



FACULDADES MAGSUL

LUANA DIAS DUARTE

**A QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS NA EDUCAÇÃO
FÍSICA ESCOLAR**

PONTA PORÃ – MS

2014

LUANA DIAS DUARTE

**A QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS NA EDUCAÇÃO
FÍSICA ESCOLAR**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado as Faculdades Magsul
como requisito para obtenção do
título em licenciado em Educação
Física, sob a orientação da Prof. Ma.
Karen Gomes da Silva Rondelli.

PONTA PORÃ – MS

2014

LUANA DIAS DUARTE

**A QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS NA EDUCAÇÃO
FÍSICA ESCOLAR**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado as Faculdades Magsul
como requisito para obtenção do
título em licenciado em Educação
Física, sob a orientação da Prof. Ma.
Karen Gomes da Silva Rondelli.

Data da pré-banca:

Local: Faculdades Magsul

Orientador: Prof. Ma. Karen Gomes da Silva Rondelli

Banca Examinadora: Prof. Ma. Adriana Langer

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho aos meu pais, Elisiane Cristina de Sousa Dias e Márcio Pedra Duarte. Que sempre incentivaram e nunca me deixaram desistir. Apoiando nas dificuldades e disfrutando das conquistas.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente venho agradecer a Deus, por ter me dado saúde, força para enfrentar as dificuldades diárias, e fé para nunca desistir.

Logo agradeço com todo o meu coração minha família, não tenho palavras para descrever a o quão importante foi o companherismo e dedicação de todos. Sendo assim, não posso deixar de registrar meu agradecimento a algumas delas:

A minha Mãe Elisiane Cristina de Sousa Dias Duarte, por sempre acreditar em mim, me apoiar em todas as decisões e sempre me aconselhar; Meu pai Márcio Pedra Duarte, por ser um exemplo de dedicação e generosidade e mesmo longe me apoiar e ao meu padrasto Edson Batista Machado que sempre na medida do possível esteve ajudando.

Às minhas avós Maria e Bernarda, por me auxiliarem em todos os momentos em que mais necessitei. Sem elas este sonho não seria possível.

A todos os amigos que me apoiaram e de alguma forma e contribuíram para que fosse possível concluir mais essa etapa em minha vida.

São eles(as): Alaiza Gutierrez, Ane Carine, Andreza Cabral, Fernando Eduardo, Gislaine Gamarra, Kallynka Santos, Keisa Cavalheiro, Joise Gaona, amigos e colega de curso, os quais enfrentamos tanto dificuldades como alegrias juntos, e também aos demais colegas de turma os quais intitulos OS MELHORES, muito obrigada.

Às Faculdades Magsul por proporcionar-me esta oportunidade de crescimento pessoal e profissional. A todos os professores do Curso de Educação Física, os quais me ensinaram e transmitiram seu conhecimento, pois as horas de críticas e sugestões foram de suma importância para minha formação.

Por fim um agradecimento mais que especial para a minha orientadora Prof Me. Karen Gomes da Silva Rondelli, a quem agradeço de coração e não tenho palavras para expressar o quão importante foi sua ajuda e dedicação. Dispondo de seu tempo e conhecimento para contribuir significativamente para a conclusão de meu curso. Obrigada!

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo verificar como o professor de Educação Física trabalha a Qualidade de Vida em suas aulas, observar a importância da Qualidade de Vida nas aulas de Educação Física, refletir sobre o entendimento do estudante sobre a Qualidade de Vida presente em seu cotidiano, conhecer as formas e métodos utilizados pelos professores de Educação Física nas abordagens referentes à Qualidade de Vida. A pesquisa foi realizada em uma escola pública estadual da cidade de Ponta Porã, MS com estudantes do 3º ano do ensino médio, com a participação de 15 estudantes tanto do sexo masculino quanto feminino. A coleta de dados foi realizada em duas etapas, primeiramente foi aplicado o teste SF-36 para verificar a Qualidade de Vida dos estudantes. Posteriormente os estudantes em uma outra aula responderam duas perguntas voltadas para a Qualidade de Vida nas aulas de Educação Física, trata-se portanto de análise do discurso, que irá apontar quais são os conhecimentos prévios dos estudantes à respeito do tema proposto.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de Vida, Educação Física Escolar, Percepção.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	09
JUSTIFICATIVA	11
PROBLEMATIZAÇÃO	11
DEFINIÇÕES DE CORPO.....	12
1.1 Um breve histórico do corpo	12
1.2 Século XVI e o corpo	13
1.3 O corpo brasileiro no século XIX.....	14
1.4 Século XX e XXI	15
QUALIDADE DE VIDA E SUA RELAÇÃO COM A ESCOLA.....	16
2.1 Qualidade de Vida na Educação Física Escolar	16
METODOLOGIA.....	19
3.1 Lócus da Pesquisa	19
3.2 Domínios	20
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	25
4.1 Análise dos questionários	25
4.2 Análise das percepções dos estudantes sobre Qualidade de Vida	32
4.3 Análise das questões abertas em relação á percepção dos estudantes sobre a Qualidade de Vida.....	35
4.4 Análise das questões abertas em relação á contribuição das aulas de Educação Física para a Qualidade de Vida.....	35
CONCLUSÃO	37
REFERÊNCIAS.....	38

ANEXOS40

INTRODUÇÃO

Nascida dia seis de fevereiro de mil novecentos e noventa e três na cidade de Ponta Porã, no Mato Grosso do Sul, filha de Elisiane Cristina de Sousa Dias e Márcio Pedra Duarte, sempre morei em Ponta Porã com meus pais até meus três anos de idade, logo meus pais se separaram e meu pai foi morar na cidade de Dourados e continuei a morar apenas com minha mãe. Estudei o ensino fundamental e ensino médio todo em escola pública, contando sempre com o apoio da minha família, inclusive do meu pai que estava ausente.

Agora vou contar um pouco de como surgiu minha paixão pela Educação Física. Desde as séries iniciais sempre me identifiquei com a disciplina, nem mesmo sei o porquê, mas sempre gostei das aulas de Educação Física, ajudava os professores e tirava excelentes notas. Quando comecei a cursar o 1º ano do ensino médio entrei em uma academia de ginástica e me apaixonei pela atividade física, mais especificamente musculação e aulas de ginástica. Não faltava a um treino e cada dia que passava eu gostava mais de praticar atividade física, pois me sentia bem e muito disposta, meu corpo e minha vida estavam mudando.

Para entendermos melhor o termo atividade física, de acordo com (GUEDES & GUEDES, 1995, p.11.)

GUEDES & GUEDES (1995) “A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto de energético maior do que os níveis de repouso. Assim, a quantidade de energia necessária à realização de determinado movimento corporal deverá traduzir o nível de prática da atividade física exigido por esse mesmo movimento.” P. 11.

No 3º ano do ensino médio não tinha dúvida para qual curso prestaria o vestibular, seria Educação física. Surgiu então uma oportunidade na academia que eu freqüentava, como eu gostava de praticar atividade física e estava decidida que era o curso que iria fazer, o dono da academia me ofereceu cursos na área de ginástica e me fez uma proposta de trabalho. Sem dúvida aceitei na hora, fiz alguns cursos na de ginástica localizada e de jump, na academia mesmo, e nesse mesmo ano, 2009 comecei a dar aulas, mesmo sem licença.

Quando fiz o Enem (Exame Nacional do Ensino Médio) em 2009, não tinha o curso de Educação Física como opção, então escolhi o curso de Ciências Biológicas na UEMS -

Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul. Educação Física era o que queria, prestei o vestibular na UFGD - Universidade Federal da Grande Dourados e nas Faculdades Magsul. Fui aprovada nas três instituições com excelentes notas, na UFGD fui classificada em 3º lugar no curso de Educação Física e com o Enem consegui 50% de bolsa pelo PROUNI – Programa Universidade para Todos, no curso de Educação Física nas Faculdades Magsul.

Ciências Biológicas descartei, não havia possibilidade de trocar o curso que tanto gostava por outro que não tinha muito afinidade. O dilema agora era qual das duas instituições escolher, ambas seriam licenciatura, porém na UFGD teria que deslocar-me todos os dias para Dourados, cidade vizinha onde a Universidade esta localizada, além de cansativo teria que gastar com transporte e alimentação. Se optasse por ficar na minha cidade e cursar nas Faculdades Magsul teria um gasto com a mensalidade de meia bolsa mas também teria tempo de trabalhar.

Inicialmente comecei nas Faculdades Magsul, cursei 1 mês, logo decidi ir para a UFGD (Universidade Federal da Grande Dourados), mas estudei la por apenas uma semana, realizava uma viagem de 1 hora e meia de ida e 1 hora e meia na volta, não houve uma adaptação de minha parte pois era muito cansativo e voltei ás Faculdades Magsul.

Desde o início do curso recebi da instituição 2 certificados de melhores notas do semestre, isso no primeiro ano de faculdade, como não trabalhava tinha todo o tempo para me dedicar aos estudos, porém as coisas começaram a apertar e o salário da academia não era suficiente, assim comecei a trabalhar em tempo integral e não tinha a mesma disponibilidades de tempo para estudar com a mesma intensidade. Já são mais de 3 anos nessa jornada, enfrentando dificuldades, errando e acertando, porém a vontade de me especializar em algo que amo é maior e vale á pena todo o esforço.

JUSTIFICATIVA

Este trabalho de pesquisa iniciou-se pelo fato de tanto se discutir o tema Qualidade de Vida, porém é possível perceber que na maioria das vezes ela não é trabalhada de forma correta e acaba sendo deixada de lado. Na escola, principalmente nas aulas de Educação Física é um tema que pode ser abordado e colocado em prática proporcionando aos estudantes desde cedo adotarem hábitos saudáveis e implementar em seu cotidiano. Com relação ao curso de Educação Física observar se o professor ao se graduar realiza suas competências como professor de Educação Física e coloca em prática suas funções proporcionando ao estudantes um desenvolvimento completo e significativo, auxiliando positivamente em seu dia-a-dia.

PROBLEMATIZAÇÃO

- De que maneira a Qualidade de Vida é trabalhada nas aulas de Educação Física?
- Será que o tema Qualidade Vida é trabalhado nas aulas de Educação Física?

Objetivo Geral: Verificar se o professor de Educação Física trabalha a Qualidade de Vida em suas aulas.

- Observar a importância da Qualidade de Vida nas aulas de Educação Física.
- Refletir sobre o entendimento do estudante sobre a Qualidade de Vida presente em seu cotidiano.
- Conhecer as formas e métodos utilizados pelos professores de Educação Física nas abordagens referentes á Qualidade de Vida.

DEFINIÇÕES DE CORPO

1.1 Um breve histórico do corpo

Atualmente muito tem se estudado sobre o fenômeno da atividade física no decorrer dos tempos em relação a Qualidade de Vida. Tais fenômenos são interpretados de maneiras distintas, em qualquer que seja a área do conhecimento: pedagogia, biologia, história. Por isso antes de qualquer comentário a respeito do tema central, que é Qualidade de Vida dos alunos na Educação Física Escolar temos que entender a definição de corpo. Segundo Araújo (2004) se estabelece como um dos principais pontos de referência, mas claro que existem diferentes pontos de vistas em relação a tal fato.

A respeito do corpo e da corporeidade podemos nos atentar para diferentes abordagens históricas, pois são as diferentes visões que nos levam a compreender o comportamento do ser humano a maneira com a qual ele lida com as atividades físicas seja exercícios físicos, dietas que visem uma Qualidade de Vida e sua própria saúde.

De acordo com Araújo (2004) a história da civilização registra que a sociedade grega serviu como berço para a cultura, educação. Naquele momento eles tinham uma visão universal sobre o homem livre para cada homem livre existiam 17 escravos. Em Esparta o homem era resultado do culto de seu corpo portanto os escravos deveriam ser muito fortes. De contra partida em Atenas o homem deveria falar bem tendo argumentos para um exercício político. Mesmo que o homem apresentasse um corpo físico bem definido ele também tinha que ser um bom orador.

Para melhor compreender como os gregos antigos vivenciavam o seu corpo podemos citar de acordo com Araújo (2004):

Esses tinham um modo de vida e uma organização social que demandava ao homem um corpo forte, como comentamos, com musculaturas apropriada ao combate. O corpo dos combatentes, considerados semideuses, era muito respeitado, vivo morto, e para conseguir este modelo forte de corpo, muito esforço físico era realizado (p. 2).

Posteriormente a essa fase, lá por volta dos primeiros jogos Olímpicos a figura de herói e semideus dos ditos guerreiros desapareceu, pois eles passaram a ser considerados desportistas com os primeiros jogos olímpicos. Segundo Araújo (2004) os ditos guerreiros passaram a se dar o luxo de não mais combater e sim competir trabalhando seu corpo com uma intencionalidade e planejamento de condicionamento físico para alcançar a vitória nos Jogos Olímpicos.

1.2 Século XVI e o corpo

Conduzida por cientistas e pensadores como Copérnico, Galileu, Francis Bacon, o próprio Descartes, um grande pensador e Isac Newton, entre outros a revolução científica que conduzia os pensadores a criar um modelo mecanicista de universo sem influências dos Deuses e Semideuses, e sim com uma influência por Leis Naturais segundo (JAPIASSU 2001).

Para Araújo (2004) alguns autores discordam do pensamento newtoniano-cartesiano dizendo que muito antes do pensamento lógico-racional de Descartes, o homem já fazia a experiência existencial do corpo, ou seja antes dos conhecimentos científicos sobre o corpo, cada individuo já construía para si mesmo uma imagem de corpo a partir de sua experiência pessoal, Araújo (2004) explica que nesse século o homem dotado de saber intelectual era o que tinha poder.

Já no século XVII, século marcado pela Revolução Francesa (1789) e Revolução Industrial o corpo resgata seu valor humano voltado para o trabalho em concordância com Araújo (2004):

O corpo individual enquanto unidade produtiva, passa a ser, então um instrumento a mais que devera ser meticulosamente controlado para ser útil ao capital (p. 4).

Ficou explícito que nesse período de industrialização ocorreu um investimento no biológico, somático no corporal que o capitalismo investiu, pois nesse momento o capitalismo necessitava de pessoas que poderiam aguentar horas extremas de trabalho dobrado.

Segundo Araújo (2004) alguns pesquisadores da história da Educação Física alertavam sobre a dedicação que o capitalismo tinha na área da “fabricação corpos disciplinados”. Tais corpos eram atléticos, moldados para desfiles de marchas de guerras.

A técnica fazia com que o corpo se torna-se um produto a exemplo disso, o campo do desporto valorizava o corpo voltado disciplinarmente para a vitória. Essa vitória passou também a criar a necessidade de existir toda uma equipe envolvidatifica . Com a evolução do corpo a ação técnico-científica busca a superação de limites.

Nesse dado momento ocorreu uma obsessão pelos recordes e isso fez com que aumentassem os estímulos a um melhor rendimento, mas ainda não falamos de Qualidade de Vida, por que nesse momento iniciou-se o uso dos anabolizantes para se ter melhores rendimentos.

Charles Chaplin em seu filme tempos modernos faz essa comparação entre a diferença do corpo do trabalhador e de um atleta. Mesmo fazendo essa comparação é nítido perceber que o corpo do trabalhador tinha a função de máquina nos meados do período da industrialização.

1.3 O corpo brasileiro no século XIX

O modelo de corpo no Brasil era o corpo dos escravos africanos que trabalhavam no pesado para os senhores de engenho, eles tinham que possuir fortes braços e dentes lindos em perfeitas condições. Se o escravo aparentassem essas características significava que eles tinha uma boa qualidade vida apto para o trabalho escravo. Esse era os moldes de Qualidade de Vida na época, força e saúde.

Para Araújo (2004) com a abolição dos escravos ocorreu uma troca de corpos, onde ocorreu a importação de estrangeiros. Rui Barbosa surge pregando que a Educação Física Escolar moldaria esses novos corpos, e que a Educação Física poderia ajudar a fabricar indivíduos fortes, robustos e saudáveis que a sociedade brasileira carecia naquele momento. Segundo Araújo (2004) em 1880 Rui Barbosa divulgava os benefícios das atividades físicas, a partir daí o mesmo instituiu a ginástica nas escolas para ambos os sexos.

1.4 Século XX e XXI

Já no século XX surgem os movimentos feministas que pregam uma emancipação do gênero e da vida sexual. De acordo com Araújo (2004) esse período de 1960 á 1970 o modelo dos corpos tanto homens quanto mulheres eram esqueléticos, descuidados e de péssima higiene. A partir de então no século XXI começam a se classificar as doenças psicológicas ligadas a distorção de imagem corporal. Para Araújo (2004) a bulimia, anorexia nervosa, dismorfia muscular surgem como problemas ligados a distorção de imagens. Principalmente o homem volta a ser forte e musculoso, essa preocupação em ser um homem musculoso, Araújo (2004) trata como uma patologia que afeta principalmente os fisiculturistas que fazem uso de esteróides anabólicos, objetivando um ganho rápido na sua massa muscular. Já as mulheres disputam um corpo magro com base nas modelos européias e norte americanas, da década de 80 as mulheres buscam fortalecer o corpo pela ginástica e movimentos muscular.

Durante muito tempo o corpo bem definido como vimos anteriormente, seja ele em sua forma escultural desde o período da Grécia Antiga até nas décadas de 1960 em sua forma esquelética, não significa apresentarem sua importância voltada para a Qualidade de Vida.

Na atualidade convivemos com uma diversidade de concepções à respeito da Qualidade de Vida como, bem estar físico, mental, social e ausência de doenças. Araújo (2004) delimita Qualidade de Vida em vários tipos: Qualidade de Vida não relacionada com a saúde e relacionada com a saúde. A Qualidade de Vida não relacionada com a saúde inclui interno pessoal, pessoal-social, meio ambiente natural, meio ambiente social.

QUALIDADE DE VIDA E SUA RELAÇÃO COM A ESCOLA

2.1 Qualidade de vida na educação física escolar

A Qualidade de Vida é um termo complexo que difere de um indivíduo ao outro, porém há vários autores com uma perspectiva relacionada, como Mendes e Leite (2004), acreditam que saúde e qualidade de vida caminham juntos. É uma condição de bem-estar que influencia extensivamente o comportamento. Há muitas definições de saúde, que vão desde a antiga “ausência de doenças” à mais atual proposta pela Organização Mundial da Saúde: “é o estado ideal de completo bem-estar físico, psicológico e social”.

Quando nos referimos a Educação Física estamos falando de movimento humano, é também a relação do movimento corporal á outros aspectos como físico e mental incorporados e englobados em um só. No espaço escolar, principalmente nas aulas de Educação Física é que o aluno pode começar a conhecer e adotar hábitos saudáveis, como a prática de atividades físicas, obter conhecimentos sobre higiene, cultura corporal, alimentação saudável, entre outras que pode proporcionar ao aluno uma vida mais saudável.

Partindo desse ponto há uma reflexão a ser feita, o professor de Educação Física aplica essas temáticas relacionadas a Qualidade de Vida em suas aulas? Com essa dúvida daremos início a um trabalho de pesquisa referente a essa pergunta em questão. A metodologia a ser utilizada foi uma Pesquisa de Campo, com questionários aplicados a alunos em uma escola da rede pública de ensino.

A Qualidade de Vida é algo muito relativo e ainda é algo que está em construção, Saba (2011) avaliam a qualidade de vida como condição inteiramente individual, pois depende das perspectivas de cada ser. Para alguns a qualidade de vida pode ser algo específico, mas ao mesmo tempo desagradando a outros que se sentem felizes de outra maneira.

Porém a Qualidade de Vida está diretamente relacionada com a saúde, o bem estar social, mental e físico. É a realização profissional, a ausência de doenças, á pratica de atividades físicas, um tempo de lazer com a família e amigos, alimentação saudável, menos estresse, etc. São hábitos que tornam a vida do cidadão melhor e mais feliz englobando uma boa Qualidade de Vida.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) sugere que a Qualidade de Vida reflete a percepção dos indivíduos de que suas necessidades estão sendo satisfeitas ou, ainda, que lhes estão sendo negadas oportunidades de alcançar a felicidade e a auto-realização, com independência de seu estado de saúde físico ou das condições sociais e econômicas (OMS, 1998).

Partindo desse contexto não podemos deixar de falar da definição da saúde. Mendes e Leite (2004), acreditam que saúde e qualidade de vida caminham juntos. É uma condição de bem-estar que influencia extensivamente o comportamento. Há muitas definições de saúde, que vão desde a antiga “ausência de doenças” à mais atual proposta pela Organização Mundial da Saúde: “é o estado ideal de completo bem-estar físico, psicológico e social”.

A definição de Qualidade de Vida e saúde são parecidas e se mesclam, sendo assim sempre assimiladas e juntos compreendidas. A ausência de doenças é um fator que caracteriza tanto a Qualidade de Vida como a saúde, doenças que podem ser evitadas com a atividade física e uma boa alimentação.

É na escola, por meio da Educação Física que o profissional deve orientar às crianças desde cedo à prática de atividades físicas e fazê-las adotar um estilo de vida saudável como já dito, e se encaixar nesse parâmetro e conceito de Qualidade de Vida.

Para Nahas (2001) a Educação Física Escolar deva servir de base educacional para uma vida mais ativo, assegurando que o indivíduo levará o entendimento do mesmo para o resto da vida.

Nos PCNs um fragmento deixa mais claro essa relação da atividade física relacionada à saúde:

“...conhecer e cuidar do próprio corpo, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva”
(BRASIL, 2001, p. 8).

Nos PCNs também é assegurado que o aluno por meio das aulas de Educação Física que o aluno adote estilos de vida saudável, que conheça a si próprio e utilize da linguagem corporal para se expressar, comprovando assim a importância da Educação Física Escolar.

A escola é um espaço ideal para promoção da Qualidade de Vida, pois é um local onde a comunidade toda participa e compartilha suas vivências. A Qualidade de Vida deve ser aplicada á todos e não apenas aos alunos. Os professores juntamente com á direção da escola podem promover práticas coletivas de atividade física, orientação sobre higiene, alimentação saudável, por meio de projetos e palestras.

A Qualidade de Vida na Educação Física Escolar é um tema complexo tanto como a definição de Qualidade de Vida, pois abrange vários aspectos como a prática de atividade física, alimentação saudável, um bom convívio com os colegas, conhecimento e noções sobre a prevenção de doenças.

METODOLOGIA

3.1 Lócus da pesquisa

O presente trabalho teve como base uma pesquisa que foi desenvolvida em uma escola da rede Estadual de Ensino, da cidade de Ponta Porã localizada em Mato Grosso do Sul. A pesquisa foi desenvolvida com o intuito de verificar se a Qualidade de Vida é ou não aplicada nessa determinada escola nas aulas de Educação Física.

A Escola Estadual Adê Marques, na qual a pesquisa foi desenvolvida atende 1558 alunos matriculados no ano letivo de 2014 distribuídos nos turnos matutino, vespertino e noturno, sendo:

- Turmas do 3° ao 5° ano do Ensino Fundamental I no período Matutino.
- Turmas do 6° ao 9° ano do Ensino Fundamental II no período Matutino e Vespertino.
- Turmas do 1° ao 3° ano do Ensino Médio no período Vespertino e Noturno.

O trabalho utilizou a metodologia de revisão de literatura, e para esse fim foram utilizados livros da área de Educação Física, Saúde e Qualidade de Vida. Realizamos também uma pesquisa Qualitativa/quantitativa, a fim de conhecer a opinião dos autores referente ao tema em pauta. Ao utilizar-se de uma Pesquisa de Campo contamos com uma amostra de 15 alunos do 3° ano B do Ensino Médio para dar continuidade a pesquisa. Os alunos participantes não foram escolhidos e sim convidados, todos se propuseram a colaborar com a pesquisa sendo 7 do gênero feminino e 8 do gênero masculino, com idades entre 16 e 19 anos. Para mensurar a Qualidade de Vida dos alunos um teste foi aplicado, o TESTE SF-36, e um questionário com apenas duas perguntas sobre a Qualidade de Vida relacionada à escola.

Visitas regulares foram realizadas na escola antes da coleta de dados, contando com a ajuda de professores, coordenadores pedagógicos e diretor para um melhor entendimento da filosofia da escola perante o tema Qualidade de Vida na Escola. As aulas de Educação Física foram utilizadas para a aplicação dos testes, divididos em dois dias, um para o teste e outro dia para o questionário, ocupando apenas 20 minutos da aula do professor regente.

Primeiramente foi aplicado o teste SF – 36 que corresponde a um questionário com questões de pontuação, relatadas pelo próprio entrevistado, é composto por oito pontuações

em escala, que são as somas ponderadas das perguntas em sua seção. Cada escala é diretamente transformada em uma escala de 0-100 na suposição de que cada pergunta carrega igual peso. Quanto menor a pontuação, mais deficiência. Quanto maior a pontuação, menor incapacidade, ou seja, uma pontuação de zero é equivalente ao máximo de incapacidade e uma pontuação de 100 é equivalente a nenhuma deficiência.

3.2 Domínios

Os oito domínios são divididos em:

1. Capacidade funcional (dez itens): avalia a presença e a extensão das limitações impostas à capacidade física;
2. Aspectos físicos (dois itens);
3. Aspectos emocionais (três itens);
4. Dor (dois itens); intensidade da dor, acrescido da interferência da dor nas atividades de vida diária;
5. Estado Geral de Saúde (cinco itens);
6. Vitalidade (quatro itens): considera o nível de energia, com a fadiga;
7. Aspectos sociais (dois itens): analisam a integração do indivíduo em atividades sociais.
8. Saúde mental (cinco itens): investigam as dimensões de ansiedade, depressão, alteração do comportamento ou descontrole emocional e bem-estar psicológico.

No teste SF-36 para cada domínio existe um cálculo diferente, com resultados que variam de zero a cem, onde zero corresponde ao pior estado e cem o melhor estado de saúde. São divididos em duas fases, a primeira fase corresponde apenas a coleta dos valores obtidos em cada questão, a segunda fase seria o cálculo do Raw Scale onde transformamos o valor de cada questão em notas para os oito domínios, sendo individuais.

Para chegar as notas individuais utilizamos a seguinte fórmula:

$$\frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{Limite inferior}}{\text{Variação (Score Range)}} \times 100$$

Na fórmula, os valores de limite inferior e variação (Score Range) são fixos e estão estipulados na tabela abaixo.

Domínio	Pontuação das questões correspondidas	Limite inferior	Variação
Capacidade funcional	03	10	20
Limitação por aspectos físicos	04	4	4
Dor	07 + 08	2	10
Estado geral de saúde	01 + 11	5	20
Vitalidade	09 (somente os itens a + e + g + i)	4	20
Aspectos sociais	06 + 10	2	8
Limitação por aspectos emocionais	05	3	3
Saúde mental	09 (somente os itens b + c + d + f + h)	5	25

Figura 1. Tabela de pontuações para TESTE SF-36.

Fonte: <http://www.cdof.com.br/testes13.htm>, acessado em: Julho de 2014.

Para calcular o domínio **Capacidade Funcional** utilizou-se a questão correspondente de número 3. Foi realizado a soma das alternativas de a) á j). O valor da soma subtrai-se com o valor do limite inferior (fixo na tabela) que seria 10, logo multiplica-se por 100 e divide pelo valor da variação (fixo na tabela) que seria 20. O valor final será o correspondente ao domínio Capacidade Funcional, onde zero é o pior estado e 100 é o melhor estado.

Logo calcula-se a **Limitação por Aspectos Físicos**, equivalente á questão número 4, somando as alternativas de a) á d). O valor da soma subtrai-se com o valor do limite inferior (fixo na tabela) que seria 4 e multiplica-se por 100, logo divide pelo valor da variação (fixo na tabela) que seria 4. O valor final corresponde ao domínio Limitação por Aspectos Físicos, onde zero é o pior estado e 100 é o melhor estado.

Obs: Alguns alunos não responderam tal alternativa, pois ela corresponde ao trabalho e muitos deles ainda não trabalham. Nota-se que na maioria que respondeu já tem mais de 18 anos e são do sexo masculino.

O próximo domínio é **Dor**, corresponde a soma da questão 7+8. O valor da soma subtrai-se com o valor do limite inferior (fixo na tabela) que seria 2 e multiplica-se por 100, logo divide pelo valor da variação (fixo na tabela) que seria 10. O valor final corresponde ao domínio Dor, onde zero é o pior estado e 100 é o melhor estado.

Sendo que a 7ª questão é pontuada de acordo com a resposta equivalente ao valor preestabelecido na tabela de ponderação de dados, a seguir:

- Se a resposta for (1), a pontuação será (6,0)
- Se a resposta for (2), a pontuação será (5,4)
- Se a resposta for (3), a pontuação será (4,2)
- Se a resposta for (4), a pontuação será (3,1)
- Se a resposta for (5), a pontuação será (2,0)
- Se a resposta for (6), a pontuação será (1,0)

A resposta da questão 8 depende da nota da questão 7:

- Se 7 = 1 e se
- Se 7 = 2 à 6 e se
- Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 2, o valor da questão é (4)
- Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (3)
- Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 4, o valor da questão é (2)
- Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (1)

Se a questão 7 não for respondida, o escore da questão 8 passa a ser o seguinte:

- Se a resposta for (1), a pontuação será (6)

- Se a resposta for (2), a pontuação será (4,75)
- Se a resposta for (3), a pontuação será (3,5)
- Se a resposta for (4), a pontuação será (2,25)
- Se a resposta for (5), a pontuação será (1,0)

O domínio **Estado Geral de Saúde** é referente a soma das questões 01 + 11, onde a soma da questão 01 soma-se com a das alternativas da questão 11. O valor da soma subtrai-se com o valor do limite inferior (fixo na tabela) que seria 5 e multiplica-se por 100, logo divide pelo valor da variação (fixo na tabela) que seria 20. O valor final corresponde ao domínio Estado Geral de Saúde, onde zero é o pior estado e 100 é o melhor estado.

Para o domínio **Vitalidade** utiliza-se somente a questão 09, porém apenas a soma das alternativas (a + e + g + i) . O valor da soma subtrai-se com o valor do limite inferior (fixo na tabela) que seria 4 e multiplica-se por 100, logo divide pelo valor da variação (fixo na tabela) que seria 20. O valor final corresponde ao domínio Vitalidade, onde zero é o pior estado e 100 é o melhor estado.

A pontuação para o domínio dos **Aspectos Sociais** correspondente as questões 06 e 10. O valor da soma subtrai-se com o valor do limite inferior (fixo na tabela) que seria 2 e multiplica-se por 100, logo divide pelo valor da variação (fixo na tabela) que seria 08. O valor final corresponde ao domínio Aspectos Sociais, onde zero é o pior estado e 100 é o melhor estado.

O domínio **Limitação por Aspectos Emocionais** se da pela soma das alternativas da questão número 05, das alternativas de a) á c). O valor da soma subtrai-se com o valor do limite inferior (fixo na tabela) que seria 03 e multiplica-se por 100, logo divide pelo valor da variação (fixo na tabela) que seria 03. O valor final corresponde ao domínio Limitação por Aspectos Emocionais, onde zero é o pior estado e 100 é o melhor estado.

Obs: Alguns alunos não responderam tal alternativa, pois ela corresponde ao trabalho e muitos deles ainda não trabalham.

O último domínio a ser calculado foi a **Saúde Mental**, o cálculo correspondente é equivalente a questão número 09 apenas das alternativa (b + c + d + f + h). O valor da soma

subtrai-se com o valor do limite inferior (fixo na tabela) que seria 05 e multiplica-se por 100, logo divide pelo valor da variação (fixo na tabela) que seria 25. O valor final corresponde ao domínio Limitação por Aspectos Emocionais, onde zero é o pior estado e 100 é o melhor estado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Análise dos questionários

Para a avaliação dos 15 alunos perante o questionário SF – 36 uma média foi realizada com cada domínio referente a cada aluno. Por exemplo, o domínio Dor, os resultados dos 15 alunos referente ao domínio Dor foi calculado em uma média aritmética para no final se ter uma média dos alunos referente ao domínio, chegando a uma nota em uma escala de zero a cem, onde zero é o pior e cem o melhor estado de saúde.

ALUNOS 3º ANO B	IDADE		PONTOS
Aluno 1	16 anos	CAPACIDADE FUNCIONAL	70
		LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS	NULO
		DOR	52
		ESTADO GERAL DE SAÚDE	47
		VITALIDADE	45
		ASPECTOS SOCIAIS	50
		ASPECTOS EMOCIONAIS	NULO
		SAÚDE MENTAL	44
		PONTOS	
Aluno 2	19 anos	CAPACIDADE FUNCIONAL	90
		LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS	NULO
		DOR	72
		ESTADO GERAL DE SAÚDE	82
		VITALIDADE	65
		ASPECTOS SOCIAIS	75
		ASPECTOS EMOCIONAIS	NULO
		SAÚDE MENTAL	60
		PONTOS	

Aluno 3	18 anos	CAPACIDADE FUNCIONAL	70
		LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS	NULO
		DOR	62
		ESTADO GERAL DE SAÚDE	37
		VITALIDADE	80
		ASPECTOS SOCIAIS	62.5
		ASPECTOS EMOCIONAIS	NULO
		SAÚDE MENTAL	48
			PONTOS
Aluno 4	16 anos	CAPACIDADE FUNCIONAL	85
		LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS	NULO
		DOR	74
		ESTADO GERAL DE SAÚDE	90
		VITALIDADE	45
		ASPECTOS SOCIAIS	100
		ASPECTOS EMOCIONAIS	NULO
		SAÚDE MENTAL	56
			PONTOS
Aluno 5	16 anos	CAPACIDADE FUNCIONAL	90
		LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS	NULO
		DOR	84
		ESTADO GERAL DE SAÚDE	90
		VITALIDADE	50
		ASPECTOS SOCIAIS	100
		ASPECTOS EMOCIONAIS	NULO
		SAÚDE MENTAL	48
			PONTOS

Aluno 6	16 anos	CAPACIDADE FUNCIONAL	85
		LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS	NULO
		DOR	62
		ESTADO GERAL DE SAÚDE	90
		VITALIDADE	45
		ASPECTOS SOCIAIS	100
		ASPECTOS EMOCIONAIS	NULO
		SAÚDE MENTAL	44
			PONTOS
Aluno 7	17 anos	CAPACIDADE FUNCIONAL	80
		LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS	NULO
		DOR	61
		ESTADO GERAL DE SAÚDE	62
		VITALIDADE	50
		ASPECTOS SOCIAIS	75
		ASPECTOS EMOCIONAIS	NULO
		SAÚDE MENTAL	60
			PONTOS
Aluno 8	16 anos	CAPACIDADE FUNCIONAL	100
		LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS	75
		DOR	100
		ESTADO GERAL DE SAÚDE	62
		VITALIDADE	50
		ASPECTOS SOCIAIS	87,5
		ASPECTOS EMOCIONAIS	66.66
		SAÚDE MENTAL	36
			PONTOS

Aluno 9	17 anos	CAPACIDADE FUNCIONAL	85
		LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS	75
		DOR	62
		ESTADO GERAL DE SAÚDE	77
		VITALIDADE	50
		ASPECTOS SOCIAIS	75
		ASPECTOS EMOCIONAIS	66.66
		SAÚDE MENTAL	72
			PONTOS
Aluno 10	18 anos	CAPACIDADE FUNCIONAL	95
		LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS	NULO
		DOR	64
		ESTADO GERAL DE SAÚDE	62
		VITALIDADE	35
		ASPECTOS SOCIAIS	87,5
		ASPECTOS EMOCIONAIS	66.66
		SAÚDE MENTAL	40
			PONTOS
Aluno 11	19 anos	CAPACIDADE FUNCIONAL	90
		LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS	75
		DOR	51
		ESTADO GERAL DE SAÚDE	77
		VITALIDADE	50
		ASPECTOS SOCIAIS	50
		ASPECTOS EMOCIONAIS	66.66
		SAÚDE MENTAL	48
			PONTOS

Aluno 12	18 anos	CAPACIDADE FUNCIONAL	85
		LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS	NULO
		DOR	62
		ESTADO GERAL DE SAÚDE	77
		VITALIDADE	50
		ASPECTOS SOCIAIS	62.5
		ASPECTOS EMOCIONAIS	33.33
		SAÚDE MENTAL	20
			PONTOS
Aluno 13	16 anos	CAPACIDADE FUNCIONAL	100
		LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS	NULO
		DOR	84
		ESTADO GERAL DE SAÚDE	72
		VITALIDADE	70
		ASPECTOS SOCIAIS	62.5
		ASPECTOS EMOCIONAIS	NULO
		SAÚDE MENTAL	60
			PONTOS
Aluno 14	18 anos	CAPACIDADE FUNCIONAL	100
		LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS	25
		DOR	100
		ESTADO GERAL DE SAÚDE	52
		VITALIDADE	50
		ASPECTOS SOCIAIS	25
		ASPECTOS EMOCIONAIS	33.33
		SAÚDE MENTAL	24
			PONTOS

Aluno 15	17 anos	CAPACIDADE FUNCIONAL	85
		LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS	100
		DOR	100
		ESTADO GERAL DE SAÚDE	47
		VITALIDADE	30
		ASPECTOS SOCIAIS	100
		ASPECTOS EMOCIONAIS	100
		SAÚDE MENTAL	36

Média Final

- CAPACIDADE FUNCIONAL **87.33**
- LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS **70**
- DOR **72.66**
- ESTADO GERAL DE SAÚDE **68.26**
- VITALIDADE **51**
- ASPECTOS SOCIAIS **74.16**
- ASPECTOS EMOCIONAIS **80.85**
- SAÚDE MENTAL **46.4**

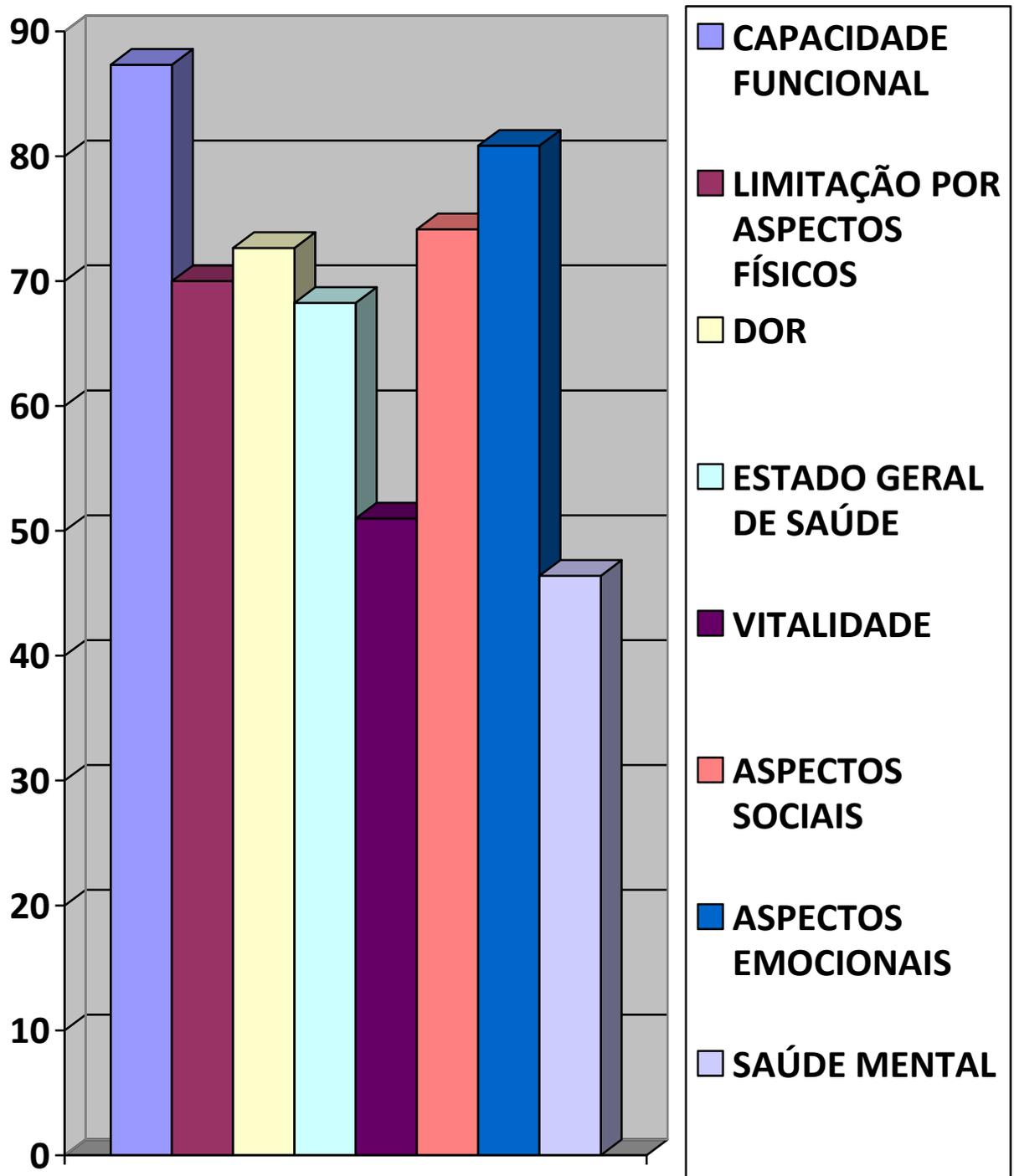


Figura 2: Médias referentes aos 8 domínios em um comparativo das amostras dos 15 estudantes que responderam ao questionário SF-36.

4.2 Análise das percepções dos estudantes sobre qualidade de vida

Para análise dos dados foi utilizado análise do discurso, pois para o desenvolvimento do presente trabalho foram utilizadas categorias fechadas e abertas de acordo com BARDIN (2009).

O momento da análise de dados é de fundamental importância para o pesquisador. Na presente pesquisa, utilizou-se a análise textual discursiva de Roque Moraes. Esse tipo de análise consagra a pesquisa qualitativa. Segundo Moraes e Galiuzzi (2003), a análise pode ser de dois tipos: de conteúdo e de discurso.

O texto submetido a análise recebe a denominação de corpus, segundo Moraes e Galiuzzi (2003):

O corpus da análise textual, sua matéria-prima, é constituído essencialmente de produções textuais. Os textos são entendidos como produções lingüísticas, referentes a determinado fenômeno e originadas em um determinado tempo. São vistos como produtos que expressam discursos sobre fenômenos e que podem ser lidos, descritos e interpretados, correspondendo a uma multiplicidade de sentidos que a partir deles podem ser construídos (p. 3).

Para realizar uma análise textual discursiva, torna-se primeiramente necessário identificar e isolar os enunciados, categorizando-os e agregando a eles descrições e interpretações. Segundo Moraes e Galiuzzi (2003), a análise textual apresenta os seguintes focos indispensáveis:

1. desmontagem do texto;
2. estabelecimento de relações;
3. captação do novo emergente.

O primeiro foco se destina à desmontagem do texto para que possa ser analisado. No segundo foco, verifica-se a relação entre as unidades, o que permite categorizações.

Segundo Moraes e Galiuzzi (2003), classificar e categorizar exige grande atenção e deve ser feito mais de uma vez. O terceiro foco é a concretização de um metatexto. Para Moraes e Galiuzzi (2003), o metatexto é uma nova combinação dos elementos construídos ao longo dos passos anteriores. Para Santos e Mortimer (2002), a análise textual discursiva constitui uma metodologia de análise aberta – um caminho para o pensamento investigativo.

Questionário aplicado aos alunos do 3º ano do Ensino Médio

PRIMEIRA QUESTÃO

Ao seu entendimento defina o que é QUALIDADE DE VIDA.

1. *Qualidade de Vida é ter saúde, poder se alimentar bem. Possuir meios para uma vida saudável.*
2. *Meu sou surdo, família bom gosta também amigo conversa legal muito bom. Escola aprender tudo pessoas igualdade inteligente.*
3. *Quando se tem Qualidade de Vida, se tem saúde e disposição para realizar atividades do dia-a.*
4. *Qualidade de Vida é ter um lugar bom pra morar, uma boa escola, uma boa alimentação, um bom convívio social, um ambiente tranquilo e feliz. Qualidade é viver bem com saúde.*
5. *É ter uma vida boa, saudável, ter educação e tudo que for preciso para uma vida melhor.*
6. *Qualidade de Vida é todas as pessoas poderem viver bem, com os direitos de qualidade na educação e na saúde.*
7. *Qualidade de vida é se sentir bem acima de tudo. É se sentir bem com o próprio corpo, com a saúde e com a própria vida.*
8. *Poder viver em um determinado padrão, poder viver bem, ter benefícios desde saneamento básico, uma boa alimentação diariamente, uma boa educação e tendo felicidade.*
9. *A qualidade de vida é quando uma pessoa possui boa saúde e pratica exercícios com frequência.*
10. *É o bem que todo o ser humano tem direito, á ter todo o comando e atendimento a suas necessidades.*

11. *Quando a pessoa tem hábito de vida saudável, tanto em alimentação e exercício físico.*
12. *Fazer “exercício”, comer bem.*
13. *É a luta do seu sacrifício e persistência naquilo que se acredita e vive através de sua obra, com ajuda e aceitação de uma sociedade.*
14. *Qualidade não é só que vivos. Sim o que paramos que só uma pessoa que vive.*
15. *Qualidade de vida seria o aluno se dedicar aos estudos e superar suas dificuldades para ter um futuro melhor.*

SEGUNDA QUESTÃO

As aulas de Educação Física contribuem para sua QUALIDADE DE VIDA?

1. *Embora não seja um praticante assíduo de esportes sei reconhecer os benefícios que as aulas de educação física transmitem para a minha vida, tais como diminuição do sedentarismo, entre outras coisas.*
2. *Sim, porque Educação Física saúde bom precisa esporte coisa aprender bom melhor saúde bom.*
3. *Não. Na maioria das escolas o trabalho do profissional de educação física não atinge os objetivos necessários.*
4. *Sim, pois ajuda a tirar todo aquele clima, tensão durante as aulas normais, sem contar que nos exercitamos um pouco.*
5. *Sim, porque praticando esporte tem uma vida melhor para nossa saúde e outras coisas.*
6. *Sim, pois nos ajuda na melhoria de vida para que não fiquemos sedentários, e para que possamos ter uma vida melhor e mais saudável.*
7. *Sim, praticar exercícios é muito bom para melhorar nossa saúde, sem falar que ajuda bastante no sono e no dia-a-dia.*
8. *Sim, no desenvolvimento do corpo, uma melhoria na saúde física e obtendo um melhor desempenho em determinadas atividades.*
9. *Sim, pois nas aulas de Educação Física que me exercito e me divirto com os amigos.*
10. *Sim, contribui para o ensinamento e o dever da atividade física.*
11. *Sim.*

12. *Sim.*

13. *Sim, pois temos um tempo de descanso e forma de aprendizagem com os colegas.*

14. *Sim, porque aula de Educação Física é muito importante.*

15. *Sim, a Educação Física me ajuda na coordenação motora e também ajuda a ter uma boa saúde.*

4.3 Análise das questões abertas em relação à percepção dos estudantes sobre a Qualidade de Vida

Os estudantes apresentaram a seguinte percepção, 9 deles definiram Qualidade de Vida tendo como palavra chave saúde, 1 como igualdade, 5 definiram que Qualidade de Vida é ter uma boa Educação, 2 relacionaram á moradia, outros 2 bem estar, 3 relacionaram á alimentação, 3 utilizaram a palavra-chave exercícios, e 3 não conseguiram definir Qualidade de Vida.

Esses resultados indicam que os estudantes tem pouca informação sobre o tema, definiram Qualidade de Vida baseados em um censo comum com informações talvez oriundas de meios de comunicação. Ficou nítido que existe uma lacuna em relação á Qualidade de Vida, pois será que os professores trabalham o tema Qualidade de Vida na escola. Esperava-se que em se tratando de estudantes do ensino médio a abordagem seria ampla, porém os resultados foram insatisfatórios.

4.4 Análise das questões abertas em relação á contribuição das aulas de Educação Física para a Qualidade de Vida

De modo geral, a avaliação das percepções dos estudantes permitiu perceber que 8 estudantes não conseguiram verificar as contribuições das aulas de Educação Física para a Qualidade de Vida. 1 estudante definiu como diversão, 1 como melhor desempenho, 1 como melhor saúde, 1 como vida saudável, 1 como tirar a tensão durante as aulas, 1 disse que o professor não atinge seu objetivos e 1 se praticar esporte ajuda a melhorar a saúde.

Esses resultados assemelham-se aos obtidos por Brandolin (2010) ao avaliar a percepção dos estudantes no ensino médio no Rio de Janeiro em relação às contribuições da Educação Física para a Qualidade de Vida. No presente trabalho, a maioria dos estudantes

apresentou uma visão ingênua sobre o tema abordado. Embora não tenham definido de maneira ampla afirmaram que a Qualidade de Vida é importante, porém não conseguiram fazer uma ligação entre a as aulas de Educação Física e suas contribuições para uma melhor Qualidade de Vida.

Na visão de Ausubel (1982) a relação ensino aprendizagem deve sempre superar o conhecimento ingênuo passando a ser significativo, deixando para trás aquela aprendizagem mecânica.

Ausubel e Novak (1980) propõe que a utilização de uma didática que possa levar o aluno a ter uma aprendizagem significativa para que as idéias e assuntos abordados possam ser apresentados e apreciados de maneira específicas e detalhadas.

O professor é um mediador fundamental para que o estudante possa refletir e agir tomando como base a conscientização com relação a melhoria da Qualidade de Vida do mesmo.

CONCLUSÃO

O presente trabalho pode concluir através das percepções dos estudantes que o tema Qualidade de Vida não é trabalhado da maneira que deveria ser tendo em vista a relevância do tema, pois os estudantes apresentam uma visão ingênua sobre o tema abordado. A maioria dos estudantes relataram que as aulas de Educação Física não colaboram para a Qualidade de Vida, porém reconhecem a importância da mesma.

Vale ressaltar que o tema Qualidade de Vida deveria ser trabalhado por todas as disciplinas, não cabendo somente tal responsabilidade para o professor de educação física. Ficou claro que os alunos apresentaram pouca bagagem sobre o tema abordado. Neste sentido a Qualidade de Vida poderia ser trabalhada como um tema gerador de acordo com o que propõe Freire (2001) sendo pautada pelo diálogo, onde o estudante possa refletir suas atitudes do dia-a-dia para agir se tornando consciente de seus atos principalmente na tomada de decisões.

Educar o estudante para ser um cidadão como sonhado por Paulo Freire, consciente dos problemas, não é responsabilidade de um único ramo do conhecimento e tão pouco se alcançará uma conscientização em uma única disciplina do currículo. Cabe a todas as disciplinas curriculares utilizar temas geradores como a Qualidade de Vida não se restringindo tal tarefa à disciplina de educação física, só teremos uma evolução do saber científico para os estudantes se todas as disciplinas do currículo trabalhar juntas. Somente assim acreditamos que possamos ter uma melhoria nas percepções dos estudantes na Qualidade de Vida.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

- ARAÚJO, D.S.M.S. **Corpo e Movimento: Percepção Corporal e Aptidão Física**. Revinter Rio de Janeiro, 2004.
- AUSUBEL, D.P. **A aprendizagem significativa: a teoria de David Ausubel**. São Paulo: Moraes 1982.
- AUSUBEL, D.P.; NOVAK, J.D; HANESIAN,H. **Psicologia educacional**. Tradução de educational psychology: a cognitive view. Rio de Janeiro: Interamericana, 1980.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA, 2009.
- BRANDOLIN, Fábio. **A percepção dos alunos sobre a educação física no ensino médio**. Dissertação de mestrado UFRJ. Rio de Janeiro 2010.
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação física** / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 1997.
- GUEDES, Dartagnam P. & GUEDES, Joana E. R. P. **Exercício Físico na Promoção da Saúde**, Londrina: Midiograf, 1995.
- JAPIASSU, Hilton. **A Revolução Científica Moderna**. São Paulo, Editora Letras 2001.
- LUDKE, Menga. **Pesquisa em Educação: Abordagens Qualitativas**. E.P.U Editora Pedagógica e Universitária LTDA. São Paulo, 2008.
- MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: Princípios e aplicações práticas**. Barueri, SP: Manole, 2004.
- NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.
- SABA, Fábio. **Mexa-se, Atividade física, saúde e bem estar**. 3 edição. Editora Phorte. São Paulo 2011.
- SANTOS, W.L.P.; MORTIMER, E.F. **Uma análise de pressupostos teóricos da abordagem CTS (Ciência Tecnologia Sociedade) no contexto da educação brasileira**. Revista Ensaio –

Pesquisa em Educação em Ciências, v. 2, n. 2, p. 1-23, dez. 2002.

ANEXOS

Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

QUESTÕES

- 1- Em geral você diria que sua saúde é:
Excelente(5.0); Muito Boa(4.4) ;Boa(3.4) ; Ruim(2.0) ;Muito Ruim(1.0)
- 2- Comparada há um ano, como você classificaria sua saúde em geral, agora?
Muito Melhor(1); Um Pouco Melhor(2); Quase a Mesma(3); Um Pouco Pior(4); Muito Pior(5)
- 3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. De acordo com a sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, muita dificuldade	Sim, um pouco de dificuldade	Sem dificuldade
a) Atividades vigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes intensos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3

RESPOSTAS
Colocar abaixo os valores correspondentes a cada questão. No final peça para calcular.

Pontos

Pontos

a) Pontos	
b) Pontos	
c) Pontos	
d) Pontos	
e) Pontos	
f) Pontos	
g) Pontos	
h) Pontos	
i) Pontos	
j) Pontos	

d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 Km	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas no seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades?	1	2
d) Teve dificuldade de executar seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra)?	1	2

a) Pontos	
b) Pontos	
c) Pontos	
d) Pontos	

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como sentir-se deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que dedicava-se ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

a) Pontos	
b) Pontos	
c) Pontos	

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?
De forma nenhuma(5); Ligeiramente(4); Moderadamente(3); Bastante(2); Extremamente (1)

Pontos

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas? Nenhuma(6.0); Muito Leve(5.4); Leve(4.2); Moderada(3.1); Grave(2.0); Muito Grave(1.0)

Pontos

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma(1); Um pouco(2); Moderadamente(3); Bastante(4); Extremamente(5)

:::Interpretação para pontuar:

A resposta da questão 8 depende da nota da questão 7 Se 7 = 1 e se 8 = 1, o valor da questão é (6)

Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 1, o valor da questão é (5)

Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 2, o valor da questão é (4)

Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (3)

Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 4, o valor da questão é (2)

Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (1) Se a questão 7 não for respondida, o escore da questão 8 passa a ser o seguinte: Se a resposta for (1), a pontuação será (6)

Se a resposta for (2), a pontuação será (4.75)

Se a resposta for (3), a pontuação será (3.5)

Se a resposta for (4), a pontuação será (2.25)

Pontos

Se a resposta for (5), a pontuação será (1.0)

9- Para cada questão abaixo, por favor dê uma resposta que mais se aproxime da maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Sempre	A maior parte do tempo	Boa parte do tempo	As vezes	Poucas vezes	Nunca
a) Por quanto tempo você se sente cheio de vigor, força, e animado?	6	5	4	4	2	1
b) Por quanto tempo se sente nervosa(o)?	1	2	3	4	5	6
c) Por quanto tempo se sente tão deprimido que nada pode animá-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Por quanto tempo se sente calmo ou tranqüilo?	6	5	4	4	2	1
e) Por quanto tempo se sente com muita	6	5	4	4	2	1

a) Pontos	
b) Pontos	
c) Pontos	
d) Pontos	
e) Pontos	
f) Pontos	
g) Pontos	
h) Pontos	
i) Pontos	

energia?						
f) Por quanto tempo se sente desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Por quanto tempo se sente esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Por quanto tempo se sente uma pessoa feliz?	6	5	4	4	2	1
i) Por quanto tempo se sente cansado?	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, por quanto tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram em suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Sempre(1) ;A maior parte do tempo (2); Boa parte do tempo (3); Poucas vezes(4); Nunca(5)

Pontos

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
----------------------------	--------------------------------	---------	---------------------------	-----------------------

a) Pontos	
b) Pontos	
c) Pontos	
d) Pontos	

a) Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheça	5	4	3	2	1
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	5	4	3	2	1

**PONTUAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA
Fase 1: Ponderação dos dados**

Valor total obtido nas questões correspondentes

:: Após calcular passe para a fase 2 abaixo::

Fase 2: Cálculo do Raw Scale

Nesta fase você irá transformar o valor das questões anteriores em notas de 8 domínios que variam de 0 (zero) a 100 (cem), onde 0 = pior e 100 = melhor para cada domínio. É chamado de raw scale porque o valor final não apresenta nenhuma unidade de medida. Domínio:

- Capacidade funcional
- Limitação por aspectos físicos
- Dor
- Estado geral de saúde
- Vitalidade
- Aspectos sociais
- Aspectos emocionais
- Saúde mental

Para isso você deverá aplicar a seguinte fórmula para o cálculo de cada domínio:

Domínio:

$$\frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{Limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$$

Na fórmula, os valores de limite inferior e variação (Score Range) são fixos e estão estipulados na tabela abaixo.

Domínio	Pontuação das questões correspondidas	Limite inferior	Variação
Capacidade funcional	03	10	20
Limitação por aspectos físicos	04	4	4
Dor	07 + 08	2	10
Estado geral de saúde	01 + 11	5	20
Vitalidade	09 (somente os itens a + e + g + i)	4	20
Aspectos sociais	06 + 10	2	8
Limitação por aspectos emocionais	05	3	3
Saúde mental	09 (somente os itens b + c + d + f + h)	5	25

Exemplos de cálculos:

- **Capacidade funcional: (ver tabela)**

Domínio: $\frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$

$$\text{Capacidade funcional: } \frac{21 - 10 \times 100}{20} = 55$$

O valor para o domínio capacidade funcional é 55, em uma escala que varia de 0 a 100, onde o zero é o pior estado e cem é o melhor.

- **Dor (ver tabela) - Verificar a pontuação obtida nas questões 07 e 08; por exemplo: 5,4 e 4, portanto somando-se as duas, teremos: 9,4**

- Aplicar fórmula: Domínio: $\frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$

$$\text{Dor: } \frac{9,4 - 2 \times 100}{10} = 74$$

O valor obtido para o domínio dor é 74, numa escala que varia de 0 a 100, onde zero é o pior estado e cem é o melhor.

Assim, você deverá fazer o cálculo para os outros domínios, obtendo oito notas no final, que serão mantidas separadamente, não se podendo soma-las e fazer uma média.

Obs.: A questão número 02 não faz parte do cálculo de nenhum domínio, sendo utilizada somente para se avaliar o quanto o indivíduo está melhor ou pior comparado a um ano atrás.