

UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
GRUPO DE PESQUISA EM ESTILOS DE VIDA E SAÚDE

**PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E COMPORTAMENTOS
DE RISCO À SAÚDE EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO
NO ESTADO DE PERNAMBUCO: ESTUDO DE TENDÊNCIA
TEMPORAL (2006-2011)**

- COLETA DE DADOS: MANUAL DE PROCEDIMENTOS -



RECIFE - PE

2011

1. COORDENADORES DO PROJETO

a) Coordenadora do Projeto:

Prof^a. Dr^a. Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas

b) Pesquisadores Principais:

Prof^a. Dr^a. Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas

Prof. Dr. Mauro Virgilio Gomes de Barros

c) Co-Investigadores:

Prof. Ms. Agostinho Gonçalves da Silva Júnior (UFAL/AL)

Prof. Ms. Jorge Bezerra

Prof^a. Ms. Carla Meneses Santos

Prof^a. Ms. Simone Storino Honda Barros

2. LIDERES DAS EQUIPES DE TRABALHO DE CAMPO

NOME	TELEFONE	E-MAIL
Ana Raquel Mendes dos Santos	(81) 8702-7328	raquel_mdss@hotmail.com
Anísio Luiz da Silva Brito	(81) 9665-8791	anisioed.fisica_sje@hotmail.com
Breno Quintella Farah	(81) 97090012	brenofarah@hotmail.com
Carla Meneses Santos	(81) 9775-6831	carlinhams@gmail.com
Edilânea Nunes Mélo	(81) 9701-7160 / 8516-8242	edilaneanunes@yahoo.com.br
Emília Amélia Pinto Costa da Silva	(83) 8859-3440	milapcosta@hotmail.com
Hemília Gabrielly de Oliveira Cartaxo	(83) 9933-9384	hemiliagoc@hotmail.com
Petrucio Venceslau Moura	(81) 8822-4612	petruciomoura@yahoo.com.br
Rildo de Souza Wanderley Júnior	(81) 9207-2993	rildowanderley.esef@gmail.com
Rodrigo Antunes Lima	(81) 8863-9731	rodrigoantlima16@hotmail.com

*Cada equipe de trabalho de campo será coordenada por no mínimo um dos líderes indicados acima. Complementarão as equipes, alunos participantes dos grupos de pesquisa que formam o PROJETO ATITUDE.

3. DIRETÓRIO DE TELEFONES

Universidade de Pernambuco

Escola Superior de Educação Física

Fone: (81) 3183-3376

Site: www.esef.upe.br/projetoatitude

4. ORIENTAÇÕES GERAIS

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

LEVE SEMPRE COM VOCÊ:

É responsabilidade do Líder da equipe de trabalho de campo assegurar que todo material e equipamentos necessários à realização da coleta de dados estejam disponíveis! Isto inclui os seguintes recursos:

- Manual de instruções;
- Crachá e carteira de identidade;
- Carta de apresentação do projeto;
- Questionários;
- Caneta e prancheta;
- Brindes para os adolescentes;
- Material para medidas antropométricas (balança, estadiômetro, fitas antropométricas);
- Material para medidas da pressão arterial (monitor de pressão arterial).
- Material para medidas da frequência cardíaca (POLAR)
- **Obs.:** Levar o material para o trabalho de campo em número maior que o estimado.

5. PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

RECONHECIMENTO DO SETOR

Deve-se chegar à escola com, no mínimo, trinta minutos de antecedência em relação ao horário de início das atividades do projeto. A principal atividade a ser realizada nesta fase é a verificação da quantidade de termos negativos a fim de organizar a sala de entrevistas dependendo da quantidade de alunos aptos a participarem do projeto.

Deve-se também anotar as recusas e, se possível, algumas informações básicas do adolescente (nome, sexo, idade), bem como o motivo da recusa. **É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA QUE ESTAS INFORMAÇÕES SEJAM RECOLHIDAS.**

Enquanto estiver ocorrendo a entrevista, os outros componentes do grupo de coleta deverão estar organizando as estações para as medidas antropométricas, medição da pressão arterial e da frequência cardíaca.

REALIZAÇÃO DA ENTREVISTA

A seguir são apresentadas orientações gerais sobre como abordar os adolescentes ao realizar a entrevista coletiva. Estas informações são importantíssimas e representam o código de conduta do entrevistador. Informações específicas sobre o preenchimento do questionário durante a entrevista são apresentadas mais adiante.

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Procure estar adequadamente vestido, com a camisa e o colete do projeto, para que seja possível identificá-lo facilmente. Sempre vestir a camisa e colete do grupo com calça jeans e sapato/tênis. Se usar óculos escuros, retire-os ao abordar os entrevistados ou membros da escola. Não masque chicletes, nem coma ou beba algum alimento durante a entrevista. **Nem pense em fumar quando estiver fazendo contato ou entrevistando qualquer pessoa, mesmo que esta fume e lhe ofereça.**
- Use sempre seu crachá de identificação. Se necessário mostre sua carta de apresentação. Pergunte se a pessoa quer anotar o telefone do GPES/UPE, mas lembre que o folder do projeto tem esta e outras informações.

- **Seja sempre gentil e educado, pois as pessoas não têm obrigação de atendê-lo. A primeira impressão causada na pessoa que o recebe é muito importante.**
- No primeiro contato deixe claro que você faz parte de um projeto de pesquisa da Universidade de Pernambuco e que quer apenas conversar.
- Trate os entrevistados por SENHOR e SENHORA, sempre com muito respeito. Só mude este tratamento se o próprio pedir para ser tratado de outra forma.
- Chame o entrevistado sempre pelo nome (exemplos: Senhora Maria, Senhor José). Jamais chame alguém de boy, garoto, menina, etc. Isto pode ser interpretado como desinteresse pela pessoa.
- Seja gentil e educado com o adolescente, porém cuidado para não tratá-lo de forma infantilizada demais. Procure reter a atenção do adolescente de forma descontraída, mas lembre-se de que estamos investigando um fenômeno e não brincando com eles.
- As entrevistas serão realizadas em grupo, em sala organizada para tal.
- Antes de iniciar a entrevista, certifique-se de que todos os entrevistados contêm um questionário. **Lembre-se de orientar os alunos a lerem as orientações iniciais contidas no início do questionário.**
- SEMPRE terão dois entrevistadores para cada sala. O pesquisador mais experiente (líder do grupo de trabalho) irá conduzir a entrevista. O outro pesquisador, durante a entrevista, deve deslocar-se pela sala a fim de identificar pessoas com dificuldade para responder às questões.
- Caso seja necessário, auxilie alguém que você identifique que esteja com repetidas dificuldades durante a entrevista.
- Leia as perguntas para o grupo entrevistado. Inicialmente, não tente melhorar a forma de perguntar e repita a questão, se necessário. O pesquisador que estiver rondando a sala tirará as dúvidas individuais.
- A próxima questão só deve ser lida, após a compreensão e preenchimento de todos sobre a pergunta anterior.
- **ENTRE EM CONTATO COM SEU SUPERVISOR SEMPRE QUE TIVER DÚVIDAS.**
- **Mantenha a mão, o seu Manual de Instruções e consulte-o se necessário, mesmo durante a entrevista.**
- **NÃO ATENDER O CELULAR ENQUANTO ESTIVER REALIZANDO A ENTREVISTA!**

PREENCHIMENTO DOS QUESTIONÁRIOS E FORMULÁRIOS

- O questionário será preenchido através de entrevista em grupo. As entrevistas serão respondidas pelos adolescentes.
- **Orientem os alunos para que cuidem** bem de seus formulários.
- O pesquisador que for realizar a leitura das questões, deve se posicionar em um nível mais elevado que os entrevistados, procurando estar visível a todos.
- Deve-se indicar aos adolescentes para preencherem os formulários de caneta.
- Lembre-se! Tudo que estiver anotado no questionário vai ser lido e digitado. Por isso revise, na sala de aula, todos os questionários e se necessário dirija-se ao adolescente para solucionar eventuais dúvidas.

- **Nunca** deixe **nenhuma** resposta em branco. **Lembre-se que, no caso de uma pergunta sem resposta, a equipe de pesquisa terá que voltar ao local da entrevista e isto significa mais trabalho para todos.**
- Não use abreviações ou siglas, a não ser que tenham sido fornecidas pelo manual.
- Nunca passe para a próxima pergunta se perceber que os estudantes estão com alguma dúvida sobre a questão que acabaram de ser questionados. Aconselhe os adolescentes a não registrarem a resposta caso não estejam **absolutamente** seguros de terem entendido o que foi dito pelo(a) entrevistador(a).
- O entrevistador deve avisar aos adolescentes antes de iniciar a entrevista, bem como na mudança de páginas do questionário:
 - Preste muita atenção para **não pular** nenhuma pergunta, nenhum espaço. Ao final de cada página do questionário, procure verificar se todas as perguntas da página foram perguntadas.
 - Quando você tiver dúvida sobre a resposta ou a informação, tentar esclarecer com o pesquisador, e se necessário, anote a resposta por extenso e apresente o problema ao supervisor.
- **Nunca** confie em sua memória e não deixe para registrar nenhuma informação depois da entrevista. Não encerre a entrevista com dúvidas ou espaços ainda por preencher.
- **Use o pé da página, ou o verso, para escrever tudo o que você acha que seja importante para resolver qualquer dúvida. Na hora de discutir com o supervisor estas anotações serão muito importantes.**
- As instruções nos questionários que estão em MAIÚSCULAS ou em **negrito** servem apenas para orientar o entrevistador, não devendo ser lidas para o entrevistado.
- Caso a resposta seja “OUTRO”, especificar o que foi respondido no espaço reservado, segundo as palavras do informante.

RECUSAS

Em caso de recusa, se possível, anotar no espaço destinado as razões apresentadas pelo entrevistado. Porém, **NÃO desistir, e caso seja possível converse com o adolescente.** Diga que as respostas são confidenciais e insista em esclarecer a importância do trabalho e de sua colaboração. **ANOTE OS MOTIVOS PELOS QUAIS FIZERAM O ADOLESCENTE OPTAR POR NÃO PARTICIPAR DA PESQUISA, BEM COMO A SUA ESCOLA, SEXO E IDADE PARA POSTERIOR CONTROLE.**

LEMBRE-SE: muitas recusas são **POR FALTA DE ESCLARECIMENTO**, ou seja, é uma questão de entendimento sobre a pesquisa para o respondente. Possivelmente, com uma abordagem adequada a pessoa poderá responder ao questionário.

6. GUARDA E ARQUIVAMENTO DOS QUESTIONÁRIOS

- No final de cada dia, entregue os questionários que foram respondidos (aplicados) ao líder de sua equipe de trabalho. Ele será o responsável pela guarda e arquivamento do material no Laboratório.

7. INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS PARA O PREENCHIMENTO DOS QUESTIONÁRIOS

IMPORTANTE: TENHA CUIDADO NAS INSTRUÇÕES DADAS AOS ADOLESCENTES. ALGUMAS QUESTÕES PODEM NECESSITAR DE ESCLARECIMENTOS. LEIA E RELEIA AS INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DA ENTREVISTA PERIODICAMENTE.

RESSALTE NA LEITURA DAS QUESTÕES O PERÍODO O QUAL ESTAMOS INQUIRINDO PARA EVITAR DÚVIDAS E RESPOSTAS INCORRETAS OU INCOERENTES.

SEÇÃO “INFORMAÇÕES PESSOAIS”

QUESTÃO 1. Qual o seu sexo?

- Leia a questão e as opções de resposta e aguarde o preenchimento dos estudantes.

QUESTÃO 2. Em que série (ano) você está?

- Leia a questão e as opções de resposta e aguarde o preenchimento dos estudantes.

QUESTÃO 3. Qual a sua idade, em anos?

- Considerar a idade em anos completos.

QUESTÃO 4. Qual o seu estado civil?

- Leia a questão e as opções de resposta e aguarde o preenchimento dos estudantes.

QUESTÃO 5. Você trabalha?

- Oriente os estudantes a marcarem a questão “trabalha”, mesmo aqueles que possuem uma ocupação não remunerada.

Nas questões 6 e 7 os entrevistadores devem orientar os alunos que moram com pai e mãe a marcarem “sim” nas duas questões.

QUESTÃO 8. A sua residência fica localizada na região/área:

- **Deve ser considerada região urbana, a região prioritariamente cercada por comércio, serviços e casas residenciais. Região rural deverá ser aquela prioritariamente cercada por sítios, fazendas, etc.**

QUESTÃO 9. Você se considera:

- **O aplicador deverá esclarecer aos estudantes sobre as possibilidades de respostas:**
- Cor branca: descendentes europeus/ocidentais
- Cor preta: descendentes de africanos/afro-brasileiros
- Cor parda: descendentes de indivíduos de cor/etnias diferentes miscigenação/mestiçagem (Mestiços de pais de cores ou etnias diferentes: preta e branca; preta e índio; branca e índio, e assim por diante...)
- Cor amarela: descendentes de asiáticos/orientais
- Raça/etnia indígena: descendentes de índios

QUESTÃO 10. Em que tipo de habitação você mora (reside)?

- Leia a questão e as opções de resposta e aguarde o preenchimento dos estudantes.

QUESTÃO 11. Marque a alternativa que melhor indica o nível de estudo da sua mãe:

- Os aplicadores devem orientar que os estudantes podem considerar tanto a mãe biológica como a mãe social.

QUESTÃO 12. Dentro da sua casa tem banheiro?

- O entrevistador deve realçar que: os estudantes devem considerar os banheiros existentes dentro da residência. Não considerar banheiros fora da residência.
- O que define banheiro é a existência de **vaso sanitário**. Para ser considerado, o banheiro tem que ser privativo do domicílio. Banheiros coletivos (que servem a mais de uma habitação) **NÃO** devem ser considerados.
- **É importante que a informação seja relativa ao domicílio em que o estudante reside!**

QUESTÃO 13. Na sua casa tem geladeira?

- Os aplicadores devem orientar os estudantes para considerarem também freezers e geladeiras duplex.

QUESTÃO 14. Na sua casa tem televisão?

- Leia a questão e as opções de resposta e aguarde o preenchimento dos estudantes.

QUESTÃO 15. Na sua casa tem computador?

- Os aplicadores devem orientar para que os estudantes considerem todo tipo de computador existente no domicílio, mesmo que sejam portáteis (notebook e netbook).

QUESTÃO 16. Na sua casa tem computador conectado à internet?

- Os aplicadores devem orientar os estudantes a considerarem todo tipo de conexão com internet, exemplo: discada/linha ocupada (dial-up); ADSL (discada/recebe ligação); cabo; satélite; 3G; rádio.

QUESTÃO 17. Na sua casa tem água encanada?

- Os aplicadores devem orientar os estudantes a considerarem a existência de água encanada nos casos em que a residência seja abastecida pela COMPESA ou por poço com bomba.

QUESTÃO 18. Em geral, você considera que a sua saúde é:

- Leia a questão e as opções de resposta e aguarde o preenchimento dos estudantes.

QUESTÃO 19. Qual o nome da cidade onde você mora:

- Solicite para o adolescente responder com letra de forma. Na revisão do questionário ao final da entrevista cheque se está legível, caso seja necessário procure o estudante.

SEÇÃO “ATIVIDADES FÍSICAS”

Durante a leitura das questões resalte o período o qual estamos inquirindo.

- **QUESTÃO 20.** Durante uma semana típica ou normal, em quantas aulas de Educação Física você participa?
- Na leitura da questão enfatize o **“você participa”**.
- **Para as questões 21-26 leia a questões e as opções de resposta e aguarde o preenchimento dos estudantes.**
- **Para as questões 27-29 leia o parágrafo que está em destaque.**

- **QUESTÃO 27.** Como você normalmente se desloca para ir para escola?
- Leia a questão e as opções de resposta e aguarde o preenchimento dos estudantes.
- **QUESTÃO 28.** Durante os últimos 7 dias, em quantos dias você andou a pé ou de bicicleta para IR e VOLTAR da escola?
- Ressalte que o adolescente só pode responder sim nesta questão caso ele vá e volte a pé ou de bicicleta.
- **QUESTÃO 29.** Durante os últimos 7 dias, em média, quanto tempo por dia você gastou para ir de casa para escola e voltar até a sua casa (some o tempo que você leva para ir e para voltar)?
- Orientar os alunos para localizarem o tempo gasto com o deslocamento dentro das faixas contidas nas respostas.
- **QUESTÃO 30.** Em um dia típico (normal), quanto tempo você gasta sentado, assistindo televisão, jogando no computador, conversando com amigos, jogando cartas ou dominó?
- Para as questões 31-36 leia o parágrafo que está em destaque. Orientar os alunos a localizarem o tempo dentro dos intervalos apresentados nas respostas.

SEÇÃO “CONSUMO DE ÁLCOOL E DE OUTRAS DROGAS”

LEIA O PARÁGRAFO QUE ESTÁ EM DESTAQUE.

IMPORTANTE: Explique para a turma de entrevistados o que é uma DOSE:

- A um “copo de cachaça” de pinga ou vodka
- A metade de um copo americano de vinho do porto ou licor
- A um copo americano/taça de vinho de mesa
- A uma caneca ou uma latinha de cerveja
- Peça para que eles olhem a figura a cada pergunta

Figura 1.



- Para as questões 37-42 leia as questões e opções de resposta e aguarde o preenchimento dos estudantes.

QUESTÃO 43. Durante a sua vida, quantas vezes você utilizou drogas tais como loló, cola de sapateiro, lança perfume, maconha, crack, cocaína ou outras (não considerar cigarro ou bebida alcoólica)?

- O aplicador deve ressaltar, durante a leitura, que álcool e cigarro não estão sendo considerados nesta questão.
- Para as questões 44-46 leia as questões e opções de resposta e aguarde o preenchimento dos estudantes.

SEÇÃO “HÁBITOS ALIMENTARES”

- Leia o parágrafo que está em destaque. Para as questões 47-52 leia as questões e opções de resposta e aguarde o preenchimento dos estudantes.

SEÇÃO “HIGIENE”

- Leia o parágrafo que está em destaque. Para as questões 53-56 leia as questões e opções de resposta e aguarde o preenchimento dos estudantes.

SEÇÃO “SENTIMENTOS E RELACIONAMENTOS”

- Para as questões 57-62 leia as questões e opções de resposta e aguarde o preenchimento dos estudantes.
- Leia o parágrafo que está em destaque. Para as questões 63-66 leia as questões e opções de resposta e aguarde o preenchimento dos estudantes.
- Para as questões 67 e 68 o aplicador deverá orientar os estudantes em localizar a faixa dentro dos intervalos apresentados.

SEÇÃO “SEUS COMPORTAMENTOS NA ESCOLA E EM CASA”

- Para as questões 69-80 leia as questões e opções de resposta e aguarde o preenchimento dos estudantes.

SEÇÃO “COMPORTAMENTO SEXUAL”

- Leia o parágrafo que está em destaque. Para as questões 81-85 leia as questões e opções de resposta e aguarde o preenchimento dos estudantes.

SEÇÃO “TABAGISMO”

- Leia o parágrafo que está em destaque. Para as questões 86-91 leia as questões e opções de resposta e aguarde o preenchimento dos estudantes.
- Ressalte na leitura os períodos referente à cada questão.

SEÇÃO “VIOLÊNCIA”

- Para a questão 92 leia o parágrafo que está em destaque.

QUESTÃO 92. Durante os últimos 12 meses, quantas vezes você sofreu algum tipo de violência física?

- Para a questão 93 leia o parágrafo que está em destaque.

QUESTÃO 93. Durante os últimos 12 meses, quantas vezes você esteve envolvido numa briga?

- Para as questões 94-97 leia o parágrafo que está em destaque.
- Para a questão 98 leia o parágrafo que está em destaque.

QUESTÃO 98. Durante os últimos 30 dias, de que maneira você geralmente sofreu bullying?

SEÇÃO “CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL”

- Para as questões 99-100 leia as questões e opções de resposta e aguarde o preenchimento dos estudantes.

QUESTÃO 99. Durante os últimos 12 meses, a sua pressão arterial foi aferida (medida) pelo menos uma vez?

QUESTÃO 100. Em que local a sua pressão arterial foi medida (aferida)?

IMPORTANTE

AO FINAL DA APLICAÇÃO DOS QUESTIONÁRIOS OS ENTREVISTADORES DEVERÃO ORIENTAR OS ALUNOS A SE DIRIGIREM A SALA DE MEDIDAS, LEVANDO JUNTO OS QUESTIONÁRIOS.

9. MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

- **Atenção ao abordar o adolescente para realização das medidas antropométricas**
- Procure ser ágil, porém cuidadoso ao efetuar as medidas, principalmente nas medidas de circunferência da cintura e pressão arterial.
- Qualquer insegurança em relação à padronização para realização das medidas solicitar a ajuda do líder da equipe de trabalho.
- **Anotar imediatamente o valor medido**, não confie demasiadamente em sua memória.

Massa e estatura

- Coloque a balança em local completamente plano.
- Para ligar a balança é só pisar levemente na mesma.
- Efetuar a medida do peso uma única vez.
- **Atenção:** tirar somente o sapato e casaco (se estiver sendo usado) do adolescente para efetuar as medidas.
- Assegurar-se de que ao efetuar a medida da estatura o adolescente esteja com o calcanhar, os glúteos e a cabeça em contato com o estadiômetro. Caso o adolescente tenha um prendedor no cabelo ter a preocupação de garantir que este não interfira na medida.
- Seguir toda padronização discutida no treinamento e no caso de dúvida consultar o líder da equipe.

Circunferência da cintura

- Pedir para o adolescente levantar a blusa de forma tal que o umbigo fique a mostra. Se aproximar lateralmente do mesmo, assentar a fita antropométrica no umbigo e assegurar que a fita esteja reta e paralela ao chão.
- Cuidado para o adolescente não diminuir a barriga e assegurar que a mesma esteja em posição ereta.
- Realizar três medidas. Entre as medidas soltar a fita e esperar um tempo de 3 segundos, no mínimo, para realizá-la novamente.

10. MEDIDA DA PRESSÃO ARTERIAL

- Explicar o procedimento.
- Repouso de pelo menos 5 minutos.
- Evitar bexiga cheia.
- Não ter praticado exercício físico nos últimos 60 minutos.
- Não ter ingerido bebida alcoólica, café ou alimentos e não fumar 30 minutos antes.
- Remover roupa do braço no qual será colocado o manguito (direito).
- Medir a circunferência do braço.
- Selecionar o manguito de tamanho adequado a partir da circunferência do braço.
- Posicionar a braçadeira com o braço do adolescente na altura do coração, com a palma da mão voltada para cima e cotovelo flertido, caso não seja possível o apoio da cadeira, apoiar o braço na perna.
- Posicionar a braçadeira sem deixar folgas acima da fossa cubital, cerca de 2 a 3 cm (2 dedos juntos), centralizando o meio do manguito sobre a artéria braquial.
- Estudante sentado, dorso recostado na cadeira, pés apoiados no chão e PERNAS DESCRUZADAS.
- Solicitar para que o estudante não fale durante a medida.
- Ligar o aparelho e esperar o registro.
- Anotar a medida imediatamente após o registro.
- Esperar pelo menos 1 minuto antes da nova medida (medir 3 vezes).
- Informar os valores de pressão arterial obtidos.

11. MEDIDA DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

- Prender o transmissor na fita elástica (observar o numero do transmissor e do relógio).
- Umedecer as duas áreas cinza da fita elástica, com água.
- Posicionar a fita abaixo do peitoral, de tal modo que o transmissor fique posicionado no esterno.
- Posicionar os adolescentes deitados no colchonete durante toda a medida (10 minutos).

- Para ligar o equipamento: 1. Segurar o botão LIGHT.
2. Selecionar Yes (no botão direito superior) e apertar o botão vermelho.
3. Observar se a hora está aparecendo.
- Com o visor do relógio exibindo a hora, pressionar o botão vermelho.
- Com o visor mostrando a frequência cardíaca, pressionar novamente o botão vermelho e constatar que a frequência cardíaca e os segundos estejam aparecendo (**ANOTAR A HORA INICIAL**) (caso não apareça a frequência cardíaca repetir o procedimento do posicionamento da fita).
- Para finalizar após 10 minutos: selecionar o botão STOP, até que apareça no visor a hora do relógio (**ANOTAR A HORA FINAL**).
- **IMPORTANTE: Sempre anotar a hora de início e do fim da medição que aparece no relógio.**