



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
PRÓ – REITORIA DE ENSINO MÉDIO, TÉCNICO E À DISTÂNCIA
PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES
DA EDUCAÇÃO BÁSICA – PARFOR
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LOIDE TORRES DE OLIVEIRA

ATIVIDADE FÍSICA ESCOLAR NA PROMOÇÃO DE UMA VIDA SAUDÁVEL

POLO - MONTEIRO / 2018

LOIDE TORRES DE OLIVEIRA

ATIVIDADE FÍSICA ESCOLAR NA PROMOÇÃO DE UMA VIDA SAUDÁVEL

Artigo apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física – PARFOR/CAPES/UEPB, da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Área de concentração: Promoção da Saúde

Orientador: Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias

LOIDE TORRES DE OLIVEIRA

ATIVIDADE FÍSICA ESCOLAR NA PROMOÇÃO DE UMA VIDA SAUDÁVEL

Artigo apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física – PARFOR/CAPES/UEPB, da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Área de concentração: Promoção da Saúde

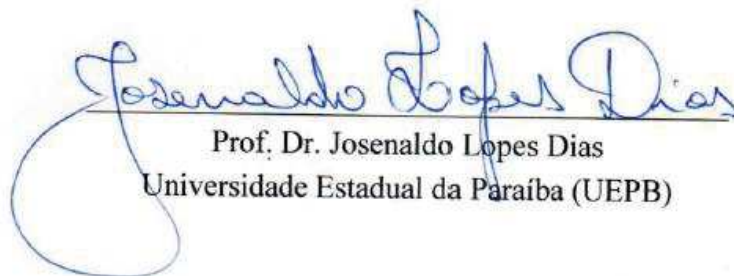
Orientador: Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias

Aprovado(a) em: 27/04/2018.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Bruno Alves Pereira
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

O48a Oliveira, Loide Torres de.
Atividade física escolar na promoção de uma vida saudável [manuscrito] : / Loide Torres de Oliveira. - 2018.
20 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD - Monteiro, 2018.

"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luiz Pessoa de Farias, Pró-Reitoria de Ensino Médio, Técnico e Educação à Distância."

1. Educação física escolar. 2. Alimentação saudável. 3. Promoção da saúde. 4. Ensino fundamental II. 5. Esporte e saúde.

21. ed. CDD 372.86

RESUMO

O presente trabalho de pesquisa teve por objetivo analisar e apontar os benefícios da Educação Física através da conscientização de adolescentes de uma escola pública de ensino fundamental II do Cariri Ocidental Paraibano, para a prática de atividades físicas como meio de promoção da saúde, com a finalidade de preveni-los de doenças associadas ao sedentarismo. O estudo analisou, através de questionário, o comportamento e os hábitos alimentares dos pesquisados. Os resultados da pesquisa mostraram que quanto à ingestão de líquido durante as refeições, apenas 11% dos alunos ingerem refrigerante, os demais tomam água ou suco. Quanto aos hábitos alimentares, evidenciou-se que os pesquisados têm hábitos que contrariam a literatura científica. Destes, 33% consomem frituras com frequência e 78% comem doces diariamente. Já sobre a prática de atividades físicas, verificou-se que a maioria realiza atividades físicas tanto na escola quanto fora do ambiente escolar. Os resultados encontrados foram satisfatórios por se tratar de uma comunidade rural, onde as principais atividades cotidianas são as ligadas à agropecuária. Isso significa dizer que, embora não tenham a prática de exercícios elaborados, esses indivíduos estão constantemente fazendo movimentos.

Palavras-chave: Educação física escolar; Alimentação saudável; Promoção da saúde; Ensino fundamental II; Esporte e saúde.

ABSTRACT

The objective of this research was to analyze and point out the benefits of Physical Education through the awareness of adolescents of a public elementary school II of Paraibano Occidental Cariri, for the practice of physical activities as a means of health promotion, for the purpose to prevent them from diseases associated with physical inactivity. The study analyzed, through questionnaire, the behavior and eating habits of those surveyed. The results of the research showed that as to the intake of liquid during meals, only 11% of the students drink soda, the others drink water or juice. As for the eating habits, it was evidenced that the researched ones have habits that contradict the scientific literature. Of these, 33% consume fried foods frequently and 78% eat sweets daily. Regarding the practice of physical activities, it was verified that the majority performs physical activities both in school and outside the school environment. The results were satisfactory because it is a rural community, where the main daily activities are those related to agriculture. This means that while not have elaborate exercises, these individuals are constantly moving.

Keywords: School physical education; Healthy eating; Health promotion; Elementary education II; Sports and health.

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| 1 INTRODUÇÃO | 5 |
| 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA | 7 |
| 3 METODOLOGIA | 10 |
| 3.1 Caracterização da Pesquisa..... | 10 |
| 3.2 População e Amostra..... | 10 |
| 3.2.1 Instrumentos e procedimentos utilizados | 10 |
| 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO | 11 |
| 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 17 |
| 6 REFERÊNCIAS | 18 |
| APÊNDICE | |

1 INTRODUÇÃO

A Educação Física como componente curricular integrado ao contexto escolar é uma disciplina muito importante para a construção da cidadania. Pois na medida em que aborda a cultura do movimento corporal também integra o aluno à realidade como indivíduo capaz de agir não só com um bom desenvolvimento motor, mas com capacidades ampliadas também no cognitivo, social e afetivo.

Partindo dessa compreensão, o professor de educação física deve ter a preocupação de que com o perfil das novas gerações é cada vez maior a necessidade de trabalhar conteúdos voltados à atividade física como promoção da saúde. Assim, estará preparando o aluno para assumir atitudes e habilidades que o permitam buscar um estilo de vida mais saudável ao longo do processo vital.

Considerando que a escola é o espaço apropriado e está em condição privilegiada para conceituar e aprimorar tais conhecimentos e práticas, esse trabalho busca relatar a importância e o desenvolvimento do projeto “A atividade física como promoção da saúde na escola”.

Desde o início da introdução da educação física nas escolas brasileiras, percebe-se que tal disciplina ocupa lugar de insignificância no que diz respeito à educação e promoção da saúde. Diante dessa situação e da realidade atual, onde crianças e jovens estão cada vez mais modificando seus hábitos e seu estilo de vida, é necessário que os programas de educação física escolar voltem-se à atividade física como meio de promoção da saúde, tendo em vista que algumas escolas se preocupam basicamente em organizar eventos voltados para a prática de esportes competitivos.

Com a preocupação de programas voltados à promoção da saúde, a escola, além de promover a conscientização do indivíduo para a importância da prática de atividade física, estará preparando-o para assumir atitudes e habilidades que o permitam buscar um estilo de vida mais saudável após sua formação educacional (GUEDES, 2002).

Promover a conscientização de adolescentes de uma escola pública de ensino fundamental II do Cariri Ocidental Paraibano, para a prática de atividades físicas como meio de promoção de saúde com a finalidade de preveni-los de doenças como as associadas ao sedentarismo foi o objetivo principal do projeto “Atividade física escolar na promoção de uma vida saudável”. Teve início com um levantamento e análise dos comportamentos e hábitos alimentares dos alunos, ao promover conhecimento sobre práticas de alimentação saudável e de atividades físicas regulares como estímulo aos alunos.

Entretanto, a conscientização sobre a importância da saúde e qualidade de vida, sem dúvidas, deve ser iniciada nas aulas de educação física escolar, já que a escola se apresenta como um espaço e tempo privilegiado para promover saúde, pois os adolescentes passam boa parte de seu tempo na mesma. O ambiente escolar deve proporcionar condições para atividades que reforçam a promoção de hábitos alimentares saudáveis e, conseqüentemente, da saúde.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A prática de atividade física torna-se cada vez mais urgente, uma vez que o estilo de vida sedentário é verificado com mais intensidade em todas as faixas etárias. A escola é o espaço apropriado e está em condição privilegiada para conceituar e aprimorar tais conhecimentos e atributos promovendo o desenvolvimento motor do educando, a compreensão do seu corpo e de seus limites, favorecendo a socialização como meio de melhorar a sua autoestima e expressividade.

A escola pode ser considerada como um espaço ideal para o desenvolvimento de programas de promoção da qualidade de vida em função de várias condições que são contempladas pela sua estrutura e objetivos. É, essencialmente, um local que favorece a participação de toda a comunidade, visto que muitos dos que ali convivem compartilham suas necessidades e podem, a partir de esforços de organização, definir objetivos e metas comuns. “O conceito “Escola Promotora da Saúde” é proposto pela Organização Mundial da Saúde como estratégia para promoção da qualidade de vida nos municípios e comunidades saudáveis”. (VILARTA e BOCCALETTO, 2008, p.12).

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1997), a Educação Física Escolar deve oportunizar meios, para que todos os alunos sejam capazes de desenvolver suas potencialidades de forma democrática, levando em consideração as dimensões cultural, social, política e afetiva, ou seja, como ser integral que interage e se movimenta dentro desse contexto.

Cuidar da saúde é sempre muito importante para se viver bem e melhor, e esse cuidado deve começar desde cedo, por isso, a atividade física em escolas é de suma importância para o desenvolvimento físico e mental, além de ajudar a melhorar o desempenho escolar.

Segundo Nahas (2006), Estilo de Vida é o conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes e valores das pessoas. Estes hábitos e ações conscientes estão associados à percepção de qualidade de vida do indivíduo. Os componentes do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, mas isso só acontece se a pessoa conscientemente enxergar algum valor em algum comportamento que deva incluir ou excluir, além de perceber-se como capaz de realizar as mudanças pretendidas.

Um dos vários problemas enfrentados pela nossa sociedade atual é o sedentarismo. Associado a ele, a obesidade, as cardiopatias e tantas outras doenças que aparecem com

índices preocupantes, principalmente, na população de crianças e jovens com idade escolar. Além disso, a tecnologia parece agravar ainda mais este quadro. Criada para facilitar a vida das pessoas, para ser uma ferramenta para economizar tempo e ações, ela torna os indivíduos cada vez mais inativos. Esse comportamento induzido por hábitos decorrentes do conforto da vida moderna faz com que, conseqüentemente, deparemos-nos com um crescente aumento do sedentarismo.

Devemos voltar nossos olhos para as crianças e jovens em idade escolar, pois eles estão cada dia mais sedentários. Logo, é nosso dever como educadores refletir se a Educação Física escolar está preparando esses indivíduos para ter uma vida mais ativa agora e na idade adulta, mudando a realidade em que eles vivem e seus hábitos. Na maioria das vezes, o único lugar em que esses indivíduos têm a oportunidade de praticar atividades físicas é dentro da escola (COPETTI, 2015).

Outro fator relevante sobre a qualidade de vida na escola é trabalhar e despertar a conscientização dos alunos sobre a importância de elevar o consumo da água, sucos naturais, frutas, hortaliças e de alimentos tradicionais como arroz e feijão. A implantação de programas de qualidade de vida integrados ao desenvolvimento curricular e à participação da comunidade de pais e professores parece ser um caminho mais efetivo para o estabelecimento de estilos alimentares saudáveis e a prevenção de doenças relacionadas a quadros de carência como desnutrição, anemias e deficiências de vitaminas e das doenças provocadas pelo excesso de alimentos como sobrepeso, obesidade, diabetes, hipertensão arterial (VILARTA e BOCCALETTO, 2008, p. 12).

Desenvolver tal projeto foi de suma importância para os alunos, pois procurou despertá-los para a prática da atividade física, conscientizando-os sobre o fato de estarem desenvolvendo qualidades essenciais que poderão gerar efeitos positivos a curto prazo e contribuir para uma vida ativa e saudável.

Logo, os professores de educação física devem incorporar uma nova postura frente à estrutura educacional, procurando proporcionar em suas aulas, não mais uma visão exclusiva à prática de atividades esportivas e recreativas, mas também, alcançarem metas voltadas à educação para a saúde, mediante seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos alunos não apenas situações que os tornem crianças e adolescentes ativos fisicamente, mas, sobretudo, que os conduzam a optarem por um estilo de vida saudável ao longo de toda a vida (GUEDES, 2002).

A partir da aquisição de hábitos saudáveis aliados à prática da atividade física, é possível despertar e influenciar os alunos para uma vida saudável através da prática educativa e da atividade física, obtendo-se assim, melhorias nos hábitos alimentares e, conseqüentemente, no estilo de vida dos pesquisados, este foi o foco do nosso estudo.

3 METODOLOGIA

3.1 Caracterização da pesquisa

Esse trabalho foi desenvolvido através de uma pesquisa de campo de forma quantitativa, pois converte-se em números, opiniões e informações para classificá-los e organizá-los, com o intuito de promover a conscientização de adolescentes de uma escola pública de ensino fundamental II do Cariri Ocidental Paraibano, para a prática de atividades físicas como meio de promoção de saúde com a finalidade de preveni-los de doenças como as associadas ao sedentarismo entre outras.

A princípio, levantou-se dados referentes ao comportamento e hábitos alimentares dos participantes da pesquisa através da aplicação de um questionário adaptado do modelo proposto pelo ministério da saúde, composto por 10 (dez) questões objetivas (múltipla escolha) sobre os hábitos alimentares e o tipo e a quantidade de exercícios que fazem no cotidiano.

3.2 População e Amostra

O estudo foi realizado em uma escola da rede municipal do Cariri Ocidental Paraibano, numa turma de 9º ano do ensino fundamental II composta de 09 alunos, sendo 04 meninas e 05 meninos com faixa etária entre 13 e 15 anos.

3.2.2 Instrumentos e Procedimentos Utilizados

De posse dos resultados obtidos no questionário, foram construídos gráficos sob a orientação da professora de matemática e ministrada uma palestra em parceria com a professora de ciências, trabalhando a pirâmide alimentar e sua importância na escolha dos alimentos a serem consumidos, além de atividades físicas regulares na promoção da saúde. Tudo isso teve como objetivo principal estimular os alunos a assumirem atitudes e habilidades que os tornem protagonistas em busca de um estilo de vida mais saudável.

Em seguida, com o auxílio do professor de Educação Física da escola, foi realizada uma oficina de atividades físicas, na qual eles puderam aprender atividades físicas que podem ser realizadas dentro e fora da escola, tornando o projeto interdisciplinar.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Trata-se de uma pesquisa de campo, caracterizando-se como de natureza quantitativa. A coleta dos dados foi realizada por meio de questionário relacionado à importância das aulas de educação física na percepção do aluno. Este consiste em perguntas objetivas de múltipla escolha, onde estão contidas perguntas sobre a importância das aulas de educação física, nível de participação das aulas, benefícios da prática da educação física e o tipo de alimentação.

A amostra foi composta por 09 estudantes de ambos os sexos, sendo 05 do sexo masculino e 04 do gênero feminino, abrangendo uma faixa etária entre 13 e 15 anos de idade, sendo alunos do ensino fundamental de uma Escola Municipal da rede pública, localizada no Cariri Ocidental Paraibano.

De acordo com a análise da concepção dos alunos a respeito de quantos copos de água são consumidos por dia, foi verificado que a maioria deles, 56% do total, não toma muita água devido à altitude e ao tempo frio, não sentem muita sede e já que não têm o hábito de ingerir muito líquido, acabam tomando pouca água, como podemos observar na figura 1.

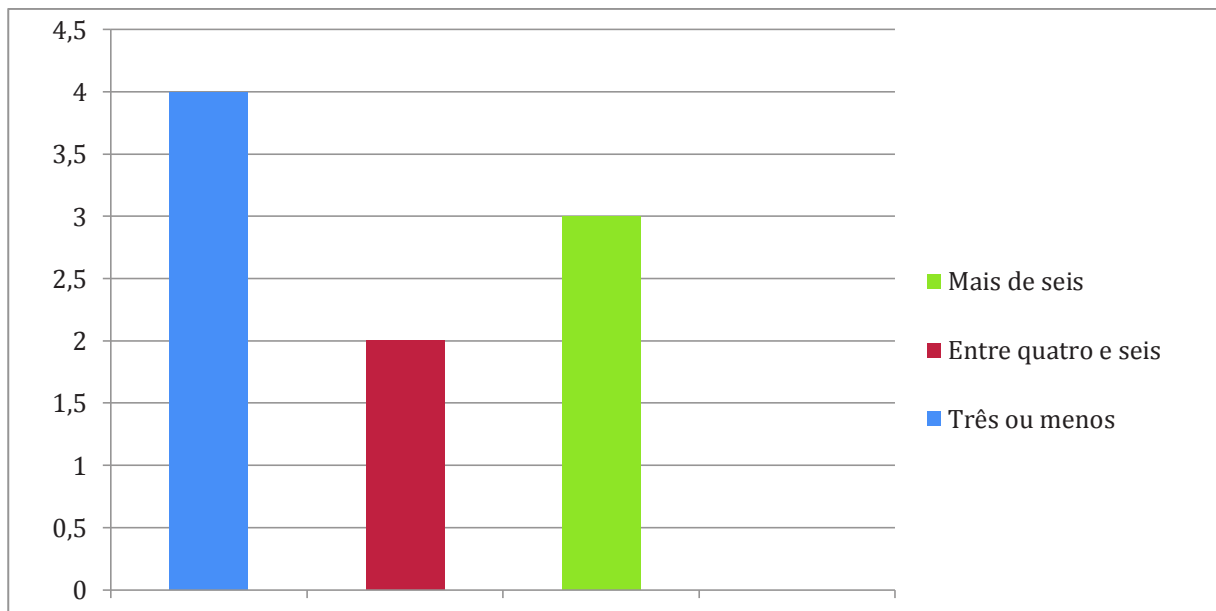


FIGURA 1: Quantos copos de água você consome por dia?

Com relação ao fato de consumirem algum tipo de líquido durante as refeições. A maioria, ou seja, 89% dos alunos, consome suco ou água, conforme aponta a Figura 2.

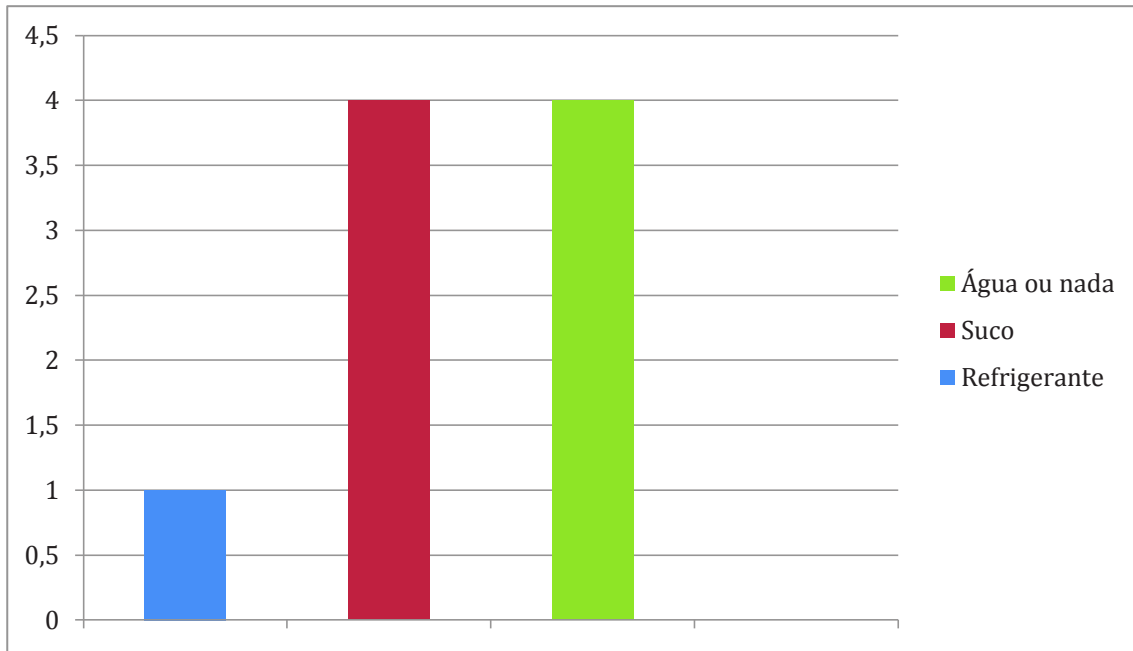


FIGURA 2: O que você costuma tomar durante as refeições?

O consumo de frituras durante a semana também foi analisado, observou-se que 33% dos entrevistados consomem frituras.

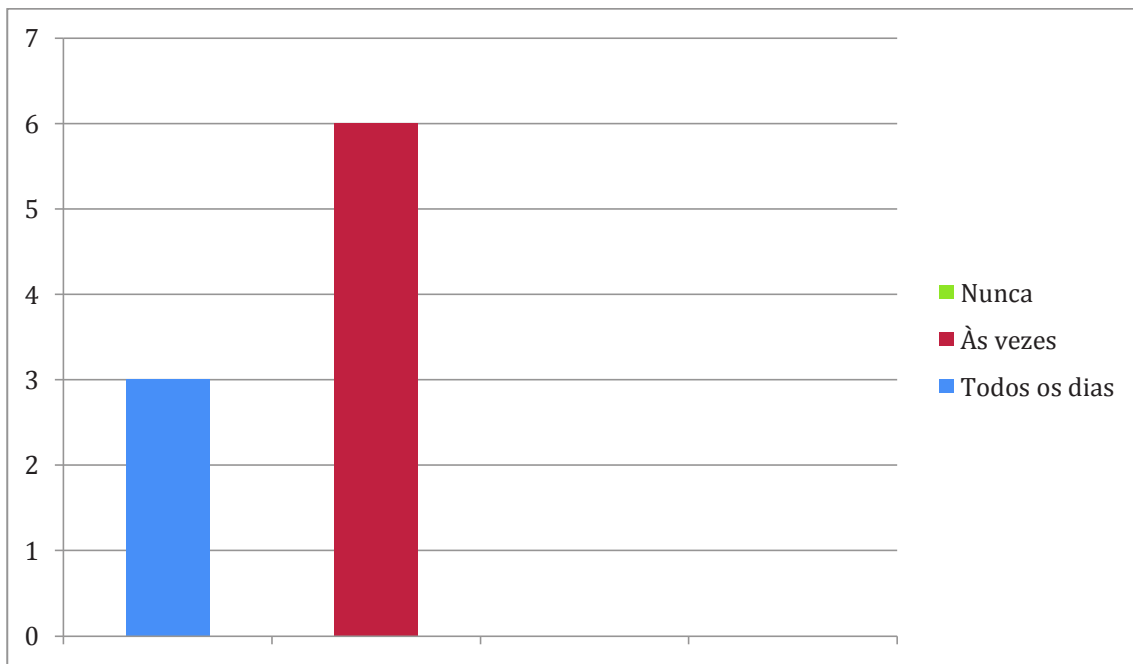


FIGURA 3: Quantas vezes por semana você consome frituras?

Com relação ao consumo diário de frutas, 89% dos alunos pouco consomem frutas. (Figura 4)

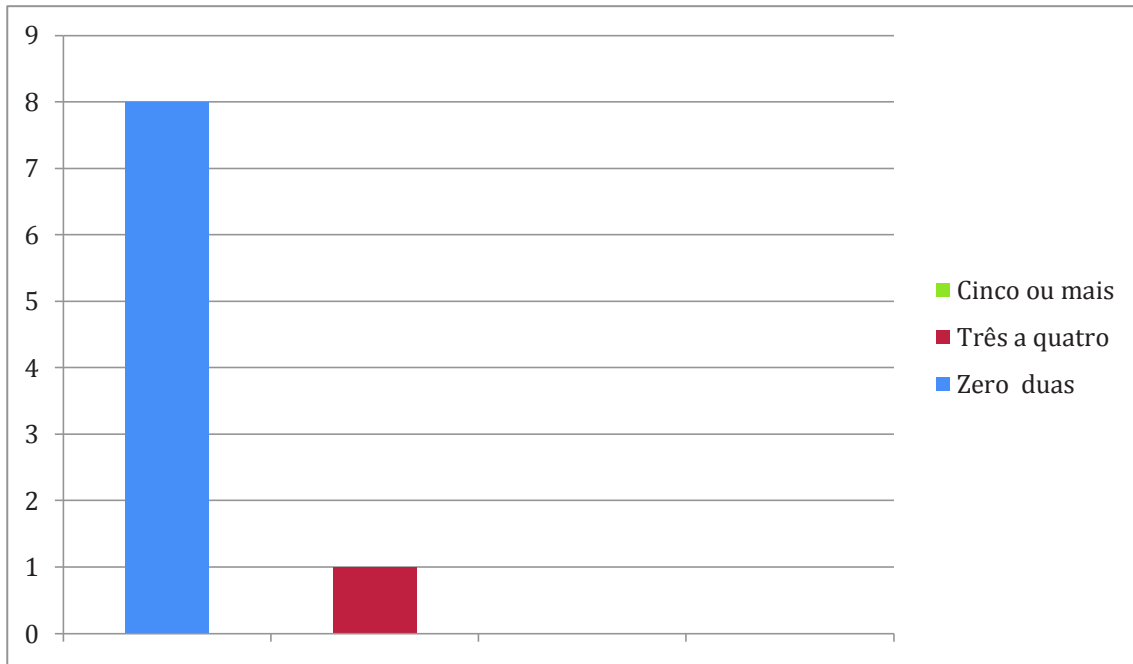


FIGURA 4: Quantas frutas você consome por dia?

O consumo de doces é presente em suas vidas, 78% dos alunos pesquisados consomem diariamente um, e no máximo, dois doces. (Figura 5)

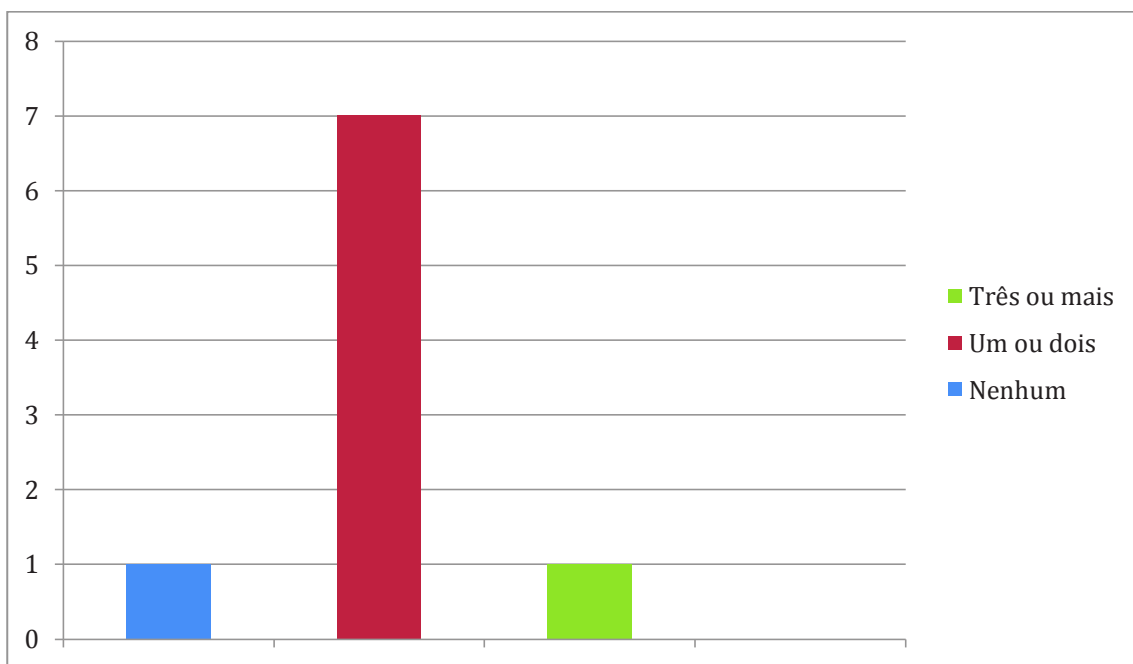


FIGURA 5: Quantas vezes você come doce por dia?

Os alunos foram indagados sobre a quantidade de aulas práticas de Educação Física que frequentam na escola, por unanimidade, 100% responderam a quantidade prevista pelo PPP da escola, de duas aulas semanais. (Figura 6)

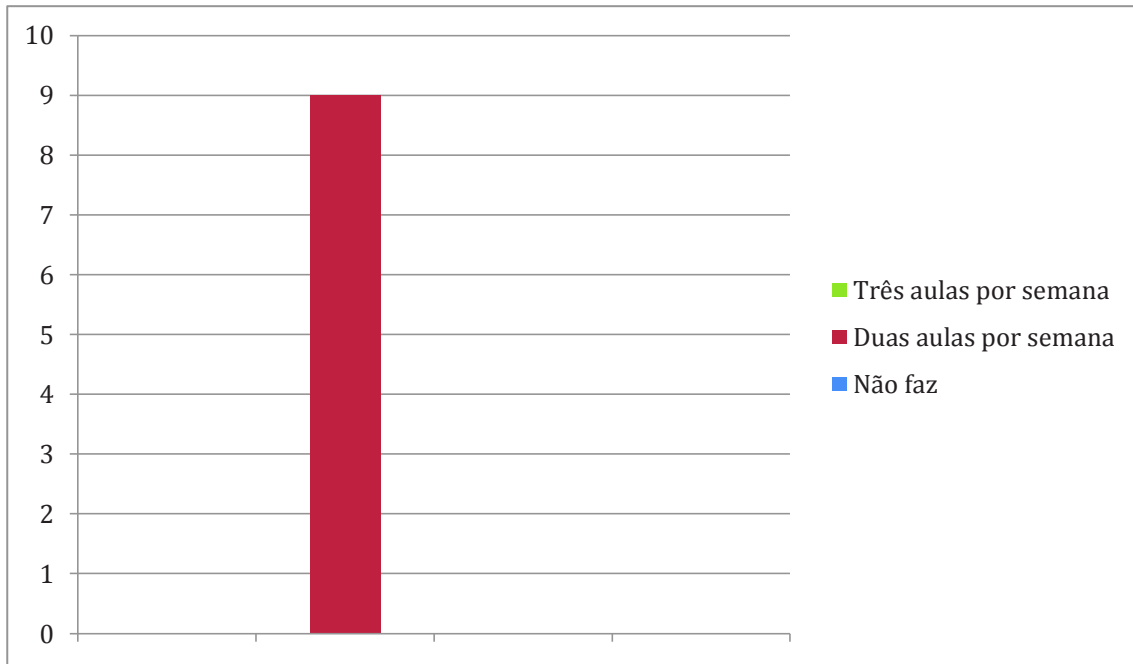


FIGURA 6: Quantas aulas de Educação Física você frequenta por semana?

Com relação a outro tipo de atividade física realizada fora da escola, a maioria pratica alguma atividade física, 44,44 % deles esporadicamente, 33,33% com frequência e 22,22% nunca ou quase nunca (figura 7).

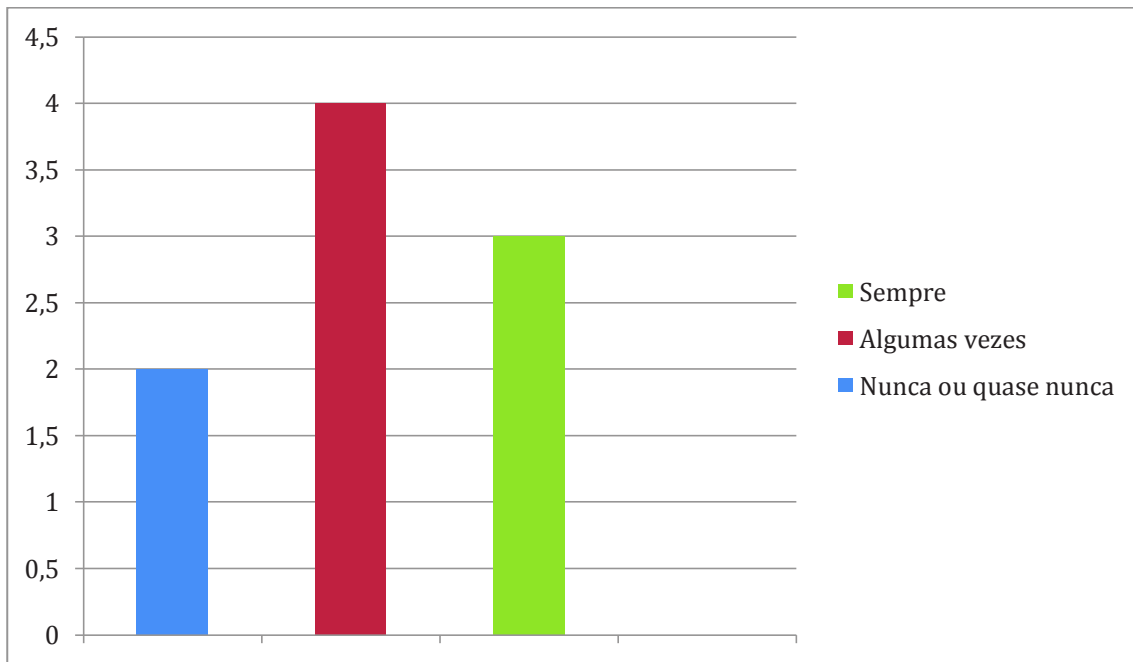


FIGURA 7: Você faz outras atividades físicas regulares ou pratica esporte?

Sendo assim, ao ser analisada a participação dos alunos em atividades físicas ou esportivas fora do ambiente escolar, verificou-se que boa parte dos alunos afirmou realizar essas atividades com duração de ao menos vinte minutos por dia, ou seja 55,56% dos

entrevistados, porém devemos considerar também o número de alunos que não realiza nenhuma atividade física regular ou esportiva fora da escola 44,44%(figura 8).

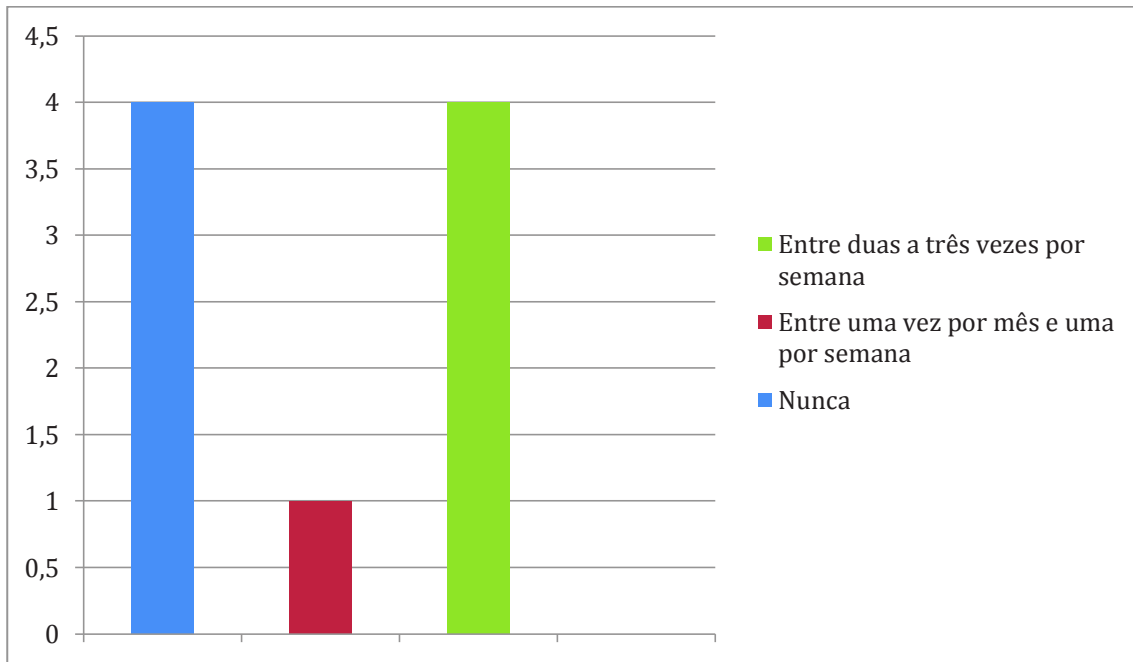


FIGURA 8: Além das atividades letivas, quantas vezes você pratica esporte durante, pelo menos, vinte minutos?

Questionados sobre a prática de alguma atividade física como caminhar, jogar bola ou outro tipo de atividade que os deixe ofegantes fora do ambiente escolar, a maioria, 77,78%, declarou praticar de uma a três horas semanais, pois costumam, no final da tarde, saírem caminhando para arrebancar os animais. Com isso, chegam a caminhar até mais de uma hora por dia, a ponto de ficarem suados e respirando depressa ou até mesmo com dificuldade.

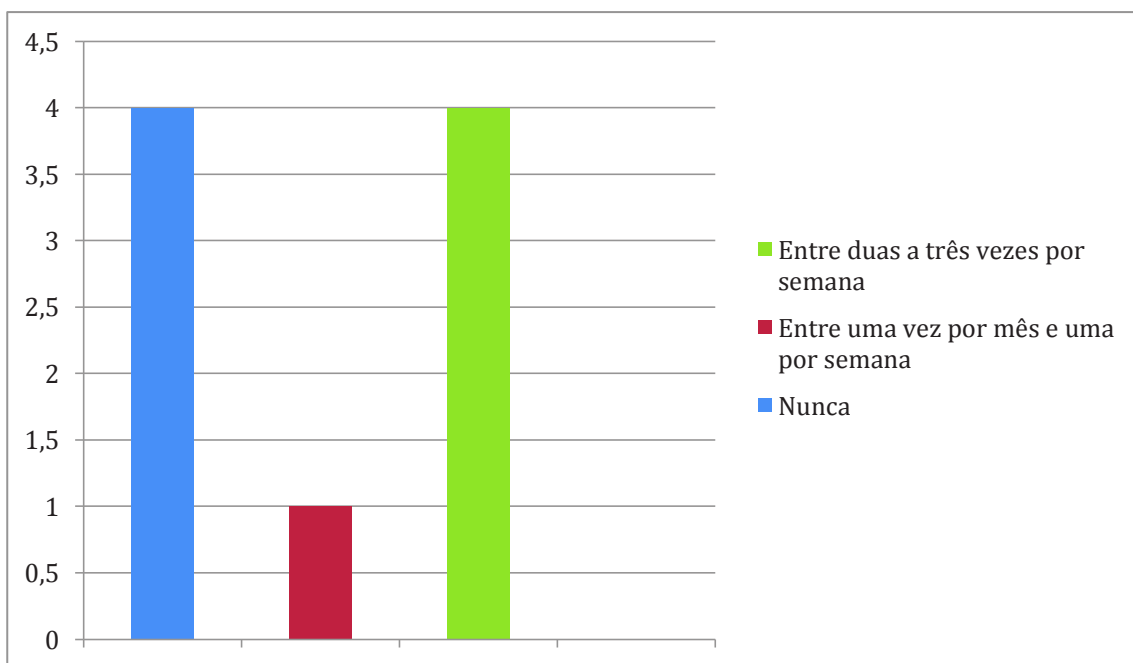


FIGURA 9: Fora do ambiente escolar, quanto tempo por semana você pratica atividades físicas como caminhar, correr, jogar futebol, ao ponto de ficar ofegante (respirar depressa e com dificuldade) ou transpirando?

Com relação ao tempo ocioso que passam em frente à TV- por se tratar de uma comunidade rural, a TV é meio de entretenimento e também de informação. Logo, a maior parte dos entrevistados- 88,89%- dedica no mínimo duas horas em frente à mesma.

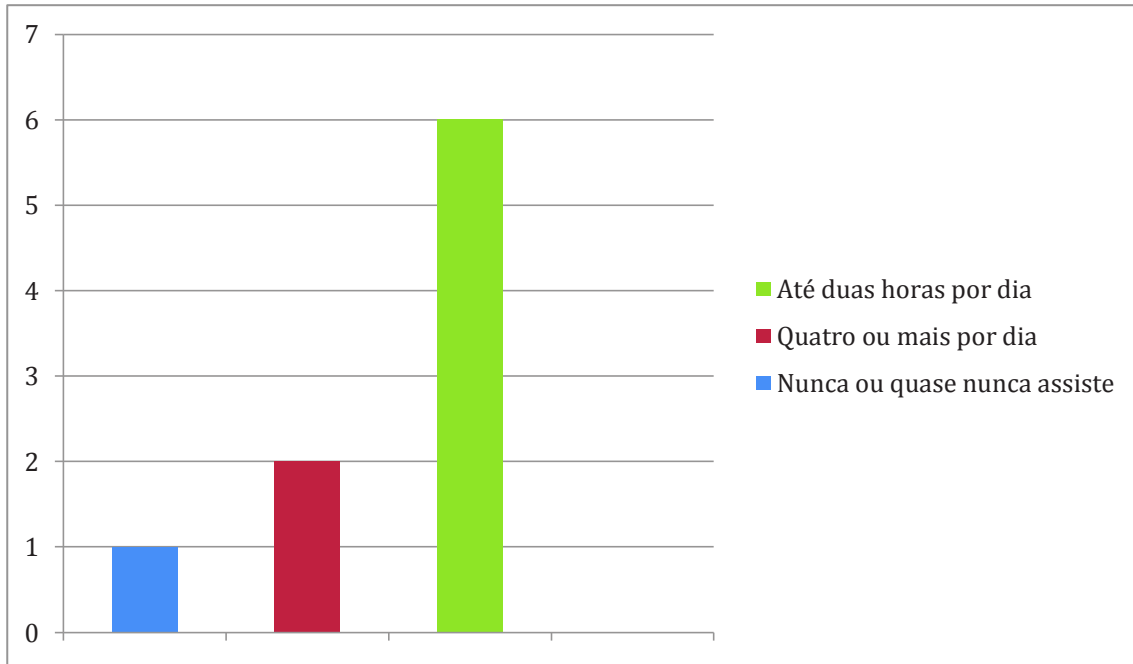


FIGURA 10: Quanto tempo você costuma passar assistindo televisão?

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o que foi analisado, foi possível observar que, em sua maioria, os alunos consideraram os benefícios e a importância das aulas de educação física como um indicador da promoção da saúde. Isso fica claro ao relatarmos seus hábitos diários nas lidas agrícolas e pecuárias. Assim, pelo que foi observado, percebeu-se que por se tratar de uma comunidade rural, um dos únicos lugares onde eles têm acesso a comidas de baixo valor nutricional é no entorno da escola, isto explica o consumo de doces e salgadinhos.

Em relação ao nível de participação dos alunos perante as aulas, os mesmos justificaram a frequência pelo fato de gostarem por se tratar de um momento dinâmico e interativo. Segundo os dados apurados junto aos informantes, pode-se perceber que eles têm preocupação em praticar exercícios físicos regularmente e o fazem, pois quando perguntados se participam das atividades propostas pelo professor de Educação Física a maioria respondeu afirmativamente.

Conforme os dados levantados para esta pesquisa, observou-se que há um índice significativo de adolescentes com peso adequado. Questionados sobre a prática de alguma atividade física como caminhar, jogar bola ou outro tipo de atividade que os deixe ofegantes fora do ambiente escolar, a maioria declarou praticar de uma a três horas semanais, pois costumam, no final da tarde, sair caminhando para arrebANHAR os animais, com isso chegam a caminhar até mais de uma hora por dia a ponto de ficarem suados e respirando ofegantes. O que nos leva a crer que os adolescentes do 9º ano do ensino fundamental da referida escola têm hábitos saudáveis, e aparentemente, não apresentam nenhum problema de saúde.

Logo, o professor de Educação Física Escolar pode e deve realizar um trabalho voltado para a saúde, dando outro sentido para as suas aulas. Bem como contribuir para que o aluno aprenda questões voltadas à promoção da saúde, através do conhecimento de uma alimentação saudável e de atividades que possam ser praticadas fora da escola, criando, então, hábitos saudáveis.

As medidas e ações aqui apresentadas são sugestões iniciais para que o professor de educação física, em sua intervenção no espaço escolar, possa ter a dimensão da importância de suas ações para a promoção da atividade física com saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física / VILARTA, Roberto; BOCCALETTO, Estela Marina Alves. (orgs.).- Campinas, SP: IPES, 2008.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Versão Final. Brasília, DF: MEC, 2017

BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: MEC/ SEF, 1997.

BRASIL. Ministério da Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. O que é uma alimentação saudável? Brasília, 2005. Disponível em: <http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documento/s/o_que_e_alimentacao_saudavel.pdf>. Acesso em: 14 de dezembro de 2017

DARIDO, Cristina Suraya; SOUZA JÚNIOR, Osmar Moreira de. **Para Ensinar Educação Física** – 6. ed. Campinas, São Paulo: Papirus, 2010.

Educação e saúde no contexto escolar / COPETTI, Jaqueline; FOLMER, Vanderlei. (org.). – Uruguaiana: Universidade Federal do Pampa, 2015.

GIL, A.C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo, Atlas, 1987.

GUEDES, Dartagnan Pinto. **Programas de Educação Física na Escola**. Universidade Estadual de Londrina, 2002.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2. ed. Londrina, PR: Midiograf, 2006.

ORFEI, J. M.; TAVARES, V. P. **Promoção da saúde na escola através das aulas de Educação Física**. Campinas: Ed. da Unicamp, 2007.

APÊNDICE

QUESTIONÁRIO APLICADO

1) Quantos copos de água você consome por dia?

- Três ou Menos;
- Entre quatro e seis;
- Mais de seis.

2) O que você costuma tomar durante as refeições?

- Refrigerante
- Suco
- Água ou nada

3) Quantas vezes por semana você consome fritura?

- Todos os dias
- Às vezes
- Nunca

4) Quantas frutas você consome por dia?

- Zero a duas
- Três a Quatro
- Cinco ou mais

5) Quantas vezes você come doce por dia?

- Três ou mais
- Um ou dois
- Nenhum

6) Quanto às aulas de Educação Física por semana na escola:

- Não faz

Uma a duas vezes por semana

Três vezes por semana

7) Você faz outras atividades físicas regulares ou esporte?

Nunca ou quase nunca

Algumas vezes

Sempre

8) Além das atividades letivas, quantas vezes você pratica esporte durante, pelo menos, vinte minutos?

Nunca

Uma vez por semana

Entre duas a três vezes por semana

9) Fora do ambiente escolar, quanto tempo por semana você pratica atividades físicas como caminhar, correr, jogar futebol, ao ponto de ficar ofegante (respirar depressa e com dificuldade) ou transpirando?

Nunca

Entre meia-hora e uma hora

Entre duas a três horas

10) Quanto tempo você costuma passar assistindo televisão?

Até duas horas por dia

Quatro ou mais por dia

Nunca ou quase nunca assiste