



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

POLIANA RODRIGUES MERCÊDES

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, PERCEPÇÃO DA QUALIDADE
DE VIDA E ESTRESSE EM FUNCIONÁRIOS DE UMA ESCOLA PÚBLICA EM
MIRACEMA DO TOCANTINS**

MIRACEMA DO TOCANTINS (TO)

2021

POLIANA RODRIGUES MERCÊDES

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSE EM FUNCIONÁRIOS DE UMA ESCOLA PÚBLICA EM MIRACEMA DO TOCANTINS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à UFT – Universidade Federal do Tocantins – Campus Universitário de Miracema para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física, sob Orientação da Prof.^a Dr.^a Erika da Silva Maciel.

MIRACEMA DO TOCANTINS (TO)

2021

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

- M553a Mercêdes, Poliana Rodrigues.
Avaliação do Nível de Atividade Física, Percepção da Qualidade de Vida e Estresse em Funcionários de uma Escola Pública de Miracema do Tocantins. / Poliana Rodrigues Mercêdes. – Miracema, TO, 2021.
52 f.
Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Miracema - Curso de Educação Física, 2021.
Orientadora : Erika Da Silva Maciel
1. Atividade Física. 2. Qualidade de Vida. 3. Percepção de Estresse. 4. Funcionários de escola pública. 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).

POLIANA RODRIGUES MERCÊDES

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSE EM FUNCIONÁRIOS DE UMA ESCOLA PÚBLICA EM MIRACEMA DO TOCANTINS

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

Data de apresentação 15/04/2021

Banca examinadora:

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

Prof.^a Dra. Taiza Daniela Seron Kiouranis, Examinador - UFT

Prof.^o Dr. Vitor Antonio Cerignoni Coelho, Examinador - UFT

A Deus em primeiro lugar, por me manter firme até aqui. A minha mãe Maura e pai Edvaldo por me apoiarem e incentivarem a concluir o curso mesmo estando um pouco distante. Aos meus irmãos Guilherme e Wesley. A minha amiga/irmã de alma e colega de turma Patrícia que nunca mediu esforços pra me ajudar e contribuir positivamente na minha formação. E é claro à minha orientadora, Doutora Erika que com muita paciência e carinho tem me mostrado que sou mais forte do que imaginava, sempre me incentivando e acreditando no meu potencial, para além disso é a pessoa mais empática e extraordinária que já conheci. Sem dúvidas é graças a ela que estou concluindo essa formação.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus, primeiramente, pois a minha sustentação vem Dele!

Agradeço ao Grupo de Estudos e Pesquisa em Educação para Promoção da Saúde (GEPEPS), por me proporcionar vivências únicas e por me apresentar esse projeto lindo por meio da Prof. Erika, o qual me fisgou e me apaixonei. Agradeço por contribuir com meu processo de formação.

Agradeço à Thaizi Barbosa, por ter contribuído com todas as questões que precisei de ajuda e por ter se deslocado para Miracema para auxiliar no processo da pesquisa. Agradeço por ter me atendido até em horários não comerciais. Agradeço pelo carinho e pela paciência.

Agradeço aos meus amigos de turma Patrícia Moreira, Ismael Barreto, Tháyna Soares, Gênesis Reis que sempre me ajudaram nas dificuldades que surgiram no decorrer do curso. Agradeço pela cia, pelas boas risadas e pelas dignas vitórias colhidas nessa trajetória.

Agradeço aos professores da Universidade por me proporcionar conhecimentos e vivências dentro das possibilidades que um curso novo poderia ofertar. Agradeço por não medirem esforços para ofertarem a melhor qualidade de ensino e a melhor formação para nós mesmo em tempos difíceis como este. Agradeço por ter tido a oportunidade de ter uma formação com profissionais extremamente qualificados e apaixonados pela docência.

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo avaliar o nível de atividade física e a percepção de qualidade de vida e estresse em funcionários de uma escola pública de Miracema do Tocantins. A crescente evolução das tecnologias ocasiona incontáveis contribuições para o crescimento sócio, cultural e biológico do ser humano. O impacto desse processo de mudanças reflete nos sistemas educativos afetando os funcionários desse conjunto, em especial o quadro docente, profissionais estes que ficam expostos a fatores como longas jornadas de trabalho, baixos salários, mau funcionamento das políticas educacionais e condições degradantes de trabalho. Os processos estressores presentes na rotina diária desses profissionais, que compõem o quadro escolar, podem levar a uma desordem entre o trabalho e a saúde ocasionando situações agudas de estresse e, conseqüentemente, o adoecimento. O estresse é um dos fatores responsáveis pelo adoecimento da população, uma vez que atinge todos os setores e classes tendo influência direta sobre a qualidade de vida. A presente pesquisa se caracterizou como do tipo transversal, de natureza quantitativa e objetivo metodológico descritivo. Para avaliação, foram utilizados os instrumentos: Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (versão curta) usado para avaliar o nível de atividade física; WHOQOL-Bref foi utilizado para avaliar a Percepção da Qualidade de Vida e a Escala de Estresse Percebido (EPS-10) usada para avaliar a percepção de estresse de cada indivíduo. Resultados: Participaram desse estudo 27 adultos, sendo 77,78% do sexo feminino. Em relação ao nível de atividade física, 77,78% foram classificados com ativos e muito ativos. A percepção da qualidade de vida geral teve média 59,01 e o domínio que teve maior escore foi o psicológico. O estresse percebido obteve média 17 como resultado. Conclusão: A percepção de estresse mediana está relacionada à baixa qualidade de vida no ambiente. O que indica uma necessidade de intervenção nos fatores estressores do ambiente escolar, assim como desenvolver projetos que visem à promoção da saúde de forma a diminuir o número de sujeitos insuficientemente ativos e sedentários.

Palavras-chave: Nível de Atividade Física. Qualidade de vida. Estresse Percebido. Comunidade Escolar.

ABSTRACT

This study aimed to assess the level of physical activity and the perception of quality of life and stress in employees of a public school in Miracema TO. The growing evolution of technologies causes countless contributions to the social, cultural and biological growth of the human being. The impact of this process of changes is reflected in the educational systems affecting the employees of this group, especially the teaching staff, professionals who are exposed to factors such as long working hours, low wages, malfunctioning of educational policies and degrading working conditions. The stressful processes present in the daily routine of these professionals, who make up the school staff, can lead to a disorder between work and health, causing acute stress situations and, consequently, falling ill. Stress is one of the factors responsible for the population's illness, since it affects all sectors and classes having a direct influence on the quality of life. The present research was characterized as cross-sectional, quantitative in nature, with a descriptive methodological objective. For assessment, the following instruments were used: International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (short version) used to assess the level of physical activity; WHOQOL-Bref was used to assess the Perception of Quality of Life and the Perceived Stress Scale (EPS-10) used to assess the perception of stress in each individual. Results: 27 adults participated in this study, 77.78% of whom were female. Regarding the level of physical activity, 77.78% were classified as active and very active. The perception of general quality of life had an average of 59.01 and the domain that had the highest score was psychological. Perceived stress averaged 17 as a result. Conclusion: The perception of median stress is related to low quality of life in the environment. This indicates a need for intervention in the stressors of the school environment, as well as developing projects aimed at promoting health in order to reduce the number of insufficiently active and sedentary subjects.

Keywords: Physical Activity Level. Quality of life. Perceived Stress. School Community.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Características dos participantes	25
Tabela 2- Classificação do Nível de Atividade Física.....	26
Tabela 3- Classificação da percepção da qualidade de vida e estresse	26

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
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
NAF	Nível de Atividade física
OMS	Organização mundial de Saúde
QV	Qualidade de Vida
SB	Síndrome de Burnout
TCLE	Termo de Consentimento Livre Esclarecido

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 Pergunta da pesquisa	12
1.2 Hipóteses	12
2 JUSTIFICATIVA	13
3 OBJETIVOS	15
3.1 Objetivo geral:	15
3.2 Objetivos específicos:	15
4 REFERENCIAL TEÓRICO	16
4.1 Atividade física e saúde	16
4.2. Qualidade de vida	17
4.3 Estresse percebido	19
5 MATERIAIS E MÉTODOS	20
5.1 Caracterização da pesquisa	20
5.2 Local e contexto	20
5.3 Critérios de inclusão e exclusão dos participantes	20
5.4 Participantes da pesquisa	20
5.5 Ética da pesquisa	20
5.6 Instrumentos e procedimentos para coleta de dados	21
5.6.1 Nível de atividade física	21
5.6.2 Percepção da qualidade de vida.....	22
5.6.3 Estresse percebido	23
5.6.4 Análise socioeconômica e demográfica	24
5.6.5 Análise dos dados	24
6 RESULTADOS	25
7 DISCUSSÃO	27
8 CONCLUSÃO	31
REFERÊNCIAS	32

1 INTRODUÇÃO

A crescente evolução das tecnologias ocasiona incontáveis contribuições para o crescimento sócio, cultural e biológico do ser humano, esse processo inovador acompanhado da globalização e das mudanças de valores do mundo moderno tem alterado o perfil dos trabalhadores, conduzindo para uma intensificação das jornadas de trabalho decorrente do aumento das responsabilidades, das demandas estabelecidas e da complexidade das tarefas (ROCHA et al., 2016).

O impacto desse processo de mudanças reflete nos sistemas educativos afetando os funcionários desse conjunto, em especial o quadro docente, profissionais estes que ficam expostos a fatores como longas jornadas de trabalho, baixos salários, mau funcionamento das políticas educacionais, condições degradantes de trabalho. Esses são alguns dos processos estressores que tem causado múltiplos problemas nas atividades laborais desencadeando uma fragilidade física e emocional, de tal forma que nos tem chamado atenção para aumento de adoecimento e diminuição da qualidade de vida desses profissionais (SILVA et al., 2017).

Dentre as principais causas de afastamento do trabalho podemos citar o surgimento de dores musculoesqueléticas que interferem no desempenho do trabalho e compromete a realização de tarefas laborais. Os processos estressores presentes na rotina diária dos profissionais que compõem o quadro escolar podem levar a uma desordem entre o trabalho e a saúde física e mental ocasionando situações agudas de estresse e, conseqüentemente, o adoecimento (FERNANDES; VANDENBERGUE, 2018).

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT) a profissão docente é considerada uma das mais estressantes, e as demandas provenientes dessa profissão contém fatores fortemente potencializadores para o surgimento da Síndrome de *Bornout* (SB). Esta síndrome é um evento psicossocial que se apresenta em resposta a estressores crônicos no trabalho, destacando-se a tensão emocional causada por lidar excessivamente com pessoas (REIS; et al., 2018).

O profissional docente apresenta grande risco de desenvolver a Síndrome de *Bornout* (SB), pois está exposto a uma elevada exigência profissional, como atividades extras desempenhadas fora do horário de trabalho, além disso, sua carga horária excessiva deixa pouco tempo livre para lazer, atividades físicas e convívio social (MESSIAS; et al., 2019).

Outro problema que afeta a saúde desses trabalhadores são as doenças crônicas associadas ao estilo de vida, tal fato tem se agravado por uma série de fatores, dentre esses os

hábitos alimentares inadequados, pouca ou nenhuma prática de atividades físicas, o uso do tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas. Essas doenças tem adquirido relevância na categoria docente, visto que a demanda de trabalho é aumentada, o domínio sobre as atividades é limitado e as políticas públicas educacionais voltadas para promoção à qualidade de vida são escassas (SANTOS; MARQUES, 2013).

Alguns estudos mostram que a prática de atividade física faz com que os fatores de risco tais como, sedentarismo e sobrepeso sejam reduzidos e, portanto, evitam o surgimento de Doenças ou Agravos Não Transmissíveis (DANT) como as cardiovasculares e metabólicas, portanto, a atividade física atua como efeito protetor e restaurador da saúde diante da rotina estressante e desgastante do trabalho (SILVA; et al., 2010; ALVES; et al., 2018; SILVA; et al., 2018).

A partir disso, surge o interesse em conhecer o nível de atividade física a percepção de qualidade de vida e do estresse dos funcionários de uma escola pública de tempo integral de Miracema do Tocantins – TO.

1.1 Pergunta da pesquisa

Qual o nível da atividade física e a percepção de qualidade de vida e de estresse de funcionários de uma escola pública de Miracema do Tocantins-TO?

1.2 Hipóteses

Funcionários mais ativos apresentam percepção da qualidade de vida superior.

Funcionários mais ativos apresentam percepção de estresse menor.

O nível de atividade física não interfere na percepção da qualidade de vida e do estresse.

2 JUSTIFICATIVA

Na contemporaneidade, o capitalismo, o desenvolvimento tecnológico e a globalização têm provocado mudanças significativas no mundo do trabalho. Nota-se o aumento das jornadas de trabalho, das responsabilidades profissionais, exige-se maior produtividade e qualificação profissional, forçando o sujeito a se readequar às necessidades da sociedade atual. Esses fatores podem ser uma das causas do adoecimento físico e por sua vez mental dos indivíduos pela constante pressão no ambiente de trabalho.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o estresse tem sido um fenômeno causador de problemas de saúde no âmbito global. Nesse cenário, adentrando no ambiente escolar observam-se outros fatores que são potencialmente estressores para os funcionários como: baixos salários, escassez de recursos e materiais didáticos, classes superlotadas, políticas educacionais ineficazes, relações tensas com alunos e a falta de segurança dentro desse contexto (CRUZ, 2011).

Frente a essas questões fica evidente que a natureza profissional desse trabalhador permeia por diversos processos estressores que se forem recorrentes e persistentes podem levar ao Estresse Ocupacional e Síndrome de *Burnout* (SB) que é conceituada como “resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso” segundo a 11ª Classificação Internacional de Doenças (CID-11) (OMS, 2019).

De acordo com um dos estudos brasileiros mais relevantes sobre a Síndrome de *Burnout* (SB), desenvolvido em 1.440 escolas, 26,3% dos professores apresentavam alta exaustão emocional, 9,1% apresentaram despersonalização e 30,6% foram classificados no grupo de baixo envolvimento pessoal no trabalho (CODO 2006, apud BRIOLIM; et al, 2019).

Devido à ineficiência das práticas de promoção, prevenção e intervenção à saúde no grupo de trabalhadores da comunidade escolar, ocorre o adoecimento, afastamentos, pedidos de licença por enfermidades que culminam no aumento do absenteísmo (CRUZ, 2011).

Portanto, há uma crescente preocupação com o processo de ensino aprendizagem, com a construção dos saberes e com a qualidade de vida dos indivíduos que compõem a comunidade escolar o qual está inserido, principalmente dos professores, pensando nessa perspectiva é importante investigar a percepção e o nível de qualidade de vida e estresse e os fatores associados a essas variáveis a fim de identificar e reconhecer as necessidades dos sujeitos para desenvolver um trabalho com motivação, excelência e qualidade.

Dito isso, a Educação Física atua com ações de efeito protetor e preventivo, além de auxiliar em programas de intervenção e tratamento de doenças psicossomáticas (SILVA; et al., 2010).

Dessa forma, há uma melhora da percepção da qualidade de vida e contribui para a saúde física e mental desses sujeitos. E para, além disso, faz se necessário investir em pesquisa sobre essa temática para que os gestores tenham conhecimento sobre a problemática existente a fim de buscar formas e meios para lhe dar com esse contexto.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral:

Avaliar o nível de atividade física e a percepção de qualidade de vida e estresse em funcionários de uma escola pública de Miracema do Tocantins- TO.

3.2 Objetivos específicos:

- Identificar as características socioeconômicas dos participantes.
- Avaliar o nível de atividade física dos funcionários.
- Avaliar a percepção da qualidade de vida dos funcionários.
- Verificar o estresse percebido dos funcionários.

4 REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 Atividade física e saúde

Na pré-história o homem precisava de força, resistência, equilíbrio e agilidade para realizar tarefas básicas como correr, pular, lutar, caçar e também para fazer longas caminhadas em suas migrações, ou seja, era um ser extremamente ativo fisicamente devido as suas necessidades (PITANGA, 2002).

Com o passar dos anos devido ao avanço tecnológico e crescente industrialização esses hábitos se perdem, o homem está cada vez mais atarefado no desenvolvimento de suas habilidades para o mercado de trabalho, num contexto moderno que cobra um profissional adequado para atender suas exigências. Por um lado, esse avanço trouxe melhorias significativas no desenvolvimento social e trouxe conforto às pessoas, por outro, não se sobra tempo para realizar atividades em prol de um estilo de vida mais saudável fora desses cenários (SABA, 1998).

Um dos fatores que contribui para a saúde e qualidade de vida é atividade física. Práticas regulares de atividade física concomitantemente com hábitos alimentares saudáveis diminuem fatores de risco de doenças crônicas não transmissíveis, como cardiopatias, alguns tipos de câncer, hipertensão arterial, diabetes, também promovem bem-estar e auxilia na diminuição do estresse. A partir disso a prática de atividade física tornou-se um importante recurso a ser utilizado na prevenção e combate ao sedentarismo assim como no controle dessas doenças (MARGARETE; et al., 2010).

A promoção da saúde está ligada ao estímulo da prática de atividade física, que é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultam em gasto de energia maior que os níveis de repouso (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985; OMS, 2018). Ou seja, se deslocar de um lugar para o outro, brincar, pedalar, caminhar, atividades de lazer, inclusive aquelas atividades físicas praticadas durante o trabalho e a execução de tarefas domésticas.

A prática de atividade física pode influenciar o desenvolvimento biológico, psicológico e social das pessoas, promovendo melhoria na saúde e conseqüentemente na qualidade de vida, inclusive na infância e na adolescência (MARQUES; et al., 2019).

Segundo estudo publicado recentemente a maioria dos adolescentes não pratica atividade física suficiente. A pesquisa mostra que o os níveis de atividade física insuficiente,

continuam extremamente altos, comprometendo sua saúde atual e futura desses jovens (OMS, 2019).

Além disso, Pinho e Petroski (1997) alertam que o aumento do sedentarismo provocado pelo estilo de vida moderno, favorece os fatores de riscos para o surgimento de várias doenças. A prática de atividades físicas deve ser necessidade prioritária em todas as faixas etárias principalmente na infância, pois é nessa fase que a atividade pode atuar contra esses fatores.

O estímulo à prática da atividade física na idade escolar é importante para evitar o aumento de hábitos que levam a inatividade física. As crianças e adolescentes devem ser encorajados e orientados a terem um estilo de vida ativo. A Educação Física Escolar (EFE) tem grande valor pois atua como um fator coadjuvante contribuindo para o aumento dos níveis de atividade física, integrando as crianças de forma agradável e prazerosa, não discriminando os menos aptos (MARQUES et al., 2019).

4.2. Qualidade de vida

Desde quando a expressão “Qualidade de vida” foi mencionada pela primeira vez em 1920 na publicação de um livro de economia e bem-estar *The Economics of Welfare*, é uma tarefa árdua definir esse termo, já que não foi dado o devido valor, naquele momento. Essa obra em questão analisou o auxílio do governo às classes menos favorecidas, o impacto sobre suas vidas e repercussões no orçamento do Estado (PASCHOAL, 2002 apud MACIEL, 2006).

Um dos primeiros conceitos da expressão qualidade de vida na história tem relação com a área biomédica e sua utilização estava voltada para a área clínica. Eram oferecidas indicações técnicas de melhoria de vida para os enfermos a partir de situações de lesões físicas ou biológicas (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000).

Pereira, Teixeira e Santos (2012) afirmam que o termo qualidade de vida se apresenta de diversas formas, às vezes divergentes, pois a falta de consenso entre as áreas leva a conceitos como: saúde, bem-estar, estilo de vida, como sinônimo de qualidade de vida.

Mais tarde o termo foi sendo utilizado com mais frequência por outros políticos em outros países em suas campanhas, contribuindo com o aumento das pesquisas referente ao tema. Apesar de ter incentivado os estudos, passaram-se anos até sem ter um conceito consensual (PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012).

A partir da década de 90 aspectos como subjetividade e multidimensionalidade são evidenciados em relação à qualidade de vida (SEIDL; ZANNON, 2004).

Um grupo de especialistas da Organização Mundial da Saúde (OMS), num projeto colaborativo multicêntrico, obteve três aspectos fundamentais que devem ser levados em consideração: a subjetividade, a multidimensionalidade e a presença de dimensões positivas (ex. mobilidade) e negativas (ex. dor) (FLECK; et al., 1999).

Minayo, Hartz e Buss (2000) descrevem três fóruns de referências individuais que influenciam diretamente na percepção da qualidade de vida. A histórica que dependendo em qual momento histórico o indivíduo se encontra o parâmetro de qualidade de vida muda. A cultural, na qual os valores e necessidades são diferentes nos diversos povos. Por último se refere às estratificações ou classes sociais, no qual a desigualdade social é muito forte e os diferentes níveis das camadas sociais perpassa a ideia de que o bem-estar das pessoas está diretamente relacionado às camadas superiores.

Então, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declara que a “qualidade de vida é definida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (OMS, 1998).

Nessa definição está implícito que o conceito de qualidade de vida é subjetivo, multidimensional e inclui elementos de avaliação tanto positivos quanto negativos (MACIEL, 2006).

Tendo em vista que a definição está satisfatória a OMS desenvolveu um instrumento para avaliação da percepção da QV, denominado WHOQOL-100 (*World Health Organization instrument to assess quality of life*), composto por 100 itens. Essa versão foi validada para o Brasil pelo grupo de estudos em QV do Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, em Porto Alegre (FLECK et al., 1999).

Mas não obstante disso, visto que a extensão do instrumento estava comprometendo a satisfação, uma versão mais curta que demandasse menos tempo foi desenvolvida. Nessa perspectiva que foi criado o WHOQOL-bref que consta 26 questões apenas (FLECK; et al., 2000).

4.3 Estresse percebido

Com a crescente evolução tecnológica fundamentadas no processo de industrialização e do capitalismo, passou-se a exigir das pessoas uma constante adaptação a esses novos ritmos intensos e energéticos. Isso vem ocorrendo em consequência dos sucessivos avanços presentes na atual conjuntura social, onde a vida se desenrola.

No entanto, esse ritmo intenso e frenético desencadeia situações diversas no corpo dos indivíduos em sociedade, dentre essas alterações podem ser citadas: a fadiga, o esgotamento nervoso, as doenças crônicas degenerativas e as doenças agudas de origem repentina. Diante dessas situações o organismo é forçado a desenvolver sua capacidade de adaptação, requerendo uma maior adequação no enfrentamento de situações estressantes (RODRIGUES; SANTOS; TOURINHO, 2016).

Hans Selye (1965) utilizou pela primeira vez o termo estresse e o descreveu como “uma condição determinada especialmente por agentes não específicos, isto é, aqueles que agem sobre muitos órgãos sem seletividade”. Em seus estudos apresentam, que quando um indivíduo tem seu organismo exposto a estímulos ameaçadores à sua homeostase, ele tem a propensão de reagir a um conjunto de respostas específicas, que é desencadeada independente da natureza do estímulo.

Então, o termo estresse denota o estado gerado da interação entre o sujeito e o mundo que o cerca e quando percebe que está sendo ameaçado, seu organismo prontamente se coloca em estado de alerta e se prepara para agir: ou luta ou foge do perigo (CRUZ, 2011).

O estresse relacionado ao mundo do trabalho acontece durante a interação das condições de trabalho (ambiente) com as características do trabalhador (indivíduo), em que o profissional depara com situações que considera ameaçadoras à sua realização pessoal e profissional. Nessa perspectiva, a interação desta pessoa com o meio e com o trabalho é prejudicado quando nesse ambiente tem demandas excessivas a ela ou quando ela não tem recursos para enfrentar e controlar essas situações (FRANÇA; RODRIGUES, 1997).

5 MATERIAIS E MÉTODOS

5.1 Caracterização da pesquisa

A presente pesquisa se caracterizou como do tipo transversal, de natureza quantitativa, observacional e objetivo metodológico descritivo, com coleta de dados em trabalhadores adultos de ambos os sexos, de uma escola pública de Miracema do Tocantins - TO.

5.2 Local e contexto

A pesquisa foi desenvolvida na Escola Municipal Tempo Integral Vilmar Vasconcelos Feitosa localizada na Rua 11, s/n situada no Setor Brasil Miracema do Tocantins-TO, com um total de 42 trabalhadores adultos com ambos os sexos com idade acima de 18 anos.

5.3 Critérios de inclusão e exclusão dos participantes

Critérios de Inclusão: Foram convidados todos os funcionários de ambos os sexos da comunidade escolar.

Critérios de Exclusão: Foram excluídos todos os que optaram por não participar da pesquisa e/ou estivesse em afastamento durante o período de coleta de dados. Foram excluídos também os que não foram encontrados após 3 tentativas para participação na pesquisa.

5.4 Participantes da pesquisa

Foram convidados todos os funcionários adultos, de ambos os sexos, da Escola Municipal Tempo Integral Vilmar Vasconcelos Feitosa.

5.5 Ética da pesquisa

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

5.6 Instrumentos e procedimentos para coleta de dados

No primeiro momento foi necessário obter concordância e agendamento de dias e horários junto a Direção da Escola para ser realizado a coleta de dados.

Num segundo momento foi realizada uma reunião com os funcionários para explicar a pesquisa e a coleta de dados, abrindo espaço pra perguntas e dúvidas acerca da temática e também foi entregue o Termo de consentimento Live e Esclarecido (TCLE) para lerem e, se concordassem, pudessem assinar e devolver aos pesquisadores.

Os instrumentos utilizados na pesquisa foram para avaliação do Nível de Atividade Física, da percepção da Qualidade de Vida e do Estresse Percebido. Foi entregue um envelope com todos os instrumentos da coleta para cada um dos 42 funcionários, que foram bem receptivos em contribuir com a pesquisa.

Na entrega dos envelopes, os funcionários solicitaram um prazo para que respondessem, pois estavam em época de finalização de ano letivo, tinham muitos diários e demandas a serem finalizadas. Os envelopes foram recolhidos no prazo de 7 (sete) dias conforme havia sido acordado anteriormente, porém somente 27 funcionários devolveram no prazo estimado. Assim, tivemos 15 pessoas como perda amostral, pois não entregaram no tempo estipulado e logo a escola entrou de recesso. No quadro 1 (um) está discriminado as funções dos respectivos entrevistados da amostra.

Quadro de funcionários (função)	Quant.
Merendeira	4
Docência	10
Serviços Gerais (ASG)	2
Bibliotecário (a)	1
Secretária escolar	1
Diretor (a)	1
Professor (a) para alunos especiais	1

Fonte: Elaborado pela autora.

5.6.1 Nível de atividade física

O Nível de Atividade Física (NAF) foi avaliado utilizando o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão 8, forma curta e semana normal, validado no Brasil por Matsudo et al. Este instrumento classifica o indivíduo em 5 categorias, muito ativo,

ativo, insuficientemente ativo A, insuficientemente ativo B e sedentário (MATSUDO, et al., 2001).

Para classificação do nível de atividade será utilizado as seguintes categorias:

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; ou

b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou

c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois sub-grupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

a) Frequência: 5 dias /semana ou

b) Duração: 150 min / semana

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

5.6.2 Percepção da qualidade de vida

A percepção da Qualidade de Vida (QV) foi avaliada através do WHOQOL-bref, proposto pela OMS validado por Fleck et al. (2000). Constituído por 26 questões em que as respostas seguem em escala Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida). O instrumento avalia 04 domínios, sendo eles: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente.

- Domínio 1 – Físico
 - Dor e desconforto;
 - Energia e Fadiga;
 - Sono e Repouso;
 - Mobilidade;
 - Dependência de medicação ou de tratamentos;
 - Capacidade de trabalho.
- Domínio 2 - Psicológico
 - Sentimentos positivos;
 - Pensar, aprender, memória e concentração;
 - Autoestima;
 - Imagem Corporal e aparência;
 - Sentimentos Negativos;
 - Espiritualidade/ Religião/Crenças pessoais.
- Domínio 3 – Relações sociais
 - Relações pessoais;
 - Suporte (Apoio Social)
 - Atividade sexual
- Domínio 4 – Meio Ambiente
 - Segurança física e proteção;
 - Ambiente no lar;
 - Recursos financeiros;
 - Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade;
 - Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades;
 - Participação em, e oportunidade de recreação/lazer;
 - Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima);
 - Transporte.

5.6.3 Estresse percebido

A percepção de estresse foi avaliada através da Escala de Percepção de Estresse (EPS-10) composta por 10 questões de múltipla escolha, esse instrumento foi proposto por Cohen (1988) validado e traduzido para o português brasileiro por Reis et al (2010). O instrumento

classifica a frequência dos sentimentos e pensamentos relacionados às situações que aconteceram no último mês. Os itens são divididos em dois fatores: percepções positivas e percepções negativas. As respostas são classificadas em escala Likert, variando de 0 (nunca) a 4 (Muito Frequente) e as pontuações vão de 0 a 40, quanto maior a pontuação, maior a percepção de estresse.

5.6.4 Análise socioeconômica e demográfica

Foi utilizado o Critério de Classificação Econômica Brasileira (CCEB-ABEP), para avaliar a classificação econômica dos funcionários (ABEP, 2016).

Para obter informações tais como nome, idade, sexo, estado civil, carga horária de trabalho, função exercida e dentre outras, utilizamos um Questionário Sociodemográfico para ter informações mais completas dos entrevistados.

5.6.5 Análise dos dados

Os dados foram tabulados em planilha do software Microsoft Excel pertencente ao pacote Microsoft Office versão 2016. As análises estatísticas foram realizadas pelo software STATA versão 14.6.

A análise de dados inclui análise descritiva, teste de aderência à distribuição normal de Gauss, e verificação de correlação entre as variáveis relacionadas ao estilo de vida, percepção da qualidade de vida e estresse entre os sexos e segmentos etários. Consideramos as diferenças estatísticas ($p < 0,05$).

6 RESULTADOS

A presente pesquisa foi realizada na Escola Municipal Tempo Integral Vilmar Vasconcelos Feitosa em Miracema do Tocantins-TO, com os funcionários do quadro escolar durante o mês de dezembro de 2019. Foram convidados 42 funcionários de ambos os sexos a participarem da pesquisa, porém 27 sujeitos concluíram todas as etapas.

Nas características sociodemográficas (Tabela 1) indica que a maioria dos participantes é do sexo feminino (n=21), com idade média de 41,96 ($\pm 8,44$), 81,48% dos participantes possui companheiro, trabalham em média 40 horas semanais (70,37%), são pertencentes à classificação econômica B2 (37,04%).

Tabela 1: Características socioeconômica-demográficas dos funcionários de uma escola pública em Miracema do Tocantins – TO, 2019.

Variáveis	N	%
Sexo		
Masculino	6	22,22
Feminino	21	77,78
Possui companheiro		
Sim	22	81,48
Não	5	18,52
Idade		
	41,96	$\pm 8,44$
Carga horária		
20 horas	1	3,7
40 horas	19	70,37
mais de 40 horas	7	25,93
Classificação Econômica		
Classe A	1	3,7
Classe B1	2	7,41
Classe B2	10	37,04
Classe C1	7	25,93
Classe C2	2	7,41
Classe D-E	5	18,51

Fonte: Elaborado pela autora.

A análise do nível de atividade física dos participantes da pesquisa demonstrou que a maioria dos participantes (48,15%) está classificada como ativo (Tabela 2).

Tabela 2: Descrição do Nível de Atividade Física dos funcionários de uma escola pública em Miracema do Tocantins, 2019.

Nível de Atividade Física	n	%
Muito ativo	8	29,63
Ativo	13	48,15
Insuficientemente ativo	1	3,70
Sedentário	5	18,52

Fonte: Elaborado pela autora.

Em relação à percepção da qualidade de vida (Tabela 3), o domínio que apresentou maior escore foi o domínio psicológico, seguido do domínio relações sociais e físico. O domínio ambiente foi o domínio que obteve menor escore. Quanto ao estresse percebido, obteve média 17 ($\pm 7,28$).

Tabela 3: Análise da percepção da qualidade de vida e do estresse.

Variáveis	Média	DP	Mínimo	Máximo
Físico	62,10	9,15	44,80	80,00
Psicológico	62,34	9,78	44,80	76,80
Relações sociais	62,31	8,66	48,00	80,00
Meio ambiente	56,26	8,52	34,00	78,00
Auto-avaliação	60,15	8,41	40,00	72,00
Qualidade de vida total	59,01	7,21	43,30	75,30
EPS	17	7,28	6	36

Fonte:

Elaborado pela autora.

7 DISCUSSÃO

O estudo apresentado avaliou o nível de atividade física, a percepção da qualidade de vida e estresse em funcionários de uma escola pública de Miracema do Tocantins – TO. Ao analisar os resultados dos dados sociodemográficos do presente estudo notou-se que a maioria dos sujeitos é do sexo feminino. Alguns estudos mostram prevalência das mulheres na profissão escolar, que pode ser explicada historicamente como um campo de atuação que é rotulado como uma extensão dos trabalhos domésticos, o que tornou uma alternativa para as mulheres se manterem no mercado de trabalho (MOREIRA; SANTINO; TOMAZ, 2017; SILVA et al., 2017).

Mesmo com a prerrogativa histórica e cultural onde se reafirma que cargos escolares, principalmente a docência, são para mulheres, devemos propor uma reflexão acerca do investimento em estudos para ambos os sexos. É necessário capacitação e dedicação para atuações dentro do ambiente escolar, visto que a escola tem função formativa e emancipatória dos indivíduos na sociedade.

Em relação ao Nível de Atividade Física, foi observado que 77,78% dos indivíduos foram considerados como ativos e muito ativos, em contrapartida, 22,22% foram considerados como insuficientemente ativos e sedentários.

Esses resultados são similares ao estudo realizado por Silva et al. (2017), com 38 funcionários de uma escola pública do Norte do Brasil, mostrou que o nível de atividade física dos sujeitos foram classificados em 42% como ativos e 13% como muito ativos, semelhante aos dados que esse estudo obteve, onde 48,15% dos indivíduos foram classificados com ativos e 29,63% como muito ativos.

Em um estudo realizado por Sousa (2016) teve como amostra um grupo de 49 professores de uma Escola Municipal de Campo Grande – MS, no qual verificou a prevalência da prática de atividade física, onde 27 desses indivíduos (55,10%) foram classificados como ativos e muito ativos.

Analisando os dados obtidos através do questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), podemos entender que os funcionários são classificados como ativos e muito ativos por exercerem atividades como, ir andando ou de bicicleta para o trabalho, fato esse que tem influencia da falta de transporte público no município. Outro aspecto é ficar muito tempo muito tempo em pé no trabalho, nesse caso os docentes, merendeiras e auxiliares de serviços gerais foram os cargos que mais contribuíram para o aumento significativo de ativos e muito ativos.

Levando em consideração que 70,37% dos funcionários trabalham 40 horas semanais e 25,93% exercem mais que 40 horas de carga horária semanal, a partir da análise dos dados do nível de atividade física entendemos que o tempo ativo desses funcionários é positivo devido às demandas de trabalho em sua grande parte.

Podemos identificar que a partir dos dados mencionados que há uma evidência satisfatória sobre a prática de atividade física. Apesar desses sujeitos se manterem ativos em suas vidas cotidianas ainda podemos levar em consideração a quantidade de indivíduos inativos e sedentários do presente trabalho que evidencia um número elevado que pode ser um fator facilitador para o avanço de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (DIAS et al., 2017).

O que indica uma necessidade de estímulo dessa prática em diferentes contextos, assim como investimento em atividades de lazer em prol de uma vida ativa de qualidade, respeitando e levando em consideração as diferenças econômicas e culturais dos diversos grupos sociais presentes nessa conjuntura.

Os dados obtidos por meio do questionário socioeconômico da ABEP revela que 37,04% dos entrevistados participam da Classe B2 que possui renda média familiar de R\$5.363,19, segundo ABEP (2018). Essa classe é a terceira no ranking do Estrato Sócio Econômico. Dentre os sujeitos 25,93% participam da Classe C1 e 18,51% da classe D-E, classe essa possui a renda mais baixa dentre as classificações. Temos em evidencia a presença de diferentes classes econômicas dentro do contexto escolar o que remete a necessidade de projetos de intervenção gratuitos e de qualidade no incentivo à prática de exercício físicos desses sujeitos.

Quando se trata da percepção da qualidade de vida a média geral foi 59,01 ($\pm 7,21$). Acerca dos domínios de qualidade de vida avaliados o menor escore foi o domínio do meio ambiente 56,26 ($\pm 8,52$) que trata de questões relacionadas à meio de transporte, recursos financeiros, ambiente de trabalho, moradia, serviços de saúde, oportunidades de recreação/lazer, entre outros.

Em um estudo realizado com 326 professores do Ensino Fundamental da rede municipal da capital do Mato Grosso também obteve resultados parecidos nesse domínio com menor escore analisado. Tal análise pode ser justificada especialmente pela falta de investimento nas condições de trabalho e desvalorização profissional, destacando a necessidade de aumento salarial equivalente as suas necessidades (SANTOS; ESPINOSA; MARCON, 2020).

No que tange ao domínio psicológico obteve-se a média mais alta dos entrevistados do presente estudo 62,34 ($\pm 9,78$). Esse domínio está relacionado aos sentimentos e emoções sejam eles positivos ou negativos, a percepção quanto à autoestima e autoimagem, assim como as crenças e espiritualidade.

Resultados parecidos a esse estudo foram encontrados em estudos de Medeiros (2017), envolvendo professores de Educação Física das escolas municipais de Fortaleza-CE, em que o domínio psicológico obteve média 71,52, assim como a pesquisa realizada por Santos, Espinosa e Marcon (2020), junto aos professores do ensino fundamental da rede municipal de Cuiabá-MT, onde o domínio psicológico obteve 70,83 de mediana.

Esses resultados indicam que os sujeitos analisados tem uma percepção positiva sobre os aspectos psicológicos, onde se apresentam satisfeitos em relação aos seus sentimentos, emoções, crenças e espiritualidade. A boa percepção dos sujeitos diante de sua condição psicológica é algo bastante benéfico, visto que mesmo diante das circunstâncias do cotidiano e fatores estressores que geram desordens psicossociais nesses profissionais, eles conseguem manter a satisfação com a vida e autoestima elevada.

O domínio físico e das relações sociais também apontaram bons resultados, em estudo realizado por Silva (2019) numa amostra composta por professores obteve-se médias parecidas com as que foram encontradas no presente estudo, para o domínio físico encontrou a média 63,86 e para relações sociais 60,78 enquanto que nesse estudo encontramos 62,10 para o físico e 62,31 para relações sociais. Os resultados similares indicam uma boa avaliação dos aspectos ligados à qualidade de vida.

Em relação ao estresse percebido, com média 17, observa-se que os indivíduos estudados tem uma percepção relativamente mediana do estresse. Na literatura, Barbosa et al. (2020) obteve resultado similar em um estudo feito com docentes de um Instituto Federal, a média encontrada foi 19,88 ($\pm 5,07$), corroborando com esse resultado Machado et al. (2014) encontrou 15,36 ($\pm 5,20$) como média em uma amostra de professores de ensino fundamental e médio.

É importante ressaltar que o estresse desses funcionários pode estar diretamente ligado a fatores como longas jornadas de trabalho, problemas estruturais e organizacionais, baixa remuneração salarial, superlotação de alunos em sala de aula, pouco suporte do governo com recursos e equipamentos. Além disso, é preciso refletir sobre os efeitos do estresse excessivo e constante, que pode ser desencadeador de inúmeras doenças psicossociais e

psicossomáticas, assim como gerar prejuízo na qualidade de vida e produtividade do ser humano.

8 CONCLUSÃO

Foi observado com estudo realizado que os funcionários são na maioria mulheres, possuem um bom nível de atividade física, de acordo com o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A qualidade de vida geral apresenta boa percepção, dando destaque para o domínio psicológico e relações sociais que apresentaram melhores médias, mas, em contrapartida proporcionam pior percepção no domínio ambiente. A percepção de estresse dos profissionais é mediana e pode estar relacionada a baixa qualidade de vida no ambiente.

O que indica uma necessidade de intervenção no que tange aos estressores do ambiente escolar, assim como desenvolver projetos que visem à promoção da saúde de forma a diminuir o número de sujeitos insuficientemente ativos e sedentários.

REFERÊNCIAS

- ABEP, A. B. DE E. DE P. Critério Brasil 2015 e atualização da distribuição de classes para 2016. **Critério de classificação econômica Brasil**, p. 1–6, 2016. Disponível em : <https://www.abep.org/criterio-brasil>. Acesso em: 10 de novembro de 2020.
- ALVES, Lucas Gomes et al. Doenças associadas à dificuldade de realizar atividade física em academias públicas de uma amostra de idosos do sul do Brasil. **Arquivos de Ciências da Saúde**, [S.l.], v. 25, n. 3, p. 36-40, dez. 2018. ISSN 2318-3691. Disponível em: <https://www.cienciasdasaude.famerp.br/index.php/racs/article/view/1126>. Acesso em: 20 de dezembro de 2020.
- BIROLIM, M. M. et al. Trabalho de alta exigência entre professores: associações com fatores ocupacionais conforme o apoio social. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 24, n. 4, p. 1255–1264, 2019. Disponível em : <https://www.scielo.br/j/csc/a/57hTLfPMCFKjGng44XjtYjn/?lang=pt>. Acesso em : 20 de dezembro de 2020.
- CASPERSEN, C.; POWELL, K.; CHRISTENSON, G. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. v. 100, n. 2, 1985. Disponível em : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>. Acesso em: 01 de novembro de 2020.
- CRUZ, V. B. **O trabalho docente: do estresse ocupacional ao burnout analisadas a partir do filme carregadoras de sonhos**. 2011. 71 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Psicologia) - Universidade São Francisco, São Paulo. Disponível em: <http://lyceumonline.usf.edu.br/salavirtual/documentos/2169.pdf>. Acesso em :20 de outubro de 2020.
- COHEN, S. Perceived stress in a probability sample of the United States. 1988.
- DIAS, J. et al. Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. **Escola Anna Nery**, v. 21, n. 4, p. 1-6, 2017. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1988-98838-002>. Acesso em :28 novembro de 2020.
- FERNANDES, G. C. P. S.; VANDENBERGUE, L. O estresse, o professor e o trabalho docente. **Revista Labor Fortaleza/CE**, v. 01, n. 19, p. 75-86, 2018. Disponível em : <http://www.periodicos.ufc.br/labor/article/view/39549>. Acesso em: 1 de outubro de 2020.
- FLECK, M. P. A. et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 21, n.1, p. 19-28, 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/MqwHNFWLF467nSsPM7vdbv/?lang=pt>. Acesso em : 10 de outubro de 2020.

FLECK, M. P. A. et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v.23, n.2, p. 198-205, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/JVdm5QNjj4xHsRzMFbF7trN/?lang=pt>. Acesso em: 25 de outubro de 2020.

FRANÇA, A. C. L. E; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática**. São Paulo: Atlas, 1997. 133 p. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/000934373>. Acesso em: 29 de outubro de 2020.

MACIEL E. S. **Qualidade de vida: análise da influência do consumo de alimentos e estilo de vida**. 2006. 187 folhas. Dissertação (Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos) - Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, USP, Piracicaba São Paulo, 2006. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/11/11141/tde-13112006-092423/en.php>. Acesso em 29 de outubro de 2020.

MACHADO, W. L.; DAMÁSIO, B. F.; BORSA, J. L.; Silva, J. P. Dimensionalidade da Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale, PSS-10) em uma Amostra de Professores. **Rev Psicologia: reflexão e crítica**, v. 27, n. 1, p. 38-43, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/cbsFDnHrRdNCy835k8w4yBq/?lang=pt>. Acesso em :14 de novembro de 2020.

MARGARETE, L. et al. Inatividade física e fatores associados em adultos. São Paulo, Brasil. **Rev Bras Epidemiol**, v. 13, n. 3, p. 387–99, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/3gsDKppjx58YSvZKHW6Cd5z/?lang=pt>. Acesso em: 20 de novembro de 2020.

MARQUES, T. et al. Avaliação do nível de atividade física de escolares entre 11 e 14 anos de idade. **e-Revista Facitec**, v. 10, n. 1, p. 1–7, 2019. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ipa/index.php/CMBS/article/view/725>. Acesso em 25 de novembro de 2020.

MATSUDO, Sandra, et al. "Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil." **Revista brasileira de atividade física e saúde**, 2001, 6.2: 05-18. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nex tAction=lnk&exprSearch=314655&indexSearch=ID>. Acesso em: 20 de novembro de 2020.

MEDEIROS, N. E. S. **Qualidade de vida e nível de atividade física de professores de educação física de escolas públicas municipais de Fortaleza**. 2017. 61 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/36535>. Acesso em: 15 de dezembro de 2020.

MESSIAS, J. B. et al. A síndrome de burnout em professores de uma escola pública em Petrolina-PE. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n. 4, p. 3856–3866, 2019. Disponível em : <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/1557>. Acesso em: 09 de janeiro de 2020.

MINAYO, M. C. DE S.; HARTZ, Z. M. DE A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 7–18, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/MGNbP3WcnM3p8KKmLSZVddn/abstract/?lang=pt>. Acesso de 25 de janeiro de 2021.

MOREIRA, A. S. G.; SANTINO, T. A.; TOMAZ, A. F. Qualidade de vida de professores do Ensino Fundamental de uma escola da Rede Pública. **Revista Ciencia & Trabajo**, v. 19, n. 58, p. 20-25, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.cl/pdf/cyt/v19n58/0718-2449-cyt-19-58-00020.pdf>. Acesso em 28 de janeiro de 2021.

OMS. **Promoción de lá salud**. Glosario. Genebra: OMS, 1998. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/citations?user=aCNtxMUAAAAJ&hl=pt-BR&oi=sra>. Acesso em 28 de novembro de 2020.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v. 26, n. 2, p. 241-50, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/4jdhpVLrvjx7hwshPf8FWPC/?lang=pt>. Acesso em: 19 de fevereiro de 2021.

PINHO, R. A.; PETROSKI, E. L. Nível de Atividade Física em crianças. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 02, n. 3, p. 67-79, 1997. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/index>. Acesso em :25 de fevereiro de 2021.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 10, n. 3, p. 49–54, 2002. Disponível em: <http://200.145.181.3/docentes/edfis/ismael/ativ.fis%20e%20saude/Epidemiologia%20da%20atividade%20f%EDsica.pdf>. Acesso em :19 de novembro de 2020.

REIS, A. C. B. P. et al. Avaliação dos principais sintomas na detecção precoce da Síndrome de Burnout em professores. v. 2, p. 1127–1137, 2018. Disponível em: <http://anais.unievangelica.edu.br/index.php/CIPEEX/article/view/2867>. Acesso em :25 de fevereiro de 2021.

REIS, R. S.; HINO, A. A.; AÑEZ, C. R. Perceived stress scale: reliability and validity study in Brazil. **Journal of Health Psychology**, v. 15, n. 1, p. 107-114, 2010. Disponível em : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20064889/>. Acesso em 1 de março de 2021.

ROCHA, R. C. et al. Prevalência de estresse e qualidade de vida de professores de Educação Física da Educação Básica. **Unoesc & Ciência - ACHS Joaçaba**, v. 7, n. 2, p. 219-226, 2016. Disponível em : <https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/achs/article/view/10771>. Acesso em 15 de março de 2021.

RODRIGUES, C. C. F. M; SANTOS, V. E. P; TOURINHO, F. Estresse: normal ou patológico? **Saúde & Transformação Social**. Florianópolis, v. 7, n. 1, p. 1-8, 2016. Disponível em : <https://www.redalyc.org/pdf/2653/265346076002.pdf>. Acesso em: 15 de janeiro de 2021.

SABA, F. A importância da Atividade Física para a sociedade e o surgimento das academias de ginástica. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 2, p. 80-87, 1998. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1085>. Acesso em: 1 de abril de 2021.

SANTOS, M. N.; MARQUES, A. C. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 18, n. 3, p. 837–846, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/dcPmmbfSNbBbCwR4dRP85YC/abstract/?lang=pt>. Acesso em : 15 de outubro de 2020.

SANTOS, E. C.; ESPINOSA, M. M.; MARCON, S. R. Qualidade de vida, saúde e trabalho de professores do ensino fundamental. **Acta Paul Enferm**, v. 33, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/zx5RMBbTgSyNFhcyG4PZ3mD/?lang=pt>. Acesso em: 15 de abril de 2021.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. DA C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Cadernos de saúde pública / Ministério da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública*, v. 20, n. 2, p. 580–588, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/NR7QD9Q4D3N7DmHg7ms79fG/abstract/?lang=pt>. Acesso em : 20 de abril de 2021.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 115–120, 2010. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csc/2010.v15n1/115-120/>. Acesso em: 25 de janeiro de 2021.

SILVA, B. K. R. et al. Fatores associados à percepção da qualidade de vida e estresse em funcionários de uma escola pública no Brasil. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 9, n.1, p. 2, 2017. Disponível em: <http://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=187>. Acesso em: 25 de novembro de 2020.

SILVA, R. S. DA et al. A importância da atividade física em idosos com diabetes. **Revista Diálogo em saúde**, v. 1, n. 2, p. 144–158, 2018. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/213>. Acesso em: 28 de novembro de 2020.

SILVA, D. F. Jornada de trabalho, qualidade de vida e prática de atividades físicas de professores. **Revista Sítio Novo**, v. 3, n. 1, p. 83–90, 2019. Disponível em: <https://sitionovo.ifto.edu.br/index.php/sitionovo/article/view/168>. Acesso em :25 de outubro de 2020.

SOUSA, S. F. **O bem-estar docente e a prática da atividade física: um estudo com professores de uma escola municipal de Campo Grande – MS**. 2016. 125 folhas. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Educação – Mestrado e Doutorado) – Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande - MS, 2016. Disponível em: <https://site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/18621-suziane-freitas-de-sousa.pdf>. Acesso em: 25 de janeiro de 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics**. 2019.

Disponível em: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>. Acesso em: 10 de Outubro de 2019.

World Health Organization. **Physical activity**. 2018.

Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 10 de Novembro de 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **New WHO-led study says majority of adolescents worldwide are not sufficiently physically active, putting their current and future health at risk**. 2019. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/detail/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>. Acesso em: 10 de novembro de 2019.

APENDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

APENDICE B - NÍVEL SOCIOECONÔMICO

APENDICE C – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

APENDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE – N. _____

VOCÊ ESTÁ SENDO CONVIDADO A PARTICIPAR DA PESQUISA INTITULADA: “AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSE EM FUNCIONÁRIOS DE UMA ESCOLA PÚBLICA EM MIRACEMA DO TOCANTINS”, DESENVOLVIDO PELO(A) PROFA. PÓS-DRA. ÉRIKA DA SILVA MACIEL, QUE POSSUI A SEGUINTE DESCRIÇÃO:

1. Nosso objetivo é investigar como se apresentam os indicadores comportamentais de saúde e verificar se há associação entre as variáveis que serão analisadas em cada grupo de voluntários de uma comunidade escolar do Município de Miracema (TO). Escola Municipal Tempo Integral Vilmar Vasconcelos Feitosa
2. O presente estudo se justifica, na medida em que contribuirá para a descrição do quadro epidemiológico nutricional dos escolares, considerando os componentes da composição corporal. Também fornecerá subsídios para avaliação e planejamento das ações intersetoriais voltadas à promoção da saúde, com foco na melhoria da qualidade de vida de toda a comunidade escolar.
3. Os testes utilizados serão: Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), avaliação da percepção da Qualidade de vida – Whoqol, Instrumento de Escala de Percepção de Estresse – 10 (EPS – 10) e o Questionário de Informações Socioeconômicas
4. Apesar de apresentar um risco mínimo esse trabalho pode despertar interesse pelos assuntos relacionados à saúde e estilo de vida e em algum momento o sujeito pode desenvolver questionamentos que comprometam seu desempenho e afetem sua psique, deixando com uma autoestima negativa momentaneamente.
5. Será garantido o acompanhamento e assistência com seus devidos responsáveis;
6. Você será esclarecido antes e durante o curso da pesquisa, sobre a metodologia;
7. Você tem a liberdade de se recusar a participar ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização ou prejuízos;
8. Seus dados serão armazenados com a garantia de sigilo quanto aos dados confidenciais envolvidos na pesquisa, assegurando-lhe absoluta privacidade;

Rubrica do Sujeito Participante

Rubrica do(a) Pesquisador(a)
Responsável

Rubrica do(a) Pesquisador(a)
Responsável

APENDICE B - NÍVEL SOCIOECONÔMICO

QUESTIONÁRIO DE INFORMAÇÕES SOCIOECONÔMICAS - ABEP

Nome do participante _____

Data de nascimento: ____/____/____

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

- 2.1. () - Não estudou
- 2.2. () - De 1ª à 4ª série do ensino fundamental (antigo primário)
- 2.3. () - De 5ª à 8ª série do ensino fundamental (antigo ginásio)
- 2.4. () - Ensino médio (2º grau) incompleto
- 2.5. () - Ensino médio (2º grau) completo
- 2.6. () - Ensino superior incompleto
- 2.7. () - Ensino superior completo
- 2.8. () - Pós-graduação

4 – Marque com um (X) a quantidade dos itens abaixo que existem na sua casa:

	1	2	3 ou mais	Não tenho
TV	()	()	()	()
Aparelho de videocassete e/ou DVD	()	()	()	()
Rádio	()	()	()	()
Microcomputador	()	()	()	()
Automóvel	()	()	()	()
Máquina de lavar roupa	()	()	()	()
Geladeira	()	()	()	()
Telefone fixo	()	()	()	()
Telefone celular	()	()	()	()
Acesso à internet	()	()	()	()
TV por assinatura	()	()	()	()

5 – Somando a renda de todas as pessoas que moram na sua casa, a renda familiar é de:

- 5.1. () até 1 salário mínimo (até R\$ 622,00)
- 5.2. () 1,1 a 2 salários mínimo
- 5.3. () 2,1 a 4 salários mínimo
- 5.4. () 4,1 a 7 salários mínimo
- 5.5. () 7,1 a 12 salários mínimo
- 5.6. () 12,1 a 20 salários mínimo
- 5.7. () valor superior a 20,1 salários mínimo

APENDICE C – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Número do Questionário: |_|_|_|_|_|

Data de nascimento: |_|_|/|_|_|/|_|_|_|_|

Nome: _____

1- Sexo: |_|(1) Masculino |_|(2) Feminino

2- Idade: |_|_| anos _____

3- Número de filhos?

|_|(0) Não têm filhos |_|(1) 1 filho |_|(2) 2 filhos
|_|(4) > 3 filhos

4- O(a) senhor(a) tem esposa(o) ou companheira(o)?

|_|(0) Sim |_|(1) Não

5- Carga horária semana de trabalho?

|_|(0) 6 a 8 horas |_|(1) 10 a 12 horas |_|(2) Mais de 12 horas

6- Tempo de serviço?

|_|(0) <1 ano |_|(1) 1 a 5 anos |_|(2) 6 a 10 anos
|_|(3) 11 a 19 anos |_|(3) > 20 anos

7- Descanso repouso?

|_|(0) não têm |_|(1) 1 hora |_|(2) 2 horas

8- Trabalha em qual setor?

9- Qual a renda total mensal da família? R\$ |_|_|_|_|_|, |_|_|_|

Em caso de rasura, repetir a renda aqui: _____

ANEXO A – APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA

ANEXO B – AVALIAÇÃO DA PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

ANEXO C – NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA

**ANEXO D - INSTRUMENTO DE ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESTRESSE-10
(EPS-10)**

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 – AVALIAÇÃO DA PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

WHOQOL – ABREVIADO

Versão em Português

Instruções:

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	Nada	muito pouco	médio	Muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o **número 4** se você recebeu "**muito**" apoio como abaixo.

	Nada	muito pouco	médio	Muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua	1	2	3	4	5

saúde ?					
---------	--	--	--	--	--

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		Nada	muito pouco	médio	Muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	Ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
--	--	------------	------	------------------	-----	-----------

15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas

coisas nas últimas duas semanas.						
		nunca	algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?.....

ANEXO C – NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (VERSÃO CURTA)



Nome: _____

Data: ____ / ____ / ____ **Idade :** ____ **Sexo:** F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação às pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou

qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia?**

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos**, como por exemplo, correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia?**

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana?**

_____ horas ____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana?**

_____ horas ____ minutos

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO

**ANEXO D - INSTRUMENTO DE ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESTRESSE-10
(EPS-10)**

ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESTRESSE – 10 (EPS – 10)

As questões nesta escala perguntam a respeito dos seus sentimentos e pensamentos durante os **últimos 30 dias** (último mês). Em cada questão **indique a frequência** com que você **se sentiu ou pensou** a respeito da situação.

1. Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente? (considere os últimos 30 dias)
(0) Nunca (1) Quase Nunca (2) Às Vezes (3) Pouco Frequente (4) Muito Frequente
2. Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida? (considere os últimos 30 dias)
(0) Nunca (1) Quase Nunca (2) Às Vezes (3) Pouco Frequente (4) Muito Frequente
3. Com que frequência você esteve nervoso ou estressado? (considere os últimos 30 dias)
(0) Nunca (1) Quase Nunca (2) Às Vezes (3) Pouco Frequente (4) Muito Frequente
4. Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais? (considere os últimos 30 dias)
(0) Nunca (1) Quase Nunca (2) Às Vezes (3) Pouco Frequente (4) Muito Frequente
5. Com que frequência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava? (considere os últimos 30 dias)
(0) Nunca (1) Quase Nunca (2) Às Vezes (3) Pouco Frequente (4) Muito Frequente
6. Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer? (considere os últimos 30 dias)
(0) Nunca (1) Quase Nunca (2) Às Vezes (3) Pouco Frequente (4) Muito Frequente
7. Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida? (considere os últimos 30 dias)
(0) Nunca (1) Quase Nunca (2) Às Vezes (3) Pouco Frequente (4) Muito Frequente
8. Com que frequência você sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle? (considere os últimos 30 dias)
(0) Nunca (1) Quase Nunca (2) Às Vezes (3) Pouco Frequente (4) Muito Frequente
9. Com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle? (considere os últimos 30 dias)
(0) Nunca (1) Quase Nunca (2) Às Vezes (3) Pouco Frequente (4) Muito Frequente

10. Com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los? (considere os últimos 30 dias)

(0) Nunca (1) Quase Nunca (2) Às Vezes (3) Pouco Freqüente (4) Muito Freqüente