídos na amostra todos os indivíduos com idade entre 10 e 19 anos residentes nos domicílios sorteados.

### **Critérios de exclusão**

Não serão incluídos no estudo indivíduos institucionalizados (asilos, hospitais, prisões, etc.), indivíduos com incapacidade motora severa (tetraplégicos, paralisia cerebral, etc.) e indivíduos que não tenham condições de responder e/ou compreender o questionário.

### **Cálculo de Tamanho de Amostra**

O cálculo de tamanho de amostra deve ser suficiente para o estudo da descrição das barreiras citadas, bem como para o estudo de associação destas

barreiras com as variáveis independentes. Além disso, é preciso levar em consideração o efeito de delineamento (conglomerados), mais um acréscimo para perdas e recusas e para controle dos eventuais fatores de confusão.

Com base no que foi citado acima, o cálculo foi realizado mais de uma vez, para que o maior tamanho de amostra necessário fosse determinado.

■ Para determinação de barreiras para prática de atividade física

Prevalência estimada: 50%

Erro aceitável: 5 pontos percentuais

Nível de confiança: 95%

Número de pessoas: 384

Acréscimo para perdas e recusas: + 10% = 422

Efeito do delineamento: 1,48

Amostra necessária: 625

■ Para estudo de associação entre as barreiras e as diversas exposições

Variáveis independentes	Poder (%)	Relação exposto/não exposto	Expectativa nos não expostos (%)	Risco	Total	Total + 10 % + 15 % + DEF (1,48)	Amostra total
Gênero	80	1/1	35	1,8	112	210	210
Idade	80	1/5	25	1,8	359	672	672
Cor da pele	80	1/6	40	1,8	165	309	309
Escolaridade	80	1/19	40	1,8	414	775	775
Tabagismo	80	1/4	20	1,8	432	1204	1204
Estado Nutricional	80	1/6	35	1,8	223	417	417
Nível Socioeconômico	80	1/9	30	1,8	407	696	696
Auto Percepção de Saúde	80	1/9	60	1,8	108	202	202
Nível de AF no Lazer	80	1/1	30	1,8	146	273	273

## Variáveis de Exposição

**Quadro 3 – Variáveis de exposição**

Variável	Definição	Tipo de Variável
Nível Socioeconômico*	A; B; C; D; E	Categórica ordinal
Escolaridade	Anos completos de estudo	Numérica (a ser categorizada)
Idade	Anos completos	Numérica (a ser categorizada)
Sexo	Masculino Feminino	Categórica binária
Cor da pele	Branca Parda/preta	Categórica binária
Nível de atividade física	Ativo Inativo	Categórica binária
Tabagismo	Nunca fumou Ex-fumante Fumante atual	Categórica
Índice de Massa Corporal **	Obesidade $\geq +2DP$ Sobrepeso $\geq +1DP$ Desnutrido $\leq -2DP$	Categórica ordinal
Autopercepção de Saúde	Excelente Muito Boa Boa Regular Ruim	Categórica ordinal

\* ABEP - Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa – Dados com base no Levantamento Sócio Econômico de 2005

\*\* Tabelas de Avaliação Nutricional da OMS (2007).

## Desfechos

As barreiras à prática de atividades físicas percebidas por adolescentes e o nível de atividade física constituem os desfechos a serem estudados.

Serão consideradas barreiras ambientais “clima ruim e a percepção de falta de local adequado para prática” e barreiras pessoais “falta de tempo, de motivação, presença de lesões/doenças, falta de companhia, medo de se machucar e falta de dinheiro”. Para cada uma das barreiras questionadas, a positividade da resposta definirá a presença da barreira.



Em relação ao nível de atividade física, serão considerados ativos os adolescentes que atingirem 300 minutos de atividade física por semana (Biddle, 1998)

### **Definição de Termos**

Barreira à prática de atividade física – Será considerada barreira, o(s) fator (es) citado(s) pelos entrevistados que limitam e/ou impossibilitam a prática de atividades físicas.

Atividade Física - movimentos corpóreos produzidos pelos músculos esqueléticos que resultam em gasto energético.

### **Instrumentos**

As exposições serão coletadas através de um questionário conjunto, comum a todos os mestrandos da linha de atividade física, nutrição e saúde e consistirá de perguntas sobre características socioeconômicas (ABEP), demográficas, comportamentais, nutricionais e de saúde. As questões que objetivam avaliar a prevalência de barreiras e a prática de atividades físicas dos adolescentes, assim como demais questões específicas deste projeto encontram-se em anexo (Anexo 1).

### **Seleção e Treinamento dos Entrevistadores**

Indivíduos de ambos os sexos, com segundo grau completo serão selecionados através de prova de conhecimentos gerais e entrevista. O treinamento será de 40 horas, obedecendo aos seguintes passos:

- Treinamento das técnicas de entrevista: estudo teórico das técnicas de entrevista, dramatizações e aplicação do questionário utilizando o respectivo manual de instruções, sob supervisão.

- Estudo piloto: testagem inicial da aplicação dos instrumentos por parte dos entrevistadores.

## **Logística**

Os entrevistadores, depois de treinados e selecionados, deverão realizar, em média, três entrevistas por dia. Cada um dos cinco mestrandos será responsável por supervisionar o trabalho de quatro entrevistadoras.

Semanalmente, haverá reunião com os entrevistadores para esclarecimento de dúvidas, revisão dos questionários e verificação do andamento do trabalho de campo.

Os entrevistadores visitarão as casas sorteadas no processo de amostragem e entrevistarão todos os moradores com idade igual ou superior a dez anos. Caso algum possível entrevistado não esteja em casa no momento, as entrevistas serão agendadas, e as casas novamente visitadas. Se houver recusa por um ou mais morador do domicílio, o entrevistador realizará mais duas tentativas em dias e horários diferentes. Caso a recusa persista, uma última tentativa será feita pelo supervisor do setor.

## **Estudo Piloto**

O estudo piloto será realizado em um setor censitário da cidade que não tiver sido sorteado para fazer parte da amostra. Consistirá de testagem final do questionário, manual e organização do trabalho de campo, além do treinamento final e de codificação para os entrevistadores.

## **Controle de Qualidade**

Haverá re-visita de 10% dos domicílios, sorteados aleatoriamente, com aplicação de um questionário contendo perguntas chave para a verificação de possíveis erros ou respostas falsas. Os questionários serão revisados atentamente para o controle de possíveis erros no preenchimento.

## **Processamento e Análise dos Dados**

Os questionários, depois de revisados e codificados, serão digitados utilizando o software EPI-INFO versão 6, com checagem automática de amplitude e consistência. Serão realizadas duas digitações a fim de que os possíveis erros

sejam detectados e corrigidos. A análise dos dados será realizada com o programa SPSS 13.0 e Stata 9.0.

O ponto de partida para análise dos dados do presente estudo serão os desfechos (barreiras à prática de atividade física e nível de atividade física). Será realizada uma análise descritiva para caracterizar a amostra e calcular as prevalências de todas as variáveis incluídas no estudo com respectivos intervalos de confiança. Posteriormente serão realizadas as análises bivariadas e multivariável para o teste das hipóteses iniciais do estudo. Para todos os testes de hipótese será adotado um nível de significância de 5%.

A análise bruta calculará prevalências de barreiras conforme variáveis independentes, com as respectivas razões de prevalência, intervalos de confiança e valores p. A análise ajustada será realizada por Regressão de Poisson.

### **Aspectos Éticos**

O protocolo do presente estudo será submetido ao Comitê de Ética de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. O consentimento desta comissão de ética será obtido antes do início da coleta de dados. Os princípios éticos serão também assegurados aos entrevistados, da seguinte forma:

- Realização da coleta de dados após consentimento informado dos entrevistados;
- Sigilo sobre os dados individuais coletados.

### **Divulgação dos Resultados**

Os resultados serão divulgados na forma de artigos que serão submetidos para publicação em periódicos científicos, dissertação de conclusão do curso de mestrado em Educação Física e divulgação, na imprensa local, dos principais achados.



## Orçamento

O orçamento final do trabalho de pesquisa foi de R\$ 18.850,00. Os recursos foram financiados pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), através do Programa de Apoio à Pós-Graduação (PROAP) e pelos alunos mestrandos. A Tabela 01 demonstra a descrição dos gastos do trabalho de pesquisa.

**Tabela 1 - Descrição das despesas do trabalho de pesquisa**

<b>Itens</b>	<b>Valor em reais (R\$)</b>
Material de escritório (lápiz, canetas, borrachas, pranchetas, pastas para carregar materiais, cartuchos de tinta para impressoras, etiquetas)	450,00
Impressão de questionários e manuais (gráfica)	2.000,00
Recursos humanos (batedoras, entrevistadoras, digitadores)	14.500,00
Vales transportes	1.900,00
<b>Total</b>	<b>18.850,00</b>

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AARON, DJ et al. The epidemiology of leisure-time physical activity in an adolescent population. **Med Sci Sports Exer.** 25(7): p.847-853, 1993.

ABEP - Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa – Dados com base no Levantamento Sócio Econômico de 2005 - IBOPE – Disponível em: [www.abep.org](http://www.abep.org); Acessado em: 23/9/2008.

ALLISON, KR; DWYER, JJM; MAKIN, S. Perceived barriers to physical activity among High School Students. **Prev Med**, 28, p.608–615, 1999.

ANDERSEN, N et al. Change and secular trends in physical activity patterns in young adults: a seven-year longitudinal follow-up in the coronary artery risk development in young adults study (CARDIA). **Am J Epid** v.143, n.4, p.351-362, 1996.

ASAYAMA, K et al. Relationships between biochemical abnormalities and anthropometric indices of overweight, adiposity and body fat distribution in Japanese elementary school children. **Int J Obesity**, 19, p. 253-259, 1995.

AZEVEDO, MR et al. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. **Rev Saúde Pública**.v.41, n.1, p.69-75, 2007

BANDINI, L; SCHOELLER, D; CYR, H; DIETZ, W. Validity of reported energy intake in obese and nonobese adolescents. **Am J Clin Nut**, 52, p. 421-425, 1990.

BAR-OR, O et al. Physical activity, genetic, and nutritional considerations in childhood weight management. **Med Sci Sports Exerc**, 30, p.2-10, 1998.

BARROS, F. & VICTORA, C. **Epidemiologia da saúde infantil: um manual para diagnósticos comunitários**. São Paulo: Hucitec-Unicef; 1991.

BIDDLE S, CAVILL N, SALLIS J. Young and active? Young people and health-enhancing physical activity evidence and implications. London: Health Educ Authority 1998 p.

BIJNEN, FCH et al. Baseline and previous physical activity in relation to mortality in Elderly men. **Am J Epid.** v.150, n.12, p.1289-1296, 1999.

BOOTH, ML et al. Change in the prevalence of overweight and obesity among young Australians, 1969-1997. **Am J Clin Nutr**, v.77, n.1, p.29-36, 2003.

BOOTH, ML et al. Physical activity preferences, preferred sources of assistance, and perceived barriers to increased activity among physical inactive Australians. **Prev Med**, San Diego, v.26, p.131-137, 1997.

BOUCHARD, C. **Atividade física e obesidade**. Barueri-SP: Manole, 2003.

BOWLES, HR et al. The association between physical activity behavior and commonly reported barriers in a worksite population. **Res Q Exer Sport**, 73(4): p.464-470, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. 236p.

BROWNSON, RC et al. Environmental and policy determinants of physical activity in the United States. **Am J Public Health**, 91(12): p.1995-2003, 2001.

BURTON, LC et al. Determinants of physical activity initiation and maintenance among community-dwelling older persons. **Prev Med**. San Diego, v.29, p.422-30, 1999.

CAMACHO, TC et al. Physical activity and depression: evidence from the Alameda County Study. **Am J Epidem.** v.134, n.2, p.220-234, 1991.

CASPERSEN, CJ; POWEL, KE & CHRISTENSEN, GM. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, 100, 126-131, 1985.

CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE APTIDÃO DE SÃO CAETANO DO SUL (CELAFISCS) (Org). Programa Agita São Paulo. São Paulo: CELAFISCS/SES-SP, 1998.

CERVATO, AM et al. Dieta habitual e fatores de risco para doenças cardiovasculares. **Rev. Saúde Pública**. v.31, n.3, p. 227-235, 1997.

CESCHINI, FL; FIGUEIRA JR., A. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. **Rev. Bras. Cien. Mov.**, 15(1), p.29-34, 2007.

COSTA, RF et al. IMC por idade de escolares da cidade de Santos-SP, Brasil. In: Reunión Anual de la Sociedad Latinoamericana de Investigación Pediátrica, 41, 2003, Marbella, Chile. **Libro de Resúmenes...** Marbella: [s.n.], 2003, p. 53-53.

DÂMASO, A. **Obesidade**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

DEFORCHE, BI; DE BOURDEAUDHUIJ, IM; TANGHE, AP. Attitude toward physical activity in normal-weight, overweight and obese adolescents. **J Adolesc Health**, 38, p.560–568, 2006.

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (DHHS). Physical activity and health: report of the surgeon general. Washington, 1996. Disponível em: <<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/execsumm.pdf>>. Acesso em: 30/9/2008.

DIETZ, WH. The role of lifestyle in health: The epidemiology and consequences of inactivity. **Proc Nutr Soc**, 55, p.829-40, 1996.

DILORENZO, TM et al. Determinants of exercise among children II, a longitudinal analysis. **Am J Prev Med**, n.27, p.470-477, 1998.

DISHMAN, RK. The measurement conundrum in exercise adherence research. **Med Sci Sports Exerc**, v.26, p.1382-1390, 1994.

DISHMAN, RK (ed.) Advances in exercise adherence. Champaign: **Human Kinetics**, 1995.



DROOMERS, M et al. Educational differences in leisure-time physical inactivity: a descriptive and explanatory study. **Soc Sci Med**, 47(11), p.1665-76, 1998.

DUNTON, GF; SCHNEIDER, M. Perceived barriers to walking for physical activity. Preventing Chronic Disease – **Public Health Research, Practice and Policy**, v 3, n 4, 2006.

EISENSTEIN, E et al. Nutrição na adolescência. **J Pediatr**; 76 (Supl. 3):263-274, 2000.

FINN, K, JOHANNSEN N, SPECKER, B. Factors associated with physical in preschool children. **J Pediatr**, 140, p.81-5, 2002.

GOMES, VB; SIQUEIRA, KS; SICHIERI, R. Atividade física em uma amostra probabilística da população do município do Rio de Janeiro. **Cad. Saúde Pública**, 17(4), p.969-976, 2001.

GORTMAKER, S et al. Television viewing as a cause of increasing obesity among children in the United States. **Arch Pediat Adolesc Med**, 150, p.356-362, 1996.

GYURCSIK, NC et al. An ecologically based examination of barriers to physical activity in students from grade seven through first-year university. **J Adolesc Health**, 38, p.704–711, 2005.

HALLAL, PC et al. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 22(6):1277-1287, jun, 2006.

HALLAL, PC et al. Adolescent physical activity and health: A Systematic Review. **Sports Med**, n.36, v.12, p.1019-1030, 2006.

HALLAL, PC. Padrões de atividade física em adolescentes de 10-12 anos de idade: determinantes precoces e contemporâneos. 2005. **Tese** (Doutorado em Epidemiologia) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas.

HARDMAN, A. E. Physical activity and cancer risk. **Proceedings of the nutrition society**, [S.I.], v.60, p.107-113, 2001.

HARRELL, JS et al. Leisure time activities of elementary school children. **Nutr Res**, n.46, p.246-253, 1997.

HASKELL, WL et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Med. Sci. Sports Exerc.** v.39, n.8, p.1423–1434, 2007.

HU, G et al. Commuting, leisuretime physical activity, and cardiovascular risk factors in China. **Med Sci Sports Exerc**, 34(2), p.234-8, 2002.

JAMES, WPT. A public health approach to the problem of obesity. **Int J Obes**, 19, p.37-45, 1995.

KAPLAN, GA et al. Natural history of leisure-time physical activity and its correlates: associations with mortality from all causes and cardiovascular disease over 28 years. **Am J Epidemiol**, v.144, n.8, p.793-797, 1996.

KUJALA, UM et al. Relationship of leisure-time physical activity and mortality. The finish twin cohort. **JAMA**, 279, p.440-444, 1998.

LESLIE, E et al. Age-related differences in physical activity levels of young adults. **Med Sci Sports Exer**, 33(2), p.255-258, 2001.

LUSKY, A et al. Relationship between morbidity and extreme values of body mass index in adolescents. **Int. J. Epidemiol.**, v.25, n.4, p.829-34, 1996.

MACEDO, ME; TRIGUEIROS, D; DE FREITAS, F. Prevalence of high blood pressure in children and adolescents. Influence of obesity. **Rev Port Cardiol**, v.16, n.1,p.27-30,1997.

MAFFEIS, C; ZAFFANELLO, M; SCHUTZ, Y. Relationship between physical inactivity and adiposity in prepubertal boys. **J Ped**, n.131, p.288-292, 1997.

MARCUS, B. Exercise behavior and strategies for intervention. **Res Q Exerc Sport**, 66(4), p.319-323, 1995.

MARINI, F; OLIVEIRA, AR; GUEDES, DP. Indicadores comportamentais associados à prática de atividade física e saúde em escolares do ensino médio. **Rev. Bras. Cien. Mov.** n. 15, v.2, p.39-46, 2007.

MARTINEZ-GONZALEZ, MA et al. Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. **Med Sci Sports Exerc**, v. 33, n.7, p.1142 – 1146, 2001.

MARTINS, M. O. Estudo dos fatores determinantes da prática de atividade física de professores universitários. **Dissertação de Mestrado**, Faculdade de Educação Física-Universidade Federal de Santa Catarina, 2000.

MARTINS, MO & PETROSKI, EL. Mensuração da percepção de barreiras para a Prática de Atividades Físicas: uma proposta de instrumento. **Rev. Bras. Cine Des. Hum.** v.2, n.1, p.58-65, 2000.

MATSUDO, SMM; MATSUDO, VKR. Agita São Paulo: encouraging physical activity as a way of life in Brazil. Nutrition and an Active Life: from knowledge to action. **Pan Am Health Org.** 2005.

MOLT, RW et al. Naturally occurring changes in physical activity are inversely related to depressive symptoms during early adolescence. **Psych Med**; 66(3):336-42, 2004.

MONTEIRO, CA. **Velhos e novos males da saúde no Brasil: a evolução do país e de suas doenças.** Sao Paulo: Hucitec, 1995.

MURRAY, C J & LOPEZ, A D. Mortality by cause for eight regions of the world: Global Burden of Disease Study. **Lancet**, 349, 9061, p.1269-76,1997.

NAHAS, MV. **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** Curitiba: Midiograf, 2003.

NAHAS, MV; GOLDFINE, B; COLLINS, M. Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The Basis for High School and college Physical Education to Promote Lifestyles. **Phys Educ**, v. 60 (1), 2003.

NELSON, MC; GORDON-LARSEN, P. Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. **Ped**, v.117, n.4, p.1281-1290, 2006.

OEHLSCHLAEGER, MH et al. Sedentarismo: prevalência e fatores associados em adolescentes de área urbana. **Cad. Saúde Pública**, v.38, n.2, p.157-63, 2004.

OMAN, R. Barriers to leisure time physical activity in an inner city, minority population. **Res Q Exerc Sport - Supplement**, march, A-44, 1998.

OWEN, N. Strategic initiatives to promote participation in physical activity. **Health Prom Inter** . n11, v3, p.213 – 218, 1996.

PARKS, SE; HOUSEMANN, RA; BROWNSON, R. Differential correlates of physical activity in urban and rural adults of various socioeconomic backgrounds in the United States. **J Epidemiol Com Health**, 57, p.29-35, 2003.

PATE, RR et al. Compliance with physical activity guidelines: prevalence in a population of children and youth. **Ann Epidemiol**, v12, n5, p.303-8, 2002.

PATRICK, K et al. **Bright futures in practice: physical activity**. Arlington (VA): National Center for Education in Maternal and Child Health, 2001.

REICHERT, FF et al. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. **Am J Public Health**, 97, 3; ABI/INFORM Global, p. 515-19, 2007.

ROBBINS, LB; PENDER, NJ; KAZANIS, AS. Barriers to physical activity perceived by adolescent girls. **J Mid Wom Health**, 48, p.206–212, 2003.

ROBINSON, TN. Does television cause childhood obesity? **JAMA**, 279, p.959-960, 1998.

ROSENBAUM, M; LEIBEL, RL. The physiology of body weight regulation: relevance to the etiology of obesity in children. **Ped**, v.101, n.3, p.525-39, 1998.

ROTHMAN, KJ. **Modern epidemiology**. Boston: Little Brown Press, 1986.

SALLIS, JF. **Influences on physical activity of children, adolescents, and adults or Determinants of active living**. President's Council of Physical Fitness and Sports: Washington D.C. 2004, series 1, n.7, august, p.1-7, 1994.

SALLIS, J. F. A behavioral perspective on children's physical activity at home in Mexican-American and Anglo-American preschool children. **Health Psych**, v.12, p. 390-398, 1995.

SALLIS, J et al. Assessing perceived physical environmental variables that may influence physical activity. **Res Q Exer Sport**, 68(4), p.345-351, 1997.

SALLIS, J & OWEN, N. **Physical activity & behavioral medicine**. London: Sage Publications, 1999.

SALLIS, J. F. & PATE, R. R. **Determinants of youth physical activity FITNESGRAMÒ reference guide**. The Cooper Institute, Dallas, 2001.

SALLIS, JF et al. The association of school environments with youth physical activity. **Am J Pubic Health**, v.91, n.4, p.618-620, 2001.

SALMON, J et al. Physical activity and sedentary behavior: a population-based study of barriers, enjoyment, and preference. **Health Psych**, v.22, n.2, p.178–188, 2003.

SARIS, WH et al. How much physical activity is enough to prevent unhealthy weight gain? Outcome of the IASO 1st Stock Conference and consensus statement. **Rev. Obes.**, [S.I.], v. 4, p.101-114, 2003.

SESSO, HD et al. Physical activity and cardiovascular disease risk in middle-aged and older women. **Am J Epidemiol**, 150, 4, p.408-16, 1999.

SHEPARD, RJ. Physical activity, fitness and health: the current consensus. **Quest**, v.47, p.288-303, 1995.

SHETTY, P; MCPHERSON, K. (Ed). Diet, nutrition and chronic disease. Lessons from contrasting worlds. London School of Hygiene and Tropical Medicine Sixth Annual Public Health Forum. Chichester: John Wiley, 1997.

SPENCE, J. Barriers to physical activity: Are there enough hours in a day? **Res Update**, 5(3), 1998.

STONECIPHER, LJ. Ethnic differences in perceptions of physical ability and barriers to activity (sumário). **Res Q Sports Med** – Supplement, march, A-48, 1998.

SUAREZ, A & ARGUILLES, JM. Nutritional evaluation of adolescents: usefulness of anthropometric indicators in the diagnosis of obesity. **Acta Paed Hungaria**; 27, p.303-10, 1986.

TADDEI, JAAC; TADDEI, JA. **Epidemiologia da obesidade na infância**. In: FISBERG, M et al. (Org). Obesidade na infância e na adolescência. São Paulo, p.14-18, 1995.

TEIXEIRA, CP; MARTINOFF, T; FERREIRA, MT. Barreiras para a prática de atividade física entre adolescentes. **Rev Bras Cien Saúde**, 2(4), p.18-22, 2004.

THOMPSON, JL et al. Patterns of physical activity among american indian children: an assessment of barriers and support. **J Com Health**, v 26, n 6, 2001.

THUNE, I et al. Physical activity and the risk of breast cancer. **N Engl J Med**, v.336, n.18, p.1269 – 1275, 1997.

U S. Department of Health and Human Services, 2000, Center for Disease Control and Prevention. Disponível em: [www.cdc.gov/needphp/dash/yrbs/yrbsaag.htm](http://www.cdc.gov/needphp/dash/yrbs/yrbsaag.htm).

U.S. Preventive Services Task Force. Behavioral counseling in primary care to promote physical activity: Recommendations and rationale. **Ann Intern Med**; 137:205–7, 2002.

VARO, JJ et al. Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. **Int J Epidemiol**, 32(1), p.138-46, 2003.

WANNAMETHEE, SG; SHAPER, AG; WALKER M. Changes in physical activity, mortality, and incidence of coronary heart disease in older men. **Lancet** , v.351, p.1603-1608, 1998.

WORLD CANCER RESEARCH FUND (WCRF). **Food, nutrition and the prevention of cancer: a global perspective**. Washington: 1997.

WHO. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**. WHO Technical Report Series 916, Geneva, 2003.

WHO. **Obesity-preventing and managing the global epidemic**. Report of a WHO consultation on obesity. Geneva, 1998.

WHO. **Physical status: the use and interpretation of anthropometry**. World Health Organization, Geneva, 1995.

ZABINSKI, MF et al. Overweight children's barriers to and support for physical activity. **Obes Res**, 11, p.238–246, 2003.

***RELATÓRIO DO TRABALHO DE CAMPO***



## INTRODUÇÃO

Com o objetivo de coletar informações a serem utilizadas nas dissertações de cinco mestrados do Curso de Pós-Graduação em Educação Física da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, realizou-se uma pesquisa sobre hábitos de vida e saúde da população utilizando a metodologia de um estudo transversal de base populacional, na cidade de Pelotas/RS, no período de julho de 2007 a janeiro de 2008.

O trabalho foi realizado em sistema de consórcio. Estabeleceu-se um número mínimo de domicílios a serem visitados e uma logística que contemplasse as necessidades de todos os projetos.

O relatório do trabalho de campo descreverá o sistema de amostragem utilizado, a seleção e treinamento das entrevistadoras, a coleta de dados e a estrutura de supervisão.

## CONFECÇÃO DO QUESTIONÁRIO

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário elaborado pelos pesquisadores (mestrados). O questionário possuía um total de 111 perguntas, divididas em três blocos:

- Bloco Geral: respondido individualmente por todos os moradores do domicílio (com idade igual ou superior a 10 anos), contendo variáveis socioeconômicas, demográficas, comportamentais e de saúde (partes específicas de cada mestrado);
- Bloco Domiciliar: respondido apenas por um morador do domicílio (preferencialmente o chefe de família), contendo questões socioeconômicas;
- Bloco Confidencial: bloco auto-aplicado, respondido individualmente por todos os moradores do sexo masculino do domicílio (com idade igual ou superior a 40 anos) após instruções da entrevistadora. Questões específicas de um dos

pesquisadores. Este bloco possuía 3 questões auto-aplicáveis devido à sua natureza.

As 111 questões do questionário foram testadas em estudos pré-piloto e piloto, os quais serão descritos posteriormente.

## **MANUAL DE INSTRUÇÕES**

Foi elaborado um manual de instruções (Anexo 3), a ser levado pelas entrevistadoras para o trabalho de campo. O manual consistia de explicações gerais sobre o papel da entrevistadora, dicas de codificação, além de explicações específicas para cada uma das 111 questões.

## **ESCOLHA DA AMOSTRA**

Conforme proposto no projeto, a partir dos 404 setores censitários elegíveis da zona urbana da cidade, foram selecionados 45 setores com o objetivo principal de alcançar o número de amostra suficiente para as diversas associações estudadas neste consórcio. Assim, precedeu-se um sorteio aleatório do primeiro setor, e posterior pulo sistemático ( $n=9$ ) para o complemento dos demais setores necessários ( $n=44$ ).

Utilizando cópias dos mapas existentes no Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), cada mestrando ficou responsável pelo reconhecimento de alguns setores e pelo trabalho de contagem do número de domicílios elegíveis para o estudo (excluindo domicílios desabitados e puramente comerciais). Neste processo contamos com o auxílio de alguns acadêmicos (batedores) da Escola Superior de Educação Física da UFPel.

Dessa forma, uma amostragem sistemática de 20 domicílios por setor foi conduzida. O ponto de início para seleção dos domicílios de cada setor foi pré-definido como a esquina mais superior à esquerda no mapa do setor. De frente para esse ponto foi realizado um pulo sistemático de cinco domicílios para a obtenção da primeira casa da amostra, e assim, sistematicamente até a obtenção do número

necessário de domicílios em cada setor (n=20). Desta forma, a previsão foi de uma amostra composta por 900 domicílios.

Um fato relevante foi que os mestrandos e batedores que participaram do processo de mapeamento dos domicílios em cada setor, mantinham contato com os moradores para os esclarecimentos iniciais sobre o estudo a ser realizado, identificando o número de moradores, suas respectivas idades e entregavam uma carta de apresentação. Este processo facilitou o trabalho das entrevistadoras, visto que estas sabiam antecipadamente o endereço exato dos domicílios a serem visitados, o número de moradores e quais blocos de questionários deveriam ser aplicados. Além da facilidade na recepção por parte das famílias, oportunizada pela visita inicial dos mestrandos e demais batedores.

O controle de qualidade sobre o trabalho das entrevistadoras também foi facilitado, pois os mestrandos tinham a previsão do número de entrevistas que deveriam ser realizadas em cada domicílio e setor, assim, foi possível controlar a produtividade de cada entrevistadora.

## **SELEÇÃO DAS ENTREVISTADORAS**

As definições metodológicas do trabalho de campo permitiram estabelecer o número de entrevistadoras a serem treinadas e selecionadas. A idéia inicial foi treinar 40 entrevistadoras e iniciar a coleta de dados com 20 destas. As demais ficariam como suplentes.

A divulgação da seleção foi realizada no jornal Diário Popular (jornal de maior circulação da cidade), no Sistema Nacional de Empregos (SINE) e através de cartazes afixados em locais estratégicos. Além destas formas, procurou-se candidatas por contato com pesquisadores que realizaram estudos nos últimos anos.

Os locais escolhidos para afixação dos cartazes foram:

- Centro de Pesquisas Epidemiológicas da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas
- Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas
- Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas
- Centro de Formação Tecnológica (CEFET)
- Sistema Nacional de Empregos (SINE)

As interessadas deveriam entrar em contato com os mestrandos no Laboratório de Atividade Física e Exercício da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas.

O processo de seleção foi realizado em múltiplos estágios, conforme roteiro abaixo:

#### **- Preenchimento de ficha de inscrição**

Nesta fase, os critérios analisados foram: cumprir todos os critérios obrigatórios (segundo grau completo, sexo feminino e disponibilidade de 40 horas semanais, incluindo finais de semana); letra da candidata (legível); carga horária disponível e atenção.

#### **- Entrevistas individuais**

O passo seguinte foi convocar as selecionadas na fase anterior para entrevistas individuais. Estas entrevistas foram realizadas na Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. Na entrevista, foram avaliados os seguintes critérios: apresentação; expressão; comunicação; tempo disponível para o trabalho; motivação e interesse financeiro.

### **TREINAMENTO DAS ENTREVISTADORAS**

As entrevistadoras aprovadas nas primeiras etapas do processo de seleção foram submetidas a treinamento de 40 horas com o seguinte roteiro:

#### **- Apresentação geral do consórcio**

Neste primeiro momento, foram feitas as apresentações dos mestrandos, do coordenador geral do consórcio e das candidatas a entrevistadoras participantes do treinamento. Posteriormente, foi realizada uma aula introdutória com os seguintes tópicos:

- pessoal envolvido com a pesquisa
- breve descrição da pesquisa (consórcio)
- esclarecimentos sobre remuneração
- exigências de carga horária

- situações comuns no trabalho de campo
- postura básica da entrevistadora
- aspectos específicos de ser entrevistadora

#### **- Leitura dos questionários do consórcio**

Esta segunda etapa teve como objetivo familiarizar as candidatas com o instrumento de coleta de dados da pesquisa. Nesta fase, não foram esclarecidas dúvidas.

#### **- Leitura explicativa do manual de instruções**

Nesta etapa, cada mestrando foi responsável pela leitura explicativa da sua parte específica do manual de instruções, sendo as dúvidas esclarecidas neste momento.

#### **- Dramatizações**

Nesta fase, foram realizados ensaios de aplicação dos questionários de candidatas entrevistando outras candidatas sob supervisão.

#### **- Prova prática**

No penúltimo momento do treinamento, foram realizadas entrevistas domiciliares pelas candidatas. As mesmas foram acompanhadas e avaliadas pelos mestrandos, os quais atribuíram uma nota para cada entrevistadora.

#### **- Prova teórica**

O último momento do treinamento consistiu da prova teórica sobre os conteúdos desenvolvidos ao longo do treinamento.

#### **- Avaliação final**

A nota final consistiu na nota teórica, nota prática e avaliação subjetiva atribuída pelos mestrandos. Foram aprovadas as candidatas melhores colocadas neste processo de seleção.

## ESTUDO PILOTO

O estudo piloto foi realizado em duas fases distintas:

**Fase 1** - Para se testar as perguntas a serem utilizadas por cada um dos mestrandos foi realizada, em junho de 2007, a aplicação de 30 questionários em uma amostra de conveniência.

**Fase 2** - Para aplicação dos questionários do estudo pré-piloto foi realizado um treinamento entre os mestrandos, onde a forma de aplicação de cada pergunta foi discutida. Após isto, realizou-se o pré-piloto em um setor selecionado por conveniência, localizado próximo a Faculdade de Educação Física e que não fazia parte dos setores censitários que compunham a amostra do estudo. As entrevistas foram realizadas pelas entrevistadoras durante o processo de treinamento.

## SUPORTE TÉCNICO

Com a finalidade de possibilitar a rápida resolução de problemas enfrentados no trabalho de campo, implantou-se um sistema de reuniões de supervisão, onde cada mestrando possuía um horário fixo por semana para encontro com as entrevistadoras. Estes encontros realizam-se na Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, com a finalidade de recebimento e verificação da codificação dos questionários, esclarecimento de dúvidas e reposição de materiais.

Durante a realização do trabalho de campo, conforme citado anteriormente, os mestrandos supervisionaram diretamente o trabalho de quatro entrevistadoras cada um. Para isto, seguiram uma lista de tarefas que incluíam: reunião semanal com as entrevistadoras para discussão de dúvidas e entrega dos questionários; revisão das folhas de conglomerado e da codificação dos questionários; fornecimento de material e vale-transportes; registro do recebimento de questionários e da saída de material; revisitas para controle de qualidade de 10% da amostra e visitas às residências com persistência de recusas.

## **CONTROLE DE QUALIDADE**

Ao serem entregues os questionários aos supervisores, estes eram primeiramente revisados durante a reunião para verificação do preenchimento correto, clareza das anotações, existência de resposta a todas as questões e adequação dos “pulos”. Também eram revisadas as planilhas de domicílio para averiguar se os questionários foram aplicados a todos os moradores dentro da idade elegível para o estudo, assim como foram analisadas as folhas de conglomerado, onde se verificava o andamento da entrevistadora. Em um segundo momento os questionários eram revisados de maneira mais minuciosa a procura de erros de codificação.

A partir da terceira semana passou-se a sortear 10% dos domicílios completados até o dia da entrega do questionário para serem visitados pelo supervisor. Nestes foram aplicados questionários contendo uma questão de cada mestrando e duas questões do questionário domiciliar, a fim de verificar a real visita da entrevistadora ao domicílio, a correta coleta do número de moradores, a aplicação dos questionários e a forma de tratamento dada aos entrevistados.

## **TRABALHO DE CAMPO**

A coleta de dados foi realizada no período entre julho de 2007 a janeiro de 2008. Para que a população soubesse da realização da pesquisa, houve divulgação das informações pertinentes a comunidade através de meios de comunicação como jornal e programas de rádio.

Foram visitados 20 domicílios em cada um dos 45 setores censitários sorteados para a pesquisa. Para isto, inicialmente, cada uma das entrevistadoras recebeu o material necessário para uma semana de trabalho e o mapa de um setor, no qual foi feito um reconhecimento da área física junto com o supervisor.

Por medida de segurança para a população, cada entrevistadora portava uma carta de apresentação assinada pelo coordenador do consórcio e crachá de identificação. Além disto, levavam todo material necessário para a execução do seu trabalho. Como descrito anteriormente, foi programada uma reunião semanal de cada entrevistadora com seu supervisor, conforme escala de plantão previamente

definida, onde eram abordadas dúvidas na codificação de variáveis, nas respostas ao questionário e na logística do estudo. Além disso, era reforçado o uso do manual de instruções e adendos dos manuais sempre que necessário, o controle de planilha de conglomerado e domiciliar, verificação do seguimento rigoroso da metodologia da pesquisa e da reposição do material utilizado. Desta forma conseguiu-se fazer uma projeção do andamento do trabalho de campo (número de domicílios completos, parciais, contatados, perdas e recusas).

As entrevistadoras realizaram em média 3 questionários por semana, sendo que a média esperada era de 5 questionários. Este andamento das entrevistas deveu-se principalmente a falta de experiência das entrevistadoras.

As atividades do consórcio de pesquisa foram centralizadas em uma sala destinada para tal, onde eram armazenados todos os materiais destinados a pesquisa, assim como os questionários recebidos. Foi criado um procedimento para recebimento e arquivamento dos materiais no qual as entrevistadoras entregavam os questionários e as folhas de domicílio e conglomerados, quando completos, para seu supervisor. Este conferia o material recebido, etiquetava os questionários e dava baixa destes, para que posteriormente fossem digitados.

Durante os finais de semana as entrevistadoras entravam em contato com os supervisores através de telefone e quando necessário marcava-se encontro presencial para a resolução de problemas mais urgentes. A coordenação geral da pesquisa reuniu-se semanalmente com os supervisores até o término do trabalho de campo a fim de conhecer o andamento do estudo e de estabelecer metas para o prosseguimento do mesmo.

As entrevistas foram realizadas individualmente com os moradores de cada domicílio com idade igual ou superior a 10 anos.

## **CODIFICAÇÃO E DIGITAÇÃO DOS DADOS**

Foi utilizada uma coluna à direita do questionário para codificação. A codificação foi realizada pelas entrevistadoras ao final de cada dia de trabalho de campo. Toda a codificação foi revisada pelo respectivo supervisor do setor censitário. As questões abertas foram codificadas pelos supervisores responsáveis pelas mesmas. Com isto procurou-se retificar erros de preenchimento e codificação dos questionários que, quando aconteciam, eram imediatamente devolvidos às



entrevistadoras para esclarecimento de dúvidas ou revisita do domicílio, quando necessário.

A digitação dos questionários teve início ao final do trabalho de campo. Cada questionário foi digitado duas vezes, por dois profissionais diferentes, no programa Epi-info 6.0, o que permitiu, ao final de tudo, comparar os bancos de dados e corrigir os erros de digitação.

## **PERDAS, RECUSAS E EXCLUSÕES**

Foram considerados como perdas e recusas os casos em que após 3 visitas (no mínimo) da entrevistadora, e uma visita do supervisor de campo (mestrando) não foi possível concluir o questionário.

As razões que impossibilitaram a realização da pesquisa foram principalmente: indivíduo não se encontrar em casa na ocasião das visitas, alegação de falta de tempo para responder ao questionário e recusa clássica (sujeitos que se negaram a responder por opção pessoal). Além disso, pessoas elegíveis, mas que no momento se encontravam impossibilitadas de responder (viagem, doença, etc.) foram consideradas perdas.

A porcentagem final de perdas e recusas do consórcio foi de 8,5% e a porcentagem de exclusões foi de 1,5%. Destas perdas e recusas a maior parte foi em setores localizados na zona central da cidade.

As exclusões se caracterizaram por sujeitos não elegíveis para a pesquisa de acordo com os critérios pré-estabelecidos – doentes mentais, moradores do domicílio com idade inferior a 20 anos, pessoas que estivessem morando temporariamente no local ou empregadas domésticas que não dormissem no emprego. Domicílios sorteados que não estavam habitados no momento das visitas foram averiguados pelos mestrandos responsáveis e, se confirmado, foram excluídos da pesquisa. Em seu lugar foi permitido utilizar o próximo domicílio à direita.

*ARTIGO*

**BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ADOLESCENTES DE  
UMA CIDADE DO SUL DO BRASIL**

BARRIERS TO PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE IN ADOLESCENTS OF SOUTHERN :  
BRAZILIAN CITY

Jaqueline Copetti<sup>1</sup>

Marilda Borges Neutzling<sup>1</sup>

Marcelo Cozzensa da Silva<sup>1</sup>

1- Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Brasil.

Contato: Jaqueline Copetti, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Brasil, Rua Luis de Camões, 625, CEP: 96055-360, Fone: (53) 3273-2752, E-mail: [jaquecopetti@yahoo.com.br](mailto:jaquecopetti@yahoo.com.br)

- Artigo baseado em dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas em março de 2009 (Título da dissertação: Barreiras à prática de atividades físicas em adolescentes da cidade de Pelotas, RS).

- Este artigo será submetido à *Revista de Saúde Pública*.

- Título abreviado: Barreiras à Prática de Atividades Físicas.

## RESUMO

**Objetivo:** Verificar a prevalência de barreiras à prática de atividades físicas no período de lazer em adolescentes residentes na área urbana da cidade de Pelotas/RS, bem como sua associação com sedentarismo no lazer.

**Métodos:** Um estudo transversal de base populacional incluindo 399 adolescentes de 10 a 19 anos foi conduzido em Pelotas, RS, em 2007/2008. Uma amostra representativa dos domicílios foi selecionada em múltiplos estágios. Adolescentes foram classificados como sedentários quando praticavam menos de 300 minutos de atividade física moderada a vigorosa por semana. Oito barreiras foram investigadas: falta de tempo, preguiça/cansaço, falta de companhia, falta de local adequado, falta de dinheiro, dias de chuva, presença de lesões/doenças e medo de se machucar.

**Resultados:** As barreiras mais prevalentes à prática de atividades físicas entre os adolescentes foram os dias de chuva (65,9%), seguida de preguiça/cansaço (37,5%) e falta de local adequado (33,8%). Todas as meninas e 57% dos meninos que relataram seis ou mais barreiras à prática de atividades físicas eram sedentários. As barreiras falta de tempo ( $p<0,001$ ), preguiça/cansaço ( $p<0,001$ ) e dias de chuva ( $p=0,03$ ) permaneceram associadas ao sedentarismo após ajuste para as variáveis sexo, idade, nível socioeconômico e escolaridade.

**Conclusões:** Constatou-se que a falta de tempo, a preguiça/cansaço e os dias de chuva foram fatores de risco para o sedentarismo nesses jovens. Políticas públicas que tenham como alvo os determinantes de um estilo de vida ativo devem ser dirigidas aos adolescentes e a população em geral.

**Descritores:** Barreiras. Atividade Física. Adolescentes. Epidemiologia.

## ABSTRACT

**Objective:** Identify the prevalence of perceived personal barriers to leisure-time physical activity in adolescents living in an urban area of the city of Pelotas/RS, as well its association with leisure-time sedentarism

**Methods:** A population-based cross-sectional study including 399 adolescents aged 10 to 19 was conducted in Pelotas, RS, in 2007/2008. A representative sample of households was selected in multiple stages. Adolescents spending fewer than 300 min-wk in moderate or vigorous physical activities were classified as sedentary. Eight barriers were investigated: lack of time, feel to tired, lack of company, lack of adequate local, lack of money, raining days, have an injury or disease and fear of injury.

**Results:** The most prevalent barriers of physical activity practice among adolescents were raining days (65.9%), followed by feel too tired (37.5%) and lack of adequate local (33.8%). As barreiras falta de tempo (  $p<0,001$ ), preguiça/cansaço ( $p<0,001$ ) e dias de chuva ( $p=0,03$ ) permaneceram associadas ao sedentarismo após ajuste para as variáveis sexo, idade, nível socioeconômico e escolaridade All girls and 57% of boys that related six or more barriers to physical activity were sedentary. Lack of time ( $p<0,001$ ), feel to tired ( $p<0,001$ ) and raining days ( $p=0,03$ ) remained associated to sedentarism even after controlling for gender, age, socioeconomic level and schooling.

**Conclusions:** Lack of time, feel to tired and raining days were risk factors to sedentarism in adolescents. Public policy focused on determinants of active lifestyle must be directed to adolescents and general population.

**Keywords:** Barriers. Physical Activity. Adolescents. Epidemiology.

## INTRODUÇÃO

Os hábitos e as opções que definem o estilo de vida de um indivíduo são estabelecidos e consolidados, em grande parte, antes da vida adulta e, acredita-se, que os fatores que contribuem para a aquisição de determinados comportamentos são decorrentes do ambiente físico e social em que se vive.<sup>18</sup> O nível de atividade física na adolescência é um forte preditor do estilo de vida ativo no adulto,<sup>2</sup> contudo, dados de pesquisas afirmam que, durante essa fase, a atividade física decresce à medida que a idade aumenta.<sup>21, 28</sup>

A prática de atividade física está relacionada a variáveis pessoais e ambientais. Para Sallis<sup>26</sup> as variáveis pessoais podem ser divididas em biológicas (idade, sexo e obesidade), psicológicas (conhecimento, atitude, superar barreiras, tipo de personalidade, intenção, estresse percebido, medo de obesidade) e ambientais (apoio dos pais e amigos, acesso a programas de atividade física, tempo que passa fora de casa, tipo de atividade desenvolvida nos fins de semana). Esses determinantes, em algumas situações, podem ser facilitadores do comportamento ativo, em outras podem ser percebidas como barreiras à prática de atividades físicas.<sup>23, 25</sup>

Embora a percepção das barreiras seja influenciada por fatores como idade, nível socioeconômico,<sup>24</sup> sexo, tempo disponível, crenças pessoais, auto-conceito, disponibilidade de recursos financeiros, materiais e ambientais<sup>19</sup> é preciso tentar compreender o comportamento humano relacionando à atividade física e seus fatores determinantes de maneira cada vez mais detalhada, para que se possa planejar e implantar estratégias de intervenção, cujo objetivo seja interferir nos padrões de comportamentos inadequados.

Diversas pesquisas realizadas com adolescentes têm apresentado, em diversos contextos, um conjunto de fatores que podem estar associados a prática de atividade física.<sup>9, 12, 13</sup> Nos Estados Unidos, King et al.<sup>14</sup> verificaram que as principais barreiras relatadas foram falta de tempo, falta de local para se exercitar e falta de motivação. No Brasil, alguns estudos identificaram a falta de interesse em exercícios, falta de conhecimento em como se exercitar<sup>7</sup>, falta de tempo e de motivação<sup>17</sup> como as barreiras mais relatadas por adolescentes.

O entendimento sobre os fatores que influenciam a prática de atividade física em adolescentes é limitado, em parte, pela falta de estudos populacionais que

descrevem o tema barreiras à prática de atividades físicas. Particularmente no Brasil e, especificamente, em adolescentes, esses estudos são escassos e os existentes são frequentemente de base escolar, cujas principais limitações são a baixa amplitude de idade estudada, viéses de seleção amostral e impossibilidade de avaliar os adolescentes que deixam a escola por evasão ou por conclusão do ensino médio.

Portanto, o objetivo do presente estudo foi verificar a prevalência de barreiras à atividade física em adolescentes moradores da zona urbana da cidade de Pelotas bem como verificar a associação dessas barreiras com o sedentarismo.

## **MÉTODOS**

Foi utilizado um delineamento transversal para estudar indivíduos de 10 a 19 anos residentes na zona urbana da cidade de Pelotas. A coleta de dados compreendeu o período de julho de 2007 a janeiro de 2008, sendo coordenada por cinco mestrados da linha de pesquisa Atividade Física, Nutrição e Saúde do Curso de Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, através da aplicação de um questionário geral criado a partir de questões formuladas e adaptadas pelos referidos mestrados.

O processo de amostragem foi probabilístico por conglomerados, realizado em múltiplos estágios. Inicialmente foi realizada uma listagem de todos os setores censitários urbanos da cidade de Pelotas/RS. A partir da divisão geográfica feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), totalizando 404 setores elegíveis, foram sorteados sistematicamente os setores censitários incluídos no estudo. Para cada setor censitário foi realizado um pulo sistemático de nove setores, obtendo-se um total de 45 selecionados. Uma amostragem sistemática de 20 domicílios por setor foi conduzida, totalizando, ao final do processo, 900 domicílios selecionados. Realizou-se a entrevista com todos os moradores com idade entre 10 e 19 anos, residentes nos domicílios sorteados, excluídos aqueles institucionalizados ou com incapacidade motora severa.

Para o cálculo do tamanho amostral necessário ao estudo considerou-se uma prevalência de barreiras para população de adolescentes de 10% (falta de tempo), erro aceitável de três pontos percentuais e nível de confiança de 95%. À

amostra obtida (N=384) foram acrescidos 10% para cobrir as possíveis perdas (N=422).

As entrevistas foram realizadas por entrevistadores os quais tinham, no mínimo, concluído o nível médio de escolaridade. Esses foram selecionados após treinamento teórico-prático e realização de entrevistas supervisionadas no estudo piloto. As informações foram coletadas através de um questionário pré-codificado com questões fechadas. A codificação foi realizada pelas próprias entrevistadoras e revisadas pelos supervisores do trabalho de campo. Os supervisores também realizaram o controle de qualidade que consistiu na aplicação de questionários com número reduzido de questões a 10% dos entrevistados.

Para investigação dos desfechos do estudo utilizou-se um questionário elaborado por Reichert<sup>22</sup> adaptado para o público adolescente que investiga oito barreiras à prática de atividades físicas: falta de tempo, preguiça/cansaço, falta de companhia, falta de local adequado, falta de dinheiro, dias de chuva, presença de lesões/doenças e medo de se machucar. O sedentarismo foi avaliado com base no instrumento elaborado por Bastos et al.<sup>3</sup> que define como sedentário o adolescente que realiza menos de 300 minutos de atividade física moderada a vigorosa por semana,<sup>5</sup> excluídas as aulas de Educação Física.

Foram analisadas como exposições as variáveis demográficas (cor da pele, sexo, idade), socioeconômicas (escolaridade e nível socioeconômico) e de saúde (estado nutricional e auto-percepção de saúde). O nível socioeconômico foi definido a partir do *Critério de Classificação Econômica Brasil (ABEP)* que estima o poder de compra das pessoas e famílias urbanas. As oito barreiras investigadas foram analisadas como desfecho na análise bruta e como exposição na análise multivariável a qual teve como desfecho a variável sedentarismo. O estado nutricional dos adolescentes foi avaliado segundo as recomendações da Organização Mundial da Saúde.<sup>20</sup>

O banco de dados foi construído no programa Epi Info 6.0, sendo realizada dupla digitação de cada questionário. Para a análise utilizaram-se os programas STATA 9.0 e SPSS 13.0.

A análise bivariada examinou tabelas de contingência e a associação estatística foi aferida para valor  $p < 0,05$  pelo teste de qui-quadrado de Pearson para heterogeneidade ou tendência linear e tendo como desfecho as barreiras estudadas. A análise multivariável foi realizada através de regressão de Poisson, que permitiu



controle simultâneo de fatores que levaram em conta a hierarquia de determinação do sedentarismo, sendo as barreiras, nessa análise, fatores de exposição. O efeito de delineamento, com valor igual a 1,4 foi considerado na análise.

O modelo proposto para a hierarquia citada foi constituído de quatro níveis: o primeiro, em que estão inseridas as variáveis demográficas e socioeconômicas, o segundo que abrange as variáveis de saúde, o terceiro representado pelas oito barreiras e, no quarto nível, o desfecho a ser avaliado: o sedentarismo. Os efeitos das variáveis do primeiro nível foram controlados entre si; as do segundo nível foram controladas entre elas e para as do primeiro nível; as do terceiro nível foram controladas entre elas e para as dos dois níveis anteriores. Para seleção das variáveis que permaneceram no modelo de regressão de Poisson foi utilizado o processo de seleção para trás, sendo consideradas significativas associações com  $p < 0,05$ .

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. Os responsáveis pelos adolescentes assinaram um termo de consentimento concordando com a participação dos jovens no estudo.

## **RESULTADOS**

A amostra final do estudo foi de 398 adolescentes, já excluídos 8,4% de perdas e recusas (36 indivíduos), sendo representativa da população adolescente residente na zona urbana da cidade de Pelotas, RS.

A Tabela 1 descreve a população estudada de acordo com as variáveis idade, cor da pele, nível socioeconômico da família, escolaridade, estado nutricional, autopercepção de saúde e sedentarismo. Em relação à idade, mais da metade dos adolescentes (53,8%) tinha entre 15 e 19 anos, grande parte (75,9%) era de cor branca e 47,4% possuíam escolaridade adequada para idade. A maior parte dos adolescentes encontrava-se na classe social C. Em relação ao estado nutricional 22,9% tinham sobrepeso e 46,9% apresentaram autopercepção de saúde boa. Observou-se ainda que a maioria dos adolescentes (70,2%) era sedentário.

As barreiras mais prevalentes à prática de atividades físicas entre os adolescentes foram os dias de chuva (65,9%), seguida de preguiça/cansaço (37,5%) e falta de local adequado (33,8%) (Figura 1).

A Figura 2 apresenta a prevalência de inatividade física no lazer em relação ao número de barreiras relatadas para a prática de atividades físicas. A totalidade das meninas que relataram seis ou mais barreiras era sedentária, enquanto que entre os meninos a prevalência de sedentarismo para esse mesmo número de barreiras foi de 57,1%.

A Tabela 2 mostra a prevalência das barreiras relatadas e sua associação com as variáveis independentes. A variável sexo esteve associada com as barreiras preguiça/cansaço ( $p < 0,001$ ) e falta de local adequado ( $p = 0,007$ ). Com relação à idade, verificou-se que os adolescentes mais velhos (15 – 19 anos) apresentaram maiores prevalências nos desfechos falta de tempo (17,8%), falta de dinheiro (27,0%), falta de companhia (30,9%) e falta de local adequado (43,6%) quando comparados aos adolescentes de menor idade. No que se refere à cor da pele, observou-se diferenças significativas para as variáveis falta de local adequado para a prática de atividades físicas e medo de se machucar. O estado nutricional dos adolescentes esteve associado a barreira medo de se machucar, sendo que os obesos, apresentaram prevalência superior a 20,0%. A autopercepção de saúde apresentou relação direta com as barreiras preguiça/cansaço e lesão ou doença, ou seja, quanto pior a percepção da saúde, maior a prevalência dessas barreiras. Não foram observadas associações estatisticamente significativas entre nível socioeconômico e escolaridade com barreiras à prática de atividades físicas.

A Tabela 3 apresenta as razões de prevalência bruta e ajustada para as barreiras à prática de atividades físicas. As barreiras falta de tempo ( $p < 0,001$ ), preguiça/cansaço ( $p < 0,001$ ) e dias de chuva ( $p = 0,03$ ) permaneceram associadas ao sedentarismo após ajuste para as variáveis sexo, idade, nível socioeconômico, escolaridade e demais barreiras. A barreira falta de tempo foi a que apresentou maior efeito sobre o desfecho (RP = 1,29; IC<sub>95%</sub> = 1,16 – 1,45).

## **DISCUSSÃO**

Um aspecto a ser destacado nesse estudo é que a amostra pode ser considerada representativa dos adolescentes de 10-19 anos de idade residentes em Pelotas, tendo em vista o alto percentual de indivíduos entrevistados e o baixo índice de perdas e recusas. Outro aspecto positivo foi à padronização dos métodos de

coleta de dados, incluindo o rigoroso treinamento dos entrevistadores e o controle de qualidade durante todo o período do trabalho de campo.

Algumas limitações também precisam ser consideradas. O delineamento transversal utilizado no estudo não permite inferir relações de causa-efeito entre barreiras à prática de atividades físicas e sedentarismo, principalmente pela dificuldade de estabelecer temporalidade. Outra dificuldade foi o fato de não haver questionário específico para avaliar barreiras para a prática de atividades físicas em adolescentes. Dessa forma optou-se por utilizar um questionário elaborado por Reichert,<sup>22</sup> adaptando-o para a população adolescente.

Os resultados do presente estudo mostraram que quase três quartos dos adolescentes eram considerados sedentários no período de lazer. Similarmente, estudos europeus,<sup>10</sup> norte-americanos<sup>13,15</sup> e brasileiros<sup>3,11</sup> têm constatado elevadas prevalências de sedentarismo em adolescentes, independente do tipo de instrumento utilizado. Analisando a Figura 2 percebe-se que todas as meninas que relataram seis ou mais barreiras à prática de atividades físicas foram consideradas sedentárias, confirmando a maior tendência à inatividade física desse gênero, resultados consistentemente descritos em outros estudos.<sup>3,11</sup> Em estudo de revisão, Biddle et al.<sup>4</sup> verificaram que, em vinte e dois, dos vinte e quatro estudos analisados, as meninas foram fisicamente menos ativas do que os rapazes, independentemente do instrumento de medida utilizado.

A elevada prevalência da barreira dias de chuva evidencia uma realidade da região sul do Brasil que é a dificuldade de praticar atividades físicas ao ar livre em função da instabilidade do clima em determinadas épocas do ano (principalmente no inverno). A falta de clima adequado e de locais apropriados para a prática de atividades físicas também foram relatadas por adolescentes entrevistados em quatro escolas de ensino médio do município de São Caetano do Sul, SP.<sup>27</sup> A barreira preguiça/cansaço citada por mais de um terço dos adolescentes, pode estar associada a falta de motivação, variável amplamente relatada em estudos sobre barreiras à prática de atividades físicas tanto em adolescentes<sup>14,17</sup> quanto na população adulta.<sup>22,6</sup> A falta de motivação foi apontada como uma das principais barreiras à prática de atividades físicas em estudo realizado no Canadá, com adolescentes de 12 a 19 anos.<sup>12</sup> Estudo realizado com adultos evidenciou que a única variável associada significativamente com a atividade física foi a falta de motivação.<sup>6</sup>

Outros estudos com adolescentes<sup>13</sup> relatam diferentes barreiras para a prática de atividades físicas. Pesquisa realizada em escolas privadas de São Paulo,<sup>7</sup> encontrou à falta de interesse em exercício e a falta de conhecimento de como se exercitar como as barreiras mais citadas. Estudo realizado na Bélgica<sup>10</sup> reporta a dificuldade física; a insegurança com a aparência; não ser bom na prática de atividade física e não gostar de atividade física, como principais barreiras relatadas. Essa discrepância quanto às barreiras e determinantes para a prática de atividade física apresentadas em diversos estudos nacionais e internacionais poderia ser explicada pelas diferenças das características físicas, sociais e ambientais de cada população estudada o que dificulta a comparabilidade de resultados.

Ao analisar as prevalências das barreiras para atividade física segundo as variáveis independentes observou-se que as barreiras preguiça/cansaço e falta de local adequado estiveram associadas ao sexo feminino. Estudo realizado na cidade de Toronto<sup>1</sup> reforça a diferença na percepção de barreiras com relação ao sexo. Por outro lado, esses resultados são discordantes dos apresentados por Ceschini e Figueira Jr.<sup>7</sup> que demonstraram a semelhança na percepção de barreiras para ambos os sexos. O maior número de barreiras relatadas por indivíduos do sexo feminino possivelmente deve-se a aspectos de ordem socioculturais. Desde cedo os jovens do sexo masculino são estimulados a praticar atividades físicas, como jogar futebol, pedalar, correr, por sua vez, as jovens são estimuladas a praticar atividades menos intensas.<sup>21</sup>

Algumas barreiras foram mais prevalentes entre os adolescentes com idade de 15 anos ou mais, faixa etária importante para a redução dos níveis de atividade física.<sup>11</sup> Mudança de interesses, maior tempo despendido na escola e engajamento de muitos no mercado de trabalho, refletem em maiores empecilhos para a realização de atividades físicas.

Ainda na análise bruta observou-se que as variáveis sexo, idade e cor da pele estiveram associadas à barreira falta de local adequado, sugerindo que a percepção do ambiente seria um fator importante para a prática de atividade física. A dimensão ambiental envolve fatores relacionados ao espaço físico, características climáticas, sazonais e geográficas, acessibilidade, características e custos dos equipamentos e das atividades.<sup>25</sup> Estudo relacionado a barreiras ambientais para a atividade física mostra que esses fatores exercem grande influência no comportamento fisicamente ativo.<sup>9</sup>

Na análise multivariável, verificou-se que as barreiras falta de tempo, preguiça/cansaço e dias de chuva estiveram associadas ao sedentarismo, mesmo quando controladas por sexo, idade, nível socioeconômico e escolaridade. Apesar da falta de tempo ser uma das barreiras mais fortemente associada ao desfecho, poucos estudos tem investigado seu efeito em relação ao sedentarismo.<sup>17,22</sup> Bowels et al.<sup>6</sup> sugerem que a barreira falta de tempo poderia, na verdade, ser um reflexo da própria falta de motivação a qual é um obstáculo a participação em atividades físicas.

Observa-se que a barreira preguiça/cansaço encontra-se também, de certa forma, intimamente ligada à motivação para as atividades. Estudos indicam que o nível de motivação está associado com maior envolvimento na prática de atividades físicas.<sup>16</sup> A motivação, principalmente a intrínseca (que não necessita primordialmente de recompensas externas), parece ser a chave para um melhor envolvimento de crianças e adolescentes em práticas de atividades físicas. Isso deve ser oportunizado a partir da educação física escolar, através de atividades prazerosas que possam despertar interesse e motivação necessários para assumir um hábito de vida mais ativo, prolongando-o por toda a vida.

Dentre os fatores climáticos estudados, a influência negativa da chuva foi a mais citada entre os adolescentes. Estudos relatam que condições climáticas inadequadas têm sido associadas negativamente com o nível de atividade física.<sup>25,8</sup> Estudo canadense verificou, através de medidas objetivas, a relação entre o clima (temperatura, chuva, vento e neve) e a prática de atividades físicas, sendo a chuva a variável mais fortemente relacionada ao desfecho estudado.<sup>8</sup> Uma possível explicação para esse achado é que a região sul do Brasil ainda é um local que possui estações bem definidas, sendo que o inverno é o período onde ocorrem chuvas de forma mais freqüente, o que pode inviabilizar a prática de atividades físicas.

Concluindo, este estudo identificou que as barreiras mais prevalentes à prática de atividades físicas em adolescentes de Pelotas foram dias de chuva, preguiça/cansaço e falta de local adequado. Também constatou que a falta de tempo, a preguiça/cansaço e os dias de chuva foram fatores de risco para o sedentarismo nesses jovens.

Mesmo verificando associação entre o sedentarismo e as barreiras citadas no parágrafo anterior, é importante salientar que variáveis individuais são insuficientes

para entender a complexidade de um fenômeno como a prática de atividade física. As barreiras estão inseridas num contexto que inclui aspectos culturais, econômicos, políticos e geográficos. Na faixa etária estudada, foram encontradas prevalências elevadas de barreiras, independente do nível socioeconômico. Dessa forma é importante a ênfase em políticas públicas que tenham como alvo os determinantes de um estilo de vida ativo, além de ações educativas que objetivem a mudança de comportamento individual dos adolescentes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Allison KA, Dwyer JJM, Makin S. Perceived barriers to physical activity among high school students. *Prev Med.* 1999;28: 608–615.
2. Azevedo MR, Araújo CL, Silva MC, Hallal PC. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. *Rev Saúde Pública.* 2007;41(1):69-75.
3. Bastos JP, Araújo CLP, Hallal PC. Prevalence of insufficient physical activity and associated factors in brazilian adolescents. *J Phys Act Health.* 2008;5:777-794.
4. Biddle SJH, Whitehead SH, O'Donovan TM, Nevill ME. Correlates of participation in physical activity for adolescent girls: a systematic review of recent literature. *J Phys Act Health.* 2005;2:423-34.
5. Biddle S, Cavill N, Sallis J. Young and active? Young people and health-enhancing physical activity evidence and implications: London: *Health Educ Authority*, 1998.
6. Bowles HR, Morrow JR, Leonard BL, Hawkins M, Couzelis PM. The association between physical activity behavior and commonly reported barriers in a worksite population. *Res Q Exer Sport.* 2002;73(4):464-70.
7. Ceschini FL, Figueira Jr. A. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. *Rev. Bras. Cien. Mov.* 2007;15(1):29-34.
8. Chan CB, Ryan DAJ, Tudor-Locke C. Relationship between objective measures of physical activity and weather: a longitudinal study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2006;3:21.
9. Dawson J et al. Perceived barriers to walking in the neighborhood environment: a survey of middle-aged and older adults. *J Aging Phys Activ,* Champaign, 2007;15:318-35.

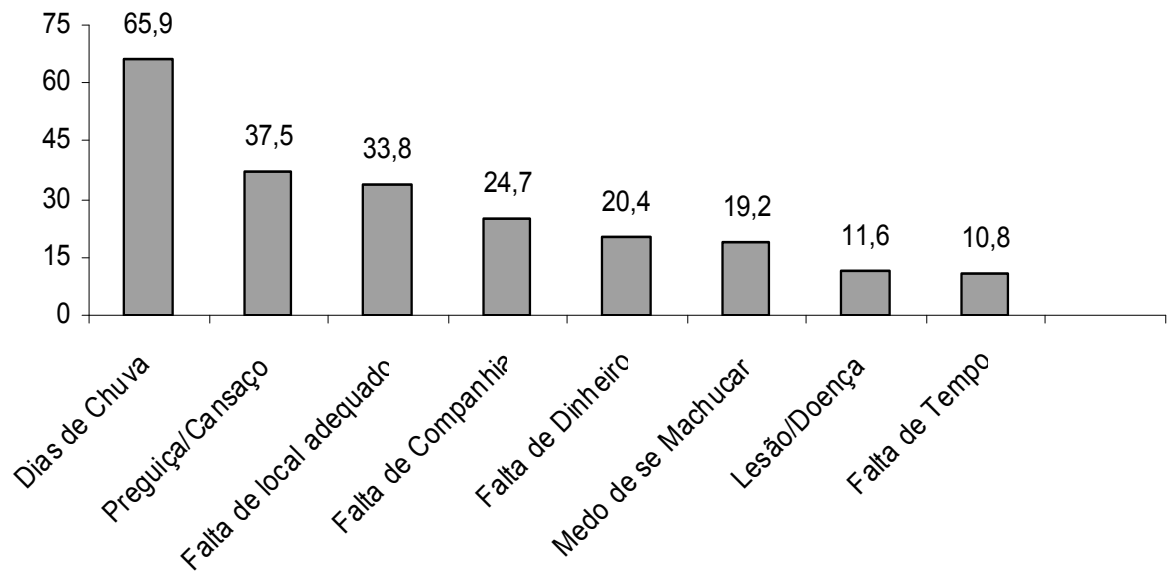
10. Deforche BI, De Bourdeaudhuij IM, Tanghe AP. Attitude toward physical activity in normal-weight, overweight and obese adolescents. *J Adolesc Health*. 2006; 38:560–568.
11. Farias Jr. JC. Associação entre prevalência de inatividade física e indicadores de condição socioeconômica em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte*. 2008;14(2):109-14.
12. Gyurcsik NC, Spink KS, Bray SR, Chad K, Kwan M. An ecologically based examination of barriers to physical activity in students from grade seven through first-year university. *J Adolesc Health*. 2005;38:704-11.
13. Khan JA, Huang B, Gillman MW, Field AE, Austin B, Colditz G, et al. Patterns and determinants of physical activity in U.S. Adolescents. *J Adolesc Health*. 2008;42:369–377.
14. King KA, Tergerson JL, Wilson BR. Effect of social support on adolescents perceptions of and engagement in physical activity. *J Phys Act Health*. 2008;5:374-84.
15. Koezuka N, Koo M, Allison KR, Adlaf EM, Qwyer JJM, Faulkner G, et al. The relationship between sedentary activities and physical inactivity among adolescents: results from the Canadian community health survey. *J Adolesc Health*. 2006;39:515-22.
16. Lee, RE; Nigg, CR; Diclemente, CC; Courneya, HS. Validating motivational readiness for exercise behavior with adolescents. *Res Q Exerc Sport*. 2001;72:401-410.
17. Marini F, Oliveira AR, Guedes DP. Indicadores comportamentais associados à prática de atividade física e saúde em escolares do ensino médio. *Rev. Bras. Cien. Mov*. 2007;15(2):39-46.
18. Nahas MV, Goldfine B, Collins M. Determinants of physical activity in adolescents and young adults: the basis for high school and college physical education to promote lifestyles. *The Phys Educ*, 2003;60(1).
19. Oman R. Barriers to leisure time physical activity in an inner city, minority population. *Res Q Exerc Sport - Supplement*, march, A-44, 1998.
20. Onis M, Onyango AW, Borghi E, Siyam A, Nishida C, Siekmann J. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bull World Health Organ*. 2007;85:660-7.
21. Pate RR et al. Compliance with physical activity guidelines: prevalence in a population of children in youth. *Ann Epidemiol*. 2002;12:303-08.

22. Reichert FF, Barros AJD, Domingues MR, Hallal PC. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *Am J Public Health*. 2007;97(3):515-19 ABI/INFORM Global.
23. Sallis JF, Conway TL, Prochaska JJ, Mckenzie TL, Marshall SJ, Brown M. The association of school environments with youth physical activity. *Am J Pubic Health*. 2001;91(4):618-20.
24. Sallis JF. Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Med Sci Sports Exec*. 2000;32(9):1598-600.
25. Sallis JF, Owen N. *Physical activity & Behavioral Medicine*. London: Sage Publications, 1999.
26. Sallis JF. A behavioral perspective on children's physical activity at home in Mexican-American and Anglo-American preschool children. *Health Psychol*, 1995;12:390-398.
27. Teixeira CP, Martinoff T, Ferreira MT. Barreiras para a prática de atividade física entre adolescentes. *Rev Bras Cie Saúde*. 2004;2(4):18-22.
28. Telama R, Yang X. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Med Sci Sports Exer* 2000;32(9):1617-1622.



**Tabela 1.** Descrição da amostra conforme variáveis demográficas, socioeconômicas, de saúde e comportamental. Pelotas, RS, Brasil, 2008.

Variáveis	Meninos	Meninas	Todos
	n (%)	n (%)	n (%)
<b>Idade (anos)</b>			
10 - 14	108 (50,2)	92 (50,0)	200 (50,1)
15 - 19	107 (49,8)	92 (50,0)	199 (49,9)
<b>Cor da Pele</b>			
Branco	165 (76,7)	138 (75,0)	303 (75,9)
Não Branco	50 (23,3)	46 (25,0)	96 (24,1)
<b>Escolaridade</b>			
Adequada	88 (59,1)	101 (54,9)	189 (47,4)
Inadequada	127 (40,9)	83 (45,1)	210 (52,6)
<b>Nível socioeconômico</b>			
A + B	84 (39,3)	58 (31,7)	142 (35,8)
C	100 (46,7)	100 (54,6)	200 (50,4)
D + E	30 (14,0)	25 (13,7)	55 (13,8)
<b>Estado nutricional</b>			
Eutrófico	101 (63,1)	91 (73,4)	192 (67,6)
Sobrepeso	43 (26,9)	22 (17,7)	65 (22,9)
Obeso	16 (10,0)	11 (8,9)	27 (9,5)
<b>Autopercepção de saúde</b>			
Excelente	51 (23,7)	23 (12,5)	74 (18,5)
Muito boa	56 (26,0)	36 (19,6)	92 (23,1)
Boa	90 (41,9)	97 (52,7)	187 (46,9)
Regular	18 (8,4)	28 (15,2)	46 (11,5)
<b>Sedentarismo</b>			
Sim	130 (61,3)	148 (80,4)	278 (70,2)
Não	82 (38,7)	36 (19,6)	118 (29,8)

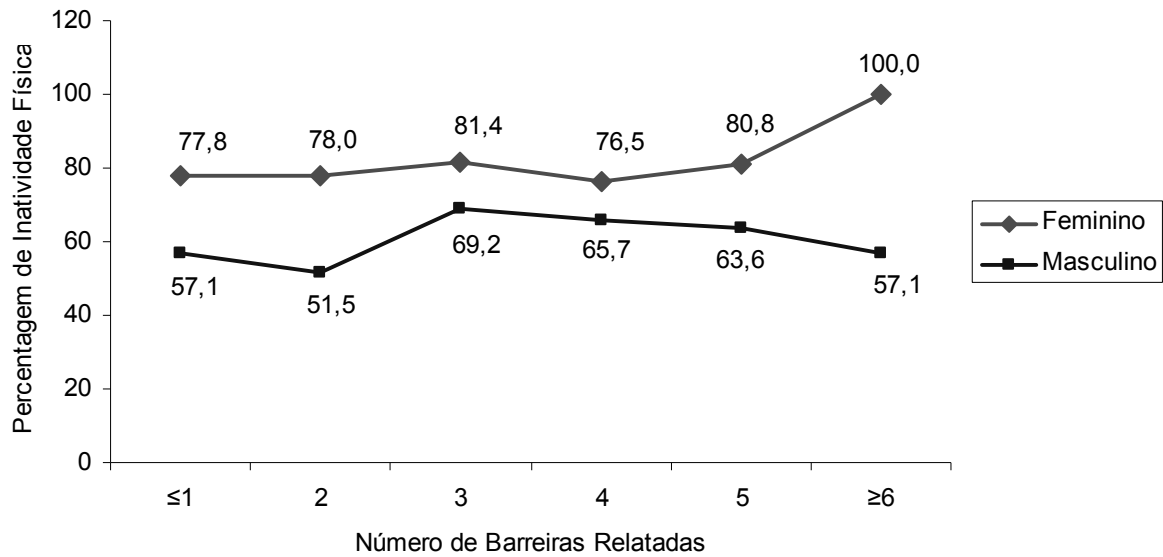


**Figura 1.** Prevalência de barreiras para a prática de atividades físicas entre adolescentes de Pelotas/RS, 2008.

**Tabela 2.** Prevalências das barreiras para atividade física segundo as variáveis independentes.

	Falta de Tempo	Preguiça/ Cansaço	Falta de Dinheiro	Medo de se machucar	Lesão ou doença	Falta de Companhia	Dias de Chuva	Falta de local adequado
<b>Sexo, p</b>	<b>0,19</b>	<b>&lt; 0,001*</b>	<b>0,25</b>	<b>0,48</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>0,07</b>	<b>0,007*</b>
Masculino	8,9	27,2	16,1	15,0	13,6	20,3	62,0	27,8
Feminino	13,0	49,5	25,3	24,3	9,3	30,0	70,6	40,7
<b>Idade (anos), p</b>	<b>0,001*</b>	<b>0,25</b>	<b>0,001*</b>	<b>0,39</b>	<b>0,79</b>	<b>0,005*</b>	<b>0,06</b>	<b>&lt;0,001*</b>
10 – 14	4,0	34,7	13,7	22,6	12,1	18,7	70,4	24,1
15 – 19	17,8	40,3	27,0	15,8	11,2	30,9	61,3	43,6
<b>Cor da pele, p</b>	<b>0,50</b>	<b>0,06</b>	<b>0,50</b>	<b>0,02*</b>	<b>0,70</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,05*</b>
Branco	10,3	40,0	21,1	16,7	12,0	25,8	67,1	36,3
Não Branco	12,6	29,5	18,1	27,4	10,5	21,3	62,1	25,5
<b>Escolaridade, p</b>	<b>0,77</b>	<b>0,56</b>	<b>0,57</b>	<b>0,27</b>	<b>0,99</b>	<b>0,29</b>	<b>0,81</b>	<b>0,80</b>
Adequada	7,9	42,3	19,1	15,9	11,6	27,1	66,5	34,4
Não adequada	13,5	33,0	21,5	22,3	11,7	22,5	65,4	33,2
<b>Nível socioeconômico, p*</b>	<b>0,91</b>	<b>0,95</b>	<b>0,49</b>	<b>0,55</b>	<b>0,76</b>	<b>0,97</b>	<b>0,48</b>	<b>0,33</b>
A+B	10,6	37,3	16,9	14,8	12,7	24,8	62,4	33,8
C	11,1	36,7	19,7	18,6	10,6	23,9	68,7	31,3
D+E	10,9	38,5	31,4	34,6	13,5	25,0	65,4	42,3
<b>Estado nutricional, p*</b>	<b>0,20</b>	<b>0,65</b>	<b>0,73</b>	<b>0,02*</b>	<b>0,90</b>	<b>0,99</b>	<b>0,94</b>	<b>0,35</b>
Eutrófico	15,2	36,6	18,8	20,5	13,1	24,9	64,6	37,4
Sobrepeso	10,8	35,4	21,5	13,8	12,3	25,0	64,6	27,7
Obesidade	7,7	32,0	20,0	23,1	16,0	24,0	68,0	32,0
<b>Autopercepção de saúde, p*</b>	<b>0,62</b>	<b>0,003*</b>	<b>0,14</b>	<b>0,49</b>	<b>0,008*</b>	<b>0,62</b>	<b>0,53</b>	<b>0,07</b>
Excelente	9,6	26,0	11,1	16,2	6,8	21,9	63,0	20,5
Muito boa	12,0	34,8	25,0	17,4	10,9	22,0	61,5	37,0
Boa	9,7	39,5	20,7	21,2	10,3	25,7	69,6	37,0
Regular/Ruim	15,2	53,3	24,4	20,0	26,7	31,1	64,4	35,6

\* p para tendência linear



**Figura 2.** Prevalência de inatividade física no lazer e o número de barreiras relatadas para a prática de atividades físicas: Pelotas, RS, Brasil, 2008.

**Tabela 3.** Razões de prevalência (bruta e ajustada) para barreiras à prática de atividades físicas.

Barreiras	Bruta (IC95%)	Ajustada* (IC95%)	p
Falta de tempo	1,42 (1,29, 1,57)	1,29 (1,16, 1,45)	<0,001
Preguiça/cansaço	1,36 (1,20, 1,54)	1,25 (1,10, 1,41)	<0,001
Dias de chuva	1,17 (1,01, 1,35)	1,17 (1,01, 1,35)	0,03
Falta de companhia	1,00 (0,86, 1,16)	0,87 (0,75, 1,00)	0,06
Presença de lesões/doenças	0,96 (0,77, 1,18)	0,93 (0,77, 1,14)	0,50
Falta de dinheiro	1,14 (0,99, 1,31)	1,00 (0,87, 1,16)	0,92
Falta de local adequado	1,15 (1,01, 1,31)	1,00 (0,88, 1,15)	0,97
Medo de se machucar	1,03 (0,88, 1,21)	1,00 (0,86, 1,17)	0,99

Ajustada para sexo, idade, nível socioeconômico, escolaridade e demais barreiras.

***PRESS-RELEASE***

## **QUAIS AS PRINCIPAIS BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE OS ADOLESCENTES?**

Um estudo realizado entre os meses de julho de 2007 e janeiro de 2008, em Pelotas, investigou as principais barreiras que impedem os adolescentes de começar (ou continuar) a praticar atividades físicas. A pesquisa foi realizada pela mestranda Jaqueline Copetti, do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFPel, sob orientação da Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Marilda Borges Neutzling e co-orientação do Prof Dr Marcelo Cozzensa da Silva. Foram entrevistados 399 jovens de ambos os sexos com idades entre 10 e 19 anos, em diferentes bairros da cidade.

Entre os achados mais importantes do estudo destaca-se que 70% dos adolescentes foram considerados sedentários e relataram os dias de chuva, sentir preguiça ou cansaço e a falta de local adequado como as três principais barreiras para praticar alguma atividade física.

Segundo as pesquisadoras, esses resultados devem-se, principalmente, a instabilidade do clima em determinadas épocas do ano (principalmente no inverno) que acabam dificultando o engajamento em atividades ao ar livre, como, por exemplo, a caminhada. A falta de clima adequado e de locais apropriados sugerem que a percepção do ambiente é um fator importante para a prática de atividade física. A barreira preguiça/cansaço citada por mais de um terço dos adolescentes, pode estar associada à falta de motivação, principalmente a intrínseca (que não necessita de recompensas externas). Um maior incentivo deve ser oportunizado a partir da educação física escolar, através de atividades prazerosas que possam despertar interesse e motivação necessários para assumir um hábito de vida mais ativo, prolongando-o por toda a vida.

No grupo estudado, os que mais relatam motivos para não fazer atividades físicas são as meninas de maior faixa etária (15-19 anos). Para as autoras, campanhas que tem por objetivo aumentar o nível de atividade física da população devem priorizar esses grupos, dando dicas de como driblar estas barreiras e buscando aumentar os espaços adequados na cidade, como parques, praças, pistas e até mesmo um ginásio municipal, para auxiliar no engajamento da prática de atividade física.

Quem pratica atividade física têm menos chances de desenvolver hipertensão arterial, diabetes tipo II, osteoporose, doenças coronarianas e alguns

tipos de câncer, bem como pode apresentar benefícios psicológicos, como diminuição do estresse e ansiedade. Desta forma, vale ressaltar que 300 minutos de atividade física moderada a vigorosa por semana, bastam para tornar um adolescente ativo e obter benefícios à saúde.

***ANEXOS***



## **ANEXO 1 – Questionário Geral Utilizado no Consórcio**

## UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS - ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

<b>Nome:</b> _____ Setor: _____ Número do domicílio: _____ Número da pessoa: _____ <b>Endereço:</b> _____ <b>Telefones:</b> _____ Data da entrevista: _____ (dia) / _____ (mês) Entrevistador: _____		NQ _____       ENT: _____
<b>1) Qual é a sua idade?</b> AO QUE SE REFERE AS QUESTÕES 2 E 3 DEVEM SER APENAS OBSERVADAS PELA ENTREVISTADORA		G1: _____
<b>2) Cor da pele?</b> (1) Branca (2) Negra (3) Mulata ( ) Outra: _____		G2: _____
<b>3) Sexo:</b> (1) Masculino (2) Feminino		G3: _____
<b>4) Você costuma ouvir música?</b> (0) Não (1) Sim (9) IGN SE SIM: Que tipos de música você costuma escutar? _____		M4: _____  M4B: _____
<b>5) Até que série você estudou e foi aprovado?</b> (00) Não estudei ANOTAR A RESPOSTA _____ Anos completos de estudo: _____ anos		G5: _____
<b>6) Qual é a sua situação conjugal atual?</b> (1) Casado(a) ou mora com o(a) companheiro(a) (2) Solteiro (3) Separado(a) ou desquitado(a) (4) Viúvo(a)		G6: _____
<b>7) Qual é o seu peso atual?</b> _____ (999) IGN		G7: _____
<b>8) Qual é a sua altura atual?</b> _____ (999) IGN		G8: _____
<b>9) Você fuma ou já fumou?</b> (cigarro ou cigarro de palha) (1) Não, nunca fumou (2) Já fumou, mas parou (3) Sim, fuma 1 ou mais cigarros por dia, a pelo menos um mês		G9: _____
<b>10) Como você considera a sua saúde?</b> (1) Excelente (2) Muito Boa (3) Boa (4) Regular (5) Ruim (9) IGN		G10: _____
SE TIVER ENTRE 10 E 19 ANOS, PULE PARA A QUESTÃO 56		
<b>AGORA VAMOS CONVERSAR SOBRE ATIVIDADES FÍSICAS. PARA RESPONDER ESSAS PERGUNTAS VOCÊ DEVE SABER QUE ATIVIDADES FÍSICAS FORTES SÃO AS QUE EXIGEM GRANDE ESFORÇO FÍSICO E QUE FAZEM RESPIRAR MUITO MAIS RÁPIDO QUE O NORMAL, ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS SÃO AS QUE EXIGEM ESFORÇO FÍSICO MÉDIO E QUE FAZEM RESPIRAR UM POUCO MAIS RÁPIDO QUE O NORMAL. EM TODAS AS PERGUNTAS SOBRE ATIVIDADE FÍSICA, CONSIDERE UMA SEMANA HABITUAL E RESPONDA SOMENTE SOBRE AQUELAS QUE DURAM PELO MENOS 10 MINUTOS SEGUIDOS.</b>		
<b>11) Atualmente você trabalha fora de casa?</b> (0) Não → PULE PARA A QUESTÃO 18 (1) Sim		G11: _____
<b>SE ESTÁ TRABALHANDO: AGORA EU GOSTARIA QUE VOCÊ PENSASSE APENAS NAS ATIVIDADES QUE VOCÊ FAZ QUANDO ESTÁ TRABALHANDO.</b>		
<b>12) Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no seu trabalho, como trabalhar em obras, levantar e carregar objetos pesados, trabalhar com enxada, etc.?</b> (0) Nenhum → PULE PARA A QUESTÃO 14 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias		G12: _____
<b>13) SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?</b> ___ horas ___ minutos = ___ minutos		G13: _____
<b>14) Quantos dias por semana você caminha no seu trabalho? Lembre que somente estamos interessados em caminhadas que duram pelo menos 10 minutos seguidos.</b> (0) Nenhum → PULE PARA A QUESTÃO 16 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias		G14: _____
<b>15) SE CAMINHA: Nos dias em que você caminha no seu trabalho, quanto tempo no total duram essas caminhadas por dia?</b> ___ horas ___ minutos = ___ minutos		G15: _____
<b>16) Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS fora as caminhadas no seu trabalho, como levantar e carregar objetos leves, varrer, aspirar, etc.?</b> (0) Nenhum → PULE PARA A QUESTÃO 18 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias		G16: _____
<b>17) SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS no seu trabalho, quanto tempo no total elas duram por dia?</b> ___ horas ___ minutos = ___ minutos		G17: _____
<b>AGORA EU GOSTARIA QUE VOCÊ PENSASSE APENAS NAS ATIVIDADES QUE VOCÊ FAZ NO PÁTIO DA SUA CASA, COMO VARRER OU TRABALHAR NO JARDIM. AQUI SÓ QUEREMOS SABER DAS ATIVIDADES QUE VOCÊ FAZ NO PÁTIO OU JARDIM, E NÃO DENTRO DE CASA, LEMBRE DE FALAR APENAS SOBRE AS ATIVIDADES QUE VOCÊ FAZ EM UMA SEMANA HABITUAL E QUE DURAM PELO MENOS 10 MINUTOS SEGUIDOS.</b>		
<b>18) Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no pátio ou jardim da sua casa, como capinar, cortar lenha, cavar, lavar e esfregar o chão, carregar objetos pesados?</b> (0) Nenhum → PULE PARA A QUESTÃO 20 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias		G18: _____
<b>19) SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?</b> ___ horas ___ minutos = ___ minutos		G19: _____
<b>20) Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS no pátio ou jardim da sua casa, como levantar e carregar pequenos objetos, limpar vidros, varrer, lavar, etc.?</b> (0) Nenhum → PULE PARA A QUESTÃO 22 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias		G20: _____
<b>21) SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no</b>		

total elas duram por dia? __ horas __ minutos = __ minutos	G21: __ __ __
<b>AGORA EU GOSTARIA QUE VOCÊ PENSASSE APENAS NAS TAREFAS QUE VOCÊ FAZ DENTRO DE CASA, POR EXEMPLO: LEVANTAR E CARREGAR PEQUENOS OBJETOS, LIMPAR VIDROS, VARRER, LEMBRE DE FALAR APENAS SOBRE AS ATIVIDADES QUE VOCÊ FAZ EM UMA SEMANA HABITUAL E QUE DURAM PELO MENOS 10 MINUTOS SEGUIDOS.</b>	
22) Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS dentro da sua casa? (0) Nenhum → PULE PARA A QUESTÃO 24 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	G22: __
23) SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia? __ horas __ minutos = __ minutos	G23: __ __ __
<b>AGORA EU GOSTARIA QUE VOCÊ PENSASSE APENAS NAS ATIVIDADES QUE VOCÊ FAZ NO SEU TEMPO LIVRE, LAZER. LEMBRE DE FALAR APENAS SOBRE AS ATIVIDADES QUE VOCÊ FAZ EM UMA SEMANA HABITUAL E QUE DURAM PELO MENOS 10 MINUTOS SEGUIDOS.</b>	
24) Quantos dias por semana você faz caminhadas no seu tempo livre? (0) Nenhum → PULE PARA A QUESTÃO 26 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	G24: __
25) SE CAMINHA: Nos dias em que você caminha no seu tempo livre, quanto tempo no total duram essas caminhadas por dia? __ horas __ minutos = __ minutos	G25: __ __ __
26) Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no seu tempo livre, como correr, fazer ginástica de academia, pedalar em ritmo rápido, praticar esportes competitivos, etc.? (0) Nenhum → PULE PARA A QUESTÃO 28 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	G26: __
27) SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia? __ horas __ minutos = __ minutos	G27: __ __ __
28) Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS sem contar as caminhadas no seu tempo livre, como nadar ou pedalar em ritmo médio, praticar esportes por diversão, etc.? (0) Nenhum → PULE PARA A QUESTÃO 30 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	G28: __
29) SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia? __ horas __ minutos = __ minutos	G29: __ __ __
<b>AGORA EU GOSTARIA QUE VOCÊ PENSASSE COMO VOCÊ SE DESLOCA DE UM LUGAR AO OUTRO. PODE SER A IDA E VINDA DO TRABALHO, QUANDO VAI FAZER COMPRAS, VISITAR AMIGOS OU IR À ESCOLA. LEMBRE DE FALAR APENAS DAS ATIVIDADES QUE VOCÊ FAZ EM UMA SEMANA HABITUAL E QUE DURAM PELO MENOS 10 MINUTOS SEGUIDOS.</b>	
30) Quantos dias por semana você usa a bicicleta para ir de um lugar a outro? (0) Nenhum → PULE PARA A QUESTÃO 32 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	G30: __
31) SE USA BICICLETA: Nesses dias, quanto tempo no total você pedala por dia? __ horas __ minutos = __ minutos	G31: __ __ __
32) Quantos dias por semana você caminha para ir de um lugar a outro? (0) Nenhum → PULE PARA A QUESTÃO 34 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias	G32: __
33) SE CAMINHA: Nesses dias, quanto tempo no total você caminha por dia? __ horas __ minutos = __ minutos	G33: __ __ __
APENAS PARA AQUELES QUE RESPONDERAM QUE CAMINHAM NO TEMPO LIVRE (QUESTÃO 24), OS DEMAIS DEVEM PULAR PARA A QUESTÃO 50	
<b>VAMOS FALAR AGORA SOBRE ESSAS CAMINHADAS QUE VOCÊ FAZ NO SEU TEMPO LIVRE</b>	
34) Qual é o principal motivo para você fazer essas caminhadas no seu tempo livre? (01) Orientação médica (02) Gosta (03) Importante para a saúde (04) Emagrecimento para a saúde (05) Emagrecimento por estética (06) Manter a forma para a saúde (07) Manter a forma por estética ( ) Outro motivo – Qual? _____ (99) IGN	A34: __ __
35) Você realiza alguma preparação, como por exemplo alongamento ou aquecimento antes da caminhada? (0) Não ( ) Sim → Qual? (1) Alongamento (2) Aquecimento (3) Ambos ( ) Outro: _____	A35: __
36) Qual tipo de calçado você costuma usar para fazer suas caminhadas no tempo livre? (1) Tênis (2) Sapato (3) Sapatênis (4) Sapatilha (5) Chinelo ( ) Outro: _____ (6) Não uso calçado	A36: __
37) Qual o tipo de roupa que você usa para caminhar no tempo livre no verão? <u>Parte de baixo:</u> (1) Calça de abrigo (2) Calça de ginástica/suplex/corsário (3) Jeans/Brim (4) Bermuda/Calção (5) Calça de tecido/Social ( ) Outro: _____ <u>Parte de cima:</u> (1) Camiseta/Regata/Top (2) Moletom/Casaco (3) Blusão/Jaqueta ( ) Outro: _____	A37BAIXO: __ A37CIMA: __
38) Qual tipo de roupa você usa quando faz caminhadas no seu tempo livre no inverno? <u>Parte de baixo:</u> (1) Calça de abrigo (2) Calça de ginástica/suplex/corsário (3) Jeans/Brim (4) Bermuda/Calção (5) Calça de tecido/Social ( ) Outro: _____ <u>Parte de cima:</u> (1) Camiseta/Regata/Top (2) Moletom/Casaco (3) Blusão/Jaqueta ( ) Outro: _____	A38BAIXO: __ A38CIMA: __

<p><b>39) Você costuma usar plásticos, cremes ou alguma roupa especial durante a sua caminhada no tempo livre, para ajudar na perda de peso?</b>  (0) Não  ( ) Sim → <b>O que você usa?</b> (1) Plástico (2) Creme ( ) Outro: _____</p>	A39: __
<p><b>40) Você costuma tomar água ou outro líquido</b>  <b>Antes da caminhada?</b> (0) Não (1) Sim  <b>Durante a caminhada?</b> (0) Não (1) Sim  <b>Depois da caminhada?</b> (0) Não (1) Sim</p>	A40ANTES: __ A40DURAN: __ A40DEPOIS: __
<p><b>41) Desde que você começou a realizar caminhadas no tempo livre, você aumentou</b>  <b>A velocidade da caminhada?</b> (0) Não (1) Sim (9) IGN  <b>O tempo da caminhada?</b> (0) Não (1) Sim (9) IGN  <b>A distância da caminhada?</b> (0) Não (1) Sim (9) IGN</p>	A41VEL: __ A41TEMP: __ A41DIST: __
<p><b>42) Onde você realiza suas caminhadas no tempo livre na maioria das vezes?</b>  (1) Ao ar livre OU → VÁ PARA A QUESTÃO 43  (2) Em local fechado → PULE PARA A QUESTÃO 44</p>	A42: __
<p><b>43) SÓ PARA QUEM CAMINHA AO AR LIVRE: Você respondeu que na maioria das vezes caminha no seu tempo livre ao ar livre, Onde você realiza essas caminhadas?</b>  (01) Av. Dom Joaquim (02) Av. Domingos de Almeida (03) Av. Duque de Caxias  (04) Calçadão do Laranjal (05) Av. Fernando Osório (06) Av. República do Líbano  ( ) Outro: _____</p>	A43: __ __
<p><b>44) SÓ PARA QUEM CAMINHA EM LOCAIS FECHADOS: Você respondeu que a maioria das vezes caminha no tempo livre em locais fechados, Onde você realiza essas caminhadas?</b>  (1) Academia (2) Em casa (3) Clube (4) Ginásio ( ) Outro: _____</p>	A44: __
<p><b>45) Você deixa de realizar a sua caminhada no tempo livre em dias de chuva?</b>  (0) Não (1) Sim</p>	A45: __
<p><b>46) Você deixa de realizar a sua caminhada no tempo livre em dias muito frios?</b>  (0) Não (1) Sim</p>	A46: __
<p><b>47) Você deixa de realizar a sua caminhada no tempo livre em dias muito quentes?</b>  (0) Não (1) Sim</p>	A47: __
<p><b>48) Você costuma fazer sua caminhada no tempo livre sozinho ou acompanhado?</b>  (1) Sozinho (2) Acompanhado (9) IGN</p>	A48: __
<p><b>49) Você prefere realizar sua caminhada no tempo livre sozinho ou acompanhado?</b>  (1) Sozinho (2) Acompanhado (3) Tanto faz (9) IGN</p>	A49: __
<p><b>50) Algum(a) médico(a) já lhe disse que a prática de caminhada faz bem para a saúde?</b>  (0) Não → VÁ PARA A QUESTÃO 51 (1) Sim (9) IGN</p> <p><b>SE SIM: Ele(a) informou quantos dias por semana você deveria caminhar?</b>  (0) Não ( ) Sim, Quantos? __ dias (9) IGN</p> <p><b>Ele(a) informou sobre o tempo que cada caminhada deveria ter?</b>  (0) Não (1) Sim, Quanto tempo? __ horas __ minutos = __ minutos</p> <p><b>Ele(a) informou alguma coisa sobre a velocidade da caminhada?</b>  (0) Não (1) Sim (9) IGN  O que? _____</p> <p><b>Ele(a) informou sobre as roupas que você deveria utilizar na caminhada?</b>  (0) Não (1) Sim (9) IGN</p>	A50MED: __ A50DIAS: __ A50TEMP: __ A50MIN: __ __ __ A50VELD: __ A50OQUE: __ __ A50ROUP: __
<p><b>51) Algum(a) professor(a) de Educação Física já lhe disse que a prática de caminhada faz bem para a saúde?</b>  (0) Não → VÁ PARA A QUESTÃO 52 (1) Sim (9) IGN</p> <p><b>SE SIM: Ele(a) informou quantos dias por semana você deveria caminhar?</b>  (0) Não ( ) Sim, Quantos? __ dias (9) IGN</p> <p><b>Ele(a) informou sobre o tempo que cada caminhada deveria ter?</b>  (0) Não (1) Sim, Quanto tempo? __ horas __ minutos = __ minutos</p> <p><b>Ele(a) informou alguma coisa sobre a velocidade da caminhada?</b>  (0) Não (1) Sim (9) IGN  O que? _____</p> <p><b>Ele(a) informou sobre as roupas que você deveria utilizar na caminhada?</b>  (0) Não (1) Sim (9) IGN</p>	A51EF: __ A51DIAS: __ A51TEMP: __ A51MIN: __ __ __ A51VELD: __ A51OQUE: __ __ A51ROUP: __
<p><b>52) Você já ouviu falar ou viu na TV, rádio ou jornal que a prática de caminhada faz bem para a saúde?</b>  (0) Não → VÁ PARA A QUESTÃO 53 (1) Sim (9) IGN</p> <p><b>SE SIM: Dizia quantos dias por semana você deveria caminhar?</b>  (0) Não ( ) Sim, Quantos? __ dias (9) IGN</p> <p><b>Dizia o tempo que a caminhada deveria levar?</b></p>	A52MID: __ A52DIAS: __

<p>(0) Não (1) Sim, Quanto tempo? __ horas __ minutos = ____ minutos</p> <p>Dizia alguma coisa sobre a velocidade da caminhada?  (0) Não (1) Sim (9) IGN  O que? _____</p> <p>Dizia algo sobre as roupas que você deveria usar nas caminhadas?  (0) Não (1) Sim (9) IGN</p>		<p>A52TEMP: __  A52MIN: ____</p> <p>A52VELD: __  A52OQUE: ____</p> <p>A52ROUP: __</p>																																																				
<p>53) Algum(a) nutricionista já lhe disse que a prática de caminhada faz bem para a saúde?  (0) Não → VÁ PARA A QUESTÃO 54 (1) Sim (9) IGN  SE SIM: Ele(a) informou quantos dias por semana você deveria caminhar?  (0) Não ( ) Sim, Quantos? __ dias (9) IGN  Ele(a) informou sobre o tempo que cada caminhada deveria ter?  (0) Não (1) Sim, Quanto tempo? __ horas __ minutos = ____ minutos</p> <p>Ele(a) informou alguma coisa sobre a velocidade da caminhada?  (0) Não (1) Sim, O que? _____  (9) IGN</p> <p>Ele(a) informou sobre as roupas que você deveria utilizar na caminhada?  (0) Não (1) Sim (9) IGN</p>		<p>A53NUT: __</p> <p>A53DIAS: __</p> <p>A53TEMP: __  A53MIN: ____</p> <p>A53VELD: __  A53OQUE: ____</p> <p>A53ROUP: __</p>																																																				
<p>54) Outra pessoa já lhe disse que a prática de caminhada faz bem para a saúde?  (0) Não → PULE PARA QUESTÃO 77  ( ) Sim, Quem? _____ (9) IGN</p>		<p>A54: __</p>																																																				
<p><b>CONSIDERE A PESSOA REFERIDA NA QUESTÃO ANTERIOR PARA RESPONDER AS PRÓXIMAS PERGUNTAS</b></p>																																																						
<p>55) O(a) _____ informou sobre quantos dias da semana uma pessoa precisa realizar caminhada para fazer bem à saúde?  (0) Não ( ) Sim, Quantos dias? __ dias (9) IGN</p> <p>O(a) _____ informou sobre quanto tempo por dia tem que durar a caminhada?  (0) Não (1) Sim, Quanto tempo? __ horas __ minutos = ____ minutos</p> <p>O(a) _____ informou alguma coisa sobre a velocidade da caminhada?  (0) Não (1) Sim (9) IGN  O que? _____</p> <p>O(a) _____ informou alguma coisa sobre as roupas que você deveria usar nas caminhadas?  (0) Não (1) Sim (9) IGN</p>		<p>A55DIAS: __</p> <p>A55TEMP: __</p> <p>A55MIN: ____</p> <p>A55VELD: __  A55OQUE: ____</p> <p>A55ROUP: __</p>																																																				
<p>ESTE BLOCO DEVE SER APLICADO SOMENTE PARA ADOLESCENTES DE 10 A 19 ANOS.  SE NÃO FOR ADOLESCENTE, PULE PARA A QUESTÃO 77.</p>																																																						
<p>56) Você está estudando neste ano de 2007?  (0) Não → PULE PARA A QUESTÃO 59 (1) Sim</p>		<p>J56: __</p>																																																				
<p>57) Como você vai para o colégio/universidade na maioria dos dias?  (1) a pé (2) de ônibus (3) de carro (4) de moto (5) de bicicleta ( ) Outro: _____</p>		<p>J57: ____</p>																																																				
<p>58) Quanto tempo você demora de casa até o colégio/universidade?  __ horas __ minutos = ____ minutos (999) IGN</p>		<p>J58: ____</p>																																																				
<p>59) Você trabalha fora de casa ou em algum negócio da sua família?  (0) Não → PULE PARA A QUESTÃO 62 (1) Sim</p>		<p>J59: __</p>																																																				
<p>60) Como você vai para o trabalho na maioria dos dias?  (1) a pé (2) de ônibus (3) de carro (4) de moto (5) de bicicleta ( ) Outro: _____</p>		<p>J60: ____</p>																																																				
<p>61) Quanto tempo você demora de casa até o trabalho?  __ horas __ minutos = ____ minutos (999) IGN</p>		<p>J61: ____</p>																																																				
<p>62) Sem contar as aulas de Educação Física, desde &lt;DIA&gt; da semana passada, você praticou alguma atividade física ou esporte?  (0) Não → PULE PARA A QUESTÃO 64 (1) Sim (9) IGN</p>		<p>J62: __</p>																																																				
<p>63) Sem contar as aulas de Educação Física, gostaria que você dissesse quais destas atividades você praticou desde &lt;DIA&gt; da semana passada.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">Atividade</th> <th style="width: 30%;">Quantos dias?</th> <th style="width: 30%;">Quanto tempo por dia?</th> <th style="width: 10%;"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Futebol de sete, rua ou campo</td> <td style="text-align: center;">__</td> <td style="text-align: center;">__ horas __ minutos = ____ minutos</td> <td>J63A __ J63A1 ____</td> </tr> <tr> <td>Futebol de salão, futsal</td> <td style="text-align: center;">__</td> <td style="text-align: center;">__ horas __ minutos = ____ minutos</td> <td>J63B __ J63B1 ____</td> </tr> <tr> <td>Caminhada</td> <td style="text-align: center;">__</td> <td style="text-align: center;">__ horas __ minutos = ____ minutos</td> <td>J63C __ J63C1 ____</td> </tr> <tr> <td>Basquete</td> <td style="text-align: center;">__</td> <td style="text-align: center;">__ horas __ minutos = ____ minutos</td> <td>J63D __ J63D1 ____</td> </tr> <tr> <td>Jazz, Ballet, outras danças</td> <td style="text-align: center;">__</td> <td style="text-align: center;">__ horas __ minutos = ____ minutos</td> <td>J63E __ J63E1 ____</td> </tr> <tr> <td>Vôlei</td> <td style="text-align: center;">__</td> <td style="text-align: center;">__ horas __ minutos = ____ minutos</td> <td>J63F __ J63F1 ____</td> </tr> <tr> <td>Musculação</td> <td style="text-align: center;">__</td> <td style="text-align: center;">__ horas __ minutos = ____ minutos</td> <td>J63G __ J63G1 ____</td> </tr> <tr> <td>Caçador</td> <td style="text-align: center;">__</td> <td style="text-align: center;">__ horas __ minutos = ____ minutos</td> <td>J63H __ J63H1 ____</td> </tr> <tr> <td>Corrida</td> <td style="text-align: center;">__</td> <td style="text-align: center;">__ horas __ minutos = ____ minutos</td> <td>J63I __ J63I1 ____</td> </tr> <tr> <td>Ginástica de academia</td> <td style="text-align: center;">__</td> <td style="text-align: center;">__ horas __ minutos = ____ minutos</td> <td>J63J __ J63J1 ____</td> </tr> <tr> <td>Bicicleta</td> <td style="text-align: center;">__</td> <td style="text-align: center;">__ horas __ minutos = ____ minutos</td> <td>J63K __ J63K1 ____</td> </tr> <tr> <td>Outra atividade?</td> <td style="text-align: center;">__</td> <td style="text-align: center;">__ horas __ minutos = ____ minutos</td> <td>J63L __ J63L1 ____</td> </tr> </tbody> </table>		Atividade	Quantos dias?	Quanto tempo por dia?		Futebol de sete, rua ou campo	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63A __ J63A1 ____	Futebol de salão, futsal	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63B __ J63B1 ____	Caminhada	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63C __ J63C1 ____	Basquete	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63D __ J63D1 ____	Jazz, Ballet, outras danças	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63E __ J63E1 ____	Vôlei	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63F __ J63F1 ____	Musculação	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63G __ J63G1 ____	Caçador	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63H __ J63H1 ____	Corrida	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63I __ J63I1 ____	Ginástica de academia	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63J __ J63J1 ____	Bicicleta	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63K __ J63K1 ____	Outra atividade?	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63L __ J63L1 ____	
Atividade	Quantos dias?	Quanto tempo por dia?																																																				
Futebol de sete, rua ou campo	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63A __ J63A1 ____																																																			
Futebol de salão, futsal	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63B __ J63B1 ____																																																			
Caminhada	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63C __ J63C1 ____																																																			
Basquete	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63D __ J63D1 ____																																																			
Jazz, Ballet, outras danças	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63E __ J63E1 ____																																																			
Vôlei	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63F __ J63F1 ____																																																			
Musculação	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63G __ J63G1 ____																																																			
Caçador	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63H __ J63H1 ____																																																			
Corrida	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63I __ J63I1 ____																																																			
Ginástica de academia	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63J __ J63J1 ____																																																			
Bicicleta	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63K __ J63K1 ____																																																			
Outra atividade?	__	__ horas __ minutos = ____ minutos	J63L __ J63L1 ____																																																			

**RESPONDA AS QUESTÕES 64 A76 PENSANDO NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ FAZ  
APENAS NO SEU TEMPO LIVRE.**

<b>64) Você gosta de praticar atividade física?</b> (0) Não (1) Sim (9) IGN	J64: __
<b>65) Você tem tempo livre para praticar atividade física?</b> (0) Não (1) Sim (9) IGN	J65: __
<b>66) Por que motivo você pratica atividade física?</b> (01) Gosta, por lazer (02) Recomendação médica (03) Faz bem à saúde (04) Estética ( ) Outro motivo: _____	J66: __ __
<b>67) Você sente preguiça ou cansaço para fazer atividade física?</b> (0) Não (1) Sim (9) IGN	J67: __
<b>68) A falta de dinheiro dificulta que você faça atividade física?</b> (0) Não (1) Sim (9) IGN	J68: __
<b>69) Você tem medo de se machucar fazendo atividade física?</b> (0) Não (1) Sim (9) IGN	J69: __
<b>70) Você tem alguma lesão ou doença que atrapalhe para fazer atividade física?</b> (0) Não → PULE PARA A QUESTÃO 72 (1) Sim → VÁ PARA A QUESTÃO 71 (9) IGN	J70: __
<b>71) Que tipo de lesão ou doença atrapalha você de fazer atividade física?</b> (01) Diabetes (02) Paralisia (03) Problemas articulares (04) Problemas musculares (05) Fratura (06) Asma e/ou bronquite (07) Algum tipo de câncer ( ) Outro(s): _____ (99) IGN	J71: __ __
<b>72) A falta de companhia dificulta que você faça atividade física?</b> (0) Não (1) Sim (9) IGN	J72: __
<b>73) Você deixa de fazer atividade física em dia de chuva?</b> (0) Não (1) Sim (9) IGN	J73: __
<b>74) Você deixa de fazer atividade física em dias muito frios?</b> (0) Não (1) Sim (9) IGN	J74: __
<b>75) Você deixa de fazer atividade física em dias muito quentes?</b> (0) Não (1) Sim (9) IGN	J75: __
<b>76) A falta de local adequado dificulta que você faça atividade física?</b> (0) Não (1) Sim (9) IGN	J76: __
<b>A PARTIR DESTA MOMENTO, PESSOAS DE TODAS AS FAIXAS ETÁRIAS DEVEM RESPONDER AO QUESTIONÁRIO</b>	
<b>AGORA, VAMOS FALAR SOBRE ALGUMAS DOENÇAS</b>	
<b>77) Você sabe o que é diabetes?</b> (0) Não (1) Sim SE SIM: O que é? (1) Açúcar alto no sangue ( ) Outro: _____	T77: __ T77B: __
<b>78) Você sabe a partir de que valor de glicemia, açúcar no sangue, considera-se risco para diabetes?</b> (0) Não (1) Sim SE SIM: Qual é o valor? (1) acima de 110 ( ) Outro: _____	T78: __ T78B: __
<b>79) Você sabe o que é hipertensão arterial?</b> (0) Não (1) Sim SE SIM: O que é? (1) Pressão arterial elevada ( ) Outro: _____	T79: __ T79B: __
<b>80) Você sabe a partir de que valores da pressão arterial considera-se risco para pressão alta?</b> (0) Não (1) Sim SE SIM: Quais? (1) 14/9 (2) 12/8 ( ) Outro: _____	T80: __ T80B: __
<b>81) Na sua opinião, qual o número mínimo de dias por semana de prática de atividade física para que uma pessoa tenha benefícios para a saúde?</b> (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias da semana (9) IGN	T81: __
<b>82) Na sua opinião, qual o tempo mínimo de prática de atividade física por dia para que uma pessoa tenha benefícios para a saúde?</b> __ horas __ minutos = __ __ minutos (999) IGN	T82: __ __ __
<b>83) Você acha que a falta de atividade física, sedentarismo, pode causar:</b>	
Diabetes mellitus, açúcar alto no sangue? (0) Não (1) Sim (2) Desconhece a doença (9) IGN	T83A: __
Pressão alta? (0) Não (1) Sim (2) Desconhece a doença (9) IGN	T83B: __
AIDS? (0) Não (1) Sim (2) Desconhece a doença (9) IGN	T83C: __
Osteoporose, fraqueza nos ossos? (0) Não (1) Sim (2) Desconhece a doença (9) IGN	T83D: __
Câncer de pulmão? (0) Não (1) Sim (2) Desconhece a doença (9) IGN	T83E: __
Depressão? (0) Não (1) Sim (2) Desconhece a doença (9) IGN	T83F: __
Cirrose? (0) Não (1) Sim (2) Desconhece a doença (9) IGN	T83G: __
Infarto do coração? (0) Não (1) Sim (2) Desconhece a doença (9) IGN	T84H: __
<b>84) Você acha que o fumo pode causar:</b>	
Diabetes mellitus, açúcar alto no sangue? (0) Não (1) Sim (2) Desconhece a doença (9) IGN	T84A: __
Pressão alta? (0) Não (1) Sim (2) Desconhece a doença (9) IGN	T84B: __
AIDS? (0) Não (1) Sim (2) Desconhece a doença (9) IGN	T84C: __
Osteoporose, fraqueza nos ossos? (0) Não (1) Sim (2) Desconhece a doença (9) IGN	T84D: __
Câncer de pulmão? (0) Não (1) Sim (2) Desconhece a doença (9) IGN	T84E: __
Depressão? (0) Não (1) Sim (2) Desconhece a doença (9) IGN	T84F: __
Cirrose, doença no fígado? (0) Não (1) Sim (2) Desconhece a doença (9) IGN	T84G: __
Infarto do coração? (0) Não (1) Sim (2) Desconhece a doença (9) IGN	T84H: __

<b>85) Você acha que o consumo excessivo de bebidas alcoólicas pode causar:</b>					
Diabetes mellitus, açúcar alto no sangue?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a doença	(9) IGN	T85A: __
Pressão alta?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a doença	(9) IGN	T85B: __
AIDS?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a doença	(9) IGN	T85C: __
Osteoporose, fraqueza nos ossos?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a doença	(9) IGN	T85D: __
Câncer de pulmão?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a doença	(9) IGN	T85E: __
Depressão?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a doença	(9) IGN	T85F: __
Cirrose, doença no fígado?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a doença	(9) IGN	T85G: __
Infarto do coração?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a doença	(9) IGN	T85H: __
<b>86) Você acha que a má alimentação pode causar:</b>					
Diabetes mellitus, açúcar alto no sangue?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a doença	(9) IGN	T86A: __
Pressão alta?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a doença	(9) IGN	T86B: __
AIDS?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a doença	(9) IGN	T86C: __
Osteoporose, fraqueza nos ossos?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a doença	(9) IGN	T86D: __
Câncer de pulmão?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a doença	(9) IGN	T86E: __
Depressão?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a doença	(9) IGN	T86F: __
Cirrose, doença no fígado?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a doença	(9) IGN	T86G: __
Infarto do coração?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a doença	(9) IGN	T86H: __
<b>87) Você concorda com a frase: "o consumo de bebidas alcoólicas, dependendo da quantidade, pode trazer benefícios à saúde"?</b>					
(0) Não (1) Sim (9) IGN					T87: __
<b>PARA RESPONDER AS PRÓXIMAS QUESTÕES CONSIDERE COMO MÍDIA: RÁDIO, TELEVISÃO, JORNAL, REVISTA, CARTAZES DE RUA, PLACAS DE RUA, INTERNET, ETC.</b>					
<b>88) Você acha que a mídia pode fazer com que as pessoas pratiquem atividade física?</b>					
(0) Não (1) Sim (9) IGN					TA88: __
<b>89) Você acha que a mídia pode fazer com que as pessoas...</b>					
Se alimentem melhor?	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN		TA89A: __
Se alimentem pior?	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN		TA89B: __
Fumem?	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN		TA89C: __
Deixem de fumar?	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN		TA89D: __
Consumam bebidas alcoólicas?	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN		TA89E: __
Deixem ou diminuam o consumo de bebidas alcoólicas?	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN		TA89F: __
<b>90) Você acha que a mídia pode fazer com que as pessoas se previnam contra doenças?</b>					
(0) Não (1) Sim (9) IGN					TA90: __
<b>91) De que maneira a mídia poderia fazer com que você praticasse atividade física?</b>					
_____					TA91: __ __
<b>92) Você lembra de alguma propaganda, reportagem ou programa que tratasse de...</b>					
Malefícios do fumo? (0) Não (1) Sim Onde? _____					TA92A __ TA92A1 __ __
Como? _____					TA92A2 __ __
Consumo abusivo de álcool? (0) Não (1) Sim Onde? _____					TA92B __ TA92B1 __ __
Como? _____					TA92B2 __ __
Benefícios da atividade física? (0) Não (1) Sim Onde? _____					TA92C __ TA92C1 __ __
Como? _____					TA92C2 __ __
Benefícios da alimentação adequada? (0) Não (1) Sim Onde? _____					TA92D __ TA92D1 __ __
Como? _____					TA92D2 __ __
<b>93) Você já mudou os comportamentos a seguir devido a uma propaganda, reportagem, programa?</b>					
Atividade Física?	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN		TA93A: __
Fumo?	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN		TA93B: __
Consumo de álcool?	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN		TA93C: __
Alimentação?	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN		TA93D: __
<b>94) Quais são as três principais coisas que você gosta de fazer no seu tempo livre?</b>					
_____					M94A __ __
_____					M94B __ __
_____					M94C __ __
<b>ESTE BLOCO APLICA-SE APENAS PARA HOMENS DE 40 ANOS OU MAIS. CASO NÃO SEJA HOMEM DE 40 ANOS OU MAIS, ENCERRE O QUESTIONÁRIO.</b>					
<b>95) Sem contar as aulas de Educação Física, você participou de equipes esportivas, com treinamentos e/ou competições ou grupos de dança, por no mínimo, seis meses consecutivos? (se a pessoa tiver, por exemplo, 42 anos, perguntar até os 39 anos).</b>					
Entre os 10 e os 19 anos	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN		L95A: __
Entre os 20 e os 29 anos	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN		L95B: __
Entre os 30 e os 39 anos	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN		L95C: __
Entre os 40 e os 49 anos	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN		L95D: __
Entre os 50 e os 59 anos	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN		L95E: __

Entre os 60 e os 69 anos (0) Não (1) Sim (9) IGN	L95F: __
A partir dos 70 anos (0) Não (1) Sim (9) IGN	L95G: __
<b>GOSTARIA QUE VOCÊ RESPONDESSE ÀS PRÓXIMAS PERGUNTAS PENSANDO COMO VOCÊ TEM SE SENTIDO ATUALMENTE</b>	
96) Como está a sua sensação de bem estar geral? (você tem notado alguma diminuição no seu estado de saúde geral ou na forma como você está se sentindo) (1) Não tenho notado nenhuma alteração (2) Tenho notado leves alterações (3) Tenho notado alterações moderadas (4) Tenho notado alterações graves (5) Tenho notado alterações gravíssimas	L96: __
97) Você tem sentido dores nas articulações/juntas e/ou nos músculos? (você tem sentido dor na parte de baixo das costas, dor nas articulações, dor no(s) braço(s) ou na(s) perna(s), dores nas costas em geral) (1) Não tenho sentido dores (2) Tenho sentido dores leves (3) Tenho sentido dores moderadas (4) Tenho sentido dores graves (5) Tenho sentido dores gravíssimas	L97: __
98) Como está o seu suor?(você tem suado mais que o normal, tem sentido episódios inesperados de suor, calorões, independente de ter feito algum esforço) (1) Não tenho notado nenhuma modificação no meu suor (2) Tenho suado um pouco mais (3) Tenho suado mais do que antes (4) Tenho suado muito mais do que antes (5) Tenho notado alterações muito graves no meu suor	L98: __
99) Como está o seu sono em comparação com alguns anos atrás? (você tem tido problemas de sono, dificuldades em adormecer, dificuldades em dormir a noite inteira, acordar cedo e se sentir cansado, sono agitado, insônia) (1) Não tenho tido nenhuma modificação no sono (2) Tenho tido leves alterações no sono (3) Tenho tido alterações moderadas no sono (4) Tenho tido alterações graves no sono (5) Tenho tido alterações muito graves no sono	L99: __
100) Você tem sentido vontade de dormir mais ou se sentido cansado mais seguido que antes? (1) Não tenho notado nenhuma alteração no meu cansaço (2) Tenho notado mudanças leves (3) Tenho notado mudanças moderadas (4) Tenho notado mudanças graves (5) Tenho notado mudanças muito graves	L100: __
101) Como está o seu humor?(você tem se sentido agressivo, facilmente perturbado com pequenas coisas, com modificações no humor) (1) Não tenho notado nenhuma alteração (2) Tenho notado alterações leves (3) Tenho notado alterações moderadas (4) Tenho notado alterações graves (5) Tenho notado alterações muito graves	L101: __
102) Como está seu nervosismo?(você tem sentido aperto no peito, agitação, se sentido pouco tranquilo) (1) Não tenho notado nenhuma alteração (2) Tenho notado alterações leves (3) Tenho notado alterações moderadas (4) Tenho notado alterações graves (5) Tenho notado alterações muito graves	L102: __
103) Como está sua ansiedade?(você tem sentimento de pânico, vontade que as coisas aconteçam rápido) (1) Estou sempre calmo (2) Estou levemente ansioso (3) Estou moderadamente ansioso (4) Tenho notado alterações graves na minha ansiedade (5) Tenho notado alterações muito graves na minha ansiedade	L103: __
104) Como está a sua participação em atividades físicas?(você tem sentido diminuição geral de desempenho, atividade física reduzida, falta de interesse em atividades de lazer, sensação de produzir menos, de alcançar menos, de se esforçar para fazer atividades) (1) Não tenho notado nenhuma alteração (2) Tenho notado alterações leves (3) Tenho notado alterações moderadas (4) Tenho notado alterações graves (5) Tenho notado alterações muito graves	L104: __
105) Você tem se sentido deprimido? (você tem se sentido pra baixo, triste, com vontade de chorar, com falta de energia, alterações de humor, sensação de que nada vale a pena) (1) Não tenho notado nenhuma modificação (2) Tenho notado mudanças leves (3) Tenho notado mudanças moderadas (4) Tenho notado mudanças graves	L105: __



<b>(5) Tenho notado mudanças muito graves</b>	
<b>106) Você tem o sentimento de que já passou o seu ponto máximo? (você nota que em outra época da sua vida você se sentiu muito melhor que hoje)</b> <b>(1) Estou me sentindo igual</b> <b>(2) Tenho notado mudanças leves</b> <b>(3) Tenho notado mudanças moderadas</b> <b>(4) Tenho notado mudanças graves</b> <b>(5) Tenho notado mudanças muito graves</b>	<i>L106: __</i>
<b>107) Com que frequência você tem se sentido esgotado?</b> <b>(1) Nunca</b> <b>(2) Quase nunca</b> <b>(3) Às vezes</b> <b>(4) Frequentemente</b> <b>(5) Quase sempre</b>	<i>L107: __</i>
<b>108) Você tem notado diminuição do crescimento da sua barba?</b> <b>(1) Nada</b> <b>(2) Quase nada</b> <b>(3) Um pouco</b> <b>(4) Muito</b> <b>(5) Minha barba parou de crescer</b>	<i>L108: __</i>

## QUESTIONÁRIO CONFIDENCIAL

NQ \_ \_ \_ \_ \_

**109) Como está sua capacidade/ frequência de desempenho sexual? (você tem transado menos vezes durante a semana ou menos vezes durante uma relação sexual)**

- (1) Tenho transado/feito sexo o mesmo número de vezes que antes**
- (2) Tenho transado/feito sexo um pouco menos vezes que antes**
- (3) Tenho transado/feito sexo bem menos que antes**
- (4) Tenho transado/feito sexo muito menos que antes**
- (5) Quase não consigo mais transar/fazer sexo**

**110) Você notou alguma mudança na frequência com que você acorda com ereção, pênis duro?**

- (1) Continuo amanhecendo com o pênis duro com a mesma frequência de antes**
- (2) Tenho amanhecido com o pênis duro um pouco menos frequentemente do que antes**
- (3) Tenho amanhecido com o pênis duro bem menos frequentemente do que antes**
- (4) Quase nunca tenho amanhecido com o pênis duro**
- (5) Não amanheço mais com o pênis duro**

**111) Como está a sua vontade de fazer sexo em comparação com alguns anos atrás? (você tem sentido ausência de prazer no sexo, ausência da vontade de fazer sexo)**

- (1) Minha vontade de fazer sexo está igual à antes**
- (2) Minha vontade de fazer sexo está um pouco diminuída**
- (3) Minha vontade de fazer sexo está diminuída**
- (4) Minha vontade de fazer sexo está muito diminuída**
- (5) Praticamente não tenho mais vontade de fazer sexo**

**ANEXO 2** – Questionário de Avaliação de Nível Sócio-Econômico ABEP

**BLOCO D: DOMICILIAR  
RESPONSÁVEL PELO DOMICÍLIO**

Este bloco deve ser aplicado a um morador do domicílio, de preferência, a dona de casa.

Número do setor ____ ____ ____ Número da família ____ ____ Número da pessoa ____ ____ Tipo de domicílio (1) casa (2) apartamento  Entrevistadora: _____	NQUE ____ ____ ____ ____ ____  TIPOM ____ ENT ____ ____
<b>D1) Qual o endereço deste domicílio?</b>  Rua: _____  Número: _____ Complemento: _____  Ponto de referência: _____  <b>D2) Você possui telefone neste domicílio?</b> (0) não (1) sim → Qual o número? _____  <b>D3) Existe algum outro número de telefone ou celular para que possamos entrar em contato com você?</b>  <b>D4) Quantas pessoas moram nesta casa?</b> ____ __ pessoas	DFONE ____  DMOR ____ ____
AGORA FAREI ALGUMAS PERGUNTAS SOBRE OS BENS DOS MORADORES DA CASA. MAIS UMA VEZ LEMBRO QUE OS DADOS DESTE ESTUDO SERVIRÃO APENAS PARA UMA PESQUISA, PORTANTO O(A) SR.(A) PODE FICAR TRANQUIL(O) PARA INFORMAR O QUE FOR PERGUNTADO.  <b>D5) Você tem rádio em casa?</b> (0) Não Se sim: Quantos? ____ rádios  <b>D6) Tem televisão colorida em casa?</b> (0) Não Se sim: Quantas? ____ televisões  <b>D7) Você ou sua família tem carro?</b> (0) Não Se sim: Quantos? ____ carros	DRD ____  DTV ____  DCAR ____
<b>D8) Quais destas utilidades domésticas você tem em casa?</b> Aspirador de pó (0) Não (1) Sim Máquina de lavar roupa (0) Não (1) Sim Videocassete e/ou DVD (0) Não (1) Sim	DASPI ____ DMAQ ____ DVCR ____
<b>D9) Tem geladeira?</b> (0) Não (1) Sim  <b>D10) Tem freezer separado ou geladeira duplex?</b> (0) Não (1) Sim  <b>D11) Quantos banheiros tem em casa?</b> (0) Nenhum ____ banheiros  <b>D12) O(a) Sr(a) tem empregada doméstica em casa?</b> (0) Nenhuma Se sim: Quantas? ____ empregadas  <b>D13) Qual o último ano de estudo do chefe da família ?</b> (0) Nenhum ou primário incompleto (1) Até a 4ª série (antigo primário) ou ginásial (primeiro grau) incompleto (2) Ginásial (primeiro grau) completo ou colegial (segundo grau) incompleto (3) Colegial (segundo grau) completo ou superior incompleto (4) Superior completo	DGELA ____  DFREE ____  DBAN ____  DEMPRES ____  DESCOCH ____

**ANEXO 3** – Manual de Instruções



**Universidade Federal de Pelotas**  
**Escola Superior de Educação Física**  
**Mestrado em Educação Física**  
**Linha de Atividade Física, Nutrição e Saúde**



# **CONSÓRCIO DE PESQUISA**

**Manual de Instruções**

**2007**

## 1. CONSÓRCIO DE PESQUISA 2007

O mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas adotou, o sistema integrado (consórcio) de pesquisa, tendo como coordenador geral do programa o Prof Dr Airton José Rombaldi e a coordenação do consórcio 2007 pelo Prof Dr Pedro Curi Hallal.

Este sistema tem como objetivo diminuir custos, congrega os mestrandos em atividades de grupo, agilizar o trabalho de campo e a apresentação da dissertação. O delineamento do consórcio inclui um estudo transversal, de base populacional, onde cada mestrando elabora suas questões individuais do seu projeto de pesquisa e todas são agrupadas num questionário único, dividido em blocos, de acordo com as faixas etárias a serem estudadas. O cronograma é seguido por todos, dando agilidade e culminando com a dissertação no tempo estipulado pelo serviço (dois anos). As tarefas do trabalho de campo são coordenadas e supervisionadas por cada mestrando.

Além deste, atuam no projeto 10 auxiliares de pesquisa, 20 entrevistadoras, dois digitadores e um gerente de dados.

## 2. DIRETÓRIO DE TELEFONES

Universidade Federal de Pelotas  
 Escola Superior de Educação Física  
 Linha de Pesquisa Atividade Física, Nutrição e Saúde  
 Curso de Mestrado em Educação Física  
 Rua Luis de Camões, 625 / 96055-360 - Pelotas, RS  
 Fone: (53) 3273-2752

## 3. MESTRANDOS

NOME	TELEFONE	E-MAIL
Angélica Nickel Adamoli	0xx5399114541	<a href="mailto:likanickel@gmail.com">likanickel@gmail.com</a>
Jaqueline Copetti	0xx5584024697	<a href="mailto:jaquecopetti@yahoo.com.br">jaquecopetti@yahoo.com.br</a>
Leandro Quadro Corrêa	0xx5391437187	<a href="mailto:leandroqc@hotmail.com">leandroqc@hotmail.com</a>
Tales Amorim	0xx5399114764	<a href="mailto:tales.amorim@terra.com.br">tales.amorim@terra.com.br</a>
Thiago Terra Borges	0xx5391359986	<a href="mailto:thiagotborges@yahoo.com.br">thiagotborges@yahoo.com.br</a>

#### 4. REUNIÕES SEMANAIS

As reuniões entre as entrevistadoras e os mestrandos serão realizadas semanalmente em horários separados, ou seja, cada mestrando combina com as respectivas entrevistadoras que estão sob sua supervisão o melhor horário. Durante estas reuniões os entrevistadores deverão entregar todos os questionários completos e codificados, solicitar mais material, resolver dúvidas e problemas que tenham surgido durante a semana anterior e receber orientações para prosseguir com o trabalho de campo.

#### 5. ORIENTAÇÕES GERAIS

##### 5.1 INTRODUÇÃO

O manual de instruções serve para esclarecer suas dúvidas, **DEVE ESTAR SEMPRE COM VOCÊ**. Erros no preenchimento do questionário poderão indicar que você não consultou o manual. **RELEIA O MANUAL PERIODICAMENTE**. Evite confiar excessivamente na própria memória.

##### LEVE SEMPRE COM VOCÊ:

- crachá e carteira de identidade;
- carta de apresentação do Programa de Pós-graduação em Educação Física;
- manual de instruções;
- questionários;
- lápis, borracha, apontador, e sacos plásticos,

**OBS:** Levar o material para o trabalho de campo em número maior que o estimado.

##### 5.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO NO ESTUDO

Serão incluídos no estudo todas as pessoas com 10 anos ou mais, residentes na zona urbana da cidade de Pelotas, moradores dos domicílios e setores sorteados.

##### 5.3 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO NO ESTUDO

Todas as pessoas menores de 10 anos e/ou que não residirem no domicílio sorteado como, por exemplo, empregada doméstica; ou, pessoas que estejam visitando a família no período da entrevista.



## 5.4 DEFINIÇÕES

**5.4.1 FAMÍLIA:** membros da família serão aqueles que façam, regularmente, as refeições juntas (ou algumas das refeições do dia) e que durmam na mesma casa na maior parte dos dias da semana. Exceto: empregados domésticos. Observe que algumas vezes famílias diferentes moram no mesmo domicílio, outras vezes no mesmo terreno, mas em domicílios diferentes e independentes.

**5.4.2 CHEFE DA FAMÍLIA:** pessoa de maior renda da família

**5.4.3 DOMICÍLIO:** é o local de moradia estruturalmente separado e independente, constituído por um ou mais cômodos. A **separação** fica caracterizada quando o local de moradia é limitado por paredes, muros, cercas, etc.. coberto por um teto, e permite que seus moradores se isolem, arcando com parte ou todas as despesas de alimentação ou moradia. A **independência** fica caracterizada quando o local de moradia tem acesso direto, permitindo que seus moradores possam entrar e sair sem passar por local de moradia de outras pessoas.

**5.4.4 DOMICÍLIOS COLETIVOS:** prisões, hospitais, casa de repouso, asilos, quartéis, hotéis, motéis e pensão.

**5.4.5 MORADORES:** são as pessoas que têm o domicílio como local de residência habitual na data da entrevista, podendo estar presentes ou ausentes temporariamente, por período não superior a 12 meses. Moradores que estiverem ausentes do domicílio durante todo o trabalho de campo devem ser listados, mas não serão entrevistados.

## 6. ETAPAS DO TRABALHO DE CAMPO

### 6.1. RECONHECIMENTO DO SETOR

O reconhecimento do setor foi realizado pelos auxiliares de pesquisa e pelos mestrandos, que visitaram e selecionaram as casas para participarem da pesquisa.

### 6.2 SELEÇÃO DOS DOMICÍLIOS A SEREM VISITADOS

- Foram sorteados 20 domicílios a serem visitados por setor. A partir deste sorteio, serão elaboradas listagens de cada setor com seus respectivos domicílios sorteados para o trabalho de campo. Cada entrevistadora receberá do seu supervisor, a listagem com os setores e

domicílios sorteados. Também será fornecido pelo supervisor o material necessário para a aplicação dos questionários, como lápis, borracha, apontador, etc.. Cada residência sorteada recebeu a visita do supervisor.

- Quando chegar a frente da casa a ser visitada, a entrevistadora deve bater e sempre aguardar que alguém apareça para recebê-la. Se necessário, bater palmas e/ou pedir ajuda aos vizinhos para chamar o morador da casa. Em situações em que o morador esteja ausente no momento da entrevista, pergunta-se a dois vizinhos qual o melhor horário para encontrá-lo em casa. Assim, a entrevistadora deverá voltar outro dia para nova tentativa. A entrevista pode ser agendada com os moradores, através do telefone.
- Muito cuidado com os **CÃES**, Às vezes, eles **MORDEM!**
- Serão consideradas **PERDAS** todas as situações em que o entrevistado não responder o questionário por outros motivos que não seja recusa, por exemplo, uma pessoa que esteja doente no momento e impossibilitado de responder. Nesses casos sempre lembrar de anotar na planilha do domicílio, sendo que não haverá substituições.
- Casas onde moram apenas estudantes devem ser consideradas como famílias e o chefe destas será aquele que receber a maior renda ou mesada.

### 6.3 ENTREVISTA

Apresentamos em seguida orientações gerais sobre como abordar e entrevistar. Elas são importantíssimas, são o código de conduta do entrevistador, Informações específicas são apresentadas mais adiante.

- Procure apresentar-se de uma forma simples, limpa e sem exageros. Tenha bom senso no vestir. Se usar óculos escuros, retire-os ao abordar um domicílio. Não masque chicletes, nem coma ou beba algum alimento durante a entrevista. Nem pense em fumar quando estiver fazendo contato ou entrevistando qualquer morador, mesmo que este fume e lhe ofereça.
- Use sempre seu crachá de identificação. Se necessário mostre sua carta de apresentação e forneça o telefone da Escola Superior de Educação Física.
- Seja sempre gentil e educado, pois as pessoas não têm obrigação de recebê-lo. A primeira impressão causada na pessoa que o recebe é muito importante.

- Ao chegar no domicílio, peça para conversar com a dona da casa ou responsável pela família. Atente que o termo “dona da casa” refere-se à mulher responsável pela família e não à proprietária do imóvel. Quando não houver nenhum responsável pela casa, descubra qual o melhor horário para voltar e já deixe avisado o seu retorno.
- No primeiro contato deixe claro logo de saída que você faz parte de um projeto de pesquisa da Universidade Federal de Pelotas, e que quer apenas conversar. É importante ressaltar que você não quer vender nada.
- Logo de início, é importante estabelecer um clima de diálogo cordial com o entrevistado, tratando-o com respeito e atenção. Nunca demonstre pressa ou impaciência diante de suas hesitações ou demora ao responder uma pergunta.
- Trate todos os entrevistados com respeito, referindo-se a ele(a) por você. Só mude este tratamento se o próprio pedir para ser tratado de outra forma.
- Chame o entrevistado sempre pelo nome (por ex. Dona Maria, Seu José), assim como as crianças. Jamais chame alguém de tio, tia, vô, vó, mãe, etc.. Isto é sempre interpretado como desinteresse pela pessoa.
- Durante a entrevista, de quando em quando, faça referência ao nome do entrevistado. É uma forma de ganhar a atenção e manter o interesse do mesmo. Por exemplo: “Dona Maria, agora vamos falar sobre...” e não simplesmente “Agora vamos falar sobre...”.
- “Nunca demonstre censura, aprovação ou surpresa diante das respostas. Lembre-se que o propósito da entrevista é obter informações e não transmitir ensinamentos ou influenciar conduta nas pessoas. A postura do entrevistador deve ser sempre neutra em relação às respostas”.
- É essencial que você conheça profundamente o conteúdo do questionário que vai aplicar e o manual de instruções, estando familiarizado com os termos usados na entrevista, para que não haja nenhuma dúvida ou hesitação de sua parte na hora de formular perguntas e anotar respostas. É só o entrevistado que tem direito de hesitar.
- Seja claro na formulação das perguntas, utilizando o texto do questionário tal e qual. Caso o entrevistado não entenda, repita. Só depois disto você deve formular a questão para tentar que ela seja entendida.

- Nunca influencie ou sugira respostas. Dê tempo ao entrevistado para que reflita e encontre a resposta para as suas perguntas. Se você não conseguir obter nenhuma resposta, leia todas as alternativas antes de deixar que o entrevistado responda. Assim ele não vai escolher logo a primeira possibilidade a ser oferecida.
- Procure manter um diálogo bem aberto com os supervisores do trabalho de campo, reportando imediatamente qualquer problema, dificuldade ou dúvida que surja no decorrer do treinamento e entrevistas. As suas sugestões são importantes no sentido de aprimorar o trabalho do grupo. A sua dúvida pode ser a mesma que do seu colega.
- Seja sempre pontual nas entrevistas agendadas.
- Não saia de casa sem ter material suficiente para o trabalho a ser realizado no dia, sempre com alguma folga para possíveis eventos desfavoráveis.
- Mantenha a mão, o seu Manual de Instruções e não sinta vergonha de consultá-lo, se necessário, durante a entrevista.

#### **6.4 PREENCHIMENTO DOS QUESTIONÁRIOS E FORMULÁRIOS**

- Cuide bem de seus formulários. Eles devem ser mantidos sempre na pasta para que não amassem ou molhem. Use sempre a prancheta na hora de preencher as respostas.
- Posicione-se de preferência frente a frente com a pessoa entrevistada, evitando que ela procure ler as questões durante a entrevista.
- Os questionários devem ser preenchidos a lápis e com muita atenção, usando borracha para as devidas correções.
- As letras e números devem ser escritos de maneira absolutamente legível, sem deixar margem para dúvidas. Lembre-se! Tudo isto vai ser relido e digitado. De preferência, use letra de forma.
- Vamos padronizar os números de acordo com o exemplo:
- Em especial, o 1 não tem aba, nem pé. Quanto mais a gente capricha no um, mais parecido ele fica com o dois. Faça um cinco bem diferente do nove! O oito são duas bolinhas.

- Nunca deixe nenhuma resposta em branco, a não ser as dos pulos indicados no questionário. Neste caso, faça um traço diagonal no bloco que está sendo pulado e siga em frente. Lembre-se que, no caso de uma pergunta sem resposta, você poderá ter que voltar ao local da entrevista.
- Não use abreviações ou siglas, a não ser que tenham sido fornecidas pelo manual.
- Datas devem aparecer sempre na ordem: dia - mês - ano e todos os espaços devem ser preenchidos. Para datas anteriores ao dia e mês 10, escreva o número do mês precedido de 0 (zero). Exemplo: 02 / 04 / 1982.
- Nunca passe para a próxima pergunta se tiver alguma dúvida sobre a questão que acabou de ser respondida. Se necessário, peça para que se repita a resposta. Não registre a resposta se não estiver absolutamente seguro de ter entendido o que foi dito pelo(a) entrevistado(a).
- Em caso de dúvida você poderá fazer um comentário escrevendo um número rodeado por um círculo na margem direita da folha. Repita o número no pé ou no verso da página e escreva o seu comentário. Essa iniciativa pode ser motivada pelo fato de nenhuma alternativa corresponder à resposta fornecida pelo entrevistado, ou pelo fato dele ter se mostrado particularmente inseguro ou hesitante ao responder.
- Preste muita atenção para não pular nenhuma pergunta, nenhum espaço. Ao final de cada página do questionário, procure verificar se todas as perguntas da página foram respondidas.
- Nunca confie em sua memória e não deixe para registrar nenhuma informação depois da entrevista. Não encerre a entrevista com dúvidas ou espaços ainda por preencher.
- Quando em dúvida sobre a resposta ou a informação parecer pouco confiável, tentar esclarecer com o respondente, e se necessário, anote a resposta por extenso e apresente o problema ao supervisor.
- Use o pé da página, ou o verso, para escrever tudo o que você acha que seja importante para resolver qualquer dúvida. Na hora de discutir com o supervisor estas anotações são muito importantes.

- As instruções nos questionários que estão em *Itálico* servem apenas para orientar a entrevistadora, não devendo ser lidas para o entrevistado. Já as instruções que estão em **Negrito** são as que devem ser lidas para o entrevistado.
- Caso a resposta seja “OUTRO”, especificar o que foi respondido no espaço reservado, segundo as palavras do informante.
- Nas casas sorteadas onde tiver empregado(a) doméstico(a) que mora no emprego, este(a) não deve ser considerado(a) da família e não deve ficar registrado(a) na folha de conglomerado.
- Nas pensões, considera-se os donos da casa, mas não os inquilinos.

#### 6.4.1 FORMULÁRIOS

##### 6.4.1.1 FOLHA DE CONGLOMERADO

- As entrevistadoras receberão uma ficha de conglomerado para cada setor. Nesta planilha deverá constar o número do setor visitado e nome da entrevistadora.
- Na coluna endereço, constarão os domicílios pré-selecionados para serem visitados.
- Na coluna completo, marque um X naqueles domicílios onde já realizou todas as entrevistas.
- No espaço reservado para observações você poderá agendar entrevistas ou outros detalhes que queira registrar.

Exemplo:

Nº Família	Endereço (Rua, Nº, Apto)	Completo	Observação
01	Rua Xaxa, 34	X	
02	Rua Xaxa, 40	X	
03	Rua Xaxa, 46	---	
04	Rua Xaxa, 42	---	

##### 6.4.1.2 PLANILHA DO DOMICÍLIO

- A planilha do domicílio deve ser preenchida após o consentimento para realizar a entrevista no domicílio sorteado.

- Havendo a disposição da pessoa em participar, a etapa seguinte é muito importante – obter o consentimento por escrito. É necessário explicar os itens a seguir a cada um que vai responder o questionário e fazer com que a pessoa aceite verbalmente.
- Antes de iniciar cada questionário, marque com um círculo as pessoas da família que devem participar da pesquisa.
- A coluna da idade deverá ser preenchida em “anos completos”. Quando houver pessoas menores de 10 anos, colocar a idade e preencher os espaços dos blocos com traços.
- Ao final da entrevista, marque com X sobre os círculos feitos anteriormente, em todas as pessoas que já responderam ao questionário.
- Colocar um R (= recusa) dentro do círculo correspondente quando uma pessoa se recusar a participar.

				<b>QUESTIONÁRIOS A SEREM APLICADOS<sup>1</sup> E PRONTOS</b>		
PESSOA	<b>NOME</b>	IDADE	SEXO	DOMICÍLIO (dona-de-casa) BLOCO D	GERAL 10 ANOS OU MAIS	BLOCO CONFIDENCIAL
1	(chefe) JOSÉ SILVA	48	M	O	O	O
2	MARIA SILVA	47	F		O	
3	LUIS SILVA	16	M		O	
4	MARIANA SILVA	08	F		O	
5						

#### 6.4 RECUSAS

As recusas são um problema muito grande do ponto de vista de qualidade do trabalho de pesquisa. Como não fazemos substituições, uma recusa significa menos informações.

- Em caso de recusa, anotar na folha de conglomerado. Porém, NÃO desistir antes de duas tentativas em dias e horários diferentes, pois, a recusa será considerada uma perda, não havendo a possibilidade de substituí-la por outra casa. Diga que entende o quanto à pessoa é

ocupada e o quanto responder um questionário pode ser cansativo, mas insista em esclarecer a importância do trabalho e de sua colaboração.

- **LEMBRE-SE:** Muitas recusas são **TEMPORÁRIAS**, ou seja, é uma questão de momento inadequado para o respondente. Possivelmente, em um outro momento a pessoa poderá responder ao questionário. Na primeira recusa, tente preencher os dados de identificação (sexo, idade, escolaridade, etc) com algum familiar.
- Em caso de recusa, anotar na folha de domicílio e de conglomerado, e passe a informação para seu supervisor.

## 6.6 INSTRUÇÕES GERAIS PARA O PREENCHIMENTO DOS QUESTIONÁRIOS

- Os questionários devem ser preenchidos a **lápiz** e com muita atenção, usando **borracha** para as devidas correções.
- As **letras** e **números** devem ser escritos de maneira **legível**, sem deixar margem para dúvidas. Os números devem seguir a padronização e deve-se usar letra de forma.
- Os questionários devem ser preenchidos na seguinte ordem: **domiciliar, geral e confidencial**. O bloco domiciliar deve ser aplicado apenas para o chefe da família ou dona da casa. O bloco geral deve ser aplicado a todas as pessoas elegíveis para o estudo, desde que respeitado as suas individualidades (10 a 19 anos, 20 anos ou mais e homens acima de 40 anos). O bloco confidencial deve ser aplicado para homens acima de 40 anos.
- Pessoas sem condições físicas ou mentais para responder o questionário, como por exemplo, esquizofrênicos, surdos-mudos, idosos demenciados, Síndrome de Down e etc., são considerados como **exclusões** (não fazem parte do estudo). Na planilha do domicílio, colete todas as informações possíveis destas pessoas (nome, sexo, idade, etc.) e escreva ao lado o motivo pelo qual não puderam ser entrevistados. Essas pessoas não podem ser confundidas com recusas ou perdas. Quando pessoas mudas quiserem responder ao questionário, leia as questões com as alternativas e peça para que o(a) entrevistado(a) aponte a resposta correta.
- As instruções nos questionários em **itálico** servem apenas para orientar a entrevistadora, não devendo ser perguntadas para o entrevistado. As palavras em **negrito** devem ser lidas para o entrevistado fazendo-se previa pausa.



- As alternativas de resposta somente devem ser lidas se estiverem em **negrito**.
- As perguntas devem ser feitas exatamente como estão escritas, sendo que o que não estiver escrito em **NEGRITO, NÃO** deve ser lido. Caso o respondente não entenda a pergunta, repita uma segunda vez exatamente como está escrita. Após, se necessário, explique a pergunta de uma segunda maneira (conforme instrução específica), com o cuidado de não induzir a resposta. Em último caso, enunciar todas as opções, tendo o cuidado de não induzir a resposta.
- **NÃO** devem ser deixadas respostas em branco.
- Quando em dúvida sobre a resposta ou a informação parecer pouco confiável, tentar esclarecer com o respondente, e se necessário, anote a resposta por extenso e apresente o problema ao supervisor.
- Caso a resposta seja “OUTRO”, especificar junto à questão, segundo as palavras do informante.

## 6.7 CODIFICAÇÃO DOS QUESTIONÁRIOS

- A numeração do questionário é obtida através do número do setor, seguida pelo número da família e da pessoa. Exemplo: no questionário domiciliar: Setor nº167, Domicílio nº 15, Pessoa nº 01 – NQ 1 6 7 1 5 0 1. Proceder da mesma forma para todos os questionários.
- Todas as respostas devem ser registradas no corpo do questionário. Nunca registrar direto na coluna da direita, Não anote nada neste espaço, ele é de uso exclusivo para codificação.
- No final do dia de trabalho, aproveite para revisar seus questionários aplicados e para codificá-los. Para tal, utilize a coluna da direita. Se tiver dúvida na codificação, esclareça com seu supervisor. As questões abertas (aquelas que são respondidas por extenso) **não** devem ser codificadas. Isto será feito posteriormente.
- Caso seja necessário fazer algum cálculo, **não** o faça durante a entrevista, pois, a chance de erro é maior. Anote as informações por extenso e calcule posteriormente.
- Em respostas de idade, considere os anos completos. Exemplo: Se o entrevistado responder que tem 29 anos e 10 meses, considere 29 anos.

- Os questionários devem ser codificados **somente após** terem sido completamente aplicados. Isto significa copiar o código da resposta para o campo de codificação, como no exemplo abaixo:

51, Nas duas últimas semanas O Sr(a) procurou algum serviço ou profissional de saúde para atendimento relacionado à sua própria saúde? ( 0 ) não → 59      ( 1 ) sim	SERV <u>1</u>
52, Qual o principal motivo deste atendimento? ( 11 ) consulta de prevenção, rotina      ( 12 ) consulta de pré-natal ( 13 ) parto      ( 14 ) vacinação ( 15 ) acidente ou lesão      ( 16 ) problema odontológico ( 17 ) atestado de saúde      ( 18 ) buscar medicamento ( 19 ) acompanhamento de doença crônica, reabilitação ( 20 ) problema de saúde (excluindo crônicas em tratamento) ( 21 ) outro _____	SERVMOT <u>2</u> <u>0</u>

### LEMBRE-SE:

**Nunca deixe respostas em branco. Aplique os códigos especiais:**

- NÃO SE APLICA (NSA) = 8, 88 ou 888.** Este código deve ser usado quando a pergunta não pode ser aplicada para aquele caso ou quando houver instrução para pular uma pergunta. Não deixe questões puladas em branco durante a entrevista. Pode haver dúvida se isto for feito. Passe um traço em diagonal sobre elas e codifique-as posteriormente.
- IGNORADA (IGN) = 9, 99 ou 999.** Este código deve ser usado quando o informante **não souber responder ou não lembrar**. Antes de aceitar uma resposta como **ignorada** deve-se tentar obter uma resposta mesmo que aproximada. Se esta for vaga ou duvidosa, anotar por extenso e discutir com o supervisor. Use a resposta “ignorado” somente em último caso. Lembre-se que uma resposta não coletada é uma resposta perdida.
- A codificação dos questionários deve ser preenchida no fim de cada dia, **não se deve deixar para outro dia**. Na coluna de codificação deverão ser transferidos os números marcados nas respostas ditas na entrevista.

## 7. INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS POR BLOCOS

- Bloco domiciliar**
- Bloco geral**
- Bloco confidencial**

## 7.1 BLOCO DOMICILIAR

DEVE SER APLICADO A APENAS UMA PESSOA DO DOMICÍLIO, PREFERENCIALMENTE O “CHEFE DA FAMÍLIA” OU A “DONA DA CASA”.

**NQUE** \_\_\_\_ Preencher conforme o setor, família e pessoa.

**Número do setor** \_\_\_\_ Deverá ser preenchido com o número do setor censitário. Colocar “0” ou “00” na frente do número conforme necessário.

**Número da família** \_\_\_\_ Deverá ser preenchido com o numero da família, conforme a folha de conglomerado.

**Número da pessoa** \_\_\_\_ Colocar o número correspondente à planilha do domicílio.

**TIPOM** \_\_ (coluna de codificação): deve ser codificado conforme o tipo de moradia, (1) casa e (2) apartamento.

**Data da entrevista** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Colocar a data em que a entrevista está sendo realizada, especificando dia/mês/ano, Nos casos de dias e meses com apenas um dígito, colocar um zero na frente.

**Entrevistadora** \_\_\_\_\_ Completar com o nome completo da entrevistadora e codificar com o respectivo número.

### PERGUNTA D1. Qual o endereço deste domicílio?

Anotar o endereço completo da moradia, com o nome da rua e número da casa. Quando necessário utilizar “complemento”, onde será informado número ou letra do bloco, número do apartamento, casa dos fundos, etc. Em caso de dúvida, verificar o endereço na conta de luz ou em outra correspondência.

### PERGUNTA D2. Você possui telefone neste domicílio?

(0) Não

(1) Sim →

Qual o número? \_\_\_\_\_

DFONE: \_\_\_\_

Marcar Sim ou Não. Se Sim, escrever o número do telefone.

**PERGUNTA D3. Existe algum outro número de telefone ou celular para que possamos entrar em contato com você?**

(0) Não (1) Sim → **Qual o número?** \_\_\_\_\_

DCEL: \_\_

Preencher sempre que tiver outro número para contato ou para recado

**PERGUNTA D4. Quantas pessoas moram nesta casa?** \_\_\_\_\_pessoas **DMOR:** \_\_ \_\_

Serão considerados moradores do domicílio todas as pessoas que nele vivem. **Lembre-se:** no caso de empregada doméstica que more no emprego, esta não será entrevistada.

### **QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DE NÍVEL SOCIAL ANEP**

Da pergunta D5 até a pergunta D10 (aparelhos domésticos em geral), deve-se considerar os seguintes casos:

- bem alugado em caráter permanente;
- bem emprestado de outro domicílio há mais de 6 meses;
- bem quebrado há menos de 6 meses.

Não considerar os seguintes casos:

- bem emprestado para outro domicílio há mais de 6 meses;
- bem quebrado há mais de 6 meses;
- bem alugado em caráter eventual;
- bem de propriedade de empregados ou pensionistas.

**AGORA FAREI ALGUMAS PERGUNTAS SOBRE OS BENS DOS MORADORES DA CASA. MAIS UMA VEZ LEMBRO QUE OS DADOS DESTE ESTUDO SERVIRÃO APENAS PARA UMA PESQUISA, PORTANTO VOCÊ PODE FICAR TRANQUILO(A) PARA INFORMAR O QUE FOR PERGUNTADO.**

(Leia em voz alta e clara e passe para a questão D5)

**PERGUNTA D5. Você tem rádio em casa?**

(0) Não (1) Sim Se sim: **Quantos?** \_\_ rádios

DRD: \_\_

A pergunta deverá ser feita e em caso de resposta afirmativa, tentar quantificar o número de rádios. Considerar qualquer tipo de rádio no domicílio, mesmo que esteja incorporado a outro

aparelho de som ou televisor. Rádios tipo walkman, conjunto 3 em 1 ou microsystems devem ser considerados. Não deve ser considerado o rádio do automóvel.

**PERGUNTA D6. Tem televisão colorida em casa?**

(0) Não (1) Sim Se sim: **Quantas?** \_\_\_ televisões DTV: \_\_\_

Não considere televisão preto e branco, que conta como "0" (não), mesmo que mencionada. Se houver mais de uma TV, perguntar e descontar do total as que forem preto e branco. Não importa o tamanho da televisão, pode ser portátil, desde que seja colorida. Televisores de uso de empregados domésticos (declaração espontânea) só devem ser considerados caso tenha(m) sido adquirido(s) pela família empregadora.

**PERGUNTA D7. Você ou sua família tem carro?**

(0) Não (1) Sim Se sim: **Quantos?** \_\_\_ carros DCAR: \_\_\_

Só contam veículos de passeio, não contam veículos como táxi, vans ou pick-up usados para fretes ou qualquer outro veículo usado para atividades profissionais. Veículos de uso misto (lazer e profissional) não devem ser considerados.

**PERGUNTA D8. Quais destas utilidades domésticas você tem em casa?**

<b>Aspirador de pó</b>	(0) Não	(1) Sim	DASPI: ___
<b>Máquina de lavar roupa</b>	(0) Não	(1) Sim	DMAQ: ___
<b>Videocassete e/ou DVD</b>	(0) Não	(1) Sim	DVCR: ___

Não existe preocupação com quantidade ou tamanho. Considerar aspirador de pó mesmo que seja portátil ou máquina de limpar a vapor – Vaporetto. Perguntar sobre máquina de lavar roupa, mas quando mencionado espontaneamente o tanquinho deve ser considerado. Verificar presença de qualquer tipo de Videocassete, mesmo conjunto com a televisão, e/ou aparelho de DVD.

**PERGUNTA D9. Tem geladeira?**

(0) Não (1) Sim DGELA: \_\_\_

Não importando modelo, tamanho, etc. Também não importa número de portas (será comentado posteriormente).

**PERGUNTA D10. Tem freezer separado ou geladeira duplex?**

(0) Não (1) Sim DFREE: \_\_\_

O que importa é a presença de freezer. Valerá como resposta “sim” se for um eletrodoméstico separado, ou uma combinação com a geladeira (duplex, com freezer no lugar do congelador).

**PERGUNTA D11. Quantos banheiros tem em casa?**

(0) Nenhum \_\_\_ banheiros

DBAN: \_\_\_

O que define banheiro é a existência de vaso sanitário. Considerar todos os banheiros e lavabos com vaso sanitário, incluindo os de empregada, os localizados fora de casa e o(s) da(s) suítes. Para ser considerado, o banheiro tem que ser privativo do domicílio. Banheiros coletivos (que servem a mais de uma habitação) NÃO devem ser considerados.

**PERGUNTA D12. Você tem empregada doméstica em casa?**

(0) Nenhuma Se sim: Quantas? \_\_\_ empregadas

DEMPRE: \_\_\_

Dependendo da “aparência do entrevistado”, fica melhor a pergunta “Quem faz o serviço doméstico em sua casa?”. Caso responda que não é feita pelos familiares (geralmente esposa e/ou filhas, noras), ou seja, existe uma pessoa paga para realizar tal tarefa, perguntar se funciona como mensalista ou não (pelo menos 5 dias por semana, dormindo ou não no emprego). Não esquecer de incluir babás, motoristas, cozinheiras, copeiras, arrumadeiras, considerando sempre os mensalistas.

**PERGUNTA D13. Qual o último ano de estudo do chefe da família ?**

(0) Nenhum ou primário incompleto

(1) Até a 4ª série (antigo primário) ou ginásial (primeiro grau) incompleto DESCOCH: \_\_\_

(2) Ginásial (primeiro grau) completo ou colegial (segundo grau) incompleto

(3) Colegial (segundo grau) completo ou superior incompleto

(4) Superior completo

A definição de chefe de família será feita pelo próprio entrevistado, geralmente se considerando o esposo ou, na falta deste, o filho mais velho. Deve ser considerado o último ano completado, não cursado. Em casas ou apartamentos onde moram somente estudantes o chefe do domicílio será aquele que possui maior renda (maior mesada).

**7.2 QUESTIONÁRIO GERAL**

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

Primeiramente será perguntado qual o nome completo do entrevistado para colocarmos no cabeçalho do questionário. Lembrando que deve ser escrito em letra de forma.

**NQUE** \_\_\_\_\_ Preencher conforme o setor, família e pessoa.

**Número do setor** \_\_\_\_\_ Deverá ser preenchido com o número do setor censitário. Colocar “0” ou “00” na frente do número conforme necessário.

**Número da família** \_\_\_\_\_ Deverá ser preenchido com o número da família, conforme a folha de conglomerado.

**Número da pessoa** \_\_\_\_\_ Colocar o número correspondente à planilha do domicílio.

**Data da entrevista** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Colocar a data em que a entrevista está sendo realizada, especificando dia/mês/ano. Nos casos de dias e meses com apenas um dígito, colocar um zero na frente.

**Entrevistadora** \_\_\_\_\_ Completar com o nome completo da entrevistadora e codificar com o respectivo número.

**PERGUNTA 1. Qual é a sua idade?** \_\_\_\_ G1: \_\_\_\_

Idade em anos completos. Quando houver idade diferente entre documento e idade real, completar com a idade real informada pela pessoa. Se o(a) entrevistado(a) souber apenas o ano, considere o mês como 6 e o dia como 15. Exemplo: 15/06/1967. Não realizar o cálculo da idade durante a entrevista, evite cometer erros.

**PERGUNTA 2. Cor da pele:** (1) Branca (2) Negra (3) Mulato (4) Outra: \_\_\_\_\_ G2: \_\_\_\_

(Apenas observe e anote)

**PERGUNTA 3. Sexo:** (1) Masculino (2) Feminino G3: \_\_\_\_

(Apenas observe e anote)

**PERGUNTA 4. Você costuma ouvir música?**

( 0 ) Não ( 1 ) Sim ( 9 ) IGN M4: \_\_\_\_

Se SIM: **Que tipos de música você costuma escutar?** M4B: \_\_\_\_

Se o entrevistado responder SIM, você deverá perguntar que tipo de música você costuma escutar. Escreva todos os tipos de música que o entrevistado citar. Você não precisa fazer a codificação da questão M4B, pois a mesma será feita pelo supervisor posteriormente à coleta de dados.

**PERGUNTA 5. Até que série você estudou e foi aprovado?**

(00) Não estudei ANOTAR A RESPOSTA: \_\_\_\_\_ G5: \_\_ \_\_

Anos completos de estudo: \_\_ \_\_ anos

Use o espaço para anotações para escrever a resposta por extenso, deixando para calcular e codificar depois. Anotar o número de anos completos (com aprovação) de estudo. Se responder 13 anos ou mais codificar como 13.

**PERGUNTA 6. Qual a sua situação conjugal atual?**

(1) Casado(a) ou mora com o (a) companheiro(a)

(2) Solteiro(a)

G6: \_\_

(3) Separado(a) ou desquitado (a)

(4) Viúvo(a)

Marque a resposta do entrevistado(a).

**PERGUNTA 7. Qual é o seu peso atual?**

\_\_ \_\_ \_\_ Kg (999) IGN

G7: \_\_ \_\_ \_\_

Será anotado o peso referido pelo entrevistado(a), isto é, o peso que ele(a) informar que possui. Se for referido assim, anotar o peso com uma casa após a vírgula. Exemplo: 73,5 Kg. No caso do entrevistado não saber informar seu peso, marque a opção "ignorado".

**PERGUNTA 8. Qual é a sua altura atual?**

\_\_ \_\_ \_\_ cm (999) IGN

G8: \_\_ \_\_ \_\_

Será anotada a altura informada pelo entrevistado. No caso do entrevistado não saber informar sua altura, marque a opção "ignorado".

**PERGUNTA 9. Você fuma ou já fumou? (cigarro ou cigarro de palha)**

(0) não, nunca fumou

(1) já fumou, mas parou

(2) sim, fuma (mais de 1 cigarro por dia, a pelo menos um mês)

G9: \_\_



Será lida as alternativas para o entrevistado, desta forma a pessoa responderá a que melhor se encaixa. Se o entrevistado parou de fumar há menos de um mês, considere como sim (2). Se fuma menos de um cigarro por dia e/ou há menos de um mês, considere como não (0). Será considerado apenas cigarro ou cigarro de palha.

**PERGUNTA 10. Como você considera sua saúde?**

**(1) Excelente (2) Muito boa (3) Boa (4) Regular (5) Ruim (9) IGN** G10: \_\_\_

As opções de resposta devem ser lidas para o entrevistado. Caso em dúvida peça para ele se comparar com alguém de mesma idade. Se o entrevistado responder DEPENDE ou ficar em dúvida, diga para ele se referir a como se sente na maior parte do tempo. Em casos necessários, faça a pergunta novamente da seguinte forma: **Na maior parte do tempo, você considera sua saúde:**

**(1) excelente (2) muito boa (3) boa (4) regular (5) ruim**

*SE TIVER ENTRE 10 E 19, PULE PARA A QUESTÃO 56.*

**AGORA VAMOS CONVERSAR SOBRE ATIVIDADES FÍSICAS, PARA RESPONDER ESSAS PERGUNTAS VOCÊ DEVE SABER QUE:**

**ATIVIDADES FÍSICAS FORTES SÃO AS QUE EXIGEM GRANDE ESFORÇO FÍSICO E QUE FAZEM RESPIRAR MUITO MAIS RÁPIDO QUE O NORMAL.**

**ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS SÃO AS QUE EXIGEM ESFORÇO FÍSICO MÉDIO E QUE FAZEM RESPIRAR UM POUCO MAIS RÁPIDO QUE O NORMAL.**

**→ EM TODAS AS PERGUNTAS SOBRE ATIVIDADE FÍSICA, CONSIDERE UMA SEMANA HABITUAL E RESPONDA SOMENTE SOBRE AQUELAS QUE DURAM PELO MENOS 10 MINUTOS SEGUIDOS.**

Após salientar a mudança de assunto no questionário, fale sobre a intensidade das atividades físicas (explicada na introdução deste assunto). Considere semana habitual como uma semana comum, onde não aconteça nada diferente da maioria das semanas. Na questão do quanto tempo cada dia, nunca somar atividades de dias diferentes. Por exemplo: um jovem que jogou futebol duas vezes por semana, 30 minutos cada vez, jogou 30 minutos por dia, e não 60. Da mesma forma, outra que jogou 40 minutos na segunda e 20 na sexta, também jogou 30 minutos por dia, que é a média entre os dias. Quando o/a entrevistado/a disser um valor aproximado do tempo que realiza atividade física, o valor deve ser arredondado para menos. Exemplo: duas horas e meia, coloque duas horas.

**PERGUNTA 11. Atualmente você trabalha fora de casa?**(0) Não → *PULE PARA A QUESTÃO 18* (1) Sim

G11: \_\_

Se a resposta for NÃO, pule para a questão 18. Se a resposta for SIM, faça as seguintes perguntas, observando sempre os pulos.

**AGORA EU GOSTARIA QUE VOCÊ PENSASSE APENAS NAS ATIVIDADES QUE VOCÊ FAZ QUANDO ESTÁ TRABALHANDO.****PERGUNTA 12. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no seu trabalho, como trabalhar em obras, levantar e carregar objetos pesados, trabalhar com enxada, etc?**(0) Nenhum → *PULE PARA A QUESTÃO 14* (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias G12: \_\_

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades fortes”, leia novamente os conceitos anteriormente descritos. Caso o/a entrevistado/a perguntar: *futebol é atividade forte?* Pergunte para ele/a: o futebol precisa de um grande esforço físico e faz com que respire muito mais forte que o normal?

A codificação deve ser feita de acordo com o **número de dias** que o/a entrevistado/a realizou atividades fortes por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades fortes, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: *talvez 3 ou 4 dias*. Neste caso, considere como resposta **3 dias**.

A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

**PERGUNTA 13. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?**

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

G13: \_\_ \_\_

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada. A codificação deve ser feita de acordo com o **total de minutos** que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

**PERGUNTA 14. Quantos dias por semana você caminha no teu trabalho? Lembre que estamos interessados em caminhadas que duram pelo menos 10 minutos seguidos.**(0) Nenhum → *PULE PARA A QUESTÃO 16* (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias G14: \_\_

As caminhadas no trabalho que durem **menos de 10 minutos** não devem ser contadas. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou caminhadas no trabalho, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: *talvez 3 ou 4 dias*. Neste caso, considere como resposta **3 dias**.

A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

A codificação deve ser feita de acordo com o **número de dias** que o/a entrevistado/a caminha por mais de 10 minutos seguidos.

**PERGUNTA 15. SE CAMINHA: Nos dias em que você caminha no seu trabalho, quanto tempo no total duram essas caminhadas por dia?**

\_\_ horas \_\_ minutos = \_\_ minutos G15: \_\_

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada.

A codificação deve ser feita de acordo com o **total de minutos** que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

**PERGUNTA 16. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS fora as caminhadas no seu trabalho, como levantar e carregar objetos leves, varrer, aspirar, etc?**

(0) Nenhum → PULE PARA A QUESTÃO 18 (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias G16: \_\_

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades médias”, leia novamente os conceitos do quadro, localizado na introdução das perguntas sobre atividade física, **AS CAMINHADAS NÃO DEVEM SER CONSIDERADAS**. Para ter certeza de que o/a entrevistado/a não está se referindo às caminhadas novamente, pergunte qual atividade média ele/a realizou.

A codificação deve ser feita de acordo com o **número de dias** que o/a entrevistado/a realizou atividades médias por mais de 10 minutos seguidos.

Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades médias, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: *talvez 3 ou 4 dias*. Neste caso, considere como resposta **3 dias**.

A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

**PERGUNTA 17. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?**

\_\_ horas \_\_ minutos = \_\_ minutos G17: \_\_

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada.

A codificação deve ser feita de acordo com o **total de minutos** que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

**AGORA EU GOSTARIA QUE VOCÊ PENSASSE APENAS NAS ATIVIDADES QUE VOCÊ FAZ NO PÁTIO DA SUA CASA, COMO VARRER OU TRABALHAR NO JARDIM. AQUI SÓ QUEREMOS SABER DAS ATIVIDADES QUE VOCÊ FAZ NO PÁTIO OU JARDIM, E NÃO DENTRO DE CASA. LEMBRE DE FALAR APENAS SOBRE AS ATIVIDADES QUE VOCÊ FAZ EM UMA SEMANA HABITUAL E QUE DURAM PELO MENOS 10 MINUTOS SEGUIDOS.**

**PERGUNTA 18. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no pátio ou jardim da sua casa, como capinar, cortar lenha, cavar, lavar e esfregar o chão, carregar objetos pesados?**

(0) Nenhum → *PULE PARA A QUESTÃO 20* (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias G18: \_\_

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades fortes”, leia novamente os conceitos anteriormente descritos. Caso o/a entrevistado/a perguntar: *futebol é atividade forte?* Pergunte para ele/a: o futebol precisa de um grande esforço físico e faz com que respire muito mais forte que o normal?

A codificação deve ser feita de acordo com o **número de dias** que o/a entrevistado/a realizou atividades fortes por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades fortes, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: *talvez 3 ou 4 dias*. Neste caso, considere como resposta **3 dias**.

A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

**PERGUNTA 19. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?**

\_\_ horas \_\_ minutos = \_\_ minutos G19: \_\_

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada.

A codificação deve ser feita de acordo com o **total de minutos** que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

**PERGUNTA 20. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS no pátio ou jardim da sua casa, como levantar e carregar pequenos objetos, limpar vidros, varrer, lavar, etc?**

(0) Nenhum → *PULE PARA A QUESTÃO 22* (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias G20: \_\_

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades médias”, leia novamente os conceitos do quadro, localizado na introdução das perguntas sobre atividade física.

A codificação deve ser feita de acordo com o **número de dias** que o/a entrevistado/a realizou atividades médias por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades médias, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: *talvez 3 ou 4 dias*. Neste caso, considere como resposta **3 dias**

A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

**PERGUNTA 21. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?**

\_\_ horas \_\_ \_\_ minutos = \_\_ \_\_ \_\_ minutos G21: \_\_ \_\_ \_\_

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada.

A codificação deve ser feita de acordo com o **total de minutos** que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

**AGORA EU GOSTARIA QUE VOCÊ PENSASSE APENAS NAS TAREFAS QUE VOCÊ FAZ DENTRO DE CASA. POR EXEMPLO: LEVANTAR E CARREGAR PEQUENOS OBJETOS, LIMPAR VIDROS, VARRER. LEMBRE DE FALAR APENAS SOBRE AS ATIVIDADES QUE VOCÊ FAZ EM UMA SEMANA HABITUAL E QUE DURAM PELO MENOS 10 MINUTOS SEGUIDOS.**

**PERGUNTA 22. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS dentro da sua casa?**

(0) Nenhum → *PULE PARA A QUESTÃO 24* (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias G22: \_\_

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades médias”, leia novamente os conceitos do quadro, localizado na introdução das perguntas sobre atividade física.

A codificação deve ser feita de acordo com o **número de dias** que o/a entrevistado/a realizou atividades médias por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto

ao número de dias que ele/a realizou atividades médias, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: *talvez 3 ou 4 dias*. Neste caso, considere como resposta **3 dias**.

A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

**PERGUNTA 23. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?**

\_\_ horas \_\_ minutos = \_\_ minutos G23: \_\_

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada.

A codificação deve ser feita de acordo com o **total de minutos** que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

**AGORA EU GOSTARIA QUE VOCÊ PENSASSE APENAS NAS ATIVIDADES QUE VOCÊ FAZ NO SEU TEMPO LIVRE, LAZER. LEMBRE DE FALAR APENAS SOBRE AS ATIVIDADES QUE VOCÊ FAZ EM UMA SEMANA HABITUAL E QUE DURAM PELO MENOS 10 MINUTOS SEGUIDOS.**

**PERGUNTA 24. Quantos dias por semana você faz caminhadas no seu tempo livre?**

(0) Nenhum → *PULE PARA A QUESTÃO 26* (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias G24: \_\_

Lembre-o de que **somente serão consideradas as caminhadas realizadas por recreação, esporte, exercício ou lazer**. CAMINHADAS COMO MEIO DE TRANSPORTE PARA O TRABALHO NÃO SERÃO CONSIDERADAS. Caminhadas para levar ou buscar os filhos na escola, ir para a aula ou qualquer motivo que não seja por **recreação, esporte, exercício ou lazer**, também não devem ser consideradas. Entretanto, se após qualquer resposta o/a entrevistado/a insistir que determinada caminhada que ele realizou foi realizada por recreação, esporte, exercício ou lazer, considere sua resposta, de acordo com a percepção do/a entrevistado/a. As caminhadas que durem **menos de 10 minutos** não devem ser contadas.

Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou caminhadas, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: *talvez 3 ou 4 dias*. Neste caso, considere como resposta **3 dias**.

A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

A codificação deve ser feita de acordo com o **número de dias** que o/a entrevistado/a caminha por mais de 10 minutos seguidos.

**PERGUNTA 25. SE CAMINHA: Nos dias em que você caminha no seu tempo livre, quanto tempo no total duram essas caminhadas por dia?**

\_\_ horas \_\_ minutos = \_\_ minutos G25: \_\_

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada.

A codificação deve ser feita de acordo com o **total de minutos** que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

**PERGUNTA 26. Quantos dias por semana você faz atividades físicas FORTES no seu tempo livre, como correr, fazer ginástica de academia, pedalar em ritmo rápido, praticar esportes competitivos, etc?**

(0) Nenhum → *PULE PARA A QUESTÃO 28* (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias G26: \_\_

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades fortes”, leia novamente os conceitos do quadro, localizado no início do bloco. Caso o/a entrevistado/a perguntar: *futebol é atividade forte?*, pergunte para ele/a: o futebol precisa de um grande esforço físico e faz com que respire muito mais forte que o normal? (de acordo com os conceitos do quadro).

A codificação deve ser feita de acordo com o **número de dias** que o/a entrevistado/a realizou atividades fortes por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades fortes, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: *talvez 3 ou 4 dias*. Neste caso, considere como resposta **3 dias**.

A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

**PERGUNTA 27. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS FORTES: Nos dias em que você faz essas atividades FORTES, quanto tempo no total elas duram por dia?**

\_\_ horas \_\_ minutos = \_\_ minutos G27: \_\_

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada.

A codificação deve ser feita de acordo com o **total de minutos** que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

**PERGUNTA 28. Quantos dias por semana você faz atividades físicas MÉDIAS fora as caminhadas no seu tempo livre, como nadar ou pedalar em ritmo médio, praticar esportes por diversão, etc?**

(0) Nenhum → *PULE PARA A QUESTÃO 30* (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias G28: \_\_

Se o/a entrevistado/a perguntar “o que são atividades médias”, leia novamente os conceitos do quadro, no início do bloco, **AS CAMINHADAS NÃO DEVEM SER CONSIDERADAS.** Para ter certeza de que o/a entrevistado/a não está se referindo às caminhadas novamente, pergunte qual atividade média ele/a realizou.

A codificação deve ser feita de acordo com o **número de dias** que o/a entrevistado/a realizou atividades médias por mais de 10 minutos seguidos. Se o/a entrevistado/a ficar em dúvida quanto ao número de dias que ele/a realizou atividades médias, considere o menor número referido. Por exemplo, se o/a entrevistado/a disser: *talvez 3 ou 4 dias*. Neste caso, considere como resposta **3 dias**.

A codificação zero (0) deve ser preenchida quando a resposta for “Nenhum”. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique a pergunta com 9.

**PERGUNTA 29. SE FAZ ATIVIDADES FÍSICAS MÉDIAS: Nos dias em que você faz essas atividades MÉDIAS, quanto tempo no total elas duram por dia?**

\_\_ horas \_\_ minutos = \_\_ minutos G29: \_\_

Considere a quantidade de tempo na maioria das vezes e anote sempre a primeira informação dada.

A codificação deve ser feita de acordo com o **total de minutos** que o/a entrevistado/a realizou atividades médias. Caso o/a entrevistado/a não saiba responder, codifique com 999.

**AGORA EU GOSTARIA QUE VOCÊ PENSASSE COMO VOCÊ SE DESLOCA DE UM LUGAR AO OUTRO. PODE SER A IDA E VINDA DO TRABALHO OU QUANDO VOCÊ VAI FAZER COMPRAS, VISITAR AMIGOS OU IR À ESCOLA. LEMBRE DE FALAR APENAS SOBRE AS ATIVIDADES QUE VOCÊ FAZ EM UMA SEMANA HABITUAL E QUE DURAM PELO MENOS 10 MINUTOS SEGUIDOS.**

**PERGUNTA 30. Quantos dias por semana você usa a bicicleta para ir de um lugar a outro?**

0) Nenhum → *PULE PARA A QUESTÃO 32* (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias G30: \_\_

Caso o/a entrevistado/a fique em dúvida em relação ao número exato de dias de utilização da bicicleta, peça, educadamente, para que ele defina o número mais adequado e anote no espaço para esse fim. Se o/a entrevistado/a insistir com dois números escreva sempre o menor.

**PERGUNTA 31. SE USA BICICLETA: Nesses dias, quanto tempo no total você pedala por dia?**

\_\_ horas \_\_ minutos = \_\_ minutos G31: \_\_



Preencha com a soma dos tempos de ida e volta de todos os deslocamentos realizados durante o dia.

**PERGUNTA 32. Quantos dias por semana você caminha para ir de um lugar a outro?**

(0) Nenhum → *PULE PARA A QUESTÃO 34* (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias G32: \_\_\_

Caso o/a entrevistado/a fique em dúvida em relação ao número exato de dias, peça, educadamente, para que ele defina o número mais adequado e anote no espaço para esse fim. Se o/a entrevistado/a insistir com dois números escreva sempre o menor.

**PERGUNTA 33. SE CAMINHA: Nesses dias, quanto tempo no total você caminha por dia?**

\_\_\_ horas \_\_\_ minutos = \_\_\_ minutos G33: \_\_\_

Assinale conforme resposta do/a entrevistado/a em dias/semana e total de minutos/dia. Calcule o total de minutos/dia da mesma forma já explicada anteriormente.

*APENAS PARA AQUELES QUE RESPONDERAM QUE CAMINHAM NO TEMPO LIVRE (QUESTÃO 24). OS DEMAIS DEVEM PULAR PARA A QUESTÃO 50.*

**VAMOS FALAR AGORA SOBRE ESSAS CAMINHADAS QUE VOCÊ FAZ NO SEU TEMPO LIVRE**

**PERGUNTA 34. Qual é o principal motivo para você fazer essas caminhadas?**

(01) Orientação médica (02) Gosta (03) Importante para a saúde  
 (04) Emagrecimento para a saúde (05) Emagrecimento por estética  
 (06) Manter a forma para a saúde (07) Manter a forma por estética  
 ( ) Outro motivo – Qual? \_\_\_\_\_ (99) IGN A34: \_\_\_

Nesta questão, você não deve ler a opções para o entrevistado. Se o entrevistado responder, por exemplo: “realizo atividade física para emagrecer”, pergunte se é para emagrecer visando saúde (04) ou visando estética (05) e marque a opção escolhida pelo entrevistado.

Se o entrevistado responder, por exemplo: “realizo atividade física para manter a forma”, pergunte se é para saúde (06) ou por estética (07) e marque a opção escolhida pelo entrevistado.

Se o entrevistado relatar algum motivo que não tenha opção de resposta, assinale ( ) outro motivo, e escreva qual o motivo no espaço reservado.

Se o entrevistado relatar dois motivos, insista que ele deve escolher o motivo principal, ASSINALE SOMENTE 1 MOTIVO Somente em último caso, se o entrevistado insistir que dois motivos são

igualmente importantes, assinale a opção ( ) outro motivo, e escreva no espaço reservado os dois motivos citados. Caso o entrevistado não souber responder, codifique 99.

**PERGUNTA 35. Você realiza alguma preparação, como por exemplo alongamento ou aquecimento antes da caminhada?**

(0) Não ( ) Sim → **Qual?** (1) Alongamento (2) Aquecimento (3) Ambos ( ) Outro: \_\_\_\_\_ A35 \_\_

Nesta questão, você não deve ler a opções para o entrevistado. Se o entrevistado responder que “não sabe” marque a opção (0) Não.

Se o entrevistado responder que “as vezes” ou “depende” marque a opção ( ) Sim.

Se o entrevistado responder, “SIM” marque nesta opção e pergunte “Qual?” e marque o que foi dito pelo entrevistado.

Se o entrevistado responder outro tipo de preparação, marque a opção ( ) outro e escreva no espaço reservado nesta opção. Neste ultimo caso, não é necessário colocar o código na coluna da variável.

**PERGUNTA 36. Qual tipo de calçado você costuma usar para fazer suas caminhadas no tempo livre?**

(1) Tênis (2) Sapato (3) Sapatênis (4) Sapatilha (5) Chinelo

( ) Outro: \_\_\_\_\_ (6) Não uso calçado A36: \_\_

Nesta questão, você não deve ler a opções para o entrevistado. Marque a opção de acordo com a resposta do entrevistado.

Se o entrevistado relatar uso de outro tipo de calçado, marque a opção ( ) outro e escreva no espaço reservado nesta opção. Neste ultimo caso, não é necessário colocar o código na coluna da variável.

**PERGUNTA 37. Qual o tipo de roupa que você usa para caminhar no tempo livre no verão?**

Parte de baixo:

(1) Calça de abrigo (2) Calça de ginástica/suplex/corsário (3) Jeans/Brim

4) Bermuda/Calção (5) Calça de tecido/Social ( ) Outro: \_\_\_\_\_ A37BAIXO: \_\_

Parte de cima:

(1) Camiseta/Regata/Top (2) Moletton/Casaco (3) Blusão/Jaqueta ( ) Outro: \_\_\_\_\_ A37CIMA: \_\_

Nesta questão, você não deve ler a opções para o entrevistado. Se o entrevistado responder, por exemplo: “uso roupas leves” peça para ele ser mais específico.

Pode perguntar o que ele usa na “*parte de baixo*”, lendo as opções de resposta se necessário. Marque a opção de acordo com a resposta do entrevistado. Deve-se codificar à alternativa escolhida.

Se o entrevistado relatar uso de outro tipo de roupa, marque a opção ( ) outro e escreva no espaço reservado nesta opção. Neste último caso, não é necessário colocar o código na coluna da variável.

A mesma orientação serve como referência a “*parte de cima*”.

**PERGUNTA 38. Qual o tipo de roupa que você usa quando faz caminhadas no seu tempo livre no inverno?**

Parte de baixo:

- (1) Calça de abrigo (2) Calça de ginástica/suplex/corsário (3) Jeans/Brim  
 (4) Bermuda/Calção (5) Calça de tecido/Social ( ) Outro: \_\_\_\_\_ A38BAIXO: \_\_

Parte de cima:

- (1) Camiseta/Regata/Top (2) Moletom/Casaco (3) Blusão/Jaqueta ( ) Outro: \_\_ A38CIMA: \_\_

Nesta questão, você não deve ler a opções para o entrevistado. Se o entrevistado responder, por exemplo: “uso roupas leves” peça para ele ser mais específico.

Pode perguntar o que ele usa na “*parte de baixo*”, lendo as opções de resposta se necessário. Marque a opção de acordo com a resposta do entrevistado. Se o entrevistado responder, por exemplo: “moletom e camiseta” coloque a peça de roupa mais pesada. Deve-se codificar à alternativa escolhida.

Se o entrevistado relatar uso de outro tipo de roupa, marque a opção ( ) **outro** e escreva no espaço reservado nesta opção. Neste último caso, não é necessário colocar o código na coluna da variável. A mesma orientação serve como referência a “*parte de cima*”.

**PERGUNTA 39. Você costuma usar plásticos, cremes ou alguma roupa especial durante a sua caminhada no tempo livre, para ajudar na perda de peso?**

- (0) Não ( ) Sim → **O que você usa?** (1) Plástico (2) Creme ( ) Outro: \_\_\_\_\_ A39: \_\_

Nesta questão, você não deve ler a opções para o entrevistado.

Se o entrevistado responder “sim” ou “às vezes” marque ( ) Sim e pergunte “O que você usa?” e marque o que foi dito pelo entrevistado. Deve-se codificar à alternativa escolhida.

Se o entrevistado responder outro tipo de preparação, marque a opção ( ) outro e escreva no espaço reservado nesta opção. Neste último caso, não é necessário colocar o código na coluna da variável.

**PERGUNTA 40. Você costuma tomar água ou outro líquido**

<b>Antes da caminhada?</b>	(0) Não	(1) Sim	A40ANTES: __
<b>Durante a caminhada?</b>	(0) Não	(1) Sim	A40DURAN: __
<b>Depois da caminhada?</b>	(0) Não	(1) Sim	A40DEPOIS: __

Nesta questão, você deve ler cada questão em negrito para o entrevistado e não ler as opções de resposta. Espere a resposta do entrevistado e marque a opção correspondente. Na coluna da variável deve-se colocar o código referente à alternativa escolhida.

**PERGUNTA 41. Desde que você começou a realizar caminhadas no tempo livre, você aumentou**

<b>A velocidade da caminhada?</b>	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN	A41VEL: __
<b>O tempo da caminhada?</b>	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN	A41TEMP: __
<b>A distância da caminhada?</b>	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN	A41DIST: __

Nesta questão, você deve ler cada questão em negrito para o entrevistado e não ler as opções de resposta. Espere a resposta do entrevistado e marque a opção correspondente. Se o entrevistado não sabe informar, marque a opção (9) IGN. Na coluna da variável deve-se colocar o código referente à alternativa escolhida.

**PERGUNTA 42. Onde você realiza as suas caminhadas no tempo livre na maioria das vezes?**

- (1) **Ao ar livre** OU → *VÁ PARA A QUESTÃO 43*  
 (2) **Em local fechado** → *PULE PARA A QUESTÃO 44* A42: \_\_

Nesta questão, você deve ler as opções em **negrito** para o entrevistado. Espere a resposta do entrevistado e marque a opção correspondente. Deve-se codificar à alternativa escolhida.

**PERGUNTA 43. SÓ PARA QUEM CAMINHA AO AR LIVRE: Você respondeu que na maioria das vezes caminha no seu tempo livre ao ar livre, Onde você realiza essas caminhadas?**

- (01) Av, Dom Joaquim      (02) Av, Domingos de Almeida      (03) Av, Duque de Caxias  
 (04) Calçadão do Laranjal      (05) Av, Fernando Osório      (06) Av, República do Líbano  
 ( ) Outro: \_\_\_\_\_ A43: \_\_ \_\_

As alternativas não devem ser lidas pelo entrevistador. Espere a resposta do entrevistado e marque a opção correspondente.

Se o entrevistado responder outro local que não esteja nas alternativas, marque a opção ( ) **outro** e escreva no espaço reservado nesta opção. Se a pessoa responder mais de uma rua e/ou avenida, escreva exatamente o que a pessoa relatou. Neste último caso, não é necessário

colocar o código na coluna da variável. Após perguntar a questão 43, pule automaticamente para a questão 45.

**PERGUNTA 44. SÓ PARA QUEM CAMINHA EM LOCAIS FECHADOS: Você respondeu que a maioria das vezes caminha no seu tempo livre em locais fechados, Onde você realiza essas caminhadas?**

Academia (2) Em casa (3) Clube (4) Ginásio ( ) Outro: \_\_\_\_\_ A44: \_\_

As alternativas não devem ser lidas pelo entrevistador. Espere a resposta do entrevistado e marque a opção correspondente.

Se o entrevistado responder outro local que não esteja nas alternativas, marque a opção ( ) **outro** e escreva no espaço reservado nesta opção. Neste último caso, não é necessário colocar o código na coluna da variável.

**PERGUNTA 45. Você deixa de realizar a sua caminhada no tempo livre em dias de chuva?**

(0) Não (1) Sim A45: \_\_

As alternativas não devem ser lidas pelo entrevistador. Se o entrevistado responder “às vezes ou depende” deve-se marcar 1 (sim). Deve-se codificar à alternativa escolhida.

**PERGUNTA 46. Você deixa de realizar a sua caminhada no tempo livre em dias muito frios?**

(0) Não (1) Sim A46: \_\_

As alternativas não devem ser lidas pelo entrevistador. Se o entrevistado responder “às vezes ou depende” deve-se marcar 1 (sim). Deve-se codificar à alternativa escolhida.

**PERGUNTA 47. Você deixa de realizar a sua caminhada no tempo livre em dias muito quentes?**

(0) Não (1) Sim A47: \_\_

As alternativas não devem ser lidas pelo entrevistador. Se o entrevistado responder “às vezes ou depende” deve-se marcar 1 (sim). Deve-se codificar à alternativa escolhida.

**PERGUNTA 48. Você costuma fazer sua caminhada no tempo livre sozinho ou acompanhado?**

(1) Sozinho (2) Acompanhado (9) IGN A48: \_\_

As alternativas não devem ser lidas pelo entrevistador. Espere a resposta do entrevistado e marque a opção correspondente. Se o entrevistado não sabe informar, marque a opção (9) IGN. Deve-se codificar à alternativa escolhida.

**PERGUNTA 49. Você prefere realizar sua caminhada no tempo livre sozinho ou acompanhado?**

(1) Sozinho      (2) Acompanhado      (3) Tanto faz      (9) IGN      A49: \_\_

As alternativas não devem ser lidas pelo entrevistador. Espere a resposta do entrevistado e marque a opção correspondente. Se o entrevistado não sabe informar, marque a opção (9) IGN. Deve-se codificar à alternativa escolhida.

**ATENÇÃO: AS INSTRUÇÕES DESCRITAS PARA A QUESTÃO 50 SÃO AS MESMAS PARA AS QUESTÕES 51, 52, 53, 54 E 55**

**PERGUNTA 50. Algum médico já lhe disse que a prática de caminhada faz bem para a saúde?**

(0) Não → **VÁ PARA A QUESTÃO 51**      (1) Sim      (9) IGN      A50MED: \_\_

Médico refere-se a qualquer especialidade. Lembre-se, dentista não é médico. As alternativas não devem ser lidas pelo entrevistador. Espere a resposta do entrevistado e marque a opção correspondente. Se o entrevistado não sabe informar, marque a opção (9) IGN.

Se a resposta do entrevistado for “não”, marque **(0) Não** e vá para questão 51. Se a resposta for sim, marque **(1) Sim** e leia a próxima questão em **negrito**.

**SE SIM: Ele(a) informou quantos dias por semana você deveria caminhar?**

(0) Não      ( ) Sim, **Quantos?** \_\_ dias      (9) IGN      A50DIAS: \_\_

“Ele (a)” se refere ao “médico” da primeira questão. As alternativas não devem ser lidas pelo entrevistador. Espere a resposta do entrevistado e marque a opção correspondente. Se o entrevistado não sabe informar, marque a opção (9) IGN.

Se a resposta do entrevistado for “não”, marque **(0) Não** e vá para a próxima questão em **negrito**. Se a resposta for “sim”, marque ( ) **Sim** e pergunte “**Quantos?**” e anote o número de dias referido pelo entrevistado no espaço ao lado da pergunta.

Caso o entrevistado fique em dúvida em relação ao número exato de dias de o médico disse que ele deveria caminhar, peça, educadamente, para que ele defina o número. Se o entrevistado insistir com dois números escreva sempre o menor.

**Ele(a) informou sobre o tempo que cada caminhada deveria ter?**

(0) Não (1) Sim. **Quanto tempo?** \_\_ horas \_\_ minutos = \_\_ minutos A50TEMP: \_\_  
A50MIN: \_\_

“Ele (a)” se refere ao “médico” da primeira questão. As alternativas não devem ser lidas pelo entrevistador. Espere a resposta do entrevistado e marque a opção correspondente.

Se o entrevistado não sabe informar, marque a opção (9) IGN.

Se a resposta do entrevistado for “não”, marque (0) Não e vá para a próxima questão em negrito.

Se a resposta for “sim”, marque (1) Sim e pergunte “Quanto tempo?” e anote o número de horas e minutos referido pelo entrevistado nos espaços ao lado da pergunta.

Caso o entrevistado fique em dúvida em relação ao tempo exato que o médico informou que a caminhada deveria ter, peça, educadamente, para que ele defina o tempo. Se o entrevistado insistir com dois ou mais tempos, escreva sempre o menor.

Codificação

Preencha os espaços com o tempo de caminhada antes de fazer a codificação. Caso o tempo total seja de 40 minutos, coloque “0” no espaço referente a hora e “40” nos espaços dos minutos. Se o tempo total for de 1 hora e 30 minutos, coloque “1” no espaço da hora e “30” nos espaços dos minutos. Se o tempo total for de 2 horas, coloque “2” no espaço da hora e “00” nos espaços dos minutos.

Para codificar, transforme o resultado em minutos (não esqueça que 1 hora = 60 minutos) e coloque o valor zero no primeiro espaço, quando o resultado não utilizar três dígitos.

Exemplo: 45 minutos = A50MIN: 0 4 5

1 hora e 50 minutos = A50MIN: 1 1 0

Quando o entrevistado não sabe informar o tempo codifique A50MIN: 999

**Ele(a) informou alguma coisa sobre a velocidade da caminhada?**

(0) Não ( ) Sim. **O que?** \_\_\_\_\_ (9) IGN A50VELD: \_\_

“Ele (a)” se refere ao “médico” da primeira questão. As alternativas não devem ser lidas pelo entrevistador. Espere a resposta do entrevistado e marque a opção correspondente. Se o entrevistado não sabe informar, marque a opção (9) IGN. Coloque o código “0” ou “9” no espaço da variável.

Se a resposta do entrevistado for “não”, marque **(0) Não** e vá para a próxima questão em **negrito**.

Se a resposta for “sim”, marque ( ) **Sim** e pergunte “**O que?**” e anote detalhadamente as informações dadas pelo entrevistado no espaço ao lado da pergunta. Neste último caso, não é necessário colocar o código na coluna da variável.

**Ele(a) informou sobre as roupas que você deveria utilizar na caminhada?**

(0) Não (1) Sim (9) IGN A50ROUP: \_\_

“Ele (a)” se refere ao “médico” da primeira questão. As alternativas não devem ser lidas pelo entrevistador. Espere a resposta do entrevistado e marque a opção correspondente. Se o entrevistado não sabe informar, marque a opção (9) IGN. Codifique no espaço da variável.

Se a resposta do entrevistado for “não”, marque **(0) Não** e vá para a questão 51.

**PERGUNTA 51. Algum professor de Educação Física já lhe disse que a prática de caminhada faz bem para a saúde?**

(0) Não → VÁ PARA A QUESTÃO 52 (1) Sim (9) IGN

**SE SIM: Ele(a) informou quantos dias por semana você deveria caminhar?**

(0) Não ( ) Sim. **Quantos?** \_\_ dias (9) IGN

**Ele(a) informou sobre o tempo que cada caminhada deveria ter?**

(0) Não (1) Sim. **Quanto tempo?** \_\_ horas \_\_ \_\_ minutos = \_\_ \_\_ \_\_ minutos

**Ele(a) informou alguma coisa sobre a velocidade da caminhada?**

(0) Não ( ) Sim. **O que?** \_\_\_\_\_ (9) IGN

**Ele(a) informou sobre as roupas que você deveria utilizar na caminhada?**

(0) Não (1) Sim (9) IGN

**PERGUNTA 52. Você já ouviu falar ou viu na TV, rádio ou jornal que a prática de caminhada faz bem para a saúde?**

(0) Não → VÁ PARA A QUESTÃO 53 (1) Sim (9) IGN

**SE SIM: Dizia quantos dias por semana você deveria caminhar?**

(0) Não ( ) Sim. **Quantos?** \_\_ dias (9) IGN

**Dizia o tempo que a caminhada deveria levar?**

(0) Não (1) Sim. **Quanto tempo?** \_\_ horas \_\_ \_\_ minutos = \_\_ \_\_ \_\_ minutos (9) IGN

**Dizia alguma coisa sobre a velocidade da caminhada?**

(0) Não ( ) Sim. **O que?** \_\_\_\_\_ (9) IGN



**Dizia algo sobre as roupas que você deveria usar nas caminhadas?**

(0) Não (1) Sim (9) IGN

**PERGUNTA 53. Algum nutricionista já lhe disse que a prática de caminhada faz bem para a saúde?**

(0) Não → *VÁ PARA A QUESTÃO 54* (1) Sim (9) IGN

**SE SIM: Ele(a) informou quantos dias por semana você deveria caminhar?**

(0) Não ( ) Sim. **Quantos?** \_\_ dias (9) IGN

**Ele(a) informou sobre o tempo que cada caminhada deveria ter?**

(0) Não (1) Sim. **Quanto tempo?** \_\_ horas \_\_ minutos = \_\_ minutos

**Ele(a) informou alguma coisa sobre a velocidade da caminhada?**

(0) Não ( ) Sim. **O que?** \_\_\_\_\_ (9) IGN

**Ele(a) informou sobre as roupas que você deveria utilizar na caminhada?**

Não (1) Sim (9) IGN

**PERGUNTA 54. Outra pessoa já lhe disse que a prática de caminhada faz bem para a saúde?**

(0) Não → *PULE PARA QUESTÃO 56* ( ) Sim **Quem?** \_\_\_\_\_ (9) IGN

*CONSIDERE A PESSOA REFERIDA NA QUESTÃO ANTERIOR PARA RESPONDER AS PRÓXIMAS PERGUNTAS*

**PERGUNTA 55. O(a) \_\_\_\_\_ informou sobre quantos dias da semana uma pessoa precisa realizar caminhada para fazer bem à saúde?**

(0) Não ( ) Sim. **Quantos dias?** \_\_ dias (9) IGN

Ao realizar esta questão substitua “\_\_\_\_\_” pela pessoa referida na questão 54. Por exemplo, se o entrevistado disse que seu vizinho falou que a caminhada faz bem a saúde na questão 54, o “vizinho” será sempre a referência nas próximas questões.

**O(a) \_\_\_\_\_ informou sobre quanto tempo por dia tem que durar a caminhada?**

(0) Não (1) Sim. **Quanto tempo?** \_\_ horas \_\_ minutos = \_\_ minutos

**O(a) \_\_\_\_\_ informou alguma coisa sobre a velocidade da caminhada?**

(0) Não ( ) Sim. **O que?** \_\_\_\_\_ (9) IGN

O(a) \_\_\_\_\_ informou alguma coisa sobre as roupas que você deveria usar nas caminhadas?

(0) Não      (1) Sim      (9) IGN

*ESTE BLOCO DEVE SER APLICADO SOMENTE PARA ADOLESCENTES DE 10 A 19 ANOS. SE NÃO FOR ADOLESCENTE, PULE PARA A QUESTÃO 77.*

**PERGUNTA 56. Você está estudando neste ano de 2007?**

( 0 ) Não – PULE PARA QUESTÃO 59    ( 1 ) Sim      J56: \_\_\_\_

Se o entrevistado(a) responder que começou o ano estudando mas parou, assinale a opção NÃO. Caso responda próximo a seguinte frase: “Ah,,, eu vou às vezes”, o entrevistador deve marcar a opção SIM, Na coluna da variável deve-se colocar o código referente à alternativa escolhida.

**PERGUNTA 57. Como você vai para o colégio/universidade na maioria dos dias?**

(1) a pé      (2) de ônibus      (3) de carro  
 (4) de moto      (5) de bicicleta      ( ) Outro: \_\_\_\_\_ J57: \_\_\_\_

Caso o entrevistado relate mais de um meio de transporte, insista que ele deve escolher a forma que normalmente vai para o colégio. ASSINALE SOMENTE UMA OPÇÃO. Caso ele tenha ido para o colégio de formas diferentes, a cada dia, ver qual destas formas foi a mais freqüente.

**PERGUNTA 58. Quanto tempo você demora de casa até o colégio/universidade?**

\_\_ horas \_\_ \_\_ minutos = \_\_ \_\_ \_\_ minutos      ( 999 ) IGN      J58: \_\_ \_\_ \_\_

Se o entrevistado ficar em dúvida de quanto tempo leva de casa até o colégio/universidade, considere o menor número referido. Por exemplo, se o entrevistado disser: *talvez 25 ou 35 minutos*. Neste caso, considere como resposta 25 minutos. Não esqueça estamos perguntando o tempo de ida de casa até o colégio. A codificação “999” deve ser preenchida quando o entrevistado não souber responder a pergunta. Caso o entrevistado não esteja estudando, codifique “888”.

**PERGUNTA 59. Você trabalha fora de casa ou em algum negócio da sua família?**

(0) Não → PULE PARA A QUESTÃO 62      (1) Sim      J59: \_\_\_\_

Trabalho será definido como aquela tarefa que o/a adolescente fez que é de sua responsabilidade por pelo menos 1 hora semanal. O/A adolescente pode não ter recebido em espécie e sim em moradia, alimento, roupa etc. Neste caso é considerado trabalho. Tomar cuidado nessa questão,

tarefas domésticas não devem ser contadas aqui. Mas se o/a adolescente trabalha como babá na casa de outra família, então isso sim deve entrar aqui. Também devem ser contadas atividades no negócio do pai, por exemplo, uma adolescente que atende na venda da família. Trabalhos fora de casa (catador de lixo), por exemplo, devem ser contados, mesmo que não sejam todos os dias. A mãe pode ajudar nessa questão. Se o entrevistado responder que estava trabalhando e parou de trabalhar ontem, já deve ser considerado como NÃO.

**PERGUNTA 60. Como você vai para o trabalho na maioria dos dias?**

- (1) a pé                      (2) de ônibus                      (3) de carro  
 (4) de moto                      (5) de bicicleta                      ( ) Outro: \_\_\_\_\_ J60: \_\_\_ \_\_

Caso o entrevistado relate mais de um meio de transporte, insista que ele deve escolher a forma que normalmente vai para o trabalho. ASSINALE SOMENTE UMA OPÇÃO. Caso ele tenha ido para o trabalho de formas diferentes, a cada dia, ver qual destas formas foi a mais freqüente, e em última opção assinalar outro.

**PERGUNTA 61. Quanto tempo você demora de casa até o trabalho?**

\_\_\_ horas \_\_\_ minutos = \_\_\_ minutos                      ( 999 ) IGN                      J61: \_\_\_ \_\_

Se o entrevistado ficar em dúvida de quanto tempo leva de casa até o trabalho, considere o menor número referido. Por exemplo, se o entrevistado disser: *talvez 20 ou 30 minutos*. Neste caso, considere como resposta 20 minutos. Não esqueça estamos perguntando o tempo de ida de casa até o trabalho. A codificação "999" deve ser preenchida quando o entrevistado não souber responder a pergunta. Caso o entrevistado não esteja estudando, codifique "888".

**PERGUNTA 62. Sem contar as aulas de Educação Física, desde <DIA> da semana passada, você praticou alguma atividade física ou esporte?**

(0) Não → PULE PARA A QUESTÃO 64                      (1) Sim                      (9) IGN                      J62: \_\_\_

Nesta questão valem as atividades realizadas em clubes, escolinhas, etc. Só não se esqueça de reforçar que não vale as aulas de Educação Física. Caso o entrevistado não saiba responder marca-se a alternativa "9".

**PERGUNTA 63. Sem contar as aulas de Educação Física, gostaria que você dissesse quais destas atividades você praticou desde <DIA> da semana passada.**

Atividade	Quantos dias?	Quanto tempo por dia?	
Futebol de sete, rua ou campo	___	___ horas ___ minutos = ___ minutos	J63A ___ J63A1 ___
Futebol de salão, futsal	___	___ horas ___ minutos = ___ minutos	J63B ___ J63B1 ___
Caminhada	___	___ horas ___ minutos = ___ minutos	J63C ___ J63C1 ___
Basquete	___	___ horas ___ minutos = ___ minutos	J63D ___ J63D1 ___
Jazz, Ballet, outras danças	___	___ horas ___ minutos = ___ minutos	J63E ___ J63E1 ___
Vôlei	___	___ horas ___ minutos = ___ minutos	J63F ___ J63F1 ___

<b>Musculação</b>	__	__ horas __ minutos = __ minutos	J63G __ J63G1 __
<b>Caçador</b>	__	__ horas __ minutos = __ minutos	J63H __ J63H1 __
<b>Corrida</b>	__	__ horas __ minutos = __ minutos	J63I __ J63I1 __
<b>Ginástica de academia</b>	__	__ horas __ minutos = __ minutos	J63J __ J63J1 __
<b>Bicicleta</b>	__	__ horas __ minutos = __ minutos	J63K __ J63K1 __
<b>Outra atividade? _____</b>	__	__ horas __ minutos = __ minutos	J63L __ J63L1 __

Leia as alternativas de resposta. Caso tenha mais de uma “outra atividade”, anote todos e mostre para o supervisor quando entregar o questionário. Na questão do quanto tempo cada dia, nunca somar atividades de dias diferentes. Por exemplo: uma adolescente que jogou futebol duas vezes por semana, 30 minutos cada vez, jogou 30 minutos por dia, e não 60. Caso o entrevistado não tenha realizado algumas das atividades, marque zero “0”.

Se ficar em dúvida sobre em que dia realmente praticou alguma das atividades, espere um pouco para que tente se lembrar.

**RESPONDA AS QUESTÕES 64 À 76 PENSANDO NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ FAZ APENAS NO SEU TEMPO LIVRE.**

**PERGUNTA 64. Você gosta de praticar atividade física?**

(0) Não (1) Sim (9) IGN J64: \_\_

Se o entrevistado responder “depende”, codifique com 1 (sim).

Caso o entrevistado não saiba responder marca-se a alternativa “9”.

**PERGUNTA 65. Você tem tempo livre para praticar atividade física?**

(0) Não (1) Sim (9) IGN J65: \_\_

Se o entrevistado responder “às vezes” deve-se marcar 1 (sim).

Caso o entrevistado não saiba responder marca-se a alternativa “9”

**PERGUNTA 66. Porque motivo você pratica atividade física?**

( 01 ) Gosta ( 02 ) Recomendação Médica ( 03 ) Faz bem à saúde  
( 04 ) Estética ( ) Outro Motivo: \_\_\_\_\_ J66: \_\_

Nesta questão, se o entrevistado responder, por exemplo: “realizo atividade física para emagrecer”, assinale a opção outro motivo, e escreva no espaço reservado: “para emagrecer”. Se o entrevistado relatar dois motivos, insista que ele deve escolher o motivo principal. ASSINALE SOMENTE 1 MOTIVO. Somente em último caso, se o entrevistado insistir que dois motivos são igualmente importantes, assinale a opção outro motivo, e escreva no espaço reservado os dois motivos citados. Caso o entrevistado não souber responder, codifique “9”.

**PERGUNTA 67. Você sente preguiça ou cansaço para fazer atividade física?**

(0) Não (1) Sim (9) IGN

J67: \_\_

Se o entrevistado responder “às vezes” deve-se marcar 1 (sim).

Caso o entrevistado não saiba responder marca-se a alternativa “9”.

**PERGUNTA 68. A falta de dinheiro dificulta que você faça atividade física?**

(0) Não (1) Sim (9) IGN

J68: \_\_

Se o entrevistado responder “às vezes” deve-se marcar 1 (sim).

Caso o entrevistado não saiba responder marca-se a alternativa “9”.

**PERGUNTA 69. Você tem medo de se machucar fazendo atividade física?**

(0) Não (1) Sim (9) IGN

J69: \_\_

Se o entrevistado responder “às vezes” deve-se marcar 1 (sim).

Caso o entrevistado não saiba responder marca-se a alternativa “9”.

**PERGUNTA 70. Você possui alguma lesão ou doença que atrapalhe para fazer atividade física?**(0) Não – *PULE PARA QUESTÃO 72* (1) Sim (9) IGN

J70: \_\_

Caso o entrevistado não saiba responder marca-se a alternativa “9”.

**PERGUNTA 71. Que tipo de lesão ou doença atrapalha você de fazer atividade física?**

(01) Diabetes

(06) Asma e/ou bronquite

(02) Paralisia

(07) Algum tipo de câncer

(03) Problemas Articulares

(04) Problemas musculares

( ) Outro(s) \_\_\_\_\_

J71: \_\_ \_\_

(05) Fratura

(99) IGN

Se você ficar em dúvida em qual opção o motivo citado pela pessoa se encaixa, pode-se realizar uma pergunta adicional. Por exemplo, caso você ache que o motivo citado pelo entrevistado é um problema articular, faça a seguinte pergunta: “Essa lesão ou doença é um problema articular?”

As alternativas “(3) problemas articulares” e “(4) problemas musculares” incluem vários tipos de lesões. Alguns exemplos comuns de problemas articulares são: artrose, artrite, reumatismo, bursite e dores nas articulações (joelho, cotovelo, tornozelo, punho). Exemplos comuns de problemas musculares são: tendinite, lesões por esforço repetitivo (LER) e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT).

Caso o entrevistado cite alguma destas lesões deve-se codificá-la na opção correta. O entrevistado respondendo alguma lesão ou doença que não conste nas opções acima anote exatamente o que a pessoa disser no espaço destinado a outro(s).

Caso o entrevistado não saiba responder marca-se a alternativa “9”.

**PERGUNTA 72. A falta de companhia dificulta que você faça atividade física?**

(0) Não      (1) Sim      (9) IGN      J72: \_\_

Se o entrevistado responder “às vezes” deve-se marcar 1 (sim).

Caso o entrevistado não saiba responder marca-se a alternativa “9”.

**PERGUNTA 73. Você deixa de fazer atividade física em dia de chuva?**

(0) Não      (1) Sim      (9) IGN      J73: \_\_

Se o entrevistado responder “às vezes” deve-se marcar 1 (sim).

Caso o entrevistado não saiba responder marca-se a alternativa “9”.

**PERGUNTA 74. Você deixa de fazer atividade física em dias muito frios?**

(0) Não      (1) Sim      (9) IGN      J74: \_\_

Se o entrevistado responder “às vezes” deve-se marcar 1 (sim).

Caso o entrevistado não saiba responder marca-se a alternativa “9”.

**PERGUNTA 75. Você deixa de fazer atividade física em dias muito quentes?**

(0) Não      (1) Sim      (9) IGN      J75: \_\_

Se o entrevistado responder “às vezes” deve-se marcar 1 (sim).

Caso o entrevistado não saiba responder marca-se a alternativa “9”.

**PERGUNTA 76. A falta de local adequado dificulta que você faça atividade física?**

(0) Não      (1) Sim      (9) IGN      J76: \_\_

Se o entrevistado responder “depende” deve-se marcar 1 (sim).

Caso o entrevistado não saiba responder marca-se a alternativa “9”.

*A PARTIR DESTA MOMENTO PESSOAS DE TODAS AS FAIXAS ETÁRIAS DEVEM RESPONDER AO QUESTIONÁRIO.*

**AGORA VAMOS FALAR SOBRE ALGUMAS DOENÇAS**

**PERGUNTA 77. Você sabe o que é diabetes?**

(0) Não (1) Sim

T77: \_\_

SE SIM: **O que é?** (1) Açúcar alto no sangue ( ) Outro: \_\_\_\_\_ T77B: \_\_

Quando o entrevistado responder que “não lembra” ou “não recorda” espere alguns segundos, se o entrevistado mesmo assim não conseguir responder, marcar (0) Não.

Se a pessoa respondeu Sim, o entrevistador deverá indagar: **o que é?** Existe a resposta “(1) Açúcar alto no sangue” como esta no questionário, ou similares como: elevado açúcar no sangue, taxa alta de açúcar no sangue, glicemia elevada, glicemia acima do normal que devem ser consideradas como sinônimas.

Definições diferentes devem ser assinaladas em “outro”. Na coluna das codificações deve-se colocar o código referente à alternativa escolhida.

**PERGUNTA 78. Você sabe a partir de que valor de glicemia, açúcar no sangue, considera-se risco para diabetes?**

(0) Não (1) Sim

T78: \_\_

SE SIM: **Qual é o valor?** (1) acima de 110 ( ) Outro: \_\_\_\_\_ T78B: \_\_

Quando o entrevistado responder que “não lembra” ou “não recorda” espere alguns segundos, se o entrevistado mesmo assim não conseguir responder, marcar (0) Não

Se a pessoa respondeu Sim, o entrevistador deverá indagar: **Qual é o valor?** Existe a resposta no questionário “(1) acima de 110”. Quaisquer outras respostas devem ser marcadas “outro”. Na coluna das codificações deve-se colocar o código referente à alternativa escolhida.

**PERGUNTA 79. Você sabe o que é hipertensão arterial?**

(0) Não (1) Sim

T79: \_\_

(1) SE SIM: **O que é?** (1) Pressão arterial elevada ( ) Outro: \_\_\_\_\_ T79B: \_\_

Quando o entrevistado responder que “não lembra” ou “não recorda” espere alguns segundos, se o entrevistado mesmo assim não conseguir responder, marcar (0) Não.

Se a pessoa respondeu Sim, o entrevistador deverá indagar: **o que é?** A resposta (1) pressão arterial elevada é uma de referência, porém a resposta pressão alta também deve ser aceita como sinônimo.

Respostas diferentes devem ser marcadas em “outro”, Na coluna das codificações deve-se colocar o código referente à alternativa escolhida.

**PERGUNTA 80. Você sabe a partir de que valores da pressão arterial considera-se risco para pressão alta?**

(0) Não (1) Sim

T80: \_\_

SE SIM: **Quais?** (1) 14/9 (2) 12/8 ( ) Outro: \_\_\_\_\_ T80B: \_\_

Quando o entrevistado responder que “não lembra” ou “não recorda” espere alguns segundos, se o entrevistado mesmo assim não conseguir responder, marcar (0) NÃO.

Se a pessoa respondeu Sim, o entrevistador deverá indagar: **Quais?** Referindo-se aos valores de pressão sistólica (alta) e diastólica (baixa). Quaisquer valores ditos, não sendo os que já foram colocados no questionário deverão ser anotados em “outro”. Na coluna das codificações deve-se colocar o código referente à alternativa escolhida.

**PERGUNTA 81. Na sua opinião, qual o número mínimo de dias por semana de prática de atividade física para que uma pessoa tenha benefícios para a saúde?**

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) dias da semana (9) IGN T81: \_\_

Se o entrevistado responder: “uns 3 ou 4 dias”, deve-se codificar o de menor valor, ou seja, 3.

Caso a pessoa responda que não sabe a resposta certa, assinalar a opção (9) IGN.

Na coluna das codificações deve-se colocar o código referente à alternativa escolhida.

**PERGUNTA 82. Na sua opinião, qual o tempo mínimo de prática de atividade física por dia para que uma pessoa tenha benefícios para a saúde?**

\_\_ horas \_\_ minutos = \_\_ minutos (999) IGN T82: \_\_

Nesta pergunta se o entrevistado responder: “em média faço 30 minutos”, considere, neste caso, o tempo de 30 minutos. Codifique: TOTAL 0 3 0 minutos. Se o entrevistado responder: “caminho uns 30 ou 40 minutos.” Neste caso, considere o menor tempo referido. Codifique: TOTAL 0 3 0 minutos.

Para a codificação, o número de horas e de minutos referido pelos entrevistados deve ser preenchido no momento da entrevista, mas o cálculo do **número total de minutos deve ser preenchido em casa**. Lembre que 1 hora corresponde a 60 minutos. Por exemplo, se o entrevistado referir participar de atividades físicas por 1 hora e 30 minutos: o número TOTAL de minutos será calculado a partir da soma de 60 minutos (1 hora) + 30 minutos, totalizando **90 minutos, CODIFIQUE 0 9 0 minutos**.

Caso o entrevistado não consiga responder esta questão, codifique (999) IGN.

Na coluna das codificações deve-se colocar o código referente à alternativa escolhida.

**PERGUNTA 83. Você acha que a falta de atividade física, sedentarismo, pode causar:**

Diabetes mellitus, açúcar alto no sangue?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T83A: __
Pressão alta?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T83B: __
AIDS?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T83C: __
Osteoporose, fraqueza nos ossos?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T83D: __
Câncer de pulmão?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T83E: __
Depressão?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T83F: __



<b>Cirrose, doença no fígado?</b>	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T83G: ___
<b>Infarto do coração?</b>	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T83H: ___

Nesta questão devemos ler o enunciado pelo menos nas 3 primeiras alternativas, por exemplo:

**Você acha que a falta de atividade física, sedentarismo, pode causar: diabetes mellitus, açúcar no sangue?**

**Você acha que a falta de atividade física, sedentarismo, pode causar: Pressão alta**

**Você acha que a falta de atividade física, sedentarismo, pode causar: AIDS**

Caso ele não saiba o que é a doença marcar opção (2) Desconhece a Doença. Se o entrevistado não souber responder a alguns destes itens, marcar (9) IGN. Na coluna das codificações deve-se colocar o código referente à alternativa escolhida.

#### **PERGUNTA 84. Você acha que o fumo pode causar:**

<b>Diabetes mellitus, açúcar alto no sangue?</b>	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T84A: ___
<b>Pressão alta?</b>	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T84B: ___
<b>AIDS?</b>	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T84C: ___
<b>Osteoporose, fraqueza nos ossos?</b>	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T84D: ___
<b>Câncer de pulmão?</b>	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T84E: ___
<b>Depressão?</b>	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T84F: ___
<b>Cirrose, doença no fígado?</b>	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T84G: ___
<b>Infarto do coração?</b>	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T84H: ___

Nesta questão devemos ler o enunciado pelo menos nas 3 primeiras alternativas, por exemplo:

**Você acha que o fumo pode causar: diabetes mellitus, açúcar no sangue?**

**Você acha que o fumo pode causar: Pressão alta**

**Você acha que o fumo pode causar: AIDS**

Caso ele não saiba o que é a doença marcar opção (2) Desconhece a Doença. Se o entrevistado não souber responder a alguns destes itens, marcar (9) IGN. Na coluna das codificações deve-se colocar o código referente à alternativa escolhida.

#### **PERGUNTA 85. Você acha que o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, pode causar:**

<b>Diabetes mellitus, açúcar alto no sangue?</b>	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T85A: ___
<b>Pressão alta?</b>	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T85B: ___
<b>AIDS?</b>	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T85C: ___
<b>Osteoporose, fraqueza nos ossos?</b>	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T85D: ___
<b>Câncer de pulmão?</b>	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T85E: ___
<b>Depressão?</b>	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T85F: ___
<b>Cirrose, doença no fígado?</b>	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T85G: ___
<b>Infarto do coração?</b>	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T85H: ___

Nesta questão devemos ler o enunciado pelo menos nas 3 primeiras alternativas, por exemplo:

**Você acha que o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, pode causar: diabetes mellitus, açúcar no sangue?**

**Você acha que o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, pode causar: Pressão alta**

**Você acha que o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, pode causar: AIDS**

Caso ele não saiba o que é a doença marcar opção (2) Desconhece a Doença. Se o entrevistado não souber responder a alguns destes itens, marcar (9) IGN. Na coluna das codificações deve-se colocar o código referente à alternativa escolhida.

**PERGUNTA 86. Você acha que a má alimentação pode causar:**

Diabetes mellitus, açúcar alto no sangue?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T86A: ___
Pressão alta?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T86B: ___
AIDS?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T86C: ___
Osteoporose, fraqueza nos ossos?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T86D: ___
Câncer de pulmão?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T86E: ___
Depressão?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T86F: ___
Cirrose, doença no fígado?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T86G: ___
Infarto do coração?	(0) Não	(1) Sim	(2) Desconhece a Doença	(9) IGN	T86H: ___

Nesta questão devemos ler o enunciado pelo menos nas 3 primeiras alternativas, por exemplo:

**Você acha que a má alimentação pode causar: diabetes mellitus, açúcar no sangue?**

**Você acha que a má alimentação pode causar: Pressão alta**

**Você acha que a má alimentação pode causar: AIDS**

Caso ele não saiba o que é a doença marcar opção (2) Desconhece a Doença. Se o entrevistado não souber responder a alguns destes itens, marcar (9) IGN. Na coluna das codificações deve-se colocar o código referente à alternativa escolhida.

**PERGUNTA 87. Você concorda com a frase: “o consumo de bebidas alcoólicas, dependendo da quantidade, pode trazer benefícios à saúde”?**

(0) Não      (1) Sim      (9) IGN      T87: \_\_\_

Se houver dúvida pelo entrevistado no entendimento da questão, leia novamente. Se ele não souber responder, marcar (9) IGN. Na coluna das codificações deve-se colocar o código referente à alternativa escolhida.

**PARA RESPONDER AS PRÓXIMAS QUESTÕES CONSIDERE COMO MÍDIA: RÁDIO, TELEVISÃO, JORNAL, REVISTA, CARTAZES DE RUA, PLACAS DE RUA, INTERNET, ETC.****PERGUNTA 88. Você acha que a mídia pode fazer com que as pessoas pratiquem atividade física?**

(0) Não      (1) Sim      (9) IGN      TA88: \_\_\_

Se o entrevistado responder depende ou depende da mídia ou às vezes, ou nem sempre ou quase sempre ou alguma resposta semelhante a estas possibilidades, codifique SIM.

Se o entrevistado disser que *não são todas as mídias que influenciam*, também marque SIM.

Se responder *acho que não* ou *acho que sim*, codifique IGN.

**PERGUNTA 89. Você acha que a mídia pode fazer com que as pessoas...**

Se alimentem melhor?	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN	TA89A: ___
Se alimentem pior?	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN	TA89B: ___
Fumem?	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN	TA89C: ___
Deixem de fumar?	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN	TA89D: ___

Consumam bebidas alcoólicas? (0) Não (1) Sim (9) IGN TA89E: \_\_  
 Deixem ou diminuem o consumo de bebidas alcoólicas? (0) Não (1) Sim (9) IGN TA89F: \_\_

Se o entrevistado responder acho que sim ou acho que não, marque IGN.

Se responder depende, pergunte como assim depende? Se a resposta for depende da mídia, codifique SIM. Se for depende da alimentação ou depende do fumo ou depende do tipo de bebida ou às vezes ou nem sempre ou quase sempre ou alguma resposta semelhante a estas possibilidades, codifique SIM.

**PERGUNTA 90. Você acha que a mídia pode fazer com que as pessoas se previnam contra doenças?**

(0) Não (1) Sim (9) IGN TA90: \_\_

Se o entrevistado responder depende, pergunte como assim depende? Se disser depende da mídia ou depende da doença ou às vezes ou nem sempre ou quase sempre ou alguma resposta semelhante a estas possibilidades, codifique SIM. Se a resposta for acho que sim ou acho que não, codifique IGN.

**PERGUNTA 91. De que maneira a mídia poderia fazer com que você praticasse atividade física?**

---



---



---

Se o entrevistado responder com muitas frases e/ou falar rapidamente, impedindo que você entenda a resposta, diga: poderia repetir um pouco mais devagar, por favor?

Caso seja dito não sei ou alguma resposta que não satisfaça à pergunta, insista, perguntando: então você acha que uma propaganda ou programa não seria capaz de fazer você praticar atividade física? Se o entrevistado responder não, passe para a próxima questão. Caso contrário, indague: pois então, como seria esse programa ou propaganda? Nesta questão, você não precisa fazer a codificação.

**PERGUNTA 92. Você se lembra de alguma propaganda, reportagem ou programa que tratasse de...**

Malefícios do fumo? (0) Não (1) Sim Onde? \_\_\_\_\_ TA92A: \_\_ TA92A1: \_\_ \_\_  
 Como? \_\_\_\_\_ TA92A2: \_\_ \_\_  
 Consumo abusivo de álcool? (0) Não (1) Sim Onde? \_\_\_\_\_ TA92B: \_\_ TA92B1: \_\_ \_\_  
 Como? \_\_\_\_\_ TA92B2: \_\_ \_\_  
 Benefícios da atividade física? (0) Não (1) Sim Onde? \_\_\_\_\_ TA92C: \_\_ TA92C1: \_\_ \_\_  
 Como? \_\_\_\_\_ TA92C2: \_\_ \_\_  
 Benefícios da alimentação adequada? (0) Não (1) Sim Onde? \_\_\_\_\_ TA92D: \_\_ TA92D1: \_\_ \_\_  
 Como? \_\_\_\_\_ TA92D2: \_\_ \_\_

Se o entrevistado responder *mais ou menos* ou *lembro um pouco* ou *acho que sim*, insista, dizendo: *tente se lembrar, por favor*. Ao insistir com a resposta dada anteriormente, codifique NÃO. Se o entrevistado responder *acho que não*, codifique NÃO.

Caso o entrevistado responda que *SIM*, mesmo que seja após a sua insistência, pergunte ONDE? Nesta pergunta, o que queremos saber é se ele viu na TV, ouvir no rádio, leu no jornal ou revista, viu na internet, em um cartaz de rua, outdoor, ou seja, precisamos que seja definido o tipo de mídia. Se ele não lembra da mídia, insista, dizendo: *tente se lembrar, por favor*. Após a resposta à pergunta ONDE, pergunte COMO? Nesta indagação, o que queremos saber é se era uma propaganda, reportagem, programa, novela, etc. Então, se o entrevistado responder de pronto, *no Fantástico* ou *no Gugu*, ou *na novela*, sabe-se que foi na TV e que se tratava de um programa ou de uma novela.

Caso o entrevistado responda *na casa dos meus pais* ou *no trabalho*, ou *em uma loja*, ou alguma resposta semelhante, ele não estará respondendo às perguntas, necessitando então que seja dada uma explicação à pessoa sobre o propósito da questão. Sendo assim, deve-se dizer: *na verdade, o que queremos saber é se foi na TV, no rádio, na internet, em algum jornal ou revista, outdoor ou cartaz de rua e se era uma propaganda, uma reportagem ou um programa*.

Enfim, esforce-se para garantir que a pessoa responda às duas questões de forma satisfatória.

Caso isso não seja possível, escreva exatamente o que ele disser.

Não codifique as questões TA92A2, TA92B2, TA92C2 e TA92D2

**PERGUNTA 93. Você já mudou os comportamentos a seguir devido a uma propaganda, reportagem, programa?**

Atividade Física?	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN	TA93A: ___
Fumo?	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN	TA93B: ___
Consumo de álcool?	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN	TA93C: ___
Alimentação?	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN	TA93D: ___

Se o entrevistado responder “mudei, mas já voltei a fumar”, ou alguma resposta semelhante, codifique SIM.

Se disser “não só por causa da propaganda” ou alguma resposta semelhante, codifique SIM.

Se responder “não me lembro” ou alguma resposta semelhante, codifique NÃO.

Se a resposta for “acho que sim”, ou “acho que não”, insista, dizendo “tente se lembrar, por favor”.

Aguarde pela resposta, Caso mantenha-se no “acho” ou “não tenho certeza”, codifique IGN.

**PERGUNTA 94. Quais são as três principais coisas que você gosta de fazer no seu tempo livre?**

Escreva tudo que o entrevistado responder.

Nesta questão, você não precisa fazer a codificação, pois a mesma será feita pelo supervisor posteriormente à coleta de dados.

ESTE BLOCO APLICA-SE APENAS PARA HOMENS DE 40 ANOS OU MAIS. CASO NÃO SEJA HOMEM DE 40 ANOS OU MAIS ENCERRE O QUESTIONÁRIO.

**PERGUNTA 95. Sem contar as aulas de Educação Física, você participou de equipes esportivas, com treinamentos e/ou competições ou grupos de dança, por no mínimo, seis meses consecutivos? (se a pessoa tiver, por exemplo, 42 anos, perguntar até os 39 anos)**

Entre os 10 e os 19 anos	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN	L93A:___
Entre os 20 e os 29 anos	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN	L93B:___
Entre os 30 e os 39 anos	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN	L93C:___
Entre os 40 e os 49 anos	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN	L93D:___
Entre os 50 e os 59 anos	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN	L93E:___
Entre os 60 e os 69 anos	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN	L93F:___
A partir dos 70 anos	(0) Não	(1) Sim	(9) IGN	L93G:___

Esta questão deve ser lida, assim como as alternativas de resposta e o entrevistador deve sempre reforçar que as aulas de Educação Física não contam.

Nesta questão, todos os entrevistados deverão responder até a parte que fala entre os 30 e os 39 anos. posteriormente esta questão será continuada para a década de vida anterior a idade do sujeito. Por ex.: se a pessoa tiver 65 anos perguntar, também, se ela fez entre os 40 e os 49 e entre os 50 e os 59.

Quando o sujeito não souber responder ou não lembrar ou não tiver certeza marcar (9) IGN.

**GOSTARIA QUE VOCÊ RESPONDESSE ÀS PRÓXIMAS PERGUNTAS PENSANDO COMO VOCÊ TEM SE SENTIDO ATUALMENTE.**

**PERGUNTA 96. Como está a sua sensação de bem estar geral? (você tem notado alguma diminuição no seu estado de saúde geral ou na forma como você está se sentindo)**

- (1) Não tenho notado nenhuma alteração**
- (2) Tenho notado leves alterações**
- (3) Tenho notado alterações moderadas**
- (4) Tenho notado alterações graves**
- (5) Tenho notado alterações gravíssimas**

Esta questão e as alternativas de resposta em **NEGRITO** devem ser lidas para o entrevistado mesmo que o este diga como está se sentindo antes de terminar a leitura das opções. Neste caso explique ao entrevistado que é importante ele ouvir todas as opções. Espere a resposta e marque a opção correspondente.

Se a pessoa ficar indecisa procure orientá-la a responder o mais próximo possível de como ela está se sentindo realmente. Caso a pessoa não entenda ou ainda continue indecisa, leia a questão e as alternativas pelo menos mais uma vez. Se o entrevistado ficar indeciso entre uma ou outra resposta da questão e responder, por exemplo, “acho que pode ser entre alterações graves ou gravíssimas”, marque sempre a de resultado menor.

**PERGUNTA 97. Você tem sentido dores nas articulações/juntas e/ou nos músculos? (você tem sentido dor na parte de baixo das costas, dor nas articulações, dor no(s) braço(s) ou na(s) perna(s), dores nas costas em geral)**

- (1) Não tenho sentido dores**
- (2) Tenho sentido dores leves**
- (3) Tenho sentido dores moderadas**
- (4) Tenho sentido dores graves**
- (5) Tenho sentido dores gravíssimas**

Esta questão e suas alternativas de resposta em **NEGRITO** devem ser lidas para o entrevistado, mesmo que este diga como está se sentindo antes de terminar a leitura das opções. Neste caso explique ao entrevistado que é importante ele ouvir todas as opções.

Nesta questão, o entrevistado pode ficar com dúvidas se é dor apenas nas articulações ou nos músculos, então o entrevistador deve deixar claro que pode ser numa ou noutra região ou em ambas. Espere a resposta e marque a opção correspondente.

Se a pessoa ficar indecisa procure orientá-la a responder o mais próximo possível de como ela está se sentindo realmente. Caso a pessoa não entenda ou continue indecisa, leia a questão e as alternativas pelo menos mais uma vez. Se o entrevistado ficar indeciso entre uma ou outra resposta da questão e responder, por exemplo, “acho que tenho notado alterações graves ou gravíssimas”, marque sempre a de resultado menor.

**PERGUNTA 98. Como está o seu suor? (você tem suado mais que o normal, tem sentido episódios inesperados de suor, calorões, independente de ter feito algum esforço)**

- (1) Não tenho notado nenhuma modificação no meu suor**
- (2) Tenho suado um pouco mais**
- (3) Tenho suado mais do que antes**
- (4) Tenho suado muito mais do que antes**
- (5) Tenho notado alterações muito graves no meu suor**

Nesta questão o entrevistador deve deixar bem claro, que o interesse é saber se ocorrem episódios de calor no entrevistado independente dele ter feito esforço físico.

As alternativas e as respostas em **NEGRITO** devem ser lidas para o entrevistado mesmo que este diga como está se sentindo antes de terminar a leitura das opções. Neste caso explique ao entrevistado que é importante ele ouvir todas as opções. Espere a resposta e marque a opção correspondente.

Se a pessoa ficar indecisa procure orientá-la a responder o mais próximo possível de como ela está se sentindo realmente. Caso a pessoa não entenda ou permaneça indecisa, leia a questão e as alternativas pelo menos mais uma vez.

Se o entrevistado ficar indeciso entre uma ou outra resposta da questão e responder, por exemplo, “acho que tenho notado alterações graves ou gravíssimas”, marque sempre a de resultado menor.

**PERGUNTA 99. Como está o seu sono em comparação com alguns anos atrás? (você tem tido problemas de sono, dificuldades em adormecer, dificuldades em dormir a noite inteira, acordar cedo e se sentir cansado, sono agitado, insônia)**

- (1) Não tenho tido nenhuma modificação no sono**
- (2) Tenho tido leves alterações no sono**
- (3) Tenho tido alterações moderadas no sono**
- (4) Tenho tido alterações graves no sono**
- (5) Tenho tido alterações muito graves no sono**

O entrevistador tem que lembrar aqui que o sono não diz respeito somente ao momento em que a pessoa já está adormecida, mas também ao ter dificuldade de adormecer, não conseguir dormir a noite toda, sentir-se cansado depois de acordar cedo, ter o sono agitado e não conseguir dormir.

Esta questão e as alternativas de resposta em **NEGRITO** devem ser lidas para o entrevistado mesmo que este diga como está se sentindo antes de terminar a leitura das opções. Neste caso explique ao entrevistado que é importante ele ouvir todas as opções. Espere a resposta e marque a opção correspondente.

Se a pessoa ficar indecisa procure orientá-la a responder o mais próximo possível de como ela está se sentindo realmente. Caso a pessoa não entenda ou continue indecisa, leia a questão e as alternativas pelo menos mais uma vez. Se o entrevistado ficar indeciso entre uma ou outra resposta da questão e responder, por exemplo, “acho que tenho notado alterações graves ou gravíssimas”, marque sempre a de resultado menor.

**PERGUNTA 100. Você tem sentido vontade de dormir mais ou se sentido cansado mais seguido que antes?**

- (1) Não tenho notado nenhuma alteração no meu cansaço**
- (2) Tenho notado mudanças leves**
- (3) Tenho notado mudanças moderadas**
- (4) Tenho notado mudanças graves**
- (5) Tenho notado mudanças muito graves**

Esta questão e as alternativas de resposta em **NEGRITO** devem ser lidas para o entrevistado mesmo que este diga como está se sentindo antes de terminar a leitura das opções. Neste caso explique ao entrevistado que é importante ele ouvir todas as opções. Espere a resposta e marque a opção correspondente.

Se a pessoa ficar indecisa procure orientá-la a responder o mais próximo possível de como ela está se sentindo realmente. Caso a pessoa não entenda ou permaneça indecisa, leia a questão e as alternativas pelo menos mais uma vez.

Se o entrevistado ficar indeciso entre uma ou outra resposta da questão e responder, por exemplo, “acho que tenho notado alterações graves ou gravíssimas”, marque sempre a de resultado menor.

**PERGUNTA 101. Como está o seu humor? (você tem se sentido agressivo, facilmente perturbado com pequenas coisas, com modificações no humor)**

- (1) Não tenho notado nenhuma alteração**
- (2) Tenho notado alterações leves**
- (3) Tenho notado alterações moderadas**

- (4) Tenho notado alterações graves**
- (5) Tenho notado alterações muito graves**

Esta pergunta tem interesse em saber se o entrevistado tem se sentido mais agressivo, se tem se preocupado com pequenas coisas, ou mais mal humorado, portanto, a questão e as alternativas de resposta em **NEGRITO** devem ser lidas para o entrevistado mesmo que este diga como está se sentindo antes de terminar a leitura das opções. Neste caso explique ao entrevistado que é importante ele ouvir todas as opções. Espere a resposta e marque a opção correspondente.

Se a pessoa ficar indecisa procure orientá-la a responder o mais próximo possível de como ela está se sentindo realmente. Caso a pessoa não entenda ou ainda fique indecisa, leia a questão e as alternativas pelo menos mais uma vez. Se o entrevistado ficar indeciso entre uma ou outra resposta da questão e responder, por exemplo, “acho que tenho notado alterações graves ou gravíssimas”, marque sempre a de resultado menor.

**PERGUNTA 102. Como está seu nervosismo? (você tem sentido aperto no peito, agitação, se sentido pouco tranquilo)**

- (1) Não tenho notado nenhuma alteração**
- (2) Tenho notado alterações leves**
- (3) Tenho notado alterações moderadas**
- (4) Tenho notado alterações graves**
- (5) Tenho notado alterações muito graves**

Esta questão e as alternativas de resposta em **NEGRITO** devem ser lidas para o entrevistado mesmo que este diga como está se sentindo antes de terminar a leitura das opções. Neste caso explique ao entrevistado que é importante ele ouvir todas as opções. Espere a resposta e marque a opção correspondente.

Se a pessoa ficar indecisa procure orientá-la a responder o mais próximo possível de como ela está se sentindo realmente. Caso a pessoa não entenda ou continue indecisa, leia a questão e as alternativas pelo menos mais uma vez. Se o entrevistado ficar indeciso entre uma ou outra resposta da questão e responder, por exemplo, “acho que tenho notado alterações graves ou gravíssimas”, marque sempre a de resultado menor.

**PERGUNTA 103. Como está sua ansiedade? (você tem sentimento de pânico, vontade que as coisas aconteçam rápido)**

- (1) Estou sempre calmo**
- (2) Estou levemente ansioso**
- (3) Estou moderadamente ansioso**
- (4) Tenho notado alterações graves na minha ansiedade**
- (5) Tenho notado alterações muito graves na minha ansiedade**

Esta questão e as alternativas de resposta em **NEGRITO** devem ser lidas para o entrevistado mesmo que o este diga como está se sentindo antes de terminar a leitura das opções. Neste caso



explique ao entrevistado que é importante ele ouvir todas as opções. Espere a resposta e marque a opção correspondente.

Se a pessoa ficar indecisa procure orientá-la a responder o mais próximo possível de como ela está se sentindo realmente. Caso a pessoa não entenda ou ainda continue indecisa, leia a questão e as alternativas pelo menos mais uma vez. Se o entrevistado ficar indeciso entre uma ou outra resposta da questão e responder, por exemplo, “acho que tenho notado alterações graves ou gravíssimas”, marque sempre a de resultado menor.

**PERGUNTA 104. Como está a sua participação em atividades físicas? (você tem sentido diminuição geral de desempenho, atividade física reduzida, falta de interesse em atividades de lazer, sensação de produzir menos, de alcançar menos, de se esforçar para fazer atividades)**

- (1) Não tenho notado nenhuma alteração**
- (2) Tenho notado alterações leves**
- (3) Tenho notado alterações moderadas**
- (4) Tenho notado alterações graves**
- (5) Tenho notado alterações muito graves**

Esta questão e as alternativas de resposta em **NEGRITO** devem ser lidas para o entrevistado mesmo que este diga como está se sentindo antes de terminar a leitura das opções. Neste caso explique ao entrevistado que é importante ele ouvir todas as opções. Espere a resposta e marque a opção correspondente.

Se a pessoa ficar indecisa procure orientá-la a responder o mais próximo possível de como ela está se sentindo realmente. Caso a pessoa não entenda ou permaneça indecisa, leia a questão e as alternativas pelo menos mais uma vez. Se o entrevistado ficar indeciso entre uma ou outra resposta da questão e responder, por exemplo, “acho que tenho notado alterações graves ou gravíssimas”, marque sempre a de resultado menor.

**PERGUNTA 105. Você tem se sentido deprimido? (você tem se sentido pra baixo, triste, com vontade de chorar, com falta de energia, alterações de humor, sensação de que nada vale a pena)**

- (1) Não tenho notado nenhuma modificação**
- (2) Tenho notado mudanças leves**
- (3) Tenho notado mudanças moderadas**
- (4) Tenho notado mudanças graves**
- (5) Tenho notado mudanças muito graves**

Lembre-se de ler todo o enunciado desta questão, pois se você ler somente a pergunta talvez o entrevistado não saiba o que é sentir-se deprimido nem o que realmente queremos saber. Esta questão e as alternativas de resposta em **NEGRITO** devem ser lidas para o entrevistado mesmo que o este diga como está se sentindo antes de terminar a leitura das opções. Neste caso

explique ao entrevistado que é importante ele ouvir todas as opções. Espere a resposta e marque a opção correspondente.

Se a pessoa ficar indecisa procure orientá-la a responder o mais próximo possível de como ela está se sentindo realmente. Caso a pessoa não entenda ou permaneça indecisa, leia a questão e as alternativas pelo menos mais uma vez. Se o entrevistado ficar indeciso entre uma ou outra resposta da questão e responder, por exemplo, “acho que tenho notado alterações graves ou gravíssimas”, marque sempre a de resultado menor.

**PERGUNTA 106. Você tem o sentimento de que já passou o seu ponto máximo? (você nota que em outra época da sua vida você se sentiu muito melhor que hoje)**

- (1) Estou me sentindo igual**
- (2) Tenho notado mudanças leves**
- (3) Tenho notado mudanças moderadas**
- (4) Tenho notado mudanças graves**
- (5) Tenho notado mudanças muito graves**

Nesta questão, é imprescindível que o entrevistador leia a questão e diga o que esta entre parênteses para que o entrevistado saiba se o entrevistado compreendeu o que consideramos como já passou seu ponto máximo, portanto, a questão. O que está dentro de parênteses e as alternativas de resposta em **NEGRITO** devem ser lidas para o entrevistado, mesmo que este diga como está se sentindo antes de terminar a leitura das opções. Neste caso explique ao entrevistado que é importante ele ouvir todas as opções. Espere a resposta e marque a opção correspondente.

Se a pessoa ficar indecisa procure orientá-la a responder o mais próximo possível de como ela está se sentindo realmente e caso a pessoa não entenda ou continue indecisa, leia a questão e as alternativas pelo menos mais uma vez. Se o entrevistado ficar indeciso entre uma ou outra resposta da questão e responder, por exemplo, “acho que tenho notado alterações graves ou gravíssimas”, marque sempre a de resultado menor.

**PERGUNTA 107. Com que frequência você tem se sentido esgotado?**

- (1) Nunca**
- (2) Quase nunca**
- (3) Às vezes**
- (4) Frequentemente**
- (5) Quase sempre**

Esta questão e as alternativas de resposta em **NEGRITO** devem ser lidas para o entrevistado mesmo que este diga como está se sentindo antes de terminar a leitura das opções. Neste caso explique ao entrevistado que é importante ele ouvir todas as opções. Espere a resposta e marque a opção correspondente.

Se a pessoa ficar indecisa procure orientá-la a responder o mais próximo possível de como ela está se sentindo realmente, caso a pessoa não entenda ou permaneça indecisa, leia a questão e as alternativas pelo menos mais uma vez.

Se o entrevistado ficar indeciso entre uma ou outra resposta e responder, por exemplo, “acho que tenho notado alterações frequentemente ou quase sempre”, marque sempre a de resultado menor.

**PERGUNTA 108. Você tem notado diminuição do crescimento da sua barba?**

- (1) Nada**
- (2) Quase nada**
- (3) Um pouco**
- (4) Muito**
- (5) Minha barba parou de crescer**

Esta questão e as alternativas de resposta em **NEGRITO** devem ser lidas para o entrevistado mesmo que este diga como está se sentindo antes de terminar a leitura das opções. Neste caso explique ao entrevistado que é importante ele ouvir todas as opções. Espere a resposta e marque a opção correspondente.

Se a pessoa ficar indecisa procure orientá-la a responder o mais próximo possível de como ela está se sentindo realmente, caso a pessoa não entenda ou continue indecisa, leia a questão e as alternativas pelo menos mais uma vez.

**7.3. BLOCO CONFIDENCIAL**

**QUESTIONÁRIO CONFIDENCIAL**      NQ \_\_\_\_\_

A primeira coisa que o entrevistador deverá fazer nesta parte do questionário é preencher o espaço com o número do questionário, logo após, o entrevistador entregará esta parte do questionário para o entrevistado respondê-la sozinho, garantindo que haverá sigilo absoluto por parte dos pesquisadores e que ninguém da família ou amigos terão acesso as respostas, e que o nome da pessoa que preencheu o questionário não será divulgado.

No momento da aplicação desta parte do questionário, o entrevistador deve indicar que o entrevistado fique sozinho em algum lugar da residência para preenchê-lo, sendo que no mesmo momento em que o entrevistador entregar o questionário para o sujeito deve entregar-lhe um envelope pardo para depois que termine o preenchimento coloque as questões dentro do mesmo. Quando este entregá-lo ao entrevistador o mesmo deverá lacrar o envelope com uma cola para garantir o sigilo dos dados.

Se o entrevistado tiver alguma dúvida sobre as perguntas confidenciais, no caso de melhora de algum sintoma referido nas questões, marque sempre a primeira opção (1).

As pessoas que não conseguem ler o questionário (analfabetos, deficientes visuais, entre outros) somente poderão respondê-lo se permitirem que o entrevistador o aplique.

**109. Como está sua capacidade/freqüência de desempenho sexual? (você tem transado menos vezes durante a semana ou menos vezes durante uma relação sexual)**

- (1) Tenho transado/feito sexo o mesmo número de vezes que antes**
- (2) Tenho transado/feito sexo um pouco menos vezes que antes**
- (3) Tenho transado/feito sexo bem menos que antes**
- (4) Tenho transado/feito sexo muito menos que antes**
- (5) Quase não consigo mais transar/fazer sexo**

**110. Você notou alguma mudança na freqüência com que você acorda com ereção, pênis duro?**

- (1) Continuo amanhecendo com o pênis duro com a mesma freqüência de antes**
- (2) Tenho amanhecido com o pênis duro um pouco menos freqüentemente do que antes**
- (3) Tenho amanhecido com o pênis duro bem menos freqüentemente do que antes**
- (4) Quase nunca tenho amanhecido com o pênis duro**
- (5) Não amanheço mais com o pênis duro**

**111. Como está a sua vontade de fazer sexo em comparação com alguns anos atrás? (você tem sentido ausência de prazer no sexo, ausência da vontade de fazer sexo)**

- (1) Minha vontade de fazer sexo está igual à antes**
- (2) Minha vontade de fazer sexo está um pouco diminuída**
- (3) Minha vontade de fazer sexo está diminuída**
- (4) Minha vontade de fazer sexo está muito diminuída**
- (5) Praticamente não tenho mais vontade de fazer sexo**

**ANEXO 4 – Normas da Revista de Saúde Pública**

## Categorias de Artigos

### Artigos Originais

Incluem estudos observacionais, estudos experimentais ou quase-experimentais, avaliação de programas, análises de custo-efetividade, análises de decisão e estudos sobre avaliação de desempenho de testes diagnósticos para triagem populacional. Cada artigo deve conter objetivos e hipóteses claras, desenho e métodos utilizados, resultados, discussão e conclusões.

Incluem também ensaios teóricos (críticas e formulação de conhecimentos teóricos relevantes) e artigos dedicados à apresentação e discussão de aspectos metodológicos e técnicas utilizadas na pesquisa em saúde pública. Neste caso, o texto deve ser organizado em tópicos para guiar os leitores quanto aos elementos essenciais do argumento desenvolvido.

#### Informações complementares:

- Devem ter até 3.500 palavras, excluindo resumos, tabelas, figuras e referências.
- As tabelas e figuras, limitadas a 5 no conjunto, devem incluir apenas os dados imprescindíveis, evitando-se tabelas muito longas. As figuras não devem repetir dados já descritos em tabelas.
- As referências bibliográficas, limitadas a cerca de 25, devem incluir apenas aquelas estritamente pertinentes e relevantes à problemática abordada. Deve-se evitar a inclusão de número excessivo de referências numa mesma citação. Citações de documentos não publicados e não indexados na literatura científica (teses, relatórios e outros) devem ser evitadas. Caso não possam ser substituídas por outras, não farão parte da lista de referências bibliográficas, devendo ser indicadas nos rodapés das páginas onde estão citadas.

Os resumos devem ser apresentados no *formato estruturado*, com até 300 palavras, contendo os itens: Objetivo, Métodos, Resultados e Conclusões. Excetua-se os ensaios teóricos e os artigos sobre metodologia e técnicas usadas em pesquisas, cujos resumos são no formato narrativo, que, neste caso, terão limite de 150 palavras.

A estrutura dos artigos originais de pesquisa é a convencional: Introdução, Métodos, Resultados e Discussão, embora outros formatos possam ser aceitos. A Introdução deve ser curta, definindo o problema estudado, sintetizando sua importância e destacando as lacunas do conhecimento que serão abordadas no artigo. As fontes de dados, a população estudada, amostragem, critérios de seleção, procedimentos analíticos, dentre outros, devem ser descritos de forma compreensiva e completa, mas sem prolixidade. A seção de Resultados deve se limitar a descrever os resultados encontrados sem incluir interpretações/comparações. O texto deve complementar e não repetir o que está descrito em tabelas e figuras. A Discussão deve incluir a apreciação dos autores sobre as limitações do estudo, a comparação dos achados com a literatura, a interpretação dos autores sobre os resultados obtidos e sobre suas principais implicações e a eventual indicação de caminhos para novas pesquisas. Trabalhos de pesquisa qualitativa podem

juntar as partes Resultados e Discussão, ou mesmo ter diferenças na nomeação das partes, mas respeitando a lógica da estrutura de artigos científicos.

### **Preparo dos manuscritos**

Devem ser digitados em extensão.doc, .txt ou .rtf, com letras arial, corpo 12, página em tamanho A-4, incluindo resumos, agradecimentos, referências e tabelas.

Todas as páginas devem ser numeradas.

Deve-se evitar no texto o uso indiscriminado de siglas, excetuando as já conhecidas.

Os critérios éticos da pesquisa devem ser respeitados. Para tanto os autores devem explicitar em Métodos que a pesquisa foi conduzida dentro dos padrões exigidos pela Declaração de Helsinque e aprovada pela comissão de ética da instituição onde a pesquisa foi realizada.

### **Idioma**

Aceitam-se manuscritos nos idiomas português, espanhol e inglês. Para aqueles submetidos em português oferece-se a opção de tradução do texto completo para o inglês e a publicação adicional da versão em inglês em meio eletrônico. Independentemente do idioma empregado, todos manuscritos devem apresentar dois resumos, sendo um em português e outro em inglês. Quando o manuscrito for escrito em espanhol, deve ser acrescentado um terceiro resumo nesse idioma.

### **Dados de identificação**

- a) Título do artigo - deve ser conciso e completo, limitando-se a 93 caracteres, incluindo espaços. Deve ser apresentada a versão do título em inglês.
- b) Título resumido - com até 45 caracteres, para fins de legenda nas páginas impressas.
- c) Nome e sobrenome de cada autor, seguindo formato pelo qual é indexado.
- d) Instituição a que cada autor está afiliado, acompanhado do respectivo endereço (uma instituição por autor).
- e) Nome e endereço do autor responsável para troca de correspondência.
- f) Se foi subvencionado, indicar o tipo de auxílio, o nome da agência financiadora e o respectivo número do processo.
- g) Se foi baseado em tese, indicar o nome do autor, título, ano e instituição onde foi apresentada.
- h) Se foi apresentado em reunião científica, indicar o nome do evento, local e data da realização.

**Descritores** - Devem ser indicados entre 3 e 10, extraídos do vocabulário "[Descritores em Ciências da Saúde \(DeCS\)](#)", quando acompanharem os resumos em português, e do [Medical Subject Headings \(MeSH\)](#), para os resumos em inglês. Se não forem

encontrados descritores disponíveis para cobrirem a temática do manuscrito, poderão ser indicados termos ou expressões de uso conhecido.

**Agradecimentos** - Devem ser mencionados nomes de pessoas que prestaram colaboração intelectual ao trabalho, desde que não preencham os requisitos para participar da autoria. Deve haver [permissão expressa](#) dos nomeados (ver documento Responsabilidade pelos Agradecimentos). Também podem constar desta parte agradecimentos a instituições quanto ao apoio financeiro ou logístico.

**Referências** - As referências devem ser ordenadas alfabeticamente, numeradas e normalizadas de acordo com o estilo Vancouver. Os títulos de periódicos devem ser referidos de forma abreviada, de acordo com o Index Medicus, e grafados no formato itálico. No caso de publicações com até 6 autores, citam-se todos; acima de 6, citam-se os seis primeiros, seguidos da expressão latina "et al".

**Citação no texto:** Deve ser indicado em expoente o número correspondente à referência listada. Deve ser colocado após a pontuação, nos casos em que se aplique. Não devem ser utilizados parênteses, colchetes e similares. O número da citação pode ser acompanhado ou não do(s) nome(s) do(s) autor(es) e ano de publicação. Se forem citados dois autores, ambos são ligados pela conjunção "e"; se forem mais de dois, cita-se o primeiro autor seguido da expressão "et al".

A exatidão das referências constantes da listagem e a correta citação no texto são de responsabilidade do(s) autor(es) do manuscrito.

**Tabelas** - Devem ser apresentadas separadas do texto, numeradas consecutivamente com algarismos arábicos, na ordem em que foram citadas no texto. A cada uma deve-se atribuir um título breve, não se utilizando traços internos horizontais ou verticais. As notas explicativas devem ser colocadas no rodapé das tabelas e não no cabeçalho ou título. Se houver tabela extraída de outro trabalho, previamente publicado, os autores devem solicitar autorização da revista que a publicou, por escrito, para sua reprodução. Esta autorização deve acompanhar o manuscrito submetido à publicação.

Quadros são identificados como Tabelas, seguindo uma única numeração em todo o texto.

**Figuras** - As ilustrações (fotografias, desenhos, gráficos, etc.), devem ser citadas como figuras. Devem ser numeradas consecutivamente com algarismos arábicos, na ordem em que foram citadas no texto; devem ser identificadas fora do texto, por número e título abreviado do trabalho; as legendas devem ser apresentadas ao final da figura; as ilustrações devem ser suficientemente claras para permitir sua reprodução, com resolução mínima de 300 dpi.. Não se permite que figuras representem os mesmos dados de Tabela. Não se aceitam gráficos apresentados com as linhas de grade, e os elementos (barras, círculos) não podem apresentar volume (3-D). Figuras coloridas são publicadas excepcionalmente.. Nas legendas das figuras, os símbolos, flechas, números, letras e outros sinais devem ser identificados e seu significado esclarecido. Se houver figura extraída de outro trabalho, previamente publicado, os autores devem solicitar autorização, por escrito, para sua reprodução. Estas autorizações devem acompanhar os manuscritos submetidos à publicação.

---



# Livros Grátis

( <http://www.livrosgratis.com.br> )

Milhares de Livros para Download:

[Baixar livros de Administração](#)

[Baixar livros de Agronomia](#)

[Baixar livros de Arquitetura](#)

[Baixar livros de Artes](#)

[Baixar livros de Astronomia](#)

[Baixar livros de Biologia Geral](#)

[Baixar livros de Ciência da Computação](#)

[Baixar livros de Ciência da Informação](#)

[Baixar livros de Ciência Política](#)

[Baixar livros de Ciências da Saúde](#)

[Baixar livros de Comunicação](#)

[Baixar livros do Conselho Nacional de Educação - CNE](#)

[Baixar livros de Defesa civil](#)

[Baixar livros de Direito](#)

[Baixar livros de Direitos humanos](#)

[Baixar livros de Economia](#)

[Baixar livros de Economia Doméstica](#)

[Baixar livros de Educação](#)

[Baixar livros de Educação - Trânsito](#)

[Baixar livros de Educação Física](#)

[Baixar livros de Engenharia Aeroespacial](#)

[Baixar livros de Farmácia](#)

[Baixar livros de Filosofia](#)

[Baixar livros de Física](#)

[Baixar livros de Geociências](#)

[Baixar livros de Geografia](#)

[Baixar livros de História](#)

[Baixar livros de Línguas](#)

[Baixar livros de Literatura](#)  
[Baixar livros de Literatura de Cordel](#)  
[Baixar livros de Literatura Infantil](#)  
[Baixar livros de Matemática](#)  
[Baixar livros de Medicina](#)  
[Baixar livros de Medicina Veterinária](#)  
[Baixar livros de Meio Ambiente](#)  
[Baixar livros de Meteorologia](#)  
[Baixar Monografias e TCC](#)  
[Baixar livros Multidisciplinar](#)  
[Baixar livros de Música](#)  
[Baixar livros de Psicologia](#)  
[Baixar livros de Química](#)  
[Baixar livros de Saúde Coletiva](#)  
[Baixar livros de Serviço Social](#)  
[Baixar livros de Sociologia](#)  
[Baixar livros de Teologia](#)  
[Baixar livros de Trabalho](#)  
[Baixar livros de Turismo](#)