

**MANUAL DIDÁTICO PARA A ELABORAÇÃO E APLICAÇÃO DA
AVALIAÇÃO PERCEPTIVA DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À
SAÚDE E USO DE CARTILHA NO ENSINO DA DISCIPLINA DE
QUALIDADE DE VIDA NOS CURSOS DE ENGENHARIA DA UTFPR-CP**

Paulo Cesar Paulino
Orientador: Antonio Carlos de Francisco

PONTA GROSSA
NOVEMBRO/2010

FICHA CATALOGRÁFICA:

“A saúde é uma necessidade básica que, quando necessária, deve ser atendida antes da educação”

Paul Singer (Fórum Mundial da Educação Profissional e Tecnológica. 26/11/2009)

“Todas as partes corporais, se usadas com moderação e exercitadas em tarefas a que estão acostumadas, tornam-se saudáveis e envelhecem mais lentamente; se pouco utilizadas, tornam-se mais sujeitas às doenças e envelhecem rapidamente”

Hipócrates (Cós, c. 460 a.C. - Tessália, 377 a.C)

“Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim”

Chico Xavier

LISTA DE FIGURAS

- Figura 1: Ilustração da mudança do estilo de vida.
Figura 2: Qualidade de vida, Aptidão física Relacionada à Saúde e Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde.
Figura 3: Atividade física no lazer.
Figura 4: Exemplo de atividade aeróbica.
Figura 5: Exemplo de atividade referente à resistência muscular de membros inferiores.
Figura 6: Exemplo de atividade referente à resistência muscular de membros superiores.
Figura 7: Exemplo de atividade referente à força.
Figura 8: Exemplo de atividade referente à flexibilidade.
Figura 9: Exemplo de avaliação da Composição Corporal.
Figura 10: Pirâmide da atividade física (Adaptada).
Figura 11: Página inicial do WHOQOL-BREVE na internet.
Figura 12: Página inicial do PAFRS-QV na internet.

LISTA DE GRÁFICOS

- Gráfico 01: Gráfico do desenvolvimento da capacidade funcional ao longo da idade.

LISTA DE TABELAS

- Tabela 1: Classificação do IMC.
Tabela 2: Classificação do risco de doenças originadas pelo acúmulo de gordura visceral.
Tabela 3: Percentil (K) das Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde.
Tabela 4: Dados da primeira avaliação do PAFRS-QV dos acadêmicos em 2010.
Tabela 5: Dados da segunda avaliação do PAFRS-QV dos acadêmicos em 2010.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	7
2.1 QUALIDADE DE VIDA	7
2.2 APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE.....	8
2.3 COMPONENTES DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE	8
2.3.1 Componente funcional.....	9
2.3.2 Componentes motores	9
2.3.3 Componente morfológico	12
2.4 ATIVIDADE FÍSICA.....	14
2.5 AVALIAÇÃO PERCEPTIVA	15
2.5.1 World Health Organization Quality of Life/WHOQOL-BREVE	16
2.5.2 Percepção da Aptidão Física Relacionada à Saúde na Qualidade de Vida PAFRS-QV ..	17
3 ESTRUTURA DAS AULAS E AVALIAÇÃO.....	19
4 ROTEIRO	20
4.1 ATIVIDADE 1 - FIXAÇÃO DOS CONTEÚDOS	20
4.2 ATIVIDADE 2 - RESPOSTA DO CONSTRUTO	20
4.3 ATIVIDADE 3 - ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS	21
REFERÊNCIAS.....	24
ANEXO A	25
QUESTIONÁRIO DO WHOQOL-BREVE	26
ANEXO B	29
QUESTIONÁRIO DO PAFRS-QV	30

1 INTRODUÇÃO

A Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR) tem por princípio formar profissionais providos de uma sólida formação integral, com conhecimentos científicos e tecnológicos, mas também com visão diversificada nas diversas áreas do conhecimento. Assim a UTFPR Campus Cornélio Procópio (UTFPR-CP) inseriu na grade curricular dos cursos de Engenharia Elétrica e de Engenharia Mecânica, na área de Humanidades, a disciplina Qualidade de Vida, com o objetivo de conscientizar os acadêmicos quanto aos hábitos da prática de atividades físicas na perspectiva de melhoria de qualidade de vida, por meio de orientações teóricas e práticas.

O desenvolvimento científico, concretizado pelo aperfeiçoamento das ferramentas e máquinas, propiciou ao homem uma economia em horas e esforço no trabalho. Tal tempo poderia, então ser aproveitado no lazer ativo para a manutenção da aptidão física, mas passou a ser utilizado em outras atividades de pouco esforço ou sedentárias. O resultado foi a diminuição da aptidão física e, conseqüentemente, da Saúde e da Qualidade de Vida (Figura 1).

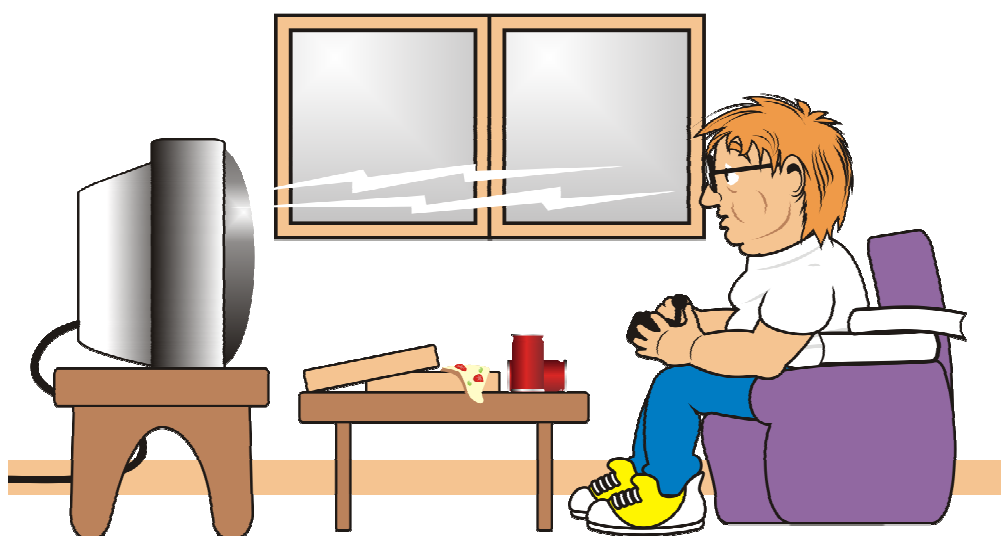


Figura 01: Estilo de Vida sedentário
Fonte: Autoria própria

Para Kalache e Kickbusch (1997), é na juventude que as pessoas devem fazer a opção por atividades saudáveis e ativas que no futuro poderá garantir uma velhice com menos doenças próprias do envelhecimento. (Gráfico 1).

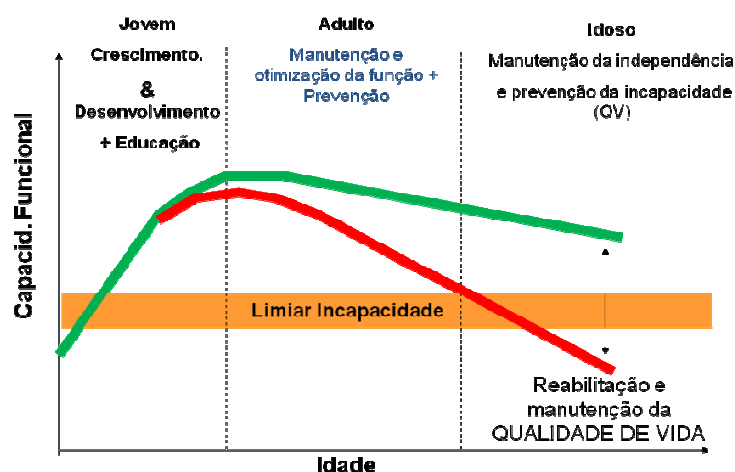


Gráfico 1 – Gráfico do desenvolvimento da Capacidade funcional ao longo da idade.
Fonte: Kalache e Kickbusch (1997)

O objetivo desse manual é facilitar o ensino de alguns conteúdos da ementa da disciplina Qualidade de Vida II, dos cursos de Engenharia Elétrica e Engenharia Mecânica da UTFPR-CP, por meio de um instrumento de avaliação perceptiva (PAFRS-QV) e cartilha informativa.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 QUALIDADE DE VIDA

A Qualidade de Vida, para Nahas (2006), pode ser uma medida da própria dignidade do homem, pois pressupõe o atendimento de suas necessidades fundamentais, sendo portanto imprescindível para o desempenho satisfatório do ser humano em várias áreas.

A Qualidade de Vida pode ser influenciada pela Aptidão Física Relacionada à Saúde (AFRS) e esta pelos Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde (CFRS).

Qualidade de vida, Aptidão física Relacionada à Saúde e Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde, são conceitos que possuem relações de interdependência entre si, sendo que o mau comportamento em um desses fatores fatalmente provocará baixos índices no outro, com efeitos agudos ou crônicos, conforme a Figura 2.



Figura 2 – Qualidade de vida, Aptidão física Relacionada à Saúde e Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde
Fonte: Autoria própria

2.2 APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE

Pate (1988) define a Aptidão Física Relacionada à Saúde como a de realizar tarefas diárias com vigor e demonstrar traços e características que estão associados com um baixo risco do desenvolvimento prematuro de doenças hipocinéticas.

As atividades físicas realizadas durante o lazer são importantes para a Aptidão Física Relacionada à Saúde e não têm idade para serem realizadas, conforme demonstra a Figura 3.



Figura 3 – Atividade física no lazer.
Fonte: Autoria própria

2.3 COMPONENTES DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE

. A Aptidão Física Relacionada à Saúde é composta pelos seguintes componentes: funcionais (Resistência Aeróbica), motores (Resistência Muscular, Força e Flexibilidade) e morfológicos (Composição Corporal).

2.3.1 Componente funcional

O componente Resistência Aeróbica é a condição de realização de atividades acima de 3 minutos, quando o gasto energético é predominantemente suprido pelas gorduras. Desenvolve o sistema cardiorrespiratório e atua no controle e prevenção da obesidade.

Entre as principais atividades aeróbicas estão a caminhada e a corrida. Sempre é um dilema a escolha entre as duas e como ilustrado na Figura 4, os profissionais de educação física são sempre questionados sobre esse tema.

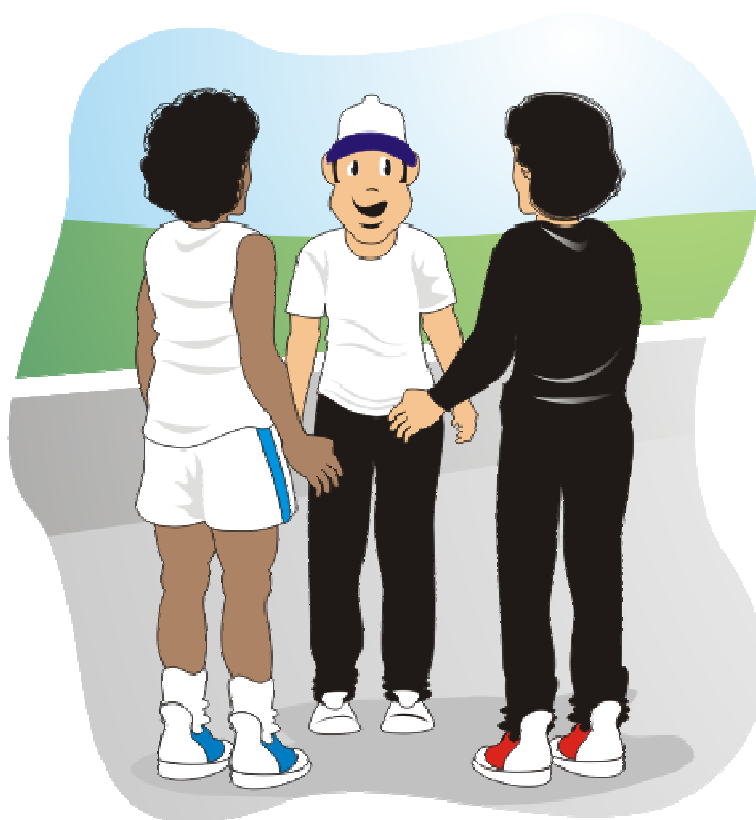


Figura 4 – Exemplo de atividade aeróbica
Fonte: Autoria própria

2.3.2 Componentes motores

O componente Resistência Muscular é a condição de um determinado músculo ou grupo muscular manter contrações (movimentos) num determinado intervalo de tempo.

A Resistência Muscular para membros inferiores, exemplificada na Figura 5, pode ser representada pelo uso da escada em vez do elevador.



Figura 5 – Exemplo de atividade referente à resistência muscular de membros inferiores.
Fonte: Autoria própria

A realização de atividades caseiras como limpeza de carros e vidros são exemplos de atividade de Resistência Muscular para membros superiores, conforme indica a Figura 6.



Figura 6 – Exemplo de atividade referente à resistência muscular de membros superiores.
Fonte: Autoria própria

Força é a habilidade de exercer tensão máxima (força extrema) num curto espaço de tempo para vencer uma resistência pesada como na Figura 7, onde se emprega a força para o transporte de um móvel.



Figura 7 – Exemplo de atividade referente à força.
Fonte: Autoria própria

Flexibilidade é a amplitude possível do movimento em uma articulação. Ela é limitada pelos músculos, cápsula articular, ligamento, pele e ossos.

A flexibilidade é empregada em vários momentos do cotidiano das pessoas: na tentativa de não pisar em poça de água ao atravessar a rua, a

abertura da passada tem de ser um pouco maior do que a habitual, conforme ilustra a Figura 8.



Figura 8 - Exemplo de atividade referente à flexibilidade.
Fonte: Autoria própria

2.3.3 Componente morfológico

A Composição Corporal é definida pela porcentagem relativa de gordura e massa magra (ossos, músculos e tecidos) de que o corpo é composto. A tendência de quem leva uma vida sedentária e com maus hábitos alimentares é que se torne um obeso.

Dois recursos são muito utilizados no diagnóstico da obesidade por seu baixo custo, fácil manipulação e interpretação: o Índice de Massa Corpórea (IMC) e a Circunferência de Cintura.

As medidas utilizadas para o cálculo do IMC são a estatura (m) e o peso corporal (kg) (Figura 9), por meio da divisão do peso corporal em quilogramas pelo valor do quadrado da estatura em metros seguido de comparação do valor obtido em tabela específica.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura X Estatura (metros)}}$$

Exemplo: Uma pessoa com 80 kg e 1,70 m de estatura terá IMC de $80/2,89$ que resulta em $27,6 \text{ kg/m}^2$.



Figura 9 - Exemplo de avaliação da composição Corporal.
Fonte: Autoria própria

O diagnóstico da obesidade pelo IMC pode ser realizado por intermédio de consulta na tabela de classificação abaixo.

Tabela 01 – Classificação do IMC.	
IMC (kg/m ²)	Classificação
MENOR QUE 18,5	BAIXO PESO
ENTRE 18,5 E 24,9	NORMAL
ENTRE 25 E 29,9	SOBRE PESO
ENTRE 30 E 34,9	OBESIDADE I
ENTRE 35 E 39,9	OBESIDADE II
ACIMA DE 40	OBESIDADE MÓRBIDA
Fonte: Varella e Jardim (2009).	

A medida da circunferência da cintura prediz o risco de aquisição de doenças crônicas degenerativas não transmissíveis (Hipertensão, diabetes, câncer, cardiopatias) pelo acúmulo de gordura visceral que pode ser diagnosticado pela pesquisa do valor obtido na avaliação na Tabela 2.

Tabela 02 – Classificação do risco de doenças originadas pelo acúmulo de gordura visceral.			
	Normal	Risco moderado	Alto risco
Mulher	Menor que 80 cm	Entre 80 e 88 cm	Maior que 88 cm
Homem	Menor que 94 cm	Entre 94 e 102 cm	Maior que 102 cm
Fonte – Varella e Jardim (2009).			

2.4 ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física é necessária para o desenvolvimento dos Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde, sendo o gasto energético acima dos níveis de repouso provocado pela ação da musculatura esquelética. Quando a atividade física assume um caráter repetitivo e programado para a melhoria ou manutenção de pelo menos uma Qualidade Física, transforma-se em exercício físico.

A atividade física pode ser realizada no tempo livre, não necessitando ser uma prática esportiva, podendo ser uma atividade funcional com intensidade de moderada a vigorosa, por pelo menos meia hora diariamente de forma consecutiva ou não. Tais atividades podem ser: lavar o carro; subir escadas; andar mais usando menos os transportes; cuidar do jardim, entre outras, conforme recomendado na Figura 10.



Figura 10 – Pirâmide da atividade física (Adaptada).

Fonte: Disponível em www.slideshare.net/VieiraPersonal/treinamento-de-fora

2.5 AVALIAÇÃO PERCEPTIVA

Segundo Fascione (2010) percepção tem origem na palavra grega *aisthesis* e é a função cerebral que atribui significado a estímulos sensoriais. É a aquisição, a interpretação, a seleção e a organização das informações obtidas pelos sentidos.

A avaliação perceptiva pode ser fornecida por relatos (questionários). A magnitude do estímulo que será mensurado, por seu caráter subjetivo e pessoal, propicia interpretações diferentes para o mesmo fenômeno, dependendo ainda das experiências, significados e importância que representa para cada indivíduo.

2.5.1 World Health Organization Quality of Life/WHOQOL-BREVE

Segundo Fleck (1998), o Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (OMS), após ter desenvolvido o WHOQOL-100 para avaliar a qualidade de vida, sentiu a necessidade de um instrumento mais curto, que demandasse pouco tempo para seu preenchimento e desenvolveu o WHOQOL-BREVE.

O construto está disponível para avaliação na internet, no endereço <http://www.cp.utfpr.edu.br/pafe/whoqol_intro.html>, conforme página inicial ilustrada na Figura 11 e o questionário no Anexo A.

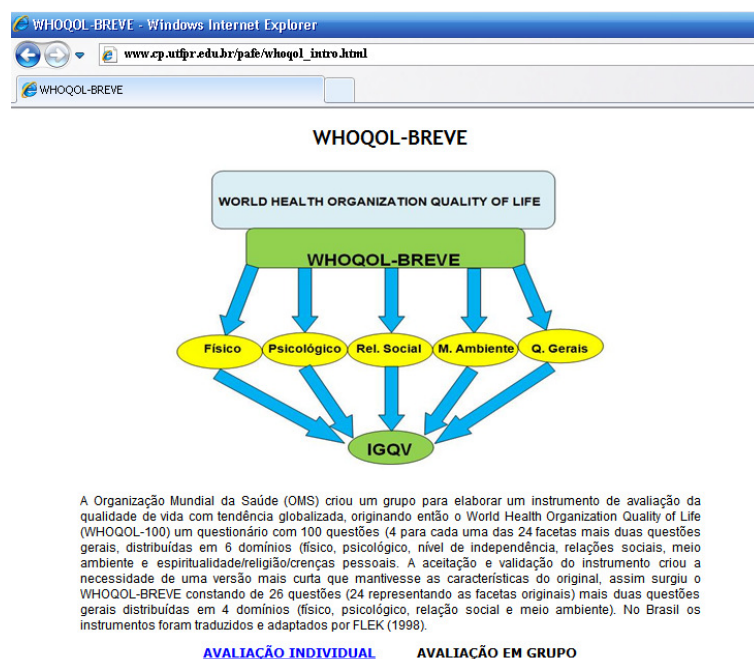


Figura 11 – Página inicial do WHOQOL-BREVE na internet (www.cp.utfpr.edu.br/pafe/whoqol_intro.html)
Fonte: Autoria própria

2.5.2 Percepção da Aptidão Física Relacionada à Saúde na Qualidade de Vida PAFRS-QV

A elaboração do construto Percepção da Atividade Física Relacionada à Saúde na Qualidade de Vida (PAFRS-QV), tendo como base os alunos do curso de engenharia da UTFPR-CP, foi motivada pela necessidade de um instrumento de avaliação perceptiva de baixo custo, fácil interpretação e curto tempo de duração da Aptidão Física Relacionada à Saúde na Qualidade de Vida.

O construto está disponível para avaliação na internet no endereço <http://www.cp.utfpr.edu.br/pafe/pafrs-qv_intro.html>, conforme página inicial ilustrada na Figura 12 e o questionário no Anexo B.

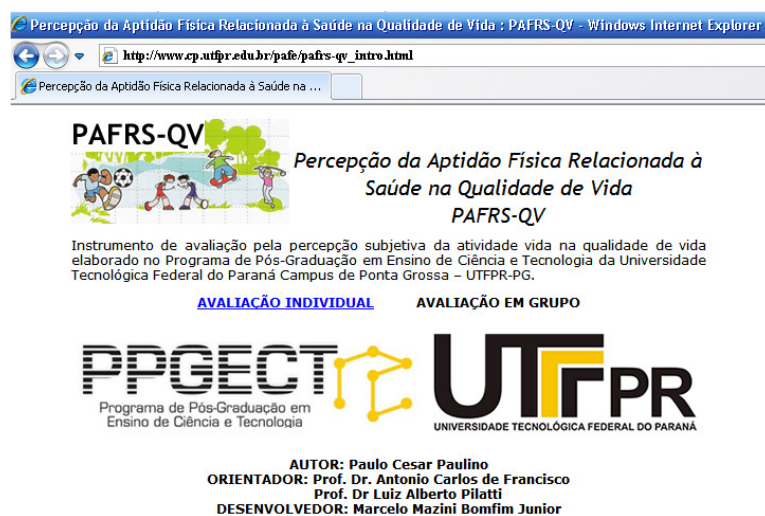


Figura 12 - Página inicial do PAFRS-QV na internet
(www.cp.utfpr.edu.br/pafe/pafrs-qv_intro.html)

Fonte: Autoria própria

3 ESTRUTURA DAS AULAS E AVALIAÇÃO

A estrutura para a aplicação do construto PAFRS-QV na disciplina de Qualidade de Vida II é dividida em 3 etapas.

As atividades constantes de cada etapa são as seguintes::

- fixação dos conteúdos;
- resposta do construto;
- análise e interpretação dos resultados.

A avaliação da aplicação pode ser realizada tendo por base a análise e interpretação das respostas e dos comentários que os académicos emitem ao final da aplicação.

4 ROTEIRO

4.1 ATIVIDADE 1 - FIXAÇÃO DOS CONTEÚDOS

Os conteúdos a serem estudados são: Aptidão Física Relacionada à Saúde, seus componentes e Qualidade de Vida.

A metodologia consta de aulas expositivas e trabalho para apresentação escrita e oral, pelos acadêmicos, sobre os conteúdos relacionados.

O tempo necessário é de três aulas, sendo duas para a exposição de conteúdos e uma para a apresentação dos trabalhos.

Essa atividade poder ser feita com o uso da cartilha.

4.2 ATIVIDADE 2 - RESPOSTA DO CONSTRUTO

Na segunda atividade os acadêmicos matriculados na disciplina de Qualidade de Vida II, são avaliados pelo construto PAFRS-QV. A avaliação pode ser feita por meio do questionário presente no Anexo B e posteriormente tabulado em planilha estatística; a avaliação pode ser feita diretamente na internet no endereço: www.cp.utfpr.edu.br/pafe/pafrs-qv_intro.html, podendo-se salvar ou imprimir os resultados.

A avaliação na internet fornece ao professor a opção de realizar a avaliação de forma coletiva, obtendo junto aos resultados informações estatísticas dos resultados.

O tempo necessário para essa atividade é de uma aula

4.3 ATIVIDADE 3 - ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

O objetivo dessa atividade é identificar os pontos críticos da avaliação subjetiva e utilizá-los como norteadores no planejamento de prescrição das atividades na disciplina de Qualidade de Vida II, como exemplo as Tabelas 4 e 5. Tais resultados trazem os resultados obtidos no estágio, onde foram realizadas os dois tipos de avaliação. Sendo que não apresentaram diferença significativa entre as médias do IAFQV (53,4 e 57,8) como demonstrado. Os valores médios obtidos apontaram a AFRS como regular nos dois testes e as avaliações permitiram identificar os pontos críticos que podem embasar o planejamento e a seleção das atividades da disciplina de Qualidade de Vida II.

Tabela 4 – Dados da primeira avaliação do PAFRS-QV dos acadêmicos em 2010.

	RA	RM	FO	FL	CC	IAFQV	CLASS
MÉDIA	56,8	50,3	42,9	42,4	74,6	53,4	Regular
DP	16,6	23,7	26,5	22,0	22,1	12,6	
MEDIANA	57,0	52,0	40,0	44,0	75,0	52,8	Regular
MÍNIMO	4,0	0,0	0,0	0,0	25,5	22,8	Insatisfatório
MÁXIMO	80,0	94,0	94,0	82,0	99,5	76,3	Satisfatório

Fonte: Autoria própria.

Tabela 5 – Dados da segunda avaliação do PAFRS-QV dos acadêmicos em 2010.

	RA	RM	FO	FL	CC	IAFQV	CLASS
MÉDIA	59,4	52,0	53,1	47,9	76,9	57,8	Regular
DP	17,5	24,0	22,2	18,4	23,6	13,2	
MEDIANA	61,0	51,0	50,0	45,0	76,9	57,8	Regular
MÍNIMO	0,0	1,0	0,0	0,0	4,0	32,0	Insatisfatório
MÁXIMO	94,0	94,0	94,0	82,0	100,0	83,2	M.Satisfatório

Fonte: Autoria própria.

Após as análises, interpretações e discussões sobre os resultados, solicita-se aos acadêmicos que comentem sobre o aprendizado dos conteúdos com a utilização do instrumento PAFRS-QV na disciplina de Qualidade de Vida II e respondam se a utilização do construto diretamente na internet colaborou na aprendizagem dos conteúdos estudados na disciplina de Qualidade de Vida II?

5 CONCLUSÃO

A diminuição do número de aulas semanais de Educação Física, no ensino básico, tirou das escolas a condição de suprir a necessidade semanal dos alunos quanto à atividade física, ficando estes dependentes de atividades realizadas no contra turno escolar, onde os mais talentosos nas modalidades esportivas se sobressaem e deixam poucos espaços para a participação dos demais.

Os jovens chegam ao ensino superior com pouca experiência motora e sem consciência da importância da atividade física para a Aptidão Física, Saúde e Qualidade de Vida, ou seja, para que tenham uma vida saudável, até mesmo na velhice.

O objetivo da universidade não é apenas o de colocar no mercado profissionais competentes, mas a formação integral do cidadão, um ser apto a atuar como agente transformador em sua comunidade. Para que isso aconteça, um dos quesitos é ter boa Aptidão Física, Saúde e Qualidade de Vida.

Os professores de Educação Física da UTFPR-CP não se omitiram quanto às necessidades acadêmicas relativas à AFRS e, em 2007, propuseram e implantaram nos cursos de Engenharia Elétrica e Mecânica as disciplinas optativas de Qualidade de Vida I e II.

As disciplinas Qualidade de Vida I e II, devido ao seu caráter prático necessita de estratégias que atraiam os acadêmicos para as atividades teóricas e os façam perceber a importância da Aptidão Física para a sua Saúde e Qualidade de Vida.

A proposta desse estudo foi de que, por meio da percepção da Aptidão Física Relacionada à Saúde, os acadêmicos poderiam se apropriar de conhecimentos que lhes possibilitassem identificar, contextualizar e quantificar a presença da atividade física em seu cotidiano.

Após pesquisa e não verificação de um instrumento de avaliação perceptiva da Aptidão Física Relacionada à Saúde e Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde na literatura especializada, foi necessária a elaboração de um construto que atendesse às necessidades de ensino dos professores da disciplina de Qualidade de Vida II. Tal instrumento foi denominado Percepção da Aptidão Física Relacionada à Saúde na Qualidade de Vida (PAFRS-QV).

Antes de responderem aos questionários, os acadêmicos realizaram trabalhos e tiveram aulas expositivas sobre o tema. Essa necessidade remeteu à construção de uma cartilha para apoio do professor da disciplina, tendo como base o referencial teórico da dissertação

O desenvolvimento da aplicação do construto contou com a colaboração e a participação de todos os acadêmicos matriculados na disciplina de Qualidade de Vida II dos cursos de Engenharia Elétrica e Mecânica da UTFPR-CP e possibilitou um ganho de tempo substancial ao da avaliação prática para os Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde. Além dos resultados, análises e interpretações, possibilitou aos acadêmicos não só autonomia quanto à verificação e à quantificação de sua aptidão física, mas o conhecimento e contextualização dos Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde e Qualidade de Vida.

A maioria dos acadêmicos reconhece o construto elaborado como importante para o ensino dos conteúdos correlatos da ementa na disciplina de Qualidade de Vida II.

Após a proposta, elaboração e disponibilização do instrumento de avaliação perceptiva da Aptidão Física Relacionada à Saúde, verificou-se a necessidade da elaboração de uma cartilha que auxilie o professor da disciplina na contextualização dos conteúdos antes da aplicação da avaliação e o recurso foi construído, encontrando-se à disposição dos professores junto com o manual didático.

REFERÊNCIAS

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. **Versão em português dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida (WHOQOL), 1998.** Disponível em: <http://www.ufrgs.br/Psiq/whoqol84.html>. Acesso em: 10 fev. 2009.

KALACHE, A. & KICKBUSCH, I. A global strategy for healthy ageing. **World Health.**(4) Julho-Agosto, 1997

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

PATE, R. R. **The envolving definition of physical.** Quest. 1988.

VARELLA, Drauzio; JARDIM, Carlos. **Guia prático de saúde e bem estar:** obesidade e nutrição. Barueri-SP: Gold Editora Ltda, 2009.

ANEXO A

QUESTIONÁRIO DO WHOQOL-BREVE

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

1 Como você avaliaria sua qualidade de vida?

1	2	3	4	5
Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa

2 Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?

1	2	3	4	5
Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

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

3 Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?

1	2	3	4	5
Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente

4 O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?

1	2	3	4	5
Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente

5 O quanto você aproveita a vida?

1	2	3	4	5
Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente

6 Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?

1	2	3	4	5
Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente

7 O quanto você consegue se concentrar?

1	2	3	4	5
Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente

8 Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?

1	2	3	4	5
Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente

9 Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?

1	2	3	4	5
Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente

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

10 Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?

1	2	3	4	5
Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente

11 Você é capaz de aceitar sua aparência física?

1	2	3	4	5
Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente

12 Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?

1	2	3	4	5
Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente

13 Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?

1	2	3	4	5
Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente

14 Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?

1	2	3	4	5
Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente

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

15 Quão bem você é capaz de se locomover?

1	2	3	4	5
Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem bom	Bom	Muito bom

16 Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?

1	2	3	4	5
Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

17 Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?

1	2	3	4	5
Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

18 Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?

1	2	3	4	5
Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

19 Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?

1	2	3	4	5
Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

20 Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?

1	2	3	4	5
Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

21 Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?

1	2	3	4	5
Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

22 Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?

1	2	3	4	5
Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

23 Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?

1	2	3	4	5
Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

24 Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?

1	2	3	4	5
Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

25 Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?

1	2	3	4	5
Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

A questão seguinte refere-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

26 Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?

1	2	3	4	5
Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre

ANEXO B

QUESTIONÁRIO DO PAFRS-QV

Todas as questões deverão ser respondidas. Em caso de dúvida, assinale a opção que mais se aproxima da sua percepção.

As questões de 1 a 4 são relativas à percepção com relação à intensidade de suas atividades físicas programadas, com ou sem a orientação de um profissional especializado, quanto aos Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde.

01) Após realizar atividade física aeróbica (caminhada, corrida, natação, ciclismo), como você se sente?

1	2	3	4	5
Não pratico	Muito descansado	Descansado	Ligeiramente cansado	Cansado

02) Após realizar atividade física que exija o uso da resistência muscular (exercício com mais de 15 repetições sucessivas como na ginástica localizada, musculação, hidroginástica), como você se sente?

1	2	3	4	5
Não pratico	Muito descansado	Descansado	Ligeiramente cansado	Cansado

03) Após realizar atividade física que requeiram o uso de força (esforço para mover uma resistência pesada, como nos exercícios com bastante peso e poucas repetições na musculação), como você se sente?

1	2	3	4	5
Não pratico	Muito descansado	Descansado	Ligeiramente cansado	Cansado

04) Após realizar atividades físicas que requeiram amplitude articular (Flexibilidade, alongamento), como você se sente?

1	2	3	4	5
Não pratico	Sem dor	Muito pouco dolorido	Ligeiramente dolorido	Dolorido

As questões de 5 a 8 são relativas à percepção quanto à regularidade de suas atividades físicas programadas com ou sem a orientação de um profissional especializado, quanto aos Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde.

05) Quantas vezes na semana você realiza atividade física aeróbica (caminhada, corrida, natação, ciclismo)?

1	2	3	4	5
Nenhuma vez	Uma vez	Duas vezes	Três vezes	Mais de três vezes

- 06) Quantas vezes na semana você realiza atividade física que exija o uso de resistência muscular (exercício com mais de 15 repetições sucessivas como na ginástica localizada, musculação, hidroginástica)?

1	2	3	4	5
Nenhuma vez	Uma vez	Duas vezes	Três vezes	Mais de três vezes

- 07) Quantas vezes na semana você realiza atividade física que requeira o uso de força (esforço para mover uma resistência pesada, como nos exercícios com bastante peso e poucas repetições na musculação)?

1	2	3	4	5
Nenhuma vez	Uma vez	Duas vezes	Três vezes	Mais de três vezes

- 08) Quantas vezes na semana você realiza atividades físicas que requeiram amplitude articular (flexibilidade, alongamento)?

1	2	3	4	5
Nenhuma vez	Uma vez	Duas vezes	Três vezes	Mais de três vezes

As questões de 9 a 12 são relativas ao tempo de duração das atividades físicas programadas com ou sem a orientação de um profissional especializado.

- 09) Quanto tempo por sessão você utiliza para realizar sua atividade física aeróbica (caminhada, corrida, natação, ciclismo)?

1	2	3	4	5
Nenhum	Menos de 10 minutos	Entre 10 e 20 minutos;	Entre 20 e 30 minutos	Mais de 30 minutos

- 10) Quanto tempo por sessão você utiliza para realizar atividade física que exija o uso de resistência muscular (exercício com mais de 15 repetições sucessivas como na ginástica localizada, musculação, hidroginástica)?

1	2	3	4	5
Nenhum	Menos de 10 minutos	Entre 10 e 20 minutos;	Entre 20 e 30 minutos	Mais de 30 minutos

- 11) Quanto tempo por sessão você utiliza para realizar atividade física que exija o uso de força (esforço para mover uma resistência pesada, como nos exercícios com bastante peso e poucas repetições na musculação)?

1	2	3	4	5
Nenhum	Menos de 10 minutos	Entre 10 e 20 minutos;	Entre 20 e 30 minutos	Mais de 30 minutos

- 12) Quanto tempo por sessão você utiliza para realizar atividade física que exija flexibilidade (amplitude articular, alongamento)?

1	2	3	4	5
Nenhum	Menos de 10 minutos	Entre 10 e 20 minutos;	Entre 20 e 30 minutos	Mais de 30 minutos

As questões de 12 a 16 referem-se à percepção dos alunos com relação à presença dos Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde em suas atividades cotidianas.

- 13) Em que proporção a atividade aeróbica (caminhada, corrida, natação, ciclismo) está presente em suas atividades profissionais, acadêmicas, doméstica e de lazer?

1	2	3	4	5
Nenhuma	Pouca	Média	Muita	Muito grande

- 14) Em que proporção atividade que exija o uso de resistência muscular (exercício com mais de 15 repetições sucessivas como na ginástica localizada, musculação, hidroginástica) está presente em suas atividades profissionais, acadêmicas, doméstica e de lazer?

1	2	3	4	5
Nenhuma	Pouca	Média	Muita	Muito grande

- 15) Em que proporção atividade que exija o uso de força (esforço para mover uma resistência pesada, como nos exercícios com bastante peso e poucas repetições na musculação) está presente em suas atividades profissionais, acadêmicas, domésticas e de lazer?

1	2	3	4	5
Nenhuma	Pouca	Média	Muita	Muito grande

- 16) Em que proporção atividade que exija o uso de flexibilidade (amplitude articular, alongamento) presente em suas atividades profissionais, acadêmicas, domésticas e de lazer?

1	2	3	4	5
Nenhuma	Pouca	Média	Muita	Muito grande

As questões de 17 a 20 são relativas à percepção da influência da composição corporal nas atividades diárias

- 17) Em que proporção seu peso corporal prejudica a realização de suas atividades físicas, profissionais, acadêmicas, domésticas e de lazer?

1	2	3	4	5
Nenhuma	Pouca	Média	Muita	Muito grande

- 18) Em que proporção sua cintura abdominal prejudica a realização de suas atividades físicas, profissionais, acadêmicas, domésticas e de lazer?

1	2	3	4	5
Nenhuma	Pouca	Média	Muita	Muito grande

- 19) Você precisa realizar atividades físicas para emagrecer?

1	2	3	4	5
Não	Pouca	Algumas vezes	Muita	Sempre

20) Em que proporção você está satisfeito em relação à sua composição corporal (corpo, cintura abdominal)?

1	2	3	4	5
Nenhuma	Pouca	Média	Muita	Muito grande

As questões de 21 a 25 referem-se à percepção da importância dos Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde na qualidade de vida.

21) Qual a importância da atividade física aeróbica (caminhada, corrida, natação, ciclismo) para a sua qualidade de vida?

1	2	3	4	5
Nenhuma	Pouca	Média	Muita	Muito grande

22) Qual a importância da resistência muscular (exercício com mais de 15 repetições sucessivas como na ginástica localizada, musculação, hidroginástica) para a sua qualidade de vida?

1	2	3	4	5
Nenhuma	Pouca	Média	Muita	Muito grande

23) Qual a importância da força (esforço para mover uma resistência pesada, como nos exercícios com bastante peso e poucas repetições na musculação) para a sua qualidade de vida?

1	2	3	4	5
Nenhuma	Pouca	Média	Muita	Muito grande

24) Qual a importância da atividade física que requeira amplitude articular (flexibilidade – alongamento) para a sua qualidade de vida?

1	2	3	4	5
Nenhuma	Pouca	Média	Muita	Muito grande

25) Qual a importância da composição corporal (peso, cintura) para a sua qualidade de vida?

1	2	3	4	5
Nenhuma	Pouca	Média	Muita	Muito grande