

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC**

**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ERICK GOULARTE DE FARIA**

**SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA VS. JOGOS ELETRÔNICOS**

**CRICÍUMA**

**2014**

**ERICK GOULARTE DE FARIA**

**SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA VS. JOGOS ELETRÔNICOS.**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado pela Banca Examinadora para obtenção do Grau de Bacharel, no Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, com Linha de Pesquisa em Educação e Cultura do Movimento Humano.

Criciúma, 03 de Julho de 2014.

**BANCA EXAMINADORA**

Prof. Bruno Dandolini Colombo – Especialista - (UNESC) - Orientador.

Prof. Luís Afonso Dos Santos - Mestre - (UNESC).

Prof. Carlos Augusto Euzébio - Mestre - (UNESC).

# SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA VS. JOGOS ELETRÔNICOS.

ERICK GOULARTE DE FARIA

erick\_goularte@hotmail.com

## RESUMO

Os jogos eletrônicos tem sido febre entre todas as faixas etárias, mas principalmente entre as crianças e adolescentes, que cada vez mais vem adotando essa tecnologia como um hábito diário e que muito se vem discutindo sobre seu uso, e sobre seus "lados bons e maus". Sempre associados em notícias, pesquisas e no senso comum, aparecem os jogos eletrônicos e o sedentarismo. Sabendo que o sedentarismo é considerado uma doença que tem afetado grande parte dos brasileiros, e de certa forma, atingido as crianças e adolescente cada vez mais, o presente estudo tem como objetivo geral investigar a relação do uso dos jogos eletrônicos com o nível de atividade física de adolescentes estudantes do ensino médio de Araranguá. Nesta pesquisa os objetivos específicos foram analisar os tipos de jogos utilizados pelos adolescentes, e quantificar o tempo de utilização diária dos jogos, bem como o tempo diário de atividades físicas praticadas. O método utilizado foi a aplicação de questionário aos estudados, caracterizando a pesquisa como estudo exploratório – descritivo. Percebeu-se que os jogos eletrônicos não influenciam na ausência de práticas de atividades físicas dos adolescentes. Estes preferem, na maioria, atividades físicas “na rua” aos jogos eletrônicos. Identificou-se também a “esteriotipação” de: esporte saudável: na rua; jogar videogame: ruim à saúde, na relação atividade física e sedentarismo.

**Palavras-chave:** Jogos Eletrônicos; Sedentarismo; Adolescentes; Atividade Física.

## INTRODUÇÃO

Atualmente, dois assuntos têm ganhado relevância no meio acadêmico: os jogos eletrônicos e o sedentarismo. Os jogos eletrônicos tem implicado discussões acerca do seu uso. Uns o apontam como instrumento social que possibilita o desenvolvimento de habilidades cognitivas e motoras e outros o atribuem como um dos principais aliados do sedentarismo. Este, por sua vez, é considerado como um dos principais fatores para o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, tais quais: diabetes, cardíacas, artrose, dentre outras. A falta ou considerável diminuição na realização de atividades físicas causa vários males para o indivíduo, assim como a falta de acessibilidade a locais e saberes científicos para a realização adequada desses exercícios físicos. O acesso aos videogames que tanto desperta encanto as crianças e adolescentes também nos interessa identificar neste estudo, tendo em vista que os *sexergames* representam um considerável avanço tecnológico em relação a prática de exercícios físicos em casa, pelo fato de nesses jogos o usuário poder realizar

movimentos “imitando” situações reais de determinada manifestação humana, como o esporte, as lutas e as danças, por exemplo.

Deste modo, o presente estudo tem como questões norteadoras: Quais as principais relações de uso dos jogos eletrônicos com a prática de atividade física? E qual a relação de acessibilidade dos indivíduos aos *exergames*?

Assim, o objetivo do estudo foi identificar as principais relações de uso dos jogos eletrônicos com a prática de atividade física, assim como a relação de acessibilidade aos *exergames* pelos estudantes do Ensino Médio de Araranguá – SC.

Pretendemos analisar os tipos de jogos eletrônicos utilizados pelos adolescentes e o tempo de utilização destes jogos em relação com o tempo disponível para a prática de atividades físicas. Esta pesquisa vem para por em discussão se realmente os jogos eletrônicos são os “vilões” da história ou se o mau aproveitamento do tempo livre do adolescente, que inclui o uso do jogo ou a falta de espaços públicos adequados para a prática, é o grande problema de hoje.

Para isso, organizamos o texto da seguinte forma:

Iniciamos com os conceitos de sedentarismo e atividade física, explanando sucintamente sobre os assuntos, apresentando um breve histórico dos consoles e jogos eletrônicos, e a evolução, de como a ideia de apenas um entretenimento do centro de pesquisa se tornaria uma “febre” mundial. Apresentando também a relação, antiga, dos *games* com o sedentarismo, e o termo que “derruba por terra” esta questão, que são os *exergames*.

## **SEDENTARISMO E ATIVIDADE FÍSICA.**

Segundo Nahas (2010), considera-se um indivíduo sedentário aquele que tenha um estilo de vida com o mínimo de atividade física. Com a mecanização e a industrialização, está cada vez mais fácil um indivíduo "se tornar" sedentário, visto que, a parte gasta com lazer está sendo substituída por mais trabalho, e a locomoção cada vez mais mecânica, com a "ajuda" de esteiras rolantes, escadas rolantes, elevadores, etc.

Segundo pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2000, apenas 7,9% no geral realizavam exercícios físicos três ou mais vezes por semana, por 30 minutos ou mais.

O problema do sedentarismo alcançou um nível tão alto que segundo pesquisas do IBGE publicadas em 2012, 80% dos brasileiros são sedentários, e que está por trás de 13,2% das mortes no Brasil segundo uma pesquisa publicada pela revista médica Lancet.

De acordo com Pollock e Wilmore (1993) desde os tempos da Revolução Industrial, com a tecnologia avançando em uma assustadora velocidade, observou-se transformação notável de uma sociedade acostumada aos trabalhos pesados, com uma estrutura basicamente rural e fisicamente ativa, numa população de cidadãos urbanos ansiosos e estressados, com nenhuma ou poucas oportunidades para o envolvimento em atividades físicas.

Sendo assim, os centros urbanos cresceram exponencialmente, fazendo com que os “campinhos de futebol”, pátios baldios, ou espaços que antes eram usados para diversões, virassem escritórios, prédios, etc.

Lazzoli (1998), diz que a disponibilidade de tecnologia, o aumento da insegurança e a progressiva redução dos espaços livres nos centros urbanos (onde vive a maior parte das crianças brasileiras) reduzem as oportunidades de lazer e de uma vida fisicamente ativa, favorecendo atividades sedentárias, tais como: assistir a televisão, jogar video-games e utilizar computadores.

## **SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA**

Muitos estudos se têm sobre o sedentarismo na vida adulta, mas é preciso pensar que se os adolescentes forem sedentários, serão futuros adultos sedentários, fazendo assim com que a situação grave que está os índices de sedentarismo, aumente ainda mais. Preocupante também são os números de estudos feitos nessa faixa etária, que quando feitos, são pouco representativos. Sabe-se que os estudos feitos com adolescentes não são de amostras nacionais, mas sim de escolares, variando de 42 a 94%. Essas diferenças tão grandes nos achados, segundo Pinho & Petroski (1990), se da pela dificuldade de desenvolver instrumentos que possam determinar os níveis habituais de prática de atividade física. Desse modo, o conhecimento produzido por pesquisadores tem mostrado alguns pontos sobre o sedentarismo na adolescência, como: ser do sexo feminino, pertencer à classe social baixa, ter uma baixa escolaridade e ser filho de mãe com baixa escolaridade, é fatores associados ao sedentarismo.

## **JOGOS ELETRONICOS: BREVE HISTÓRICO**

A grande história dos *games* começa em 1958 com o físico *Willy Higinbotham*, que segundo Amorim (2006), criou o *Tennis for Two*, que era muito simples, era processado por um computador analógico e jogado por um osciloscópio, que servia para manter os visitantes do laboratório Brookhaven entretidos. Alguns

outros projetos foram desenvolvidos juntamente com o *Tennis for Two*, porem apenas circulava dentro das universidades entre estudantes, os jogos eram “criados” por fins de estudos e hobby, um deles que marcou bastante a historia, foi desenvolvido pelos estudantes do Instituto de Tecnologia de Massachusetts, o *Spacewar*. Mas esse pioneiro foi logo ultrapassado em 1967 pelo precursor dos famosos *arcades* ou *flipperamas*. Em 1970, Nolan Bushnell - com ajuda de Ted Dabney – transformou o quarto da filha em oficina, e desenvolveu uma maquina que podia ser ligada a um televisor para que as pessoas pudessem jogar *Spacewar*. No ano seguinte a fabricante de *arcades* Nutting Associates comprou o *Spacewar*, porem sem o sucesso esperado, Nolan e Ted saem da Nutting Associates e abrem a pequena, mas depois de alguns anos, poderosa: Atari.

Com a empresa aberta, os engenheiros desenvolveram o *Pong*, que era um jogo de t nis, que não pode ser registrado como *Ping Pong* porque já havia um registro nesse nome, sendo “desprezado” pelos grandes fabricantes, Nolan coloca o jogo num bar, entupindo a maquina de moedas em duas semanas. No Brasil chega somente em 1977, chamado de *Telejogo*, sendo desenvolvido pela *Philco*.

Em 1979 surge o jogo chamado *Battlezone*, que se tratava de um jogo em primeira pessoa e simulava o comando de um tanque de guerra que destruía alvos. Com o fim da 2  Guerra Mundial, e começo da Guerra Fria, muito se evoluiu em tecnologia, e se tratando de uma guerra ideológica, os *games* contribuíram para melhoria do poder bélico, já que se um engenheiro e um programador conseguiam fazer um simulador de guerra, conseguiam fazer um radar eletrônico, e como era em um simulador, táticas de guerra eram testadas, já que isso saia mais barato e mais seguro.

Em 1980, no Japão, esse olhar de guerra e conflito sai um pouco de cena quando um programador chamado Toru Iwatani pediu uma pizza, pegou uma fatia e teve uma grande ideia, o *PAC-MAN*, vulgo “Come-Come”. A introdu o de um protagonista foi à forma de “salvar” os consoles, que ao contrario dos flipperamas, estavam perdendo sua popularidade.

Como a Atari estava ficando fraca por suas desavenças internas, o mercado de consoles estava sendo “asfixiado” pelos jogos de PC, ate que em 1984, quando o mercado estava todo voltado ao PC, um russo chamado Alex Pajitnov cria o simples porem mais viciantes de toda historia, o *Tetris*. Nesse momento surge outro gigante da historia, a Nintendo, que distribuía o *Magnavox* no Japão e produzia brinquedos dos mais diferentes temas e um console no Japão destinado a família, o *Famicom*. Em 1985 a Nintendo lança como teste no mercado americano a *Nintendo Entertainment Sistem*

(NES), que era o Famicom remasterizado, sendo apenas desvinculada a ideia de família, já que japoneses e americanos não praticavam isso em família.

Shigeru Miyamoto era empregado da Nintendo, porém como não tinha conhecimento em programação, suas criações levavam muito mais arte do que tecnologia, e como durante a Guerra Fria um personagem mantinha o sucesso e contava uma história, surge o encanador Mario que, usava chapéu porque não se podiam representar cabelos; nariz grande, para ficar bem marcado o centro do rosto; bigodudo, pois não era possível desenhar boca. E em 1986 surge a “última grande histórica”, lançando o concorrente do NES, o *Sega Master System*, e a partir daí, começa a “guerra” das grandes indústrias de jogos eletrônicos.<sup>1</sup>

## CONSOLES E SUAS GERAÇÕES

Levando em consideração a data da produção deste artigo e o objetivo apresentado por nós, não há a necessidade de explanar as inovações e descobertas dos consoles antigos, mas sim da tão inovadora e, porque não, ousada evolução da sétima geração de consoles que temos hoje.

A sétima geração, e é aqui que os consoles<sup>2</sup> se enquadram no assunto, começa com um console que abre essas novas possibilidades de “jogar”, com a *Microsoft* lançando o *XBOX 360*, que realiza diferentes cálculos como inteligência artificial, simulação de física e outros que podem ser feitos paralelamente sem sobrecarregar o sistema, permitindo que os jogos ofereçam inimigos mais inteligentes e simulando mundos e realidades com maior precisão. O *XBOX 360* utiliza um drive de DVD convencional, que permite a leitura de DVD de filmes e CDs com MP3, sendo possível a reprodução de filmes, músicas e fotos. Além disso, o console não possui os controladores “ligados” a si por cabos, e sim com sinal *wireless*. Perdendo o posto, a *Nintendo* lança em 2006 o *Wii*, impressionando na nova forma de jogar, já que este console possui um manete que capta os movimentos que o jogador faz ao movê-lo, funcionando como uma espécie de “*mouse*” aéreo. Essa captação é possível porque o controle remoto do *Wii* possui um sensor de sinais que utiliza a tecnologia Bluetooth. Então surge a *Sony* que no mesmo ano lança o poderoso *Playstation 3*, que vem com conexão *wireless* para controles, entrada para *internet*, igual os concorrentes, *XBOX 360* e *Wii*.

---

<sup>1</sup> Disponível em: <http://www.tecmundo.com.br/xbox-360/3236-a-historia-dos-video-games-do-osciloscopio-aos-graficos-3d.htm>.

<sup>2</sup> Consoles aqui são tratados como o aparelho (hardware) em si.

## GAMES E SEDENTARISMO: SINONIMOS?

Por muito tempo se viu os jogos como atividade que faziam as pessoas ficarem menos ativas, onde os *gamers*<sup>3</sup> ficavam horas sentados jogando, movimentando apenas os olhos, alguns dedos e no maior dos movimentos, se levantar para comer. Chega parecer engraçado se isso não se tornasse trágico, o fato desse baixo gasto calórico e de nenhuma atividade física preocupou, e ainda preocupa os profissionais da área da saúde. O *Wii* vem sendo utilizado como uma forma de “escapar” dessa rotulação de “jogos sedentários”, porem como ainda é uma “batalha” de empresas a *Sony* lançou para o *PS3* em 2010 o acessório *PSMOVE*, que se assemelha bastante ao *Wii*, e não ficando para traz e inovando ainda mais no quesito jogar, a *Microsoft* lançou no mesmo ano o *Project Natal*, que depois viria a ser o *Kinect*. Em palavras da *Microsoft* seria, “com o *Kinect* para *Xbox 360* você tem o melhor controle já criado, VOCÊ!”<sup>4</sup>

Então se pode notar que os games não podem ser mais atribuídos ao sedentarismo, pois com essa nova geração de consoles e acessórios surge uma nova expressão, *exergaming*. Os termos *Exergaming* ou *Exer-Gaming* (EXG) são utilizados para os vídeos games que integram os jogos às tarefas motoras (possibilitando uma maior participação de movimentos complexos do indivíduo, não apenas os dedos ou mãos), fazendo com que o usuário participe virtualmente da ação, como o *Wii Fit* da *Nintendo*, *Dance Dance Revolution* do *Playstation 3* ou o *UFC TRAINER* do *Xbox 360 Kinetic*.

Apesar da comprovada eficiência dos EXG na elevação do gasto energético, os autores afirmam que estes jogos não são substitutos das atividades físicas reais (DALEY, 2010; LANNINGHAM-FOSTER et al., 2009), visto que, mesmo proporcionando um gasto energético significativo ao usuário, a falta de supervisão ou o uso excessivo do game pode acarretar danos à saúde. Sendo assim, esse novo modo de jogar pode ser incluído a rotina de lazer dos *gamers* sem problemas, desde que seja moderado o tempo de uso diário.

## ANÁLISE DOS DADOS

A população da pesquisa se constitui por 125 estudantes do ensino médio de duas escolas de Araranguá, uma sendo pública (A) e outra sendo particular (B). A

---

<sup>3</sup> Refere-se aos jogadores de videogames.

<sup>4</sup> Disponível em: <http://www.xbox.com/pt-BR/Xbox360/Consoles/Bundles/4GBK-Brasil/4GBK-Brasil>

amostra foi constituída pelos estudantes que possuíam determinados *consoles*: Nintendo Wii, Xbox 360 e/ou Playstation 3, totalizando assim 35 estudantes.

Por se tratar de menores de idade, o pesquisador entregou aos estudantes uma autorização para que fosse assinada pelos pais ou responsáveis. Com as autorizações assinadas, o pesquisador aplicou o questionário, estando presente para sanar possíveis dúvidas e garantir que o instrumento fosse respondido e entregue, sem possíveis contratempos.

Os estudantes responderam o questionário em horário de aula e em suas respectivas escolas. Ficou bem evidente a falta de interesse por parte dos alunos, tanto da escola pública quanto da particular, na entrega dos termos assinados, já que a população contava com 125 estudantes e a amostra, 35.

A escolha dessas duas escolas se deu pelo fato do pesquisador ter estudado na escola pública, e ter treinado e jogado voleibol pela particular, ficando mais fácil a comunicação com os responsáveis pelas escolas e com os professores das aulas que foram utilizadas para responder os questionários.

Na escola particular o número de estudantes que responderam os questionários foi menor do que na escola pública, sendo justificado pela coordenadora do colégio, da seguinte forma “*Os estudantes estão muito focados nos processos de pré-vestibular, vestibular, cursinhos preparatórios.*”.

Os dados obtidos poderiam ser apenas quantificados em “feminino/masculino, possui ou não os consoles, pratica ou não atividade, etc., mas isso não nos forneceria melhores dados para ver os “porquês” desses números. De acordo com o IBGE de 2010<sup>5</sup>, havia 3.941.819 mulheres a mais no país do que homens, sendo perceptível na pesquisa, sendo que dos 35 estudantes, 23 são meninas (14 de escola pública e nove de escola particular). O maior número de estudantes tem entre 16 e 17 anos de idade.

Analisando os estudantes que possuem ou não os consoles, se vê uma notável diferença entre a escola pública e a escola particular, em que 38% dos estudantes da escola particular têm os consoles correspondentes à pesquisa e apenas 19% dos estudantes de escola pública tem estes consoles. Em contrapartida três estudantes da escola pública preferem ficar em casa jogando videogame a praticar atividades “na rua”<sup>6</sup>, e nenhum da escola particular prefere ficar em casa. Estes optam, portanto, em realizar atividades físicas “na rua”.

---

<sup>5</sup>Disponível em:

<http://noticias.terra.com.br/brasil/noticias/0,OI5100414EI306,00Censo+sobe+o+n+de+mulheres+em+rela+cao+ao+de+homens+no+Pais.html>.

<sup>6</sup>Essa expressão se aplica a lugares para praticar atividades físicas, sem serem atividades em casa.

Sobre o ponto de “ficar em casa” para jogar videogame ou atividades “na rua” percebemos diferentes relatos nos questionários de ambas as escolas. Isso se reflete em algumas falas dos próprios estudantes, tais quais:

*“videogame, é mais emocionante, além de não cansar.”*(estudante 1 - escola pública).

*“prefiro na rua, é mais divertido, saudável, e ver pessoas anima os exercícios.”*(estudante 2 - escola particular).

*“depende, tudo tem uma hora, por exemplo, nem sempre é possível reunir tantos amigos para jogar futebol. Não tenho preferência gosto das duas.”*(estudante 3 - escola pública).

Pelos relatos é visível que alguns estudantes preferem ficar em casa jogando videogame, por gostar mesmo, outros ficam em casa por não ter colegas suficientes para se reunir para praticar esportes, e há os que não gostam por que acham “maléfico” para a saúde ficar em casa.

Perguntamos, também, aos estudantes; *“quais os motivos mais relevantes para você não ter um dos consoles mencionados?”*, sendo respondidos de várias formas, tais quais:

*“meu pai não comprou alegando ser um tempo gasto inutilmente.”*(estudante2 - escola particular).

*“não gosto de tais atividades, e não tenho vontade nenhuma em aprender a jogar videogame”.* (estudante 4 - escola pública).

E há também casos que levam o videogame muito mais a sério;

*“acho desnecessário, além de não gostar dos gráficos o Nintendo Wii é horrível, precisa se mexer e os jogos são chatos.”* (estudante1 - escola pública).

Muitas respostas se assemelharam no quesito *“prático atividades na rua por ser mais saudável!”*, mas talvez não saibam (ou não tenham acesso a esse saber) que há a possibilidade de jogar, sendo o estudante mesmo o “controle” dos jogos. Sabendo que

não podemos substituir as atividades “cotidianas” pelos games, mas seu uso não traz dano à saúde do utilizador, sendo colocado na balança do mesmo modo que a atividade física “normal”, que se praticada em grandes quantidades de tempo seguidas, o praticante pode sofrer danos referentes à saúde.

Era esperado em algumas respostas que, alguns alunos, principalmente da escola pública, não teriam os consoles referentes à pesquisa por sua condição financeira não o oportunizar isso, mas esse ponto não foi tão ponderante. A maioria dos estudantes que deram o motivo de não o ter, foi por não gostarem de jogar videogame. Posto isso em números, dos vinte e dois estudantes da escola pública, oito responderam que não gostariam de ter, cinco responderam que não tem tempo para “jogar” e apenas três responderam que sua condição financeira os restringe.

Na escola particular, dos oito estudantes que não possuem os consoles, três não tem tempo para “jogar”, dois estudantes relataram que suas famílias não gostariam que seus filhos tivessem, e apenas um caso não possui por condição financeira ou por tempo.

Levando em consideração o conceito de Nahas (2010) sobre atividade física mínima, apenas um estudante pode ser considerado sedentário, corroborando com essa afirmativa, sua resposta à pergunta: *“Em que local você pratica esses esportes, jogos e/ou atividades físicas?”*.

*“na escola quando o professor obriga.”* (estudante 1 – escola pública).

Esse mesmo estudante utiliza, de acordo com sua resposta no questionário, mais de oito horas nos fins de semana utilizando os jogos eletrônicos, e cerca de duas horas durante os dias de semana.

No numero maior da amostra, todos os estudantes praticam atividades físicas de pelo menos uma hora por dia, e na maioria três vezes por semana.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com este trabalho percebe-se que os jogos eletrônicos não influenciam na ausência de práticas de atividades físicas dos adolescentes que participaram do estudo, já que os mesmos preferem, na maioria, atividades físicas “na rua” aos jogos eletrônicos. Perceptível também que a questão financeira não é tão preponderante na questão de ter ou não os consoles estudados na pesquisa, mas sim a questão de gostar ou não de jogar videogame.

Identificou-se também a “esteriotipação” de: esporte saudável: na rua; jogar videogame: ruim à saúde, na relação atividade física e sedentarismo, por parte dos estudantes, pode ser uma ideia difundida pelo senso comum, mídia, família, ou pelo simples fato de desconhecer essa nova forma de “praticar os jogos eletrônicos” (exergames) ou até mesmo, não terem acesso a essa produção humana.

Esse artigo pode se caracterizar como idealizador em novos estudos que podem ser produzidos referentes aos jogos eletrônicos, como, por exemplo, quantificar o gasto calórico durante uma atividade em jogos eletrônicos (exergame); relacionar com o desenvolvimento da técnica de esportes; estudo transversal no desenvolvimento psicomotor de crianças, etc.

Apesar de todo conhecimento produzido na nossa área de estudo, os estudos sobre jogos eletrônicos ainda é incipiente. Necessita-se, portanto, de uma compreensão do significado social destes e sua efetividade na vida dos indivíduos.

## REFERÊNCIAS

AMORIN, A. A origem dos jogos eletrônicos. USP, 2006.

IBGE. *Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística / censo 2000*. Disponível em: <http://www.ibge.org.br>, Acesso em: 20 Nov. 2013.

LANNINGHAM-FOSTER, L. et al. Activity-promoting video games and increased energy expenditure. *Journal of Pediatrics*, Saint Louis, v. 154 n. 6, p. 819-823, jun. 2009.

LAZZOLI, José Kawazoe et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Rev. Bras. Med. Esporte*, Niterói, v. 4, n. 4, Ago. 1998. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S151786921998000400002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786921998000400002&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 18 Jun. 2014.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

POLLOCK, M.L; WILMORE, J.H. - Exercícios na Saúde e na Doença: Avaliação e Prescrição para Prevenção e Reabilitação. - Medsi, Rio de Janeiro, RJ, 1993.

## **ANEXOS**

**FICHA DE AVALIAÇÃO**  
**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINESE – UNESC**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO – TCC**

Acadêmico(a): Erick Goularte de Faria

Título do Trabalho: Sedentarismo na Adolescência VS. Jogos Eletrônicos.

Data da Defesa: 03/07/2014 Horário: 07h30min

ITENS A OBSERVAR	VALOR REAL	VALOR OBTIDO
<b>1. TRABALHO ESCRITO (5,0)</b> 1) Em relação à estrutura do trabalho: a) domínio da norma padrão da língua portuguesa; b) estrutura do trabalho com sequência lógica e formatação atendendo as normas da revista (presença de resumo; introdução/ justificativa; explicitação dos objetivos e da metodologia; fundamentação teórica, quando necessário; apresentação e análise dos dados; conclusões; referência).	2,0	
2) Em relação à relevância acadêmica: a) qualidade da articulação das ideias; b) articulação do tema com a fundamentação teórica; c) relevância e originalidade do trabalho.	3,0	
<b>SUB-TOTAL</b>	<b>5,0</b>	
<b>2. APRESENTAÇÃO (2,0)</b> a) clareza na explanação do trabalho; b) linguagem culta e acadêmica; c) domínio do conteúdo; d) coerência com o trabalho escrito; e) seleção dos aspectos centrais do trabalho; f) utilização e domínio dos recursos tecnológicos; g) pontualidade, tempo de apresentação de 20 minutos, traje adequado.	2,0	
<b>3. SUSTENTAÇÃO PERANTE A BANCA (3,0)</b> a) sustentação de acordo com o trabalho escrito e capacidade de discussão; b) coerência da resposta com o questionamento; c) conhecimento do assunto e domínio do trabalho; d) linguagem culta e acadêmica.	3,0	
<b>TOTAL GERAL</b>	<b>10,0</b>	

**Espaço reservado para considerações/sugestões/questionamentos que julgar importante.**

---

---

\_\_\_\_\_  
**Nome do (a) Orientador (a)**

## Questionário

Prezado (a) aluno (a), este questionário visa coletar algumas informações pertinentes ao pesquisador sobre o artigo sendo construído com o título: **Sedentarismo na adolescência VS. Jogos eletrônicos**. Sua sinceridade é fundamental para o bom andamento da pesquisa. Não será necessária sua identificação, sendo assim, seus dados serão mantidos em sigilo. Em casos de dúvidas, chame o responsável pela pesquisa.

Idade:

Gênero:  Masculino  Feminino

### Sessão 1 – Consoles

1 – Você tem um desses consoles: XBOX 360, NINTENDO WII e PLAYSTATION 3?

Sim  Não

2 – Você tem outro console além do mencionado acima?

Sim  Não

Caso a resposta seja sim responda ao lado qual possui \_\_\_\_\_

3 - Quais os motivos mais relevantes para você não ter um dos consoles mencionados acima? (condição financeira, tempo, gosto, religião...).

### Sessão 2 – Prática de atividade física

4 – Quais os esportes, os jogos e/ou as atividades físicas você pratica nas horas vagas?

5 – Com que frequência você pratica esses esportes, jogos e/ou atividades físicas?

todos os dias

Um dia sim, um dia não

três vezes por semana

Outros: \_\_\_\_\_

6 – Por quanto tempo diário

( ) 15 minutos

( ) 30 minutos

( ) 1 hora

( ) outros \_\_\_\_\_

7 - Em que local você pratica esses esportes, jogos e/ou atividades físicas?

8 - Você paga para praticar estes esportes, jogos e/ou atividades físicas? Quais você paga? Se paga, quantos?

### **Sessão 3 – Consoles/Atividade física**

9 – Você se reúne com algum conhecido ou colega de classe para utilizar os consoles? Se sim, por quanto tempo (diário) e quantas vezes na semana? Se não, por quê?

10 – Você pode aprender alguma coisa ou desenvolveu alguma habilidade utilizando jogos eletrônicos (em consoles)?

11 – Quanto tempo, por dia, você joga jogos eletrônicos? (consoles) (Se tiver algum periférico, quantificar o tempo separado).

12 – Você participa de algum clã, equipe ou sociedade em algum jogo eletrônico? Se sim, qual jogo?

13 – Você prefere atividade física na “rua” ou jogar vídeo game em casa? Por quê?



UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE



UNIDADE ACADÊMICA DE HUMANIDADES CIÊNCIAS E EDUCAÇÃO – UNA HCE  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

**TEMA: SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA VS. JOGOS ELETRÔNICOS.**  
**OBJETIVO: INVESTIGAR A RELAÇÃO DO USO DOS JOGOS ELETRÔNICOS COM O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DE ARARANGUÁ.**

Por favor, leiam atentamente as instruções abaixo antes de decidir se deseja participar do estudo.

O projeto Tema sedentarismo na adolescência vs. jogos eletrônicos, deseja investigar a relação do uso dos jogos eletrônicos com o nível de atividade física de adolescentes estudantes do ensino médio de Araranguá.

Justifica-se este projeto pela necessidade de novas evidências científicas para formação de profissionais.

1. Será realizada uma aplicação de questionário com os pesquisados, sendo os pesquisadores o orientador e o orientando.
2. Participarão do estudo apenas os voluntários selecionados que devolverem o termo de consentimento assinado pelos responsáveis, autorizando a participação no estudo de forma voluntária.
3. Se houver alguma dúvida a respeito, favor contatar com o orientado pelo telefone (9937-7665) ou pelo endereço eletrônico [erick\\_goularte@hotmail.com](mailto:erick_goularte@hotmail.com) ou com o orientador pelo endereço eletrônico [br\\_colombo@hotmail.com](mailto:br_colombo@hotmail.com).
4. O participante terá liberdade de encerrar a sua participação a qualquer momento no projeto, ficando apenas com o compromisso de comunicar um o responsável pelo projeto de sua desistência, para que a pesquisa não seja prejudicada.
5. Caso concorde em participar desta pesquisa realizando as avaliações e o período de treinamento proposto pelo estudo, assine e entregue ao responsável este termo de consentimento. Este consentimento será arquivado juntamente com as demais avaliações.

(PODERÃO SER ACRESCENTADOS OUTROS ITENS COMO AUTORIZAÇÃO PARA FOTOS E GRAVAÇÃO)

Antecipadamente agradecemos a colaboração.

Profº **Bruno Colombo**  
Coordenador da pesquisa

Orientando Erick Goularte de Faria  
Responsáveis pelo desenvolvimento da pesquisa

Eu, \_\_\_\_\_ declaro-me ciente das informações sobre o estudo “SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA VS. JOGOS ELETRÔNICOS” e autorizo a participação, de quem esta sob minha responsabilidade, como voluntário.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do responsável

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_