
QUALIDADE DE VIDA NA ESCOLA: ATIVIDADE FÍSICA, NUTRIÇÃO E ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS ENTRE ESCOLAS DE DIFERENTES REDES DE ENSINO

**Gabriel Teixeira Prezoto (prezoto.gabriel@hotmail.com), Clara Cristina de Oliveira,
Gabriela de Castro Vilarinho**

Christian Alves Martins (prof.christian@ufu.br)

Escola de Educação Básica da Universidade Federal de Uberlândia

Resumo

A crescente preocupação com questões relacionadas à qualidade de vida, vem do movimento das ciências humanas e biológicas no sentido de valorizar parâmetros mais amplos que o controle de sintomas, a diminuição da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida. Existem diversos instrumentos para mensuração da qualidade de vida de maneira geral, porém, para o contexto escolar existe certa escassez de instrumentos. Apesar disso, Weintraub e Eres (2009), desenvolveram e validaram um questionário que avalia especificamente a qualidade de vida no contexto escolar. Este questionário (QoLS – Qualidade de Vida na Escola) avalia os seguintes itens: relação professor-aluno e atividades escolares, ambiente físico, sentimentos negativos com relação a escola e, sentimentos positivos com relação a escola. Além disso, a atividade física e alimentação estão diretamente relacionados a qualidade de vida. No entanto, a literatura científica carece de informações de como as escolas podem ser promotoras de qualidade de vida. Desta maneira, este projeto tem por objetivo analisar a qualidade de vida e fatores a ela relacionado (atividade física e nutrição) em escolares de 3 diferentes realidades: uma escola pública referência, uma escola pública de periferia e uma escola na Finlândia. Desta maneira, conseguiremos ter dados para saber como cada escola pode promover a qualidade de vida de seus alunos e, a partir daí propor, de maneira coletiva, soluções para cada realidade.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Escola, Promoção.

Introdução e justificativa

A crescente preocupação com questões relacionadas à qualidade de vida vem de um movimento dentro das ciências humanas e biológicas no sentido de valorizar parâmetros mais amplos que o controle de sintomas, a diminuição da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida. Assim, qualidade de vida é abordada, por muitos autores, como sinônimo de saúde, e por outros, como um conceito mais abrangente, em que as condições de saúde seriam um dos aspectos a serem considerados (FLECK et al. 1999 apud PEREIRA et al., 2012).

Considerando este conceito mais amplo, a Organização Mundial da Saúde (OMS) traz o seguinte conceito para 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).”

Em reconhecimento da importância da escola na vida das crianças, a OMS (2007) reconheceu recentemente a necessidade de promover a saúde dos alunos no contexto escolar. Um dos objetivos da Iniciativa Global de Saúde Escolar, lançada pela OMS (2007), foi criar um ambiente saudável no interior das escolas, e que respeitem o bem-estar e dignidade da pessoa e forneça várias oportunidades para o sucesso. Esta iniciativa reflete a consciência crescente da relação entre a saúde dos alunos e seu desempenho escolar e satisfação (RASK, ASTEDT-KURKI, TARKA e LAIPPALA, 2002 apud WEINTRAUB e ERES 2009).

Além disso, estudos mostraram uma relação significativa entre a percepção de qualidade de vida, a satisfação e as atitudes dos alunos com a escola, relação com professores e desempenho escolar (EPSTEIN & MCPARTLAND, 1976; LINNAKYLA, 1996; MOK & FLYNN, 2002 APUD WEINTRAUB e ERES 2009). Em contraste, a insatisfação com a escola foi encontrada para relacionar problemas de comportamento e mau desempenho (KARATZIAS et al., 2001 apud WEINTRAUB e ERES 2009). Portanto, o papel das escolas, em geral, é esforçar-se para promover não apenas sucesso, mas também a qualidade de vida social e emocional dos alunos (MALIN & LINNAKYLA, 2001; ZIVIANI & MUHLENHAUPT, 2006 APUD WEINTRAUB e ERES 2009).

Existem diversos instrumentos para mensuração da qualidade de vida, porém, para o contexto escolar existe certa escassez de instrumentos. Desta maneira, com objetivo de mensurar a qualidade de vida relacionada à escola, Weintraub e Eres (2009), desenvolveram e validaram um questionário que avalia especificamente a qualidade de vida no contexto escolar. Este questionário (QoLS – Qualidade de Vida na Escola) avalia os seguintes itens: relação professor-aluno e atividades escolares, ambiente físico, sentimentos negativos em relação a escola e, sentimentos positivos em relação a escola.

Sabendo que um dos componentes da qualidade de vida é a saúde e que a atividade física está intimamente relacionada aos níveis de saúde, vários estudos demonstram a importância de ações preventivas para efetivação da saúde. O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), em 2011, e diversas outras sociedades científicas (Sociedade Brasileira de

Medicina do Esporte, de Cardiologia, American Heart Association) indicam que o exercício físico e atividade física são essenciais para prevenção de uma série de enfermidades endócrino-metabólicas (diabetes, obesidade, hipercolesterolemia), cardiovasculares (hipertensão, AVC, doença vascular periférica), musculo- articulares (sarcopenia, osteopenia, osteoporose) neuro-degenerativas (alzheimer, Parkinson), transtornos psicológicos (depressão) e alguns tipos de câncer, além de promover um aumento da qualidade de vida e de sobrevida em indivíduos acometidos com algumas doenças.

Outra medida preventiva, esta associada a uma alimentação equilibrada e saudável, no que tange a prevenção de diversas enfermidades de diferentes tipos de origem. A falta de atividade física e uma alimentação balanceada, conseqüentemente, esta associada a uma série de enfermidades, e por isso, estes são dois pilares essenciais da saúde preventiva (ACSM, 2011).

Apesar da importância destes temas e sabendo que a informação e a educação são medidas essenciais para que se efetive a prevenção, não existe uma disciplina que cuide especificamente da saúde nos currículos da educação básica brasileira. Estes temas são tratados geralmente nas disciplinas de ciências, biologia e educação física. Existe também a recomendação (PCNs e BNCC) do trabalho deste como um tema transversal, para que todas as disciplinas atuem de acordo com seu ponto de vista. Porém, não se tem adotado, na prática, esta recomendação de 1997 (PCNs), e o tema “saúde” acaba sendo trabalhado de maneira desarticulada por algumas disciplinas, como as que citamos acima (BRASIL, 1997; BRASIL 2017).

Desta maneira o presente projeto se justifica pela ausência de políticas educacionais articuladas que visem promover de fato a prevenção relacionada à saúde dos alunos do ensino infantil e fundamental, de escolas de 3 contextos diferentes: Escola de Educação Básica da UFU (ESEBA), uma escola da rede municipal situada na periferia de Uberlândia e Colégio de Aplicação da Universidade de Tampere na Finlândia. Para tanto, este projeto terá cinco frentes de trabalho: 1) – análise da qualidade de vida na escola; 2) – avaliação dos níveis de atividade física dos alunos; 3) análise nutricional da merenda escolar e dos lanches que os alunos trazem de casa; 4) – avaliação dos parâmetros curriculares das escolas para identificação de onde o tema é trabalhado; 5) – elaboração de uma proposta de política educacional para prevenção de saúde, de acordo com a realidade de cada rede de ensino.

Com isso, devido a constante e crescente insatisfação dos alunos com relação ao sistema de ensino, optamos por desenvolver este projeto. Ao avaliar diversos fatores que influenciam na

qualidade de vida do aluno e qualidade de vida na escola, tentaremos avaliar e indicar possíveis soluções para que a vida escolar seja mais prazerosa e que atraia mais atenção para o processo de ensino-aprendizagem. Ao avaliar 3 diferentes realidades escolares (uma escola pública de referência – ESEBA -, uma escola pública de periferia e uma escola de um país de primeiro mundo), tentaremos identificar como o contexto que esta escola esta inserida, pode influenciar a qualidade de vida e, ainda, tentar trazer soluções, que cada escola possui, para as outras escolas com realidades distintas.

Além disso, os objetivos do PIBIC-UFU vêm ao encontro do papel acadêmico que a Eseba/UFU desempenha na universidade, assim como sua responsabilidade social e científica na região de Uberlândia. Dessa forma, com as cinco frentes de trabalho citadas acima, o bolsista poderá ocupar, a partir da aprovação desta proposta, e poderá contribuir com a formação inicial dos graduandos, com a aproximação da realidade de atuação profissional, com a articulação entre ensino e pesquisa e, com o desenvolvimento de capacidades de pensar cientificamente os problemas do ensino.

Objetivos

Compreender como a escola pode agir e intervir de forma positiva, na qualidade de vida da comunidade na qual ela está inserida.

Objetivos específicos

1. Analisar o resultado obtido pelo questionário QoLS e a percepção subjetiva ampliada sobre a qualidade de vida na escola;
2. Avaliar o nível de atividade física dos discentes do ensino fundamental, bem como verificar quais os momentos na vida escolar que estimulam a prática de atividade física.
3. Avaliar e comparar, a qualidade nutricional da merenda escolar (macronutrientes) e comparar com os alimentos que os alunos trazem para escola.
4. Analisar nos parâmetros curriculares das disciplinas que trabalham com o tema saúde e, em qual momento da vida escolar, elas trabalham com esta temática.
5. Elaborar uma proposta pedagógica para construção de uma política educacional para saúde preventiva para a comunidade discente, contendo sugestões de ações que poderão ser implementadas, por meio de articulação entre as disciplinas que

trabalham esta temática, mudanças que podem ser adotadas pelas escolas para aumento prevenção a doenças e conscientização da comunidade escolar sobre hábitos de vida saudáveis.

6. Verificar se a cultura em que o aluno está inserido pode influenciar nos resultados;
7. Verificar possíveis fatores que podem influenciar a qualidade de vida na escola: idade dos alunos, relação professor-aluno, gênero dos alunos, renda familiar, ano de ensino dentre outros;

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa quanti-qualitativa transversal e multicêntrica, com coleta de dados tanto no Brasil quanto na Finlândia. Esta pesquisa foi submetida para o Comitê de Ética da Universidade Federal de Uberlândia. Após aprovação, será elaborado um Termo de Consentimento Livre Esclarecido para autorização para participação da pesquisa objetivos. Com esta autorização, o aluno estará apto a participar da pesquisa.

Para atingir os objetivos metodológicos do projeto, utilizaremos as seguintes metodologias:

1. Avaliação da qualidade de vida: coletaremos os dados de 50 crianças de cada ano de ensino a ser analisado (3º, 4º, 5º, 6º, 7º, 8º e 9º) tanto no Brasil (ESEBA- UFU e Escola Pública) quanto na Finlândia (Universidade de Tampere). Para análise da qualidade de vida geral, utilizaremos o questionário da OMS WHOQOL. Este questionário será analisado e quantificado o nível de qualidade de vida, segundo os seguintes aspectos gerais: físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, ambiente e aspectos espirituais/religião/ crenças pessoais. Para análise da qualidade de vida na escola, utilizaremos o questionário QoLS (WEINTRAUB E ERES, 2009), que analisará a qualidade de vida nos seguintes aspectos: relação professor-aluno e atividades escolares, ambiente
2. Avaliação dos níveis de atividade física: a análise dos níveis de atividade física se dará por meio do questionário internacional de atividade física (IPAC), aplicado conforme BRITO et al. (2012) e por meio da análise do número de passos avaliados por pedômetro (TUDOR-LOCKE e BASSETT JR, 2004; ROSA et al., 2011). Estas duas análises se fazem necessárias pelo fato das crianças mais novas ainda não

conseguirem responder o questionário, e, para termos a medida direta dos níveis de atividade física durante o período escolar, o que poderá nos indicar como a organização da vida escolar (intervalos, diferentes disciplinas) podem influenciar nos níveis de atividade física. O número de alunos avaliados será calculado a partir de um teste estatístico para cálculo do tamanho amostral.

3. Avaliação e comparação da qualidade nutricional da merenda e do lanche que as famílias prepararam para os alunos: a intenção aqui é comparar o lanche oferecido pela escola (que tem acompanhamento profissional) com o lanche que os alunos trazem. Na nossa observação empírica, vemos que frequentemente os alunos trazem lanche, piores do ponto de vista nutricional (por exemplo: refrigerantes, biscoitos açucarados e recheados, salgadinhos, dentre outros), do que aqueles oferecidos pela escola. Assim, nosso objetivo é quantificar a qualidade nutricional destes lanches. Com a ajuda de um profissional nutricionista, avaliaremos a densidade calórica, quantidade de açúcar e quantidade de gordura hidrogenada dos lanches trazidos pelos alunos, através das tabelas nutricionais da Sociedade Brasileira de Nutrição.
4. Avaliação curricular sobre saúde: Análise, através de leituras sobre o programa curricular de cada disciplina e entrevistas com os professores, para identificar quais disciplinas trabalham com esta temática, afim de construir coletivamente (pesquisadores e professores das escolas envolvidas) uma posterior proposta de sugestões para integração e organização das disciplinas que trabalham com o tema saúde de maneira articulada.
5. Elaboração de uma proposta pedagógica para saúde preventiva: Após a avaliação destes três itens anteriores, elaboraremos coletivamente (pesquisadores e professores das escolas envolvidas) uma proposta, com sugestões para adoção de uma política educacional nas escolas, que vise a saúde preventiva. Esta proposta será apresentada a toda comunidade escolar (direção, docentes, técnicos e comunidade externa) para avaliação e possível implementação.

Após a análise dos questionários e entrevistas, os dados serão analisados com estatística descritiva, análise de normalidade dos resultados numéricos e correlação entre variáveis que possam influenciar na qualidade de vida. Além disso, as entrevistas serão analisadas e os resultados confrontados com os obtidos através do questionário.

Resultados e Discussão

A pesquisa ainda não foi desenvolvida, sendo este, o projeto estruturado para que possamos realiza-la posteriormente. Como estamos vivendo um momento de pandemia, no qual, o isolamento social se faz imprescindível e as escolas se encontram fechadas, houve atrasos para o início da mesma. Assim, também não dispomos dos resultados do desenvolvimento na pesquisa.

Dito isso, apresentamos as metas que pretendemos cumprir e o cronograma para a efetivação das mesmas.

METAS	DESCRIÇÃO
1	1ª Etapa – Referencial Teórico
2	2ª Etapa – Aplicação dos Questionários
3	3ª Etapa – avaliação do nível de atividade física
4	4º Etapa – avaliação nutricional da merenda escolar
5	5ª Etapa – avaliação dos currículos na área de saúde
6	6ª Etapa - Tabulação e análise dos dados
7	7ª Etapa – Produção científica e divulgação

Metas	Meses 2020					Meses 2021						
	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
1	x	x	x	x								
2			x	x								

3					x	x						
4							x	x				
5									x	x		
6			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7											x	x

Conclusões

Devido ao não desenvolvimento da pesquisa, não podemos apresentar conclusões sobre esta. Contudo, acreditamos que, o processo de investigação contribui muito para o crescimento pessoal e acadêmico de todos os envolvidos, no qual, apenas o movimento de leitura e discussão para a elaboração do projeto, já nos possibilitou ter uma compreensão mais ampla da escola e da sua relação com a qualidade de vida da população a qual ela atende.

Referências

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE*. v.43, n.7, 2011

BRASIL, MEC. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, MEC, 2017

BRASIL, MEC. **Parâmetros Curriculares Nacionais: meio ambiente e saúde**. Brasília, MEC, 1997

FLECK, M.P.A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100). **Revista de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.33, n.2, p.198-205, 1999.

OMS. **Promoción de la salud: glosario**. Genebra: OMS, 1998.

OMS. **Global school health initiative**. Geneva, Switzerland: Author. Retrieved June 20, 2007, obtido em: www.who.int/school_youth_health/gshi/en/ , 2007.

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

ROSA, C.S.C. et al.. Atividade física habitual de crianças e adolescentes mensurada por pedômetro e sua relação com índices nutricionais. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano.** v. 13, n.1, 2011.

TUDOR-LOCKE, C. e BASSETT, J.R. **How many steps/day are enough?** Preliminary pedometer indices for public health. Sports Medicine. v.34, n.1, 2004

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA. ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA - ESEBA/UFU. **Plano Básico do Ensino da Educação Física Escolar (PCE-Educação Física).** Uberlândia, 2002.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA. ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA - ESEBA/UFU. **Projeto Político Pedagógico (PCE).** 2012.

WEINTRAUB, N., BAR-HAIM EREZ, A. **Quality of Life in School (QoLS) questionnaire:** development and validity. Am J Occup Ther. 2009 Nov-Dec;63(6):724-31.