



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS DE MIRACEMA DO TOCANTINS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA**

GISELLE CAPISTANO REIS

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E A PERCEPÇÃO DA
QUALIDADE DE VIDA DOS ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL**

MIRACEMA DO TOCANTINS (TO)

2019

GISELLE CAPISTANO REIS

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E A PERCEPÇÃO DA
QUALIDADE DE VIDA DOS ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL

Monografia apresentada à UFT -
Universidade Federal do Tocantins, Campus
Universitário de Miracema, para obtenção de
título de Licenciatura em Educação Física,
sob Orientação da Prof.^a Dr.^a Erika da Silva
Maciel.

MIRACEMA DO TOCANTINS (TO)

2019

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

- R375a Reis, Giselle Capistano.
Avaliação do Nível de Atividade Física e a Percepção da Qualidade de Vida dos Escolares do Ensino Fundamental. / Giselle Capistano Reis. – Miracema, TO, 2019.
49 f.

Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Miracema - Curso de Educação Física, 2019.
Orientadora : Erika da Silva Maciel

1. Educação Física. 2. Atividade Física. 3. Qualidade de vida. 4. Atividade Física e Saúde. I. Título

CDD 796

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

GISELLE CAPISTANO REIS

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E A PERCEPÇÃO DA
QUALIDADE DE VIDA DOS ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL

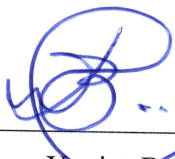
Monografia apresentada à UFT – Universidade Federal do Tocantins – Campus Universitário de Miracema, foi avaliada para a obtenção de título de Licenciatura em Educação Física e aprovada em sua forma final pela Orientadora e pela Banca Examinadora.

Data de apresentação: 13/03/2019

Banca examinadora:


Prof.^a Dra. Erika da Silva Maciel, Orientadora, UFT

Erika da Silva Maciel
Coordenadora do Curso de Educação Física
Mat. 2360498
UFT - Câmpus de Miracema


Prof. Me. Lucas Xavier Brito, Examinador, UFT

Prof. Lucas Xavier Brito
Curso de Educação Física
Licenciatura Mat. 2326288
UFT - Câmpus de Miracema


Prof. Me. Marciel Barcelos Lano, Examinador, UFT

Prof. Marciel B. Lano
Curso de Educação Física
Mat. 3069955
UFT - Câmpus de Miracema

Dedico esse trabalho aos meus pais, Lilian e José Luís, e irmãs Gislaine e Gabriela, por ser meu exemplo de família e por sempre apoiar em todas as decisões que necessitei tomar no decorrer do curso. Sem o apoio e incentivo deles não teria conquistado essa vitória. Obrigado mãe e pai por nunca barrar meus sonhos, e fazer de tudo para que meus sonhos fossem realizados, vibrando comigo a cada conquista realizada.

Ao meu namorado Alex Adriano, por sempre me apoiar em todos os momentos bons e ruins, que mesmo distante não media esforços para me incentivar e alegrar meus dias com seu carinho e atenção.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Grupo de Estudos e Pesquisa em Educação para Promoção da Saúde (GEPEPS), por me proporcionar conhecimentos e fazer parte do meu processo de formação.

Agradeço aos amigos de turma, Iara Mota, Daniela Brito, Otávio Wallaci, Webiston, por nos momentos de dificuldades pensar sempre em ajudar um aos outros. Momentos inesquecíveis e divertidos que ficaram guardados em nossas memórias.

Agradeço a Thaizi Barbosa por idas e vindas de Palmas até aqui para ajudar nos momentos que precisei de você, obrigada por tudo.

Agradeço imensamente a todos professores da Universidade Federal do Tocantins-UFT, por proporcionar conhecimentos e vivências, além do que imaginava, cada um com sua especificidade, mas pensando sempre em um objetivo comum, formar ótimos professores de Educação Física.

O que dizer dessa orientadora maravilhosa, Doutora Erika Maciel obrigada por ter sido muito generosa, carinhosa e com toda paciência me mostrando que posso chegar mais longe do que pude imaginar. Por sempre compreender minhas dificuldades e me ajudar solucioná-las da melhor maneira. Gratidão é o que sinto por você professora Erika, continue sendo essa pessoa influenciadora de sonhos. Nada disso seria possível sem você.

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo avaliar o nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida de escolares do ensino fundamental de uma escola no município de Miracema do Tocantins - TO. Sabe-se que a prática de atividade física tem sido aliada à benefícios à saúde, porém, nem sempre as crianças executam atividade física suficiente em seu dia a dia, o que pode torná-las jovens e adultos sedentários. O sedentarismo é um dos fatores de risco modificáveis mais importantes para a promoção da saúde, aliado a percepção da qualidade de vida esse resultado permite compreender além da prática física os sentimentos e percepções que são tidos pelas crianças no ambiente escolar. Para avaliação, foi utilizado instrumentos do Nível de Atividade Física (NAF) e da percepção da Qualidade de Vida (QV), validados no Brasil. A pesquisa foi realizada com 13 crianças sendo (7 meninos e 6 meninas) com faixa etária de 10 à 12 anos de idade. Análise dos dados demonstrou que diante de vários problemas que a unidade escolar se encontra, as crianças apresentam um Nível de Atividade Física positivo, classificados como muito ativo, sendo fundamental a figura do professor de educação física em suas aulas para incentivar hábitos saudáveis e estrutura familiar sendo complemento para bem-estar e comportamento ativo, desse modo despertando positivamente no nível de atividade física e percepção de qualidade de vida dos escolares do ensino fundamental.

Palavras-chave: Educação Física. Atividade Física. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate the level of physical activity and perception of the quality of life of schoolchildren in a school in the municipality of Miracema TO. It is known that the practice of physical activity has been associated with health benefits, however, children do not always perform enough physical activity in their daily life, which can make them young and sedentary adults. Sedentary lifestyle is one of the most important modifiable risk factors for health promotion, together with the perception of quality of life. This result allows us to understand beyond physical practice the feelings and perceptions that children have in the school environment. For the evaluation, we used instruments of the Physical Activity Level (NAF) and the perception of Quality of Life (QL), validated in Brazil. The research was carried out with 13 children (7 boys and 6 girls) with ages ranging from 10 to 12 years of age. Data analysis showed that in the face of various problems that the school unit is in, the children present a positive Physical Activity Level, classified as very active, being fundamental the figure of the physical education teacher in their classes to encourage healthy habits and structure family being a complement to well-being and active behavior, thus positively arousing in the level of physical activity and perception of the quality of life of elementary school students.

Keywords: Physical Education. Physical Activity. Quality of life.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Características dos participantes	29
Tabela 2- Domínios da atividade física	30
Tabela 3- Classificação da qualidade de vida.....	30
Tabela 4- Domínios da qualidade de vida	31

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
AUQEI	Questionário da avaliação de Qualidade de Vida em Crianças e Adolescentes
CCEB	Questionário de Critério de Classificação Econômica do Brasil
CAAE	Certificado de Apresentação Para Apreciação Ética
DCNT	Doenças Crônicas não Transmissíveis
GEPEPS	Grupo de Estudo e Pesquisa em Educação para Promoção da Saúde
METS	Equivalente Metabólico da tarefa
NAF	Nível de Atividade física
OMS	Organização mundial de Saúde
QV	Qualidade de Vida
QVRS	Qualidade de vida Relacionada a Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre Esclarecido

SUMÁRIO

1	APRESENTAÇÃO	11
2	INTRODUÇÃO	12
3	PERGUNTA DA PESQUISA	14
4	HIPÓTESES	15
5	OBJETIVOS	16
5.1	Geral	16
5.2	Específicos	16
6	JUSTIFICATIVA	17
7	REFERENCIAL TEÓRICO	18
7.1	Atividade Física de Escolares	18
7.2	Atividade Física e Saúde	18
7.3	Educação Física Escolar	19
7.4	Qualidade de vida de escolares	21
8	MATERIAIS E MÉTODOS	24
8.1	Caracterização da Pesquisa	24
8.2	Identificação dos Participantes	24
8.3	Critérios	24
8.4	Participantes da Pesquisa	24
8.5	Aspectos Éticos	24
8.6	Instrumentos e Procedimentos para Coleta de Dados	25
8.6.1	Nível de Atividade Física	25
8.6.2	Qualidade de Vida	26
9	ANÁLISE DE DADOS	28
10	RESULTADOS	29
11	DISCUSSÃO	32
12	CONCLUSÃO	35
	REFERÊNCIAS	36
	ANEXOS	38

1 APRESENTAÇÃO

O Presente estudo faz parte de um projeto institucional da Universidade Federal do Tocantins - UFT - ESCOLAS SAUDÁVEIS: FOCO NO CONSUMO DE PESCADO, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, desenvolvido com a parceria da Embrapa Pesca, e colaboração da Escola Estadual Girassol de Tempo Integral Manoel Messias, coordenado pelo Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação para Promoção da Saúde (GEPEPS).

Trata-se de uma pesquisa do tipo transversal e nesse trabalho serão apresentados os resultados referentes a relação do nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida de um grupo de escolares do ensino fundamental de uma escola pública de Miracema do Tocantins – TO.

2 INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos contribui como fator importante para prevenir e combater doenças associados com o envelhecimento e aplicada na adolescência pode contribuir para um adulto mais ativo, tornando se no futuro um idoso com um estilo de vida mais ativo (MANTOVANI, 2008).

Para Silva e Costa (2011) em relação às crianças, a atividade física desempenha papel essencial sobre a condição física, psicológica e mental.

De acordo com os autores Marques, Aguiar e Tessutti (2019), além dos efeitos sobre a saúde, crianças e adolescentes que praticam atividade física frequentemente tendem a manter-se ativos durante a vida adulta. Além disso, a prática de atividade física desde a infância acrescenta uma perspectiva de vida saudável, de curto e em longo prazo, assim, com estímulos para uma vida adulta com mais qualidade de vida e saúde. Desde modo, “Avaliar a Qualidade de Vida (QV), relacionada à saúde da criança e do adolescente, é essencial para identificar as percepções sobre a vida desses indivíduos, além de suas maiores necessidades” (GUIMARÃES et al., 2015, p. 2).

Com isso, apresenta como um fator muito importante, tanto para orientarmos sobre aspectos sociais, quanto o estado de saúde que se encontra.

A Educação Física Escolar não pode perder de vista o caráter multifatorial inerente a área da saúde, e como disciplina escolar, não deve deixar de lado sua preocupação em subsidiar e encorajar os alunos a adotarem um estilo de vida saudável (BRANDÃO et al., 2018 p. 75)

Com este intuito a Educação Física Escolar tem um papel fundamental tanto na promoção, ou seja, estratégias que contemplem prevenção de agravos futuros a saúde, quanto no incentivo as atividades físicas tanto dentro do espaço escolar como no seu cotidiano. Assim estimulando para um estilo de vida mais saudável.

Para Koren (2008) a adoção de estratégias de ensino que possam contemplar, a uma fundamentação consistente e promover atitudes positivas quanto a prática de atividade física e saúde durante o período escolar, um fator muito importante para uma participação mais efetiva na idade adulta.

Segundo Brandão et al (2018), o ambiente escolar, particularmente, nas aulas de Educação Física podem ser um dos momentos mais propício para ressaltar a relação saudável existente entre a prática da atividade física e saúde.

Portanto, para Sonati (2008), as atividades educativas promotora da saúde no

ambiente escolar são de extrema importância, pois quando consideradas pessoas bem informadas, terá, mas possibilidades de participar efetivamente na promoção da saúde e do seu bem-estar. “O ambiente familiar pode também apresentar forte influência sobre a condição de sobrepeso em escolares ingressantes no ensino fundamental, conforme pesquisa realizada por”. (MONDINI et al., 2007)

Dessa forma, Maciel (2008), deixa clara a importância do papel familiar como um fator decisivo para mudança de hábitos associados com a prática de atividade física e alimentação. Salienta também como uma das melhores estratégias para o controle de peso corporal da criança e um estilo de vida mais saudável.

Portanto, surge a importância de verificar qual a relação do nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida de um grupo de escolares do ensino fundamental de uma escola pública de Miracema do Tocantins -TO?

3 PERGUNTA DA PESQUISA

Qual a relação do nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida de um grupo de escolares do ensino fundamental de uma escola pública de Miracema do Tocantins-TO?

4 HIPÓTESES

Crianças mais ativas apresentam a percepção de qualidade de vida superior.

Crianças com baixo nível de atividade de física apresentarão pior percepção de qualidade de vida.

5 OBJETIVOS

5.1 Geral

Descrever o nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida dos escolares do ensino fundamental.

5.2 Específicos

Avaliar o nível de atividade física dos escolares;

Identificar a percepção da qualidade de vida dos escolares;

Verificar se há associação entre o nível de atividade física e a percepção de qualidade de vida.

6 JUSTIFICATIVA

Atualmente uma grande preocupação com crianças e adolescentes em relação a prática de atividade física e hábitos saudáveis. Há um crescimento de fatores associados ao uso excessivo de tecnologia sedentária, que é um fator preocupante, pois a tecnologia não é ruim, mas o mau uso dela podem trazer vários problemas a saúde.

Outro aspecto muito importante é a alimentação, pois uma alimentação adequada com todos nutrientes que uma criança precisa para crescer saudável e evitar problemas de saúde seria o ideal, porém, as crianças estão cada vez mais com hábitos de alimentação inadequados e menos ativos fisicamente, com isso mais propenso Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como hipertensão, diabetes, elevação dos níveis de colesterol e triglicérides, entre outras. Portanto, a prática de atividade física e uma alimentação equilibrada desde a infância, podem contribuir para um adulto mais ativo e conseqüentemente mais saudável.

Sendo assim, o presente estudo procurou fornecer elementos para avaliação, planejamento e atividades voltadas para a promoção da saúde de crianças contribuindo para uma vida mais saudável, conseqüentemente, um adulto com melhor qualidade de vida.

7 REFERENCIAL TEÓRICO

7.1 Atividade Física de Escolares

7.2 Atividade Física e Saúde

Um estilo de vida saudável requer que indivíduos e grupos de pessoas adquiram e mantenham ações de promoção da saúde e prevenção de doenças durante todo o curso de vida (SILVA; COSTA 2011, p. 42).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que a promoção da saúde envolve tanto comportamentos individuais como familiares, bem como políticas públicas eficientes, que protejam as pessoas contra ameaças à saúde e promovam um senso geral de responsabilidade pela maximização da segurança, da vitalidade e do funcionamento integral da pessoa (JENKINS, 2007 apud SILVA, COSTA 2011 p. 42).

Além de diversos fatores para uma percepção de qualidade de vida melhor, precisam estar presentes ações de promoção da saúde e práticas ativas para contribuição para um estilo de vida mais saudável e a longo prazo. Conforme os autores as ações de prevenção envolvem três níveis hierárquicos:

Primária – com objetivo de evitar que a exposição a riscos (biológicos, ambientais outros) leve ao desencadeamento de doenças ou traumas; secundária – relacionada à detecção e à intervenção precoces contra condições de doenças, antes que elas se desenvolvam inteiramente; terciária – com objetivo de prevenir complicações avançadas e sequelas de doenças já instaladas, bem como promover a reabilitação do indivíduo tanto quanto possível. (SILVA; COSTA, 2011, p. 42).

Com isso, a ação de promoção da saúde primária, tem o propósito de evitar riscos através de informações e alertas sobre enfermidades que podem ocorrer se não cuidar da saúde. Já a ação secundária vem a partir de relação entre exames e cuidados antes que a doença apareça e que possa desenvolver e causar complicações na saúde. A terciária já vem relacionada ao tratamento da doença, buscando alternativas para tratar e ao mesmo tempo buscar alternativas para evitar mais complicações ao indivíduo.

A atividade física e saúde são dois fatores que se complementam. Segundo Silva e Costa (2011), a prática de atividade física regular tem sido um importante fator para a promoção da saúde e a prevenção de condições de riscos e saúde.

Atividade Física (AF) pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético (CASPERSEN; POWELL;

CHRISTENSON, 1985). Portanto, podem ser consideradas atividades do cotidiano como caminhar, tarefas do lar, andar de bicicleta, dançar entres outros movimentos, como atividade física.

Segundo Hohepa, Schofield e Kolt (2006 apud Silva, Costa 2011 p. 43) “observaram que jovens estudantes relacionam os efeitos benéficos da prática da atividade física a cinco temas gerais”:

alegria – resultante da socialização com outros jovens; realização – com o desenvolvimento pessoal e o reconhecimento social; benefícios físicos – relacionados à aparência, desempenho físico e benefícios à saúde; benefícios psicológicos – relativos ao humor e ao aumento de confiança; fatores ligados a atividades preferenciais, percebendo a atividade física como a melhor opção disponível. (SILVA; COSTA, 2011, p. 34)

Segundo Silva e Costa (2011) a atividade física pode ajudar na promoção da saúde e na prevenção de doenças como obesidade, distúrbios de sono, osteoporose, pressão arterial e saúde mental e aspectos relacionados. “Em crianças e adolescentes, um maior nível de atividade física contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico e reduzir a prevalência de obesidade” (LAZZOLI et al., 1998 p. 107).

7.3 Educação Física Escolar

Segundo Vilarta (2008), diante das diversas atribuições desse profissional, o professor de educação física tem como objetivo proporcionar o bem-estar e qualidade de vida favorecendo para o desenvolvimento dos aspectos físicos, autoestima, interação dos indivíduos com o ambiente e comunidade onde residem.

Segundo dados do Estatuto da criança e do adolescente (ECA 1990), LEI Nº 8.069, DE 13 DE JULHO DE 1990. Art. 3º A criança e ao adolescente gozam de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se lhes, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, a fim de lhes facultar o desenvolvimento físico, mental, moral, espiritual e social, em condições de liberdade e de dignidade. (BRASIL, 1993).

A partir do momento que a criança inicia a vida escolar, ela experimenta a autonomia que, se não for estimulada em um ambiente saudável, pode tornar-se um fator desencadeante para a obesidade e posteriormente para o desenvolvimento das DCNT. (MACIEL et al., 2008, p .59).

Em consequência, do ponto de vista de saúde pública e medicina preventiva, promover a atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida (LAZZOLI et al., 1998, p. 107).

Para Gomes (2008), “Os programas de incentivo ao estilo de vida ativo representam uma das tarefas educacionais fundamentais na escola” (GOMES et al, 2008, p. 96).

Dessa forma, deve-se priorizar a inclusão da atividade física no cotidiano e valorizar a educação física escolar que estimule a prática de atividade física para toda a vida, de forma agradável e prazerosa, integrando as crianças e não discriminando os menos aptos. (LAZZOLI et al, 1998, p. 56).

Segundo Delazaro et al (2008), a interdisciplinaridade entre conteúdos abordados é de suma importância na trilha de novos caminhos, para os quais a disciplina de educação física escolar poder fazer a diferença em usar um recurso presente em suas aulas, o jogo.

De acordo com Delazaro et al (2008), admitindo que um dos objetivos da educação física escolar seja a promoção de um estilo de vida mais ativo e saudável, considera-se fundamental também a adoção de um olhar mais amplo e um novo comportamento, com estratégias de ensino, por parte dos professores de educação física em suas aulas.

Assim, a Educação Física deve levar o adolescente a um dispêndio de energia em atividades prazerosas e recreativas, permitindo o relaxamento, a possibilidade de perceber o corpo e saber controlá-lo, convivência em grupo e um relacionamento intenso com seus pares. (VIEIRA; PRIORE; FISBERG, 2002, p. 10).

Conforme Gomes (2008), a atividade física representa um aspecto biológico e cultural do comportamento humano, importante para a saúde e o bem-estar de todas as pessoas, em todas as idades, devendo ser considerada como componente relevante no ensino”. (GOMES *et al*, 2008 p. 97)

Pode ser verificado, portanto, que uma das principais preocupações na área da Educação Física e da Saúde Pública vem sendo a busca de alternativas que possam auxiliar na tentativa de reverter a grande incidência de patologias associadas à falta de atividade física em escolares de diferentes faixas etárias. (GUEDES, GUEDES, 1997 apud KOREN, 2008, p. 39)

Portanto para orientar e desenvolver atividades adequadas em cada fase, e necessário conhecimento específico, requerendo professores habilitados e capacitados atendendo as exigências morfofuncionais de cada faixa etária.

O objetivo da Educação Física Escolar, portanto é proporcionar estímulos bem direcionados por meio de atividades programadas onde a ludicidade permeie o

aprendizado em cada faixa etária, acompanhando desta maneira o crescimento e o desenvolvimento harmônico de todas as capacidades específicas do ser humano. (KOREN, et al., 2008, p. 43).

Para Koren (2008), um aspecto preocupante é a ausência de profissionais de educação física em seus respectivos lugares em relação a escola, profissionais que não possuem conhecimento e capacitação para trabalhar atividade adequada onde cada fase exige. Além disso, trazendo complicações ao desenvolvimento da criança.

A Educação Física Escolar precisa orientar seus programas, para atender mais efetivamente à sua função educacional. Cursos de atualização para os professores em atividade nas escolas são necessários para que a escola assuma com plenitude sua função exclusiva e relevante de educar sobre e através da atividade física, formando cidadãos capazes de tomar decisões salutareas. (GOMES et al, 2008, p. 98).

7.4 Qualidade de vida de escolares

O conceito de qualidade de vida está intimamente ligado ao bem-estar e inúmeras formas de classificação de estilo de vida, em que cada pessoa determina para si, e em relação aos fatores como bem-estar físico, mental, cultural, e também a comunidade que está asserido e relação familiar. “A qualidade de vida em crianças e adolescentes está intimamente relacionada com a sua saúde mental e bem-estar subjetiva” (GASPAR et al, 2008, p. 04).

Com isso o conceito para a qualidade de vida pode ser influenciado por inúmeros fatores. E a escola vem como um espaço primordial para a construção de conhecimentos e autonomia para um estilo de vida saudável. “A escola é considerada local propício para se desenvolver estratégias para uma alimentação saudável e para o incentivo da prática da atividade física”. (BOCCALETTO et al., 2008, p. 23)

Mas sobre qualidade de vida dos escolares, a escola está deixando desejar em uma formação integral do aluno, está pensando em uma apenas em uma formação profissional, e não a formação integral dos alunos, pensando em aspectos físicos, psicológicos e social que:

A escola é uma estrutura social crucial para a educação das crianças e adolescentes na preparação para a vida, no entanto, deveriam estar mais ter uma abordagem educacional mais alargada, promotora de um desenvolvimento social e emocional mais saudável dos alunos (GASPAR et al., 2008, p. 68).

Segundo Vilarta (2008) o desenvolvimento de programas de qualidade de vida, integrado com a unidade escolar, familiares e comunidade pode ser entendido como melhor alternativa para promover ações de prevenção à saúde.

O estilo de vida sedentário associado à pouca orientação sobre as posturas mais apropriadas para a execução das atividades da vida diária têm levado à instalação de variados processos algícos na vida adulta com repercussões negativas sobre a qualidade de vida (VILARTA, 2008, p. 15)

A escola promotora da saúde é um programa que intervêm na escola com o propósito de ajudar a escola desenvolver ações educativas para que escolares, professores, funcionários, pais e comunidade possam prevenir prejuízos futuros à saúde, assim proporcionando um estilo de vida mais saudáveis aos participantes. Para os autores Alves e Vilarta, os objetivos da escola promotora da saúde são:

Colaborar com as escolas na promoção da saúde e da qualidade de vida dos estudantes, professores, funcionários, pais e comunidade através da:

- Estruturação de ambientes saudáveis para criar e melhorar a qualidade de vida na escola e nos locais onde ela está situada, realizando:
- Avaliação das condições do ambiente físico e psicossocial da escola conforme as diretrizes da OMS para as Escolas Saudáveis, referente a Alimentação e Atividade Física.
- Elaboração de um Plano de Ação.
- Fortalecimento da colaboração entre os serviços de saúde e de educação visando a promoção integrada da saúde, alimentação, nutrição, lazer, atividade física e formação profissional.
- Educação para a saúde e o ensino de habilidades para a vida, visando aquisição de conhecimento sobre a adoção e manutenção de comportamentos e estilos de vida saudáveis. (ALVES; VILARTA, 2007, p. 124).

Existem uma diversidade de ações promotoras da saúde que podem ser trabalhadas no ambiente escolar. Para Sonati et al (2008) as escolas devem incentivar os alunos a diminuir o consumo de alimentos fritos e industrializados, dando preferência as frutas, verduras e hortaliças. E também desenvolver atividade lúdicas, jogos e plantações de hortas, a participação do preparo de receitas simples, concursos de montagens de pratos coloridos, assim podendo despertar o interesse e o apetite de crianças e adolescentes.

Segundo Boccaletto et al (2008) com isso surge a importância do professor de educação física na promoção da saúde dos escolares e comunidade. “Dentre os principais aspectos que poderá abordar com a comunidade escolar está o incentivo e promoção de uma vida mais ativa e práticas alimentares saudáveis” (BOCCALETTO e VILARTA, 2007). Também destaca que “Atividades educativas promotoras de saúde na escola são de extrema importância, principalmente quando se considera que pessoas bem informadas têm mais possibilidades de participar ativamente na promoção do seu bem-estar” (SONATI et al., 2008, p. 48).

Segundo Gaspar et al (2008) a percepção das crianças e adolescentes acerca dos principais fatores que podem melhorar a QVRS, identificados por esses diversos problemas

que afetam seu bem-estar como, a falta de atividades e estrutura da escola e da comunidade para ocupação de tempos livres, atividades de caráter esporádico, professores mas justo e que tenham estratégias de ensino motivadoras e inovadoras, sugerem a eliminação de aulas de substituição, palestras sobre conteúdo de seus interesses, consideram importante relação com amigos e também melhorar a convivência com os pais, e salientam a importância de atividades extracurriculares que favoreça interação social entre pais, filhos, comunidade e escola.

A Educação Física afirma-se, segundo as mais atualizadas pesquisas científicas, como atividade imprescindível à promoção e à preservação da saúde e à conquista de uma boa qualidade de vida. (CÓDIGO DE ÉTICA DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA-CONFEEF, 2003).

Portanto, percebe-se que, ter uma boa estrutura familiar e possuir uma boa relação entre pais e filho é fator primordial para o desenvolvimento social, cognitivo e físico saudável da criança e adolescente. “O desenvolvimento psicológico e cognitivo das crianças e também, dos adolescentes depende da qualidade das relações com os seus pais”. Gaspar, Matos, Ribeiro & Leal (2006 apud GASPAR et al., 2008, p. 57)

Além disso, cabe também a escola perceber os fatores de risco dos escolares em relação a qualidade de vida, e fazer observação sobre necessidade dos alunos em aspectos psicológico, inclusão e social, e promover ações onde possam tentar solucionar o problema do aluno. “Os psicólogos educacionais têm que se confrontar com o desafio de providenciarem serviços que sejam sensíveis às diferenças culturais bem como às diferenças individuais”. (GASPAR; et al., 2008, p. 59).

Qualidade de vida é um tema mais amplo do que podemos imaginar, e em relações escolares começa desde a infância até a vida adulta, relacionados a estrutura familiar, unidade escolar, comunidade, cultura. Segundo Gaspar et al (2008 p. 56) Depende de vários fatores para o desenvolvimento físico, cognitivo e pessoal da criança e do adolescente.

O desenvolvimento positivo e saudável, a potencial mudança de comportamento, crenças e atitudes existe como consequência de uma influência global das relações entre o indivíduo em desenvolvimento, de fatores biológicos, psicológicos, família, comunidade, cultura, ambiente físico e nicho histórico (GASPAR et al., 2008, p. 56).

8 MATERIAIS E MÉTODOS

8.1 Caracterização da Pesquisa

A presente pesquisa se caracterizou como do tipo transversal, de natureza quantitativa, descritivo com procedimento metodológico bibliográfico e de campo, com coleta de dados em grupo de escolares do ensino fundamental.

8.2 Identificação da Participantes

A pesquisa foi desenvolvida na Escola Estadual Girassol de Tempo Integral Manoel Messias localizada na Rua 11, s/n situada no Setor Brasil, Miracema do Tocantins-TO com um total de 20 crianças de 10 à 12 anos de idade de ambos os sexos, porém apenas 13 crianças participaram de todas etapas.

8.3 Critérios

Critérios de inclusão: Foram convidados todos os alunos com idades entre 10 à 12 anos de ambos os sexos que estiverem devidamente matriculados na rede de ensino.

Critérios de exclusão: Foram excluídos todos aqueles que optaram por não participar da pesquisa /ou alunos que seus responsáveis não assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

8.4 Participantes da Pesquisa

Foram convidadas crianças da faixa etária de 10 à 12 anos de idade de ambos sexos da Escola Estadual Girassol de Tempo Integral Manoel.

8.5 Aspectos Éticos

O projeto foi submetido e aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa, via Plataforma Brasil n° CAAE 07564412.0.0000.5516 (ANEXO A).

8.6 Instrumentos e Procedimentos para Coleta de Dados

No primeiro momento foi necessário obter autorização da Direção da Escola para realizar a coleta de dados. Num segundo momento, foi realizada uma reunião com os pais dos alunos onde explicamos como seria toda a coleta, os questionários e testes que seriam utilizados e a entrega do TCLE para eles lerem e assinarem.

Os instrumentos utilizados na pesquisa foram as avaliações do Nível de Atividade Física (NAF) e da percepção da Qualidade de Vida (QV). Foi solicitado um prazo para os responsáveis entregar o TCLE assinado, para que pudéssemos dar andamento da presente pesquisa.

O primeiro dia de coleta foi apenas para recolher os TCLE assinados pelos pais ou responsáveis. Segundo dia de coleta foi realizado os questionários avaliações socioeconômica utilizando o critério Brasil (ABEP, 2015) (ANEXO B). Questionários dos pais com informações demográficas (ANEXO C) Nível de Atividade Física (NAF) (ANEXO D) e da percepção da Qualidade de Vida (QV) (ANEXO E). Para a realização deste teste foi necessária uma sala de aula onde foi disponibilizada pela unidade escolar e canetas para responder os mesmos.

8.6.1 Nível de Atividade Física

Para a avaliação do NAF utilizamos o questionário Avaliação do nível de atividade física e comportamento sedentário para adolescentes com faixa etária 10-13 anos (MILITÃO et al., 2013).

O questionário é constituído por uma lista de atividades, representadas por figuras e dividido em quatro domínios: atividade esportiva com orientação de um profissional; atividades de lazer ativo e sedentário, subdivididas em final de semana e durante a semana; atividade de deslocamento para escola; e atividades realizadas na escola; subdivididas em aulas de educação física e intervalo e recreio.

Para classificação do nível de atividade física para os participantes de 10 a 13 anos foi utilizado os seguintes critérios: sedentários, se o nível de atividade física total por semana foi <600 MET; irregularmente ativos, de 600 a 1.500 MET/semana; ativos, de 1.500 a 2.900 MET/semana; e muito ativos, se >3.000 MET/semana (MATSUDO et al., 2002).

8.6.2 Qualidade de Vida

Para a avaliação da QV utilizamos o Questionário de Avaliação de Qualidade de Vida em Crianças e Adolescentes (AUQEI). O questionário é baseado no ponto de vista da satisfação da criança, através de 4 figuras que são associadas a diversos domínios da vida, com 26 questões que exploram relações familiares, sociais, atividades, saúde, funções corporais e separação (ASSUMPCÃO Jr et al., 2000).

Trata-se de um auto avaliação que utiliza imagens, que a própria criança responde, com cada questão apresentando um domínio e as respostas (em número de 4) sendo representadas com o auxílio de faces que exprimem diferentes estados emocionais. A resposta da criança corresponde ao sentimento que se encontra diante da pergunta com auxílio de imagens.

A Escala AUQEI é um instrumento que verifica os sentimentos da criança em relação ao seu estado atual e de forma subjetiva partindo da premissa que a criança em desenvolvimento é capaz de se expressar quanto a sua subjetividade (ASSUNÇÃO Jr. et al., 2000).

A Escala AUQEI está baseada em 4 domínios da vida – autonomia, lazer, funções e família –, avaliados através de 26 questões que exploram a satisfação da criança em relação a situações familiares, sociais, atividades, saúde, funções corporais e separação da família:

Domínio autonomia: Como a criança se sente: na sala de aula, quando vê uma fotografia dela própria, no dia do aniversário, quando dorme fora de casa, quando alguém pede que mostre alguma coisa que saiba fazer e quando os amigos falam dela.

Domínio Lazer: Satisfação frente à prática de atividades de lazer: se tem irmãos, quando brinca com eles; em momentos de brincadeiras, durante o recreio escolar; quando pratica um esporte; quando brinca sozinho(a); durante as férias; quando assiste televisão.

Domínio Funções: Como a criança se sente: à noite, quando se deita; à noite, ao dormir; quando vai a uma consulta médica; quando faz as lições de casa; quando fica internada no hospital; quando toma remédios; quando pensa em quando tiver crescido e quando recebe as notas da escola.

Domínio Família: Como a criança se sente: à mesa, junto com a família; quando pensa em seu pai; quando pensa em sua mãe; quando o pai ou a mãe falam dela; quando está longe da família e quando está com os avós.

Para calcular o escore dos domínios soma-se todas as questões e calcula-se a percepção da qualidade de vida das crianças nos domínios apresentando os seguintes

resultados:

Boa = quando a somatória dos scores for superior a 48

Ruim = quando for inferior a 48.

A coleta foi realizada na respectiva escola durante o transcorrer das aulas, nos períodos matutino e vespertino, após esclarecimento da direção escolar quanto aos objetivos e métodos a serem empregados.

9 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram tabulados planilha do software Microsoft Excel pertencente ao pacote Microsoft Office versão 2000, conforme instruções de análise de cada instrumento. Para as análises estatísticas será utilizado o software STATA.

A análise de dados inclui análise descritiva, teste de aderência à distribuição normal de Gauss, e verificação de correlação entre as variáveis relacionadas ao nível de atividade física e percepção da qualidade de vida entre os escolares. Foi considerado as diferenças estatísticas ($p < 0,05$).

10 RESULTADOS

A presente pesquisa foi realizada Tempo na Escola Estadual Girassol de Integral Manoel Messias na cidade de Miracema do Tocantins - TO com crianças do ensino fundamental, durante os meses de novembro e dezembro de 2018. Foram convidadas as crianças da unidade escolar de ambos sexos. Do total de 20 crianças se encaixavam nos critérios de inclusão e concordaram em participar voluntariamente por meio também de concordância por parte dos pais ou responsáveis. Portanto de 20 crianças estavam aptas para pesquisa.

A pesquisa foi composta por 13 crianças (7 meninos e 6 meninas) que concluíram todas as etapas da pesquisa, são crianças pertencentes as seguintes turmas: Acelera Brasil¹, 4º ano e 5º ano com idade mínima de 10 anos de idade e máxima de 12 anos de idade.

Notou-se que as crianças do sexo masculino obtiveram a maior participação na pesquisa com 53,85 %, em relação às turmas 5º ano apresenta maior número de participantes (76,925). No quesito de idade, as crianças de 11 anos de idade têm maior participação com 53,85%. (Tabela 1).

Tabela 1 – Características dos participantes do estudo, Miracema do Tocantins-TO 2018.

Características	N	%
Sexo		
Masculino	7	53,85
Feminino	6	46,15
Turma		
Acelera Brasil	1	7,69
4º Ano	2	15,38
5º Ano	10	76,92
Idade		
10 anos	5	38,46
11 anos	7	53,85
12 anos	1	7,69

Nota: Dados Trabalhados pelo Autor.

Os resultados alcançados com o Nível de atividade física apresentado pelo MET, notou-se que de um total de 13 crianças, todas foram classificadas como muito ativas, sendo que os METS variam de 11472 á 17972 com média de 4437,08.

Com relação aos domínios da atividade física nota-se que Atividade de Lazer durante a semana apresenta média de 1467,23 METS sendo resultado maior para a pesquisa,

¹ Acelera Brasil é um programa que visa regularizar o fluxo escolar dos alunos de 1º a 4º série do Ensino Fundamental, da rede estadual de ensino, em um prazo máximo de quatro anos, possibilitando ao aluno a correção da defasagem idade-série no período de um ano letivo.

explicito que durante a semana as crianças do ensino fundamental se encontram mais ativas.

O domínio Atividade Desportivas apresenta média 1283,54 METS sendo a segunda maior média entre os escores. O resultado obtido no domínio Atividade física na escola foi de 1154,77 METS. Já em relação ao domínio de Deslocamento das crianças até a unidade escolar teve média de 284,62 METS. Em relação ao domínio de Atividade de Lazer Final de Semana com média de 246,62 METS teve menor média comparado com outros escores.

De acordo com os domínios acima apresentados, notou-se que as crianças durante a semana são classificadas como muito ativo, porém ao final de semana demonstra uma redução de valores de METS. Atividades Desportivas e Atividade Física na Escola mostra que mesmo com dificuldades encontradas tais como infraestrutura da escola, ações de promoção de saúde e incentivo a atividade física tanto do ambiente escolar como fora da escola, as crianças evidenciam uma média de METS que o permitem ser ativos.

O deslocamento sendo domínio fundamental para as crianças em desenvolver todas essas atividades durante a semana e final de semana, pois as maiorias das crianças relataram que o meio de deslocamento mais utilizado para os mesmos era a caminhada até a escola, sendo muito significativa para os resultados positivos para pesquisa (Tabela 2).

Tabela 2- Domínios da atividade física do estudo, Miracema do Tocantins -TO 2018.

	Domínios de AF em METS				
	Atividade Desportivas	Atividade de Lazer Durante a Semana	Atividade de Lazer Final de Semana	Deslocamento	Atividade Física na Escola
Mínimo	0	0	0	165	300
Máximo	9396	3300	792	495	1950
Média	1283,54	1467,23	246,92	284,62	1154,77

Nota: Dados Trabalhados pelo Autor.

Em relação à percepção de qualidade de vida dos escolares foi observado um dado muito satisfatório, pois 11 crianças, a maioria classifica-se no quesito bom, com média de 84,62% e apenas 2, (15,38%) crianças classificadas como ruim (Tabela 3).

Tabela 3 – Classificação da qualidade de vida do estudo, Miracema do Tocantins -TO 2018.

Classificação	N	%
Bom	11	84,62
Ruim	2	15,38

Nota: Dados Trabalhados pelo Autor.

Com os resultados obtidos na análise sobre os domínios da qualidade de vida, notou-se que, Família, é o domínio que apresenta maior média em relação aos outros deixando

explícito como a família tem um papel fundamental para ter uma percepção de qualidade de vida.

Em relação ao domínio Função, que corresponde ao estado subjetivo da criança, ligado intimamente como a criança se sente as situações tanto emocional como psicológico, apresenta a segunda maior média com 10,31. Já o domínio de autonomia corresponde a capacidade da criança e tomar decisões sem influências, ter o livre arbítrio, o domínio apresenta uma média de 6,77o menor valor em relação aos outros.

Dentre o domínio de Lazer, está relacionado com estado de satisfação da criança em realizar atividades que não está inserida em sua rotina do cotidiano, onde apresenta uma média de 7,92 sendo a segunda menor média em relação aos outros escores (Tabela 4).

Tabela 4 – Domínios da qualidade de vida do estudo, Miracema do Tocantins -TO 2018.

Domínios	Máximo	Mínimo	Média	Desvio Padrão
Função	14	7	10,31	1,93
Família	14	10	12,23	1,36
Lazer	9	6	7,92	1,19
Autonomia	10	4	6,77	1,59

Nota: Dados Trabalhados pelo Autor.

11 DISCUSSÃO

Partindo do resultado de estudo pode-se afirmar que atividade física desde infância apresenta como melhor alternativa para ter uma percepção de qualidade de vida melhor, também refletindo sobre os benefícios prévios e a longo prazo, assim possibilitando uma vida adulta mais saudável.

Para Bracco, Carvalho e Bottoni (2003) as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), do adulto podem ter início na infância ou adolescência, sendo fundamental o estímulo para a prática de atividade física nessa faixa etária para promoção da saúde.

Esse resultado pode ser justificado por Silva, Costa (2011) ressalta a prática regular de atividade física tem sido apontada como um fator relacionado funcionalmente em promoção da saúde e prevenção de condições de risco a doenças.

Embora não tenha sido avaliado o NAF dos pais é importante ressaltar que de acordo com o estudo as crianças foram classificadas com muito ativo, onde estilo de vida da família identifica-se como fator determinante na perspectiva de vida do filho, pois considera que quando pais praticam algum tipo de atividade física, seus filhos terão estímulos e exemplos, assim, mas propensos a adotarem esse estilo de vida

Seguindo esse pressuposto Bracco, Carvalho e Bottoni (2003) relatam que filhos de mães ativas, são duas vezes mais ativos do que filhos de mães inativas, deixando explícito a importância da família.

Em busca de discussões sobre o tema Brandão, Paula e Romcy (2018), afirmam o ambiente escolar, principalmente as aulas de educação física, uma das oportunidades propicia para intervenções para promoção da saúde e ao incentivo a um estilo de vida com mais qualidade.

Com este intuito Marques, Aguiar, Tessutti (2019) destacam que o estímulo à prática da atividade física na idade escolar é uma intervenção importante contra o crescimento dos hábitos que levam à inatividade física ou sedentarismo.

Partindo desse pressuposto Bracco, Carvalho e Bottoni (2003) deixam claro que a participação da criança em atividades desportivas faz parte do processo de socialização, além dos benefícios a saúde proporciona lazer e desenvolvimento de aptidões que propicia melhor confiança e autoestima.

Diante dos resultados obtidos, domínio de Atividade de lazer Durante a Semana apresentou a maior média em METS. Portanto observou-se que no domínio de Atividade de Lazer Final de Semana obteve menor média que todos os escores, assim deixando visível

que nos finais de semana, os escolares permanecem com mais frequência em comportamentos sedentários.

Esse resultado pode ser justificado por Silva e Costa (2011) as atividades consideradas sedentárias são aquelas realizadas em momentos de desocupação podemos incluir: assistir televisão, utilizar o computador, realizar alguma leitura e jogar videogame (SILVA, COSTA, 2011 p. 45).

Com os resultados alcançados em relação a percepção de qualidade de vida dos escolares foi observado que se encontram classificação no quesito bom. Sendo uma média significativa sendo muito importante relação aos resultados anterior.

Em busca de discussões Minayo, Hartz e Buss (2000) complementa que o patamar material mínimo e universal, para se falar em qualidade de vida diz respeito a satisfação elementares da vida, bem-estar: alimentação, saneamento básico, habitação, trabalho educação, saúde e lazer; elementos essenciais que tem como referência percepções relativas de conforto e bem-estar realização individual e coletiva.

Com relações aos domínios da Qualidade de Vida pode, observou se que escore família e função estão correlacionados, demonstraram maiores media entre os escores, ligado diretamente com o estado emocional e psicológico. Diante disso acredita que se a estrutura familiar estiver saudável e harmônica, os escolares apresentaram percepções de qualidade de vida melhor e com mais qualidade. “QV tem se aproximado à condição de satisfação percebida na vida familiar, amorosa, social e ambiental e própria estética existencial” (MINAYO, 2000, p. 2).

Partindo dessa discussão Maciel (2008), ressalta a importância do papel familiar sendo essencial para o estímulo de vida ativa e saudável, sendo determinante para promoção e prevenção de agravos futuros saúde de crianças, sendo uma das melhores estratégias para percepção de qualidade de vida melhor.

Portanto, em relação aos domínios Lazer e Autonomia, demonstra que aos escolares estão prejudicados em relação a opções de lazer, tanto no contexto escolar, como fora do ambiente escolar, e não expressa autonomia em suas escolhas por falta de opções, são influenciados a fazer a intervenções disponíveis, assim atingindo diretamente no resultado da pesquisa.

De acordo com Santos e Simões (2012) destaca que a educação Física, como área de conhecimento ainda apresenta grandes desafios conceituais, teóricos e metodológicos a evoluir, e uma ampla contribuição a fazer.

Com este intuito de discussão Guimarães, Junior e Fonseca (2015) menciona que a

prática de atividade física melhora a qualidade de vida, por proporcionar benefícios na prevenção e tratamento de quadros indesejáveis na população jovem, como diabetes, obesidade e síndrome metabólica, além de estimular positivamente na saúde do sistema circulatório e musculoesquelético e de proporcionar a melhora no comportamento escolar e social.

Sendo assim e necessário compreender que Atividade Física e Qualidade de Vida em escolares proporciona além da vivência tanto individual como coletivo, benefícios e estímulos para a vida toda, com tudo com uma perspectiva de vida melhor. Sendo o professor um dos principais influenciadores para que com isso, possa exercer seu papel com compromisso e finalidade.

Por fim, destaca-se, Guimarães, Junior e Fonseca (2015) ainda a necessidade da atuação de uma equipe multiprofissional, que possibilite um desenvolvimento da saúde física e psicossocial dessas crianças, com o intuito de garantir níveis de qualidade de vida cada vez melhores.

12 CONCLUSÃO

A partir das informações registradas observou se diante de tantos problemas enfrentados pela escola pública como infraestrutura, ausência de materiais, entre outros o NAF e a percepção da QV tendem a ser positivos nos escolares que participaram da pesquisa. Dessa forma, o professor pode ser a diferença, onde a figura do professor de Educação Física apresenta o papel fundamental, garantindo aos escolares uma vida mais equilibrada e com uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. **Critério de Classificação Econômica Brasil**. Editora: ABEP, São Paulo, 2015.

ASSUMPTÃO JÚNIOR, F. B. et al. Escala de avaliação de qualidade de vida. **Arq. Neuropsiquiatr.** v. 58, n. 1, p. 119-127, 2000.

BARBOSA, T. C. **Relação Entre Composição Corporal e Aptidão Física de Grupo de Escolares do Ensino Médio da Cidade de Palmas – TO**. 2015. 74 f. Trabalho de conclusão de curso, Bacharel em Educação Física. Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP, Palmas –TO, 2015.

BRANDÃO, Demetrius Cavalcanti et al. A educação física e a prevenção da obesidade infantil no ensino fundamental II. **Conhecimento & Diversidade**, v. 10, n. 22, p. 67-78, 2019.

BRACCO, Mário Maia et al. Atividade física na infância e adolescência: impacto na saúde pública. **Revista de Ciências Médicas**, v. 12, n. 1, 2003.

GASPAR, T. et. al. Promoção de qualidade de vida em crianças e adolescentes. **Psicologia, Saúde & Doenças**, Lisboa, v.9, n.1, p. 55-71, 2008.

GUIMARÃES, Marina Aguiar Pires et al. Características socioeconômicas, prática de atividade física e qualidade de vida de escolares da rede pública. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 22, n. 2, p. 57-62, 2015.

LAZZOLI, J. et. al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Curitiba PR, v. 4, n. 4, p. 107-109, 1998.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & saúde coletiva**, v. 5, p. 7-18, 2000.

MILITÃO, A.G. et al. Reprodutibilidade e validade de um questionário de Avaliação do Nível de atividade física e comportamento sedentário de escolares de 10 a 13 anos de idade, Brasil. **Revista Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 22, n. 1, p 111-120, jan-mar, 2013.

MARQUES, Thamara et al. Avaliação do nível de atividade física de escolares entre 11 e 14 anos de idade. **e-Revista Facitec**, v. 10, n. 1, 2019.

MACIEL, SILVA. Et al. **A Prevenção de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis na Escola:** Controle do Peso Corporal, Atividade Física Regular e Alimentação Adequada. Campinas, SP: IPES, 2008. Cap. 6 p. 55-63.

PINHO, R. A.; PETROSKI, É. L. Nível de atividade física em crianças. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.** v. 2, n. 3, p. 67-79, 1997.

SILVA, P.; COSTA, A. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Psicol. Argum.** Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41-50 jan./mar. 2011.

SIMÕES, A.; SANTOS, A. Educação Física e Qualidade de Vida: Reflexões e Perspectivas. **Saúde e Sociedade,** São Paulo, v. 21, n.1, p. 181-192, 2012.

VILARTA, R. et al. **Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola:** Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física - Campinas, SP: IPES, 2008. 184 p.

VILARTA, R. et. al. **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida** - Campinas, IPES Editorial, 2007. 229 p.

ZICA, M. M. **Nível de Atividade Física e Composição Corporal de Remanescentes Quilombolas.** 2016. 74 f. Mestrado em Ciências da Saúde. Faculdade de Medicina do ABC, Santo André- SP, 2016.

ANEXO A – APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA

ANEXO B – QUESTIONÁRIO SOCIOECONÔMICO

ANEXO C – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

**ANEXO D – QUESTIONÁRIO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS
DE 10 A 13 ANOS**

ANEXO E- QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA

ANEXO A – APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA

CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: ESCOLAS SAUDÁVEIS: CONSUMO DE PESCADO, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM COMUNIDADE ESCOLAR.

Pesquisador: Erika da Silva Maciel

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 07564412.0.0000.5516

Instituição Proponente: Centro Universitário Luterano de Palmas - ULBRA

Patrocinador Principal: EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUARIA

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.088.965

Apresentação do Projeto:

Trata-se de Emenda ao projeto ESCOLAS SAUDÁVEIS: CONSUMO DE PESCADO, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM COMUNIDADE ESCOLAR, desenvolvido pelos pesquisadores ERIKA DA SILVA MACIEL e FERNANDO RODRIGUES PEIXOTO QUARESMA, com a participação de acadêmicos de graduação.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo geral

Investigar como se apresentam os indicadores comportamentais de saúde em grupo de voluntários de comunidade escolar do Município de Miracema -TO.

Objetivos Específicos

Para análise dos escolares do ensino fundamental:

- Avaliar a percepção da qualidade de vida;
- Avaliar o nível de atividade física e o desempenho motor;
- Identificar o estado nutricional e a composição corporal dos escolares;

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541

Bairro: Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900

UF: TO **Município:** PALMAS

Telefone: (63)3219-8076 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA**



Continuação do Parecer: 2.088.965

- Aferir e acompanhar a pressão arterial;
- Verificar aceitação do consumo de pratos à base de pescado na merenda escolar.

Para pais dos escolares do ensino fundamental:

- Avaliar a percepção da qualidade de vida;
- Avaliar o nível de atividade física;
- Identificar as condições socioeconômicas da família.
- Avaliar a frequência de consumo alimentar e a percepção do consumo de pescado.

Para professores e demais funcionários da escola:

- Avaliar a percepção da qualidade de vida;
- Avaliar o nível de atividade física;
- Identificar as características socioeconômicas;
- Verificar o nível de estresse e presença e dor e distúrbio osteomuscular relacionado com o trabalho;
- Avaliar a pressão arterial, triglicérides, colesterol total e glicemia em jejum;
- Identificar o estado nutricional e a composição corporal

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos e benefícios já foram avaliados como pertinentes desde a primeira proposição

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A continuidade da proposta de pesquisa é extremamente pertinente, apresenta valor científico no contexto proposto e atende as exigências da Resolução CNS 466/12

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Em conformidade com as normativas

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Projeto apto a execução

Considerações Finais a critério do CEP:

Ressaltamos que em atenção à Carta Circular CONEP 183 de 09 de maio de 2017, caso haja ampliação de instituições a serem pesquisadas, o projeto deve ser encerrado neste CEP e reapresentado junto ao CEP da UFT, ou realizado o procedimento de análise nos dois CEP's em razão das vinculações dos pesquisadores envolvidos.

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
Bairro: Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900
UF: TO **Município:** PALMAS
Telefone: (63)3219-8076 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA**



Continuação do Parecer: 2.088.965

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_905385 E2.pdf	18/04/2017 21:31:54		Aceito
Outros	escolacoparticipante.jpg	18/04/2017 21:27:36	Erika da Silva Maciel	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projetoescolasemenda.docx	18/04/2017 21:24:54	Erika da Silva Maciel	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_TALE_autorizacao.docx	18/04/2017 21:21:52	Erika da Silva Maciel	Aceito
Folha de Rosto	folha de rosto escolas.JPG	13/09/2012 10:55:01		Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PALMAS, 29 de Maio de 2017

**Assinado por:
MÁRCIA MESQUITA VIEIRA
(Coordenador)**

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
Bairro: Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900
UF: TO **Município:** PALMAS
Telefone: (63)3219-8076 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br

ANEXO B – QUESTIONÁRIO SOCIOECONÔMICO

Questionário de Critério de Classificação Econômica do Brasil CCEB (ABEP, 2015)

P.XX Agora vou fazer algumas perguntas sobre itens do domicílio para efeito de classificação econômica. Todos os itens de eletroeletrônicos que vou citar devem estar funcionando, incluindo os que estão guardados. Caso não estejam funcionando, considere apenas se tiver intenção de consertar ou repor nos próximos seis meses.

INSTRUÇÃO: Todos os itens devem ser perguntados pelo entrevistador e respondidos pelo entrevistado.

Vamos começar? No domicílio tem _____ (LEIA CADA ITEM)

		QUANTIDADE QUE POSSUI			
		1	2	3	4+
	NÃO POSSUI				
Quantidade de automóveis de passeio exclusivamente para uso particular					
Quantidade de empregados mensalistas, considerando apenas os que trabalham pelo menos cinco dias por semana					
Quantidade de máquinas de lavar roupa, excluindo tanquinho					
Quantidade de banheiros					
DVD, incluindo qualquer dispositivo que leia DVD e desconsiderando DVD de automóvel					
Quantidade de geladeiras					
Quantidade de freezers independentes ou parte da geladeira duplex					
Quantidade de microcomputadores, considerando computadores de mesa, laptops, notebooks e netbooks e desconsiderando tablets, palms ou smartphones					

Quantidade de lavadora de louças					
A água utilizada neste domicílio é proveniente de?					
1	Rede geral de distribuição				
2	Poço ou nascente				
3	Outro meio				
Quantidade de fornos de micro-ondas					
Quantidade de motocicletas, desconsiderando as usadas exclusivamente para uso profissional					
Quantidade de máquinas secadoras de roupas, considerando lava e seca					
Considerando o trecho da rua do seu domicílio, você diria que a rua é:					
1	Asfaltada/Pavimentada				
2	Terra/Cascalho				

Qual é o grau de instrução do chefe da família? Considere como chefe da família a pessoa que contribui com a maior parte da renda do domicílio.

Nomenclatura atual	Nomenclatura anterior
Analfabeto / Fundamental I incompleto	Analfabeto/Primário Incompleto
Fundamental I completo / Fundamental II incompleto	Primário Completo/Ginásio Incompleto
Fundamental completo/Médio incompleto	Ginásio Completo/Colegial Incompleto
Médio completo/Superior incompleto	Colegial Completo/Superior Incompleto
Superior complete	Superior Completo

Fonte: Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa, 2015.

ANEXO C – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

QUESTIONÁRIO DO PAI/MÃE/ OU RESPONSÁVEL

Nome: _____

Data de Nascimento _____/_____/_____

Endereço: _____

Nome do pai: _____ Nome da
mãe: _____ Como você

se considera?

- () Branco(a) () Amarelo(a) (de origem oriental)
() Negro(a) () Indígena ou de origem indígena

Quantos filhos você tem?

- () um () quatro
() dois () cinco
() três () mais de cinco. Quantos (especificar) _____

Vínculo Empregatício (com o que trabalha? Onde trabalha?)

Recebe alguma bolsa/auxílio?

- () Sim () Não

Qual? _____

Fonte: Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa, 2015.

ANEXO D – QUESTIONÁRIO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS DE 10 A 13 ANOS.

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO PARA ADOLESCENTES COM FAIXA ETÁRIA 10-13 ANOS

Nome: _____ Idade: _____ Sexo: F() M() Data: __/__/__

Escola: _____ Ano: _____ Turno: M() T()

Marque as atividades que você realizou na semana passada e assinale a intensidade. Na **intensidade leve** 😊 você não cansa e sua respiração é normal; na **intensidade moderada** 😊 você cansa um pouco, e sua respiração fica um pouco mais rápida que o normal; na **intensidade vigorosa** 😊 você cansa muito, transpira muito e sua respiração fica muito mais rápida que o normal.

1 - ATIVIDADE ESPORTIVA

Marque os esportes que você realizou semana passada com a orientação de um profissional

Futebol



a) Quantos dias por semana?

1 2 3 4 5 6 7

b) Quanto tempo por dia?

menos de 1h 1 a 2h 2 a 3h 3 a 4h mais de 4h

c) Qual intensidade? leve 😊 moderada 😊 vigorosa 😊

Voleibol



a) Quantos dias por semana?

1 2 3 4 5 6 7

b) Quanto tempo por dia?

menos de 1h 1 a 2h 2 a 3h 3 a 4h mais de 4h

c) Qual intensidade? leve 😊 moderada 😊 vigorosa 😊

Natação



a) Quantos dias por semana?

1 2 3 4 5 6 7

b) Quanto tempo por dia?

menos de 1h 1 a 2h 2 a 3h 3 a 4h mais de 4h

c) Qual intensidade? leve 😊 moderada 😊 vigorosa 😊

Luta Judo, capoeira, karatê



a) Quantos dias por semana?

1 2 3 4 5 6 7

b) Quanto tempo por dia?

menos de 1h 1 a 2h 2 a 3h 3 a 4h mais de 4h

c) Qual intensidade? leve 😊 moderada 😊 vigorosa 😊

Dança



a) Quantos dias por semana?

1 2 3 4 5 6 7

b) Quanto tempo por dia?

menos de 1h 1 a 2h 2 a 3h 3 a 4h mais de 4h

c) Qual intensidade? leve 😊 moderada 😊 vigorosa 😊

Outro esporte, qual? _____



a) Quantos dias por semana?

1 2 3 4 5 6 7

b) Quanto tempo por dia?

menos de 1h 1 a 2h 2 a 3h 3 a 4h mais de 4h

c) Qual intensidade? leve 😊 moderada 😐 vigorosa 😡

2 - ATIVIDADE DE LAZER

2.1 Marque as atividades de lazer que você realizou semana passada considerando apenas as que realizou fora da escola sem contar os finais de semana e sem a orientação de um profissional da Educação Física.

Jogar/brincar de bola



a) Quantos dias por semana?

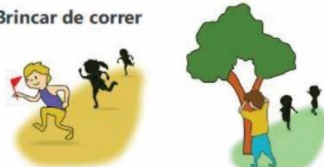
1 2 3 4 5

b) Quanto tempo por dia?

menos de 1h 1 a 2h 2 a 3h 3 a 4h mais de 4h

c) Qual intensidade? leve 😊 moderada 😐 vigorosa 😡

Brincar de correr



a) Quantos dias por semana?

1 2 3 4 5

b) Quanto tempo por dia?

menos de 1h 1 a 2h 2 a 3h 3 a 4h mais de 4h

c) Qual intensidade? leve 😊 moderada 😐 vigorosa 😡

Andar de bicicleta, skate ou patins



a) Quantos dias por semana?

1 2 3 4 5

b) Quanto tempo por dia?

menos de 1h 1 a 2h 2 a 3h 3 a 4h mais de 4h

c) Qual intensidade? leve 😊 moderada 😐 vigorosa 😡

Outras brincadeiras, quais?



a) Quantos dias por semana?

1 2 3 4 5

b) Quanto tempo por dia?

menos de 1h 1 a 2h 2 a 3h 3 a 4h mais de 4h

c) Qual intensidade? leve 😊 moderada 😐 vigorosa 😡

Computador e videogame



a) Quantos dias por semana?

1 2 3 4 5

b) Quanto tempo por dia?

menos de 1h 1 a 2h 2 a 3h 3 a 4h mais de 4h

Assistir TV



a) Quantos dias por semana?

1 2 3 4 5

b) Quanto tempo por dia?

menos de 1h 1 a 2h 2 a 3h 3 a 4h mais de 4h

2.2 Coloque dentro do círculo a letra correspondente ao tempo que você realizou as atividades de lazer no último final de semana (sábado e domingo) e faça um "x" na carinha que representa com que intensidade você realizou cada uma delas:

atividade leve 😊 atividade moderada 😐 atividade vigorosa 😓

Jogar/brincar de bola **Brincar de correr** **Andar de bicicleta, skate ou patins**

😊 😐 😓 😊 😐 😓 😊 😐 😓



Computador e videogame **Assistir TV** **Outras atividades, quais?**

  _____

😊 😐 😓

3 - ATIVIDADE DE DESLOCAMENTO




Coloque a letra que corresponde ao tempo que você leva para chegar da sua casa a escola dentro do círculo que representa o meio de transporte que você usa para ir a escola.

a) 5 a 10 minutos  

b) 10 a 20 minutos

c) 20 a 30 minutos

d) mais de 30 minutos

   _____ Outro, qual?

4 - ATIVIDADE NA ESCOLA

4.1 Marque a opção com relação a aula de educação física



a) quantos dias por semana
 Nenhuma vez 1 2 3

b) quanto tempo por dia?
 Menos de 1h 1 a 2h 2 a 3h

c) qual intensidade?
 Leve Moderada Vigorosa

4.2 Marque a atividade que você realizou na semana passada durante o intervalo/recreio da aula.

Brincar/jogar/correr



a) quantos dias por semana
 1 2 3 4 5

b) qual intensidade?
 Leve Moderada Vigorosa

Conversar



a) quantos dias por semana
 1 2 3 4 5

ANEXO E- QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA

AUQEI - Questionário de avaliação de qualidade de vida em crianças e adolescentes.

Algumas vezes
você está muito
infeliz? Diga por
quê:

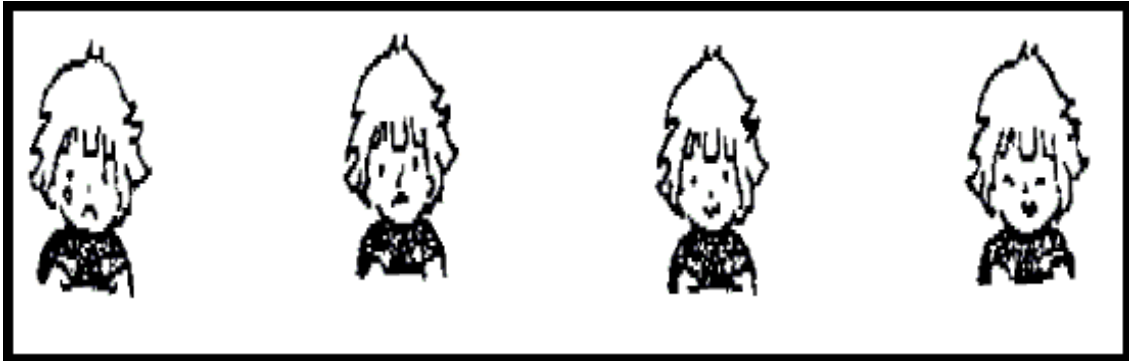
Algumas vezes você
está infeliz? Diga
por quê:

Algumas vezes você
está feliz? Diga por
quê:

Algumas
vezes você
está muito
feliz?
Diga por quê:

Diga como você se sente:	Muito Infeliz	Infeliz	Feliz	Muito Feliz
1. à mesa, junto com sua família.	()	()	()	()
2. à noite, quando você se deita.	()	()	()	()
3. se você tem irmãos, quando brinca com eles.	()	()	()	()
4. à noite, ao dormir.	()	()	()	()
5. na sala de aula.	()	()	()	()
6. quando você vê uma fotografia sua.	()	()	()	()
7. em momentos de brincadeira durante o recreio escolar.	()	()	()	()
8. quando você vai à uma consulta médica.	()	()	()	()
9. quando você pratica algum esporte.	()	()	()	()
10. quando você pensa em seu pai.	()	()	()	()
11. no dia do seu aniversário.	()	()	()	()
12. quando você faz lições de casa.	()	()	()	()
13. quando você pensa em sua mãe.	()	()	()	()
14. quando você fica internado no hospital	()	()	()	()
15. quando você brinca sozinho (a).	()	()	()	()
16. quando seu pai e sua mãe falam de você.	()	()	()	()
17. quando você dorme fora de casa.	()	()	()	()
18. quando alguém te pede que mostre alguma coisa que você sabe fazer.	()	()	()	()
19. quando os amigos falam de você.	()	()	()	()
20. quando você toma os remédios.	()	()	()	()

21. durante as férias. () () () ()
22. quando você pensa em quando estiver crescido. () () () ()
23. quando você está longe da sua família. () () () ()
24. quando você recebe as notas da escola. () () () ()
25. quando você está com seus avós. () () () ()
26. quando você assiste televisão. () () () ()



Fonte: Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa, 2015