



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES – IEFES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

NEY EDER SILVA MEDEIROS

**QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE PROFESSORES DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DE ESCOLAS PÚBLICAS MUNICIPAIS DE FORTALEZA**

Fortaleza - CE
2017

NEY EDER SILVA MEDEIROS

QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE PROFESSORES DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DE ESCOLAS PÚBLICAS MUNICIPAIS DE FORTALEZA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física do Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do Título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Ms. Ricardo Hugo Gonzalez.

Fortaleza – CE
2017

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

M44q Medeiros, Ney Eder Silva.

Qualidade de vida e nível de atividade física de professores de Educação Física de Escolas Públicas Municipais de Fortaleza / Ney Eder Silva Medeiros. – 2017.
61 f. : il.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2017.
Orientação: Prof. Me. Ricardo Hugo Gonzalez.

1. Qualidade de Vida. 2. Atividade Física. 3. Professores de Educação Física. I. Título.

CDD 790

FICHA DE APROVAÇÃO

NEY EDER SILVA MEDEIROS

**QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS
PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DAS ESCOLAS PÚBLICAS
MUNICIPAIS DE FORTALEZA**

APROVADO, em: 09 / FEVEREIRO / 2017.

Prof. Ms.. Ricardo Hugo Gonzalez – Orientador
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Prof. Dr. Eduardo Vinícius Mota e Silva
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Prof. Ms. Edson Silva Soares
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Fortaleza – CE

2017

Aos meus pais que me concederam o dom da vida, me deram amor, educação, me ensinaram a amar, temer a Deus, a respeitar o próximo e a lutar pelos meus objetivos.

.

AGRADECIMENTOS

À Deus pela força, disposição e perseverança necessárias para lutar pelos meus objetivos.

Às pessoas que contribuíram direta ou indiretamente para a conclusão deste trabalho.

Ao meu orientador, Prof. Ms. Ricardo Hugo Gonzalez, pela solicitude, paciência e dedicação.

À todos os professores do IEFES, por compartilharem conosco sua sabedoria e seus conhecimentos, pela atenção e amizade proporcionadas.

Aos colegas de turma e de todas as turmas pelas quais passei, pela amizade, companheirismo e carinho.

À minha companheira Ellen Saraiva, pela compreensão e paciência nos momentos de dificuldade e ausência.

Aos meus pais Raimundo e Mirtes e meus familiares, pelo estímulo e energia positiva desde sempre.

Aos colegas Henrique Gomes e Francisco José, pela grande força dispensada na elaboração deste trabalho.

“Aquele que ouve bem, aprende, entesoura e renova-se, sabendo selecionar o que lhe é útil, daquilo que deve ser racionalmente dispensado”.

(Divaldo Franco)

RESUMO

A qualidade de vida é um conceito de definição abrangente, trazendo em si uma gama de valores individuais e subjetivos. Ela vem sendo definida como a percepção individual sobre a vida e o nível de satisfação com ela. O objetivo central foi verificar a percepção de qualidade de vida de professores de Educação Física de Escolas Públicas Municipais de Fortaleza e o nível de atividade física desses profissionais do magistério. Trata-se de um estudo transversal. Para a percepção sobre a qualidade de vida adotou-se o WHOQOL-*bref* e para avaliar o nível de atividade física utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ – versão curta. A amostra foi composta de 42 professores, selecionados aleatoriamente em escolas municipais de Fortaleza. Realizou-se uma análise descritiva, média e desvio padrão no pacote estatístico SPSS for Windows. Os resultados revelaram que 59,5%, dos professores são homens, com idades que variam entre 31 e 40 anos e metade deles são casados. 90,5% possui pós-graduação, 33,3% tem até 5 anos de serviço, 71,4% trabalha entre 20 e 40 horas semanais e mais da metade dos docentes estão satisfeitos com seus vencimentos. Na qualidade de vida geral 54,8% deles têm boa percepção da sua qualidade de vida e 52,3% estão satisfeitos com a saúde. O domínio psicológico foi o que mais se destacou e o do meio ambiente o que obteve menor média. Em relação ao nível de atividade física, 54,7% dos professores são ativos, mas 23,8% desses são inativos. Na correlação entre as variáveis sociodemográficas e a qualidade de vida, observou-se uma significância entre as faixas etárias, no domínio físico. Na relação dessas variáveis com o nível de atividade física não observou-se diferença significativa. Conclui-se que a percepção de qualidade de vida dos professores é positiva. Quanto ao nível de atividade física, eles foram considerados ativos, embora 23,8% foram considerados inativos. Sugere-se a realização de novos estudos ampliando o tamanho da amostra, utilizando outros instrumentos, assim como estabelecendo relações entre o nível de atividade física e a qualidade de vida, para que se possa ampliar os resultados e aprofundar melhor a discussão sobre o tema.

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

ABSTRACT

Quality of life is a concept with comprehensive definition, full of individual and subjective values. It has been defined as the individual's perception of life and the level of satisfaction with it. The main objective of this study was to verify the quality of life perception of Physical Education teachers of the Fortaleza Municipal Public schools and their level of physical activity. This is a cross-sectional study. To evaluate the perception about the quality of life, was used the *WHOQOL-bref*, and The International Physical Activity Questionnaire - IPAQ - short version to evaluate the physical activity. The sample was composed of 42 teachers, randomly selected from Fortaleza municipal schools. Was performed a descriptive, by mean and standard deviation analysis on the statistical package SPSS for Windows. The results revealed that 59.5% of the teachers are men, ranging in age from 31 to 40 and half of them married. 90.5% have postgraduate degrees, 33.3% have up to 5 years of service, 71.4% work between 20 and 40 hours a week and more than half of the teachers are satisfied with their salaries. In general quality of life, 54.8% of them have a good perception of their quality of life and 52.3% are satisfied with their health. The psychological domain was the one that stood out the most and the one of the environment which obtained lower average. Regarding the level of physical activity, 54.7% of the teachers are active, but 23.8% of these are inactive. In the correlation between the sociodemographic variables and the quality of life, a significant difference was observed between the age groups in the physical domain. The relationship between these variables and the level of physical activity did not show a significant difference. It is concluded that the teachers' perception of quality of life is positive. Regarding the level of physical activity, they were considered active, although 23.8% were considered inactive. It is suggested to carry out new studies by expanding the sample size, using other instruments, as well as establishing relationships between the level of physical activity and quality of life, so that the results can be broadened and the discussion on the topic can be better explored.

Keywords: Quality of Life, Physical Activity, Physical Education Teachers.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Dimensões da qualidade de vida	19
Quadro 2 - Conceituação de atividade física segundo dicionários especializados....	22
Quadro 3 - Domínios e facetas do WHOQOL- <i>bref</i>	27
Quadro 4 - Subdivisão de questões do IPAQ - versão curta.....	28

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização dos dados sociodemográficos:.....	30
Tabela 2 - Caracterização da qualidade de vida geral do WHOQOL- <i>bref</i>	32
Tabela 3 - Nível de qualidade de vida de acordo com os domínios do WHOQOL- <i>bref</i>	34
Tabela 4 - Nível de atividade física de acordo com as recomendações WHO.....	35
Tabela 5 - Associação dos dados sociodemográficos com a qualidade de vida.....	37
Tabela 6 - Associação dos dados sociodemográficos com o nível de atividade física moderada e vigorosa (NAFMV).....	40

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. OBJETIVOS	15
2.1. OBJETIVO GERAL.....	15
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
2.3. QUESTÕES NORTEADORAS	15
2.4. HIPÓTESES	15
3. REVISÃO DA LITERATURA	16
3.1. QUALIDADE DE VIDA	16
3.1.1. DIMENSÕES OU DOMÍNIOS PARA ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA CONSTANTES DO WHOQOL- <i>bref</i>	18
3.2. ATIVIDADE FÍSICA	20
4. METODOLOGIA	25
4.1. TIPO DE PESQUISA	25
4.2. POPULAÇÃO	25
4.3. QUESTÕES ÉTICAS E METODOLÓGICAS	26
4.4. INSTRUMENTOS	26
4.5. ANÁLISE DOS DADOS.....	29
5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	30
6. CONCLUSÃO	43
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
ANEXOS	52

1. INTRODUÇÃO

O estudo tratou de verificar a percepção sobre a qualidade de vida e o nível de atividade física de professores de Educação Física, mais especificamente de Escolas Públicas Municipais da cidade de Fortaleza-CE, bem como identificar as características sociodemográficas desses professores.

O exercício do magistério aliado às difíceis condições de trabalho pode ser uma atividade estressante, contribuindo para que os professores fiquem mais vulneráveis às doenças relacionadas ao estresse físico e mental. (SIMPLÍCIO, 2010, p. 9).

Tendo em vista esta problemática, verificar a percepção dos professores acerca da sua qualidade de vida aliada à prática de atividade física é o que objetivo do presente estudo, uma vez que estes fatores podem contribuir para um melhor desempenho das atividades laborais e diminuir os efeitos negativos gerados pelo estresse diário que acompanha estes profissionais.

A qualidade de vida dos professores é uma questão que já vem sendo estudada. Algumas investigações direcionadas aos professores de Educação Física e suas relações de trabalho visam averiguar as condições em que estes profissionais se encontram atualmente quanto à percepção da sua qualidade de vida e sua prática habitual de atividade física. (MOREIRA *et al.*, 2010, p. 436).

O presente trabalho visou verificar indicadores de qualidade de vida e relacioná-los à prática dos profissionais de Educação Física que atuam em Escolas Públicas Municipais de Fortaleza, além de identificar quem são os professores que atuam nestes ambientes de ensino, averiguando assim o nível de atividade física desses profissionais.

Pretendeu-se também conhecer o nível de satisfação desses professores em relação à sua percepção de qualidade de vida e apresentar quais são as possíveis relações existentes entre as variáveis sociodemográficas e a qualidade de vida, como também a relação entre essas mesmas variáveis e o nível de atividade física.

O trabalho fundamentou-se na premissa de que a prática de atividade física regular pode influenciar positivamente na qualidade de vida desses professores. Dado o estilo de vida atual desses profissionais onde o estresse e o sedentarismo levam à aquisição de várias doenças, dá-se a importância da prática de atividades

físicas e da busca por uma melhor qualidade de vida por parte desta categoria. (CAMPOS; MACIEL; NETO, 2012, p. 563).

Baseado na experiência pessoal que advém do convívio com vários professores de Educação Física que atuam em Escolas Públicas Municipais de Fortaleza, supomos inicialmente que esses profissionais se percebem com boa qualidade de vida e que apresentam bons níveis de atividade física. Procurou-se verificar se essas hipóteses se confirmam com a aplicação de instrumentos direcionados para este fim.

Neste sentido, buscou-se subsídios teóricos no intuito de abordar os principais tópicos referentes à qualidade de vida e atividade física a fim de robustecer o presente estudo.

Sob o escopo de questionários estruturados e de um formulário sociodemográfico elaborado para este estudo, os instrumentos foram aplicados nos professores com vistas a traçar o perfil sociodemográfico, averiguar como anda a percepção de qualidade de vida e o nível de atividade física desses profissionais do magistério, em especial os professores de Educação Física que são objeto deste estudo.

Foi utilizado para a coleta de dados os instrumentos WHOQOL- *bref* que avalia a percepção acerca da qualidade de vida e para a análise do nível de atividade física o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), ambos elaborados pela Organização Mundial de Saúde, de validade internacional. Entende-se assim que os instrumentos são amplamente utilizados em pesquisas similares.

O presente estudo justifica-se também pela busca de informações acerca do volume de trabalho, tempo de atuação como docente, obrigações pessoais, dentre outros e a repercussão desses fatores na manutenção da saúde física e mental e no combate às doenças causadas pelo sedentarismo, objetivando a obtenção de dados que identifiquem a percepção de qualidade de vida e os níveis atividade física dos professores.

Tal aferição é importante para que se possa verificar a percepção da qualidade de vida, bem como avaliar o atual perfil de atividade física adotado pelos professores de Educação Física que atuam na Rede Pública Municipal de Ensino de Fortaleza. Ressalta-se ainda a escassez de trabalhos realizados sobre a temática no ambiente das Escolas Públicas Municipais de Fortaleza. Assim, a presente pesquisa

torna-se fundamental para a realização de estudos que investiguem as variáveis já mencionadas.

Diante do exposto, pretendeu-se com a realização deste estudo a obtenção de dados relevantes que de alguma forma venham a contribuir com trabalhos atuais e incentivar pesquisas futuras acerca da temática.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Verificar a percepção da qualidade de vida e o nível de atividade física de professores de Educação Física da Rede Pública Municipal de Fortaleza-Ce.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Identificar as características sociodemográficas de professores de Educação Física de Escolas Públicas Municipais de Fortaleza.
- b) Verificar a percepção da qualidade de vida de professores de Educação Física de Escolas Públicas Municipais de Fortaleza.
- c) Verificar o nível de atividade física desses professores de Educação Física de Escolas Públicas Municipais de Fortaleza.

2.3 QUESTÕES NORTEADORAS

- 1) Quais as características sociodemográficas de professores de Educação Física de Escolas Públicas Municipais de Fortaleza?
- 2) Qual a percepção da qualidade de vida de professores de Educação Física de Escolas Públicas Municipais de Fortaleza?
- 3) Qual o nível de atividade física de professores de Educação Física de Escolas Públicas Municipais de Fortaleza?

2.4 HIPÓTESES

- 1) Os professores de Educação Física de Escolas Públicas Municipais de Fortaleza se percebem com boa qualidade de vida.
- 2) Os professores de Educação Física de Escolas Públicas Municipais de Fortaleza apresentam bons níveis de atividade física.

3 REVISÃO DA LITERATURA

3.1 QUALIDADE DE VIDA

O conceito de qualidade e vida é bem amplo, sendo utilizado por diversas pessoas ou grupos destas na linguagem cotidiana, o que pode ser considerado como senso comum. Também é utilizado na linguagem científica em diversos campos do saber (SEIDI; ZANNON, 2004, p. 580).

Em termos de significados, seu entendimento é múltiplo, pois diz respeito ao modo de vida das pessoas, como elas se sentem e como compreendem o seu cotidiano (GONÇALVES; VILARTA, 2004, p. 3). Moreira *et al.* (2010, p. 436) afirmam que “a percepção da qualidade de vida pode variar de indivíduo para indivíduo, independente do grupo social a qual pertença”.

A percepção acerca da qualidade de vida tem origem na cultura a qual o indivíduo se insere. Assim, o conceito abrange uma gama de fatores biopsicossociais onde, de acordo com o meio em que vivem, cada grupo de indivíduos adéqua tal conceito conforme suas aspirações e necessidades (MENDONÇA; ARAÚJO, 2016, p. 6).

Ainda de acordo com Mendonça e Araújo (2016, p.6), qualidade de vida pode ser entendida como uma representação social que possui preceitos, tanto objetivos quanto subjetivos que variam e são constituintes de cada ator social possuindo princípios de contentamento individual e de bem-estar coletivo.

Segundo Jayasingue *et al.* (2016, p. 2, tradução nossa), “qualidade de vida é a forma como os indivíduos avaliam subjetivamente o seu próprio bem-estar e sua capacidade de executar funções físicas, psicológicas e sociais”.

A qualidade de vida está diretamente relacionada a elementos subjetivos como o bem-estar (no sentido de felicidade), bem como a elementos objetivos (bens materiais e serviços, indispensáveis para a manutenção da dignidade humana). Tais elementos objetivos e subjetivos não podem ser separados do contexto histórico e social (MOREIRA, 2000, p. 33). Esta subjetividade se refere à percepção do próprio indivíduo acerca da sua condição pessoal, que vai variar de acordo com as circunstâncias em que vive. (SEIDI; ZANNON, 2004, p. 582).

Segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS, sua definição é: “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (FLECK *et al.*, 2000).

De acordo com Sena (2015, p. 29), o Grupo WHOQOL conceitua qualidade de vida “como algo bastante amplo, incorporando à saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, as crenças pessoais e as relações com os aspectos significativos do meio ambiente”.

Conforme Moreira (2000, p. 29),

A qualidade de vida e a busca pela sua melhoria é uma procura incessante do ser humano. Ao se afirmar isto, está partindo da tese de que uma das características fundamentais da nossa espécie [...], é a eterna necessidade de querer viver bem, de constantemente vislumbrar novas condições para a melhoria do cotidiano.

O tema é bem difundido na atualidade e diversas são as tentativas de conceituá-lo, apresentando-se na literatura de forma bastante abrangente e provindo do estilo de vida individual, sendo demarcado pelo ambiente em que se vive. (ARENA, 2009, p.33). Tem-se aí a definição de qualidade de vida como: “a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de fatores individuais e sócio-ambientais que caracterizam as condições nas quais as pessoas vivem”.

De acordo com Minayo, Hartz e Buss (2000, p. 8),

É uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar. O termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas espaços e histórias diferentes, sendo, portanto uma construção social com marca da relatividade cultural.

A qualidade de vida pode ser dita como a condição em que as pessoas vivem, sendo variável em relação a cada grupo de indivíduos e relacionada ao significado que é dado às condições objetivas de vida (ALMEIDA; GUTIERREZ; MARQUES, 2012).

Segundo Queiroz, Sá e Assis (2004, p. 412) a qualidade de vida é revestida de grande complexidade devido a subjetividade que representa para cada indivíduo

ou grupo social, podendo ser representada por um conjunto de atributos. Desta forma, segundo Machado *et al.* (2015, p. 270), seu entendimento “envolve uma abordagem centrada na subjetividade individual, ou seja, na percepção do indivíduo acerca de diferentes aspectos da vida”.

A qualidade de vida das pessoas é uma tarefa difícil de ser mensurada em virtude das diversas interpretações e de não haver um parâmetro comum que pode provar diretamente o nível de qualidade de vida. Deste modo, devem ser observados vários elementos para tentar se chegar a uma aproximação acerca do nível de qualidade de vida. Como exemplo, pode-se citar: o acesso a bens de consumo, água, segurança, liberdade dentre outros. (BAUER, 2016, p. 13).

Diversos fatores devem ser apreciados na aferição da qualidade de vida e estes podem variar de pessoa para pessoa. Assim, de acordo com Lorenzi (2008, p. 104), trata-se de “um constructo multidimensional, com significados diferenciados segundo a diversidade de contextos de vida”. Esta multidimensionalidade se refere ao fato de que o conceito é composto por muitas dimensões que se diferenciam entre si e estas dimensões vêm sendo objetivo de diversos estudos científicos no decorrer dos tempos (SEIDI; ZANNON, 2004, p. 583).

3.1.1. DIMENSÕES OU DOMÍNIOS PARA ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA CONSTANTES DO WHOQOL-*bref*.

De acordo com Gonçalves e Vilarta (2004, p. 34) na construção da definição de qualidade de vida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o contexto cultural em que se insere a pessoa é de grande importância. Este âmbito abrange um sistema de valores do ambiente social do indivíduo.

Para Gonçalves e Vilarta (2004, p. 35), as dimensões podem ser descritas conforme se apresenta no quadro 1.

Quadro1 - Dimensões da qualidade de vida.

Domínio físico	envolve sentimentos e expectativas de acordo com o domínio físico e abrange aspectos relacionados à dor e desconforto em virtude das atividades físicas do dia a dia que podem trazer sensação de energia ou fadiga. Também relaciona percepções acerca do cansaço, qualidade do sono e repouso.
Domínio psicológico	envolve aspectos relacionados a sentimentos e emoções sejam eles positivos ou negativos. Percepção quanto à auto-imagem e auto-estima, assim como as crenças pessoais e espiritualidade.
Relações sociais	envolve aspectos que podem ser importantes para que o indivíduo se realize plenamente. Abrange as relações interpessoais do indivíduo nos diversos ambientes onde o indivíduo se insere como: o ambiente familiar, o trabalho, as relações amorosas e sexuais e o apoio social de amigos e familiares.
Meio ambiente	envolve fatores importantes para o indivíduo e sociedades em desenvolvimento. Domínio bastante abrangente e que considera sensações como a de segurança e conforto, as necessidades e oportunidades de acesso a transporte, moradia, educação e lazer. Condições adequadas de ambiente físico no lar e no trabalho como: clima, poluição, trânsito.

Fonte: Gonçalves e Vilarta (2004).

Diante da multidimensionalidade do conceito de qualidade de vida, foram investigadas as múltiplas facetas que permeiam as percepções individuais, as quais basearam a definição de dimensões ou domínios para o estudo da qualidade de vida. Surgem então os domínios físico, psicológico, do nível de independência, das relações sociais, do meio ambiente, e envolvem aspectos de espiritualidade e crenças pessoais (BARBOSA *et al.*, 2015; FLECK *et al.*, 2000; FOLLE; FARIAS, 2012; GONÇALVES; VILARTA, 2004; PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012).

O grupo WHOQOL, composto de uma equipe experiente no assunto e que desenvolveu questionários como o WHOQOL-*bref*, apresentou os domínios ou dimensões que compõem a qualidade de vida como sendo: domínio psicológico, domínio físico, domínio das relações sociais e domínio do meio ambiente (GOMES, 2016, p. 59).

Analisando os domínios que compõem o WHOQOL- *bref*, pode-se observar a integração dos componentes e sua completude entre si para que se entenda o conceito de forma geral (GOMES, 2016, p. 59).

3.2 ATIVIDADE FÍSICA

Segundo Caspersen *et al.* (1985, p. 126-31), “a atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulta em um gasto de energia”.

Similarmente Hoeger e Hoeger (2013, p. 7, tradução nossa), acrescentou que é todo “movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos. Ela requer um gasto de energia e produz benefícios progressivos para a saúde. A atividade física requer tipicamente apenas uma baixa à moderada intensidade de esforço”.

Ela não é apenas “o exercício realizado com a intenção deliberada de melhorar a saúde ou de aumentar o desempenho físico e do desporto”, mas sim toda atividade que demanda gasto de energia (SHEPHARD, 1995, p. 289, tradução nossa).

Deste modo, várias são as formas de movimento que são executados no dia a dia que demandam gasto de energia e que podem ser considerados como atividade física e segundo Guiselini (2006, p. 23) “inclui, portanto, as atividades ocupacionais (trabalho), as atividades da vida diária (vestir, banhar-se, comer), o deslocamento e atividades realizadas como alternativas de lazer, incluindo exercícios físicos, esportes, dança, artes marciais, etc”.

Cortês-Neto *et al.* (2010, p. 210) inclui as atividades recreativas, domésticas e esportivas, além das diversas modalidades de esportes coletivos ou individuais, assim como o caminhar: ambos podem ou não estar relacionados com aptidão física.

A atividade física sempre esteve inserida na vida das pessoas e de acordo com Pitanga (2002, p. 50), nos primórdios da humanidade, o homem dependia de resistência física, virilidade, força e velocidade para sua sobrevivência. As constantes migrações em busca de comida e de condições climáticas adequadas que permitissem sua moradia faziam com que ele se deslocasse em longas caminhadas, nas quais necessitava fazer uso de seus atributos físicos como: correr, lutar, nadar, saltar, sendo assim um ser muito ativo fisicamente. Com a evolução, a prática da atividade física deixou de ser relacionada com a sobrevivência e passou a ser mais ligada à área da saúde.

Baseado nisso, observa-se que no decorrer dos tempos o homem sempre precisou de seus atributos físicos para conseguir sobreviver, tendo que vencer as intempéries em busca de alimento e melhores condições de vida. Assim, a atividade física sempre se fez presente em seu cotidiano, fazendo-se necessário um bom condicionamento físico, fator que se tornaria determinante para sua sobrevivência (ARENA, 2009. p. 17).

Desta forma, entende-se que a atividade física está presente no viver diário de todos nós, acompanhando o transcorrer da vida nas diversas tarefas diárias, sejam elas domésticas ou relacionadas a alguma atividade de lazer ou esportiva.

Segundo Santos e Simões (2012, p. 186), é de grande importância considerar os conceitos existentes sobre o tema estudado, explorando-os para que haja clareza e a fim de expor diversas abordagens.

Assim, pode-se observar no quadro comparativo de conceitos de atividade física elaborado por Santos e Simões (2012 p. 186) algumas definições baseadas em dicionários especializados.

Quadro 2 - Conceituação de atividade física segundo dicionários especializados.

Barbanti (2003)	Totalidade de movimentos executados no contexto do esporte, da aptidão física, da recreação, da brincadeira, do jogo e do exercício. Num sentido mais restrito é todo movimento corporal, produzido por músculos esqueléticos que provoca um gasto de energia. (p. 53)
Matos e colaboradores (2005)	Qualquer movimento corporal produzido por músculos e que resulta em maior dispêndio de energia do que quando em repouso. (p. 26).
Tubino e colaboradores (2007)	Atividade física, que também expressa um exercício físico, pode ser explicada pelos atos motores das pessoas. Compreendem os movimentos corporais que fazem parte da vida humana. As atividades físicas variam em volume e intensidade. (p. 856)
González e Fensterseifer (2008)	Atividade física (AF) é entendida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos dos quais resultam dispêndio energéticos. “A AF exerce efeito profundo sobre o consumo de energia humana, independentemente do sistema orgânico envolvido.” (CASPERSEN <i>et al.</i> , 1985; MACARDLE <i>et al.</i> , 2000 p. 33).

Fonte: Santos e Simões (2012).

Numa breve análise quadro 2, acerca das definições de atividade física, pode-se observar que elas giram em torno do movimento humano e do gasto energético. Porém, tal abordagem é bem abrangente (GOMES, 2016, p. 53).

As atividades físicas podem ser classificadas como não estruturadas e estruturadas. Enquanto as não-estruturadas são atividades da vida diária como caminhar, subir escadas, andar de bicicleta, tarefas domésticas e as diversas atividades que demandam algum esforço, as estruturadas são atividades planejadas e repetitivas que possuem um objetivo de melhoria e manutenção da aptidão física (GUISELINI, 2006). Logo, de acordo com Lima (2011, p. 1), atividade física abrange desde atividades do cotidiano, seja em casa, no trabalho, no lazer ou mesmo o ato

de deslocar-se a pé, alcançando as atividades planejadas e direcionadas como os exercícios físicos.

De acordo com Almeida, Gutierrez e Marques (2012, p. 44), a atividade física é mencionada na atualidade como uma ponte segura para melhores condições de saúde, mas é colocada de forma muito ampla e generalizada, podendo abordar atividades do dia a dia, atividades sistematizadas e práticas esportivas.

Segundo a OMS, “o termo ‘atividade física’ não deve ser confundido com ‘exercício’, que é uma subcategoria de atividade física que é planejado, estruturado e repetitivo e visa manter ou melhorar os componentes da aptidão física”. (WHO, 2016, tradução nossa). E a define como “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia – incluindo as atividades desenvolvidas durante o trabalho, realizar tarefas domésticas, viajar, e se engajar em atividades recreativas” (WHO, 2016, tradução nossa).

Assim, “a atividade física regular e adequada a cada indivíduo pode gerar respostas fisiológicas benéficas, mas que variam de acordo com a individualidade de cada praticante”. (SURDI, *et al.*, 2011 p. 2). Deste modo, segundo Lindsay *et al.* (2014, p. 43), a atividade física é um componente essencial na constituição do balanço energético de acordo com os padrões saudáveis de desenvolvimento físico e *status* de peso corporal, sendo assim, um fator essencial para a prevenção do sobrepeso.

A prática de atividades físicas em sentido amplo, segundo Gonzalez e Machado (2014, p. 158), encontra-se em expansão e as práticas regulares destas atividades de forma sistematizada geram benefícios e efeitos positivos em diversos aspectos como: bem estar físico, cognitivo e mental. E de acordo com Baretta, Baretta e Peres (2007, p. 1595), a atividade física vem contribuindo de forma importante na redução de fatores de risco como o controle do peso corporal, controle da hipertensão, melhoria dos processos metabólicos e no combate aos sintomas de ansiedade e depressão.

De acordo com Guedes *et. al.*, (2001, p. 188), são bastante discutidos na literatura os benefícios da prática de atividade física associados à melhoria da saúde e ao bem-estar, assim como a redução dos riscos de aparecimento de doenças relacionadas ao sedentarismo. Nahas *apud* Feitosa e Rodrigues (2010, p. 3) afirma que “a prática de atividade física em intensidades moderadas de forma contínua ou

acumulada mesmo não promovendo mudanças nos níveis de aptidão física tem se mostrado benéfica na redução do risco de diversas doenças”.

Segundo a OMS, a recomendação para a prática de atividade física em adultos de idades que vão dos 18 aos 64 anos deve ser de pelo menos 150 minutos de atividades moderadas ao longo da semana, ou de pelo menos 75 minutos de atividade física de intensidade vigorosa, ou a combinação destas (WHO, 2016 tradução nossa). Tais recomendações podem evitar um problema de saúde pública, gerando gastos por parte dos governos com tratamentos de doenças advindas da inatividade física (AMORIM *et al.*, 2006, p. 302).

A adoção de atividades físicas sistematizadas e orientadas de acordo com as condições de cada sujeito consiste em um patamar ideal. Contudo, em detrimento deste patamar idealizado, o acesso a esse tipo de atividades físicas ainda é restrito a certas camadas da sociedade (ALMEIDA; GUTIERREZ; MARQUES 2012, p. 46).

Assim, pode-se observar que ao analisar os conceitos de atividade física a partir das definições dos autores, tem-se uma amplitude variável de conceitos e abordagens sendo necessário determinar qual a abrangência que se quer adotar para as conclusões do estudo (SANTOS; SIMÕES, 2012, p. 187).

4 METODOLOGIA

4.1 TIPO DE PESQUISA

O processo metodológico deste estudo compreende os seguintes aspectos: investigações bibliográficas referentes ao tema em que se baseou a pesquisa, o método de investigação adotado e os instrumentos de coleta e análise de dados.

Trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo de corte transversal, que, de acordo com Gil (2002, p 42), “como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou estabelecimento de relações entre variáveis”. Nessa perspectiva, buscou-se fazer com este estudo um levantamento de dados para a identificação sociodemográfica dos professores, averiguação do nível de atividade física, levantamento acerca da percepção da qualidade de vida e das relações entre a prática de atividade física e a qualidade de vida desses professores.

A pesquisa caracterizou-se também como de caráter analítica, na qual por meio da técnica de levantamento de informações utilizando questionários procurou-se descrever, analisar e discutir os níveis de percepção da qualidade de vida e de atividade física dos professores.

4.2 POPULAÇÃO

De acordo com os dados obtidos junto à Coordenadoria de Gestão de Pessoas - COGEP da Secretaria Municipal de Educação do Município de Fortaleza - SME, o quantitativo de professores efetivos de Educação Física lotados em sala de aula atualmente é de 210 professores distribuídos pelas seis Regionais de Fortaleza (MACHADO, 2016).

A amostra foi selecionada em duas etapas, de forma aleatória e por sorteio, em três escolas de cada Regional de Fortaleza. Em cada escola foram selecionados professores efetivos de Educação Física, de ambos os sexos, segundo disponibilidade.

Como procedimento de coleta de dados utilizou-se o contato pessoal com os professores, objetivando explicar sobre os objetivos do estudo em questão e a aplicação dos instrumentos de pesquisa.

O ambiente em que foi realizada a pesquisa foi constituído de Escolas Públicas do Município de Fortaleza onde existem professores de Educação Física, lotados em sala de aula e atuando no exercício do magistério.

Foram utilizados como critérios de inclusão: a) ser professor efetivo de Educação Física da Rede Pública Municipal de Fortaleza; b) estar atuando em pleno exercício do magistério. Como critérios de exclusão: a) se negar a assinar o termo de consentimento livre e esclarecido; b) se negar a responder integralmente os instrumentos aplicados.

A coleta de dados foi realizada entre os meses de setembro e outubro do ano de 2016. Participaram da pesquisa 42 professores de Educação Física que atuam no exercício do magistério, lotados em Escolas Públicas Municipais e todos atendiam aos critérios de inclusão.

4.3 QUESTÕES ÉTICAS E METODOLÓGICAS

Inicialmente, foi solicitada a autorização objetivando o ingresso no âmbito das escolas e realização da pesquisa, a qual foi encaminhada à Secretaria Municipal de Educação de Fortaleza. Junto aos diretores das escolas, buscou-se autorização para realizar a pesquisa. Por fim, foi realizado o contato com os professores para explanação dos objetivos do estudo, solicitação da sua participação e a criação de estratégias para viabilizar a aplicação dos questionários com a assinatura do respectivo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

4.4 INSTRUMENTOS

Para coleta de dados utilizou-se um formulário sociodemográfico com objetivo de obter informações gerais da amostra. O questionário aborda questões relativas à: idade, sexo, estado civil, escolaridade, tempo de magistério, remuneração e carga horária semanal.

O questionário para a avaliação da percepção de qualidade de vida foi o WHOQOL-bref (*The World Health Organization Quality of Life Assessment*), instrumento

abreviado elaborado pela Organização Mundial de Saúde e traduzido para o Brasil por Fleck *et al.* (2000). O WHOQOL-bref consta de 26 questões, sendo duas questões gerais de qualidade de vida e as demais 24 representam cada uma das 24 facetas que compõem o instrumento original conforme o quadro 3.

Quadro 3 - Domínios e facetas do WHOQOL-bref.

Domínio 1 – Domínio físico:

1. Dor e desconforto;
2. Energia e fadiga;
3. Sono e repouso;
9. Mobilidade;
10. Atividades da vida cotidiana;
11. Dependência de medicação ou tratamentos;
12. Capacidade de trabalho

Domínio 2 – Domínio psicológico:

4. Sentimentos positivos;
5. Pensar, aprender, memória e concentração;
6. Autoestima;
7. Imagem corporal e aparência;
8. Sentimentos negativos;
24. Espiritualidade/religião/crenças pessoais;

Domínio 3 – Relações sociais:

13. Relações pessoais;
14. Suporte (apoio) social;
15. Atividade sexual;

Domínio 4 – Meio ambiente:

16. Segurança física e proteção;
17. Ambiente no lar;
18. Recursos financeiros;
19. Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade;
20. Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades;
21. Participação em e oportunidades de recreação/lazer;
22. Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima);
23. Transporte;

Fonte: FLECK *et al.* (2000).

Optou-se por utilizar este questionário em virtude de ser um instrumento que é utilizado internacionalmente e reconhecido por ser validado dentro de uma ótica transcultural (FLECK *et al.*, 2000). Também pelo fato de que os instrumentos permitem aos participantes que eles realizem uma autoavaliação de acordo com a sua percepção individual assim como por eles serem utilizados em larga escala em pesquisas equivalentes a esta (PENTEADO, 2007; FOLLE; FARIAS 2012).

Para a avaliação do nível de atividade física elegeu-se o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) - Questionário Internacional de

Atividade Física – Versão Curta. Tal instrumento foi elaborado pela Organização Mundial de Saúde e possibilita aferir a frequência e o tempo gasto em atividades físicas de intensidades variáveis em um período semanal nas diversas situações do dia a dia, bem como no desempenho das atividades domésticas, no lazer, no trabalho, nos deslocamentos ativos, nas atividades passivas e o tempo estimado na posição sentada (CAMPOS; MACIEL; NETO, 2012, p. 564).

O IPAQ – Versão Curta consta de um questionário compacto composto por oito perguntas divididas em quatro questões conforme o quadro 4.

Quadro 4 - Subdivisão de questões do IPAQ - versão curta.

Questões 1 e 2 - Tempo gasto em caminhadas	Por pelo menos 10 minutos contínuos como forma de transporte, por lazer, por exercício em casa ou no trabalho.
Questões 3 e 4 - Tempo gasto em atividades moderadas	Por pelo menos 10 minutos contínuos atividades que façam você suar leve ou aumentem moderadamente sua respiração ou batimentos cardíacos.
Questões 5 e 6 - Tempo gasto em atividades vigorosas	Por pelo menos 10 minutos contínuos atividades que façam você suar bastante ou aumentem muito sua respiração ou batimentos cardíacos.
Questões 7 e 8 - Tempo gasto na posição sentada	Tempo total estimado na semana e no final de semana.

Fonte: MATSUDO *et al.* (2001).

Este instrumento avalia atividades físicas nas suas diversas dimensões (GUEDES; LOPES; GUEDES, 2005). Também por se tratar de um questionário que tem reprodutibilidade semelhante ao de outros instrumentos de uso internacional (MATSUDO *et al.*, 2001).

Um escore de atividade física em minutos por semana foi calculado somando-se os minutos despendidos em atividades de intensidade moderada por semana com os minutos despendidos em atividades de intensidade vigorosa, sendo esta soma multiplicada por dois.

Tal estratégia visa considerar as diferentes intensidades de cada atividade e está de acordo com as recomendações atuais quanto à prática de atividade física (WHO, 2010). Um escore acima de 300 minutos por semana será o ponto de corte para classificar os indivíduos em muito ativo; entre 150 minutos e 300 minutos por semana o indivíduo será classificado como ativo; abaixo de 149 minutos por semana será classificado como insuficiente ativo e com escore de 0 será considerado inativo (DUMITH, 2010).

4.5 ANÁLISE DOS DADOS

Para a análise dos dados foi utilizada a análise descritiva, média e desvio padrão e o pacote estatístico SPSS for Windows.

A análise estatística realizada nas variáveis quantitativas univariadas foi a medida de tendência central (média) e de variabilidade (desvio padrão). Nas variáveis qualitativas, utilizou-se a distribuição de frequência absoluta e relativa. Quanto à análise bivariada, foi utilizada comparação de proporção e comparação de média. Na análise inferencial, foi utilizado o teste t de amostra independente, ANOVA *One-Way* utilizando do post-hoc *Tuckey* quando significativo, Qui-quadrado e teste z, com significância para $p < 0,05$.

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Tabela 1 - Caracterização dos dados sociodemográficos.

SEXO			
Masculino 25 (59,5%)		Feminino 17 (40,5%)	
IDADE			
20 a 30 anos 12 (28,6%)	31 a 40 anos 15 (35,7%)	41 a 50 anos 9 (21,4%)	51 a 60 anos 6 (14,3%)
ESTADO CIVIL			
Solteiro 13 (31%)	Casado 21 (50%)	Separado 6 (14,3%)	Outros 2 (4,8%)
SATISFAÇÃO COM RENDA SALARIAL			
Satisfatório 22 (52,4%)		Insatisfatório 20 (47,6%)	
QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL			
Graduação 3 (7,1%)	Especialização 33 (78,6%)	Especialização em andamento 1 (2,4%)	Mestrado 5 (11,9%)
TEMPO DE ATUAÇÃO			
Até 5 anos 14 (33,3%)	6 a 10 anos 13 (31%)	11 a 20 anos 9 (21,4%)	21 a 30 anos 6 (14,3%)
CARGA HORÁRIA DE TRABALHO			
Menor que 20h 3 (7,1%)	20 a 40 horas 30 (71,4%)	Acima de 40 horas 9 (21,4%)	

Fonte: pesquisa direta

De acordo com os dados obtidos na análise do perfil sociodemográfico, dos 42 professores participantes, 59,5% eram do sexo masculino. Quanto à faixa etária, verifica-se que ela varia entre 20 e 60 anos sendo a classe mais frequente entre 31 aos 40 anos com o percentual de 35,75%.

No que diz respeito ao estado civil, houve mais representatividade de indivíduos casados, sendo estes 50,0% do total. No que se refere à satisfação com a renda salarial 52,4% dos professores consideram-se satisfeitos.

Com relação à qualificação profissional observou-se entre os indivíduos que 78,6% possuem pós-graduação na modalidade especialização e 11,9% de professores que possuem mestrado.

No tocante ao tempo de atuação profissional, 33,3% dos professores possuem até 5 anos de serviço, e, quando somados à faixa entre 6 e 10 anos de

serviço, acumulam cerca de 64% da amostra. Em relação à carga horária semanal, o maior quantitativo de docentes trabalha entre 20 e 40 horas semanais.

Ressalta-se que em relação à satisfação com a renda salarial, os números vão de encontro aos de alguns estudos semelhantes como os de Pereira *et al.* (2014), Both, Nascimento e Borgato (2007) e Moreira *et al.* (2010) onde o índice de insatisfação com a renda predomina. Neste contexto, Souza e Costa (2011, p. 26) afirmam que a classe dos professores, em muitos casos, é uma das que percebem os menores salários, fato que gera grande insatisfação profissional, algo que está diretamente associado ao abandono da carreira e a busca por outras ocupações.

Assim, baseado nos dados encontrados neste trabalho referentes à satisfação com a renda salarial, percebe-se que os números mostram-se positivos quando comparados a estudos semelhantes nos quais predominaa insatisfação dos professores quanto à renda.

Em relação à qualificação dos professores, observa-se que 90,5% possuem pós-graduação, desses 78,6% são modalidade especialização e 11,9% na modalidade mestrado. Estes números assemelham-se aos de estudos equivalentes como os de Both, Nascimento e Borgato (2007), Valério (2010) e Moreira *et al.* (2010).

Desta forma, os dados identificados se diferenciam de outras pesquisas quando se verifica que os docentes buscam melhor qualificação através de cursos de pós-graduação. Uma vez que, de acordo com Pereira *et al.* (2014, p. 117) os baixos salários percebidos pelos professores afastam os profissionais mais qualificados da atuação no magistério da educação básica.

Contudo, pôde ser observado que um quantitativo de 11,9% dos docentes possui mestrado. De acordo com Lemos (2007, p. 42), o baixo quantitativo de professores com a titulação de mestre pode estar relacionado à falta de políticas governamentais que venham a encorajar os professores a buscar qualificação nesta modalidade de pós-graduação, limitando o universo de mestres aos que têm vínculo com universidades atuando como docentes em cursos de graduação.

Neste contexto, observa-se que apesar das dificuldades encontradas pelos profissionais do magistério, os mesmos que possuem a titulação de mestre mantêm o vínculo profissional com a Prefeitura.

Tabela 2 - Caracterização da qualidade de vida geral do WHOQOL-*bref*.

Avaliação da qualidade de vida de acordo com a Q1		
	f	%
Muito ruim	0	0,00
Ruim	2	4,77
Nem ruim nem boa	13	30,9
Boa	23	54,8
Muito boa	4	9,52
Satisfação com a saúde de acordo com a Q2		
	f	%
Muito insatisfeito	0	0,00
Insatisfeito	5	11,9
Nem satisfeito nem insatisfeito	10	28,8
Satisfeito	22	52,3
Muito satisfeito	5	11,9

Fonte: pesquisa direta. Análise de frequência (f) e porcentagem (%) da classificação da qualidade de vida geral e da saúde dos professores.

Na tabela 2 são apresentados os dados relativos às duas primeiras questões que compõe o WHOQOL-*bref*, referentes à qualidade de vida e a satisfação com a saúde. Estas são analisadas separadamente dos outros domínios.

Segundo Fleck *et al.* (2000), a questão 1 do WHOQOL-*bref* analisa a percepção da qualidade de vida geral, onde é perguntado: como você avaliaria sua qualidade de vida? De acordo com os dados coletados, o maior percentual encontrado foi de professores que avaliaram sua qualidade de vida como boa, totalizando 54,8% e do total de docentes analisados, nenhum classificou sua qualidade de vida como muito ruim.

Ainda de acordo com Fleck *et al.* (2000), a questão 2 do WHOQOL-*bref* analisa a percepção da saúde, onde é perguntado: o quão satisfeito você está com sua saúde? Segundo os dados colhidos, 52,3% dos professores afirmaram-se satisfeitos com sua saúde e, do total de docentes analisados, nenhum classificou sua saúde como muito insatisfeito.

Os dados encontrados referentes à percepção da qualidade de vida geral dos professores são similares aos de estudos equivalentes como os de Amorim *et al.* (2014), Silva e Nunez (2009), Valério (2010), respectivamente que classificaram a qualidade de vida geral dos docentes como boa.

Em relação à percepção da saúde dos docentes, os percentuais encontrados são equivalentes aos dos trabalhos de Valério (2010), Pereira, Santos e Lopes (2013), Caye, Ulbricht e Neves (2014), onde os professores afirmaram estar satisfeitos com a saúde, repercutindo em uma percepção positiva com a saúde.

De acordo com Valério (2009, p. 36), “a percepção positiva de saúde pode ser influenciada pelo sentido pessoal na vida”, exercendo assim uma função fundamental para superar os percalços no decorrer da vida, fator que influencia positivamente na percepção de qualidade de vida.

Devemos levar em consideração que a qualidade de vida é uma percepção individual e esta percepção pode variar de acordo com cada indivíduo, independentemente do grupo social ao qual pertença. (MOREIRA *et al.*, 2010, p. 436).

Isto posto, os professores avaliados têm uma percepção de que a qualidade de vida possui diversos fatores que contribuem para sua classificação.

Analogamente Santos e Simões (2012, p. 185), afirmam que os profissionais de Educação Física possuem conhecimentos específicos acerca de múltiplos conceitos, metodologias e possibilidades, elementos essenciais para trabalhar e alcançar objetivos que venham a melhorar a saúde e a qualidade de vida.

Tais conhecimentos dão suporte para uma avaliação mais abrangente quanto à percepção acerca da qualidade de vida.

Desta forma, a boa percepção da qualidade de vida na classe docente, vai além de uma melhor produtividade no desempenho das atividades do professor, já que a sua influência na formação moral e nas atitudes dos alunos é considerável, servindo muitas vezes como referência para estes (SILVA; NUNEZ, 2009, p. 5).

Diante do exposto, os professores têm essa percepção positiva que é baseada em seus contextos pessoais, onde predominam os sentimentos positivos e a satisfação pessoal, fatores estes que contribuem para a boa percepção acerca da qualidade de vida individual.

Assim sendo, os números indicam uma percepção positiva da qualidade de vida geral do grupo de professores avaliados quando mostram que 64,35 percebem sua qualidade de vida como boa ou muito boa. Do mesmo modo, um total de 64,2% dos docentes estão satisfeitos ou muito satisfeitos com sua saúde, manifestando uma percepção positiva da saúde.

Tabela 3 -Nível de qualidade de vida de acordo com os domínios do WHOQOL-bref.

	Média	Desvio Padrão
Domínio Físico	64,88	14,13
Domínio Psicológico	71,52	13,23
Domínio Relações Sociais	65,87	14,58
Domínio Meio Ambiente	58,77	11,00

Fonte: pesquisa direta. Quanto mais próximo de 100 melhor a qualidade de vida. Quanto mais próximo de 0 pior a qualidade de vida.

Verificando-se os resultados apresentados na tabela 3, observa-se valores medianos para todos os domínios e dentre os elencados, o psicológico foi o que mais se aproximou de 100, obtendo maior prevalência com média de 71,52 indicando assim uma percepção mais positiva deste domínio.

Resultados equivalentes foram encontrados em estudos de Xavier e Morais (2007), envolvendo professores da Rede Pública Estadual de Aracaju-SE, em que o domínio psicológico obteve 68,96%, assim como a pesquisa realizada por Dávila, Casagrande e Pereira (2010), junto aos professores de uma instituição de ensino do estado de Curitiba-PR, no qual o domínio psicológico apresentou o percentual de 86,75%.

Estes resultados indicam que os professores analisados estão satisfeitos com aspectos relacionados aos seus sentimentos e emoções, sua percepção quanto à autoimagem e autoestima, assim como sua espiritualidade e crenças pessoais.

Segundo Santini e Molina Neto (2005, p. 214), ao serem avaliados alguns fatores negativos no trabalho de professores de Educação Física, percebe-se a manifestação de sentimentos de insatisfação, preocupação, pânico, tensão, desgaste emocional e estresse, itens que revelam um comprometimento na saúde mental do professor.

Pereira *et al.* (2014, p. 114) afirmam que no Brasil cerca de 70% dos profissionais do magistério apresentam algum sintoma que indica um quadro de exaustão emocional. Relatam ainda, que a maioria dos casos de afastamento do trabalho por parte dos professores tem como causa quadros depressivos.

O estresse e a Síndrome de *Burnout* apresentam-se como os principais males que acometem os docentes, sendo os principais motivos que levam os professores a se afastarem do trabalho. (DO VALE; AGUILLERA, 2016, p. 86).

Os dados deste estudo apontam um desfecho positivo no domínio psicológico visto que os professores têm uma boa percepção quanto a este domínio, com média de 71,52, resultado que é favorável quando analisadas as evidências encontradas na literatura onde se verifica que na atualidade, as doenças psicológicas afetam negativamente grande parte dos profissionais do magistério.

Desta forma, podemos observar que a saúde mental é extremamente importante para a manutenção da saúde geral do professor e conseqüentemente para o bom desempenho de suas atividades laborais.

O professor que se sente bem consigo mesmo e no seu trabalho é mais propenso a ter melhores relacionamentos, a desempenhar melhor seu papel e a render mais. (VALÉRIO, 2009, p. 10).

A boa percepção dos docentes acerca da sua condição psicológica é algo bastante positivo visto que, mesmo diante dos problemas vividos no seu cotidiano e dos transtornos mentais que acometem os profissionais do magistério, eles conseguem manter a autoestima elevada e satisfação com a vida.

Os valores relativos ao domínio físico e o das relações sociais também apontaram bons resultados, pois em geral as médias referentes a esses domínios foram altas, assemelhando-se aos de outros estudos equivalentes como os de Pereira, Teixeira e Lopes (2013), Xavier e Morais (2007) e Pereira *et al.* (2014). Confirmando nossos resultados como positivos, uma vez que são semelhantes aos de pesquisas similares.

Tabela 4 - Nível de atividade física de acordo com as recomendações WHO.

	fa	%
Inativo	10	23,8
Insuficientemente Ativo	9	21,4
Ativo	14	33,3
Muito Ativo	9	21,4

Fonte: pesquisa direta. Inativo = não faz atividade física moderada/vigorosa. Insuficientemente ativo = 0 a 149 minutos de atividade moderada/vigorosa. Ativo = 150 a 300 minutos de atividade moderada/vigorosa. Muito Ativo = acima de 300 minutos de atividade moderada/vigorosa. fa = frequência absoluta.

Conforme os dados apresentados na tabela 4, verificou-se maior prevalência de indivíduos ativos totalizando 33,3%.

Para efeitos comparativos, foram somados os percentuais de indivíduos de dois critérios segundo a OMS: ativos e muito ativos. O percentual agregado totalizou 54,7%, sendo estes percentuais mais representativos quando comparados aos de indivíduos inativos e insuficientemente ativos.

O nível de atividade física de algumas populações vem sendo alvo de pesquisas com vistas a tentar identificar seu impacto na vida das pessoas. (GHAMOUM, 2009, p. 31).

De acordo como a OMS é recomendável que indivíduos adultos adotem a prática de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa por no mínimo 150 minutos semanais para que se alcancem os efeitos positivos para a saúde. (WHO, 2010).

Uma atividade física praticada regularmente e de maneira adequada a cada indivíduo pode gerar respostas fisiológicas positivas, mas estes resultados irão variar de acordo com a particularidade de cada sujeito (SURDI *et al.*, 2011, p. 2).

Esta prática regular de atividade física reduz consideravelmente os riscos de obtenção de doenças não transmissíveis (DNT), (WHO, 2010). Desta forma, manter o hábito de realizar atividades físicas exerce efeitos protetores contra muitas dessas doenças e contribui para que se reduza os fatores de risco relacionados. (CANABARRO *et al.*, 2011, p. 12; MACEDO *et al.*, 2015, p. 17).

Segundo a literatura, estima-se que a inatividade física é uma das principais causas de morte a nível mundial, sendo indicada entre os quatro fatores de risco de mortalidade. (WHO, 2010; MALTA; SILVA Jr., 2013, p. 158; SOUSA, 2011, p. 48).

Estes números apontam para um problema que está se expandindo e tomando proporções alarmantes com impactos consideráveis sobre a saúde geral da população. (WHO, 2010).

Observa-se na amostra que os professores, em sua maioria, são considerados ativos, ainda que se deva considerar que o público estudado é constituído de profissionais de Educação Física, portanto, responsáveis por incentivar e orientar a prática de atividades físicas (SOUZA; COSTA, 2011, p. 26), pode-se considerar o aspecto positivo desta observação. No entanto, ainda de acordo com os autores, estes profissionais possuem conhecimentos acerca da importância da atividade física para a saúde global do indivíduo e um certo grau de

autonomia para estabelecer sua própria prática de exercícios, o que leva a crer que eles deveriam ser mais ativos.

Apesar da crença de que os professores sejam conscientes de que a prática de atividade física possa trazer benefícios para a sua saúde, um percentual considerável de docentes são inativos e insuficientemente ativos, totalizando 45,2%, portanto não atingem as recomendações mínimas para se adquirir tais benefícios.

Diante disso, podemos levar em consideração a existência de algumas variáveis no cotidiano dos indivíduos, que venham a interferir na prática de atividade física ou na ausência desta, por parte dos professores.

Tabela 5 - Associação dos dados sociodemográficos com a qualidade de vida.

QUALIDADE DE VIDA	Domínio Físico	Domínio Psicológico	Domínio Relações Sociais	Domínio Meio Ambiente
SEXO				
Masculino	66,57 ± 13,71	73,66 ± 10,11	66,00 ± 12,71	57,37 ± 9,79
Feminino	62,39 ± 14,78	68,38 ± 16,67	65,68 ± 17,40	60,84 ± 12,60
IDADE				
20 a 30 anos	68,15 ± 15,18	76,38 ± 16,21	68,05 ± 18,74	63,54 ± 11,64
31 a 40 anos	68,57 ± 10,02	73,88 ± 7,78	70,55 ± 11,29	55,83 ± 11,44
41 a 50 anos	51,58 ± 15,37 [#]	62,50 ± 16,92	54,62 ± 11,86	55,55 ± 10,33
51 a 60 anos	69,04 ± 8,03	69,44 ± 2,15	66,66 ± 9,12	61,45 ± 7,03
ESTADO CIVIL				
Solteiro	66,75 ± 13,78	70,83 ± 12,84	57,69 ± 15,76	64,66 ± 11,15
Casado	64,45 ± 12,34	73,80 ± 9,96	70,23 ± 11,95	55,95 ± 11,08
Separado	61,30 ± 22,85	64,58 ± 21,85	68,05 ± 17,80	56,77 ± 6,06
Outros	67,85 ± 10,10	72,91 ± 20,62	66,66 ± 0,00	56,25 ± 13,25
CARGA HORÁRIA DE TRABALHO				
< 20 horas	69,04 ± 5,45	77,77 ± 9,62	61,11 ± 12,72	45,83 ± 4,77
20 a 40 horas	64,52 ± 15,74	69,72 ± 14,47	64,72 ± 15,42	60,41 ± 11,14
> 40 horas	64,68 ± 10,48	75,46 ± 8,44	71,29 ± 11,86	57,63 ± 9,51
SATISFAÇÃO COM RENDA SALARIAL				
Insatisfeito	64,10 ± 14,54	68,75 ± 12,05	61,66 ± 15,38	57,34 ± 12,91
Satisfeito	65,58 ± 14,05	74,05 ± 14,02	69,69 ± 12,99	60,08 ± 9,04
TEMPO DE ATUAÇÃO PROFISSIONAL				
Até 5 anos	69,13 ± 14,99	73,21 ± 14,03	65,47 ± 17,55	58,25 ± 11,14
6 a 10 anos	69,23 ± 8,69	75,96 ± 10,08	72,43 ± 10,42	60,81 ± 12,14
11 a 20 anos	53,57 ± 16,94	64,81 ± 17,69	59,25 ± 11,36	54,86 ± 12,60
21 a 30 anos	62,50 ± 8,67	68,05 ± 5,04	62,50 ± 16,45	61,45 ± 3,78

Fonte: pesquisa direta. Realizado teste T de amostra independente e ANOVA One-Way com significância de $p < 0,05$. *Significativo de 20 a 30 anos e # significativo de 31 a 40 anos.

Tem-se que os dados observados na tabela 5 apresentam a associação entre as variáveis sociodemográficas e a qualidade de vida. No que se refere à análise dos domínios em relação ao sexo dos professores, observou-se que, para os domínios físico, psicológico e das relações sociais, os indivíduos do sexo masculino obtiveram as melhores médias. Não houve significância entre as variáveis e o domínio psicológico foi o que apontou a maior média tanto entre os homens quanto das mulheres.

Foi observada significância para a dimensão idade quando realizada a análise bivariada entre a amostra de 41 a 50 anos e as amostras 20 a 30 anos e 31 a 40 anos para o domínio físico, o que revelaria uma percepção diferenciada nesta faixa de idade acerca das facetas que correspondem a este domínio.

Verifica-se que neste domínio, a percepção dos professores acerca da qualidade de vida na faixa de 41 a 50 anos de idade teve pior resultado quando relacionada com as de 20 a 30 anos e de 31 a 40 anos. Tal evento pode ter acontecido devido à significância encontrada entre essas variáveis, consistindo assim em uma indicação para estudos futuros acerca da percepção do domínio físico.

Em termos de análises de tendência central, na análise dos domínios em relação à idade dos professores, observou-se que não houve diferença significativa entre as variáveis e que as maiores médias foram encontradas no domínio psicológico em todas as faixas etárias, sendo a maior encontrada entre os indivíduos da faixa etária de 20 a 30 anos.

Na análise dos domínios em relação à idade dos professores, observou-se que a faixa etária de 41 a 50 anos apresentou as menores médias quando comparada às outras faixas e na análise do domínio físico, observou-se que essa faixa apresentou média inferior quando comparada às demais.

O domínio físico engloba aspectos referentes à dor física e desconforto em virtude de atividades do dia a dia, a capacidade para o trabalho, ao sono, ao cansaço, refletindo em que medida estes fatores impedem os indivíduos de fazerem aquilo que necessitam (GONÇALVES; VILARTA, 2004, p. 35; FOLLE; FARIAS, 2012, p.15).

No que se refere à análise dos domínios relacionados ao estado civil dos professores não se obteve significância entre as variáveis. Verificou-se que as

maiores médias foram encontradas dentre os docentes casados e essas foram superiores as dos demais nos domínios: psicológico e das relações sociais. Os outros domínios tiveram as maiores médias distribuídas aleatoriamente, achando-se a maior no domínio psicológico em indivíduos casados.

Quanto à análise dos domínios em relação à carga horária de trabalho dos professores, verificou-se que nos domínios físico e psicológico os indivíduos com carga horária menor do que 20 horas atingiram as maiores médias em relação aos que trabalhavam mais tempo. Não se obteve resultado significativo entre as variáveis e a maior média encontrada foi no domínio psicológico.

No que se refere à investigação dos domínios, relacionados à satisfação com a renda salarial, observou-se que houve a predominância de professores satisfeitos com os rendimentos auferidos em todos os domínios. Não havendo significância entre as variáveis, achando-se a maior média no domínio psicológico.

No que diz respeito à verificação dos domínios em relação ao tempo de atuação profissional, constatou-se que o grupo de professores que têm entre 6 e 10 anos de atuação obteve maior média nos domínios: físico, psicológico e das relações sociais. Não se obteve resultado significativo entre as variáveis e mais uma vez o domínio que apresentou a maior média foi o psicológico.

Diante dos dados obtidos neste estudo, observa-se que as variáveis sociodemográficas: sexo, idade, estado civil, carga horária, satisfação com a renda e tempo de atuação, não influenciam na percepção dos professores quanto à qualidade de vida.

Tomando-se por base que a qualidade de vida é um entendimento múltiplo e diz respeito ao modo como as pessoas sentem e compreendem seu cotidiano (GONÇALVES; VILARTA, 2004, p. 3) e ainda que, de acordo com Jayasingue *et al.* (2016, p. 2), ela é uma avaliação individual e subjetiva do próprio bem-estar dos indivíduos, esta subjetividade se refere à percepção individual, que pode variar de acordo com as circunstâncias de vida de cada um. (SEIDI; ZANNON, 2004, p. 582).

Podemos observar de acordo com as informações obtidas neste estudo que qualidade de vida é um constructo individual e subjetivo, uma questão singular que independe de: sexo, idade, estado civil, carga horária, satisfação salarial e tempo de serviço. Foi encontrada significância em uma faixa etária quando relacionada a outras duas no domínio físico. Diante disso supomos que este resultado possa

exercer alguma influência sobre a percepção da qualidade de vida dos docentes nesse domínio.

Segundo os dados analisados, os professores de Educação Física que atuam nas Escolas Públicas Municipais de Fortaleza se percebem com boa qualidade de vida. Eles têm concepção semelhante referente aos quatro domínios avaliados, destacando-se dentre estes o domínio psicológico que obteve a melhor percepção por parte dos docentes.

Tabela 6 - Associação dos dados sociodemográficos com o nível de atividade física moderada e vigorosa (NAFMV).

NAFMV	Inativo	Insuficientemente Ativo	Ativo	Muito Ativo
SEXO				
Masculino	6 (24,0%)	4 (16,0%)	10 (40,0%)	5 (20,0%)
Feminino	4 (23,5%)	5 (29,4%)	4 (23,5%)	5 (23,5%)
IDADE				
20 a 30 anos	2 (16,7%)	3 (25,0%)	3 (25,0%)	4 (33,3%)
31 a 40 anos	4 (26,7%)	2 (13,3%)	5 (33,3%)	4 (26,7%)
41 a 50 anos	3 (33,3%)	3 (33,3%)	3 (33,3%)	0 (0,0%)
51 a 60 anos	1 (16,7%)	1 (16,7%)	3 (50,0%)	1 (16,7%)
ESTADO CIVIL				
Solteiro	2 (15,4%)	3 (23,1%)	5 (38,5%)	3 (23,1%)
Casado	6 (28,6%)	4 (19,0%)	5 (23,8%)	6 (28,6%)
Separado	2 (33,3%)	1 (16,7%)	3 (50,0%)	0 (0,0%)
Outros	0 (0,0%)	1 (50,0%)	1 (50,0%)	0 (0,0%)
CARGA HORÁRIA DE TRABALHO				
< 20 horas	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (33,3%)	2 (66,7%)
20 a 40 horas	7 (23,3%)	8 (26,7%)	9 (30,0%)	6 (20,0%)
> 40 horas	3 (33,3%)	1 (11,1%)	4 (44,4%)	1 (11,1%)
SATISFAÇÃO COM RENDA SALARIAL				
Insatisfeito	4 (20,0%)	3 (15,0%)	7 (35,0%)	6 (30,0%)
Satisfeito	6 (27,3%)	6 (27,3%)	7 (31,8%)	3 (13,6%)
TEMPO DE ATUAÇÃO PROFISSIONAL				
Até 5 anos	3 (21,4%)	2 (14,3%)	5 (35,7%)	4 (28,6%)
6 a 10 anos	1 (7,7%)	4 (30,8%)	3 (23,1%)	5 (38,5%)
11 a 20 anos	4 (44,4%)	2 (22,2%)	3 (33,3%)	0 (0,0%)
21 a 30 anos	2 (33,3%)	1 (16,7%)	3 (50,0%)	0 (0,0%)

Fonte: pesquisa direta. Realizado teste Qui-Quadrado para identificação de significância com para de $p < 0,05$. Teste Z para identificar quais grupos se diferenciam. Não identificado significância na comparação realizada em nenhuma variável.

A relação entre a atividade física e as variáveis sociodemográficas pode ser observada na tabela 6 e de acordo com os dados obtidos, no que se refere à análise do nível de atividade física em relação ao gênero verificou-se que os homens são mais ativos em comparação com as mulheres. Não foi encontrada significância entre as variáveis.

Quanto à análise do nível de atividade física relacionado à idade, observou-se que os professores que possuíam de 51 a 60 anos foram considerados mais ativos em relação com as outras faixas etárias. Não se obteve resultado significativo entre as variáveis.

No que se refere à investigação do nível de atividade física em relação com o estado civil, verificou-se que indivíduos solteiros são mais ativos quando comparados aos demais. Não houve significância entre as variáveis.

No tocante a verificação do nível de atividade física em relação à carga horária de trabalho dos professores, notou-se que os docentes que trabalham menos de 20 horas semanais são mais ativos em comparação com os que trabalham mais de 20 horas. Não foram encontrados resultados significativos entre as variáveis.

Quanto à análise do nível de atividade física em comparação com a satisfação com a renda observou-se que os indivíduos que estão insatisfeitos com seus salários são mais ativos em relação com os demais. Não se obteve significância entre as variáveis.

No que diz respeito à verificação do nível de atividade física com relação ao tempo de atuação profissional, constatou-se o maior percentual de indivíduos inativos e insuficientemente ativos, sendo o grupo de docentes que têm entre 11 e 20 anos de atuação o mais inativo quando comparado aos demais. Nas faixas etárias de até 5 anos e de 6 a 10 anos, constatou-se o maior percentual de indivíduos ativos e muito ativos. Não foi observado resultado significativo entre as variáveis.

Observou-se a partir das informações constantes na tabela 6 que as variáveis sociodemográficas analisadas não influenciam no desfecho do nível de atividade física dos professores.

Inferimos em conformidade com as informações coletadas neste trabalho que o nível de atividade física não é influenciado pelas variáveis: sexo, estado civil, carga

horária, satisfação salarial e tempo de serviço. O nível de atividade física dos professores pôde ser medido de acordo com a sua prática individual e a partir da análise dos resultados ele foi classificado de acordo com as especificações da OMS elencadas na tabela 6.

Observou-se que nenhuma das variáveis sociodemográficas apresentou diferença significativa quando relacionada com o nível de atividade física dos docentes.

Conclui-se de acordo com a análise dos dados que o maior percentual dos professores foi classificado como ativo, confirmando os resultados verificados anteriormente na tabela 4. Os números apontam um resultado positivo quando se observa que mesmo diante de circunstâncias que poderiam afastar os docentes da prática habitual de atividade física estes se mantêm ativos.

Os resultados encontrados neste estudo sinalizam a importância da investigação sobre as relações entre os dados analisados e seus resultados em professores de Educação Física, utilizando instrumentos de avaliação do nível de atividade física e que deve ser fruto de investigações futuras para um maior aprofundamento acerca da temática.

6. CONCLUSÃO

O presente estudo buscou mensurar a percepção de qualidade de vida dos professores baseado nas respostas do instrumento utilizado. Da mesma forma, buscou-se verificar o nível da prática de atividade física desses profissionais.

De acordo com a análise dos resultados obtidos, inferimos que os professores se percebem com boa qualidade de vida, confirmando a hipótese inicial. Os mesmos, em maior percentual avaliaram como boa e muito boa sua qualidade de vida, assim como estão satisfeitos com sua saúde.

No que se refere aos domínios, os professores apresentaram uma percepção equivalente em todos os domínios, demonstrando um nível razoável de qualidade de vida em cada um. O domínio psicológico foi o que obteve maior média e o do meio ambiente foi o que os docentes apresentaram a percepção mais baixa de qualidade de vida.

Tais evidências sinalizam um resultado positivo quando os dados encontrados na literatura apontam para uma classe de profissionais que são cada vez mais acometidos pelo estresse ou algum tipo de exaustão de cunho emocional. Enfermidades que estão entre os principais motivos de afastamento do trabalho.

A percepção positiva no domínio psicológico é um resultado favorável na qualidade de vida dos docentes, uma vez que as doenças psicológicas como a Síndrome de *Burnout* vêm assolando a vida dos professores, causando desgastes emocionais e transtornos psicológicos.

Todavia, embora existam estas síndromes no meio docente, estes problemas não se mostraram tão frequentes na amostra pesquisada, visto que os professores têm uma boa percepção do domínio psicológico. Resultado que deve ser observado como positivo.

No que se refere ao nível de atividade física, os professores apresentaram níveis satisfatórios, uma vez que o maior percentual encontrado foi de indivíduos ativos, confirmando-se a segunda hipótese estabelecida nesta pesquisa.

Conclui-se que o grupo de docentes analisado é considerado ativo, superando os professores inativos e insuficientemente ativos. A análise das variáveis revelou um percentual maior e mais considerável de professores ativos e muito ativos, possuindo maior representatividade na amostra.

Ainda que a maioria dos indivíduos investigados tenha sido classificada como ativos, um número considerável de professores foi enquadrado como inativo ou insuficientemente ativo.

Por essa via, pode-se confrontar tal viés aos percentuais de professores insuficientemente ativos e inativos, aproximadamente 45,2%, considerando a existência de outras variáveis que venham a influenciar a prática de atividade física por parte desses profissionais como: a carga horária excessiva, os deslocamentos, o cansaço, as obrigações com a família dentre outros fatores que podem interferir na rotina dos educadores.

Seja por opção pessoal ou devido à existência de algumas variáveis, podemos avaliar que faz-se necessária uma reflexão mais profunda sobre as causas que afastam estes profissionais de uma prática habitual de atividade física, haja vista que se trata de professores de Educação Física.

Na análise das variáveis sociodemográficas, quando relacionadas à percepção da qualidade de vida e ao nível de atividade física, foi encontrada apenas uma significância entre faixas etárias, no domínio físico, o que atesta uma percepção diferenciada na faixa etária dos 41 aos 50 anos neste domínio. Tal resultado, pode assinalar uma menor percepção de qualidade de vida dos indivíduos dessa faixa etária relativa às facetas que compreendem o domínio físico, quando comparada as demais idades. Esta confirmação constitui uma indicação para análises posteriores.

Algumas limitações foram detectadas no decorrer do percurso da pesquisa, tais como escassez de estudos similares no ambiente de Escolas Públicas no Município de Fortaleza, algo que viabilizaria comparações entre os resultados.

Outrossim, podemos citar a pouca disponibilidade de tempo dos docentes que se dispuseram a responder os questionários no ambiente de trabalho, algo quase sempre realizado no intervalo entre as aulas ou do seu deslocamento para outras escolas.

Outra limitação encontrada foi a dificuldade para se conseguir dados junto à Secretaria Municipal de Educação que demandou bastante persistência por parte do pesquisador.

Considerando as limitações deste estudo, entende-se que ele traz dados relevantes e que podem servir como base para estudos posteriores. Sugere-se a ampliação do tamanho da amostra estendendo a pesquisa às escolas estaduais e

privadas, como também a utilização destes ou outros instrumentos com vistas a analisar a percepção de qualidade de vida. Averiguar o nível de atividade física, estabelecendo relações entre as variáveis nível de atividade física e a qualidade de vida, assim como entre os domínios da qualidade de vida, traçando um perfil mais amplo dos professores de Educação Física.

Outros estudos devem ser realizados no âmbito do município de Fortaleza, objetivando aumentar o volume de dados para fins de comparação dos resultados com vistas à proposição de ações visando a melhoria da qualidade de vida dos professores e incentivar a prática de atividade física por parte desses profissionais do magistério.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, Marco A. B; GUTIERREZ, Gustavo L; MARQUES, Renato. Qualidade de Vida. Definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. São Paulo. EACH/USP, 2012.
- AMORIM, Paulo R. S.; *et al.* Análise do questionário internacional de atividade física em adolescentes. **Fitness & Performance Journal**. v. 5. n. 5. p. 300-305. 2006.
- AMORIM, Rodrigo O.; *et al.* Qualidade de vida e nível de atividade física dos professores da rede municipal de ensino do município de Cruz Alta, RS. **EFDesportes.com. Revista Digital**. Buenos Aires, ano.19, n. 192, p. 1-8. Mai. 2014. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd192/qualidade-de-vida-dos-professores.htm>. Acesso em: 04 jan 2017.
- ARENA, Simone Sagres. Exercício físico e qualidade de vida: avaliação, prescrição e planejamento. São Paulo. PHORTE, 2009.
- BARBOSA, Anderson P. *et al.* Nível de atividade física e qualidade de vida: um estudo comparativo entre idosos dos espaços rural e urbano. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro. 18(4). p. 743-54. 2015.
- BARETTA, Elisabeth; BARETTA, Marly; PERES, Karen G. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro. 23(7). p. 1595-1602. 2007.
- BAUER, Raquel. **Economic Freedom and Quality of Life Impacts: A Comparison**. 2016. 40 f. Thesis partial (Graduation in the Honors Program) – Liberty University Spring. 2016.
- BOTH, Jorge; NASCIMENTO, Juarez V; BORGATO, Adriano, F. Estilo de Vida dos Professores de Educação Física ao Longo da carreira Docente no Estado de Santa Catarina. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 12, n. 3, p. 54-64. 2007.
- CAMPOS, Maryane O; MACIEL, Marcos G; NETO, João F. R. Atividade física insuficiente: fatores associados e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v.17. n.6. p. 562-572. 2012.
- CANABARRO, Lúcio K; NEUTZLING, Marilda B; ROMBALDI, Airtton J. Nível de atividade física no lazer de professores de educação física do ensino básico. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 16, n. 1, 2011.
- CASPERSEN, C. J; Powell, K. E. & CHRISTENSON, G.M. (1985). **Physical activity exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research**. Public. Health Reports. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/?page=1>. Acesso em: 01 jun de 2016. p. 126-131.

CAYE, Ivone T; ULBRICHT, Leandra; NEVES, Eduardo B. Qualidade de Vida no Trabalho de Professores de Matemática e Português do Ensino Fundamental. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações**, v. 12, n. 2, p. 974-989, 2014.

CORTÊS-NETO, Ewerton Dantas *et al.* Elaboração de Indicadores de Sucesso em Programas de Saúde Pública com foco sócio-esportivo. **Rev. salud pública**, Bogotá, v. 12, n. 2, abril de 2010. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642010000200004&lng=en&nrm=iso. Acesso em 01 jun de 2016.

DÁVILA, Maria H. X; CASAGRANDE, Rosane J. T; PEREIRA, Vanda C. G. Qualidade de Vida do Trabalhador de Uma Instituição de Ensino. **Cadernos da Escola da Saúde**, v. 1, n. 4, 2010.

DO VALE, Paula C. S; AGUILLERA, Fernanda. Estresse dos Professores de ensino Fundamental em Escolas Públicas: Uma Revisão de Literatura. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**. v.5, n. 1, p. 86-94, 2016.

DUMITH, S. C. Atividade física e sedentarismo: diferenciação e proposta de nomenclatura. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. 15(4), p. 253-254, 2010.

FEITOSA, Lisarda S. C; RODRIGUES, Ana. S. Saúde e qualidade de vida na percepção dos professores de educação física das escolas estaduais da zona sul de Teresina- Pi. Universidade Federal do Piauí. p. 1-13, 2010.

FLECK, Marcelo P. A. *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Rev. Saúde Pública**. v. 34, n.2. p.178-183. 2000.

FOLLE, Alexandra; FARIAS, Gustavo. Nível de qualidade de vida e de atividade física de professores das escolas públicas estaduais de Palhoça (SC). **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v. 11. n. 1. p. 11-21. 2012.

GHAMOUM, Ali Kalil. **Incidência de Sedentarismo no Tempo Livre em Professores de Educação Física da grande Goiânia em 2009**. 2009. 45 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade de Brasília, Brasília, 2009.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar Projetos de Pesquisa. São Paulo. ATLAS. 2002.

GOMES, Fábio G. H. **Associação da Cognição, Escolaridade e Atividade física com a qualidade de vida em uma amostra de idosos de Ponta Grossa- PR**. 2016. 158 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2016.

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA Roberto. Qualidade de Vida e Atividade Física: Explorando teoria e prática. Barueri. São Paulo. MANOLE, 2004.

GONZALEZ, Ricardo. H; MACHADO Márcia. M. T. Esporte educacional na adolescência. *In* Esporte educacional e qualidade de vida para crianças e adolescentes. Curitiba. CRV. p. 157-72. 2014.

GUEDES, Dartagnan P. *et al.* Níveis de prática habitual de atividade física em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte**. v. 7. n. 6. p. 187-199. 2001.

GUEDES, D. P; LOPES, C.C; & GUEDES, J. E. R. P. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte**. v. 11. n. 2. p. 151-158. 2005.

GUISELINI, Mauro. Aptidão física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos. São Paulo: Ed. Phorte, 2006.

HOEGER, Werner. W. K.; HOEGER, Sharon. A. **Lifetime Physical Fitness & Wellness: A personalized program**. 12 ed. Cengage learning. 2013.

JAYASINGUE, U. W. *et al.* The impact of health lioteracy and life style risk factors on health-related quality of life of Australian patients. **Health and Quality of Life Outcomes**. v. 14, n.1, p.2-13, 2016.

LEMOS, Carlos Augusto F. **Qualidade de vida na carreira profissional de professores de Educação Física do magistério público estadual/RS**. 2007. 114 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) –Centro de Desportos. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

LIMA, Alan, B. Avaliação do nível de atividade física de uma pequena população adulta do município do Rio de Janeiro por meio do IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) versão curta. **EFDesportes.com. Revista Digital**. Buenos Aires, ano.16,n. 162, p. 1-8. Nov. 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd162/avaliacao-do-nivel-de-atividade-fisica-por-meio-do-ipaq.htm>. Acesso em: 22 jun 2016.

LINDSAY, Ana Cristina. Early influences on physical activity and sedentary behaviors of children. *In* Esporte educacional e qualidade de vida para crianças e adolescentes. Curitiba. Ed. CRV, p. 39-56, 2014.

LORENZI, Dino R. S. Avaliação da qualidade de vida no climatério. **Rev Bras Ginecol Obstet**. 30(3) p. 103-106. 2008.

MACEDO, Rafael M., *et al.* Nível de atividade física de idosos participantes de um programa de prevenção de doença cardiovascular. **ASSOBRAFIR Ciência**, v. 6, n. 3, p. 11-20, 2015.

MACHADO, D. G.S *et al.* Exercício físico em academia, qualidade de vida e satisfação com a saúde. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. v. 7, n. 4, p.270-278, 2015.

MACHADO, Dayane S. L. **Coleta de dados**[mensagem pessoal]. Mensagem recebida por neyeder@hotmail.com em 05 out. 2016.

MALTA, Deborah C; SILVA Jr., Jarbas B. O Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil e a definição das metas globais para o enfrentamento dessas doenças até 2025: uma revisão. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 22, n. 1, p. 151-164, 2013.

MATSUDO, Sandra *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Atividade Física & Saúde**. v. 6, n. 2. p.5-18, 2001.

MENDONÇA, S. H. A; ARAÚJO, L. S. Esgotamento profissional e qualidade de vida no trabalho: uma revisão integrativa. **Revista Psicologia**, v. 2, p. 1-19, 2016.

MINAYO, Maria C. S; HARTZ, Zulmira M. A; BUSS, Paulo M. Qualidade de Vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**. 5(1): p. 7-18, 2000.

MOREIRA, Hudson R., *et al.* Qualidade de vida do trabalhador docente em Educação Física do estado do Paraná Brasil. **Rev Bras de Cineantropom Desempenho Humano**. 12(6). p. 435-442, 2010.

MOREIRA, Hudson R., *et al.* Qualidade de vida no trabalho e perfil do estilo de vida individual de professores de Educação Física ao longo da carreira docente. **Motriz rev. educ. fis. (Impr.)**, p. 900-912, 2010.

MOREIRA, Marilda Maria da Silva. **Trabalho, qualidade de vida e envelhecimento**. 2000. 100 f. Dissertação (Mestrado em Ciências na Área da Saúde Pública) - Fundação Oswaldo Cruz. Escola Nacional de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2000.

PENTEADO, Regina Z; PEREIRA, Isabel M. T. B. Qualidade de vida e saúde vocal de Professores. **Rev Saúde Pública**. São Paulo v. 41. n. 2. p. 236-243. 2007.

PEREIRA, Érico F; TEIXEIRA, Clarissa S; LOPES, Adair S. Qualidade de vida de professores de educação básica do município de Florianópolis, SC, Brasil. **Ciênc Saúde Coletiva**, v. 18, n. 7, p. 1963-70, 2013.

PEREIRA, Erico F; TEIXEIRA. C. S.; SANTOS. A.; Qualidade de vida: abordagens conceitos e avaliações. **Rev. Bras. Educ. Fis. Esporte**. São Paulo. v. 26. n. 2. p. 241-50. 2012.

PEREIRA, Érico F., *et al.* Associação ente o perfil de ambiente e condições de trabalho com a percepção de saúde e qualidade de vida em professores de educação básica. **Cad. Saúde Colet**. 22 (2): p. 113-9. 2014.

PITANGA, Francisco J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Vol. 10. n. 3. p. 49-54. 2002.

QUEIROZ, Creuza M. B; SÁ, Evelin N. C; ASSIS, Marluce M. A. Qualidade de vida e políticas públicas no município de Feira de Santana. **Ciência & Saúde Coletiva**. 9 (2) p. 411-421, 2004.

SANTINI, Joarez; MOLINA NETO, Vicente. A síndrome do esgotamento profissional em professores de educação física: um estudo na rede municipal de ensino de Porto Alegre. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.** v. 19, n. 3, p. 209-22, 2005.

SANTOS, Ana L. P; SIMÕES, Antônio C. Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas. **Saúde Soc.** São Paulo. v. 21. n. 1. p. 181-192. 2012.

SEIDI, Eliane, M. F; ZANNON, Célia, M.L.C. Qualidade de Vida: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de Saúde Pública.** p. 580-588. 2004.

SENA, Amada Lima. **Participação social e qualidade de vida de pessoas atingidas por hanseníase.** 2015. 101f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Faculdade de Medicina. Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2015.

SHEPHARD, Roy J. Physical Activity, Fitness, and Health: The Current Consensus. **QUEST- American Academy of Kinesiology and Physical Education.** 47. p. 288-303. 1995. Disponível em: <http://www.nationalacademyofkinesiology.org/1990-1999/1990-1999/quest-volume-47-issue-3-august-1995>. Acesso em: 23 jun 2016.

SILVA, Junior P. S; NUNEZ, Paulo R. Martins. Qualidade de vida, perfil demográfico e profissional de professores de educação física. **Pensar a prática,** v. 12, n. 2, p. 1-11, 2009.

SIMPLÍCIO, Sandra, D. **Estudo sobre a relação de trabalho e saúde de professores da rede pública municipal de São Paulo.** 2010. 107 f. Dissertação (Mestrado em Psicopedagogia) – Centro Universitário FIEO, Osasco, 2010.

SOUSA, Thiago F. Inatividade Física em Universitários Brasileiros: Uma Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde,** ano 9. n. 29. p. 47-55, 2011.

SOUZA, José Carlos; COSTA, Domingos Sávio. Qualidade de vida de uma amostra de profissionais de educação física. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria.** v. 1, n. 60, p. 23-27, 2011.

SURDI, A. C., *et al.* A Prática de Atividade Física em Academias Ao Ar Livre: a percepção dos seus praticantes. **EFDesportes.com. Revista Digital.** Buenos Aires, ano.16,n. 162, p. 1-9. Nov. 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd162/atividades-fisicas-em-academia-ao-ar-livre.htm>. Acesso em: 01 jun 2016.

THE WHOQOL GROUP. World Health Organization. Atividade Física. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>. Acesso em: 22 jun. 2016.

THE WHOQOL GROUP. World Health Organization. **Global recommendations on physical activity for health.** 2010.

VALÉRIO, Luciane. Qualidade de Vida e Nível de Atividade Física de Profissionais de educação Física da rede Estadual de Ensino de Santa Catarina. **Ágora: revista de divulgação científica.** v. 17, n. 2, p. 81-93, 2010.

VALÉRIO, Luciane. **Qualidade de Vida e Nível de Atividade Física de Profissionais de educação Física da rede Estadual de Ensino de Santa Catarina.** 2009. 81 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2009.

WHOQOL-*bref*. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-*bref*". **Rev de Saúde Pública**, Vol. 34, n.2 , p. 178-83 abr. 2000.

XAVIER, Cley E. S; MORAIS, Alexandre S. Qualidade de vida em professores da rede pública estadual de ensino da cidade de Aracaju- SE. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício.** v. 1, n. 5, p. 85-94, 2007.

ANEXO A – Termo De Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar voluntariamente do estudo: **QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE ESCOLAS PÚBLICAS MUNICIPAIS DE FORTALEZA** e responder as perguntas deste questionário. Você não deve participar contra a sua vontade.

O objetivo geral do presente estudo será verificar **a qualidade de vida e o nível de atividade física dos professores de Educação Física da Rede Pública Municipal de Fortaleza**. O estudo se justifica por considerar que a qualidade de vida e a prática de atividade física são de extrema importância para a manutenção da saúde física e mental dos professores e no combate as doenças causadas pelo sedentarismo.

Os participantes deste estudo serão convidados a responderem um questionário sociodemográfico, um questionário WHOQOL-*bref* instrumento abreviado sobre qualidade de vida e um questionário IPAQ versão curta sobre atividade física.

Todos os sujeitos envolvidos nesta pesquisa **são isentos de custos**. A sua participação neste estudo é **voluntária** e você terá plena e total liberdade para desistir do estudo a qualquer momento, sem que isso acarrete em qualquer prejuízo.

Por favor, leia com atenção as informações abaixo antes de dar seu consentimento para participar do estudo. Os pesquisadores se colocam à disposição bem como à de seus familiares para esclarecer quaisquer dúvidas, seja antes, durante ou após iniciar a pesquisa. Qualquer dúvida pode ser esclarecida diretamente com o pesquisador Ney Eder Silva Medeiros, responsável pelo trabalho seu telefone (85) 987201896, email: neyeder@hotmail.com, sob orientação do professor Ms. Ricardo Hugo Gonzalez.

As informações relacionadas ao estudo são confidenciais e qualquer informação divulgada em relatório ou publicação será feita sob forma codificada para que a confidencialidade seja mantida. O pesquisador garante que seu nome não será divulgado sob hipótese alguma.

Diante do exposto, eu _____, declaro que fui esclarecido sobre os objetivos procedimentos e benefícios do presente estudo. Participo de livre e espontânea vontade do estudo em questão. Foi-me assegurado o direito de abandonar o estudo a qualquer momento se eu assim desejar. Declaro também não possuir nenhum grau de dependência profissional ou educacional com o(s) pesquisadore(s) envolvido(s) nesse projeto, ou seja, os pesquisadores desse projeto não podem me prejudicar de modo algum no trabalho ou no estudo.

Fortaleza, ____ de _____ de 2016.

Participante

Pesquisador

ANEXO B – Formulário Sociodemográfico**FORMULÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO****Identificação Pessoal:**

1- Gênero: () feminino () masculino

2- Idade: () 20 – 30 anos () 31- 40 anos () 41- 50 anos () 51 – 60 anos () acima de 60 anos

3- Estado Civil: () solteiro () casado () separado () viúvo () união estável () outros_____

Aspectos sociais:

1- Salário: () satisfatório () insatisfatório () ótimo () ruim

Natureza da função:

1-Nível de qualificação: () graduação () especialização () mestrado () doutorado () Ph.D.() especialização em andamento () mestrado em andamento () doutorado em andamento () outros:_____.

2- Tempo de serviço: () até 5 anos () 6 a 10 anos () 11 a 20 anos () 21 a 30 anos () mais de 30 anos

3- Carga horária: () < 20 horas () 20 – 40 horas () > 40 horas

ANEXO C – Questionário WHOQOL-abreviado

WHOQOL - ABREVIADO

Versão em Português

PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE
GENEBRA**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 da sua vida, tomando como referência **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão.

	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 duas últimas 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 que 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 sua saúde?	1	2	3	4	5

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 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	Mais ou menos	Bastante	extremamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua	1	2	3	4	5

	aparência física?					
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que você 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 satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	extremamente
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
16	Quão satisfeito(a) você está com seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar 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	1	2	3	4	5

	apoio que você recebe dos seus colegas?					
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?

Você tem algum comentário sobre o questionário?

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO.

ANEXO D – Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Curta



**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 à 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-se:

- 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 **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 **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 **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 da semana**?

horas:_____Minutos: _____

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

horas:_____Minutos: _____

ANEXO E – Solicitação de Autorização de Pesquisa



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES – IEFES

SOLICITAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE PESQUISA

Ao Sr. Jaime Cavalcante Albuquerque Filho

Secretário Municipal de Educação de Fortaleza

Eu, **Ney Eder Silva Medeiros**, acadêmico do curso de Educação Física do Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará, sobre orientação do professor Ms. Ricardo Hugo Gonzalez, venho solicitar a V.Sa. a permissão para realizar o estudo intitulado “**Qualidade de Vida e Nível de Atividade Física de Professores de Educação Física de Escolas Públicas Municipais de Fortaleza**”, a se realizar nas escolas da rede pública municipal, nas seis regionais da cidade de Fortaleza, com a aplicação de questionários em professores de educação física.

A participação dos professores será voluntária e feita após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido pelos professores.

O estudo visa verificar a qualidade de vida e o nível de atividade física dos professores. O estudo se justifica por considerar que a qualidade de vida e a prática de atividade física são de extrema importância para a manutenção da saúde física e mental dos professores e no combate as doenças causadas pelo sedentarismo.

Ney Eder Silva Medeiros


Cel. (85) 9.8720-1896

ANEXO F – Parecer Técnico da Secretaria Municipal de Educação de Fortaleza**PARECER TÉCNICO DA SME****COORDENADORIA DE ENSINO FUNDAMENTAL
CÉLULA DE ENSINO FUNDAMENTAL II****PARECER TÉCNICO DE ACEITAÇÃO DE PESQUISA DE GRADUAÇÃO**

Diante do recebimento do processo nº P315689/2016 referente à pesquisa do Curso de Graduação em Educação Física, da Universidade Federal do Ceará – UFC, cujo título prévio é **QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DAS ESCOLAS PÚBLICAS MUNICIPAIS DE FORTALEZA**, de autoria do Sr. **Ney Eder Silva Medeiros**, emitimos o seguinte PARECER FAVORÁVEL PARA PESQUISA:

1. A Coordenadoria de Ensino Fundamental, na Célula de Ensino Fundamental II, mantém a preocupação em formação continuada de todos os professores do Ensino Fundamental, do 6º ao 9º ano, com temáticas voltadas para a prática didático-pedagógica;
2. Quanto à disciplina de Educação Física, como disciplina constante do currículo do Ensino Fundamental, mantém formação continuada a todos os professores, com temas igualmente pertinentes à formação docente, cuja responsabilidade é da Assessoria de Esportes.
3. Nesse sentido, a Secretaria Municipal da Educação, representada pelo abaixo assinado, autoriza a aplicação da pesquisa acima referida.

Fortaleza, 22 de agosto de 2016.


Raimundo Nonato Nogueira Lima
Coordenador do Ensino Fundamental