

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

MENSAGENS VIRTUAIS NA INTENÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

LEONARDO ROSENSTIEL CUNHA

**JOÃO PESSOA
2011**

LEONARDO ROSENSTIEL CUNHA

MENSAGENS VIRTUAIS NA INTENÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de Licenciado Pleno em Educação Física.

ORIENTADORA: Prof^a Dra CAROLINE DE OLIVEIRA MARTINS

**JOÃO PESSOA
2011**

C972m Cunha, Leonardo Rosenstiel.

Mensagens virtuais na intenção da prática de atividades físicas / Leonardo Rosenstiel Cunha. -- João Pessoa: [s.n.], 2011.
70 f.: il. -

Orientadora: Caroline de Oliveira Martins.
Artigo (Graduação) – UFPB/CCS.

1. Estilo de vida sedentário. 2. Atividade Física. 3. Promoção da saúde.
4. Marketing Viral.

BS/CCS/UFPB

CDU: 613.65(045)

*Dedico este trabalho a minha família,
razão de tudo o que sou.*

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus pelos momentos de conforto e ajuda durante todo o caminho da graduação acadêmica.

Aos meus pais Raul e Lucy por estarem presentes nos momentos mais difíceis, sempre acreditando no meu valor e serem exemplos a ser seguidos.

Aos meus irmãos Rudolf e João Victor pelo apoio na elaboração do material da pesquisa.

A minha amada Sabrina pelo incentivo e apoio durante esta fase de conclusão.

A minha querida orientadora Prof^a. Dra. Caroline de Oliveira Martins por ser uma grande amiga, sempre fazendo menção em sanar minhas dúvidas.

Aos meus amigos Caline, Eligio e Rafael por fazerem parte no desenvolvimento desta obra.

Aos professores da universidade por fazerem parte da construção da minha identidade profissional.

Enfim, minha gratidão a todos que contribuíram para a concretização desta pesquisa.

*Quando verificares com tristeza que não
hás aprendido nada, terás feito teu
primeiro progresso no aprendizado.*

(Jigoro Kano)

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Maneira que os participantes souberam da pesquisa, considerando gênero, faixa etária, grau de escolaridade e prática de atividades físicas	19
Tabela 2. Nível de intenção dos internautas em praticar atividades físicas após assistirem o vídeo, considerando gênero, faixa etária, grau de escolaridade e pratica de atividades físicas	20
Tabela 3. Recomendariam o vídeo, considerando gênero, faixa etária, grau de escolaridade e pratica de atividades físicas	21
Tabela 4. Classificação dos comentários a cerca da sugestão de melhorar o vídeo de acordo com gênero e faixa etária	21
Tabela 5. Classificação dos comentários relacionados à pesquisa segundo gênero e faixa etária	22

LISTA DE ANEXOS

ANEXO A – Normas da Revista QUALIS	40
ANEXO B – Certidão de Aprovação do Comitê de Ética	48
ANEXO C – Declaração de vinculação ao Laboratório	49
ANEXO D – Questionário virtual utilizado na coleta de dados	50
ANEXO E – Projeto de Pesquisa	52

SUMÁRIO

CAPA DESPERSONALIZADA	09
CAPA PERSONALIZADA	10
RESUMO	11
ABSTRACT	11
INTRODUÇÃO	12
MÉTODOS	15
CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....	15
POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	15
INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	15
PROCEDIMENTOS DO ESTUDO.....	16
RESULTADOS	17
DISCUSSÃO	22
REFERÊNCIAS	31
ANEXOS	39
ANEXO A – Normas da Revista QUALIS.....	40
ANEXO B – Certidão de Aprovação do Comitê de Ética.....	48
ANEXO C – Declaração de vinculação ao Laboratório.....	49
ANEXO D – Questionário virtual utilizado na coleta de dados.....	50
ANEXO E – Projeto de Pesquisa.....	52

Artigo Original

Mensagens virtuais na intenção da prática de atividades físicas

Virtual messages in the intention of the practice of physical activities

Mensagens virtuais para atividades físicas

Artigo Original

Mensagens virtuais na intenção da prática de atividades físicas

Virtual messages in the intention of the practice of physical activities

Mensagens virtuais para atividades físicas

Leonardo Rosenstiel Cunha¹

Caroline de Oliveira Martins¹

¹Laboratório de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde da Universidade

Federal da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil

Endereço:

Leonardo Rosenstiel Cunha

Av. Acre, 297

Bairro dos Estados

João Pessoa, PB, Brasil

CEP: 58030-230

Telefone: (83) 3031-0400

e-mail: leorosenstiel@hotmail.com

Resumo

Com o constante avanço tecnológico a busca por novos meios de disseminar informações relacionadas à saúde tem sido verificado constantemente. Neste estudo analisou-se o uso de mensagens virtuais sob a forma de vídeo amador para incentivar a realização de atividades físicas em internautas maiores de 18 anos fisicamente ou insuficientemente ativos (n=47), fazendo uso do *marketing* viral para propagação das informações. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário virtual e um vídeo, incorporados num *web site* criado especificamente para a pesquisa. Os resultados indicaram que um vídeo pôde ter apresentado a capacidade de gerar interesse em mais da metade dos sujeitos (55,3%) sobre sua intenção em realizar atividades físicas, bem como aproximadamente 87% dos respondentes recomendariam o vídeo assistido a outras pessoas. Assim, sugere-se também o uso de ferramentas virtuais para otimizar campanhas voltadas para a promoção de um estilo de vida fisicamente ativo e saudável.

Palavras-chave: Estilo de Vida Sedentário. Atividade Física. Promoção da Saúde. Marketing Viral.

Abstract

With the constant technological advance the search for new ways to disseminate health-related information has been continually monitored. This study analyzed the use of virtual messages in the form of an amateur video to encourage the practice of physical activities in internet users, 18 years or older, physically or insufficiently active (n = 47), using viral marketing to propagate information. To collect data, a virtual questionnaire and a video were used,

embedded in a web site created specifically to this research. The results indicated that a video might have shown the ability to generate interest in more than half of the subjects (55.3%) on their intention to perform physical activities, and approximately 87% of respondents would recommend watching the video to others. Thus, it is also suggested the use of virtual tools to optimize campaigns aiming the promotion of a physically active and healthy lifestyle.

Keywords: Sedentary Lifestyle. Physical Activity. Health Promotion. Viral Marketing.

Introdução

Sabe-se que um estilo de vida sedentário pode acarretar vários problemas relacionados à saúde das pessoas e que “níveis insuficientes de prática da atividade física (inatividade física) frequentemente têm sido associados a diversos fatores de risco e agravos à saúde” ([FARIAS JÚNIOR, 2006, p. 57](#)), doenças crônicas não transmissíveis (ex.: níveis elevados de pressão arterial, diabetes, etc.), dislipidemias (determinadas principalmente pelo consumo excessivo de gorduras saturadas de origem animal), bem como comportamentos de risco a saúde ligados ao fumo e as bebidas alcoólicas, além de obesidade e doenças coronarianas, dentre outras enfermidades ([BRASIL, 2011](#); [RAMSEY et al., 2008](#)).

Ainda assim, estudos na área de saúde sugerem que a população parece não se conscientizar sobre os riscos da inatividade física. Alguns estudos desenvolvidos por instituições do campo da saúde mostraram que uma parcela considerável de indivíduos não percebe o conteúdo das mensagens

recebidas ([PITTA apud MORAES](#), 2008). [Nahas](#) (2010) adverte que a maioria das pessoas só pensa na manutenção da saúde quando a mesma está debilitada.

Pesquisadores têm buscado novas abordagens para que as informações pertinentes à saúde atinjam a maior parte da população. Por exemplo, no Brasil, o Ministério da Saúde (MS) vem desenvolvendo ações para promover a prática da saúde ([PRATIQUE SAÚDE](#), 2007) e a prevenção e o controle da hipertensão ([ESCOLHAS](#), 2010) por meio de vídeos. Com o constante avanço tecnológico a busca por novos meios de disseminar as informações relacionadas a determinado assunto têm sido verificado constantemente. O uso de filmagens nas pesquisas qualitativas ([PINHEIRO et al.](#), 2005) e as contribuições da *internet* para os idosos ([MIRANDA; FARIAS](#), 2009) também têm sido inovações utilizadas por pesquisadores brasileiros. Uma dessas abordagens poderia ser o uso de mensagens virtuais sob a forma de vídeos para incentivar a prática de atividades físicas uma vez que essa ferramenta pode despertar interesse nas pessoas ([MORAES](#), 2008).

As ferramentas virtuais, que podem ser definidas como instrumentos criados utilizando-se o computador com a finalidade de fornecer e/ou receber informação de indivíduos que utilizam diretamente ou indiretamente a *internet* ([MARTINS](#), 2011), apresentam a possibilidade de propagar a informação relacionada à saúde. Nesse sentido, a *internet* pode ser um vasto campo de atuação e investigação, visto que oferece possibilidades de acesso a informações específicas e científicas sobre temas diversos, inclusive saúde ([LEWIS](#), 2006).

Tal afirmação é corroborada por [Caetano e Falkembach](#) (2007), uma vez que o acesso à informação é facilitado pelos meios de comunicação, sendo a *internet* um meio que permite a disponibilização de múltiplos recursos (ex.: vídeos, *web sites*, *blogs*, etc.). Esse acesso à informação pode ser exponencialmente melhorado com o uso do *marketing* viral e o *buzz marketing* (também conhecido como *marketing* de “buxixo”), cujo objetivo é estimular os internautas com uma mensagem tão intensa que chega a ser passada adiante pelo ‘boca-a-boca’ ([JUCA BENTIVEGNA](#), 2002). Assim, o *marketing* viral corresponde a um tipo de publicidade elaborada para viabilizar o compartilhamento entre internautas, contendo recursos que facilitam a disseminação da mensagem nas redes sociais -ex.: *MSN*[®] e *Facebook*[®]- ([SILVA](#), 2008). Tal fato possibilita que um receptor (passivo) se torne um emissor (ativo), favorecendo sua influência na sua rede de convivência social *online* ([ANDRADE et. al](#), 2006).

De acordo com o que se sabe até o momento a utilização do *marketing* viral ou de determinadas ferramentas virtuais (ex.: questionários virtuais, *web sites*) pela área da Educação Física é raramente abordada pela literatura científica ([COSTA et al.](#), 2005; [NUNES et al.](#), 2006). Com o intuito de possivelmente contribuir para um maior entendimento sobre o tema, o presente estudo se propôs a investigar o nível de incentivo que uma mensagem virtual – realize atividades físicas – disponibilizada por meio de vídeo pôde gerar em indivíduos que o acessaram pela *internet* (internautas), considerando gênero, faixa etária, grau de escolaridade e realização de atividades físicas. Ainda, tendo quem vista que foi utilizado um questionário virtual para a coleta de dados, igualmente foi possível avaliar como tal ferramenta pôde oferecer indícios para que a utilização de tais recursos digitais na área da Educação

Física igualmente faça parte dos instrumentos que esse profissional dispõe para a promoção da atividade física ([MARTINS](#), 2009; [SILVA et al.](#), 2010).

Métodos

Caracterização do Estudo

O presente estudo possui um caráter descritivo do tipo estudo de caso, uma vez que fornece informações detalhadas sobre um grupo de indivíduos e apresenta abordagem quanti-qualitativa ([THOMAS et al.](#), 2007).

População e Amostra

A população deste estudo foi composta pelos internautas maiores de 18 anos que tiveram acesso ao *web site* especialmente construído para essa pesquisa, adotando-se assim uma amostragem por conveniência ou acidental (não probabilística), uma vez que a amostra foi obtida pela facilidade de acesso ([AYRES et al.](#), 2008). A amostra foi constituída de 47 internautas, de ambos os gêneros (25 do gênero feminino e 22 do gênero masculino), com média de idade de 33,72 anos (dp=12,04). O número de participantes da amostra foi definido após seu consentimento em responder o questionário virtual (n=47).

Instrumento de Coleta de Dados

O instrumento utilizado para verificar o aumento da intenção na prática de atividades físicas foi um questionário virtual - adaptado de [Nahas et al.](#) (2007), [Martins](#) (2008) e [Centers for Disease Control and Prevention](#) (2009) - contendo perguntas abertas e fechadas criado pelo *Google Docs*[®] (Formulário) e um vídeo indexado no *YouTube*[®], ambos incorporados ao *web site elaborado*

no Yola[®] (<http://www.movimentese.yolasite.com>). Convém enfatizar que abordagens baseadas na *web* podem apresentar vantagens como a qualidade dos dados tratados, redução dos custos da pesquisa e menor tempo de envio do questionário e recebimento das respostas, além do elemento interativo que permite inclusão de auxílios visuais e simplificação do questionário para os participantes ([EKMAN et al.](#), 2007).

Procedimentos do estudo

A pesquisa teve a autorização institucional do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Hospital Universitário Lauro Wanderley da Universidade Federal da Paraíba (sob o parecer nº 369/10). A participação dos sujeitos no estudo foi voluntária mediante a prontificação em responder o questionário virtual, que continha em seu cabeçalho o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) adaptado ([CONEP](#), 2008).

A fim de aferir sua fidedignidade, validade e aplicabilidade, primeiramente realizou-se um estudo piloto com o *web site* contendo um questionário virtual composto por perguntas abertas (n=6) e fechadas (n=7), bem como um vídeo, que foi submetido aos pesquisadores da área de Educação Física (professores de Instituições de Ensino Superior/IES) e às melhores agências de publicidade do país segundo o [PORTAL DA PROPAGANDA](#) (2008), de 25 outubro até 05 dezembro de 2010. Os pesquisadores e publicitários foram sorteados de forma randomizada, escolhendo-se 10 sujeitos de cada área. Nesse piloto só obtivemos quatro respostas, todas de profissionais da área de Educação Física.

Considerando as pequenas sugestões realizadas pelos profissionais de IES o questionário e o vídeo foram reformulados e indexados novamente no *Google Docs*[®] e *YouTube*[®], posteriormente sendo disponibilizados no anteriormente referido *web site*. Em sequência foi repassado um *e-mail* (correio eletrônico) contendo o *link* (endereço eletrônico) do *web site* para todos os contatos do pesquisador participante (n=148), dando início a pesquisa em janeiro de 2011. O vídeo também estava disponível por meio de busca do *YouTube*[®], bem como pelo método 'bola de neve', onde participantes repassam informações para outras pessoas ([PATTON](#), 1990). Assim, a coleta de dados foi realizada entre 02 de janeiro e 25 de março de 2011 e em seguida foi realizada a análise das respostas do questionário virtual no período compreendido entre 26 de março e 06 de maio de 2011.

Vale ressaltar que o vídeo, com dois minutos e trinta e nove segundos de duração, foi gravado pelas câmeras *Sony*[®] Handycam Digital 8 e *Sony*[®] HVR-HD1000, elaborado por indivíduos que não eram da área de comunicação e *marketing*, utilizando-se para sua edição o programa *ADOBE*[®] *Premiere Pro* CS4.

Resultados

As tabelas 1, 2 e 3 (a seguir) apresentam a maneira pela qual os participantes souberam da pesquisa, o nível de intenção em praticar atividades físicas após assistirem o vídeo e se recomendariam o vídeo a outras pessoas, considerando gênero, faixa etária, grau de escolaridade e prática de atividades físicas, respectivamente. Nas tabelas 4 e 5 (a seguir) são mostradas as classificações dos comentários espontâneos dos participantes sobre sugestões

para melhorar o vídeo e observações a respeito da pesquisa, levando em consideração gênero e faixa etária, respectivamente.

Os resultados obtidos revelaram que houve maior participação de mulheres na pesquisa (53,20%) e de internautas com idade entre 18 e 30 anos (51,06%, ♂=33,33% ♀=66,67%). Quanto ao grau de escolaridade, a participação ficou equiparada, destacando-se maior participação de internautas com Ensino Superior incompleto (23,40%, ♂=36,36% ♀=63,64%), Superior completo (19,15%, ♂=44,45% ♀=55,55%) e com Especialização (21,28%, ♂=60% ♀=40%). Quanto ao nível de prática de atividades físicas existiu uma grande concentração nos internautas que se auto classificaram como insuficientemente ativos (57,45%, ♂=44,45% ♀=55,55%).

Em relação à forma pela qual os participantes ficaram sabendo da pesquisa, observou-se que a indicação de amigo (48,94%, ♂=43,47% ♀=56,53%) foi a principal forma, envolvendo e-mail, redes sociais como *Facebook*[®] e *Orkut*[®]. De acordo com o aumento da intenção de praticar atividades físicas após assistir o vídeo, mais da metade (55,32%, ♂=53,85% ♀=46,15%) dos internautas responderam que houve modificação de sua intenção. Dentre os mesmos podemos ressaltar que a maioria tinha entre 18 e 30 anos (54,16%, ♂=46,15% ♀=53,85%) e que a maior parte dos participantes era insuficientemente ativa (62,97%, ♂=52,95% ♀=47,05%).

Um ponto importante a ser ressaltado é que a maioria dos participantes, sendo do gênero masculino ou feminino, de várias idades, com nível de escolaridade bem diversificado, fisicamente ou insuficientemente ativo, respondeu que recomendariam o vídeo assistido a outras pessoas (87,24%, ♂=46,35% ♀=53,65%).

Com relação aos comentários dos respondentes, os mesmos foram agrupados e classificados, por intermédio de sua análise, em comentário positivo, negativo, não se aplica (N/A) ou sugestão (MARTINS, 2008). Assim, quanto à classificação dos comentários sobre a melhoria do vídeo, dos 30 sujeitos que responderam essa questão (63,82% da amostra - n=47), notou-se uma maior concentração de sugestões (46,66% - n = 30, ♂=64,28% ♀=35,72%). Para os comentários a respeito da pesquisa, dentre 10 respondentes (21,28% da amostra – n = 47), metade (50% - n = 10) fez comentários positivos (♂=40% ♀=60%).

Tabela 1. Maneira que os participantes souberam da pesquisa, considerando gênero, faixa etária, grau de escolaridade e prática de atividades físicas.

	Youtube® n(%)	Amigo n(%)	E-mail n(%)	Facebook® n(%)	Total amostra n(%)
Gênero					
Masculino	1(4,55)	10(45,45)	11(50)	0	22(46,80)
Feminino	2(8)	13(52)	9(36)	1(4)	25(53,20)
Faixa Etária					
18 a 30 anos	2(8,34)	10(41,66)	11(45,84)	1(4,16)	24(51,06)
31 a 50 anos	1(5,55)	12(66,67)	5(27,78)	0	18(38,30)
51 anos acima	0	1(20)	4(80)	0	5(10,64)
Grau de Escolaridade					
Ensino Médio	2(50)	1(25)	1(25)	0	4(8,52)
Ensino Superior incompleto	0	4(36,36)	7(63,64)	0	11(23,40)
Ensino Superior	0	3(33,33)	6(66,67)	0	9(19,15)
Especialização incompleta	1(20)	1(20)	3(60)	0	5(10,64)
Especialização	0	8(80)	2(20)	0	10(21,28)
Mestrado incompleto	0	0	0	1(100)	1(2,12)
Mestrado	0	2(100)	0	0	2(4,25)
Doutorado incompleto	0	2(66,67)	1(33,33)	0	3(6,39)
Doutorado	0	2(100)	0	0	2(4,25)
Nível de Atividade Física					
Vigoroso	0	4(44,44)	5(55,56)	0	9(19,15)
Moderado	1(9,09)	6(54,55)	3(27,27)	1(9,09)	11(23,40)
Insuficientemente ativo	2(7,40)	13(48,15)	12(44,45)	0	27(57,45)
Total	3(6,38)	23(48,94)	20(42,55)	1(2,13)	47(100)

OBS.: o percentual é relacionado ao total da amostra.

Tabela 2. Nível de intenção dos internautas em praticar atividades físicas após assistirem o vídeo, considerando gênero, faixa etária, grau de escolaridade e prática de atividades físicas.

	Fortemente concordo n(%)	Concordo n(%)	Não tenho certeza n(%)	Discordo n(%)	Fortemente Discordo n(%)	Total amostra n(%)
Gênero						
Masculino	1(4,55)	14(63,63)	2(9,09)	4(18,18)	1(4,55)	22(46,80)
Feminino	4(16)	12(48)	6(24)	3(12)	0	25(53,20)
Faixa Etária						
18 a 30 anos	5(20,84)	13(54,16)	4(16,66)	2(8,34)	0	24(51,06)
31 a 50 anos	0	10(55,55)	2(11,12)	5(27,78)	1(5,55)	18(38,30)
51 anos acima	0	3(60)	2(40)	0	0	5(10,64)
Grau de Escolaridade						
Ensino Médio	2(50)	2(50)	0	0	0	4(8,52)
Ensino Superior incompleto	0	6(54,54)	2(18,18)	3(27,28)	0	11(23,40)
Ensino Superior	1(11,11)	5(55,55)	2(22,23)	0	1(11,11)	9(19,15)
Especialização incompleta	2(40)	2(40)	1(20)	0	0	5(10,64)
Especialização	0	6(60)	1(10)	3(30)	0	10(21,28)
Mestrado incompleto	0	0	1(100)	0	0	1(2,12)
Mestrado	0	1(50)	1(50)	0	0	2(4,25)
Doutorado incompleto	0	2(66,67)	0	1(33,33)	0	3(6,39)
Doutorado	0	2(100)	0	0	0	2(4,25)
Nível de Atividade Física						
Vigoroso	1(11,11)	3(33,33)	2(22,23)	3(33,33)	0	9(19,15)
Moderado	2(18,18)	6(54,55)	1(9,09)	1(9,09)	1(9,09)	11(23,40)
Insuficientemente ativo	2(7,40)	17(62,97)	5(18,51)	3(11,12)	0	27(57,45)
Total	5(10,64)	26(55,32)	8(17,02)	7(14,89)	1(2,13)	47(100)

OBS.: o percentual é relacionado ao total da amostra.

Tabela 3. Recomendariam o vídeo, considerando gênero, faixa etária, grau de escolaridade e pratica de atividades físicas.

	Sim n(%)	Não n(%)	Total amostra n(%)
Gênero			
Masculino	19(86,36)	3(13,64)	22(46,80)
Feminino	22(88)	3(12)	25(53,20)
Faixa Etária			
18 a 30 anos	23(95,84)	1(4,16)	24(51,06)
31 a 50 anos	13(72,22)	5(27,78)	18(38,30)
51 anos acima	5(100)	0	5(10,64)
Grau de Escolaridade			
Ensino Médio	4(100)	0	4(8,52)
Ensino Superior incompleto	9(81,82)	2(18,18)	11(23,40)
Ensino Superior	8(88,89)	1(11,11)	9(19,15)
Especialização incompleta	5(100)	0	5(10,64)
Especialização	7(70)	3(30)	10(21,28)
Mestrado incompleto	1(100)	0	1(2,12)
Mestrado	2(100)	0	2(4,25)
Doutorado incompleto	3(100)	0	3(6,39)
Doutorado	2(100)	0	2(4,25)
Nível de Atividade Física			
Vigoroso	7(77,77)	2(22,23)	9(19,15)
Moderado	10(90,81)	1(9,09)	11(23,40)
Insuficientemente ativo	24(88,88)	3(11,12)	27(57,45)
Total	41(87,24)	6(12,76)	47(100)

OBS.: o percentual é relacionado ao total da amostra.

Tabela 4. Classificação dos comentários a cerca da sugestão de melhorar o vídeo de acordo com gênero e faixa etária.

	CP n(%)	CN n(%)	S n(%)	CP + S n(%)	CN + S n(%)	Total amostra n(%)
Gênero						
Masculino	2(12,50)	3(18,75)	9(56,25)	1(6,25)	1(6,25)	16(53,34)
Feminino	2(14,28)	0	5(35,72)	3(21,48)	4(28,57)	14(46,66)
Faixa Etária						
18 a 30 anos	2(13,33)	1(6,67)	8(53,34)	2(13,33)	2(13,33)	15(50)
31 a 50 anos	1(7,70)	2(15,38)	5(38,46)	2(15,38)	3(23,08)	13(43,34)
51 anos acima	1(50)	0	1(50)	0	0	2(6,66)
Total	4(13,34)	3(10)	14(46,66)	4(13,34)	5(16,66)	30(100)

Legenda: comentário positivo (CP), comentário negativo (CN) e sugestão (S).

OBS.: o percentual é relacionado ao total da amostra.

Tabela 5. Classificação dos comentários relacionados à pesquisa segundo gênero e faixa etária.

	CP	CN	NA	S	Total amostra
	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
Gênero					
Masculino	2(33,33)	0	2(33,33)	2(33,33)	6(60)
Feminino	3(75)	0	1(25)	0	4(40)
Faixa Etária					
18 a 30 anos	3(60)	0	1(20)	1(20)	5(50)
31 a 50 anos	1(50)	0	1(50)	0	2(20)
51 anos acima	1(33,33)	0	1(33,33)	1(33,33)	3(30)
Total	5(50)	0	3(30)	2(20)	10(100)

Legenda: comentário positivo (CP), comentário negativo (CN), não se aplica (NA) e sugestão (S).
OBS.: o percentual é relacionado ao total da amostra.

Discussão

De acordo com a Organização Mundial de Saúde/OMS as doenças crônico-degenerativas são responsáveis por 61% de todas as mortes ocorridas no mundo - em torno de 35 milhões de óbitos - e que um pequeno conjunto de fatores responde pela maioria das mortes. Dentre tais fatores destacam-se o tabagismo, o alcoolismo, a obesidade, a má alimentação e o estilo de vida sedentário ([WHO](#), 2005).

Os dados da presente pesquisa revelaram que mais da metade dos sujeitos classificaram-se como insuficientemente ativos (57,45%), corroborando os dados da literatura atual ([NAHAS](#), 2010; [BRASIL](#), 2011) e favorecendo, por conseguinte, o surgimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

No Brasil, as DCNT seguem o mesmo padrão mundial, segundo os estudos realizados da década de 30 ao ano de 2006 pelo Ministério da Saúde (MS), visto que a proporção de mortes por DCNT aumentou mais de três vezes ([MALTA et al.](#), 2006), sendo que no ano de 2007 tais doenças foram a principal causa de óbito no país ([BRASIL](#), 2010). Para [Pozena e Cunha](#) (2009), além de

favorecer maior disposição para o trabalho, o lazer e a melhora da autoestima, a diária realização de atividades físicas igualmente pode auxiliar a redução e o controle dessas doenças.

Assim, as DCNT poderiam ser reduzidas pela adoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo, contrapondo-se com a prática insuficiente de atividades físicas ([NAHAS](#), 2010). Segundo a última pesquisa do MS ([BRASIL](#), 2011) efetuada no Brasil em 2010 pela Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL), a situação mais desfavorável destacada foi a dos indivíduos com mais de 12 anos de escolaridade que não realizam qualquer tipo de atividade física relevante para fins salutar, seja no trabalho, em casa ou no lazer.

Os resultados obtidos no presente estudo sugeriram que o vídeo contendo informações para fomentar a prática de atividades físicas pôde ter sido capaz de incentivar principalmente os sujeitos insuficientemente ativos da amostra (62,97%) a praticar atividades físicas momentos após o terem assistido, indicando que tal ferramenta pôde ter facilitado à percepção, o controle e o desenvolvimento de intervenções sociais, como programas de promoção da saúde ([MORAES](#), 2006).

A prática regular de atividades físicas oferece muitos benefícios à saúde, como redução de doenças coronárias, diabetes tipo 2, hipertensão, excesso de massa corporal, depressão e redução nos índices de morte prematura, além de manter a habilidade funcional em idosos, melhorar a qualidade do sono e reduzir riscos de fraturas e osteoporose ([UNITED STATES OF AMERICA](#), 2008).

Um estilo de vida fisicamente ativo pode incluir diferentes atividades físicas como esportes ou deslocamento ativo para a escola ou para o trabalho. Ainda, um estilo de vida fisicamente ativo também preconiza a redução de comportamentos sedentários como ficar assistindo televisão ou permanecer sentado à frente do computador por mais do que duas horas por dia, independente da participação do indivíduo em atividades físicas ([HEALY et al., 2008](#); [HEALY et al., 2008](#)).

No que diz respeito à forma com a qual os participantes ficaram sabendo da pesquisa, observou-se uma maior indicação por parte de amigos utilizando-se *e-mails* (48,94%), o que pode evidenciar o uso da estratégia adotada/*marketing* viral (figura 1, a seguir).

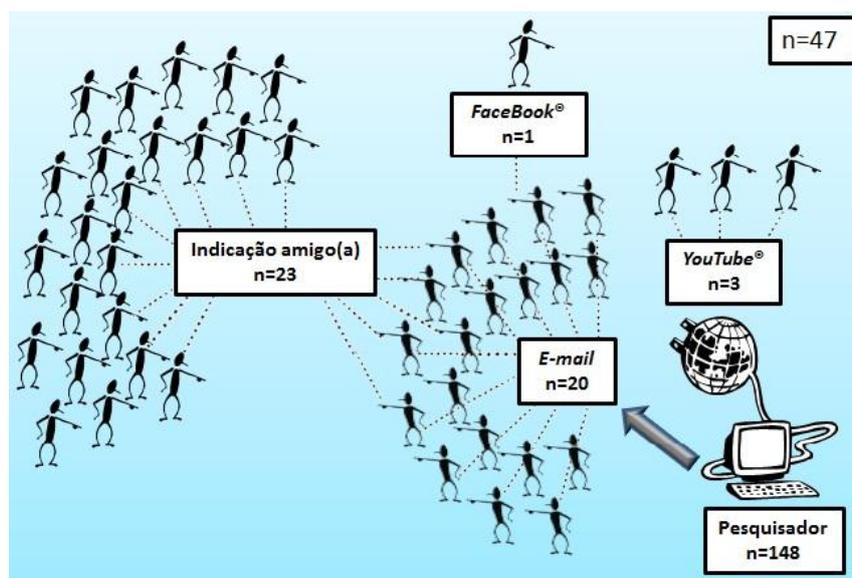


Figura 1. Esquematização da disseminação da pesquisa.

O presente estudo valeu-se do uso do *marketing* boca-a-boca ou *word-of-mouth* ([ANDRADE et al., 2006](#); [ÁVILA, 2007](#); [WYPYCH, 2010](#)), utilizando, mais precisamente, dois de seus componentes: o *marketing* viral e o *buzz marketing* na disseminação da pesquisa. Segundo [Andrade et al. \(2006\)](#), o *marketing* viral é relacionado com o esforço de promover o boca-a-boca

eletrônico por meio da *internet*, uma tática da comunicação de *marketing*. O efeito obtido por tal esforço pode contribuir para alcançar o efeito *buzz*, que pode ser compreendido como comentários boca-a-boca entre os agentes receptores, que, por sua vez, tornam-se emissores de novos processos de comunicação. Assim, o *marketing* viral pode ser entendido como a ação e o *buzz marketing*, o seu efeito.

Vale ressaltar ainda sobre *marketing* viral que o mesmo é um processo de divulgação de uma mensagem publicitária baseado num poder de contágio das pessoas próximas, onde a propagação da mensagem só acontece por meio de uma ação colaborativa intensa dos indivíduos ([BARICHELLO; OLIVEIRA](#), 2010). Para [Vaz](#) (2010), é um processo que transforma o próprio receptor em um veículo de disseminação, ideia corroborada por [Galão et. al](#) (2011), onde o usuário contaminado por uma mensagem propaga para outros usuários tal informação. Tais afirmações são confirmadas na figura 1, onde um *e-mail* (ação) enviado para a rede de amigos do pesquisador foi disseminado para outras pessoas (n = 148) e como consequência, houve participação (efeito) na pesquisa fazendo com que um total de 47 indivíduos assistissem ao vídeo.

Tendo em vista que a crescente demanda de informações relacionadas à saúde e o anseio dos pesquisadores em repassar este conhecimento científico à população, a busca por novos enfoques de disseminação informativa torna-se primordial, abrangendo a *World Wide Web*, pois “com o advento da *internet* e das novas tecnologias houve uma reestruturação do fluxo da comunicação científica, assim como das relações sociais no mundo” ([CASTRO](#), 2006, p. 58).

Dessa maneira, o uso da *internet* não serve apenas como base de dados, visto que alguns estudos relacionados à Educação Física mostraram seu emprego no auxílio do emagrecimento ([COSTA et al., 2005](#)) e no acompanhamento de programa de exercícios físicos não supervisionado ([NUNES et al., 2006](#)).

O uso de estratégias pela *web* para a promoção de um estilo de vida ativo e saudável entre brasileiros pode ser favorecido pelos dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PNAD), realizada por intermédio do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística ([IBGE, 2009](#)). Em 2009 foi detectado pelo PNAD um aumento de residências que possuíam computador (34,7%) e acesso à *internet* (27,4%), sendo que 67,9 milhões de brasileiros com 10 anos ou mais declararam ter usado a *World Wide Web*. Assim, internautas brasileiros podem ter acesso a inúmeras informações, como as que são disponibilizadas pela OMS por meio do *ePortuguese*, uma plataforma que apoia o desenvolvimento de recursos humanos para a saúde nos países de língua portuguesa, colaborando na área de informação e capacitação em saúde ([WHO, 2011](#)).

Vale salientar que internautas do gênero feminino participaram mais do que os do gênero masculino, visto que mulheres costumam buscar mais informações relacionadas à saúde ou serviços de saúde ([COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL, 2010](#)).

Pelos resultados observados no presente estudo, na visualização entre o nível de escolaridade e o interesse em realizar atividades físicas após assistir o vídeo (55,32%), sugere-se que quanto maior o nível de escolaridade, melhor foi a assimilação da mensagem e posterior intenção em efetuar atividades físicas,

corroborando com os resultados apresentados pela literatura, que mostra que maiores níveis de atividade física são observados em adultos com maior grau de escolaridade, principalmente no lazer ([BRASIL](#), 2011).

Outro fenômeno que despertou atenção neste estudo foi a recomendação do vídeo a outras pessoas pelos internautas que responderam o questionário virtual (87,24%). Pesquisas mostram que os internautas disponibilizam temas e ferramentas que possibilitam a outros usuários participarem de um processo de entretenimento, debate e construção de conhecimento ([BARBOSA et al.](#), 2010).

Os resultados da presente pesquisa indicaram, quanto à classificação dos comentários sobre a melhoria do vídeo (n = 30), que a maioria dos sujeitos simplesmente fez sugestões (n = 14), sendo que a metade dos respondentes (n = 10) fez comentários positivos a respeito da pesquisa. A seguir destacam-se alguns comentários espontâneos dos participantes, que foram transcritos *ipsis litteris* da pesquisa, mas com o cuidado de preservar a identidade do sujeito.

“Bastante interessante pelo tempo (não extenso) e o uso de mensagens técnicas claras e sintéticas ao final. Parabéns pela criatividade e iniciativa” (30 anos, gênero masculino, professor de Instituição de Ensino Superior - comentário positivo).

“Muito significativa, uma vez que analisa o participante enquanto praticante de atividades físicas regulares. Em minha área de atuação, xxx ressaltando a promoção da saúde dos usuários, a educação física é fundamental e tem modificado os índices de sedentários nas comunidades, incluindo adultos e idosos na regularidade de atividades físicas” (29 anos, gênero feminino, assistente social - comentário positivo).

“Não identifiquei elementos que me fizessem ter vontade de praticar atividade física” (32 anos, gênero masculino, professor de Instituição de Ensino Superior - comentário negativo).

“Considero que a figura estereotipada (sujeito acima do peso, comendo o dia inteiro) é um problema no vídeo, porque reforça a ideia de que as pessoas acima do peso deveriam procurar ajuda. Isso deixa de fora os "magros" que têm a mesma postura diante da atividade física” (28 anos, gênero feminino, educador físico - comentário negativo).

“Caso queiram uma ajuda sou daqui de xxx e sou editor do xxx, podem me mandar e-mail. Um abraço” (35 anos, gênero masculino, educador físico – não se aplica).

“Questão 9, opções muito específicas, vai concentrar na terceira opção” (57 anos, gênero masculino, engenheiro agrônomo – não se aplica).

“Acrescentar mais algum benefício ao sair de frente da tv e movimentar-se, algo prazeroso relacionado à atividade física, como apreciar a natureza ao caminhar num parque, fazer novas amizades, melhora na qualidade de vida e do sono” (29 anos, gênero feminino, auxiliar de biblioteca - sugestão).

“Acredito que vídeos motivacionais ajudam a estimular as pessoas para as diversas atividades, no entanto, estes videos são apenas motivações iniciais e fundamentais para o primeiro passo” (25 anos, gênero masculino, *personal trainer* - sugestão).

Sempre é bom ressaltar que o caráter espontâneo dos comentários é algo que valoriza a pesquisa. Os mesmos podem expressar questões centrais para o tema estudado, além de ser uma fonte de informação valiosa, diversificada e obtida com mínima estimulação. Ainda, a metodologia qualitativa, que requer a análise de comentários, auxilia no trabalho de construção do objeto estudado ([ALMEIDA et al., 2007](#)).

Diante dos resultados encontrados neste estudo ressalta-se que um vídeo amador pôde ter gerado intenção da realização de atividades físicas em internautas (aproximadamente 66%), independente de seu nível de atividade física. Todavia, convém ressaltar que o vídeo pode ser uma das ferramentas que apresentam a possibilidade de ser utilizada na conscientização da sociedade sobre a importância da realização de atividades físicas, tornando-se parte de uma constante campanha para a promoção da saúde. Países como os Estados Unidos da América do Norte, Singapura e Tailândia desenvolveram projetos por meio de vídeos para conscientização de um estilo de vida saudável, enfatizando prática de exercícios físicos e alimentação balanceada ([AHA](#), 2011; [SINGAPORE](#), 2011; [THAIHEALTH](#), 2011).

Mesmo com a utilização do vídeo, na presente pesquisa observou-se um declínio do número de internautas que visualizaram e responderam a pesquisa, possivelmente porque o estudo foi realizado durante os meses de férias (de janeiro até março de 2011) e apenas um estímulo foi efetuado para que os internautas assistissem ao vídeo e respondessem o questionário. Dessa forma se faz necessário o adequado planejamento de campanhas voltadas à promoção da saúde ([MORAES](#), 2008), promovendo a contínua aplicação de estímulos sobre o que se pretende alcançar. Assim, os resultados aqui apresentados podem indicar que campanhas relacionadas à realização de atividades físicas devem adotar várias ferramentas virtuais com o intuito de atingir público diversificado, bem como realizar a exposição de tais ferramentas de maneira mais frequente e por um período mais longo, a fim de favorecer com eficácia a conscientização da população.

Por fim, os resultados do presente estudo indicaram que um vídeo amador pôde ter apresentado a capacidade de gerar interesse em mais da metade (55,3%) dos sujeitos sobre sua intenção em realizar atividades físicas, bem como aproximadamente 87% dos respondentes recomendariam o vídeo assistido a outras pessoas.

Assim, o uso de ferramentas virtuais pode viabilizar que o profissional de Educação Física promova a realização de atividades físicas. Vale ressaltar que outros profissionais e educadores relacionados com a saúde têm adotado cada vez mais serviços *on-line* devido à facilidade de uso e rapidez de implantação, o que oferece uma oportunidade de fomentar o compartilhamento de informações, inclusive, de maneira mais direta ([BOULOS et al.](#), 2006).

No entanto, para que tal ferramenta seja otimizada numa campanha de promoção de um estilo de vida fisicamente ativo e saudável indica-se que tenha curta duração, apresentando informação de forma direta e com apelo cômico -devido ao fato de poder chamar mais atenção e agradar mais-, aumentando sua possibilidade de ser eficaz ([ENGRÁCIO](#), 2008), além de ser disseminada por várias mídias (ex.: *internet*, televisão) e por um período mais longo (ex.: quatro meses). [Rizzoto et al.](#) (2010) ainda destacam que a eficácia no uso do *marketing* viral, instrumento de comunicação interpessoal que contém processo interativo e didático implicando o contato entre duas ou mais pessoas, jaz na credibilidade da fonte de informação.

De acordo com os resultados apontados e a carência de estudos sobre a utilização de vídeos e demais ferramentas virtuais para incentivar a realização de atividades físicas, propõem-se a realização de mais pesquisas qualitativas e quantitativas sobre o referido tema, viabilizando avanço científico nesta área e

possibilitando, inclusive, a otimização de campanhas de promoção de um estilo de vida fisicamente ativo e saudável.

Referências

ALMEIDA, S. P.; BIZETO, J.; SILVA, M. T. A. Análise de comentários espontâneos elaborados por usuários de ecstasy em pesquisa on-line. **Revista Panamericana Salud Pública**, Washington, v. 22, n. 6, 2007. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v22n6/a04v22n6.pdf>>. Acesso em: 20 jun. 2011.

AMERICAN HEART ASSOCIATION (AHA). **American Heart Association: Learn and Live**. Disponível em: <<http://www.heart.org/HEARTORG/>>. Acesso em: 17 jun. 2011.

ANDRADE, J.; MAZZON J.A.; KATZ, S. Boca-a-Boca Eletrônico: Explorando e Integrando Conceitos de Marketing Viral, Buzz Marketing e Word-of-Mouse. In: Encontro de Marketing da ANPAD, 2., 2006, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro: II Encontro de marketing da ANPAD, 2006.

ÁVILA, B. A eficácia do marketing viral como ferramenta publicitária na internet: a análise de um experimento no Youtube. **Revista Heterotopias**, Fortaleza, v. 3, 2007. Disponível em: <<http://www.fa7.edu.br/recursos/imagens/File/heterotopias/heteretopias2008.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2011.

AYRES, M.; AYRES, D. L.; AYRES, L. L.; SANTOS, B. A.; AYRES JUNIOR, M.; AMARAL, A. A. **Pequeno dicionário de bioestatística**. Belém do Pará: Poligraf, 2008, 103 p.

BARBOSA, A.; CAPPI, J.; TAVARES, R. Redes sociais: revolução cultural na Internet. In: COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. **Pesquisa sobre o Uso das Tecnologias da Informação e da Comunicação no Brasil 2005-2009**. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2010. p. 51-57. Disponível em: <<http://op.ceptro.br/cgi-bin/indicadores-cgibr-tic-especial5anos?pais=brasil&estado=pb&academia=academia&age=de-25-a-34-anos&education=superior&purpose=pesquisa-academica>>. Acesso em: 26 jun. 2011.

BARICHELO, E. M. M.; OLIVEIRA, C. C. O marketing viral como estratégia publicitária nas novas ambiências midiáticas. **Revista Em Questão**, Porto Alegre, v. 16, n. 1, 2010. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/EmQuestao/article/view/12939>>. Acesso em: 12 set. 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância à Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Diretrizes e recomendações para o cuidado integral de doenças crônicas não-transmissíveis**: Promoção da saúde, vigilância, prevenção e assistência. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: <<http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/volume8livro.pdf>>. Acesso em: 01 mai. 2011.

BRASIL. **Sistema de informações sobre mortalidade**. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: <<http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?sim/cnv/obtuf.def>>. Acesso em: 20 jun. 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **Vigitel Brasil 2010**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BOULOS, M. N. K; MARAMBA, I.; WHEELER, S. Wikis, blogs and podcasts: a new generation of Web-based tools for virtual collaborative clinical practice and education. **BMC Medical Education**, London, v. 6, n. 4, 2006. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1186/1472-6920-6-4>>. Acesso em: 24 jun. 2011.

CAETANO, S. V. N.; FALKEMBACH, G. A. M. YOU TUBE: uma opção para uso do vídeo na EAD. **Renote – Revista Novas Tecnologias na Educação**, Porto Alegre, v.5, n.1, 2007. Disponível em: <<http://www.cinted.ufrgs.br/renote/jul2007/artigos/3aSaulo.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2011.

CASTRO, R.C.F. Impacto da Internet no fluxo da comunicação científica em saúde. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. spe, 2006. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102006000400009>>. Acesso em: 10 jun. 2011.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). **Physical activity for everyone**. Disponível em: <<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/adults.html>>. Acesso em: 20 out. 2010.

COMISSÃO NACIONAL DE ÉTICA EM PESQUISA (CONEP). **TCLE em questionários online** [mensagem pessoal]. Mensagem recebida por: <caroline@ccs.ufpb.br; leonardocunhajpb@hotmail.com> em 29 dez. 2008.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL (CGI.br). **Pesquisa sobre o Uso das Tecnologias da Informação e da Comunicação no Brasil : TIC Domicílios e TIC Empresas 2009**. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2010. 472 p. Disponível em: <<http://op.ceptro.br/cgi-bin/indicadores-cgibr-2009?pais=brasil&estado=pb&academia=academia&age=de-25-a-34-anos&education=superior&purpose=pesquisa-academica>>. Acesso em: 26 jun. 2011.

COSTA, A.G.; FUCHIWAKI, A.C.; MIRANDA, V.D.; HALPERN, A. O uso da internet como meio auxiliar para o tratamento do excesso de peso. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia**, São Paulo, v. 49, n. 2, 2005. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302005000200019>>. Acesso em: 15 maio 2011.

EKMAN, A.; KLINT, A.; DICKMAN, P. W.; ADAMI, H.; LITTON, J. E. Optimizing the design of web-based questionnaires – experience from a population-based study among 50,000 women. **European Journal Epidemiology**, Stockholm, v. 22, n. 5, 2007. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1007/s10654-006-9091-0>>. Acesso em: 22 jun. 2011.

ENGRÁCIO, H. A. **O Humor na Educação**. 2008. 122 f. Dissertação (Mestrado em Comunicação Educacional Multimédia) - Universidade Aberta, Lisboa, 2008. Disponível em: <<https://repositorioaberto.univ-ab.pt/bitstream/10400.2/745/1/LC469.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2011.

ESCOLHAS. Brasil. Ministério da saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Direção de Marcelo Brandão. São Paulo: Santa Produtora e Duda Propaganda, 2010. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?id_area=137&pagina=dspDetalheCampanha&co_seq_campanha=3824>. Acesso em: 24 jun. 2011.

FARIAS JUNIOR, J.C. Prevalência e fatores de influência para inatividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 14, n. 2, p. 57-64. 2006. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/688/693>>. Acesso em: 02 abr. 2011.

GALÃO, F. P.; CRESCITELLI, E.; BACCARO, T. A. Comunicação Integrada de Marketing: uma Ferramenta do Posicionamento Estratégico? **UNOPAR Científica, Ciências Jurídicas e Empresas**, Londrina, v. 12, n. 1, 2011. Disponível em: <<http://repositorio.cladea.org/bitstream/123456789/343/1/crescitelli.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2011.

HEALY, G.N.; DUNSTAN, D.W.; SALMON, J.; CERIN, E.; SHAW, J.E.; ZIMMET, P.Z.; OWEN, N. Breaks in sedentary time. Beneficial associations with metabolic risk. **Diabetes Care**, Indianapolis, v. 31, n. 4, p. 661-666, 2008. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.2337/dc07-2046>>. Acesso em: 20 maio 2011.

HEALY, G.N.; WIJNDAELE, K.; DUNSTAN, D.W.; SHAW, J.E.; SALMON, J.; ZIMMET, P.Z.; OWEN, P. Objectively measured sedentary time, physical activity, and metabolic risk. **Diabetes Care**, Indianapolis, v. 31, n. 2, p. 360-371, 2008. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.2337/dc07-1795>>. Acesso em: 20 maio 2011.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios 2009**. Rio de Janeiro, v. 30, 2009. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/trabalhoerendimento/pnad2009/pnad_brasil_2009.pdf>. Acesso em: 23 jun. 2011.

JUCA BENTIVEGNA, F. Fatores de impacto no sucesso do marketing boca a boca on-line. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 42, n. 1, 2002. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0034-75902002000100008>>. Acesso em: 12 jun. 2011.

LEWIS, T. Seeking health information on the Internet: lifestyle choice or bad attack of cyberchondria? **Media Culture e Society**, v. 28, n. 4, 2006. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1177/0163443706065027>>. Acesso em: 02 abr. 2011.

MALTA, D. C.; CEZARIO, A. C.; MOURA, L.; MORAIS NETO, O. L.; SILVA JÚNIOR, J. B. A construção da vigilância e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis no contexto do Sistema Único de Saúde. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 15, n. 3, 2006. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742006000300006>>. Acesso em: 20 jun. 2011.

MARTINS, C. O. **Programa de promoção da saúde do trabalhador**. 1. ed. Jundiaí: Fontoura, 2008. 224 p.

MARTINS, C. O. Utilização de questionário virtual no projeto PEFIAS - DEF HU/UFPB. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADE FÍSICA, 7., 2009, Ipojuca. **Anais...** Ipojuca: Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde, 2009.

MARTINS, C. O. Ferramentas virtuais na promoção de hábitos saudáveis. In: Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana, 7.; Simpósio Paulista de Educação Física, 13., 2011. Rio Claro. **Anais...** Rio Claro: UNESP, 2011. CD.

MIRANDA, L. M.; FARIAS, S. F. As contribuições da internet para o idoso: uma revisão de literatura. **Interface (Botucatu)**, Botucatu, v. 13, n. 29, 2009. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832009000200011>>. Acesso em: 09 abr. 2011.

MORAES, A. F. Las estrategias informacionales en la transferencia de información. **ACIMED**, Ciudad de La Habana, v. 14, n. 2, 2006. Disponível em: <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352006000200011&lng=es&nrm=iso>. Acesso em: 14 jun. 2011.

MORAES, A. F. A diversidade cultural presente nos vídeos em saúde. **Interface (Botucatu)**, Botucatu, v. 12, n. 27, 2008. p. 811-822. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832008000400011>>. Acesso em: 12 abr. 2011.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FLORINDO, A. A.; FARIAS JUNIOR, J. C.; HALLAL, P. C.; KONRAD, L.; BARROS, S. S. H.; ASSIS, M. A. A. Reprodutibilidade e validade do questionário saúde na boa para avaliar atividade física e hábitos alimentares em escolares do ensino médio. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 12, n. 3, 2007. Disponível em: <<http://www.sbaafs.org.br/artigos/53.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2010.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010. 318 p.

NUNES, A.P.O.B.; RIOS, A.C.S.; CUNHA, G.A.; BARRETO, A.C.P.; NEGRÃO, C.E. Efeitos de um programa de exercício físico não-supervisionado e acompanhado a distância, via internet, sobre a pressão arterial e composição corporal em indivíduos normotensos e pré-hipertensos. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 86, n. 4, 2006. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0066-782X2006000400009>>. Acesso em: 12 jun. 2011.

PATTON, M. Q. **Qualitative Evaluation and Research Methods**. 2 ed. Newbury Park: Sage Publications, 1990.

PINHEIRO, E. M.; KAKEHASHI, T. Y.; ANGELO, M. O uso de filmagem em pesquisas qualitativas. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 13, n. 5, 2005. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692005000500016>>. Acesso em: 05 abr. 2011.

PORTAL DA PROPAGANDA. **As melhores agências de propaganda do Brasil (2007/2008)**. Apresenta um portfólio das melhores agências de propaganda do Brasil. Disponível em: <http://www.portaldapropaganda.com/hottops_agencias/2008/08/0001>. Acesso em: 15 out. 2010.

POZENA, R.; CUNHA, N. F.S. Projeto "construindo um futuro saudável através da prática da atividade física diária". **Saúde soc.**, São Paulo, v. 18, 201. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902009000500009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 10 jun. 2011.

PRATIQUE SAÚDE. Brasil. Ministério da saúde. Brasília: Ministério da saúde, 2007. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?id_area=137&pagina=dspDetalleCampanha&co_seq_campanha=1584>. Acesso em: 24 jun. 2011.

RAMSEY, F.; USSERY-HALL, A.; GARCIA, D.; MCDONALD, G.; EASTON, A.; KAMBON, M.; BALLUZ, L.; GARVIN, W.; VIGEANT, J.; Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Prevalence of selected risk behaviors and chronic diseases – Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS), 39 steps communities, United States, 2005. **Morbidity and Mortality Weekly Report: Surveillance Summaries**, Atlanta, v. 57, n. 11, 2008. Disponível em: <<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/ss5711a1.htm>>. Acesso em: 20 abr. 2011.

RIZZOTTO, A. O.; CAMPANHOLO, T.; FONTES, G. G. O. O Marketing através da internet. **Revista da Católica**, Uberlândia, v. 2, n.4, 2010. Disponível em: <<http://www.catolicaonline.com.br/revistadacatolica/artigosn4v2/02-administracao.pdf>>. Acesso em: 13 jun. 2011.

SILVA, N. F. **Marketing Viral**: quando os internautas são a melhor propaganda. 2008. 171 f. Dissertação (Mestrado em Comunicação) – Universidade de Brasília, Brasília, 2008. Disponível em: <http://repositorio.bce.unb.br/bitstream/10482/2284/1/2008_NelitoFalcaodaSilva.pdf>. Acesso em: 22 jun. 2011.

SILVA, G. G.; LIMA, J. R. M.; MARTINS, M. O.; MARTINS, C. O. Estratégias reais e virtuais para promoção de estilo de vida ativo: o caso do projeto CIEVAAF/LEPAFS. In: ENCONTRO DE EXTENSÃO, 12.; ENCONTRO DE INICIAÇÃO À DOCÊNCIA, 13., 2010, João Pessoa. **Resumos...** João Pessoa: Universidade Federal da Paraíba, 2010

SINGAPORE. Health Promotion Board. **PBO online**. Disponível em: <<http://www.hpb.gov.sg/default.aspx>>. Acesso em: 17 jun. 2011.

THAIHEALTH. **Thai Health Promotion Foundation**. Disponível em: <<http://en.thaihealth.or.th/>>. Acesso em: 15 jun. 2011.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2007. 400 p.

UNITED STATES OF AMERICA. Department of Health and Human. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. **Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008**. Washington, 2008. Disponível em: <<http://www.health.gov/paguidelines/Report/pdf/CommitteeReport.pdf>>. Acesso em: 10 jun. 2011.

VAZ, C. A. **Google Marketing**: O Guia Definitivo de Marketing Digital. 3. ed. São Paulo: Novatec, 2010. 656 p.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Preventing chronic diseases: a vital investments**. 1. ed. Geneva: WHO, 2005. v. 1. 182 p.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Rede ePORTUGUÊSe**. Disponível em: <<http://www.who.int/eportuguese/en/>>. Acesso em: 15 maio 2011.

WYPYCH, P. R. O Buzz Marketing Virtual e o Ciberespaço. Biblioteca on-line de Ciências da Comunicação (BOCC), Covilhã, 2010. Disponível em: <<http://bocc.unisinis.br/pag/bocc-marketing-wypych.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2011.

ANEXOS

ANEXO A – Normas da Revista QUALIS

Diretrizes para Autores

>> **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP - Normas Editoriais** <<

<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/information/authors>

Editor-Chefe: Prof. Dr. Benedito Sergio Denadai - **E-mail:** motriz@rc.unesp.br
Departamento de Educação Física - Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista
Av. 24-A, 1515, Bela Vista - Rio Claro, SP, Brasil - 13506-900
Fax: 55(19)3526-4321 - **Fone:** 55(19)3526-4305

1 FOCO E ESCOPO

2 SEÇÕES

2.1 Artigos Originais

2.2 Artigos de Atualização ou Divulgação

2.3 Relatos de Experiência

2.4 Resenhas

2.5 Tema Livre Premiado

2.6 Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana e Simpósio Paulista de Educação Física

3 DIREITOS AUTORAIS

4 AVALIAÇÃO PELOS PARES

5 FORMATO DE APRESENTAÇÃO

5.1 Idioma

5.2 Digitação

5.3 Folhas de Rosto

5.4 Resumo - Palavras-Chave

5.5 Abstract - Keywords

5.6 Subdivisões do Texto

5.7 Notas de Rodapé

5.8 Figuras

5.9 Tabelas

5.10 Anexos

6. NORMALIZAÇÃO

6.1 Citações

6.2 Referências

7 PROCESSO DE SUBMISSÃO ON-LINE

1 FOCO E ESCOPO

Motriz. Revista de Educação Física. UNESP é um periódico científico arbitrado e indexado, publicado pelo [Departamento de Educação Física](#) do [Instituto de Biociências](#), [campus de Rio Claro](#), [Universidade Estadual Paulista](#), estado de São Paulo, Brasil. A partir de 2007 passou a ser publicado exclusivamente em formato eletrônico, no sistema [SEER](#).

Motriz tem como foco a divulgação da produção científica em Ciências da Motricidade Humana e áreas correlatas, objetivando contribuir com a discussão e o desenvolvimento do conhecimento nestas áreas.

Motriz aceita a submissão de trabalhos de profissionais e pesquisadores de todas as áreas envolvidas com as Ciências da Motricidade Humana, tais como Educação Física e Esportes, Fisioterapia, Educação Especial, Psicologia entre outras, desde que os temas sejam pertinentes a este escopo.

Motriz adota a filosofia de "[Acesso Aberto](#)", permitindo o acesso gratuito e irrestrito ao seu conteúdo. Adota também a política de auto-arquivamento através da submissão on-line dos originais pelo(s) próprio(s) autor(es) dos trabalhos.

A partir de 2008 todas as submissões dos originais deverão ser postadas no Sistema SEER, portanto, não serão mais recebidas pelo correio.

2 SEÇÕES

As submissões deverão ser postadas para uma das seguintes Seções:

2.1. Artigos Originais: São trabalhos resultantes de pesquisa científica apresentando dados originais de investigação baseada em dados empíricos ou teóricos, utilizando metodologia científica, de descobertas com relação a aspectos experimentais ou observacionais da motricidade humana, de característica médica, bioquímica, psicológica e/ou social.

Devem incluir análise descritiva e/ou inferências de dados próprios. A estrutura dos artigos deverá compreender as seguintes partes: Introdução, Métodos, Resultados e Discussão. Deverão ter até 30 páginas, da Folha de Rosto, que inclui Título, Autoria, Resumo, Abstract, Figuras, Tabelas e Referências. Esta estrutura e número de páginas são válidos também para os itens 2.2, 2.3 e 2.4

2.2 Artigos de Atualização ou Divulgação: São trabalhos que relatam informações, geralmente atuais, sobre tema de interesse relevante para determinada especialidade ou sobre uma nova técnica, por exemplo, e que têm características distintas de um artigo de revisão.

2.3 Relatos de Experiência: São artigos que representam dados descritivos, de um ou mais casos, explorando um método ou problema através de exemplo(s). Estes trabalhos apresentam as características principais do(s) indivíduo(s) estudado(s), com indicação de sexo, idade etc. As pesquisas podem ter sido realizadas em humanos ou animais. Deverão conter dados descritivos, análise de implicações conceituais, descrição de procedimentos ou estratégias de intervenção, apoiados em evidência metodologicamente apropriada de avaliação de eficácia.

2.4 Resenhas: Revisão crítica de obra recém publicada, orientando o leitor quanto as suas características e usos potenciais. Limitada a 2 páginas.

2.5 Tema Livre Premiado: Publicação do(s) texto(s) integral(is) do(s) artigo(s) premiado(s) dentre todos que foram aprovados para apresentação oral no Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana e Simpósio Paulista de Educação Física.

2.6 Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana e Simpósio Paulista de Educação Física: Esta Seção publica somente os resumos dos trabalhos apresentados nestes eventos.

3 DIREITOS AUTORAIS

Os direitos autorais dos artigos publicados pertencem à Motriz. A reprodução total dos seus artigos em outras publicações, ou para qualquer outra utilidade, está condicionada à autorização por escrito do Editor da Motriz.

Pessoas interessadas em reproduzir parcialmente os artigos desta revista (partes do texto que excederem 500 palavras, tabelas, figuras e outras ilustrações) deverão ter permissão escrita do(s) autor(es). Trabalhos submetidos que contiverem partes de texto extraídas de outras publicações deverão obedecer aos limites especificados pelos direitos autorais para garantir originalidade do trabalho submetido. Recomenda-se evitar a reprodução de figuras e tabelas extraídos de outras publicações. O trabalho que contiver reprodução de figura(s) e/ou tabela(s) extraídos de outras publicações não será encaminhado para avaliação, caso não seja postada, como documento suplementar, no Sistema SEER, uma cópia da Autorização, por escrito, do detentor do direito autoral do trabalho original, para a reprodução especificada na Motriz. A permissão deverá estar endereçada ao(s) autor(es) do trabalho submetido. Em nenhuma circunstância a Motriz e os autores dos trabalhos nela publicados repassarão direitos assim obtidos.

4 AVALIAÇÃO PELOS PARES

O original submetido para publicação nas Seções 1 a 6 é aceito para análise pressupondo-se que:

✓ o mesmo não foi publicado e nem está sendo submetido, simultaneamente, para publicação em outro periódico;

✓ todas as pessoas listadas como autores aprovaram o seu encaminhamento à Motriz;

- ✓ qualquer pessoa citada como fonte de comunicação pessoal aprovou a citação;
- ✓ as opiniões emitidas pelos autores são de sua exclusiva responsabilidade;
- ✓ a apresentação formal do trabalho está de acordo com todas as indicações destas Normas Editoriais.

Os Editores Associados farão uma análise preliminar quanto a pertinência e/ou adequação da submissão ao escopo da Motriz.

Em caso positivo, será analisada, em seguida, a aplicação destas Normas Editoriais tanto na redação quanto na formatação do trabalho.

Em caso negativo, o autor será notificado por e-mail, para que ele mesmo proceda as devidas correções.

Motriz conta com um grupo de Consultores de notório saber em Ciências da Motricidade Humana e áreas correlatas. Os originais, sem qualquer identificação de autoria, serão imediatamente submetidos à avaliação de 1 ou 2 especialistas "ad hoc". Os autores serão notificados, por e-mail, da aceitação (ou recusa) de suas submissões.

Pequenas modificações no texto poderão ser feitas a critério do Editor-Chefe e/ou Editores Associados. Motriz se reserva o direito de efetuar nos originais alterações de ordem normativa, ortográfica e gramatical, com vistas a manter o padrão culto da língua, respeitando, porém, o estilo do(s) autor(es). Quando se fizerem necessárias modificações substanciais, o(s) autor(es) será(ão) notificado(s) por e-mail e encarregado(s) de fazê-las. Deverá(ão) postar a nova versão do trabalho no Sistema, dentro do prazo determinado pelo mesmo. Uma versão final, editada, ficará disponível ao(s) autor(es), no Sistema, aguardando sua aprovação antes da publicação on-line.

Todo e qualquer trabalho a ser submetido, para que seja avaliado para publicação na Motriz, obrigatoriamente deverá(ão) ser acompanhado(s) do(s) seguintes arquivo(s) complementares:

- ✓ **DECLARAÇÃO assinada por todos os autores de que:** a) o trabalho não foi publicado e nem está sendo submetido para publicação em qualquer outro periódico e b) que todos os autores do trabalho concordam que o mesmo seja avaliado para publicação na Motriz. Para os estudos realizados em seres humanos, esta DECLARAÇÃO deverá conter também o item c) com todos os dados referentes à aprovação do Comitê de Ética da Instituição onde foi realizada a pesquisa;
- ✓ **Formulário preenchido e assinado pelos autores** referente ao possível "Conflito de interesses", que possa influir nos resultados.

[\[Modelo de Formulário\]](#)

Estes dois arquivos e, quando aplicável, o arquivo da Autorização em nome do Autor do trabalho para uso de Figuras, Tabelas etc., deverão ser postados no quarto passo do Processo de Submissão On-Line.

5 FORMATO DE APRESENTAÇÃO

Deverão ser observados os seguintes itens:

5.1 Idioma

Os originais deverão ser redigidos, preferencialmente, em português ou inglês e, excepcionalmente, a critério dos Editores Associados, também em francês, espanhol ou alemão.

5.2 Digitação

Os trabalhos deverão ser digitados em texto corrido, em espaço duplo, fonte tipo Arial, tamanho 12, não excedendo o número de páginas apropriado de cada Seção em que o texto se insere. A página deverá ser do tamanho A4, com formatação de margens superior e inferior de 2.5 cm, esquerda e direita de 3 cm, contendo necessariamente numeração de página no rodapé. Os locais sugeridos para inserção de Figuras e Tabelas deverão ser indicados no texto.

5.3 Folhas de Rosto

As Folhas de Rosto devem conter os seguintes elementos, nesta ordem:

- ✓ Uma Folha de Rosto **despersonalizada** contendo: o nome da Seção escolhida para submissão, se Artigo Original, de Revisão etc.; os Títulos e sub-títulos do trabalho, sem abreviações, em português e inglês, e um título abreviado, na língua do texto, para o cabeçalho das páginas do artigo, não devendo exceder 4 palavras.

O Título deve ser conciso e explicativo, representando o conteúdo do trabalho, não excedendo a 10 palavras, em letras minúsculas negritadas. O Título em inglês deverá ser a versão exata do título em português.

✓ Uma Folha de Rosto **personalizada**, cópia da Folha de Rosto despersonalizada, acrescida do(s) Nome(s) completo(s) do(s) autor(es), sem abreviaturas, e-mail(s), e os dados completos de afiliação institucional e geográfica, por ocasião da submissão do trabalho. Se necessário, indicar qualquer atualização de afiliação institucional.

Indicação do autor responsável pelas correspondências, com editores e/ou leitores, seguido de endereço postal completo, incluindo fax, telefone e e-mail.

Se apropriado, acrescentar ainda um parágrafo reconhecendo qualquer apoio financeiro, colaboração de colegas e técnicos.

Se for o caso, indicar a origem do trabalho, como por exemplo: anteriormente apresentado em evento, derivado de tese ou dissertação, coleta de dados efetuada em instituição distinta da que financiou a pesquisa e outros créditos e/ou fatos de divulgação eticamente necessários.

5.4 Resumo – Palavras-Chave

O Resumo de trabalhos a serem submetidos para as Seções 1 a 4 deve ter no máximo 150 palavras. O Resumo deve ser seguido de 3 a 5 Palavras-Chave para fins de indexação do trabalho, que deverão ser separadas por um ponto entre elas.

Motriz adota, a partir de 2008, o DeCS - Descritores em Ciências da Saúde - para as Palavras-Chave e Keywords dos artigos. Os autores deverão pesquisar no catálogo DeCS as Palavras-Chave e Keywords para seus originais. Tendo qualquer dúvida, consultar as DICAS DE PESQUISA NO DeCS. Caso seja necessário, solicitar ajuda por e-mail.

No caso de artigos originais, o Resumo deve incluir: descrição sumária do problema investigado, características pertinentes da amostra, método utilizado para a coleta de dados, resultados e conclusões, suas implicações ou aplicações.

O Resumo de um artigo de atualização e de relatos de experiência deve incluir: assunto tratado em uma única frase, seguida do objetivo, tese ou construto sob análise, fontes usadas (p. ex. observação feita pelo autor, literatura publicada) e conclusões.

5.5 Abstract – Keywords

O Abstract, em inglês, deve ser a versão exata do texto do resumo e deve obedecer às mesmas especificações para a versão em português, seguido das Keywords, versões exatas das Palavras-Chave.

5.6 Subdivisões do Texto

Em todas as categorias, o texto deve ser estruturado a partir de títulos e subtítulos das partes, centralizados, sem numeração. Os títulos deverão ser digitados em negrito e os subtítulos em itálico.

5.7 Notas de rodapé

As Notas de Rodapé Explicativas deverão ser reduzidas ao mínimo. Não utilizar Notas de Rodapé Bibliográficas. Deverão ser ordenadas por algarismos arábicos que deverão ser sobrescritos no final do texto ao qual se refere cada nota.

5.8 Figuras

As Figuras, com suas respectivas legendas, deverão estar gravadas, uma em cada arquivo, nomeados como: figura1.jpg, figura2.jpg e etc. As Figuras deverão estar, preferencialmente, no formato JPG (ou, excepcionalmente, em MSWord ou Excel).

O arquivo da figura1 deverá incluir uma relação de todas as demais figuras, enumeradas conforme indicado no texto. Para assegurar qualidade de publicação, todas as figuras deverão ser gravadas em qualidade para fotografia. As Figuras simples não poderão exceder a largura de 8,3 cm., e as complexas de 17,5 cm. Por isso o autor deverá cuidar para que as legendas mantenham qualidade de leitura, caso seja necessária a redução de tamanho.

5.9 Tabelas

As Tabelas, incluindo título e notas, deverão estar gravadas, uma em cada arquivo, nomeados como: tabela1.doc, tabela2.doc e etc.

As Tabelas deverão estar em MSWord ou em Excel, acompanhadas de áudio ou não.

Cada tabela não poderá exceder 17,5 cm de largura x 23,7 cm de comprimento. O comprimento da tabela não deve exceder 55 linhas, incluindo título e rodapé(s). Para Tabelas simples, o limite da largura é de 60 caracteres, de modo a ocupar uma coluna impressa, incluindo 3 caracteres de espaço entre colunas da tabela. Para Tabelas complexas o limite é de 125 caracteres, de modo a ocupar as duas colunas.

5.10 Anexos

Serão aceitos Anexos aos trabalhos quando contiverem informação original importante ou algum destaque que complemente, ilustre e auxilie a compreensão do trabalho.

Recomenda-se utilizar recursos hipermídia para elaboração dos Anexos, tais como, arquivos em áudio, vídeo, animações em flash etc.

Os arquivos das Figuras, Tabelas e Anexos poderão ter até 100 MB cada um. Deverão ser postados, como **documentos suplementares** ao arquivo do texto do trabalho, no quarto passo do Processo de Submissão On-Line.

6. NORMALIZAÇÃO

Motriz adota as seguintes Normas ABNT, que deverão ser observadas pelos autores, na redação e formatação de seus originais:

- ✓ NBR 6022:2003 (Artigo);
- ✓ NBR 6023:2002 (Referências);
- ✓ NBR 6028:2003 (Resumos);
- ✓ NBR 10520:2002 (Citações).

6.1 Citações

Consultar: ABNT NBR 10520:2002 Informação e documentação – Citações em documentos - Apresentação.

Os sobrenomes dos autores citados no texto deverão ser hiperlinkados para as suas respectivas referências, da seguinte forma: no MSWord, selecione o sobrenome do autor nas Referências, clique em INSERIR – INDICADOR, digite o sobrenome do autor como "Nome do Indicador" e clique em ADICIONAR. Feito isto, selecione o sobrenome do autor na citação do texto, clique em INSERIR - HIPERLINK e em seguida "Selecione um local no documento", que deverá ser o sobrenome do mesmo autor. Clique OK e desta forma estará feito o hiperlink da citação do autor para a respectiva Referência.

Uma citação direta com até 3 linhas, deverá ser delimitada por aspas duplas: "Apesar da discussão..." (DERRIDA, 1967, p. 293).

Uma citação direta com mais de 3 linhas deverá ser apresentada em bloco próprio, começando em nova linha, recuada em 4 cm da margem esquerda, com fonte tamanho 10, espaço simples e sem aspas. Através de áudio-conferência, utilizando a companhia local de telefone, um sinal de áudio pode ser emitido em um salão de qualquer dimensão (NICHOLS, 1993, p. 181).

✓ Citação de artigo de autoria múltipla

No caso de dois autores, seus sobrenomes são explicitados em todas as citações: O método proposto por Ulrich e Thelen (1979) ou: Este método foi inicialmente proposto para o estudo da marcha automática (ULRICH; THELEN, 1979).

No caso de três autores ou mais, o sobrenome do primeiro autor é explicitado, seguido de "et al." e o ano: Mattos et al. (1994) verificaram que...

No caso de citação de citação, quando se usa como fonte um trabalho discutido em outro, sem que o trabalho original tenha sido lido (por exemplo, um estudo de Lima, citado por Silva, 1982) a citação deverá ser:

Lima (apud SILVA, 1982) acrescenta que estes estudantes [...] Referenciar apenas a fonte consultada, no caso, a obra de Silva.

Citar obras antigas reeditadas colocando barra entre as duas datas: Campbell (1790/1946).

A citação de comunicação pessoal deve ser evitada, por não oferecer informação recuperável por meios convencionais. Se inevitável, deve aparecer no texto, mas não na seção de Referências, mencionando-se os dados disponíveis, em notas de rodapé: B. D. Ulrich (informação verbal)¹

No rodapé da página: 1- Palestra proferida por Ulrich no Congresso Internacional de Ciência da Motricidade, em Rio Claro, SP, Brasil, em 5 de maio de 1995.

6.2 Referências

Consultar: ABNT NBR 6023:2002 Informação e documentação – Referências - Elaboração

Nas Referências todos os nomes devem ser relacionados para todos sejam recuperados pelos mecanismos de buscas.

Para ordenar as Referências, utilizar ordem alfabética letra por letra para as entradas. Dois ou mais trabalhos de um mesmo autor deverão ser ordenados na ordem crescente de data.

Trabalhos de autoria única precedem trabalhos de autoria múltipla, obedecendo-se a ordem de quantidades de colaboradores ao primeiro autor.

Trabalhos com autorias múltiplas idênticas serão ordenados na ordem crescente de data.

Trabalhos com a mesma autoria e a mesma data serão ordenados alfabeticamente pelo título, colocando-se a, b, c, após as datas, para diferenciação (1979a). Desconsiderar na alfabetização a primeira palavra se for artigo ou pronome.

Mesmo quando repetido, o sobrenome do autor deverá ser redigitado, e não substituído por um traço sublinear, para que seja recuperado pelos mecanismos de busca.

O espaçamento das Referências deve ser simples, com espaço duplo entre elas. O tamanho de fonte 12, parágrafo normal, sem recuo, alinhado à margem esquerda do texto, não justificado.

As referências de livros, teses, eventos, artigos etc., cujos textos integrais estão disponíveis on-line, deverão fornecer este link ativo (e/ou o respectivo DOI hiperlinkado, no caso de periódico eletrônico).

7 PROCESSO DE SUBMISSÃO ON-LINE

O autor deverá cadastrar seus dados e uma senha no sistema para ter acesso a sua área como "autor", onde deverá depositar seu trabalho.

Com esta senha de acesso poderá acompanhar todo o fluxo da submissão, da avaliação, da edição do texto para atender eventuais recomendações dos editores e/ou avaliadores, até a publicação do fascículo.

Os originais deverão ser postados pelos autores em MSWord e após editoração da versão final serão convertidos e publicados no formato PDF.

O tamanho limite de cada arquivo a ser submetido é de 100 MB.

Um currículo resumido, de preferência o do "Texto informado pelo autor" do Lattes, deverá ser copiado na caixa de BIOGRAFIA DO AUTOR, no segundo passo do processo de submissão, que é o de INCLUIR METADADOS. Esta biografia será visualizada pelo leitor do artigo, quando for publicado.

Itens de Verificação para Submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. O trabalho é original e inédito. Não foi publicado e nem está sendo submetido, simultaneamente, para publicação em outro periódico. Será postado como documento complementar, no 4º passo do Processo de Submissão On-Line do trabalho, uma **DECLARAÇÃO** assinada por todos os autores de que: **a)** o trabalho não foi publicado e nem está sendo submetido para publicação em qualquer outro periódico e **b)** que todos os autores do trabalho concordam que o mesmo seja avaliado para publicação na Motriz. A postagem deste documento é obrigatória. **Se** o estudo foi realizado em seres humanos, esta **DECLARAÇÃO** contém também o item **c)** com todos os dados referentes à aprovação do **Comitê de Ética** da Instituição onde foi realizada a pesquisa.
2. Será postado, como documento complementar ao artigo, um **Formulário** preenchido e assinado pelos autores referente ao possível "Conflito de interesses", que possa influir nos resultados. [[Modelo de Formulário](#)]. A postagem deste formulário é obrigatória.
3. Se aplicável, o arquivo da **Autorização** em nome do Autor do trabalho para uso de Figuras, Tabelas etc., será postado como documento suplementar.
4. A identificação de autoria deste trabalho foi removida do arquivo e da opção "Propriedades" no Word, garantindo desta forma o critério de sigilo da Motriz, ao ser submetido para avaliação por pares.
5. Um currículo resumido, de preferência o do **"Texto informado pelo autor"** do Lattes, será copiado na caixa de BIOGRAFIA DO AUTOR, no próximo passo deste processo de submissão, que é o de INCLUIR METADADOS. Esta biografia será visualizada pelo leitor do artigo, quando for publicado. Inserir endereço do Lattes, (link) do autor.
6. O original seguiu o padrão de formatação [[Veja o Artigo de Modelo](#)]. Portanto, o texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em [Diretrizes para Autores](#), na seção SOBRE a Revista. Quanto mais próximo do padrão estiver o trabalho, mais rápida será a publicação do original aprovado.
7. A página é do tamanho A-4, com formatação de margens superior e inferior de 2.5 cm, esquerda e direita de 3 cm, contendo numeração de página no rodapé. Os locais sugeridos para inserção de Figuras e Tabelas estão indicados no texto. Figuras, Tabelas e Anexos serão postados como documentos suplementares ao texto, no quarto passo da Submissão dos originais.
8. Os arquivos para submissão estão em formato Microsoft Word, OpenOffice ou RTF. O tamanho de cada arquivo, de texto ou complementar, não ultrapassa 100MB.
9. O texto está digitado em texto corrido, espaço duplo, fonte tipo Arial, tamanho 12, não excedendo o número de páginas apropriado a Seção em que o texto se insere.
10. Qualquer pessoa citada como fonte de comunicação pessoal aprovou a citação neste trabalho.
11. **O Título** do trabalho é conciso e explicativo, representando o seu conteúdo do trabalho. Não excede a 10 palavras, em minúsculas e negrito. Está incluído um título abreviado, na língua do texto, de até 4 palavras, para uso nos cabeçalhos das páginas do artigo.
Resumo deve ser de no máximo 500 palavras ou 3.000 caracteres (com espaços).
12. **Título, Resumo e Palavras-chave**
 - a- Preencher campos com título, resumo seguido de 3 a 5 palavras-chave em PORTUGUES. Feito isso volte ao início da tela e selecione idioma INGLES.
 - b- Preencher campos com título, abstract seguido de 3 a 5 keywords em INGLES. Feito isso volte ao início da tela e selecione idioma ESPANHOL (opcional).
 - c- Preencher campos com título, resumo seguido de 3 a 5 palavras-chave em ESPANHOL. (opcional).

Termine de preencher formulário do passo 2 da submissão, salve e continue. Desta forma o sistema será alimentado tanto com título/resumo/palavras-chave em português, inglês e espanhol.

Para escolha das Palavras-Chave e Keywords foi consultado o catálogo [DeCS - Descritores em Ciências da Saúde](#).

Para escolha das Palavras-Chave e Keywords foi consultado o catálogo [DeCS - Descritores em Ciências da Saúde](#).

13. O texto do trabalho está precedido de duas folhas de rosto: uma **despersonalizada** e outra **personalizada**, com todos os itens descritos nas Normas Editoriais da Motriz.

14. Todas as REFERÊNCIAS indicam as URLs e/ou DOIs dos textos completos dos trabalhos citados, caso estejam disponíveis na *web*. Todos os endereços de URLs do trabalho, especialmente nas REFERÊNCIAS, estão ativos e prontos para clicar. Ex.: [BRCdigit@I Interativa do *campus* de Rio Claro, UNESP - http://dx.doi.org/10.1590/S0034-8910200000400019](http://dx.doi.org/10.1590/S0034-8910200000400019)
15. As Tabelas, incluindo título e notas, estão gravadas, uma em cada arquivo, nomeados como: tabela1.doc, tabela2.doc e etc. Estes arquivos serão postados como documentos suplementares ao texto, no 4o. Passo do processo deSubmissão. As Tabelas estão em MSWord, em Excel ou são [TABELAS DINÂMICAS](#), acompanhadas de áudio ou não.
Cada tabela não excede 17,5 cm de largura x 23,7 cm de comprimento. O comprimento da tabela não excede 55 linhas, incluindo título e rodapé(s). Nas Tabelas simples, o limite da largura é de 60 caracteres, de modo a ocupar uma coluna impressa, incluindo 3 caracteres de espaço entre colunas da tabela. Para Tabelas complexas o limite é de 125 caracteres, de modo a ocupar as duas colunas.

ANEXO B – Certidão de Aprovação do Comitê de Ética

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAIBA - UFPB
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO LAURO WANDERLEY - HULW
**COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES
HUMANOS - CEP**

CERTIDÃO

Com base na Resolução nº 196/96 do CNS/MS que regulamenta a ética da pesquisa em seres humanos, o Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Lauro Wanderley - CEP/HULW, da Universidade Federal da Paraíba, em sua sessão realizada no dia 27/07/2010, após análise do parecer do relator, resolveu considerar **APROVADO** o projeto de pesquisa intitulado **O USO DE MENSAGENS VIRTUAIS PARA MOTIVAÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS.** Protocolo CEP/HULW nº. 369/10, dos pesquisadores LEONARDO ROSENSTIEL CUNHA e prof^a. dr^a. CAROLINE DE OLIVEIRA MARTINS..

No final da pesquisa, solicitamos enviar ao CEP/HULW, uma cópia desta certidão e da pesquisa, em CD, para emissão da certidão para publicação científica.

João Pessoa, 28 de julho de 2010.

Profª Drª Iaponira Cortez Costa de Oliveira
Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa-HULW

ANEXO C – Declaração de vinculação ao Laboratório



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
COORDENAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DECLARAÇÃO

Declaro para os devidos fins que o aluno: **Leonardo Rosenstiel Cunha** matrícula: **10712065** do curso de Educação Física participa do projeto de pesquisa intitulado: “Ferramentas virtuais para promoção da atividade física e saúde” realizado no Laboratório de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde – LEPAFS, sob a orientação da Prof^ª. Dr^ª. Caroline de Oliveira Martins.

O projeto se desenvolve desde abril de 2009 e que o aluno faz parte do projeto desde o início do mesmo.

Agradecemos à atenção.



Caroline de Oliveira Martins

ANEXO D – Questionário virtual utilizado na coleta de dados

QUESTIONÁRIO SOBRE VÍDEOS E ATIVIDADE FÍSICA I***Obrigatório**

1. Como você ficou sabendo da pesquisa? *

- YouTube
- Indicação de amigo(a)
- Outro:

2. Nome (opcional):

3. E-mail: Informe seu e-mail para futuramente entrarmos em contato caso haja necessidade.

4. Gênero: *Clique na seta a seguir para escolher a opção adequada.

- Masculino
- Feminino

5. Idade (anos): *Ex.: 32 anos.

6. Grau de escolaridade: *Clique na seta a seguir para escolher a opção adequada.

- Ensino Fundamental incompleto
- Ensino Fundamental completo
- Ensino Médio incompleto
- Ensino Médio completo
- Ensino Superior incompleto
- Ensino Superior completo
- Especialização incompleta
- Especialização
- Mestrado incompleto
- Mestrado
- Doutorado incompleto
- Doutorado
- Pós-Doutorado incompleto
- Pós-Doutorado completo

7. Profissão: *Escolha uma das opções a seguir, informando sua profissão (se for o caso).

- Professor de Instituição de Ensino Superior
- Publicitário
- Outro:

8. Qual sua linha de pesquisa/área mais forte de atuação? Ex.: Linha de Pesquisa: Ferramentas Virtuais para a Promoção da Atividade Física.

9. Durante uma semana típica (normal) você realiza: * Pergunta adaptada de CDC (2009) e de Nahas et al. (2007).

- Atividades físicas de intensidade moderada (ex.: caminhar rapidamente) que, somadas, totalizam 150 minutos por semana E também realiza atividades de fortalecimento muscular em dois ou mais dias por semana que trabalhem todos os grandes grupos musculares (pernas, quadril, costas, abdômen, peito, ombros e braços)
- Atividades físicas de intensidade vigorosa (ex.: correr) que, somadas, totalizam 75 minutos por semana E também realiza atividades de fortalecimento muscular em dois ou mais dias por semana que trabalhem todos os grandes grupos musculares (pernas, quadril, costas, abdômen, peito, ombros e braços)
- Menos atividades físicas do que as citadas anteriormente

10. De acordo com o vídeo Tome Consciência (no final da página), responda:

a) Após ter assistido o vídeo TOME CONSCIÊNCIA sua intenção em praticar atividades físicas aumentou.*

- Fortemente concordo
- Concordo
- Não tenho certeza
- Discordo
- Fortemente discordo

b) Você recomendaria esse vídeo para algum conhecido, amigo e/ou familiar? *

- Sim
- Não

c) O que você sugere para melhorar o vídeo TOME CONSCIÊNCIA? Ex.: Nada, Reduzir o tempo do vídeo, etc.

11. Caso ache necessário, utilize o espaço a seguir para fazer outros comentários relacionados à presente pesquisa.

Se quiser continuar a participar da pesquisa e assistir mais um ou quatro vídeos, clique primeiro no botão ENVIAR (logo abaixo) para depois clicar no link MAIS VÍDEOS.

Enviar

ANEXO E – Projeto de Pesquisa

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LEONARDO ROSENSTIEL CUNHA

**O USO DE MENSAGENS VIRTUAIS PARA MOTIVAÇÃO DA PRÁTICA DE
ATIVIDADES FÍSICAS**

JOÃO PESSOA
2010

LEONARDO ROSENSTIEL CUNHA

**O USO DE MENSAGENS VIRTUAIS PARA MOTIVAÇÃO DA PRÁTICA DE
ATIVIDADES FÍSICAS**

Projeto de Conclusão de Curso apresentado a Disciplina Métodos e Técnicas de Pesquisa do Curso de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba como requisito parcial de avaliação.

Orientador: Prof^a Dra Caroline de Oliveira Martins

JOÃO PESSOA
2010

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	55
2 REVISÃO DE LITERATURA	57
2.1 SEDENTARISMO E ATIVIDADE FÍSICA	57
2.2 QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA À SAÚDE (QVRS)	58
3 MATERIAIS E MÉTODOS	60
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	60
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA	60
3.3 VARIÁVEIS E INSTRUMENTOS.....	60
3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DOS DADOS.....	61
3.5 ANÁLISE DOS DADOS.....	61
3.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	61
3.7 ORÇAMENTO	62
3.8 CRONOGRAMA.....	62
REFERÊNCIAS	63
APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO SOBRE O GRAU DE MOTIVAÇÃO DOS VÍDEOS	66
ANEXO A - INTERIOR DE FOLDER COM RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS	67
ANEXO B - INTERIOR DE FOLDER COM RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS	68
ANEXO C - INTERIOR DE FOLDER COM RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS	69
ANEXO D - TCLE EM QUESTIONÁRIOS ONLINE	70

1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que um estilo de vida sedentária acarreta vários problemas relacionados à saúde das pessoas. Mesmo com os constantes estudos na área de saúde, a população não parece se conscientizar sobre os riscos da inatividade física. Os pesquisadores buscam novas abordagens para que essas informações atinjam a maior parte da população. Uma das abordagens seria o uso de mensagens virtuais para motivar a prática de atividades físicas.

Com o constante avanço tecnológico a busca por novos meios de disseminar as informações pertinentes a determinado assunto têm se verificado constante. De acordo com Caetano e Falkembach (2007), o acesso à informação é facilitado pelos meios de comunicação, sendo que a *internet* tem organizado diferentes meios em um canal de múltiplos recursos (ex.: vídeos, *web sites*, blogs, etc.). Ainda assim, não é explorada a utilização de tais recursos pela área da Educação Física como forma de conscientização sobre a importância da prática da atividade física. Desta forma, o presente estudo pretende investigar o grau de motivação que mensagens virtuais por meio de vídeos e *slogans* (frases curtas que expressam o conceito do vídeo) podem gerar em indivíduos fisicamente ativos e sedentários, possivelmente contribuindo para um maior entendimento sobre o tema e promovendo, em última instância, a prática regular de atividades físicas dentre os que acessam a *internet* (internautas).

Dessa forma este projeto de pesquisa tem como objetivo principal analisar o grau de motivação que mensagens virtuais como vídeos e *slogans* disseminados pela *internet* proporcionam para a prática de atividades físicas de internautas. Para tal análise a seguir encontram-se os objetivos específicos do presente projeto:

- Produzir vídeos (aproximadamente 30 segundos) e *slogans* de curta duração com teor humorístico visando à prática de atividades físicas;
- Desenvolver um *web site* para divulgar as mensagens virtuais anteriormente citadas;
- Submeter os vídeos e *slogans* elaborados à análise de renomados pesquisadores brasileiros que investigam a promoção da prática de atividades físicas;

- Elaborar questionários virtuais que indiquem, dentre outros itens, o grau de motivação que tais mensagens virtuais despertam nos internautas;
- Analisar quais foram os vídeos e *slogans* que mais motivaram os internautas à prática de atividades físicas.

Hipótese: As mensagens virtuais promovem um alto grau de motivação para a prática de atividades físicas nos internautas que as acessam, o uso dos recursos digitais na educação física é mais um instrumento aliado do profissional para a promoção da atividade física.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 SEDENTARISMO E ATIVIDADE FÍSICA

De acordo com a OMS as doenças crônico-degenerativas são responsáveis por 61% de todas as mortes ocorridas no mundo, algo em torno de 35 milhões e que um pequeno conjunto de fatores responde pela maioria das mortes. Dentre os fatores destacam-se tabagismo, alcoolismo, obesidade, má alimentação e estilo de vida sedentária. (WHO, 2005). No Brasil, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) seguem o mesmo padrão mundial, segundo os estudos do Ministério da Saúde (2008), da década de 30 ao ano de 2005 a proporção de mortes por doenças crônicas aumentou em mais de três vezes e que no ano de 2006 foram a principal causa de óbito.

Dos fatores citados, o que mais chama a atenção é o estilo de vida sedentária. Segundo a pesquisa do sistema Vigitel realizada no Brasil em 2008,

[..] A situação mais desfavorável é a do estrato de pessoas com doze ou mais anos de escolaridade, onde 39,4% dos homens e 38,7% das mulheres não realizam qualquer atividade física relevante, seja no trabalho, seja no deslocamento para o trabalho, seja em tarefas domésticas, seja no lazer.

O observado é que “níveis insuficientes de pratica da atividade física (inatividade física) frequentemente tem sido associados a diversos fatores de risco e agravos a saúde” (FARIAS JÚNIOR, 2006. p. 57), como obesidade, doenças coronarianas, dentre outras. Segundo o *National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion* (1999),

As recomendações dos especialistas concordam que para uma melhor saúde, a atividade física deve ser realizada periodicamente. As mais recentes recomendações aconselham pessoas de todas as idades para incluir um mínimo de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada (tais como caminhada), na maioria, se não todos os dias da semana. Também é reconhecido que para a maioria das pessoas, mais benefícios de saúde podem ser obtidos por envolvimento em atividade física de intensidade mais enérgica ou de maior duração.

Um estilo de vida fisicamente ativo pode incluir diferentes atividades físicas como esportes ou transporte ativo para a escola ou trabalho. Atualmente, o estilo de vida ativo deve também evitar tempo excessivo sentado, que recentemente foi considerado como um perigo à saúde, independentemente da participação em

atividades físicas. Uma prática regular de atividades físicas oferece muitos benefícios à saúde.

Os *folders* sobre atividade física voltada para adultos, crianças e idosos (em anexos A, B e C) resumem as informações anteriormente apresentadas (MARTINS, 2010). Para uma boa prática de atividades físicas deve-se atentar a alguns fatores, como ambiente, capacidade do indivíduo e principalmente motivação para a prática da atividade.

2.2 QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA À SAÚDE (QVRS)

O conceito de qualidade de vida (QV) tem suscitado as pesquisas nas últimas décadas e sua relação com a saúde, assumido grande importância. Quanto a sua conceituação observam-se duas tendências, uma de conceito mais genérico e a outra relacionada à saúde (*health-related quality of life*).

Para o primeiro caso, de concepção mais ampla, explana com excelência a conceituação adotada pela Organização Mundial da Saúde (OMS):

a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. (WHOQOL, 1996, p. 354).

Minayo, Hartz e Buss (2000) descrevem que,

a qualidade de vida pode ser entendida como uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e a própria estética existencial.

Ambos os conceitos englobam a QV como sendo fruto de uma interação entre mente, corpo e ambiente.

No segundo caso, o termo QVRS é muito frequente na literatura e usado mais com objetivo semelhante à sua conceituação geral, contudo sugere aspectos associados diretamente às enfermidades ou intervenções em saúde (SEIDL; ZANNON, 2004). Outra ilustração é que é centralizada em superar as dificuldades dos estados ou condições de morbidade ou na capacidade de viver sem doenças (SILVA et al, 2010). No aspecto relacionado à saúde a QV trata de cuidados contra as doenças.

Nos dias atuais “a mensuração da qualidade de vida se tornou um importante indicador de saúde” (POETA; DUARTE; GIULIANO, 2010). Para buscar esse

indicador a OMS desenvolveu o Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida (WHOQOL-100), que obtém uma avaliação da QV percebida de modo global, mensurada por quatro itens, fator físico, psíquico, relacionamento social e ambiente.

No Brasil, o interesse pelo tema QRVS não é diferente do resto do mundo, desde 2006 o Ministério da Saúde faz um levantamento da qualidade de vida no país através da pesquisa de Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL) em todas as capitais brasileiras abordando sobre o diagnóstico de obesidade, diabetes, hipertensão, má alimentação, alcoolismo e sedentarismo. A utilização abrangente destes instrumentos pelos pesquisadores brasileiros confirmam os avanços da pesquisa sobre QV no país em conformidade com o contexto internacional.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa apresenta uma abordagem quanti-qualitativa, onde a investigação quantitativa atua em diferentes níveis de realidade e tem como objetivo trazer à luz dados, indicadores e tendências observáveis. A investigação qualitativa, por outro lado, trabalha com valores, crenças, representações, hábitos, atitudes e opiniões (MINAYO; SANCHES, 1993). Ainda a presente pesquisa possui um caráter descritivo do tipo estudo de caso, uma vez que fornece informações detalhadas sobre um grupo de indivíduos e apresenta abordagem quanti-qualitativa. (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007).

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população para a presente pesquisa será composta pelos internautas que tiverem acesso ao site contendo as informações e adotada uma amostragem para os internautas por conveniência ou acidental (não-probabilística), uma vez que a amostra será obtida pela facilidade de acesso (AYRES et al, 2008) e para os pesquisadores do tipo intencional (não-probabilística), desde que sejam vinculados a Universidade Estaduais e Federais e possuam *e-mail* (total aproximado da amostra - n= 25).

3.3 VARIÁVEIS E INSTRUMENTOS

O aspecto escolhido nesta pesquisa é o da motivação para a prática da atividade física e este pode variar entre os sujeitos de acordo com o grau de escolaridade, gênero, idade, profissão e Instituição Federal de Ensino Superior (IFES). Primeiramente será realizado um pré-teste, com um questionário piloto (apêndice A) contendo perguntas abertas e fechadas e um vídeo *slogan* piloto, que será submetido aos pesquisadores da área de atividade física num determinado período, para aferir sua fidedignidade, validade e aplicabilidade. Verificada as falhas,

o questionário será reformulado e indexado no *Google Docs*® e postado no *web site* criado juntamente com os vídeos e slogans e disponibilizado para a pesquisa.

3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DOS DADOS

Será realizado um contato por e-mail com os pesquisadores enviando o *link* do *web site* contendo vídeos, slogans e o questionário virtual para a pesquisa. Os vídeos e *slogans* também estarão disponibilizados por meio da busca do *You Tube*®, bem como pelo método bola de neve, onde participantes repassam informações para outras pessoas (PATTON, 1990).

A coleta de dados dar-se-á por meio da análise do questionário (apêndice A) respondido no período de agosto a outubro do ano de 2010, sendo auto-aplicável por se tratar de meio virtual e verificando o grau de motivação dos vídeos.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados será por meio das respostas dos internautas no questionário virtual indexado no formulário do *Google Docs*®. Igualmente serão utilizados procedimentos de estatística descritiva para traçar o perfil da amostra (internautas e pesquisadores), como média e desvio padrão.

3.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

A pesquisa tem a autorização institucional e a participação dos sujeitos no estudo é voluntária mediante a prontificação em responder o questionário virtual, no qual constará o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) adaptado (anexo D). A pesquisa só será iniciada após a aceitação do projeto pelo Comitê de Ética do HULW/UFPB (CEP HU). Convém enfatizar que a presente pesquisa irá considerar os aspectos éticos recomendados na resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (1996), que regulamenta as pesquisas envolvendo seres humanos no cenário brasileiro.

3.7 ORÇAMENTO

Descrição do item	Quantidade	Valor (unidade)	Valor (total)
Fita 8mm para filmadora Sony	4	R\$ 15,00	R\$ 60,00
Papel A4 (500 folhas)	2 resmas	R\$ 12,00	R\$ 24,00
Cartucho colorido para HP	1 recarga	R\$ 20,00	R\$ 20,00
Cartucho preto para HP	2 recargas	R\$ 15,00	R\$ 30,00
Serviços de digitação e encadernação		R\$ 100,00	R\$ 100,00
Total			R\$ 234,00

Quadro 1 – Orçamento

OBS: Todos os materiais serão adquiridos pelo pesquisador participante.

3.8 CRONOGRAMA

Atividades	2010									
	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Escolha do tema e delimitação do assunto	x									
Formulação do problema	x									
Levantamento bibliográfico	x	x	x	x						
Redação da Introdução		x								
Redação da Revisão de Literatura			x							
Definição de Materiais e métodos			x	x						
Formatação final do projeto				x						
Organização dos documentos para o Comitê de Ética				x						
Submissão ao Comitê de Ética					x					
Coleta de Dados						x	x	x		
Tabulação e análise dos dados									x	
Redação dos Resultados									x	
Redação da Discussão e Conclusão									x	
Formatação Final do trabalho									x	
Apresentação (defesa)										x

Quadro 2 – Descrição do período das atividades

REFERÊNCIAS

AYRES, M.; AYRES, D. L.; AYRES, L. L.; SANTOS, B. A.; AYRES JUNIOR, M.; AMARAL, A. A. **Pequeno dicionário de bioestatística**. Belém do Pará: Poligraf, 2008, 103 p.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Diretrizes e recomendações cuidado integral de doenças crônicas não-transmissíveis**: Promoção da saúde, vigilância, prevenção e assistência. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: <<http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/volume8livro.pdf>>. Acesso em: 01 jun. 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2008**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

CAETANO, S. V. N.; FALKEMBACH, G. A. M. YOU TUBE: uma opção para uso do vídeo na EAD. **Renote – Revista Novas Tecnologias na Educação**, jul. 2007. Disponível em: <<http://www.cinted.ufrgs.br/renote/jul2007/artigos/3aSaulo.pdf>>. Acesso em: 11 mai. 2010.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. **Resolução n. 196 de 10 de outubro de 1996**. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/docs/Resolucoes/Reso196.doc>>. Acesso em: 15 jun. 2010.

FARIAS JUNIOR, J.C. Prevalência e fatores de influência para inatividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 14, n. 2, p. 57-64. 2006. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/688/693>>. Acesso em: 02 jun. 2010.

NATIONAL CENTER FOR CHRONIC DISEASE PREVENTION AND HEALTH PROMOTION. **Physical Activity and Health**: A report of the surgeon general, 1999. Disponível em: <<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/chapcon.htm>>. Acesso em: 03 jun. 2010.

MARTINS, C. O. Laboratório de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde. **Folder de atividade física para crianças e adolescentes**. João Pessoa - PB, 2010.

MARTINS, C. O. Laboratório de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde. **Folder de atividade física para idosos**. João Pessoa - PB, 2010.

_____. Laboratório de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde. **Folder de atividade física para adultos**. João Pessoa - PB, 2010.

MINAYO, M. C.; SANCHES, O. Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade? **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.9, n. 3, jul/set. 1993. Disponível em: <http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0102-311X1993000300002&script=sci_arttext>. Acesso em: 11 mai. 2010.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1. 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-8123200000100002>. Acesso em: 20 mai. 2010.

PATTON, M. Q. **Qualitative Evaluation and Research Methods**. 2 ed. Newbury Park: Sage Publications, 1990.

POETA, L. S.; DUARTE, M. F. S.; GIULIANO, I. C. B. Qualidade de vida relacionada à saúde de crianças obesas. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 56, n. 2. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302010000200014&lang=pt>. Acesso em: 20 mai. 2010.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, mar/abr. 2004. Disponível em: <http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2004000200027&lang=pt&lng=pt>. Acesso em: 20 mai. 2010.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.15, n.1, jan. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000100017&lang=pt>. Acesso em: 20 mai. 2010.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2007. 400 p.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Preventing chronic diseases: a vital investments**. 1. ed. Geneva: WHO, 2005. v. 1. 182 p.

WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE (WHOQOL). What is quality of life. **World Health Forum**, vol. 17 p. 354 – 356. 1996. Disponível em: <http://whqlibdoc.who.int/whf/1996/vol17-no4/WHF_1996_17%284%29_p354-356.pdf>. Acesso em: 21 mai. 2010.

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO SOBRE O GRAU DE MOTIVAÇÃO DOS VÍDEOS

Esta pesquisa trata sobre uso de mensagens virtuais para motivação da prática de atividades físicas sendo desenvolvida por Leonardo Rosenstiel Cunha sob a orientação da Professora Dra. Caroline de Oliveira Martins como Trabalho de Conclusão de Curso do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba. O objetivo deste estudo é verificar o grau de motivação que vídeos contendo mensagens para a promoção da atividade física podem gerar nas pessoas. Solicitamos sua colaboração em responder o questionário. Por ocasião da publicação dos resultados seu nome será mantido em sigilo. Informamos que essa pesquisa considera os aspectos éticos recomendados na resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/CNS, que regulamenta as pesquisas envolvendo seres humanos no cenário brasileiro, não apresentando riscos previsíveis a sua saúde. Sua participação no estudo é voluntária e ao responder o questionário estará consentindo em participar da pesquisa e autorizando a publicação dos resultados.

1. Nome (opcional):

2. Gênero: () masculino () feminino

3. Idade:

4. Grau de escolaridade: () ensino fundamental incompleto
 () ensino fundamental completo
 () ensino médio incompleto
 () ensino médio completo
 () ensino superior incompleto
 () ensino superior completo
 () especialização
 () mestrado
 () doutorado
 () pós-doutorado

5. Profissão:

6. Instituição de Ensino Superior a qual está vinculado (só para os pesquisadores da área de Educação Física)

7. O que você entende por atividade física?

8. O que você entende por motivação?

9. Você pratica atividades físicas quantas vezes por semana

- () não pratico
- () 1 vez por semana
- () 2 vezes por semana
- () 3 vezes ou mais

10. De acordo com os vídeos, indique numa escala de 0 a 10 quão motivante foi o vídeo para você.

Nome do vídeo 1:

Nome do vídeo 2:

Nome do vídeo 3:

11. De acordo com os *slogans*, indique numa escala de 0 a 10 quão motivante foi o *slogan* para você.

12. O que você sugere para melhorar os vídeos e slogans?

ANEXO A - INTERIOR DE FOLDER COM RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS

Pirâmide da Atividade Física

Essa pirâmide traz informações para adultos manterem a saúde e prevenirem doenças crônicas (ex.: hipertensão, doenças do coração, diabetes), relacionando o tipo, a frequência e a intensidade da atividade física.

Para se informar sobre as recomendações de atividade física para idosos, adolescentes, crianças e portadores de necessidades especiais, visite <http://www.ccs.ufpb.br/edfísica/defhu.html>.



Fonte: adaptado por Caroline de Oliveira Martins (LEPAFS/DEF/CCS/UFPB) de American College of Sports Medicine (2008), Canadian Society for Exercise Physiology (2004) e Corbin e Lindsey (2007).

Fonte: MARTINS (2010).

ANEXO B - INTERIOR DE FOLDER COM RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS

Pirâmide da Atividade Física



Fonte: adaptado por Caroline de Oliveira Martins (LEPAP/S-DEF/CCS/UFPE) de CDC (2009) e de Corbin e Lindsey (2007).

Fonte: MARTINS (2010).

ANEXO C - INTERIOR DE FOLDER COM RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

Atividade Física para a Terceira Idade

ESCALA DE ESFORÇO PERCEBIDO	
10	Atividade extremamente vigorosa Estou completamente sem fôlego, não consigo falar
9	Atividade muito vigorosa Consigo falar apenas uma palavra por vez
7-8	Atividade vigorosa Estou sem fôlego, consigo falar uma ou duas frases
4-6	Atividade moderada Consigo conversar
2-3	Atividade leve Consigo respirar com facilidade
1	Nenhuma atividade física

Atividade física prolonga a independência do idoso

EQUILÍBRIO: realização de atividades que exercitem o equilíbrio (ex.: andar de costas, permanecer em pé com um pé à frente, andar sob calcanhares e sob dedos dos pés, pegar objetos no chão) principalmente para idosos que apresentam mais risco de queda, 3 vezes por semana, no mínimo.

FORÇA: efetuação de oito a dez exercícios de fortalecimento muscular (ex.: utilizando halteres/pesinhos), de 10 a 15 repetições para cada exercício, de 2 a 3 vezes por semana.

FLEXIBILIDADE: efetuação de exercícios de alongamento para os grandes grupos musculares (ex.: musculatura posterior das pernas) todos os dias em que forem realizados exercícios aeróbicos ou de fortalecimento muscular, permanecendo entre 10 e 30 segundos (no mínimo) em cada exercício de alongamento e repetindo cada exercício de 3 a 4 vezes, totalizando aproximadamente 10 minutos.

ATIVIDADES AERÓBICAS: participação em atividades aeróbicas (ex.: caminhar, pedalar, correr, nadar) de intensidade moderada 30 minutos por dia, 5 dias por semana OU realização de atividades aeróbicas de intensidade vigorosa 20 minutos por dia, 3 dias por semana.





Fonte: adaptado de ACSM (2009), ADHS (2007), CSEP (2006) e CDC (2010). Atribuição e arte do folder: Carolina e de Ollie-Ida Martini (LEFAPSIOEFCCS/UFPE).

Fonte: MARTINS (2010).

ANEXO D – TCLE EM QUESTIONÁRIOS ONLINE

[Fwd: ENC: TCLE em questionarios online(af)]

De: **Caroline de Oliveira Martins** (caroline@ccs.ufpb.br)

Enviada: quarta-feira, 12 de maio de 2010 13:12:48

Para: leonardocunhajpb@hotmail.com

----- Mensagem Original -----
 Assunto: ENC: TCLE em questionarios online(af)
 De: CONEP - COMISSÃO NACIONAL DE ÉTICA EM PESQUISA
 <conep@saude.gov.br>
 Data: Seg, Dezembro 29, 2008 5:45 pm
 Para: caroline@ccs.ufpb.br

Prezada Senhora,

Informamos que sobre o TCLE eletrônico, o que definirá a validade ou não da coleta de dados por internet é a forma como se dará a fase de campo da pesquisa, ou seja: se a fase de campo for realizada completamente em espaço virtual, a coleta de dados poderá ser via internet, se a fase de campo se dará de forma semi-presencial ou presencial: a coleta de dados e o TCLE deverão ser aplicados por meio impresso e de forma presencial. Caso seja virtual: O TCLE eletrônico tem que observar todas as normas de redação que recaem sobre o TCLE presencial. Considerando as inseguranças intrínsecas do meio virtual quanto ao fornecimento de informações sigilosas não criptografadas, cabe ao CEP apreciar a adequação da pesquisa à utilização do meio virtual e ao pesquisador dar as garantias e se responsabilizar por condições mínimas de levantamento, armazenamento e sigilo das informações coletadas.

Atenciosamente

Secretaria Executiva
 Comissão Nacional de Ética em Pesquisa - CONEP/CNS/MS
 Tel: (61) 3315-2951
 Fax: (61) 3315-3701

-----Mensagem original-----
 De: Caroline de Oliveira Martins [mailto:caroline@ccs.ufpb.br]
 Enviada em: quarta-feira, 17 de dezembro de 2008 13:28
 Para: CONEP - COMISSÃO NACIONAL DE ÉTICA EM PESQUISA
 Assunto: TCLE em questionarios online

Caros senhores;

gostaria de saber como deve ser elaborado o TCLE quando o único instrumento de pesquisa é o questionário online, com amostra composta por adultos ou por crianças e adolescentes.

Cordialmente: Caroline de Oliveira Martins - DEF/CCS/UFPB
 Cordialmente: Caroline de Oliveira Martins
 Laboratório de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde
 LEPAFS/DEF/CCS/UFPB - <http://www.ccs.ufpb.br/edfisica>