



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ - UFC
FACULDADE DE ECONOMIA, ADMINISTRAÇÃO, ATUÁRIA,
CONTABILIDADE E SECRETARIADO – FEAAC
CURSO DE CIÊNCIAS ECONÔMICAS

ANGÉLICA CAITANO

**CONSTRUÇÃO DO MARCO LÓGICO E SUGESTÃO DE
INDICADORES PARA O INSTITUTO POVOS DO MAR (IPOM)**

FORTALEZA
2018

ANGÉLICA CAITANO

**CONSTRUÇÃO DO MARCO LÓGICO E A SUGESTÃO DE
INDICADORES PARA INSTITUTO POVOS DO MAR (IPOM)**

Trabalho de conclusão de curso apresentado pela acadêmica **ANGELICA CAITANO** como exigência do curso de graduação em Ciências Econômicas da Universidade Federal do Ceará sob a orientação do Professor Guilherme Irffi.

Fortaleza
2018

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

C136c Caitano da Silva, Angelica.
 Construção do Marco Lógico e sugestão de Indicadores para o Instituto Povo do Mar (IPOM) / Angelica
 Caitano da Silva. – 2018.
 79 f. : il.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, 3, Fortaleza, 2018.
Orientação: Prof. Dr. Guilherme Diniz Irffli .

1. Surfe. 2. Indicadores . 3. IPOM. I. Título.

CDD

ANGELICA CAITANO

IPOM SURFE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso Ciências Econômicas, da
Universidade Federal do Ceará como requisito
para a obtenção do título Bacharel em Ciências
Econômicas.

Aprovada em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Guilherme Diniz Irffi (Orientador)
Universidade Federal do Ceará

Diego Rafael Fonseca Carneiro
Banco do Nordeste do Brasil

Virna Vidal Menezes

Universidade Federal do Ceará

RESUMO

O intuito do trabalho é estudar uma instituição do terceiro setor e desmistificar o uso de indicadores quantitativos e qualitativos para aferir os resultados e impactos da instituição na vida de seus beneficiários. Para isto, é preciso compreender o contexto social em que o público alvo da instituição está inserido, bem como as atividades e ações propostas. Ao analisar o cadastro, entrevistar os gestores e compilar a literatura e reportagens sobre os efeitos do surfe, pode-se perceber que o IPOM possui um grande potencial para mudar diversos indicadores econômicos e sociais das crianças e adolescentes atendidos. Dentre eles, destacam-se indicadores comportamentais, escolares, sociais e de saúde. Espera-se que ao utilizar essas métricas a instituição possa aferir quantitativamente às mudanças causadas por ela nas vidas dessas crianças e adolescentes. Posteriormente, será possível realizar uma avaliação econômica em termos de impacto e retorno econômico do IPOM.

Palavras-chave: Surfe, Indicadores, IPOM.

ABSTRACT

The purpose of the study is to study a third sector institution and demystify the use of quantitative and qualitative indicators to measure the results and impacts of the institution on the lives of its beneficiaries. For this, it is necessary to understand the social context in which the target public of the institution is inserted, as well as the proposed activities and actions. When analyzing the register, interviewing the managers and compiling the literature and reports on the effects of surfing, it can be seen that the IPOM has a great potential to change several economic and social indicators of the children and adolescents attended. Among them, we highlight behavioral, school, social and health indicators. It is hoped that by using these metrics the institution can quantitatively measure the changes caused by it in the lives of these children and adolescents. And, later, it will be possible to carry out an economic evaluation in terms of the impact and economic return of IPOM.

Key-words: Surfing, Indicators, IPOM.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Fluxo de Entrada do IPOM.	24
-------------------------------------------	----

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - As referencias para o Instituto Povo do Mar (IPOM)	25
Quadro 2 - Marco logico para Instituto Povo do Mar (IPOM).).	26
Quadro 3 - Descrição de insumos e ofertas realizadas pelo Instituto Povo do Mar (IPOM) ...	27
Quadro 4 - Indicadores de oferta e monitoramentos	27
Quadro 5 – Matriz lógica do IPOM.....	28

SUMÁRIO

1. Introdução	11
2. O Surfe e seus efeitos	16
2.1 Uma breve história do Surfe.....	16
2.2 Análise da literatura empírica	17
2.3 Análises das reportagens	20
3. O IPOM.....	23
4. Construção do Marco Lógico do IPOM.....	26
5. Sugestões de indicadores para o IPOM.....	31
5.1 A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: Pense.....	32
5.2 Habilidades Socioemocionais: SENNA	35
5.3 Kidscreen – 52.....	38
6. Considerações Finais.....	40
Referências Bibliográficas	40
Apêndice A - Questões sugeridas da Pense.....	44
Apêndice B - Questões sugeridas do Kidscreen - 52.	68
Apêndice C - Questões do Instrumento SENNA	70

1. INTRODUÇÃO

O Terceiro Setor é formado por organizações sem fins lucrativos que visam atender necessidades coletivas de uma parcela da sociedade. Essas organizações existem no Brasil sobre várias denominações, como Organizações da Sociedade Civil de Interesse Público, Associações, Organizações Filantrópicas, Fundações Privadas, Organizações Não Governamentais entre outros (LUGOBONE et al., 2014).

Mota (2009) aborda de forma ampla as definições de terceiro setor de vários autores deixando claro principalmente sua vasta amplitude do tema ao verificar que a definição abrange um leque enorme de empreendimentos associativos. Apesar da heterogeneidade, o autor esclarece que elas têm em comum o fato de suas ações não serem executadas nem pelo estado, nem pelo setor mercantil, mostrando que algumas demandas sociais podem ser supridas por entidades particulares.

Sob a ótica de Falconer (1990) o terceiro setor é a promessa do resgate da solidariedade e da cidadania e, se possível, da superação da pobreza. Promessa essa que pode se cumprir com atos simples como voluntariado e filantropia, porém com uma nova roupagem empresarial. Neste sentido, para Madeira e Biancardi (2003) o terceiro setor está focalizando sua atuação no âmbito de um espaço mais politizado da sociedade organizada e na busca de ampliação e racionalização da sua ação social. Com isso, cada vez mais ele se consolida em um formato que se distancia da tradicional dedicação à filantropia e à caridade.

Madeira e Biancardi (2003) salientam que, ao conceituar o terceiro setor como agentes privados que produzem bens e serviços públicos, conseguem diferenciá-lo dos outros setores, permitindo maior visibilidade e destaque pelo seu papel na sociedade civil, tanto nos debates acadêmicos como nas políticas públicas.

Pereira (2008) em seu trabalho fala sobre a importância do estado para o desenvolvimento econômico, e que tipo de organização o torna mais forte e eficiente, onde propõem um modelo estrutural de gerência pública. Esse modelo não aborda somente o aparelho estado, mas outros atores sociais em um estado-nação moderno e os tipos básicos de propriedade e organizações correspondentes que caracterizam as sociedades modernas. Essas propriedades e organizações são as propriedades estatais, propriedade pública não estatal, propriedade corporativa e propriedade privada.

Para distinguir as organizações estatais das organizações públicas não estatais, é imprescindível saber o critério jurídico, se os empregados de uma organização pública estiverem sujeitos ao direito civil ou privado, a organização será pública não estatal, pública porque não visa lucro e está dirigida para o interesse público, mas não faz parte da organização do Estado; se estiver sujeita ao direito público ou administrativo, se seus empregados forem “servidores públicos estatutários”, teremos uma organização estatal, logo essa organização é parte do aparelho de Estado.

Entre as organizações públicas não estatais, as organizações de controle social ou de defesa de interesses políticos, que são chamadas também de organizações não governamentais, ONGs, *stricto sensu*, e juntamente com as corporativas formam as modernamente denominadas “organizações da sociedade civil”. E se juntarmos a elas as organizações de serviço públicas não estatais, a soma dessas organizações sem fins lucrativos compõe o “terceiro setor”, também chamado de “setor associativo” ou “setor social”. O modelo sugere que algumas atividades do tipo de serviços sociais e científicos delegado pelo Estado, como hospitais, museus, universidades e centros de pesquisa, serão melhor desempenhadas por organizações públicas não-estatais. Se forem subcontratadas pelo governo, elas são chamadas de “organizações sociais”, se forem principalmente financiadas pelo setor privado, a melhor expressão para caracterizar essas organizações de serviço será provavelmente instituições filantrópicas. De acordo com o modelo de Pereira (2008) a importância dessas organizações que realizam atividades não exclusivas do Estado, acredita que essas atividades serão desempenhadas de maneira mais eficiente por organizações sociais autônomas sob contrato e devidamente responsabilizadas perante a sociedade e perante o governo.

O modelo mostra que o Estado não precisa exercer diretamente todos os papéis ou responsabilidades que os eleitores e a lei atribuem a ele, acreditam que podem terceirizar a prestação de serviços sociais e científicos para organizações públicas não-estatais sem renunciar às suas responsabilidades.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2014), existem 13.659 entidades de assistência social sem fins lucrativos no Brasil, que ajudam vários tipos

de carências que o assolam o país, com foco sempre em desenvolver atividades integradas que tenham em vista melhorar a realidade social e a necessidade coletiva que atinge um determinado grupo provocando mudanças.

No entanto, nem sempre é possível aferir essas mudanças provocadas pelos projetos sociais em função da falta de informações sistematizadas para realizar uma avaliação de processo, resultados e/ou impactos. Essas avaliações visam mensurar o desempenho das organizações sem fins lucrativos por meio de indicadores, os quais podem ser qualitativos e quantitativos. Isto se faz necessário para saber se a utilização de recursos – públicos ou privados – dos colaboradores e parceiros estão sendo bem empregados, no sentido de ter uma boa relação custo-benefício (e/ou custo-efetividade) o que tende a estimular novas parcerias e financiamentos, haja vista as mudanças provocadas pelo projeto em seus beneficiários e no meio social em que eles estão inseridos.

Além disso, o uso de indicadores também permite conhecer a realidade em que o projeto atuará, bem como o seu público alvo e a realidade enfrentada pela comunidade, assim como o problema que a instituição visa mitigar.

Neste sentido, essa pesquisa se propõe a analisar o cadastro de uma instituição, para que seja possível contribuir com os indicadores que condizem com as ações e seus objetivos. Os quais podem ser utilizados, posteriormente, para avaliar os efeitos das atividades e ações sobre as crianças e adolescentes assistidas pela Instituição.

É interessante ressaltar como é importante se ter indicadores para legitimar o trabalho feito por esse tipo de instituição. Como argumentam Costa et al. (2011), a dificuldade de se conseguir executar um desenho de estudo com rigor metodológico, necessário para as avaliações de resultados baseada em indicadores, explica o pequeno número de trabalhos nessa área. Os autores ressaltam ainda que o conhecimento do impacto resultante de um projeto é de fundamental importância para tomada de decisões e para a continuidade e sustentabilidade da instituição, além de servir como norteador da aplicação dos recursos.

Neste sentido, espera-se contribuir com o IPOM ao propor um conjunto de indicadores que podem ser utilizados como ferramentas de monitoramento e avaliação, a fim de quantificar as ações e medir seu impacto, além de determinar o grau de eficiência, eficácia e efetividade do IPOM sobre seus beneficiários. Dessa forma, espera-se que a partir desses novos indicadores a Instituição possa se qualificar na captação de recursos e novos parceiros,

além de afirmar a atuação do IPOM perante a sociedade por meio da concretização dos objetivos firmados.

Para consecução dessa pesquisa, optou-se por recorrer à literatura empírica que aborda os potenciais efeitos do surfe, e também do compêndio e análise de reportagens acerca do tema. E visando mitigar inconsistências e imprecisão na proposição de indicadores, utilizou-se três instrumentos de pesquisa (a saber: Pense, Senna e Kindeescreeen – 52) para extrair os resultados e impactos causados pelo IPOM. Ressalta-se que a escolha desses instrumentos estão em consonância com público alvo atendido pela instituição em termos de faixa etária, bem como ao alinhamento de ações e objetivos preconizados pelo IPOM.

Como forma de estruturar essa monografia, optou-se por contemplar seis capítulos, incluindo essa introdução. O próximo versa sobre os efeitos do surfe a partir da análise de artigos científicos e de reportagens. O terceiro consiste na apresentação do IPOM, descrevendo suas atividades e objetivos. Em seguida, realiza-se uma análise do cadastro do IPOM para construção de indicadores. A partir da análise da literatura e também do cadastro do IPOM, são sugeridos novos indicadores com base na Pense, no Senna e na Kidscreen-52. Por fim, são tecidas as considerações finais.

2. O SURFE E SEUS EFEITOS

Esse capítulo se dedica a contar de forma sucinta a história do Surfe, bem como a analisar os efeitos dessa atividade esportiva a partir de artigos científicos e reportagens para entender os mecanismos de transmissão dos efeitos do surfe, além de possibilitar a construção de indicadores para o IPOM.

Isto tende a contribuir para que o IPOM tenha um cadastro que contemple os indicadores de resultados e impactos de suas ações sobre os beneficiários. Além de contribuir para a construção do Marco Lógico do IPOM.

2.1 Uma breve história do Surfe

De acordo com Kozasa (2016) logo quando descoberto o arquipélago havaiano já surgiram relatos do aparecimento do surfe praticado pela nobreza local por voltas de 1778. As pranchas eram feitas de madeira pesadas, o que não facilitava para fazer manobras como atualmente. Porém a partir de 1912 quando Duke Kahanamoku ganhou um ouro olímpico em natação, através dele o surfe se torna conhecido mundialmente, a pratica do surfe toma fama na Califórnia e Austrália tornando bastante popular entre os jovens, Duke fica conhecido com o pai do surfe.

Neto e Wendhausen (2010) afirmam que a pratica de surfe surgiu no Brasil na década de 1930, passou por alguns preconceitos sociais tachados como um esporte para desocupados na década de 1970. Somente nos anos 1980 é que o surfe passou a ter mais adeptos e o preconceito foi sendo mitigado.

A partir do final da década de 1970, surgiram vários filmes, seriados, novelas, programas de rádio e televisão que foram fundamentais para a divulgação do surfe e dos seus valores e estilo de vida no Brasil, quebrando gradativamente os preconceitos. Foi se tornado uma febre entre os jovens cariocas e brasileiros, praticado principalmente pela juventude de classe média (existia também jovens ricos e pobres praticantes) do Rio de Janeiro e de Niterói acentuando esse *boom* a partir de 1980 (FORTES, 2008).

Hoje em dia o surfe é praticado por todas as idades e quebrou todas as barreiras dos preconceitos, possui vários campeonatos de grande importância, e será incluso nas olimpíadas de 2020.

2.2 Análise da literatura empírica

Segundo Neto e Wendhausen (2010), as crianças entre 06 e 12 anos devem ser estimuladas a pratica de esporte, inclusive o surfe, pois algumas qualidades físicas precisam ser desenvolvidas nessa fase da vida. Já nas idades entre 12 e 15 anos, com os hormônios sexuais e do crescimento, a pratica de exercícios ajuda no aumento de massa muscular, no desenvolvimento da altura e do peso. É na infância e na adolescência que a prática da atividade física e esportiva deve se tornar um hábito para aqueles que querem se tornar adultos saudáveis. O surfe pode ser exemplo de um esporte que beneficia seus praticantes no desenvolvimento psicomotor, social e psicológico, e garante a partir de momentos adequados e orientados, o alicerce para um adulto sadio e equilibrado.

De acordo com Zeni (2002) o surfe exige algumas condições importantes para o praticante apesar de depender da variação das condições do mar e da intensidade das atividades normalmente proporciona.

As fases do surfe podem ser divididas para uma melhor compreensão e isolamento de suas características neurológicas, motoras e metabólicas:

1. Remada para o *outside* (fundo): surfista deitado sobre a prancha, exige uma resistência predominantemente aeróbica do praticante, que deverá atravessar a arrebentação das ondas antes de chegar ao local ideal para a prática da atividade;
2. Remada para entrar na onda – exige do atleta um bom condicionamento anaeróbio de membros superiores para a realização de braçadas fortes e rápidas que o permitam adquirir velocidade suficiente para entrar na onda;
3. Manobras – exige do atleta um bom condicionamento anaeróbio (sobretudo nos membros inferiores) para realizar manobras explosivas com potência, precisão, agilidade, e controle. (Zeni, 2002, p.21)

O indivíduo com qualidade física desenvolve uma boa qualidade motora que é essencial para a prática de esporte, e é inicialmente desenvolvida na infância com as brincadeiras e iniciação esportiva. O surfe, além dos aspectos físicos e motores, envolve a parte psicológica por contemplar aspectos relacionados às emoções e as sensações de bem-estar.

A atividade física além de melhorar o corpo ajuda no desenvolvimento mental a partir da quantidade de sangue que irriga o cérebro, aumentando o número e a densidade de vasos sanguíneos nas áreas do córtex motor e do cerebelo. (RATEY, 2002 *apud* NETO; WENDHAUSEN, 2010).

Neto e Wendhausen (2010) explicam que exercícios prolongados e vigorosos auxiliam no aumento dos níveis de endorfinas, substâncias narcóticas de ocorrência natural que reduzem a dor e aumentam as sensações de conforto e bem-estar, porém os três principais neurotransmissores - norepinefrina, dopamina e serotonina – são incrementados pelo exercício e estão implicados em seus efeitos sobre a elevação do humor.

Segundo Ratey (2002 *apud* NETO E WENDHAUSEN, 2010) O exercício aumenta os neurotransmissores, os quais ajudam na regulação do estado de ânimo, no controle da ansiedade e na competência para manipular o estresse e a agressividade, tornando-nos mais atentos e sociáveis.

Assim, crianças expostas as praticas esportivas tendem a ter as características citadas, e tornarem-se adultos saudáveis tanto no aspecto físico como mental. O surfe, como um esporte traz com eles todos esses benéficos, tornando-se um aliado pedagógico; haja vista que envolve as habilidades motoras essenciais para a alfabetização, as físicas que ajudam no crescimento das crianças e nas psicológicas por desenvolver algumas competências como a cooperação, a interação com outra crianças e com a natureza e a elevação da autoestima, características importante para a edificação de sua identidade social (NETO; WENDHAUSEN, 2010).

O bairro do Cais do Porto, conhecido popularmente como Serviluz, está situado no município de Fortaleza – Ceará – Brasil, na zona leste da cidade limitando-se com o Oceano Atlântico e o Porto do Mucuripe, é formado por um complexo industrial de diversas empresas, sua população é composta principalmente por pescadores, surfistas, trabalhadores do porto, do comércio, indústria e do mercado informal.

De acordo com Rabelo e Sousa (2012) surfe é um elemento que caracteriza a comunidade da praia Titanzinho na sua cultura e em tudo sobre a importância que é o surfe para a comunidade. Ele faz parte do cotidiano, além de ser considerado “berço dos melhores surfistas do Brasil”. Qualquer hora do dia na praia do Titanzinho pode-se observar pessoas

surfando, interagindo com o mar, fazendo disso surfe um patrimônio cultural da praia do Titanzinho.

Em decorrência das migrações, ocorreu um surto populacional na região que fez com que surgissem áreas extremamente precárias e de baixa qualidade de vida, surgindo miséria e violência. O medo e a violência é algo que constantemente atinge os moradores do Serviluz, por existir conflitos que envolvem brigas de gangues, tráfico de drogas, que acabam por deixar uma péssima impressão para o bairro. Porém, isso não impediu que a prática do surfe se estabelecesse na região, através de praticantes do surfe vindos de outros bairros da capital. Logo os moradores foram estabelecendo contato com essas pessoas vindas de fora e foram aos poucos incorporando a prática do surfe no seu dia-a-dia. No início, os jovens surfavam apenas com taubinhas de madeira, não tinham condições de comprar pranchas (RABELO; SOUSA, 2012).

Mesmo nessas condições os jovens começaram a surfar e descobriram que podiam enxergar outras possibilidades de trabalho e inserção social, o surfe se reinventou no Titanzinho e não foi a precariedade de instrumentos adequados que limitou a prática e a ascensão do esporte na região (RABELO; SOUSA, 2012).

Com a prática do surfe, vários jovens do Titanzinho estão se destacando mundo a fora com suas manobras, podemos destacar os seguintes surfista: Fábio Silva, Tita Tavares, André Silva, Pablo Paulino, mais recentemente Larissa dos Santos, Juliana Souza, Davi Sobrinho entre outros. (RABELO; SOUSA, 2012, p. 9).

Atualmente na comunidade existem quatro escolas de surfe: Escola Beneficente de Surfe do Titanzinho; Projeto Vila Mar que dentre várias atividades desenvolvidas oferece o esporte para diversas crianças; Aloha Escola de Surfe e a escola Boca do Golfinho, bem como vários professores que desenvolvem aulas particulares. Além da ONG IPOM (Instituto Povo do Mar) que apoia a atividade (RABELO; SOUSA, 2012).

Por meio de entrevistas em crianças e adolescentes exposto a danos físicos e morais, explica que a vulnerabilidade não é algo específico a um grupo, mas a exposição de condições e circunstanciais, e que a oportunidade do surfe mudou a vida dos jovens, pois trabalha com a capacidade física, social, educativa e oferece alternativas de vida para a

comunidade do Titanzinho. Assim os projetos sociais foram essenciais para proporcionar aos jovens da comunidade todos os benefícios do esporte e do surfe (GOMES et al., 2013).

Gomes et al. (2013) afirmam que existe uma influencia positiva dos projetos de surfe nos jovens da praia do Titanzinho, onde se constata uma diminuição no uso de drogas e violência nas crianças e adolescente do projeto, além de que os assistidos demonstram nas entrevista estar satisfeitos por participar do projeto. Para o sucesso é fundamental ações sócio-educativas que possibilitem a construção do caráter e identidade de jovens carentes, permitindo novos conhecimentos como forma da criança ou adolescente terem alternativas para sua vida, sejam elas ações públicas, privadas ou surgidas do terceiro setor.

2.3 Análises das reportagens

Sgarbi (2009) afirma que as meninas com suas pranchas coloridas estão invadindo o mar brasileiro nas principais praias que ocorrem circuitos importantes de surfe, cada vez mais o esporte que tradicionalmente era masculino está sendo invadido pelo público feminino. Um termômetro interessante são as escolas de surfe que na época da reportagem cerca de 70% dos alunos eram meninas, essa mudança trouxe benefício para o comércio que gira em torno do surfe pois roupas, acessórios e as pranchas foram adequando para o novo público mais exigente e que paga melhor segundo a reportagem.

De acordo com a reportagem de Kozasa (2016) o surfe é desmistificado como um esporte para desocupados, pois cada vez mais a pratica por diversão está aderindo admiradores que estão tornado o surfe um esporte sério que exige bastante preparo físico, preparo aeróbico, equilíbrio e principalmente para se competir precisa “cuidar da cabeça” controlar a ansiedade e o estresse são essenciais para os competidores. Muitos surfistas estão introduzindo a pratica da ioga e meditação no seu treino para beneficiar nas grandes competições. O surfe é um treinamento aeróbico e ao mesmo tempo de força, agilidade e equilíbrio, proporciona o relaxamento da mente, alívio do estresse e diversão, auxiliando na saúde física e mental.

Pinheiro (2016) descreve sobre a vivência em uma escolinha de surfe um dos pontos que o surfe ajudou nos jovens foi que ganharam autoconfiança e determinação, em um

primeiro momento eles chegam com medo e receio, mas isso é trabalhado para que eles consigam superar as próprias barreiras, trabalham também a autoestima destes jovens para lutar contra o receio de falhar e se sentirem mais integrados na sociedade, outro valor incentivado na escola de surfe é o companheirismo e o trabalho em equipe. A escola exige que os alunos para estarem no projeto devam seguir algumas regras, os jovens só participam se tiverem um bom comportamento na escola, não faltarem aula, fazer os trabalhos de casa e obterem boas notas.

A associação de surfe praia da Caponga (ASPC) é uma instituição criada pelos três irmãos surfistas Farney apoiada pela prefeitura de Cascavel no Ceará que atende jovens de 7 a 17 anos de escolas públicas e particulares, aberta de segunda a sexta onde os alunos são atendidos no horário de contra turno escolar. Na associação os jovens assistidos praticam surfe, têm aulas de reforço escolar, flauta, violão, além de cuidados com a aparência, higiene pessoal, corte de cabelo, nutrição, condicionamento físico, atendimento médico e odontológico, por meio de encaminhamento para os postos de saúde da prefeitura. O objetivo do projeto é afastar os jovens da ociosidade. O destaque dessa reportagem é os benefícios que a associação trouxe não só para os jovens assistidos, nas escolas e em casa com suas familiares os relatos foram de mudança de comportamento tornaram-se mais dedicados e disciplinados. Já os jovens relatam que é como se fosse a sua segunda casa, que superaram as dificuldades de aprender, e já tem alunos que participando de campeonato de surfe (WAVES, 2010).

O Portal do Governo de São Paulo relata as influências de uma escolinha de surfe em Guarujá e confirmam os benefícios do esporte. Nesse caso o Projeto Onda, que atende jovens entre 8 e 16 anos, criado pelo bicampeão de surfe Jojó de Olivença, desenvolve não só o surfe, a iniciativa também atrai os alunos da rede pública por abordar assuntos como meio ambiente, música, cultura, educação e qualificação profissional. A escola de surfe usa o esporte como educação e inclusão social, tanto que o projeto observa algumas mudanças na postura dos alunos, no comportamento, no linguajar e na convivência em grupo, uma das alunas do projeto que aprendeu que pode realizar os sonhos e auto confiança.

Perroni (2016), reportagem do jornal Globo, foca principalmente na importância da alimentação para o bom rendimento no esporte, o surfe requer batente energia, pois

desgaste muscular é grande dentro do mar. Alimentação é importante antes durante e depois do surfe, antes deve ser uma alimentação regada de carboidratos e gordura do bem, durante é indicado o consumo de carboidrato, pois segundo a matéria descreve prolonga a permanência do exercício produzindo energia. O Pós-treino do surfista serve para repor as energias, 30 minutos a 2 horas depois do treino é um momento propenso aos músculos para receber nutrientes, ideal a ingestão de proteínas e carboidratos, e sem falar na hidratação que deve ser a todos os momentos. O diferencial da reportagem é o relato da importância dos probióticos na dieta dos surfistas que estimulam a multiplicação de bactérias benéficas, reduzindo a proliferação de bactérias maléficas, reforçando o sistema de defesa e estimulando o sistema imune, ajuda na absorção de minerais e na produção de vitaminas, a alimentação equilibrada ajuda a melhorar o desempenho no esporte, ajuda no aumento de massa muscular, evita o catabolismo e a fadiga e ganha na saúde.

Estudos relatados por um jornal de Madrid feito com mais de 2.000 mil crianças descreve a influência de aptidões físicas com desempenho acadêmico das crianças.

Para a avaliação da aptidão cardiorrespiratória os investigadores utilizaram o teste do vai e vem. Na habilidade motora foi utilizado um teste de 4x10 metros em corrida com mudança de direção e de movimento para avaliar a agilidade, a coordenação e a velocidade de movimento. Para a força foi utilizado um algoritmo com referência à força de prensão e distância de salto. Para a avaliação da performance acadêmica foram utilizados os resultados dos alunos na disciplinas Matemática, Língua Materna, uma média destas duas disciplinas e ainda a média dos alunos nas disciplinas anuais. (PINTO, 2015).

Os resultados dessa pesquisa foram que a capacidade cardiorrespiratória e motora independe dos parâmetros avaliados no desempenho acadêmicos das crianças, mesmo após ajustados para indicadores relativos à aptidão física e a composição corporal deles. O segundo resultado é que a força muscular está associada ao desempenho acadêmico dos alunos, mas não de uma forma independente, depende dos resultados dos testes de vai e vem e 4x10 metros. O terceiro resultado da pesquisa é que os grupos de alunos com piores resultados cardiorrespiratórios e capacidade motora observaram piores resultados acadêmicos (PINTO, 2015).

Os benéficos dessas organizações sem fins lucrativos que em comum independente de lugar proporcionam melhorias para os jovens assistidos, para seus familiares

e para toda a comunidade em torno, são relatos de projetos mesmo pequenos, mas que provocam mudanças e reduzem problemas de ordem pública que o estado muitas vezes não consegue chegar a esses problemas. São instituições que com seus meios próprios estão fazendo o papel que o estado omite. Todas as instituições relatadas foram escolhidas de forma proposital apenas a modalidade de esporte o surfe, mas notamos que todas elas proporcionam aos assistidos uma melhora no comportamento em casa e na escola, estão mais dedicados ao estudo, ganharam autoconfiança, os participantes do projeto são menos jovens ociosos nas ruas propensos a violência, a marginalidade, que conseqüentemente poderiam se tornar jovens em conflito com a lei que geraria algum custo ao estado, logo a instituição sem fins lucrativos que com seus meios próprios sustenta-se está reduzindo custo também para o estado. Como vimos os jovens assistidos tem melhor desempenho na escola reduzindo assim o número de alunos repetentes, mais um custo que o estado é que ganha, são muitos os benéficos que uma instituição pode proporcionar e cientificamente esse trabalho irá relatar um estudo de caso.

3. O IPOM

O Instituto Povo do Mar – IPOM é uma instituição sem fins lucrativos, fundada no segundo semestre de 2010 por quatro surfistas, e que atende crianças desprivilegiadas na comunidade Serviluz, na cidade de Fortaleza/CE.

O bairro Cais do Porto conhecido popularmente por Serviluz por conta do farol do Serviluz situa-se na zona leste da cidade de Fortaleza. A população do bairro é composta principalmente por pescadores, surfistas, trabalhadores do porto, do comércio, da indústria, do mercado informal.

Uma parte do bairro possui áreas extremamente precárias e de baixa qualidade de vida, fazendo emergir miséria e violência, o que faz do bairro marcado por disputa de gangues, tráfico de drogas e recrutamento dos jovens para esses fins. Possui grande concentração de usuários de drogas, os jovens nesse bairro são expostos ao crime, a prostituição, as drogas e violência tanto no meio como dentro de casa, o que é agravado pelo precário acesso aos serviços públicos.

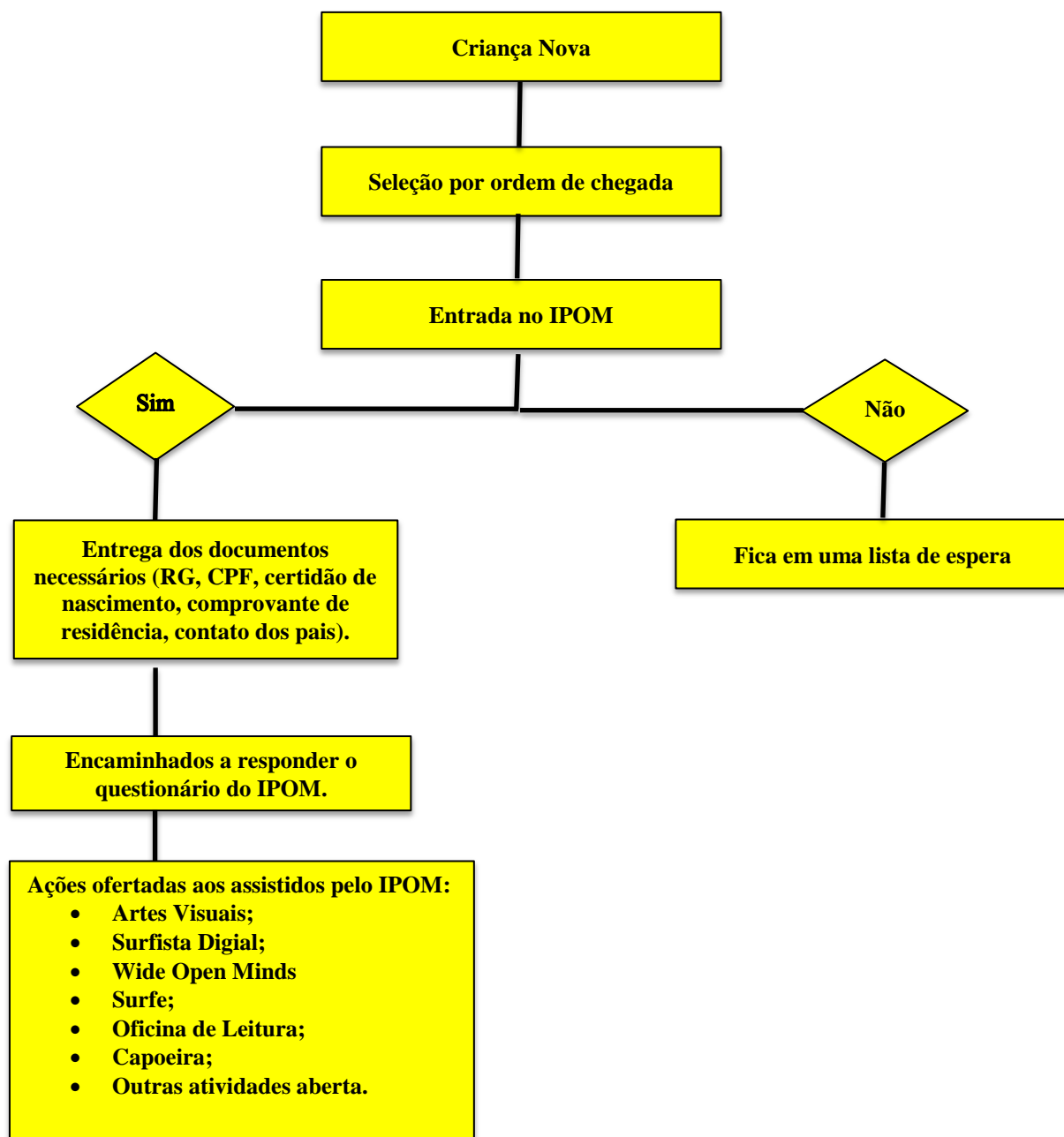
Os fundadores buscam com os projetos elaborados pelo IPOM, para que sejam voltados para a construção de uma educação que promova uma consciência crítica nos assistidos, trabalhando o esporte para o desenvolvimento e uma prática educativa pautada nos princípios da pedagogia e do amor crítico, tendo como base o teórico Paulo Freire.

O Instituto tem como finalidade o acesso à cidadania, à educação e ao esporte para o pleno desenvolvimento, aos estudos em língua estrangeira, às artes, à cultura, ao voluntariado e ao desenvolvimento social no combate à pobreza e a preservação do meio ambiente. O objetivo geral é desenvolver um conjunto de ações socioeducativas, proporcionando uma educação transformadora que visam estimular mudanças sociais na busca pelo resgate da cidadania.

O IPOM tem como metodologia de ensino uma proposta educativa que reconhece o seu conjunto de práticas formativas como conceitos integrados na relação baseada entre as perspectivas de teoria e prática. A educação no IPOM tem o objetivo de trabalhar de uma forma integrada, abordando suas ações em três princípios balizadores a conscientização, socialização e a subjetivação.

O projeto é destinado a crianças e adolescentes na faixa etária de 7 a 17 anos que se encontram em vulnerabilidade social, funciona nos horários de segunda a sexta das 8:30 às 17:00 horas. Todos os beneficiados pelo IPOM devem estar devidamente matriculados no ensino fundamental I e II ou ensino médio.

Figura 1: Fluxo de Entrada do IPOM.



4. CONSTRUÇÃO DO MARCO LÓGICO DO IPOM.

A matriz de marco lógico é um desenho de um plano capaz de identificar os elementos, os fatores externos e as consequências esperadas para o problema central. É uma boa ferramenta de planejamentos, execução e monitoramentos de planos de projetos (PEREIRA; CONCEIÇÃO; NUNEZ). O marco lógico não é exatamente o plano do projeto, mas sim um resumo do plano do projeto que responde essas perguntas:

- Por que o projeto será realizado?
- Que proposito ele tem?
- Quais mudanças pretende alcançar?
- Como se pretende alcançar as melhorias?
- O que o contexto externo vai influenciar no objetivo do projeto?
- Como será possível identificar os objetivos e melhorias alcançadas?

O Quadro 1 descreve o enunciado do problema e seus descritores na situação inicial e os atributos que delimitam o campo de atuação do programa, quais sejam: objetivos, público-alvo e beneficiários, bem como os critérios para seleção das pessoas que serão atendidas pelo programa.

Quadro 1: As referencias para o Instituto Povo do Mar (IPOM).

Programa	Ajudar pessoas socialmente desfavoráveis
Problema	Jovens e crianças de uma comunidade exposta ao crime, violência, prostituição.
Objetivo Geral	Desenvolver um conjunto de ações socioeducativas, oferecendo uma educação transformadora que visam estimular mudanças sociais na busca pelo resgate da cidadania.
Público Alvo	Jovens e crianças entre 7 e 17 anos de idade
Beneficiário	Jovens e crianças atendidos pelo IPOM
Critério de Seleção	Jovens e crianças moradores do Serviluz e Praia do Futuro entre 7 e 17 anos que são socialmente desfavoráveis.

Fonte: Elaborado pelos autores a partir das informações disponibilizadas pelo IPOM.

O modelo lógico é imprescindível por conseguir explicitar o objetivo do programa, e facilita planejar e comunicar o que se deseja e qual o funcionamento esperado. Ele pode ser utilizado como um instrumento para se proceder a avaliação *ex-ante* de programas, visando melhorar a consistência de sua formulação inicial.

O modelo lógico é composto por: insumos, ações, produtos, monitoramento, resultados intermediários (produtos) e finais (impacto), assim como as hipóteses que suportam essas relações e as influências das variáveis relevantes de contexto. O Quadro 2 apresenta o marco lógico do IPOM.

Quadro 2: Marco lógico para Instituto Povo do Mar (IPOM).

Insumos	Humanos: Colaboradores na parte de escritório; Educadores que atuam diretamente com os assistidos nas aulas de surfee, capoeira, inglês entre outras, presidente, coordenador pedagógico e estratégico. Físicos: Salas de aula, sala de vídeo, sala de leitura, biblioteca, quadra de esporte. Financeiros: parcerias e investidores.
Ações	Proporciona atividades como surfista digital (aulas de informática), aulas de surfe, projeto Wide Open Minds (ensina inglês), artes visuais (utiliza a argila e a cerâmica como forma de trabalhar a psicomotricidade dos assistidos), grupos operativos (trabalha vários fatores cotidianos, cultura, meio ambiente, política entre outros temas), limpando o mundo (mobiliza a sociedade para conscientização ambiental), projeto Brasis (oficinas de corte e costura que reutilizam matérias, voltados para as mães). Atende também pessoas com necessidades especiais
Produtos	São as aulas e atividades voltadas para os assistidos pelo IPOM.
Monitoramento	Acompanhamento do desenvolvimento da criança.
Resultados	Redução da evasão escolar e aumento da frequência nas aulas. Elevação da autoestima dos assistidos. Prevenção contra drogas. Redução do comportamento violento dos assistidos em casa e na escola. Aumento de peso.
Impacto	Promoção da cidadania aos assistidos. Mudança na postura dos assistidos em relação a esperança de futuro promissor. Mudança de postura comportamental. Jovens e crianças capacitados com cursos e esporte.

Fonte: Elaborado pelos autores a partir das informações disponibilizadas pelo IPOM.

As ações realizadas pelo IPOM acontecem no contra turno escolar dos beneficiados e contemplam uma gama de atividades, a saber: Artes Visuais; Surfista Digital; Wide Open Minds; Surfe; Oficina de leitura; Capoeira; Grupos Operativos. Além dessas atividades, possui atividades abertas em que se designa um horário livre para a construção de parcerias diversas e voluntariado. Algumas ações como atividades de yoga, oficinas de arte e atividades de Educação Física, realizadas por voluntários de diversos setores, como também, aqueles institucionalizados, por exemplo, os oriundos da Universidade Federal do Ceará (UFC). O Quadro 3 descreve alguns insumos e a oferta de alguns serviços prestados pelo IPOM.

Quadro 3: Descrição de Insumos e Oferta realizados pelo IPOM.

Números	Descrição
22 (quantidade aproximada)	Colaboradores
245(quantidade)	Beneficiados

410 (horas)	Atividades multidisciplinares/mês
210 (quantidade)	Refeições/mês
3.180 (quantidade)	Lanches/mês
140 (Quilos)	Frutas/mês

Fonte: Elaborado pelos autores a partir das informações disponibilizadas pelo IPOM.

Para monitorar a oferta de atividades devem ser utilizados esses resultados e impactos relatados podem ser aferidos através de indicadores de monitoramento e oferta, que dever estar em consonância com as ações do projeto e com a execução dos resultados.

Quadro 4: indicadores de oferta e monitoramentos.

Indicadores de oferta	Indicadores de monitoramento
Número de funcionários do projeto Número de salas de aula. Área total de espaço físico que o projeto possui.	Quantidade de famílias atendidas Quantidade de crianças e adolescentes atendidas.

Fonte: Elaborado pelos autores a partir das informações disponibilizadas pelo IPOM.

A partir das ações realizadas pelo IPOM combinadas com o uso de insumos, espera-se que a instituição tenha alguns resultados em termos de redução da evasão escolar e aumento da frequência nas aulas, elevação da autoestima dos assistidos, prevenção contra drogas, redução do comportamento violento dos assistidos em casa e na escola, aumento de peso entre outros.

Ao longo do tempo de ações executadas e os resultados de curto prazo almejados venham aparecendo no decorrer do trabalho da instituição, então pode se pensar que os objetivos desenhados pela instituição e os impactos promovidos pelo IPOM serão cada vez mais certos de ser alcançados. Neste sentido, optou-se por discorrer na Matriz Lógica para o IPOM.

Quadro 5: Matriz Lógica do IPOM.

Quadro Lógico	Logica da Intervenção	Indicadores objetivamente comprováveis	Fontes de Comprovação	Suposições Importantes
Objetivo Superior	O IPOM desenvolve um conjunto de ações socioeducativas, oferecendo uma educação transformadora que visam estimular mudanças sociais na busca pelo resgate da cidadania.			.
Objetivo do Projeto	O IPOM tem por finalidade o acesso à cidadania, à educação, ao esporte para o pleno desenvolvimento, aos estudos em língua estrangeira, às artes, à cultura, ao voluntariado e ao desenvolvimento social no combate à pobreza e a preservação do meio ambiente.	Notas de desempenho no SPAECE, Concienciosidade; amabilidade; extroversão; abertura; estabilidade emocional, nível de atividade física; a influência da motivação na aprendizagem; estado nutricional; saúde e atividade física; sentimentos; estado emocional; amigos e apoio social; ambiente escolar; provocação e <i>bullying</i> .	Instrumento PENSE, SENNA e Kidscreen- 52 como também o desempenho escolar no SPAECE dos alunos	
Resultados	1. Os projetos elaborados pelo IPOM são voltados para a construção de uma educação que promova uma consciência crítica nos sujeitos, trabalhando a premissa do esporte para o desenvolvimento e uma prática educativa pautada nos princípios da pedagogia do amor crítico.	Concienciosidade, amabilidade, nível de atividade física;	Instrumento SENNA	Resultados do esporte na vida dos jovens (atividades como surf, capoeira, futebol e outros).
	2. Objetivo de trabalhar de uma forma integrada, abordando suas ações em três princípios balizadores, elencando-se por: a) conscientização; b) socialização e c) subjetivação.	Concienciosidade; extroversão; abertura a novas experiências; comportamento; autonomia; ambiente escolar.	Instrumento SENNA	Comportamento dos jovens na escola e em casa; relacionamento com os amigos.
	3. A prática esportiva visa uma importante busca de uma excelência nas relações entre as pessoas, fundamental para o desenvolvimento de crianças e adolescentes.	Nível de atividade física; a influência da motivação na aprendizagem; estado nutricional; saúde e atividade física; sentimentos; estado emocional; amigos e apoio social; ambiente escolar; provocação e <i>bullying</i> .	Instrumento PENSE e Kidscreen- 52	Resultados do esporte na vida dos jovens (atividades como surf, capoeira, futebol e outros), peso e altura.
	4. Atividades esportivas direcionadas ensinam o respeito, a honestidade, a comunicação, a cooperação, a empatia e o amor.	Nível de atividade física; a influência da motivação na aprendizagem; estado nutricional; saúde e atividade física; sentimentos; estado emocional; amigos e apoio social; ambiente escolar;	Instrumento PENSE e Kidscreen- 52	Melhorias relacionadas ao relacionamento dos jovens com os pais e amigos, elevação das notas na escola, relação das atividades na escola.
	5. Dentro da dimensão da cultura de paz através do esporte, atua	Consumo de álcool e outras drogas; exposição à	Instrumento PENSE e	Melhoria na conduta dos

	como elemento eficaz nas iniciativas centradas na comunidade que objetivam criar a paz dentro de uma perspectiva sustentável.	violência; problemas com <i>bullying</i> ; comportamento e laços familiares.	Kidscreen- 52	jovens na escola e em casa
	6. Na perspectiva da educação de paz no sentido de resolver e impedir conflitos, criando circunstâncias que conduzam à paz em vários níveis.	Concienciosidade; amabilidade; extroversão; abertura; estabilidade emocional.	Instrumento SENNA	Melhoria na conduta dos jovens na escola e em casa
	7. A interação do esporte com a cultura da paz ativa os jovens sobre a importância de determinados valores-chave, tais como: a amorosidade, a cooperação, a liderança, a confiança, a tolerância e o trabalho em equipe.	Concienciosidade; amabilidade; extroversão; abertura; estabilidade emocional.	Instrumento SENNA	Melhoria na conduta dos jovens na escola e em casa
	8. Visando amenizar os problemas sociais existentes, despertando com seus projetos um interesse maior não só pelo esporte, mas também para o crescimento pessoal de cada sujeito, como fatores que colocam em risco os educandos e questões psicológicas que afetam a vida dos jovens	Estado nutricional e a estrutura da alimentação dos alunos; percepção da imagem corporal; nível de atividade física; consumo de álcool e outras drogas; exposição a violência; gravidez na adolescência; influência da motivação na aprendizagem; problemas com <i>bullying</i> ; comportamento e laços familiares.	Instrumento PENSE e Kidscreen- 52	Melhorias com questões físicas e comportamentais e mentais que o esporte proporciona
	9. Dentro de uma perspectiva socioambiental, o esporte tem papel de contribuir para a redução dos impactos socioambientais ocorridos dentro de atividades de cunho esportivo, trabalha a lógica de preservação de práticas que protegem os sujeitos e o meio ambiente para gerações futuras	Consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis.	Instrumento PENSE	Atividades práticas relacionadas ao meio ambiente (práticas no projeto de preservação do meio ambiente, conservação e reciclagem) ex: projeto limando o mundo, instruções básicas de alimentação correta e tipos de alimentos. (hortas, consumo no projeto de alimentos saudáveis, práticas na instituição que ajudem na alimentação)
	10. Acredita na dimensão da pedagogia do amor (ou pedagogia do afeto), colocar o afeto como fator importante nas relações humanas que estão em profunda análise, principalmente no âmbito educacional. Para que isso se insira na dimensão teórico-prática das atividades, os socioeducadores do IPOM baseiam numa tríade criada por Paulo Freire: ação, reflexão e reação.	Concienciosidade; amabilidade; estabilidade emocional.	Instrumento SENNA	Várias práticas de relacionamento entre os alunos da instituição baseado nos princípios

	11. Pedagogia da cooperação insere-se como um conjunto de práticas educativas onde as experiências, expectativas, sentimentos e crenças da instituição, reúnem-se em meio ao processo formativo dos sujeitos mediatizados pelo ambiente social que os cerca. pedagogia da cooperação se faz em momentos distintos, elencando-se por: Conhecer; Conviver; Fazer; Ser.	A influência da motivação na aprendizagem; Comportamento e laços familiares; saúde mental; sentimentos; estado emocional; auto-percepção; autonomia e tempo livre; amigos e apoio social.	Instrumento PENSE e Kidscreen- 52	Desenvolvem na pratica cotidiana atividades físicas e de artes que ajudam nas relações pessoas e no desenvolvimento pessoal do futuro assistido
	12. Características Socioeconômicas	Renda, Idade, cor, escolaridade do pai e da mãe.	Instrumento PENSE	
Atividades Principais	Artes visuais (utiliza a argila e a cerâmica como forma de trabalhar a psicomotricidade dos assistidos); surfista digital (aulas de informática); <i>wide open minds</i> (aula de inglês); surfe; oficina de leitura; capoeira; grupos operativos (trabalha vários fatores cotidianos, cultura, meio ambiente, política entre outros temas); limpando o mundo (mobiliza a sociedade para conscientização ambiental), projeto Brasis (oficinas de corte e costura que reutilizam matérias, voltados para as mães). Atende também pessoal com necessidades especiais.			

Fonte: Elaborado pelo autor baseado no projeto político pedagógico 2017 do IPOM.

5. SUGESTÕES DE INDICADORES PARA O IPOM

De acordo com Valarelli (1999) indicadores são parâmetros qualitativos e quantitativos que servem para medir os objetivos que foram alcançados de um projeto social em uma localidade. Importantes na elaboração de projetos sociais como forma de conhecer o problema e como atuar nele, também são fontes de indicadores de resultados para as instituições sem fins lucrativos e fundamentais para a avaliação econômica do projeto social e para o interesse dos seus gestores.

Os indicadores qualitativos são extraídos a partir de respostas abertas, e os quantitativos a partir de respostas numéricas objetivas. Podem ser de dois tipos o de resultado que observa os alcances diretos do projeto e retratam o esforço operacional de alocação de recursos o que o programa faz no dia a dia, ou seja, servem para monitorar o seu funcionamento; e o de impacto que avalia a efetividade do projeto social e os efeitos produzidos em seus assistidos a partir de efeitos diretos das atividades, tanto quanto a uma população beneficiada indiretamente pelas externalidades do projeto.

A partir de agora sugerimos indicadores para a instituição estudada o IPOM, diante das reportagens sobre instituições sem fins lucrativos e o surfe percebemos a quantidade de benefícios que elas trazem para a sociedade, e com o auxílio de questionários, podemos mesurar indicadores que a instituição proporciona, a sugestão seria usar o questionário da Pense, do SENNA e o Kidscreen – 52 como base para criar o seu próprio questionário. Os quais devem ser aplicados aos assistidos e seus familiares (pais) para que seja possível quantificar os indicadores.

Deve-se ressaltar que os indicadores podem ajudar a Instituição a partir do monitoramento das atividades, da identificação de características que podem comprometer o desempenho dos assistidos, bem como verificar as mudanças alcançadas pelo IPOM. Portanto, sugere-se uma gama de indicadores que captam: Alimentação saudável; Obesidade e sedentarismo; Medidas antropométricas (Peso e altura ideal); Atividade física; Contato com álcool e drogas; Exposição à violência; Atuação dos responsáveis na vida do assistido; Motivação; Ocorrência de *bullying*; Saúde mental; Atividade e orientação sexual; Serviço de saúde pública; Estado emocional e sentimento; Aspecto financeiro; Relacionamentos com amigos; Comportamento; e, Perspectivas de futuro.

5.1 A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: Pense

A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (Pense) realizada pelo IBGE em parceria do Ministério da Saúde e apoio do Ministério da Educação tem como objetivo o direcionamento de políticas públicas voltadas para a saúde dos adolescentes do Brasil.

Essa pesquisa já teve três edições, 2009, 2012 e 2015. Na edição de 2009 a Pense entrevistou 63.411 escolares frequentando o 9º ano em 1.453 escolas, e em 2012 foram 109.144 entrevistados em 2.842 escolas. Em 2015 entrevistou 102.301 em 3.160 escolas pelo Brasil, e foi mais completa, pois levantou questões sobre aspectos socioeconômicos; contexto familiar; rotinas da sua alimentação; prática de atividade física; consumo de cigarro, álcool e drogas ilícitas; situação em casa e na escola; saúde sexual e reprodutiva; higiene e saúde bucal; violência, segurança e acidentes; utilização de serviços de saúde, saúde mental; imagem corporal; peso e altura; entre outros aspectos.

Vale ressaltar que a última edição da Pense, em 2015, foi dividida em dois planos amostrais que contemplam alunos frequentando o 9º ano do ensino fundamental, e alunos de 13 a 17 anos de idade frequentando as etapas do 6º ao 9º ano do ensino fundamental e da 1ª a 3ª série do ensino médio, no ano de referência da pesquisa.

Sendo assim, percebe-se que existe uma interseção entre o público alvo da Pense e as crianças e adolescentes atendidas no IPOM. Analisando o questionário da Pense¹, acredita-se que algumas questões podem contribuir para o monitoramento e avaliação das atividades realizadas no IPOM.

Visando adequar a Pense ao IPOM, optou-se por considerar um subconjunto de questões, que estão em consonância com os valores e resultados pretendidos pela Instituição a partir de suas atividades. As quais são abordadas por tópico enquanto o apêndice, detalha as perguntas e sugestões de respostas.

- i. O consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis;
- ii. Estado nutricional e a estrutura da alimentação dos alunos;
- iii. Percepção da imagem corporal;
- iv. Nível de atividade física;

¹ Para o questionário de 2015, ver: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/instrumentos_de_coleta/doc4595.pdf.

- v. Consumo de álcool e outras drogas;
- vi. Exposição a violência;
- vii. Gravidez na adolescência;
- viii. A influência da motivação na aprendizagem;
- ix. Problemas com *bullying*;
- x. Comportamento e laços familiares;
- xi. Saúde mental;
- xii. Utilização dos serviços públicos de saúde.

5.2 Habilidades Socioemocionais: SENNA

O instrumento Senna foi criado pelo Instituto Ayrton Senna, uma instituição que trabalha com o intuito de promover melhorias na educação, para eles é preciso assegurar-lhes aprendizagem significativa para enfrentar os desafios acadêmicos, profissionais e políticos para o futuro. O instituto acredita que já existem evidências suficientes que afirmam que os sistemas de educação, em geral, desconsideram um conjunto de competências essenciais para o sucesso das crianças e jovens dentro e fora da escola: as competências socioemocionais.

Vários estudiosos no mundo já comprovaram o sucesso dessas competências não só na vida escolar dos jovens com reflexos dos benefícios na vida adulta. Instituto Ayrton Senna e seus colaboradores se uniram ao Centro para Pesquisa e Inovação Educacional (CERI) da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) para realizar um projeto que visa à medição de competências socioemocionais no contexto escolar, a finalidade é elaborar um instrumento confiável para a mensuração de competências socioemocionais em larga escala e validá-lo empiricamente. Esse instrumento foi testado através da aplicação piloto em uma amostra representativa de alunos da rede estadual do Rio de Janeiro.

A ideia consiste em estabelecer um instrumento de mensuração de atributos socioemocionais que pudesse servir como instrumento de monitoramento e apoio na formulação de políticas públicas e medidor confiável do estágio de desenvolvimento não cognitivo dos alunos no momento da aplicação, ou seja, é necessário um instrumento que pode ser aplicado em larga escala, de modo a fornecer um retrato abrangente da distribuição de características socioemocionais no Brasil, e simultaneamente, o suficiente para ser interpretável e assim ser empregado cientificamente em estudos com enfoque em documentar o desenvolvimento socioemocional dos sujeitos ao longo do ciclo de vida e investigar como as intervenções afetaram essa trajetória (SANTOS; PRIMI, 2014).

A princípio, para a construção do instrumento uma equipe de estudiosos de diferentes expertises técnicas avaliou um grande conjunto de instrumentos psicológicos consagrados na literatura internacional e que foram considerados candidatos a satisfazer aos objetivos do projeto, os instrumentos selecionados continham medidas de traços de personalidade, autoconceito, autoeficácia, autoestima, motivação, atitudes e crenças de controle dos eventos (atribuição interna ou externa) e questões de adaptação socioemocional.

No total, foram identificados 113 instrumentos, mas 72 foram efetivamente avaliados e oito, ao final, foram eleitos para serem testados no ambiente escolar. Porém desconfiou-se que poderiam existir instrumentos válidos que pudessem ter ficado de fora da primeira lista produzida, sendo consultado especialistas renomados na área de Psicologia da Personalidade para incrementar a lista de instrumentos selecionados, e assim, chegou-se a um conjunto de dez instrumentos aplicáveis em larga escala que reunia todos os construtos importantes para este Projeto.

Apesar dos instrumentos apresentarem propriedades robustas, acreditava-se que nenhum cobria individualmente o amplo espectro de características que se desejava medir. Logo decidiu construir um novo instrumento que ajuntasse os melhores itens dos instrumentos selecionados, uma série de estudos prévios com o objetivo de efetuar a tradução e a análise dos instrumentos, fazer a análise qualitativa da compreensão dos itens por parte dos alunos, verificar o tempo necessário para a realização dos testes e efetuar a análise psicométrica e a seleção de itens para o instrumento final (SANTOS; PRIMI, 2014).

Com intuito de investigar instrumentos já existentes, a proposta de que o modelo Big Five poderia ser usado como um modelo padrão unificador para orientação/escolha/construção de instrumentos para avaliação dos construtos não cognitivos ou chamados socioemocionais em estudos em larga escala. As cinco variáveis latentes do Big Five segundo Santos e Primi (2014) e também Abed (2016), em termos de domínios propostos são:

1. Openness (Abertura a experiências): estar disposto e interessado pelas experiências - curiosidade, imaginação, criatividade, prazer pelo aprender;
2. Conscientiousness (Conscienciosidade): ser organizado, esforçado e responsável pela própria aprendizagem - perseverança, autonomia, autorregulação, controle da impulsividade;
3. Extraversion (Extroversão): orientar os interesses e energia para o mundo exterior - autoconfiança, sociabilidade, entusiasmo;
4. Agreeableness (Amabilidade - Cooperatividade): atuar em grupo de forma cooperativa e colaborativa - tolerância, simpatia, altruísmo; e,
5. Neuroticismo (Estabilidade emocional): demonstrar previsibilidade e consistência nas reações emocionais - autocontrole, calma, serenidade.

Sendo assim com o instrumento já desenvolvido um estudo piloto realizado em uma escola do Rio de Janeiro, foi aplicada uma avaliação em larga escala que objetivava avaliar

minuciosamente as propriedades psicométricas do Instrumento criado; avaliar as habilidades socioemocionais dos alunos e apresentar sua distribuição em razão de variáveis importantes relacionadas ao sistema educacional, como ano escolar, gênero, nível socioeconômico, formas de organização escolar, investigar as associações das habilidades socioemocionais com o desempenho acadêmico em testes padronizados de desempenho (SANTOS; PRIMI, 2014).

Na certeza de que o Big Five abordava todos os eixos que o projeto objetivou, concluiu que o instrumento possui elevado grau de consistência interna e é capaz de reproduzir os padrões existentes na literatura internacional no que se refere a diferenças de características socioemocionais por sexo e idade. Assim o Instituto Ayrton Senna produziu e agora disponibiliza de um questionário socioemocional² que contem uma versão de 92 itens para alunos que estão no 1º e 3º ano do ensino médio, e outra versão de um subgrupo de 62 itens dos 92 para alunos do 5º.

A partir de então o instrumento foi utilizado em pesquisas com bastante êxito, um exemplo foi um trabalho feito no Ceará por Santos, Berlingeri, Castilho (2017) reuniu um grande numero de escolares onde foi criado um panorama socioemocional de um grupo de alunos do Ceará.

Segundo Santos, Berlingeri, Castilho (2017) o objetivo era buscar como o nível de desenvolvimento socioemocional dos alunos da rede estadual do Ceará está relacionado com o nível de aprendizado em matemática e português, além de analisar como o nível de aprendizado se comporta com o desenvolvimento socioemocional dos alunos. O entendimento deles é que as características socioemocionais avaliadas no aprendizado podem auxiliar os gestores na elaboração de políticas públicas inovadoras que nos ajudem a sair dos baixos níveis de desempenho.

² Questionário disponível no apêndice C. Disponível em: <http://educacaosec21.org.br/wp-content/uploads/2013/07/desenvolvimento-socioemocional-e-aprendizado-escolar.pdf>

5.3 Kidscreen – 52

Quando se tratando de qualidade de vida existem vários questionários que abordam o tema, porém o Kidscreen-52 foi um bom avaliador por se adaptar a vários países e suas miscigenações, avalia a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) aplicável em crianças e adolescentes saudáveis e com condições crônicas na faixa etária entre 8 e 18 anos de idade, com uma versão para pais e tutores. Foi criado e testado com crianças e adolescentes na Europa e bem adaptado em outros países abordando dez dimensões em 52 questões. As dimensões abordadas são:

- i. Saúde e atividade física;
- ii. Sentimentos;
- iii. Estado emocional;
- iv. Auto-percepção;
- v. Autonomia e tempo livre;
- vi. Família/ambiente familiar;
- vii. Aspecto financeiro;
- viii. Amigos e apoio social;
- ix. Ambiente escolar;³
- x. Provocação e bullying.

De acordo com Guedes e Guedes (2011, p. 365),

O projeto *Screening and Promotion for Health-Related Quality of Life in Children and Adolescents – A European Public Health Perspective*, desenvolvido nos anos 2001-2004, com a participação de 13 países europeus (Alemanha, Áustria, Tchecoslováquia, Espanha, França, Grécia, Holanda, Hungria, Inglaterra, Irlanda, Polônia, Suécia e Suíça), teve como finalidade desenvolver e validar um questionário padronizado para monitorar a QVRS na população jovem de modo transcultural(14). Como produto do projeto surgiu o questionário KIDSCREEN-52.

Além dos países citados ele foi traduzido e adaptado em outros países com culturas diferentes, pois abordar pais/tutores e crianças/adolescentes viabilizando a comparação entre eles. Como já mencionado o Kidscreen-52 aborda dez dimensões de QVRS sendo as respostas dessas questões estão formatadas tipo *Likers* de um a cinco pontos, que buscam identificar a frequência de comportamentos/sentimentos ou ainda a intensidade de atitudes específicas, no período anterior ao que foi aplicado o questionário (GUEDES E GUEDES, 2011).

Formam-se grupos de questões por dimensões onde as respostas dos grupos geram um total de escores, os escores finais dos grupos são recodificados em escala de medida com variância de zero e 100, onde 100 é a maior percepção de indicio de QVRS. O resultado total das 52 questões vai medir o QVRS global em todas as dimensões (GUEDES E GUEDES, 2011).

³ Para o questionário completo Kidscreen – 52, ver: <http://www.scielo.br/pdf/rpp/v29n3/a10v29n3.pdf>

Das dez dimensões abordadas pelo Kidscreen-52² todas consistem em um bom avaliador da QVRS aplicável ao IPOM, caso a instituição esteja interessada em medir a qualidade e vida das crianças e adolescentes, já que os assistidos residem em áreas de risco da cidade. Porém, recomenda-se utilizar algumas dimensões específicas que seriam analisadas separadamente do Kidscreen-52 e aplicadas na instituição juntamente com temas anteriormente selecionados no questionário da Pense, fazendo um estudo mas abrangente de vários indicadores das crianças e adolescentes assistidos pelo IPOM.

As dimensões favoráveis à aplicação no IPOM são: sentimentos, estado emocional, auto percepção, autonomia e tempo livre, Família/ambiente familiar, aspecto financeiro, amigos e apoio social. No apêndice B estão as questões sugeridas por grupo de dimensões.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O IPOM é uma instituição bastante acolhedora e que acredita no potencial transformador do seu trabalho, que foca, valoriza e dissemina o amor, uma vez que eles pregam que “o amor transforma vidas”.

A abordagem dessa pesquisa estuda uma instituição do terceiro setor que utiliza o surfe para beneficiar crianças e adolescentes de uma comunidade carente, além do surfe outros esportes foram acrescentados e outras práticas pedagógicas que beneficiam as crianças com a missão sempre de levar a educação, a cidadania, ao esporte para o pleno desenvolvimento, aos estudos em língua estrangeira, às artes, à cultura, ao voluntariado e ao desenvolvimento social no combate à pobreza e a preservação do meio ambiente.

A partir de visitas e conversas foi possível perceber e identificar que a instituição possui um questionário de coleta e cadastro das informações dos seus beneficiários. No entanto, ao analisar essas informações e as tabulações, foi possível verificar que ele não contempla uma gama de informações que podem ser utilizados como indicadores de monitoramento e avaliação de resultados e impactos das ações do IPOM.

Sendo assim, para contribuir com o IPOM optou-se por fazer uma análise documental e de conversas com os gestores para captar a percepção do que a instituição realiza. E ao analisar a literatura e reportagens sobre os efeitos do surfe em outras instituições que ofertam essa atividade, entende-se que o IPOM pode usufruir dessas análises, pois tem como princípio ofertar os mesmo benefícios.

Em função do público alvo do IPOM sugere-se utilizar os questionários das pesquisas PENSE, Kidscreen-52 e o SENNA para que extrair os indicadores de resultados e impactos em algumas dimensões como social, econômicas, antropométrica, etc. É interessante ressaltar como é importante se ter indicadores para legitimar ainda mais todo o trabalho feito pela instituição.

Por isso, recomenda-se ao IPOM revisar seus formulários de cadastro das crianças e adolescentes para incorporar novos indicadores para que seja possível monitorar e avaliar com rigor metodológico, as ações e atividades da Instituição e, por conseguinte, fomentar a tomada de decisões quanto a continuidade, sustentabilidade e impacto econômico e social da instituição, além de análises custo benefício e custo efetividade a partir da análise de retorno econômico com foco na aplicação dos recursos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABED, A. L. Z; O desenvolvimento das habilidades socioemocionais como caminho para a aprendizagem e o sucesso escolar de alunos da educação básica. **Revista Construção Psicopedagógica**, São Paulo, v. 24, n. 25, p. 8-27, 2016.

COSTA, A. M. M. et al. Avaliação de impacto da ONG Refazer no tratamento médico de crianças em risco. **Revista Panamericana Salud Publica**, Washington, v. 30, n. 3, p. 231-239, 2011.

ESTUDANTES beneficiados em Cascavel (CE), Waves, São Paulo, Nov. 2010. Disponível em: <[http://waves.terra.com.br/surfe/noticias/variedadesnovidade/surfe-na-escola/estudantes-beneficiados-em-cascavel-\(ce\)](http://waves.terra.com.br/surfe/noticias/variedadesnovidade/surfe-na-escola/estudantes-beneficiados-em-cascavel-(ce))> . Acesso em: 07 nov. 2017.

FALCONER, A. P. **A promessa do Terceiro Setor: um estudo sobre a construção do papel das organizações sem fins lucrativos e do seu campo de gestão**. 1999. 164p. Dissertação (Mestrado em Administração) – Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.

FORTES, Rafael. Notas sobre sufe, mídia e historia. **Revista de Historia do Esporte**, Niterói, v. 1, n. 2, p. 1-15, set./dev. 2008.

GOMES, Y. A. F. et al. Projeto Surfe: um veículo de prevenção e combate à violência e consumo de drogas entre crianças e adolescentes na praia do Titanzinho, Fortaleza- Ceará. **Coleção pesquisa em educação física**, Fortaleza, v. 12, n. 2, p. 157-164, Jun./Jul. 2013.

GUEDES, P. D; GUEDES, J. E. R. P. Tradução, adaptação transcultural e propriedades psicométricas do KIDSCREEN-52 para a população brasileira. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v.29, p. 364-371, nov/Jan. 2011.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e estatística. As entidades de Assistência Social Privadas Sem Fins Lucrativos no Brasil, 2014-2015. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv94686.pdf>>. Acesso em: 16 out 2017.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e estatística. As entidades de Assistência Social Privadas Sem Fins Lucrativos no Brasil, 2014-2015. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv94686.pdf>>. Acesso em: 16 out 2017.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e estatística. **PENSE - Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**, 2006. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/instrumentos_de_coleta/doc4595.pdf>. Acesso em: 03 de out de 2017

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e estatística. **PENSE - Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**, 2006. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/instrumentos_de_coleta/doc4595.pdf>. Acesso em: 03 de out de 2017

Kozasa, E. Porque surfear faz bem à saúde física e mental. Vyaestelar, São Paulo, Jan. 2016. Disponível em: <http://vyaestelar.uol.com.br/post/8984/por-que-surfear-faz-bem-a-saude-fisica-e-mental>. Acesso em: 7 nov. 2017.

LUGOBONI, L. F. et al. Modelo de Avaliação de desempenho em instituições sem fins lucrativos: proposta de um modelo. In: CONGRESSO NACIONAL DE EXCELÊNCIA EM GESTÃO, 10., 2014, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro: FIRJAN-RJ, 2014. Disponível: <http://www.inovarse.org/sites/default/files/T14_0432_3.pdf> Acesso em: 19 out. 2017.

MADEIRA, F. R; BIANCARDI, M. R. O desafio das estatísticas do terceiro setor. **São Paulo em Perspectivas**, São Paulo, v. 17, p. 177-184, mar/abril, 2003.

MOTA, N. R. **Avaliação de projetos sociais em organizações não governamentais**: um estudo em organizações em Belo Horizonte. 2009. 183p. Dissertação (Mestrado em Administração) – Centro de Pós Graduação e Pesquisa em Administração, Universidade Federal de Minas, Belo Horizonte. 2009.

NETO, A. M. S; WENDHASEN, M. A prática do surfe e sua influencia no desenvolvimento infanto-juvenil. Flux experiences & entertainment. 2010. Disponível: <<http://www.fluxexperiences.com.br/wp-content/uploads/2010/07/11.pdf>> Acesso em: 06 nov. 2017.

PEREIRA, E. C; CONCEIÇÃO, R. J; NUNEZ, B. E. C. A metodologia do marco lógico e a gestão de informação: um estudo de caso para Tunas- PR. **Revista TransInformação**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 63-75, jan/abril. 2009.

PEREIRA, L. C. B. O modelo estrutural de gerência pública. **Revista de Administração Pública**, Rio de Janeiro, v. 42, n. 2, p. 391-410, mar/abril. 2008.

PERRONI, C. Surfe com qualidade: boa alimentação faz a diferença antes de entrar no mar. Globo, Rio de Janeiro, Fev. 2016. Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2016/02/surfe-com-qualidade-bou-alimentacao-faz-diferenca-antes-de-entrar-no-mar.html>>. Acesso em: 7 nov. 2017.

Pinheiro, S. Aulas de surfe gratuitas melhoram autoestima de crianças e jovens da Biquinha. Jornal Publico, Lisboa, Jun. 2016. Disponível em: <<https://www.publico.pt/2016/06/20/local/noticia/aulas-de-surfe-gratuitas-melhoram-autoestima-de-criancas-e-jovens-da-biquinha-1735485>>. Acesso em: 7 nov. 2017.

PINTO, F. Estudo com mais de 2000 crianças e jovens comprova efeitos benéficos do Exercício Físico no Rendimento Escolar. 100metros, Madrid, Out. 2015. Disponível em: <<https://100metros.wordpress.com/2014/10/15/estudo-com-mais-de-2000-criancas-e-jovens-comprova-efeitos-beneficos-do-exercicio-fisico-no-rendimento-escolar/>>. Acesso em: 07 nov. 2017.

RABELO, L. D. S; SOUZA, V. S. Surfe: patrimônio cultural do Titanzinho. In: ENCONTRO REGIONAL DE BIBLIOTECONOMIA, DOCUMENTAÇÃO, CIÊNCIA E GESTÃO DA INFORMAÇÃO. 15., 2012, Fortaleza. **Anais...** Fortaleza, 2012, p 1-15. Disponível em:

<<http://portaldeperiodicos.eci.ufmg.br/index.php/moci/article/viewFile/1995/1273>>. Acesso em: 10 nov. 2017.

SANTOS, D. D; BERLINGERI, M.M; CASTILHO, R.B. Habilidades Socioemocionais e Aprendizado Escolar: evidências a partir de um estudo em larga escala. *In*:45 ENCONTRO NACIONAL DE ECONOMIA. 2017, Natal. Anais... Natal, 2017, p 125-128. Disponível em: <https://www.anpec.org.br/encontro/2017/submissao/files_I/i12-5b3bec770ff9458b47ef17a5a6605d0f.pdf>. Acesso em: 29 jun. 2018.

SANTOS, D. D; PRIMI, R; Desenvolvimento socioemocional e aprendizado escolar: Uma proposta de mensuração para apoiar políticas públicas. São Paulo, 2016. Disponível em: <<http://educacaosec21.org.br/biblioteca-3/publicacoes-institucionais/>> Acesso em: 30 jun 2018.

SGARBI, L. Surfe para meninas. *IstopÉ*, Rio de Janeiro, n 2048, fev. 2009. Disponível em: <https://istoe.com.br/6557_SURFE+PARA+MENINAS/>. Acesso em: 7 nov. 2017.

ZENI, A. L. **Caracterização das capacidades físicas do surfe e fundamentos para a prática.** 2002. 38 p. Monografia (Bacharelado em esportes) – Escola de Educação Física e Esportes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.

Apêndice A - Questões sugeridas da Pense.

Alimentação

Leve em conta tudo o que você comeu em casa, na escola, na rua, em lanchonetes, em restaurantes ou em qualquer outro lugar.

01. Você costuma tomar o café da manhã?

- ☐ Sim, todos os dias.
- ☐ Sim, 5 a 6 dias por semana.
- ☐ Sim, 3 a 4 dias por semana.
- ☐ Sim, 1 a 2 dias por semana.
- ☐ Raramente.
- ☐ Não

02. Você costuma almoçar ou jantar com sua mãe, pai ou responsável?

- ☐ Sim, todos os dias.
- ☐ Sim, 5 a 6 dias por semana.
- ☐ Sim, 3 a 4 dias por semana.
- ☐ Sim, 1 a 2 dias por semana.
- ☐ Raramente
- ☐ Não

03. Você costuma comer quando esta assistindo a TV ou estudando?

- ☐ Sim, todos os dias.
- ☐ Sim, 5 a 6 dias por semana.
- ☐ Sim, 3 a 4 dias por semana.
- ☐ Sim, 1 a 2 dias por semana.
- ☐ Raramente
- ☐ Não.

04. Sua escola oferece comida (merenda escolar/almoço) aos alunos da sua turma? (Não considerar lanches/comida comprados na cantina)

- ☐ Sim
- ☐ não [pular para 06]

☐ não sei [pular para 06]

05. Você costuma comer a comida (merenda/almoço) oferecida pela escola? (Não considerar lanches/comida comprados na cantina)

☐ Sim, todos os dias.

☐ Sim, 3 a 4 dias por semana.

☐ Sim, 1 a 2 dias por semana.

☐ Raramente.

☐ Não

Conte agora o que você comeu NOS ULTIMOS 7 DIAS. Considere uma semana normal de aulas, sem feriados ou férias.

06. NOS ULTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você comeu feijão?

☐ não comi feijão nos últimos 7 dias (0 dia).

☐ 1 dia nos últimos 7 dias.

☐ 2 dias nos últimos 7 dias

☐ 3 dias nos últimos 7 dias

☐ 4 dias nos últimos 7 dias

07. NOS ULTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você comeu salgados fritos? Exemplo: batata frita (sem contar a batata de pacote) ou salgados fritos como coxinha de galinha, quibe frito, pastel frito, acarajé etc.

☐ não comi salgados fritos nos últimos 7 dias (0 dia)

☐ 1 dia nos últimos 7 dias.

☐ 2 dias nos últimos 7 dias

☐ 3 dias nos últimos 7 dias

☐ 4 dias nos últimos 7 dias

☐ 5 dias nos últimos 7 dias

☐ 6 dias nos últimos 7 dias

☐ Todos os dias nos últimos 7 dias

08. NOS ULTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você comeu pelo menos um tipo de legume ou verdura? Exemplos: alface, abóbora, brócolis, cebola, cenoura, chuchu, couve, espinafre, pepino, tomate etc. não inclua batata e aipim (mandioca/macaxeira).

- ☐ não comi nenhum tipo de legume ou verdura nos últimos 7 dias (0 dia)
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 6 dias nos últimos 7 dias
- ☐ Todos os dias nos últimos 7 dias

09. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você comeu guloseimas (doces, balas, chocolates, chicletes, bombons ou pirulitos)?

- ☐ não comi guloseimas nos últimos 7 dias (0 dia)
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 6 dias nos últimos 7 dias
- ☐ Todos os dias nos últimos 7 dias

10. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você comeu frutas frescas ou salada de frutas?

- ☐ Não comi frutas frescas ou salada de frutas nos últimos 7 dias (0 dia)
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 6 dias nos últimos 7 dias
- ☐ Todos os dias nos últimos 7 dias

11. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você tomou refrigerante?

- ☐ Não tomei refrigerante nos últimos 7 dias (0 dia)
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias

- ☐ 2 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 6 dias nos últimos 7 dias
- ☐ Todos os dias nos últimos 7 dias

12. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você comeu alimentos industrializados/ultraprocessados salgados, como hambúrguer, presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha, macarrão instantâneo, salgadinho de pacote, biscoitos salgados?

- ☐ Não comi alimentos industrializados/ultraprocessados salgados nos últimos 7 dias (0 dia)
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 6 dias nos últimos 7 dias
- ☐ Todos os dias nos últimos 7 dias

13. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você comeu em restaurantes fast food, tais como lanchonetes, barracas de cachorro quentes, pizzaria etc.?

- ☐ Não comi em restaurantes fast food nos últimos 7 dias (0 dia)
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 6 dias nos últimos 7 dias
- ☐ Todos os dias nos últimos 7 dias

Agora tente lembrar o que você comeu NOS ÚLTIMOS 30 DIAS. Considere um mês normal de aula, sem feriado ou férias.

14. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, com que frequência você ficou com fome por não ter comida suficiente em sua casa?

- ☐ Nunca

- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Na maior parte das vezes
- ☐ Sempre

15. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, quantas vezes por dia você normalmente comeu frutas frescas ou salada de frutas?

- ☐ Não comi frutas nos últimos 30 dias
- ☐ Menos de uma vez por dia (não comi todos os dias)
- ☐ 1 vez por dia
- ☐ 2 vezes por dia
- ☐ 3 vezes por dia
- ☐ 4 vezes por dia
- ☐ 5 ou mais vezes por dia

16. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, quantas vezes por dia você normalmente comeu legumes ou verduras, tais como alface, abóbora, brócolis, cebola, cenoura, chuchu, couve, espinafre, pepino, tomate etc.? Não inclua batata e aipim (mandioca/macaxeira)

- ☐ Não comi legumes ou verduras nos últimos 30 dias
- ☐ Menos de uma vez por dia (não comi todos os dias)
- ☐ 1 vez por dia
- ☐ 2 vezes por dia
- ☐ 3 vezes por dia
- ☐ 4 vezes por dia
- ☐ 5 ou mais vezes por dia

17. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, quantas vezes por dia você tomou refrigerante?

- ☐ Não tomei refrigerante nos últimos 30 dias
- ☐ Menos de uma vez por dia (não tomei todos os dias)
- ☐ 1 vez por dia
- ☐ 2 vezes por dia
- ☐ 3 vezes por dia
- ☐ 4 vezes por dia
- ☐ 5 ou mais vezes por dia

Atividade Física

Agora vamos conversar sobre o tempo que você gasta fazendo atividades físicas e de lazer como praticar esportes, brincar com amigos, caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar, dançar etc. Outros tipos de lazer são: assistir televisão, ficar no computador (jogando, estudando, navegando na internet etc.). Nas perguntas sobre os ÚLTIMOS 7 DIAS, considerar uma semana normal de aula, sem feriados ou férias.

01. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você FOI a pé ou de bicicleta para a escola?

- ☐ Nenhum dia nos últimos 7 dias (0 dia) [pular para 02]
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias mais sábado, nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias mais sábado e domingo, nos últimos 7 dias

02. Quando você VAI para a escola a pé ou de bicicleta, quanto tempo você gasta?

- ☐ Menos de 10 minutos por dia
- ☐ 10 a 19 minutos por dia
- ☐ 20 a 29 minutos por dia
- ☐ 30 a 39 minutos por dia
- ☐ 40 a 49 minutos por dia
- ☐ 50 a 59 minutos por dia
- ☐ 1 hora ou mais por dia

03. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você VOLTOU a pé ou de bicicleta da escola?

- ☐ Nenhum dia nos últimos 7 dias (0 dia) [pular para 03]
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias mais sábado, nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias mais sábado e domingo, nos últimos 7 dias

04. Quando você VOLTA da escola a pé ou de bicicleta, quanto tempo você gasta?

- ☐ Menos de 10 minutos por dia
- ☐ 10 a 19 minutos por dia
- ☐ 20 a 29 minutos por dia
- ☐ 30 a 39 minutos por dia
- ☐ 40 a 49 minutos por dia
- ☐ 50 a 59 minutos por dia
- ☐ 1 hora ou mais por dia

05. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, quantos dias você teve aulas de educação física na escola?

- ☐ Nenhum dia nos últimos 7 dias (0 dia) [pular para 06]
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias mais sábado, nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias mais sábado e domingo, nos últimos 7 dias

06. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, quanto tempo por dia você fez atividade física ou esporte durante as aulas de educação física na escola?

- ☐ Não fiz aula de educação física na escola nos últimos 7 dias.
- ☐ Menos de 10 minutos por dia
- ☐ 10 a 19 minutos por dia
- ☐ 20 a 29 minutos por dia
- ☐ 30 a 39 minutos por dia
- ☐ 40 a 49 minutos por dia
- ☐ 50 a 59 minutos por dia
- ☐ 1 hora ou mais por dia

07. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, sem contar as aulas de educação física da escola, em quantos dias você praticou alguma atividade física, como esportes, dança, ginástica, musculação, lutas ou outra atividade?

- ☐ Nenhum dia nos últimos 7 dias (0 dia) [pular para 11]
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dias nos últimos 7 dias

- ☐ 3 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias mais sábado, nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias mais sábado e domingo, nos últimos 7 dias

08. NORMALMENTE, quanto tempo por dia duram essas atividades (como esportes, dança, ginástica, musculação, lutas ou outra atividade) que você faz? (Sem contar as aulas de educação física)

- ☐ Menos de 10 minutos por dia
- ☐ 10 a 19 minutos por dia
- ☐ 20 a 29 minutos por dia
- ☐ 30 a 39 minutos por dia
- ☐ 40 a 49 minutos por dia
- ☐ 50 a 59 minutos por dia
- ☐ 1 hora ou mais por dia

09. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias você fez atividade física por pelo menos 60 minutos (1 hora) por dia? (Some todo o tempo que você gastou em qualquer tipo de atividade física, EM CADA DIA)

- ☐ Nenhum dia nos últimos 7 dias (0 dia)
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias mais sábado, nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias mais sábado e domingo, nos últimos 7 dias

10. Se você tivesse oportunidade de fazer atividade física na maioria dos dias da semana, qual seria a sua atitude?

- ☐ Não faria mesmo assim
- ☐ Faria atividade física em alguns dias da semana
- ☐ Faria atividade física na maioria dos dias da semana
- ☐ Já faço atividade física em alguns dias da semana

☐ Já faço atividade física na maioria dos dias da semana

11. Em um dia de semana comum, quantas horas por dia você assiste a TV? (não contar sábado, domingo e feriado)

☐ Não assisto a TV

☐ Até 1 hora por dia

☐ Mais de 1 hora até 2 horas por dia

☐ Mais de 2 horas até 3 horas por dia

☐ Mais de 3 horas até 4 horas por dia

☐ Mais de 4 horas até 5 horas por dia

☐ Mais de 5 horas até 6 horas por dia

☐ Mais de 6 horas até 7 horas por dia

☐ Mais de 7 horas até 8 horas por dia

☐ Mais de 8 horas por dia

12. Em um dia de semana comum, quanto tempo você fica sentado(a), assistindo televisão, usando computador, jogando videogame, conversando com amigos(as) ou fazendo outras atividades sentado(a)? (não contar sábado, domingo, feriados e o tempo sentado na escola)

☐ Até 1 hora por dia

☐ Mais de 1 hora até 2 horas por dia

☐ Mais de 2 horas até 3 horas por dia

☐ Mais de 3 horas até 4 horas por dia

☐ Mais de 4 horas até 5 horas por dia

☐ Mais de 5 horas até 6 horas por dia

☐ Mais de 6 horas até 7 horas por dia

☐ Mais de 7 horas até 8 horas por dia

☐ Mais de 8 horas por dia _____

USO DE CIGARRO

Vamos conversar um pouco sobre uso de cigarro e de outros produtos do tabaco por você e outras pessoas próximas a você. Nas perguntas sobre os ÚLTIMOS 30 DIAS considere um mês normal de aula, sem feriados ou férias.

Para menores de 13 anos não se aplicar essa parte.

01. Alguma vez na vida, você já fumou cigarro, mesmo uma ou duas tragadas?

☐ Sim

☐ Não [pular para 06]

02. Que idade você tinha quando experimentou fumar cigarro pela primeira vez?

☐ 7 anos de idade ou menos

☐ 8 anos

☐ 9 anos

☐ 10 anos

☐ 11 anos

☐ 12 anos

☐ 13 anos

☐ 14 anos

☐ 15 anos

☐ 16 anos

☐ 17 anos

☐ 18 anos ou mais

03. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, em quantos dias você fumou cigarros?

☐ Nenhum dia nos últimos 30 dias (0 dia)

☐ 1 ou 2 dias nos últimos 30 dias

☐ 3 a 5 dias nos últimos 30 dias

☐ 6 a 9 dias nos últimos 30 dias

☐ 10 a 19 dias nos últimos 30 dias

☐ 20 a 29 dias nos últimos 30 dias

☐ Todos os dias nos últimos 30 dias

04. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, em geral, como você conseguiu seus próprios cigarros?

☐ Não fumei cigarros nos últimos 30 dias

☐ Eu os comprei numa loja ou botequim

☐ Eu os comprei num vendedor ambulante (camelô)

☐ Dei dinheiro para alguém comprá-los para mim

☐ Eu os pedi a alguém

☐ Eu peguei escondido

☐ Uma pessoa mais velha me deu

☐ Eu os consegui de outro modo

05. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, alguém se recusou a lhe vender cigarros por causa de sua idade?

- ☐ Não tentei comprar cigarros nos últimos 30 dias
- ☐ Sim, alguém se recusou a me vender cigarros por causa de minha idade
- ☐ Não, minha idade não me impediu de comprar cigarros

06. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, em quantos dias você usou outros produtos de tabaco: cigarros de palha ou enrolados a mão, charuto, cachimbo, cigarrilha, cigarro indiano ou bali, narguilé, rapé, fumo de mascar etc.? (não incluir cigarro comum)

- ☐ Não uso outros produtos de tabaco [08]
- ☐ Nenhum dia nos últimos 30 dias (0 dia) [pular08]
- ☐ 1 ou 2 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 3 a 5 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 6 a 9 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 10 a 19 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 20 a 29 dias nos últimos 30 dias
- ☐ Todos os 30 dias nos últimos 30 dias

07. Qual outro produto do tabaco você usou com mais frequência NOS ÚLTIMOS 30 DIAS?

- ☐ Cigarros de cravo (cigarros de Bali)
- ☐ Cigarros enrolados à mão (palha ou papel)
- ☐ Cigarrilhas
- ☐ Charutos, charutos pequenos
- ☐ Fumo para mascar
- ☐ Narguilé (cachimbo de água)
- ☐ Cigarros indianos (bidis)
- ☐ Cigarro eletrônico (e-cigarette)
- ☐ Outros

Conte agora sobre uso de cigarro e outros produtos do tabaco por pessoas próximas a você. Na pergunta sobre os ÚLTIMOS 7 DIAS, considere uma semana normal de aula, sem feriado ou férias.

08. NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, em quantos dias pessoas fumaram na sua presença?

- ☐ Nenhum dia nos últimos 7 dias (0 dia)
- ☐ 1 ou 2 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 3 ou 4 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 5 ou 6 dias nos últimos 7 dias

☐ Todos os 7 dias

09. Algum de seus pais ou responsáveis fuma?

☐ Nenhum deles

☐ Só meu pai ou responsável do sexo masculino

☐ Só minha mãe ou responsável do sexo feminino

☐ Meu pai e minha mãe ou responsáveis

☐ Não sei

BEBIDAS ALCOÓLICAS

As próximas perguntas referem-se ao consumo de bebidas alcoólicas por você e pessoas próximas a você. Para respondê-las, considere que UMA DOSE DE BEBIDA corresponde a uma latinha de cerveja ou um copo de chopp, ou uma taça de vinho, ou uma dose de cachaça/pinga, ou vodca, ou vodca-ice, ou uísque etc. **ATENÇÃO!** A ingestão de bebidas alcoólicas não inclui experimentar o gosto ou tomar alguns poucos goles como os de vinho para fins religiosos.

Para menores de 13 anos não se aplicar essa parte.

01. Alguma vez na vida você tomou uma dose de bebida alcoólica (uma dose equivale a uma lata de cerveja ou uma taça de vinho ou uma dose de cachaça ou uísque etc.)?

☐ Sim

☐ Não

02. Que idade você tinha quando tomou a primeira dose de bebida alcoólica (uma dose equivale a uma lata de cerveja ou uma taça de vinho ou uma dose de cachaça ou uísque etc.)? ☐ Nunca tomei bebida alcoólica

☐ 7 anos de idade ou menos

☐ 8 anos

☐ 9 anos

☐ 10 anos

☐ 11 anos

☐ 12 anos

☐ 13 anos

☐ 14 anos

☐ 15 anos

☐ 16 anos

☐ 17 anos

- ☐ 18 anos ou mais

Agora tente lembrar o que você bebeu NOS ÚLTIMOS 30 DIAS. Considere um mês normal de aula, sem feriado ou férias.

03. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, em quantos dias você tomou pelo menos um copo ou uma dose de bebida alcoólica (uma dose equivale a uma lata de cerveja ou uma taça de vinho ou uma dose de cachaça ou uísque etc.)?

- ☐ Nenhum dia nos últimos 30 dias (0 dia)
- ☐ 1 ou 2 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 3 a 5 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 6 a 9 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 10 a 19 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 20 a 29 dias nos últimos 30 dias
- ☐ Todos os dias nos últimos 30 dias

04. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, nos dias em que você tomou alguma bebida alcoólica, quantos copos ou doses você tomou por dia?

- ☐ Não tomei nenhuma bebida alcoólica nos últimos 30 dias (0 dia)
- ☐ Menos de um copo ou dose nos últimos 30 dias
- ☐ 1 copo ou 1 dose nos últimos 30 dias
- ☐ 2 copos ou 2 doses nos últimos 30 dias
- ☐ 3 copos ou 3 doses nos últimos 30 dias
- ☐ 4 copos ou 4 doses nos últimos 30 dias
- ☐ 5 copos ou mais ou 5 doses ou mais nos últimos 30 dias

05. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, na maioria das vezes, como você conseguiu a bebida que tomou?

- ☐ Não tomei nenhuma bebida alcoólica nos últimos 30 dias (0 dia)
- ☐ Comprei no mercado, loja, bar ou supermercado
- ☐ Comprei de um vendedor de rua
- ☐ Dei dinheiro a alguém que comprou para mim
- ☐ Consegui com meus amigos
- ☐ Peguei na minha casa sem permissão
- ☐ Consegui com alguém em minha família
- ☐ Em uma festa
- ☐ Consegui de outro modo

06. Na sua vida, quantas vezes você bebeu tanto que ficou realmente bêbado(a)?

- ☐ Nenhuma vez na vida (0 vez)
- ☐ 1 ou 2 vezes na vida
- ☐ 3 a 5 vezes na vida
- ☐ 6 a 9 vezes na vida
- ☐ 10 ou mais vezes na vida

07. Na sua vida, quantas vezes você teve problemas com sua família ou amigos, perdeu aulas ou brigou por que tinha bebido?

- ☐ Nenhuma vez na vida (0 vez)
- ☐ 1 ou 2 vezes na vida
- ☐ 3 a 5 vezes na vida
- ☐ 6 a 9 vezes na vida
- ☐ 10 ou mais vezes na vida

A próxima pergunta refere-se ao consumo de bebidas alcoólicas por pessoas próximas a você. 08. Quantos amigos seus consomem bebida alcoólica?

- ☐ Nenhum
- ☐ Poucos
- ☐ Alguns
- ☐ A maioria
- ☐ Todos
- ☐ Não sei

DROGAS ILÍCITAS

Vamos conversar um pouco sobre uso de algumas drogas como maconha, cocaína, crack, cola, lolo, lança-perfume, ecstasy, oxy etc.

Para menores de 13 anos não se aplicar essa parte.

01. Alguma vez na vida, você já usou alguma droga como: maconha, cocaína, crack, cola, loló, lança-perfume, ecstasy, oxy etc.?

- ☐ Sim
- ☐ Não [pular para 06]

02. Que idade você tinha quando usou alguma droga como: maconha, cocaína, crack, cola, loló, lança-perfume, ecstasy, oxy ou outra pela primeira vez?

- ☐ 7 anos ou menos

- ☐ 8 anos
- ☐ 9 anos
- ☐ 10 anos
- ☐ 11 anos
- ☐ 12 anos
- ☐ 13 anos
- ☐ 14 anos
- ☐ 15 anos
- ☐ 16 anos
- ☐ 17 anos
- ☐ 18 anos ou mais

Nas perguntas sobre OS ÚLTIMOS 30 DIAS, considere um mês normal de aula, sem feriado ou férias.

03. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, quantos dias você usou droga como maconha, cocaína, crack, cola, loló, lança-perfume, ecstasy, oxy etc.?

- ☐ Nenhum dia nos últimos 30 dias (0 dia)
- ☐ 1 ou 2 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 3 a 5 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 6 a 9 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 10 ou mais dias nos últimos 30 dias

04. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, quantos dias você usou maconha?

- ☐ Nenhum dia nos últimos 30 dias (0 dia)
- ☐ 1 ou 2 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 3 a 9 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 10 ou mais dias nos últimos 30 dias

05. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, quantos dias você usou crack?

- ☐ Nenhum dia nos últimos 30 dias (0 dia)
- ☐ 1 ou 2 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 3 a 9 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 10 ou mais dias nos últimos 30 dias

06. Quantos amigos seus usam drogas?

- ☐ Nenhum

- ☐ Poucos
- ☐ Alguns
- ☐ A maioria
- ☐ Todos
- ☐ Não sei _____

SITUAÇÕES EM CASA E NA ESCOLA

As próximas questões referem-se a situações vividas por você em casa e na escola, e o quanto seus pais ou responsáveis sabem sobre o que acontece com você. Nas perguntas sobre os **ÚLTIMOS 30 DIAS**, considere um mês normal de aula, sem feriado ou férias.

01. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, em quantos dias você faltou às aulas ou à escola sem permissão dos seus pais ou responsáveis?

- ☐ Nenhum dia nos últimos 30 dias (0 dia)
- ☐ 1 ou 2 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 3 a 5 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 6 a 9 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 10 ou mais dias nos últimos 30 dias

02. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, com que frequência seus pais ou responsáveis sabiam realmente o que você estava fazendo em seu tempo livre?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Na maior parte do tempo
- ☐ Sempre

03. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, com que frequência seus pais ou responsáveis verificaram se os seus deveres de casa (lição de casa) foram feitos?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Na maior parte do tempo
- ☐ Sempre

04. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, com que frequência seus pais ou responsáveis entenderam seus problemas e preocupações?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Na maior parte do tempo
- ☐ Sempre

05. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, com que frequência seus pais ou responsáveis mexeram em suas coisas sem a sua concordância?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Na maior parte do tempo
- ☐ Sempre

06. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, com que frequência os colegas de sua escola trataram você bem e/ou foram prestativos contigo?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Na maior parte do tempo
- ☐ Sempre

07. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, com que frequência algum dos seus colegas de escola te esculacharam, zoaram, mangaram, intimidaram ou caçoaram tanto que você ficou magoado, incomodado, aborrecido, ofendido ou humilhado?

- ☐ Nunca [pular para 09]
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Na maior parte do tempo
- ☐ Sempre

08. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, qual o motivo/causa de seus colegas terem te esculachado, zombado, zoado, caçoado, mangado, intimidado ou humilhado?

- ☐ A minha cor ou raça
- ☐ A minha religião
- ☐ A aparência do meu rosto

- ☐ A aparência do meu corpo
- ☐ A minha orientação sexual
- ☐ A minha região de origem
- ☐ Outros motivos/causas

09. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, você esculachou, zombou, mangou, intimidou ou caçou algum de seus colegas da escola tanto que ele ficou magoado, aborrecido, ofendido ou humilhado?

- ☐ Sim
- ☐ Não

10. Você já sofreu bullying?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não sei o que é bullying

SAÚDE MENTAL

As próximas perguntas referem-se aos seus sentimentos.

01. NOS ÚLTIMOS 12 MESES com que frequência tem se sentido sozinho(a)?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Na maioria das vezes
- ☐ Sempre

02. NOS ÚLTIMOS 12 MESES, com que frequência você não conseguiu dormir à noite porque algo o(a) preocupava muito?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Na maioria das vezes
- ☐ Sempre

03. Quantos amigos(as) próximos você tem?

- ☐ Nenhum amigo (0)
- ☐ 1 amigo
- ☐ 2 amigos
- ☐ 3 ou mais amigos _____

SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA

Agora vamos conversar sobre sexo, contracepção, saúde sexual e reprodutiva.

Para menores de 13 anos não se aplicar essa parte.

01. Você já teve relação sexual (transou) alguma vez?

- ☐ Sim
- ☐ Não [pular para 08]

02. Que idade você tinha quando teve relação sexual (transou) pela primeira vez?

- ☐ 9 anos ou menos
- ☐ 10 anos
- ☐ 11 anos
- ☐ 12 anos
- ☐ 13 anos
- ☐ 14 anos
- ☐ 15 anos
- ☐ 16 anos
- ☐ 17 anos
- ☐ 18 anos ou mais

03. Você usou preservativo na primeira relação sexual?

- ☐ Sim
- ☐ Não

04. Na sua vida, com quantas pessoas você teve relações sexuais (transou)?

- ☐ 1 pessoa
- ☐ 2 pessoas
- ☐ 3 pessoas
- ☐ 4 pessoas
- ☐ 5 pessoas
- ☐ 6 ou mais pessoas

05. Na última vez que você teve relação sexual (transou), você ou seu(sua) parceiro(a) usou algum método para evitar a gravidez e/ou Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não sei

06. Na última vez que você teve relação sexual (transou), você ou seu(sua) parceiro(a) usou camisinha (preservativo)?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não sei

07. Na última vez que você teve relação sexual (transou), você ou seu(sua) parceiro(a) usou algum outro método para evitar a gravidez (não contar camisinha)?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não sei
- ☐ Injetável mensal
- ☐ Injetável trimestral
- ☐ Diafragma
- ☐ DIU
- ☐ Outro

[filtro para Feminino] 09. Alguma vez na vida você engravidou?

- ☐ Sim
- ☐ Não

10. Na escola, você já recebeu orientação sobre prevenção de gravidez?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não sei

11. Na escola, você já recebeu orientação sobre AIDS ou outras Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não sei

12. Na escola, você já recebeu orientação sobre como conseguir camisinha (preservativo) gratuitamente?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não sei

SEGURANÇA

Nas próximas questões, você irá responder sobre aspectos de sua segurança relacionados ao ambiente em que você vive (comunidade, escola, família), segurança no trânsito e violência. Nas perguntas sobre os ÚLTIMOS 30 DIAS, considere um mês normal de aula, sem feriados ou férias.

01. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, em quantos dias você deixou de ir à escola porque não se sentia seguro no caminho de casa para a escola ou da escola para casa?

- ☐ Nenhum dia nos últimos 30 dias (0 dia)
- ☐ 1 dia nos últimos 30 dias
- ☐ 2 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 3 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 4 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 5 dias ou mais nos últimos 30 dias

02. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, em quantos dias você não foi à escola porque não se sentia seguro na escola? ☐ Nenhum dia nos últimos 30 dias (0 dia)

- ☐ 1 dia nos últimos 30 dias
- ☐ 2 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 3 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 4 dias nos últimos 30 dias
- ☐ 5 dias ou mais nos últimos 30 dias

03. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, quantas vezes você foi agredido(a) fisicamente por um adulto da sua família?

- ☐ Nenhuma vez nos últimos 30 dias (0 vez)
- ☐ 1 vez nos últimos 30 dias
- ☐ 2 ou 3 vezes nos últimos 30 dias
- ☐ 4 ou 5 vezes nos últimos 30 dias
- ☐ 6 ou 7 vezes nos últimos 30 dias
- ☐ 8 ou 9 vezes nos últimos 30 dias
- ☐ 10 ou 11 vezes nos últimos 30 dias
- ☐ 12 vezes ou mais nos últimos 30 dias

04. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, você esteve envolvido(a) em alguma briga em que alguma pessoa usou arma de fogo, como revólver ou espingarda?

- ☐ Sim

☐ Não

05. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, você esteve envolvido(a) em alguma briga em que alguma pessoa usou alguma outra arma como faca, canivete, peixeira, pedra, pedaço de pau ou garrafa?

☐ Sim

☐ Não

06. NOS ÚLTIMOS 12 MESES, quantas vezes você foi agredido(a) fisicamente?

☐ Nenhuma vez nos últimos 12 meses (0 vez)

☐ 1 vez nos últimos 12 meses

☐ 2 a 3 vezes nos últimos 12 meses

☐ 4 a 5 vezes nos últimos 12 meses

☐ 6 a 7 vezes nos últimos 12 meses

☐ 8 a 9 vezes nos últimos 12 meses

☐ 10 a 11 vezes nos últimos 12 meses

☐ 12 ou mais vezes nos últimos 12 meses

07. NOS ÚLTIMOS 12 MESES, quantas vezes você se envolveu em briga (uma luta física)?

☐ Nenhuma vez nos últimos 12 meses (0 vez)

☐ 1 vez nos últimos 12 meses

☐ 2 a 3 vezes nos últimos 12 meses

☐ 4 a 5 vezes nos últimos 12 meses

☐ 6 a 7 vezes nos últimos 12 meses

☐ 8 a 9 vezes nos últimos 12 meses

☐ 10 a 11 vezes nos últimos 12 meses

☐ 12 ou mais vezes nos últimos 12 meses

08. NOS ÚLTIMOS 12 MESES, quantas vezes você foi seriamente ferido(a)?

☐ Nenhuma vez nos últimos 12 meses (0 vez)

☐ 1 vez nos últimos 12 meses

☐ 2 ou 3 vezes nos últimos 12 meses

☐ 4 ou 5 vezes nos últimos 12 meses

☐ 6 ou 7 vezes nos últimos 12 meses

09. NOS ÚLTIMOS 12 MESES, qual foi o ferimento ou a lesão MAIS SÉRIA que aconteceu com você?

☐ Não tive ferimento/lesão séria nos últimos 12 meses

- ☐ Tive um osso quebrado ou junta deslocada
- ☐ Tive um corte ou perfuração
- ☐ Tive um traumatismo ou outra lesão na cabeça ou pescoço e desmaiei ou não consegui respirar
- ☐ Tive um ferimento à bala (arma de fogo)
- ☐ Tive uma queimadura grave
- ☐ Fui envenenado(a) ou tive overdose (consumi drogas em excesso)
- ☐ Tive outra lesão ou machucado

USO DE SERVIÇO DE SAÚDE

Vamos conversar agora sobre sua saúde.

01. Como você classificaria seu estado de saúde?

- ☐ Muito bom
- ☐ Bom
- ☐ Regular
- ☐ Ruim
- ☐ Muito ruim

02. NOS ÚLTIMOS 12 MESES, quantos dias você faltou a escola por motivo(s) relacionado(s) à sua saúde?

- ☐ Não faltei a escola nos últimos 12 meses por motivos de saúde
- ☐ 1 a 3 dias nos últimos 12 meses
- ☐ 4 a 7 dias nos últimos 12 meses
- ☐ 8 a 15 dias nos últimos 12 meses ☐ 16 dias ou mais nos últimos 12 meses

03. NOS ÚLTIMOS 12 MESES você procurou algum serviço ou profissional de saúde para atendimento relacionado à própria saúde?

- ☐ Sim
- ☐ Não [pular para 05]

04. NOS ÚLTIMOS 12 MESES, qual foi o serviço de saúde que você procurou com MAIS FREQUÊNCIA?

- ☐ Unidade Básica de Saúde (Centro ou Posto de saúde ou Unidade de Saúde da Família/PSF)
- ☐ Consultório médico particular ou clínica particular
- ☐ Consultório odontológico
- ☐ Consultório de outro profissional de saúde (fonoaudiólogo, psicólogo etc.)
- ☐ Serviço de especialidades médicas ou Policlínica

- ☐ Pronto-socorro, emergência ou UPA
- ☐ Hospital
- ☐ Laboratório ou clínica para exames complementares
- ☐ Serviço de atendimento domiciliar
- ☐ Farmácia
- ☐ Outro

05. Você foi atendido(a) NA ÚLTIMA VEZ que procurou alguma Unidade Básica de Saúde (Centro ou Posto de saúde ou Unidade de Saúde da Família/PSF), NESTES ÚLTIMOS 12 MESES?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não procurei uma Unidade Básica de Saúde [pular para 07]

06. Qual foi o PRINCIPAL MOTIVO da sua procura na Unidade Básica de Saúde (Centro ou Posto de saúde ou Unidade de Saúde da Família/PSF) NESTA ÚLTIMA VEZ?

- ☐ Apoio para controle de peso (ganhar ou perder)
- ☐ Apoio para parar de fumar
- ☐ Acidente ou lesão
- ☐ Reabilitação ou terapia
- ☐ Doença
- ☐ Problema odontológico
- ☐ Vacinação
- ☐ Consulta para métodos contraceptivos (preservativos, pílula, DIU etc.)
- ☐ Buscar contracepção de emergência (pílula do dia seguinte)
- ☐ Teste para HIV, Sífilis ou Hepatite B
- ☐ Pré-natal / Teste para gravidez
- ☐ Solicitação de atestado médico
- ☐ Outro

IMAGEM CORPORAL

Agora responda o que você acha de sua própria imagem.

01. Você considera sua imagem corporal como sendo algo:

- ☐ Muito importante
- ☐ Importante
- ☐ Pouco importante

☐ Sem importância

02. Como você se sente em relação ao seu corpo?

☐ Muito satisfeito(a)

☐ Satisfeito(a)

☐ Indiferente

☐ Insatisfeito(a)

☐ Muito insatisfeito(a)

03. Quanto ao seu corpo, você se considera:

☐ Muito magro(a)

☐ Magro(a)

☐ Normal

☐ Gordo(a)

☐ Muito Gordo(a)

04. O que você está fazendo em relação a seu peso?

☐ Não estou fazendo nada

☐ Estou tentando perder peso

☐ Estou tentando ganhar peso

☐ Estou tentando manter o mesmo peso

05. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, você vomitou ou tomou laxantes para perder peso ou evitar ganhar peso?

☐ Sim

☐ Não

06. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, você tomou algum remédio, fórmula ou outro produto para perder peso, sem acompanhamento médico?

☐ Sim

☐ Não

07. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, você tomou algum remédio, fórmula ou outro produto para ganhar peso ou massa muscular sem acompanhamento médico?

☐ Sim

☐ Não

PESO E ALTURA

Responda agora qual é seu peso e sua altura. Para escrever seu peso, você verá um quadro igual a este aí embaixo onde deve marcar QUANTOS QUILOS você tem. Por exemplo: se você pesa 46 quilos deve marcar assim:

0	0	0
1	1	1
2	2	2
	3	3
	4 x	4
	5	5
	6	6 x
	7	7
	8	8
	9	9

01. Qual é o seu peso?

0	0	0
1	1	1
2	2	2
	3	3
	4	4
	5	5
	6	6
	7	7
	8	8
	9	9

— — — quilos

☐ Não sei

02. Qual é a sua altura?

0	0	0
1	1	1
2	2	2
	3	3
	4	4
	5	5
	6	6
	7	7
	8	8
	9	9

— — — centímetros

☐ Não sei

Apêndice B - Questões sugeridas do Kidscreen – 52

Dimensão 1 – Sentimento

- 1.1 Sua vida tem sido agradável
- 1.2 Você se sentiu bem por estar vivo/a
- 1.3 Você se sentiu satisfeito/a com sua vida
- 1.4 Você se sentiu de bom humor
- 1.5 Você se sentiu alegre
- 1.6 Você se divertiu

Dimensão 2 - Estado emocional

- 2.1 Você se sentiu como se estivesse feito tudo errado
- 2.2 Você se sentiu triste
- 2.3 Você se sentiu tão mal que não queria fazer nada
- 2.4 Você se sentiu como tudo em sua vida estava mal
- 2.5 Você se sentiu farto/a (cheio/a)
- 2.6 Você se sentiu sozinho

2.7 Você se sentiu pressionado (estressado)

Dimensão 3 – Auto Percepção

3.1 Você se sentiu contente com sua maneira de ser

3.2 Você se sentiu contente com suas roupas

3.3 Você esteve preocupado/a com sua aparência

3.4 Você sentiu inveja da aparência de seus colegas

3.5 Você gostaria de mudar alguma parte do seu corpo

Dimensão 4 – Autonomia e Tempo livre

4.1 Você teve tempo suficiente para você mesmo

4.2 Você fez o que gosta de fazer no seu tempo livre

4.3 Você teve oportunidade suficiente de estar ao ar livre

4.4 Você teve tempo suficiente para encontrar amigos/as

4.5 Você escolheu o que fazer no seu tempo livre

Dimensão 5 – Família e ambiente familiar

5.1 Seus pais entendem você

5.2 Você se sentiu amado/a pelos seus pais

5.3 Você se sentiu feliz em sua casa

5.4 Seus pais tiveram tempo suficiente para você

5.5 Seus pais trataram você de forma justa

5.6 Você conversou com seus pais como você queria

Dimensão 6 – Aspectos Financeiros

6.1 Você teve dinheiro suficiente para fazer as mesmas coisas que os seus amigos/as fazem

6.2 Você teve dinheiro suficiente para os seus gastos

6.3 Você teve dinheiro suficiente para fazer o que deseja com seus amigos/as

Dimensão 7 – Amigos e apoio social

7.1 Você teve tempo suficiente para ficar com amigos/as

7.2 Você realizou atividades com outros jovens

7.3 Você se divertiu com seus amigos/as

7.4 Você e seus amigos/as se ajudaram uns aos outros

7.5 Você falou o que queria com seus amigos/as

7.6 Você sentiu que pode confiar em seus amigos/as

Apêndice C - Questões Do Instrumento SENNA

Instrumento desenvolvido para aplicação no 5º ano do ensino fundamental

INSTRUÇÕES					
1 - Marque as respostas das questões utilizando caneta esferográfica com tinta na cor azul ou preta, conforme mostra o exemplo abaixo:					
QUESTÃO X: <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>					
2 - O uso do corretivo não é permitido.					
Os itens abaixo descrevem o jeito de ser e o comportamento de algumas pessoas. Quanto você acha que elas são pessoas organizadas?	1 Nada Não tem nada a ver com a pessoa	2 Pouco Tem um pouco a ver com a pessoa	3 Mais ou menos Às vezes tem, às vezes não tem a ver com a pessoa	4 Muito Tem muito a ver com a pessoa	5 Totalmente Tem tudo a ver com a pessoa
1. Aline costuma deixar todas as suas coisas bagunçadas, odeia limpar a casa, deixa o dever de casa sem completar. Quanto você acha que Aline é organizada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Manuela tem noção de organização, mas às vezes deixa o seu quarto bagunçado. Tende a completar o dever de casa em cima da hora. Quanto você acha que Manuela é organizada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Caio é bastante cuidadoso e dedicado. Gosta de limpar a casa, é caprichoso no dever de casa e sempre termina antes do prazo. Quanto você acha que Caio é organizado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pergunta	Aline	Manuela	Caio		
4. Com qual dos três você se parece mais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Os itens abaixo descrevem o jeito de ser e o comportamento de algumas pessoas. Quanto você acha que elas são pessoas tímidas?	1 Nada Não tem nada a ver com a pessoa	2 Pouco Tem um pouco a ver com a pessoa	3 Mais ou menos Às vezes tem, às vezes não tem a ver com a pessoa	4 Muito Tem muito a ver com a pessoa	5 Totalmente Tem tudo a ver com a pessoa
André é mais quieto e tem dificuldade para conversar com os colegas. Nas festas, tende a ficar isolado. Prefere jogar videogame sozinho. Quanto você acha que André é tímido ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rodrigo é sociável, mas às vezes prefere ficar na dele. Não é de falar muito. Gosta de jogar videogame com os colegas. Quanto você acha que Rodrigo é tímido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juliana é falante e cheio de energia e tem facilidade para conversar e fazer novas amizades. Quanto você acha que Paulino é tímido ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pergunta	André	Rodrigo	Juliana
4. Com qual dos três você se parece mais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Avalie na escala abaixo o quanto você consegue:	1 Nada	2 Pouco	3 Mais ou menos	4 Muito	5 Totalmente
1. Terminar todo o seu dever de casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Se tornar amigo (a) de outras pessoas da sua idade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Estudar mesmo tendo outras coisas interessantes para fazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Contar uma coisa engraçada para um grupo de colegas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Controlar seus sentimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Prestar atenção nas aulas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Permanecer amigo (a) de pessoas da sua idade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Se acalmar depois de ficar muito assustado (a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Deixar seus pais satisfeitos com seu desempenho na escola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Bater um papo com uma pessoa desconhecida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Evitar pensamentos ruins.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ter bom desempenho em uma prova.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Contar a um amigo que não se sente bem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Dizer a outras pessoas da sua idade que eles estão fazendo algo que você não gosta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abaixo, mostramos algumas características pessoais que podem ou não ter a ver com você. Para responder às perguntas, pense em como você é/se sente/se comporta na maioria das situações.	1 Nada Não tem nada a ver comigo	2 Pouco Tem um pouco a ver comigo	3 Mais ou menos Às vezes tem, às vezes não tem a ver comigo	4 Muito Tem muito a ver comigo	5 Totalmente Tem tudo a ver comigo
1. Sou um(a) aluno(a) que se esforça.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Perco a cabeça com facilidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Costumo acreditar que sou um fracasso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sou amável e legal com quase todo mundo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Tenho ideias novas e originais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sou um(a) aluno(a) cuidadoso(a) e dedicado(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. As outras pessoas me acusam de ser mentiroso(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Eu sou carinhoso com meus colegas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sinto que é inútil me esforçar na escola porque a maioria dos alunos é mais inteligente do que eu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Tenho facilidade em perdoar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Fico nervoso(a) com facilidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Sou frequentemente acusado(a) por coisas que não foram minha culpa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Eu me comporto gentilmente com os outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Não tenho paciência.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Quando algum colega decide me bater, sinto que posso fazer pouco para impedi-lo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Conheço vários tipos de obras de arte, música ou literatura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Não ligo que outros usem minhas coisas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Mantenho meu material escolar sempre organizado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. De uma hora para outra eu fico triste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. De maneira geral, estou satisfeito(a) comigo mesmo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Gosto de colaborar com os outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Sinto que a melhor maneira de lidar com os problemas é apenas não pensar neles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Desvio minha atenção com muita facilidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Sou calmo(a) e controlo bem meu estresse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abaixo, mostramos algumas características pessoais que podem ou não ter a ver com você. Para responder às perguntas, pense em como você é/se sente/se comporta na maioria das situações.	1 Nada Não tem nada a ver comigo	2 Pouco Tem um pouco a ver comigo	3 Mais ou menos Às vezes tem, às vezes não tem a ver comigo	4 Muito Tem muito a ver comigo	5 Totalmente Tem tudo a ver comigo
25. Costumo ajudar meus colegas quando têm dificuldade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Costumo ser preguiçoso(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Sinto que os pais escutam o que os filhos têm a dizer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Brigo com os outros e acabo conseguindo com que eles façam o que eu quero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Gosto de conhecer algo novo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Eu me preocupo demais com tudo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Meus colegas pegam no meu pé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Sinto que muitas vezes não vale a pena me esforçar porque, de qualquer modo, as coisas nunca dão certo mesmo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Começo bate-boca com os outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Sou uma pessoa feliz e ativa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Quando faço alguma coisa errada, sinto que existe muito pouco que posso fazer para consertar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Eu tenho muita imaginação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Costumo ser quieto(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Meus colegas gostam de mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Gosto de ver programas de TV que falam de ciência.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Sou cheio(a) de energia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Sou obediente. Faço o que me mandam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Vários assuntos despertam minha curiosidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Sinto que tenho pouca influência em casa para decidir sobre o canal da TV.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Gosto mais de estar entre os adultos do que entre colegas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Consigo facilmente inventar jogos ou brincadeiras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Gosto de conversar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Gostaria muito de viajar e conhecer o estilo de vida de outros povos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Sou tímido(a), inibido(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Instrumento desenvolvido para aplicação no 1º e no 3º anos do ensino médio

INSTRUÇÕES					
<p>1 - Marque as respostas das questões utilizando caneta esferográfica com tinta na cor azul ou preta, conforme mostra o exemplo abaixo:</p> <p>QUESTÃO X: <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>2 - O uso do corretivo não é permitido.</p>					
Os itens abaixo descrevem o jeito de ser e o comportamento de algumas pessoas. Quanto você acha que elas são pessoas organizadas?	1 Nada Não tem nada a ver com a pessoa	2 Pouco Tem um pouco a ver com a pessoa	3 Mais ou menos Às vezes tem, às vezes não tem a ver com a pessoa	4 Muito Tem muito a ver com a pessoa	5 Totalmente Tem tudo a ver com a pessoa
1. Aline costuma deixar todas as suas coisas bagunçadas, odeia limpar a casa, deixa o dever de casa sem completar. Quanto você acha que Aline é organizada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Manuela tem noção de organização, mas às vezes deixa o seu quarto bagunçado. Tende a completar o dever de casa em cima da hora. Quanto você acha que Manuela é organizada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Caio é bastante cuidadoso e dedicado. Gosta de limpar a casa, é caprichoso no dever de casa e sempre termina antes do prazo. Quanto você acha que Caio é organizado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pergunta	Aline	Manuela	Caio		
4. Com qual dos três você se parece mais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Os itens abaixo descrevem o jeito de ser e o comportamento de algumas pessoas. Quanto você acha que elas são pessoas nervosas?	1 Nada Não tem nada a ver com a pessoa	2 Pouco Tem um pouco a ver com a pessoa	3 Mais ou menos Às vezes tem, às vezes não tem a ver com a pessoa	4 Muito Tem muito a ver com a pessoa	5 Totalmente Tem tudo a ver com a pessoa
1. Beto se irrita e fica mal-humorado com facilidade. Está sempre preocupado com tudo e tem dificuldade em tomar decisões. Quanto você acha que Beto é nervoso ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Fabiana lida bem com o estresse e confia nas suas capacidades, mas às vezes fica triste e ansiosa. Quanto você acha que Fabiana é nervosa ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Pedro é calmo e lida bem com situações tensas e estressantes. Dificilmente se sente triste. É geralmente otimista. Quanto você acha que Pedro é nervoso ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pergunta	Beto	Fabiana	Pedro		
4. Com qual dos três você se parece mais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Os itens abaixo descrevem o jeito de ser e o comportamento de algumas pessoas. Quanto você acha que elas são pessoas amáveis?	1 Nada Não tem nada a ver com a pessoa	2 Pouco Tem um pouco a ver com a pessoa	3 Mais ou menos Às vezes tem, às vezes não tem a ver com a pessoa	4 Muito Tem muito a ver com a pessoa	5 Totalmente Tem tudo a ver com a pessoa
1. Paula divide suas coisas com os outros, é disposta a ajudar e se preocupa com o que acontece com seus colegas. Quanto você acha que Paula é amável?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tiago tem consideração pelos outros e é cooperativo. Mas às vezes tende a encontrar defeito nos outros. Quanto você acha Tiago é amável?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Julia sempre pensa nela mesma em primeiro lugar, é ciumenta e frequentemente bate boca com as pessoas. Quanto você acha Julia é amável?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pergunta	Paula	Tiago	Julia
4. Com qual dos três você se parece mais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Avalie na escala abaixo o quanto você consegue:	1 Nada	2 Pouco	3 Mais ou menos	4 Muito	5 Totalmente
1. Terminar todo o seu dever de casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Se tornar amigo (a) de outras pessoas da sua idade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Evitar ficar nervoso (a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Estudar mesmo tendo outras coisas interessantes para fazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Contar uma coisa engraçada para um grupo de colegas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Controlar seus sentimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Prestar atenção nas aulas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Permanecer amigo (a) de pessoas da sua idade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Se acalmar depois de ficar muito assustado (a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Deixar seus pais satisfeitos com seu desempenho na escola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Bater um papo com uma pessoa desconhecida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Evitar pensamentos ruins.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ter bom desempenho em uma prova.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Contar a um amigo que não se sente bem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Estudar um texto para uma prova.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Dizer a outras pessoas da sua idade que eles estão fazendo algo que você não gosta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abaixo, mostramos algumas características pessoais que podem ou não ter a ver com você. Para responder às perguntas, pense em como você é/se sente/se comporta na maioria das situações.	1 Nada Não tem nada a ver comigo	2 Pouco Tem um pouco a ver comigo	3 Mais ou menos Às vezes tem, às vezes não tem a ver comigo	4 Muito Tem muito a ver comigo	5 Totalmente Tem tudo a ver comigo
1. Sou um(a) aluno(a) que se esforça.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Perco a cabeça com facilidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Costumo acreditar que sou um fracasso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sou amável e legal com quase todo mundo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Tenho ideias novas e originais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sou um(a) aluno(a) cuidadoso(a) e dedicado(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Eu me irritado com facilidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. As outras pessoas me acusam de ser mentiroso(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Eu sou carinhoso com meus colegas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Tenho uma imaginação bem ativa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Sou caprichoso(a) e detalhista nas tarefas escolares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abaixo, mostramos algumas características pessoais que podem ou não ter a ver com você. Para responder às perguntas, pense em como você é/se sente/se comporta na maioria das situações.	1 Nada Não tem nada a ver comigo	2 Pouco Tem um pouco a ver comigo	3 Mais ou menos Às vezes tem, às vezes não tem a ver comigo	4 Muito Tem muito a ver comigo	5 Totalmente Tem tudo a ver comigo
12. De repente fico de mal humor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Sinto que é inútil me esforçar na escola porque a maioria dos alunos é mais inteligente do que eu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Tenho facilidade em perdoar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Quando alguém da minha idade não gosta de mim, acredito que há pouco o que fazer para mudar a situação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Tenho dificuldade em manter minha atenção em atividades que demorem alguns meses para terminar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Fico nervoso(a) com facilidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Sou frequentemente acusado(a) por coisas que não foram minha culpa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Eu me comporto gentilmente com os outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Sou inventivo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Faço as tarefas bem e sem desperdício de tempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Não tenho paciência.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Quando algum colega decide me bater, sinto que posso fazer pouco para impedi-lo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Conheço vários tipos de obras de arte, música ou literatura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Não ligo que outros usem minhas coisas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Mantenho meu material escolar sempre organizado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. De uma hora para outra eu fico triste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. De maneira geral, estou satisfeito(a) comigo mesmo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Gosto de colaborar com os outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Gosto de refletir e brincar com minhas ideias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Sou meio desleixado(a), não tenho cuidado na hora de fazer as coisas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Costumo perder a paciência.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Sinto que a melhor maneira de lidar com os problemas é apenas não pensar neles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Confio nas pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Novas ideias e novos projetos desviam minha atenção dos anteriores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Desvio minha atenção com muita facilidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Sou calmo(a) e controlo bem meu estresse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Acredito que sou reconhecido(a) como mereço na vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Costumo ajudar meus colegas quando têm dificuldade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Gosto de atividades artísticas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Costumo ser preguiçoso(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Sou meio tenso(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Sinto que os pais escutam o que os filhos têm a dizer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Brigo com os outros e acabo conseguindo com que eles façam o que eu quero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Gosto de conhecer algo novo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Sou distraído(a). É difícil ficar concentrado(a) nas aulas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Eu me preocupo demais com tudo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Meus colegas pegam no meu pé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Não sou egoísta e gosto de ajudar os outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abaixo, mostramos algumas características pessoais que podem ou não ter a ver com você. Para responder às perguntas, pense em como você é/se sente/se comporta na maioria das situações.	1 Nada Não tem nada a ver comigo	2 Pouco Tem um pouco a ver comigo	3 Mais ou menos Às vezes tem, às vezes não tem a ver comigo	4 Muito Tem muito a ver comigo	5 Totalmente Tem tudo a ver comigo
50. Sinto que tenho pouca influência nas decisões do cotidiano em minha casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Costumo ser desorganizado(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Sinto que muitas vezes não vale a pena me esforçar porque, de qualquer modo, as coisas nunca dão certo mesmo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Começo bate-boca com os outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Gosto de pensar profundamente sobre as coisas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. Sou uma pessoa feliz e ativa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. Quando faço alguma coisa errada, sinto que existe muito pouco que posso fazer para consertar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. Tento ajudar as pessoas que estão tristes ou doentes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. Eu tenho muita imaginação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. Costumo ser quieto(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. Acredito que posso mudar o que acontecerá comigo amanhã pelo que faço hoje.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61. Meus colegas gostam de mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62. Gosto de ver programas de TV que falam de ciência.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63. Sou cheio(a) de energia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64. Tenho muitas dúvidas se sou competente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65. Sou obediente. Faço o que me mandam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66. Vários assuntos despertam minha curiosidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67. Sou reservado(a), fico mais na minha.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68. Sinto que tenho pouca influência em casa para decidir sobre o canal da TV.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69. Gosto mais de estar entre os adultos do que entre colegas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70. Consigo facilmente inventar jogos ou brincadeiras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71. Gosto de conversar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72. Gostaria muito de viajar e conhecer o estilo de vida de outros povos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73. Sou tímido(a), inibido(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74. Acredito que as pessoas boas nos esportes já nasceram assim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75. Gosto da companhia das pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76. Contagio os outros com meu entusiasmo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>