



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
DO RIO DE JANEIRO - CAMPUS MESQUITA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**

OSWALDO NORMANDIA NETO

**SAÚDE E EDUCAÇÃO: LETRAMENTO CORPORAL NO INSTITUTO FEDERAL
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO DE JANEIRO – CAMPUS
PARACAMBI**

Rio de Janeiro

2023

OSWALDO NORMANDIA NETO

**SAÚDE E EDUCAÇÃO: LETRAMENTO CORPORAL NO INSTITUTO FEDERAL
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO DE JANEIRO– CAMPUS
PARACAMBI**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Campus Mesquita do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

Orientador: Prof. Dr. Israel Souza

Rio de Janeiro

2023

N845s Normandia Neto, Oswaldo.
Saúde e Educação: Letramento Corporal no Instituto Federal de Educação,
Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro- Campus Paracambi. – Rio de Janeiro:
Mesquita, 2023.

72 p. il.

Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica) – do
Programa de Pós-Graduação do IFRJ / Campus Mesquita, 2023.

Orientador: Prof. Dr. Israel Souza.

ISBN: 978-65-00-90517-5

1. Letramento Corporal. 2. Short Form 36 Health Survey.
3. International Physical Activity Questionnaire short forms.
I. Normandia Neto, Oswaldo. II. Instituto Federal do Rio de Janeiro. III.
Título.

Diss./ IFRJ/ProfEPT/PG.

Acervo Campus Mesquita
Ficha catalográfica elaborada
por Marcos F. de Araujo.

CRB₇ / 3600.

OSWALDO NORMANDIA NETO

**SAÚDE E EDUCAÇÃO: LETRAMENTO CORPORAL NO INSTITUTO FEDERAL
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO DE JANEIRO – CAMPUS
PARACAMBI**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

Aprovado em 03 de outubro de 2023.

COMISSÃO EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 **ISRAEL SOUZA**
Data: 28/12/2023 19:01:39-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Israel Souza

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro - IFRJ - Campus Paracambi

Orientador

Documento assinado digitalmente
 **LUCIANA CASTANEDA RIBEIRO**
Data: 28/12/2023 18:50:39-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Luciana Castaneda Ribeiro

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro - IFRJ - Campus Mesquita

Documento assinado digitalmente
 **VLADIMIR SCHUINDT DA SILVA**
Data: 27/12/2023 16:21:43-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Vladimir Schuindt da Silva

Instituto Benjamin Constant

OSWALDO NORMANDIA NETO

**SAÚDE E EDUCAÇÃO: LETRAMENTO CORPORAL NO INSTITUTO FEDERAL
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO DE JANEIRO – CAMPUS
PARACAMBI**

Produto Educacional apresentado ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

Aprovado em 03 de outubro de 2023.

COMISSÃO EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente



ISRAEL SOUZA

Data: 28/12/2023 19:04:55-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Israel Souza

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro - IFRJ - Campus Paracambi

Orientador

Documento assinado digitalmente



LUCIANA CASTANEDA RIBEIRO

Data: 28/12/2023 18:51:28-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profª. Dra. Luciana Castaneda Ribeiro

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro - IFRJ - Campus Mesquita

Documento assinado digitalmente



VLADIMIR SCHUINDT DA SILVA

Data: 27/12/2023 16:23:03-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Vladimir Schuindt da Silva

Instituto Benjamin Constant

DEDICATÓRIA

A todos que contribuíram e dedicaram
o seu tempo para o êxito desta pesquisa.

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor Israel Souza, meu orientador, pela manifestação de incondicional apoio e disponibilidade, pelo aconselhamento assertivo e pelo estímulo permanente, que contribuíram para aumentar o desafio e melhorar a profundidade e a clareza da investigação.

Aos Professores Doutores Vladimir Schuindt da Silva e Luciana Castaneda Ribeiro, na forma interessada, extraordinária e pertinente como acompanharam a realização deste trabalho. As suas críticas construtivas, as discussões, reflexões e sugestões foram fundamentais ao longo de todo percurso.

Aos servidores, professores e colegas de turma do IFRJ - Campus Mesquita e Campus Paracambi, que ajudaram no meu crescimento como pesquisador e concretização deste trabalho. Sou eternamente grato por todo apoio pedagógico e administrativo.

“Paciência e perseverança têm o efeito mágico de fazer as dificuldades desaparecerem e os obstáculos sumirem”.

John Quincy Adams, 1826.

RESUMO

Esta pesquisa fez parte de uma das etapas do “Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), em nível de Mestrado Profissional”. O objetivo geral da pesquisa foi desenvolver um aplicativo baseado no *Visual Basic*®, *Visual Studio 2022*® e Sistema Operacional *Windows*®, para estimular uma cultura de saúde entre os professores do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ) - Campus Paracambi, atuantes na Educação Profissional e Tecnológica (EPT) com foco no Letramento Corporal (LC). A abordagem deste estudo foi baseada na pesquisa quantitativa, com objetivo exploratório, procedimento *ex-post-facto* e fazendo uso dos questionários: *The Short Form 36 Health Survey* (SF - 36), *International Physical Activity Questionnaire - short form* (IPAQ - SF) e *Physical Self-Perception Profile* (PSPP). Teve como sujeitos da pesquisa, 19 docentes do IFRJ - Campus Paracambi. Do total de docentes (57,9%) apresentaram estágio de manutenção, praticando atividade física regularmente. Com relação a participação em atividades físicas, especificamente sobre a percepção da condição física, nenhum dos docentes percebeu sua condição física atual como muito boa. Em relação à classificação do nível de atividade física (52,6%), apresentaram um nível moderado de atividade física. Os docentes apresentaram alta Capacidade Funcional, escore alto nos Aspectos Físicos e Sociais. Um baixo escore na Vitalidade, no Estado Geral de Saúde e na Saúde Mental. Notou-se que os escores não foram tão elevados, sendo os dois maiores na Atração Corporal e Força Física. Assim como, um menor escore no domínio, Competência Desportiva. Concluímos que este estudo, assim como seu Produto Educacional, deve contribuir para práticas pedagógicas que estimulem a atividade física como um componente da cultura e da saúde, no ambiente escolar.

Palavras-Chave: Letramento Corporal. Short Form 36 Health Survey. International Physical Activity Questionnaire - short form (IPAQ - SF). Physical Self-Perception Profile.

ABSTRACT

This research was part of one of the stages of the “Postgraduate Program in Professional and Technological Education (ProfEPT), at Professional Master's level”. The general objective of the research was to develop an application based on Visual Basic ®, Visual Studio 2022® and Windows® Operating System, to encourage a culture of health among teachers at the Federal Institute of Education, Science and Technology of Rio de Janeiro (IFRJ) - Paracambi campus, active in Professional and Technological Education (EPT) with a focus on Corporal Literacy. The approach of this study was based on quantitative research, with an exploratory objective, ex-post-facto procedure and using questionnaires: The Short Form 36 Health Survey (SF - 36), International Physical Activity Questionnaire - short form (IPAQ - SF) and Physical Self-Perception Profile (PSPP). The research subjects were 19 professors from IFRJ – Campus Paracambi. Of the total number of teachers, 57.9% had a maintenance internship, practicing physical activity regularly. Regarding participation in physical activities, specifically regarding the perception of physical condition, none of the teachers perceived their current physical condition as very good. Regarding the classification of the level of physical activity (52.6%) presented a moderate level of physical activity. The teachers presented high Functional Capacity, high scores in Physical and Social Aspects, and low scores in Vitality, General Health Status as well as Mental Health. It was noted that the scores were not as high, with the two highest scores being Body Attraction and Physical Strength. As well as a lower score in the Sports Competence domain. We conclude that this study, as well as its Educational Product, should contribute to pedagogical practices that encourage physical activity as a component of culture and health in the school environment.

Keywords: Physical Literacy. Short Form 36 Health Survey. International Physical Activity Questionnaire - short form (IPAQ - SF). Physical Self-Perception Profile.

LISTA DE FIGURAS

Figura1 - Relação entre os atributos-chave para o Letramento Corporal.....	25
Figura 2 - Determinantes sociais: modelo de Dahlgren e Whitehead.....	29
Figura 3 - Fluxograma do aplicativo.....	48

LISTA DE TABELAS

<u>Tabela 1</u> – Dados sociodemográficos.....	31
<u>Tabela 2</u> – Estágios de mudança de comportamento e suas características.....	32
<u>Tabela 3</u> – Participação em atividades físicas e suas características.....	33
<u>Tabela 4</u> – Nível de atividade física dos docentes avaliados.....	33
<u>Tabela 5</u> – Avaliação dos domínios do Estado Geral de Saúde (SF-36).....	34
<u>Tabela 6</u> – Avaliação do Perfil de Auto Percepção Física (PSPP).....	35
<u>Tabela 7</u> – Avaliação das características funcionais do aplicativo.....	36

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

PROFEPT - Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica

IFRJ - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro

EPT - Educação Profissional e Tecnológica

SF - 36 - *The Short Form 36 Health Survey*

IPAQ - SF - *International Physical Activity Questionnaire - short form*

PSPP - Physical Self-Perception Profile

LC - Letramento Corporal

LISTA DE SÍMBOLOS

® - marca registrada.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	15
2 REFERENCIAL TEÓRICO	18
3 METODOLOGIA	27
4 ANÁLISE DOS DADOS (RESULTADOS E DISCUSSÕES)	31
5 PRODUTO EDUCACIONAL	40
6 CONCLUSÕES (CONSIDERAÇÕES FINAIS)	42
REFERÊNCIAS	43
APÊNDICE A – PRODUTO EDUCACIONAL	47
APÊNDICE B - MODELO TRANSTEORÉTICO	56
APÊNDICE C - IPAQ - SF	57
APÊNDICE D - SF - 36	59
APÊNDICE E - PSPP	63
APÊNDICE F - AVALIAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL	66
ANEXO A – REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	69

1. INTRODUÇÃO

Estudos voltados ao tema Letramento Corporal (LC) ainda são escassos em trabalhos realizados no Brasil e utilizam Margaret Whitehead como principal autora sobre o tema. Embora pouco difundido no Brasil, o LC já aparece como base em muitas ações de Instituições Internacionais voltadas a promoção do esporte e da Educação Física.

O Letramento Corporal pode ser entendido como o desejo do ser humano de ser ativo, de persistir em uma atividade, de tornar-se competente em relação aos aspectos físicos e de experimentar novas possibilidades (Whitehead, 2019, p. 13).

Visto isso, a pesquisa tem como tema o “Letramento Corporal na Educação Profissional e Tecnológica”, cuja delimitação consiste na criação e usabilidade de um aplicativo baseado no *Visual Basic®*, *Visual Studio 2022®* e Sistema Operacional *Windows®*, com a finalidade de verificar o LC dos professores do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ) - Campus Paracambi e, também, as relações das atividades físicas e a manutenção da saúde no ambiente escolar.

Quanto à relevância social, esta pesquisa se fez necessária por abordar assuntos relacionados à saúde do professor, sendo este um dos pilares da educação. No que se refere à importância acadêmica, apresenta-se como uma proposta para conectar temas e novos estudos na área da Educação Profissional e Tecnológica (EPT).

A pesquisa tem por base, o Guia de Atividade Física para População Brasileira, um documento elaborado pelo Ministério da Saúde do Brasil em 2021 com orientações e recomendações para que a população brasileira tenha uma vida mais ativa.

O que motivou a proposta de um aplicativo com base no Visual Basic®, Visual Studio 2022® e Sistema Operacional Windows®, como Produto Educacional, se deu pelo fato de, até o presente momento, não haver um aplicativo voltado para o acompanhamento de professores que atuam na EPT. Para comprovação, foram feitas pesquisas na página do Observatório do ProfEPT, com as palavras “Letramento Corporal”, “Educação Profissional e Tecnológica” e “Professor”.

Quanto à realização pessoal, esta pesquisa vem ao encontro dos interesses do autor, por ser professor e por ter vivenciado vários momentos de fragilidade da sua saúde no ambiente profissional. Tendo sido afastado por licença médica em duas ocasiões nos últimos dois anos.

O problema da pesquisa traz a seguinte questão: Nos últimos anos tem-se observado um grande número de professores afastados do trabalho por motivos de saúde. Concomitantemente, verifica-se uma ausência de uma cultura de saúde no ambiente escolar. Sendo assim, o LC pode contribuir para a construção de uma cultura de saúde entre os professores do IFRJ - Campus Paracambi?

Tem-se, como objetivo geral da pesquisa, o desenvolvimento e aplicação de um aplicativo para estimular uma cultura de saúde entre os professores do IFRJ - Campus Paracambi, através do LC e a prática de atividades pedagógicas ao ar livre. Por sua vez, o objetivo do produto educacional elaborado junto a esta pesquisa é promover uma cultura de saúde por meio do LC nos professores do IFRJ - Campus Paracambi.

Para embasamento sobre EPT a presente pesquisa utilizou os textos de Frigotto (1998) e Antunes (2009) que versam sobre precarização do trabalho e educação. Em relação à precarização do trabalho docente, utilizou os estudos de

Oliveira (2004) e Rosenfield (2011). Sobre LC, a obra de Whitehead (2019).

O IFRJ - Campus Paracambi possui dois cursos de Ensino Médio Técnico Integrado (EMTI), um de Mecânica e outro de Eletrotécnica, dois cursos de graduação (Licenciatura em Matemática e Bacharelado em Engenharia Mecânica) e um curso de pós-graduação (Educação e Diversidade) e conta com mais de 1500 alunos matriculados.

Assim, o presente trabalho, objetiva lançar luz sobre a saúde dos profissionais da educação e busca contribuir para a construção de uma cultura de saúde entre os professores, por meio do desenvolvimento e aplicabilidade do Produto Educacional. Pretende-se que essa pesquisa e seu PE, seja um estímulo para os professores, que estes modifiquem sua prática pedagógica, inserindo atividades fora da sala de aula, no intuito de promover o hábito da prática da atividade física entre os discentes.

Por fim, esta pesquisa está relacionada à Linha de pesquisa Práticas Educativas em EPT e no Macroprojeto 1 - Propostas metodológicas e recursos didáticos em espaços formais e não formais de ensino na EPT.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Precarização do Trabalho Docente

Desde a crise econômica de 1970 e principalmente nas últimas décadas a organização do trabalho sofreu severas modificações, acarretando em uma precarização e intensificação do trabalho. Essa intensificação, modificação e precarização do trabalho, faz parte atualmente do cotidiano escolar.

Essas modificações são fruto de um modelo capitalista focado no consumo e na produtividade da atividade laborativa, que vem ocasionando inúmeros problemas de saúde.

Toda sociedade vive porque consome; e para consumir depende da produção. Isto é, do trabalho. Toda a sociedade vive porque cada geração nela cuida da formação da geração seguinte e lhe transmite algo da sua experiência, educa-a. Não há sociedade sem trabalho e sem educação (Konder, 2000, p. 112).

Para Frigotto (1998, p. 14), “o trabalho não se reduz a atividade laborativa ou emprego, mas a produção de todas as dimensões da vida humana”.

O trabalho pode ser entendido enquanto práxis humana, material e não material, que objetiva a criação das condições de existência e que, não se encerra na produção de mercadorias (Kuenzer 1998, p. 58).

O termo Precarização do Trabalho surge em vários trabalhos científicos que descrevem as novas condições de trabalho após a crise econômica de 1970 e o novo sistema de produção capitalista.

Conforme Antunes (2009, p. 234), “a precarização do trabalho pode ser entendida em suas múltiplas dimensões: a salarial, funcional ou organizativa”. “A precarização também configura um trabalho socialmente empobrecido, desqualificado, flexibilizado, intensificado, informal, temporário e inseguro” (Rosenfield 2011, p. 264). Essas múltiplas dimensões de precarização do trabalho

fazem parte do cenário atual da qualidade de vida e do trabalho docente.

Nas últimas três décadas os professores tiveram seu trabalho flexibilizado e intensificado, refletindo danosamente no tempo livre, na qualidade de vida social e profissional dos professores (Oliveira 2004, p. 1129).

Essa intensificação, que é fruto de uma nova organização do trabalho, vem comprometendo a saúde física e mental dos professores. De acordo com Pereira *et al.* (2014, p. 116), “A precarização do trabalho docente faz parte de um processo histórico complexo e cada vez mais evidente”.

O que ocorreu nos últimos anos foi uma ampliação das competências inerentes ao trabalho docente, exigindo que o professor seja um profissional polivalente ou multitarefa (Oliveira, 2004, p. 1.132).

Dados de uma pesquisa realizada na rede estadual de ensino do Paraná em 2015 com 1.201 professores acerca dos seus problemas de saúde apresentou um maior percentual de casos referente ao sofrimento mental. Dentro dessa classificação encontram-se formas de adoecimentos como: depressão, ansiedade e estresse (Tostes *et al.*, 2018).

Embora a saúde e a precarização do trabalho sejam temas complexos e multifatoriais, não é a pretensão dessa pesquisa solucionar a questão, uma vez que envolve diferentes atores e políticas públicas específicas.

2.2. Saúde do Professor, Atividade Física, Letramento Corporal e Qualidade de Vida.

O tema saúde do professor e precarização do trabalho docente são encontrados em diversos trabalhos científicos no Brasil e no Mundo. Muitos apontam que a precarização do trabalho docente gera sobrecarga nas atividades laborais, assédio moral e problemas de saúde.

Assédio Moral no Trabalho (AMT) é um adicional persuasivo das inúmeras dimensões da precarização do trabalho. O AMT é considerado uma violência psicológica direta ao professor no ambiente escolar. A Organização Internacional do Trabalho define a violência psicológica como o uso do poder intencional que

prejudica os estados: físico, mental, espiritual, moral, social e o desenvolvimento de um indivíduo (Teixeira, 2016, p.25). Essa violência psicológica, afasta professores do trabalho e em alguns casos de maneira definitiva.

Os registros de licenças do trabalho por motivos de saúde na categoria dos professores, em diferentes países, identificam uma maior prevalência de distúrbios mentais quando comparados com os outros grupos de doenças comunicadas nas declarações médicas (Assunção e Oliveira, 2019, p. 263).

O afastamento no trabalho, o elevado número dos registros de doenças, bem como as alterações nas relações sociais de produção, tem motivado pesquisadores a investigar a relação entre o surgimento de doenças (físicas, mentais ou psicossomáticas) e a organização do trabalho (Vasconcelos, 2018, p. 445).

Dados do Núcleo de Atenção ao Servidor da Secretaria de Educação de Jaboatão dos Guararapes em 2016 identificou que 51% já tiveram doenças relacionadas ao trabalho e 24% pediram licença médica (Vasconcelos, 2018, p. 448). Alguns desses problemas podem estar relacionados à inatividade física, pois se constitui em um dos principais fatores determinantes para as doenças crônicas não transmissíveis no mundo (Okosun *et al*, 2010). O sedentarismo configura uma das doenças crônicas mais presente no mundo. Ela reduz as reservas fisiológicas do corpo, o que acarreta vários riscos para a saúde. Por isso, significativas alterações nos domínios das atividades físicas relacionadas às rotinas de trabalho e tempo livre podem contribuir acentuadamente para a saúde e qualidade de vida.

A Pesquisa Nacional de Saúde do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) divulgada em 2019 apresentou que na população brasileira de 18 anos ou mais de idade, 40,3% foram classificados como insuficientemente ativos, ou seja, não praticavam atividade física ou praticavam por menos de 150 minutos por semana (IBGE, 2019). Datasus (2014), apontou índices elevados de sedentarismo

na população das capitais brasileiras. Estando o Rio de Janeiro com 44,6% de seus indivíduos irregularmente ativos.

Podemos perceber uma mudança paradigmática na concepção da atividade física, que deixa de ser conceituada apenas como qualquer atividade que aumente o gasto calórico (visão meramente biológica), para uma concepção de que a atividade física envolve pessoas se movendo, agindo e atuando em espaços e contextos culturalmente específicos e influenciados por uma gama única de interesses, emoções, ideias, intenções e relacionamentos (Piggin, 2020).

Considerando as particularidades da população brasileira em relação às demandas de saúde, o Ministério da Saúde elaborou no ano de 2021 o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Brasil, 2021). Nos últimos anos, ocorreram diversos avanços quanto ao incentivo à prática de atividade física no Brasil. Porém, nosso país ainda possui grande parte de sua população inativa fisicamente e que não alcançam as recomendações detalhadas no guia. Por outro lado, é necessário um entendimento sobre atividade física e sua relação com a saúde e qualidade de vida. Neste caso, o LC seria o caminho para esse entendimento.

O LC pode ser definido como uma capacidade de todo ser humano em desenvolver atributos como motivação, confiança, competência física, conhecimento e entendimento para valorizar e assumir a responsabilidade pelo envolvimento em atividades físicas para a vida toda vida (Whitehead 2019, p. 16).

Nesta definição, é possível entrever a existência dos domínios do LC. Sendo eles: a motivação e a confiança; a competência física; o conhecimento e a compreensão, que, bem estruturados, terão como resultado, um estilo de vida ativo e saudável. Essa definição engloba os atributos-chave para o LC, e oferece uma

concepção de movimentos corporais em harmonia com a vida.

Figura 1: Relação entre os atributos-chave para o Letramento Corporal.



Fonte: Adaptado de Whitehead (2019, p. 17).

O LC é mais do que desenvolvimento motor, ou capacidade de leitura de jogo, ou ainda, falar ou escrever sobre movimento corporal. Devendo ser entendido como um processo em que diferentes componentes como competência física, motivação e conhecimento devem ser desenvolvidos, de maneira harmônica e integrada, no intuito de proporcionar um conhecimento sobre a prática de atividade física ao longo da vida em indivíduos corporalmente letrados (Whitehead, 2019, p. 24).

Os indivíduos corporalmente letrados terão a capacidade de identificar e articular qualidades essenciais que influenciam a efetividade do seu próprio desempenho, do seu próprio movimento, e também, compreenderão os princípios da saúde corporal no que tange aspectos básicos, como exercício, sono e nutrição (Whitehead, 2019, p. 32).

Esses componentes da saúde corporal, trabalhados por meio do LC, podem contribuir com a qualidade de vida.

A expressão qualidade de vida foi utilizada pela primeira vez em 1964, no discurso sobre economia global, do presidente americano Lyndon Johnson, ao declarar que: [...] os objetivos não podem ser medidos através do balanço dos bancos. Eles só podem ser medidos através da qualidade de vida que proporcionam

às pessoas (Magri; Kluthcovsky, 2006). Estando relacionado à percepção subjetiva do indivíduo.

A qualidade de vida relaciona-se à percepção subjetiva do indivíduo sobre o bem-estar no seu contexto de vida, em uma perspectiva que inter-relaciona a condição física, psicológica, relações sociais e aspectos referentes ao ambiente onde vive (Fleck *et al*, 2000, p. 179).

No ambiente de trabalho a qualidade de vida na maioria das vezes ocorre em função de um conjunto de fatores que independem do profissional. Políticas públicas, transporte e economia são fatores que afetam a qualidade de vida do trabalhador. Esses fatores também influenciam na qualidade de vida do professor e no trabalho docente.

Na Rede Federal de Ensino as jornadas de trabalho podem chegar a quarenta horas semanais, e devido a grande quantidade de atribuições que competem ao professor, muitas tarefas profissionais são realizadas em casa e em horário de descanso. Essa sobrecarga de trabalho fastia no professor a oportunidade de ocupar o seu tempo livre com atividades físicas, culturais e sociais, comprometendo então sua qualidade de vida. “A sobrecarga de trabalho está relacionada ao quantitativo excedente de trabalho em relação ao tempo disponível para a realização” (Santos *et al.*, 2020).

Segundo Santos *et al.* (2018, p. 125), “as tarefas laborais dos professores ultrapassam em muito o limite de sua jornada de trabalho”. O tempo livre que poderia ser explorado com diversas atividades físicas em prol da qualidade de vida reduz-se às tarefas profissionais realizadas fora do ambiente escolar. Assim, surgem vários fatores que colocam em risco a saúde do professor.

A saúde do professor pressupõe a construção de hábitos saudáveis, a prática de atividades físicas e a sua motivação de tirar partido do potencial motor inato para

construções de significativas melhoras da qualidade de vida. Com isso, potencializar suas ações no mundo em prol de uma vida mais ativa.

Existe uma proximidade entre atividade física, qualidade de vida e o LC. A atividade física e a qualidade de vida são situações nas quais os praticantes estão ativos e o LC o objetivo ou aspiração direcionado aos resultados dessas situações (Whitehead, 2019).

2.3. Guia de Atividade Física para a População Brasileira

Lançado no ano de 2021 pelo Ministério da Saúde, o Guia de Atividade Física para a população Brasileira foi fruto da contribuição de especialistas de diversas áreas. Sendo composto por oito capítulos e uma apresentação, conforme a lista a seguir: apresentação; capítulo 1 - entendendo a atividade física; capítulo 2 - atividade física para crianças até 5 anos; capítulo 3 - atividade física para crianças e jovens de 6 a 17 anos; capítulo 4 - atividade física para adultos; capítulo 5 - atividade física para idosos; capítulo 6 - educação física escolar; capítulo 7 - atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto; capítulo 8 - atividade física para pessoas com deficiência.

No Guia a definição de atividade física coaduna com a de Piggitt (2020), enfatizando o aspecto multidimensional e correlacionado a teoria dos determinantes sociais da saúde, ou seja, a prática de atividade física depende não apenas de aspectos individuais, mas também de aspectos sociais, ambientais, políticos e econômicos.

Figura 2: Determinantes sociais: modelo de Dahlgren e Whitehead.



Fonte: Buss; Pellegrini Filho (2007, p. 84).

O Guia traz orientações sobre a compreensão da atividade física (atividade física no tempo livre, atividade física no deslocamento, atividade física no trabalho e atividade física nas tarefas domésticas), a intensidade (leve, moderada, vigorosa), capacidades físicas (aptidão cardiorrespiratória; força; flexibilidade; equilíbrio), os benefícios da atividade física, bem como redes de apoio relacionadas a políticas públicas, que podem auxiliar na busca e orientação para a prática de atividade física.

No capítulo 6 do Guia é tratado especificamente sobre a atividade física na escola. No entanto o Guia concentra essa responsabilidade apenas nas aulas de Educação Física, sugerindo que devem ser oferecidas, pelo menos, três aulas de Educação Física, com 50 minutos de duração cada, por semana. Essas aulas devem incluir conteúdos que possibilitem experiências positivas e abordagens inovadoras para os estudantes.

Três aulas de Educação Física com 50 minutos de duração não é uma realidade na maioria das escolas brasileiras. Mesmo que isso seja possível, deve-se observar que na maioria das vezes, grande parte da carga horária da aula os alunos permanecem sentados.

Nesse sentido, uma alternativa seria que os demais docentes promovessem periodicamente práticas pedagógicas em que os discentes se mantivessem fisicamente ativos. Uma abordagem interessante nesse aspecto, por aliar atividade física, pensamento crítico e dialogicidade é a metodologia das aulas passeio proposto por Freinet (1998). Essas aulas são voltadas para vivências em espaços não formais de ensino, sendo possível conciliar o conhecimento prévio dos discentes desenvolvidos durante as aulas teóricas em sala de aula, com novas descobertas no entorno do ambiente escolar.

O aspecto dialógico pode fortalecer o conhecimento dos impactos dos determinantes sociais da saúde, bem como ampliar as possibilidades de atuação cidadã e na construção coletiva de novas perspectivas de organização social, tendo como base a realidade local. Com esse aspecto dialógico, pressupõe uma formação omnilateral e crítica em relação à arte, cultura, tempo, espaço e aspectos sociais.

3. METODOLOGIA

Este estudo, de abordagem quantitativa, de objetivo exploratório, utilizou o procedimento *ex-post facto*, tendo como instrumento de coleta de dados questionários sociodemográficos e outros questionários validados para amostras brasileiras sobre a temática saúde, qualidade de vida e LC.

A pesquisa *ex-post-facto* tem por objetivo investigar possíveis relações de causa e efeito entre um determinado fato identificado pelo pesquisador e um fenômeno que ocorrerá posteriormente. A principal característica deste tipo de pesquisa é o fato, dos dados serem coletados após a ocorrência dos eventos, caracterizando uma investigação sistemática e empírica onde não se tem controle direto sobre as variáveis independentes, tendo em vista que já ocorreram suas manifestações (Gil, 2019).

O principal propósito dessas pesquisas é desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores (Gil, 2019, p. 27).

A coleta de dados foi realizada de forma presencial, tendo como população alvo os professores do IFRJ - Campus Paracambi, a escolha se deu por suas especificidades e número expressivo de professores que atualmente compreende 76 docentes, sendo 20 do sexo feminino (26%) e 56 do sexo masculino (74%) (dados fornecidos pela Coordenação de Gestão de Pessoas).

A amostra do estudo é composta por dezenove professores, de ambos os sexos, que ministram aulas na EPT. Sendo considerado fator de exclusão: estar de licença médica, gravidez, ou algum impedimento médico para a prática de atividade física.

Após o convite inicial para participação na pesquisa, os professores que

aceitaram participar da pesquisa foram orientados a assinar o registro de consentimento livre e esclarecido, que informa sobre as etapas da pesquisa e que os mesmos poderiam abandonar a pesquisa a qualquer momento sem qualquer prejuízo de suas funções.

A coleta de dados se deu de forma a não atrapalhar as atividades docentes durante o horário escolar. Os sujeitos selecionados preencheram o questionário em uma sala reservada para este fim, promovendo o conforto e evitando o constrangimento dos mesmos. Os questionários foram tabulados e analisados em planilhas eletrônicas específicas para este fim.

Como etapa da pesquisa teve:

1ª Etapa: Avaliação do estado geral de saúde e do LC.

Nesta etapa foram aplicados os questionários, aos professores com o intuito de avaliar o LC. Tratou-se de uma pesquisa exploratória e descritiva com o objetivo de identificar os conhecimentos, percepções e vivências que o docente possui sobre a sua saúde. A partir dos resultados desta etapa, foram elencadas as questões que possuíam mais impacto na descrição do LC, dando subsídio para construção do Produto Educacional. Os dados foram analisados em termos de frequência e porcentagem nas questões fechadas, e agrupados nas respostas abertas, sendo utilizado o mesmo procedimento.

2ª Etapa: Aplicação do Produto Educacional.

Após a realização da 1ª Etapa, foram escolhidas as perguntas mais pertinentes para compor o banco de questões do aplicativo e elaboração de um perfil de LC dos respondentes, fornecendo orientações com base no Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Com isso, posteriormente, verificamos o estado geral de saúde e a auto percepção física dos professores em relação à

prática de atividade física. Sendo possível fornecer orientações personalizadas para o usuário do aplicativo

A aplicação do produto educacional foi feita em seis etapas: (1) convite para participação; (2) aceite; (3) apresentação de orientações sobre como baixar, instalar e utilizar o aplicativo (5) utilização do aplicativo; (6) avaliação do aplicativo.

3a Etapa: Avaliação do produto educacional.

Nesta etapa foi feita uma pesquisa exploratória e descritiva, aplicando um questionário aos professores, com o objetivo de identificar a adequação e usabilidade do PE.

Os sujeitos da pesquisa foram orientados a utilizar o aplicativo, e realizar os procedimentos descritos na tela inicial do mesmo. Após o período de teste do aplicativo, os mesmos foram orientados a preencherem um questionário sobre o PE.

Os dados foram analisados em termos de frequência, porcentagem nas questões fechadas, e agrupados nas categorias das respostas abertas, utilizando o mesmo procedimento.

Instrumentos de pesquisa:

Na 1a etapa foram utilizados os seguintes instrumentos (questionários):

- Questionários sociodemográfico contendo itens sobre: idade, sexo, tempo de serviço e enquadramento funcional.

- Modelo Transteórico de Mudança de Comportamento: composto por cinco questões relativas aos estágios de mudança de comportamento para a atividade física (Dumith, 2008; Prochaska e Marcus, 1994; Prochaska, *et al.*, 1994) que apresenta os cinco estágios de mudança de comportamento (pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção).

- IPAQ - SF: questionário validado para amostras brasileiras (Matsudo *et al.*,

2001) que permite avaliar o nível de atividade física dos sujeitos da pesquisa, classificando-os em: Alto, Moderado e Baixo nível de atividade física.

- SF-36: Questionário de Estado Geral de Saúde (Short Form - 36 - Health Survey Questionnaire) validado para amostras brasileiras (Ciconelli *et al.*, 1999) que permite avaliar a Capacidade Funcional, Aspectos Físicos, Aspectos Emocionais, Dor, Estado Geral de Saúde, Vitalidade, Aspectos Sociais e Saúde Mental.

-PSPP: Questionário adaptado para amostras brasileiras (Cortela *et al.*, 2013; Silva *et al.*, 2016) que permite avaliar o LC (Huang *et al.*, 2020), englobando as percepções de capacidades ligadas à aprendizagem de habilidades desportivas e a confiança em contextos esportivos, o condicionamento físico, a atração corporal, a força física, e a autovalorização física.

2ª etapa, utilização do aplicativo pelos professores.

Nesta etapa, foi aplicado um questionário baseado em Sommerville (2011), Wazlawick (2009) e Gomes (2019) contendo itens sobre a usabilidade, design e contribuição para autoconhecimento. O questionário não foi traduzido e validado para a língua portuguesa e neste estudo foi utilizado uma adaptação do mesmo, publicado por Gomes *et al.* (2019), que avaliaram distintos softwares à promoção da saúde de gestantes com pré-eclâmpsia.

A pesquisa contou com a anuência da direção geral do campus, tendo sido aprovada pelo CEP/IFRJ sob o CAAE número 61793622.2.0000.5268.

4. ANÁLISE DOS DADOS (RESULTADOS E DISCUSSÕES)

No presente estudo foram entrevistados dezenove professores do IFRJ - Campus Paracambi, de ambos os sexos. Do total, 8 eram mulheres e 11 homens. A média de idade das mulheres era de 38,6 anos (variando de 30 a 48 anos) e dos homens 39,5 anos (variando de 27 a 54 anos).

A análise descritiva dos dados sociodemográficos é apresentada na tabela 1.

Tabela 1: Dados sociodemográficos

Variável	n (%)
Sexo	
Masculino	11 (57.9)
Feminino	8 (42.1)
Raça/Cor	
Preta	2 (10.5)
Parda	6 (31.6)
Branca	11 (57.9)
Titulação	
Especialização	1 (5.3)
Mestrado	8 (42.1)
Doutorado	10 (52.6)
Regime de Trabalho	
40horas	5 (26.3)
40DE	14 (73.7)
Trabalha em outro campus	
Sim	2 (10.5)
Não	17 (89.5)
Participa de Comissão	
Sim	18 (94.7)
Não	1 (5.3)
Pratica Atividade Física Regularmente	
Sim	16 (84.2)
Nao	3 (15.8)
Pratica algum esporte regularmente	
Sim	4 (21.1)
Nao	15 (78.9)
Total	19 (100)

Com relação ao estágio de mudança de comportamento para atividade física os resultados podem ser observados na Tabela 2.

Tabela 2: Estágios de mudança de comportamento e suas características.

Estágio	Características	n (%)
Pré- contemplação	O indivíduo não tem a intenção de modificar o seu comportamento nos próximos seis meses	0 (0)
Contemplação	O indivíduo tem a intenção de modificar o seu comportamento nos próximos seis meses	3 (15,8)
Preparação	O indivíduo pretende agir num futuro próximo (em geral no próximo mês)	0 (0)
Ação	O comportamento já foi incorporado há menos de seis meses	5 (26,3)
Manutenção	As mudanças no comportamento são mantidas há mais de seis meses	11 (57,9)
Total		19 (100)

A maioria dos professores estão no estágio de manutenção, cuja característica é que as mudanças no comportamento são mantidas há mais de seis meses, ou seja, praticam atividade física regularmente.

Com relação à participação em atividades físicas os resultados podem ser observados na tabela 3.

Tabela 3: Participação em atividades físicas e suas características.

Variável	Características	Resposta	n (%)
Frequência	Em uma semana típica, quantas vezes você pratica uma AF vigorosa e prolongada caracterizada pelo suor e pulso elevado?	no mínimo três vezes	7 (36.8)
		normalmente duas vezes	8 (42.1)
		raramente ou jamais	4 (21.1)
Intensidade	Quando você pratica AF, você tem a impressão que faz?	um esforço intenso	4 (21.1)
		um esforço médio	13 (68.4)
		um esforço leve	2 (10.5)
Percepção da condição física	De uma maneira geral, você diria que a sua condição física atual é:	Muito boa	0 (0)
		Boa	9 (47.4)
		razoável	6 (31.6)
		fraca	2 (10.5)
		Muito fraca	2 (10.5)
Total			19 (100)

Com relação à participação em atividades físicas, especificamente sobre a percepção da condição física, nenhum dos docentes percebe sua condição física atual como muito boa.

Na tabela 4 é apresentado a classificação do nível de atividade física dos docentes, baseado no IPAQ – SF.

Tabela 4: Nível de atividade física dos docentes avaliados

Classificação	n (%)
Alto	3 (15.8)
Moderado	10 (52.6)
Baixo	6 (31.6)
Total	19 (100)

Observa-se que, predominantemente, em relação à classificação do nível de atividade física, a maioria dos docentes (52,6%), apresentam um nível moderado de atividade física.

Na tabela 5, são apresentados os resultados para o Questionário (SF - 36).

Tabela 5: Avaliação dos domínios do Estado Geral de Saúde (SF - 36)

Dimensão do SF36	média (dp)
Capacidade Funcional	85.5 (16.5)
Aspectos Físicos	78.9 (29.2)
Dor	66.7 (19.7)
Estado de Saúde Geral	57.8 (15.8)
Vitalidade	41.8 (14.4)
Aspectos Sociais	70.4 (25.4)
Aspectos Emocionais	59.6 (42.4)
Saúde Mental	53.8 (14.9)

Os escores do SF - 36 variam de 0 a 100% em cada domínio. De maneira geral, os docentes apresentaram alta Capacidade Funcional, escore alto nos Aspectos físicos e Sociais, e baixo escore na Vitalidade, no Estado Geral de Saúde assim como na Saúde Mental.

Na tabela 6, são apresentados os resultados para o Perfil de Auto percepção Física (PSPP).

Tabela 6: Avaliação do Perfil de Auto percepção Física (PSPP)

Domínios do PSPP	média (DP)
Atração Corporal	2.7 (1.0)
Autovalorização Física	2.3 (0.7)
Competência Desportiva	1.9 (0.9)
Condição Física	2.1 (0.8)
Força Física	2.4 (1.0)

Os escores dos domínios do Perfil de Auto percepção Física, variam de 1 a 4 e quanto maior o escore maior a Auto percepção Física. Nota-se que os escores não foram tão elevados, sendo os dois maiores encontrados na Atração Corporal, Força Física e o menor escore no domínio Competência Desportiva.

Na tabela 7, são apresentados os resultados em números absolutos da avaliação das características funcionais do aplicativo.

Tabela 7: Avaliação das características funcionais do aplicativo

Critério	Pergunta	Avaliação				
		1	2	3	4	5
Design	O design é atrativo?	Muito pobre 1		Satisfatório 5		Excelente 0
Usabilidade	É fácil usar o app?	Muito difícil 0	Difícil 0	Nem fácil nem difícil 1	Fácil 4	Muito fácil 1
Linguagem	Quais idiomas estão disponíveis no app?	Apenas 1 idioma 6		2 idiomas 0		Mais de 2 idiomas 0
Instruções	Como você classificaria as instruções?	Nenhuma 0	Pobre 0	Média 3	Boa 3	Excelente 0
Segurança	Avalie a segurança e privacidade deste app	Nenhuma 1	-	Moderada 3	-	Excelente 1
Transferência	Capacidade e facilidade de transferência de dados para outro dispositivo?	Incapaz 3	Difícil	Nem fácil nem difícil 1	Fácil 1	Muito fácil

*Nem todos os docentes responderam todas as questões

O questionário utilizado para avaliar o Produto Educacional, não foi traduzido e validado para a língua portuguesa. Por este motivo, nesta fase da pesquisa foi utilizado uma versão adaptada do mesmo, publicado por Gomes *et al* (2019).

Em função da estrutura e visual, um docente considerou o aplicativo adequado, quatro como adequados, porém com algumas modificações necessárias, e um como inadequado.

Esses resultados se aproximam do encontrado em outros estudos que avaliaram o uso de tecnologias digitais sobre saúde/nutrição (Caivano; Ferreira; Domene, 2014; Gomes *et al.*, 2019; Santos *et al.*, 2020).

Os principais apontamentos foram com relação à quantidade de texto, adicionar mais telas para cada pergunta, o limite do peso (100Kg), o dimensionamento da tela e o tamanho dos caracteres.

Em relação ao conteúdo, quatro docentes consideraram o aplicativo adequado e três como adequados, porém necessitando de algumas modificações, em especial na definição de alguns termos (como MET), e uma opção ajuda. Cinco docentes consideraram que o aplicativo trouxe algo de útil, especificamente autoconhecimento corporal. Um docente destacou que o aplicativo ainda estava muito básico. Todos os docentes informaram que recomendariam o aplicativo para outras pessoas. Cinco docentes relataram ter aprendido algo novo com o aplicativo e a mesma quantidade informou que existe a possibilidade do aplicativo contribuir para modificação das práticas diárias.

Perguntados sobre a propensão de adotarem atividades ao ar livre, aulas passeio ou atividade de campo, quatro docentes relataram que seria muito provável, um provável e um pouco provável. Com relação à frequência com que adotaria aulas ao ar livre, aulas passeios ou atividades de campo, um docente informou que o faria uma vez por mês, quatro docentes afirmariam que adotaria uma vez por bimestre, e um docente afirmou que o faria uma vez por semestre. Isso demonstra a aula passeio como um bom recurso pedagógico. Esse resultado se aproxima ao encontrado no estudo sobre aula passeio e o Ensino da Geografia (Barros, 2010).

O número total de professores do IFRJ - Campus Paracambi é de 76, sendo 20 do sexo feminino (26%) e 56 do sexo masculino (74%) (dados fornecidos pela Coordenação de Gestão de Pessoas). A amostra do estudo consistiu de dezenove (19) professores do IFRJ - Campus Paracambi, o que corresponde a 25% do total de docentes, de ambos os sexos, sendo 8 eram mulheres (42,1%) e 11 homens (57,9). Na amostra deste estudo a proporção de mulheres é maior do que no corpo docente do campus.

Levando em consideração os cursos técnicos do IFRJ - Campus Paracambi, a carga horária total do curso médio técnico integrado em Eletrotécnica é de 3658,5 horas, já no curso médio técnico integrado em Mecânica é de 3807 horas distribuídas em 8 semestres. Em ambos os cursos existe a exigência do estágio curricular obrigatório de 480 horas.

Em ambos os cursos, a carga horária destinada à disciplina Educação Física é de 162 horas distribuídas em 6 semestres. Pode-se perceber que o tempo

destinado à prática de atividades físico-corporais equivale a 4,4% do tempo total do curso de Eletrotécnica é a 4,3% do tempo total do curso de Mecânica.

Uma das recomendações do Guia de Atividade Física para a População Brasileira é que as aulas de Educação Física aconteçam, pelo menos, em três aulas de 50 minutos cada, por semana, devendo incluir conteúdos que possibilitem experiências positivas e abordagens inovadoras para os estudantes. Vale ressaltar que o Capítulo 6 do Guia é dedicado à Educação Física Escolar. Nota-se que a escola fica um pouco aquém das recomendações mínimas indicadas no Guia.

Com relação ao Estágio de Mudança do Comportamento, os achados deste estudo vão no sentido contrário aos resultados apresentados por Tessaro *et al.* (2020), para a população geral, onde os autores concluíram que foi elevada a proporção de pessoas que se mantiveram no estágio de pré-contemplação.

Talvez a especificidade da amostra possa explicar parcialmente tal discrepância. Este viés pode estar presente em todas as análises do presente estudo em especial por ser uma amostra de conveniência e assim os participantes talvez sejam aqueles mais propensos a praticar atividade física.

Ressaltamos a necessidade da comunidade escolar se envolver em atividades físicas com o intuito de uma mudança do estágio de comportamento, sendo necessário a compreensão da atividade física nos preceitos de Piggin (2020).

No que tange ao nível de atividade física, mensurado pelo (IPAQ – SF), podemos observar que o nível de atividade física dos docentes avaliados está acima do nível do estudo Vigitel (Brasil, 2023). No presente estudo, 68,4% dos entrevistados relataram nível de atividade moderado ou alto. Nesse sentido, a adoção de atividades de campo, aulas ao ar livre ou aulas passeio como desenvolvido por Freinet (1998), proporcionam um LC que desloca o conceito de atividade/exercício físico de aparatos e locais de alta complexidade para uma prática cotidiana baseada na experimentação, observação e comparação.

A experimentação, sempre que isso for possível, que pode ser tanto observação, comparação, controle, quanto prova, pelo material escolar, dos problemas que a mente se formula e das leis que ela supõe ou imagina. A criação, que, partindo do real, dos conhecimentos instintivos ou formais gerados pela experimentação consciente ou inconsciente, se alça, com a ajuda da imaginação, a uma concepção ideal do dever a que ela serve.

(Freinet, 1998, p. 354).

Com relação às dimensões do Estado Geral de Saúde podemos observar que as dimensões Capacidade Funcional, Aspectos Físicos, Aspectos Sociais e Dor encontram-se dentro dos valores normativos expostos por Laguardia *et al.* (2013), assim como o de Cruz *et al.* (2013). Por outro lado, as dimensões: Estado de Saúde Geral, Aspectos Emocionais, Saúde Mental e Vitalidade encontram-se abaixo dos valores normativos apresentados pelos mesmos autores.

Podemos inferir que à saúde e a qualidade de vida dos docentes está profundamente impactada, estando relacionada às crescentes demandas dos servidores públicos incluindo participações em comissões, fiscalização de contratos, além das demandas oriundas da pandemia de Covid-19, que afetou sobremaneira a saúde dos indivíduos (Gomes *et al.*, 2021; Matias *et al.*, 2023).

Os escores dos domínios do Perfil de Auto percepção Física (PSPP) na amostra foram similares ao de estudos anteriores utilizando o mesmo questionário. A exceção fica com a Competência Desportiva que ficou abaixo dos achados em outros estudos (Silva *et al.*, 2016). Tal fato pode ser relacionado à baixa prática esportiva encontrado na amostra em que 78,9% não praticam esporte regularmente.

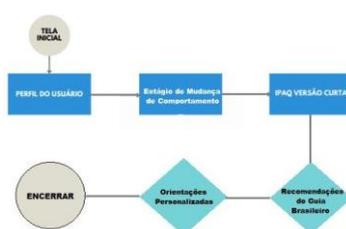
5. PRODUTO EDUCACIONAL

O produto educacional é um aplicativo, inicialmente projetado para sistemas Windows®, com o objetivo de estimular uma cultura de saúde entre os professores do IFRJ - Campus Paracambi através do LC, tendo por base teórica os trabalhos de Whitehead (2019) e o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Brasil,2021). Desse modo, pretende-se estimular os professores a adotarem posturas fisicamente ativas em suas aulas, adotando aulas de campo, aulas passeio ou aulas na área externa do campus com uma frequência maior.

Esse conjunto de orientações visa o desenvolvimento do LC e a incorporação das orientações do Guia de atividade para a população brasileira, personalizadas de acordo com as respostas e o perfil do docente, bem como, sugestões que evoquem a possibilidade de atividades ao ar-livre com os discentes, tais como aulas passeio, atividades de campo, como descrito por Freinet (1998).

O PE foi desenvolvido em linguagem *Visual Basic*®, na plataforma Visual Studio 2022®. Possui uma parte de identificação do docente com dados como: nome, idade, massa corporal (peso em kg), altura (estatura em cm), sexo e a área de ensino que pertence o docente. Uma segunda parte sobre estágio de mudança de comportamento, instruções sobre como preencher o IPAQ - SF, o preenchimento do IPAQ - SF, uma terceira parte sobre o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, e uma quarta parte com os resultados do Estágio de Mudança de Comportamento e o IPAQ – SF, seguido de comentários e sugestões, uma quinta parte com sugestões de atividades fora de sala de aula de acordo com a área de ensino docente.

Figura 3: Fluxograma do aplicativo.



Fonte: o autor.

O aplicativo final é um arquivo executável, sem necessidade de instalação, em qualquer Sistema Operacional Windows®.

5.1 Aplicação e avaliação do produto educacional

Participaram da aplicação e avaliação do produto educacional 6 docentes, todos do sexo masculino, das áreas de Linguagens e suas tecnologias (1), Ciências humanas e suas tecnologias (2), Matemática e suas tecnologias (2) e Disciplinas técnicas (1).

Os docentes tiveram acesso ao aplicativo por meio de um notebook, com sistema operacional Windows®, processador Core i5®, SSD de 250Gb e memória RAM de 8Gb, reservado especificamente para este fim.

Durante a aplicação do questionário foi comum o relato do tempo dispendido para responder o mesmo. Os docentes realizaram comentários demonstrando um descontentamento com o tamanho do mesmo. Em especial quando preenchiam o questionário SF - 36 e PSPP.

Diante do exposto, reformulamos o desenvolvimento do aplicativo para uma estrutura mais simples, tendo como foco que os docentes identificassem seu estágio de mudança de comportamento e seu nível de atividade física.

De maneira geral, o aplicativo teve boa aceitação, embora algumas modificações sejam necessárias, em especial para atender aos pontos citados pelos docentes.

As principais sugestões incorporadas na atualização do Produto Educacional foram: inserção de um botão de ajuda (O que isso significa) para explicar os conceitos relativos ao Estágio de Mudança de Comportamento, ao Nível de Atividade Física e sua classificação e o significado do equivalente metabólico (MET); alteração do limite da variável Peso (Kg); melhorias nos aspectos estéticos. Outras melhorias serão incorporadas em uma futura versão do produto educacional.

6. CONCLUSÕES (CONSIDERAÇÕES FINAIS)

A realização deste estudo permitiu a proposta de um aplicativo com foco no LC para professores do IFRJ - Campus Paracambi. Mais do que desenvolver capacidades físicas e habilidades de movimento, o estudo e seu Produto Educacional buscam nortear um caminho para uma cultura de saúde entre os professores, sugerindo materiais de apoio, como o Guia de Atividade Física para a População Brasileira e que os professores tenham um entendimento sobre atividade física e sua relação com a saúde e qualidade de vida. Com isso, desenvolver confiança para assumir a responsabilidade pelo envolvimento em novas propostas pedagógicas que envolvam a atividade física. Fazendo com que os locais de trabalho, o ambiente físico circundante e os encontros sociais passem a representar oportunidades de prática de atividade física.

O IFRJ - Campus Paracambi tem uma localização privilegiada, próximo ao Parque Municipal do Curió, uma área de preservação ambiental e com vastas possibilidades para aulas experimentais ao ar livre nas mais diferentes disciplinas. Desse modo, a carga da responsabilidade da prática de atividade física lançada unicamente sobre a Educação Física, pode ser dividida com as demais componentes curriculares, uma vez que a escola não deve ser um local de aprisionamento dos corpos em salas de aulas e carteiras desconfortáveis. Imaginar que a Educação Física sozinha daria conta dessa missão seria ingenuidade.

Assim, o Produto Educacional exposto nessa dissertação vem contribuir para o desenvolvimento do Letramento Corporal dos docentes do IFRJ - Campus Paracambi, no intuito de contribuir para práticas pedagógicas que estimulem a atividade física como um componente da cultura e da saúde, sendo entendido como um tema transversal na educação e para formação omnilateral e politécnica dos discentes.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Ricardo. **Os sentidos do trabalho**: ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho. São Paulo: Boitempo, 2003.

ASSUNÇÃO, Ada Ávila; OLIVEIRA, Dalila Andrade. Intensificação do trabalho e saúde dos professores. **Educação & Sociedade**, v. 30, n. 107, p. 349-372, 2019. <https://doi.org/10.1590/S0101-73302009000200003>

BARROS, M. S. **A importância do trabalho de campo na construção do conhecimento geográfico**: estudos de caso na E. E. F. M. Francisco Ernesto do Rêgo, Queimadas - PB. 2010. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Geografia) - Universidade Estadual da Paraíba, Paraíba, Campina Grande.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 2 fev. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2023**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2023-vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico>. Acesso em: 2 fev. 2023.

BRASIL. **DATASUS**. Tabnet. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <https://datasus.saude.gov.br/informacoes-de-saude-tabnet/>. Acesso em: 3 ago. 2022.

BUSS, Paulo Marchiori; PELLEGRINI FILHO, Alberto. A saúde e seus determinantes sociais. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 17, n. 1, p. 77-93, 2007. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312007000100006>

CAIVANO, Simone; FERREIRA, Beatriz Jansen; DOMENE, Semíramis Martins Álvares. Avaliação da usabilidade do Guia Alimentar Digital móvel segundo a percepção dos usuários. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 5, p. 1437-1446, 2014. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014195.13932013>

CICONELLI, R.M.; FERRAZ, M.B.; SANTOS, W.; MEINÃO, I.; QUARESMA, M.R. Translation to Portuguese and validation of the generic questionnaire for assessing quality of life SF-36 (SF-36 Brazil). **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 39, p. 143-150, 1999.

CORTELA, Débora Navarro Rocha; FERREIRA, José Pedro Leitão; FURTADO, Guilherme Eustáquio; GORLA, José Irineu; CORTELA, Caio Corrêa. Autoestima e autoconceito físico em adultos jovens: estudo exploratório com vista à validação da

versão brasileira do physical self perception profile. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 21, n. 4, p. 80-92, 2013. <https://doi.org/10.18511/rbcm.v21i4.4014>

CRUZ, Luciane Nascimento; FLECK, Marcelo Pio de Almeida; OLIVEIRA, Michele, Rosana; CAMEY, Suzi Alves; HOFFMANN, Juliana Feliciati; BAGATTINI, Ângela Maria; POLANCZYK, Carisi Anne. Health-related quality of life in Brazil: normative data for the SF-36 in a general population sample in the south of the country. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 7, p. 1911-1921, 2013. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000700006>

DUMITH, Samuel de Carvalho. Proposta de um modelo teórico para a adoção da prática de atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 13, n. 2, p. 110-120, 2008. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.13n2p110-120>

FLECK, Marcelo Pio de Almeida; LOUZADA, Sérgio; XAVIER, Marta; CHACHAMOVICH, Eduardo; VIEIRA, Guilherme; SANTOS, Lyssandra; PINZON, Vanessa. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de Saúde Pública**, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910200000200012>

FREINET, Célestin. **Ensaio de Psicologia sensível**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

FRIGOTTO, Gaudêncio. **Educação e crise do trabalho**: perspectivas de final de século. 2. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1998.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Editora Atlas, 2019.

GOMES, Nadirlene Pereira; CARVALHO, Milca Raimone da Silva; SILVA, Andrey Ferreira da; MOITA, Carina Estrela; SANTOS, Jemima Raquel Lopes; COUTO, Telmara Menezes; CARVALHO, Laís Chagas de; ALMEIDA, Lílian Conceição Guimarães de. Saúde mental de docentes universitários em tempos de covid-19. **Saúde e Sociedade**, v. 30, n. 2, p. 20-28, 2021. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902021200605>

GOMES, Maria Luziene de Sousa; RODRIGUES, Ivana Rios; MOURA, Nády dos Santos; BEZERRA, Karine de Castro; LOPES, Bárbara Brandão; TEIXEIRA, João Joadson Duarte; VASCONCELOS, Camila Teixeira Moreira; ORIÁ, Mônica Oliveira Batista. Avaliação de aplicativos móveis para promoção da saúde de gestantes com pré-eclâmpsia. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 32, n. 3, p. 275-281, 2019. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900038>

HUANG, Yan; SUM, Kim-Wai Raymond; YANG, Yi-Jian; YEUNG, Nelson Chun-Yiu. Measurements of older adults' physical competence under the concept of physical literacy: a scoping review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, p. 6570, 2020. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186570>

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Síntese de Indicadores Sociais**: uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro: IBGE; 2019. Disponível em:

<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/trabalho/9221>. Acesso em: 05 mar. 2023.

KONDER, Leandro. **A construção da proposta pedagógica do SESC Rio**. Rio de Janeiro, Editora SENAC, 2000.

KUENZER, Acacia Zeneida. A formação de educadores no contexto das mudanças no mundo do trabalho: novos desafios para as faculdades de educação. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 19, n. 63, p. 105-111, 1998.

<https://doi.org/10.1590/S0101-73301998000200007>

LAGUARDIA, Josué; CAMPOS, Mônica Rodrigues; TRAVASSOS, Claudia; NAJAR, Alberto Lopes; ANJOS, Luiz Antonio dos; VASCONCELLOS, Miguel Murat. Dados normativos brasileiros do questionário Short Form-36 versão 2. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 16, n. 4, p. 889-897, 2013. <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2013000400009>

MAGRI, Claudio; KLUTHCOVSKY, Ana Cláudia Garabeli Cavalcanti. Qualidade de vida no trabalho: uma revisão da Produção científica. **Revista Salus**, v. 1, n. 1, p. 87-94, 2007. Disponível em:

<https://revistas.unicentro.br/index.php/salus/article/view/675>. Acesso em: 02 jul. 2022.

MATIAS, Aline Bicalho; FALCÃO, Márcia Thereza Couto; GROSSEMAN, Suely; GERMANI, Ana Claudia Camargo Gonçalves; SILVA, Andréa Tenório Correia da. A pandemia da COVID-19 e o trabalho docente: percepções de professores de uma universidade pública no estado de São Paulo, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 2, p. 537-546, 2023. <https://doi.org/10.1590/1413-81232023282.11972022>

MATSUDO, Sandra; ARAÚJO, Timóteo; MATSUDO, Victor; ANDRADE, Douglas; ANDRADE, Erinaldo; OLIVEIRA, Luis Carlos; BRAGGION, Glaucia. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 2, n. 6, p. 5-12, 2001. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>

OKOSUN, Ike S.; BOLTRI, John M.; LYN, Rodney; DAVIS-SMITH, Monique. Continuous metabolic syndrome risk score, body mass index percentile, and leisure time physical activity in American children. **Journal of Clinical Hypertension (Greenwich, Conn.)**, v. 12, n. 8, p. 636-644, 2010. <https://doi.org/10.1111/j.1751-7176.2010.00338.x>

OLIVEIRA, Dalila Andrade. A reestruturação do trabalho docente: precarização e flexibilização. **Educação e Sociedade**, v. 25, n. 89, p. 1127-1144, 2004. <https://doi.org/10.1590/S0101-73302004000400003>

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; ANDRADE, Rubian Diego; BLEYER, Fernanda Tolentino de Souza; LOPES, Adair da Silva. Associação entre o perfil de ambiente e condições de trabalho com a percepção de saúde e qualidade de vida em professores de Educação Básica. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 22, n. 2, p. 113-119, 2014. <https://doi.org/10.1590/1414-462X201400020002>

PIGGIN, Joe. What is physical activity? a holistic definition for teachers, researchers

and policy makers. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 2, n.72, 2020.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>

PROCHASKA, J.O.; MARCUS, B.H. The transtheoretical model: applications to exercise. *In*: Dishman RK, editors. **Advances in exercise adherence**. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, p.161-180, 1994.

ROSENFELD, Cinara Lerrer. Trabalho docente e precarização. **Tempo Social**, v. 23, n. 1, p. 247-268, 2011. <https://doi.org/10.1590/S0103-20702011000100012>

SANTOS, Carolina de Souza Carvalho Serpa; ABREU, Daiane Porto Gautério; DE MELLO, Marlise Capa Verde Almeida; ROQUE, Thicianne da Silva; PERIM, Laura Fontoura. Avaliação da sobrecarga de trabalho e o impacto na qualidade de vida. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 5, p. 123-127, 2020.
<https://doi.org/10.33448/rsd-v9i5.3201>

SILVA, Larissa Rosa da; STEFANELLO, Joice Mara Facco; BERBETZ, Sabrina; LOPES, Wendell Arthur; PAES, Mayara J.; FERREIRA, José Pedro Leitão; LEITE, Neiva. Evidências de adaptação transcultural da versão brasileira do questionário physical self-perception profile for children and youth em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 4, n. 2, p. 35-39, 2013.
<https://doi.org/10.18511/rbcm.v24i3.6422>

SOMMERVILLE, Ian. **Engenharia de software**. 9. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2011.

TEIXEIRA, João Luís Vieira. **O assédio moral no trabalho**: conceito, causas e efeitos, liderança versus assédio, valoração do dano e sua prevenção. 3. ed. São Paulo: LTR, 2016.

TESSARO, Valéria Cristina Zamataro; SILVA, Ana Maria Rigo; LOCH, Mathias Roberto. Estágios de mudança de comportamento para atividade física no lazer em adultos brasileiros: estudo longitudinal. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 8, p. 2969-2980, 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021268.18022020>

TOSTES, Maiza Vaz; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de; SOUZA E SILVA, Marcelo José de; PETERLE, Ricardo Rasmussen. Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde Debate**, v. 42, n. 116, p. 87-99, 2018.
<https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>

VASCONCELOS, Amanda; FARIA, José Henrique de. Saúde mental no trabalho: contradições e limites. **Psicologia & Sociedade**, v. 36, n. 3, p. 444-452, 2018.
<https://doi.org/10.1590/S0102-71822008000300016>

WAZLAWICK, Raul Sidnei. **Metodologia de pesquisa para ciência da computação**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

WHITHEAD, Margaret. **O letramento corporal: atividades físicas e esportivas para toda a vida**. São Paulo: Penso, 2019.

APÊNDICE A – PRODUTO EDUCACIONAL

Telas do aplicativo Letramento Corporal

Tela 01: Introdução

Introdução

LETRAMENTO CORPORAL
Você sabe seu Nível de Atividade Física?

Nome:

Sexo: Peso (Kg):

Idade: Altura (cm):

Área de Ensino:

ESTÁGIO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

Marque a alternativa que melhor caracteriza seu envolvimento com atividades físicas atualmente (apenas uma das opções).

As perguntas do próximo bloco estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na ÚLTIMA semana, ou em uma semana usual.

As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim.

Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo.

Para responder as questões lembre que:

atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal

atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

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

Dados solicitados: Nome, Sexo (Masculino, Feminino), Peso (kg), Idade, Altura (cm)
 Área de Ensino (Linguagens e suas tecnologias, Ciências humanas e suas tecnologias, Ciências da natureza e suas tecnologias, Matemática e suas tecnologias, Disciplinas técnicas: Eletrotécnica, Disciplinas técnicas: Mecânica.
 Estágio de Mudança de Comportamento: 1. Eu não sou ativo fisicamente e não pretendo me tornar nos próximos seis meses. 2. Eu não sou ativo fisicamente, mas tenho a intenção de me tornar nos próximos seis meses. 3. Eu sou ativo fisicamente no momento, mas não de maneira regular. 4. Eu sou ativo fisicamente de maneira regular, a menos de seis meses. 5. Eu participo regularmente de atividades físicas por mais de seis meses.

Tela 02: Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta (IPAQ-SF)

Nível de Atividade Física

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA Versão - CURTA

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

2

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

30

Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA)

3

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

20

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

3

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

30

Voltar Próximo

Tela 03: Guia de Atividade Física para a População Brasileira

Guia de Atividade Física

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Você já ouviu falar do Guia de Atividade Física para a População Brasileira

Você pode baixar o Guia no link:
https://bvsm.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf



Ele foi lançado pelo Ministério da Saúde em 2021, com a contribuição de diversos especialistas na área.

De acordo com o Guia "Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas."

Tenha isso em mente quando olhar os resultados

Voltar Próximo

Nesta tela são apresentadas as informações sobre o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, definição de Atividade Física e o link de acesso para o Guia.

Tela 04: Resultados

The screenshot shows a window titled 'RESULTADOS' with two main sections. Each section has a colorful icon of people on the left and a text box on the right. The first section, 'ESTÁGIO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO', contains text about maintaining regularity in physical activity. The second section, 'NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA', displays IPAQ classification and MET values for vigorous, moderate, and walking activities, along with a total MET value and advice to increase frequency and intensity. Navigation buttons 'Voltar' and 'Próximo' are at the bottom right.

RESULTADOS

ESTÁGIO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

Vamos manter uma regularidade?
 Estudos indicam que mesmo exercícios físicos 1 vez por semana podem trazer benefícios. Já ouviu falar dos guerreiros do fim de semana? Regularidade é fundamental para aproveitar todos os benefícios dos exercícios físicos.
 Concentre-se em atividades prazerosas e estimulantes, e com o tempo aumento a frequência e a intensidade.
 Na dúvida, procure um profissional de Educação Física

O que significa isso?

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA

Classificação do IPAQ: Insuficientemente Ativo
 METs de atividade vigorosa: 480
 METs de atividade moderada: 240
 METs de caminhada: 297
 Total de METs: 1017
 Hum! Pelo visto você tem uma vida ativa fisicamente, mas não de forma regular
 Que tal mudar essa situação?
 Comece com atividades simples e prazerosas, e com o tempo aumente a frequência e a intensidade.
 Na dúvida, procure um profissional de Educação Física
 O Guia de Atividade Física para a População Brasileira pode ser uma excelente referência

O que significa isso?

Voltar Próximo

Resultados baseados nas respostas anteriores:

ESTÁGIO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

Caso tenha respondido 1 ou 2: Que tal começar a praticar exercícios? Não deixe para amanhã o que pode fazer hoje. Comece com atividades simples e prazerosas, e com o tempo aumento a frequência e a intensidade. Na dúvida, procure um profissional de Educação Física.

Caso tenha respondido 3: Vamos manter uma regularidade? Estudos indicam que mesmo exercícios físicos 1 vez por semana podem trazer benefícios. Já ouviu falar dos guerreiros do fim de semana? Regularidade é fundamental para aproveitar todos os benefícios dos exercícios físicos. Concentre-se em atividades prazerosas e estimulantes, e com o tempo aumento a frequência e a intensidade. Na dúvida, procure um profissional de Educação Física.

Caso tenha respondido 4 ou 5: Parabéns! Você está no caminho certo. Mantenha o foco e não desanime se tiver que fazer algumas pausas. A vida é assim. O que vale é o que fazemos em longo prazo. Na dúvida, procure um profissional de Educação Física.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA

SE CLASSIFICAÇÃO É “sedentário”: Informação sobre gasto energético em METs e mensagem - “Hum! Pelo visto você não atingiu o mínimo necessário para uma vida ativa fisicamente. Que tal começar pelo básico? Comece com atividades simples e prazerosas, e com o tempo aumento a frequência e a intensidade. Na dúvida, procure um profissional de Educação Física. O “Guia de Atividade Física para a População Brasileira” pode ser uma excelente referência”.

SE CLASSIFICAÇÃO É “irregularmente ativo”: Informação sobre gasto energético em METs e mensagem - “Hum! Pelo visto você tem uma vida ativa fisicamente, mas não de forma regular. Que tal mudar essa situação? Comece com atividades simples e prazerosas, e com o tempo aumento a frequência e a intensidade. Na dúvida, procure um profissional de Educação Física. “Guia de Atividade Física para a População Brasileira” pode ser uma excelente referência “.

SE CLASSIFICAÇÃO É “muito ativo” ou “ativo”: Informação sobre gasto energético em METs e mensagem - “Que bom! Você tem uma vida ativa fisicamente. Parabéns!

Mantenha o ritmo e convide outras pessoas para se juntar a você. Na dúvida, procure um profissional de Educação Física. O “Guia de Atividade Física para a População Brasileira” pode ser uma excelente referência”.

Tela 05: O que significa isso? Estágio de Mudança de Comportamento

Form7

O que significa o Estágio de Mudança de Comportamento?
 Pergunta relativa às 5 opções que você preencheu na introdução desse aplicativo.
 Baseado no Modelo Transteórico dos estágios de mudança de comportamento para a atividade física.
 Apresenta os cinco estágios de mudança de comportamento

ESTÁGIO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO		
Estágio	Características	Mensagem do aplicativo
Pré- contemplação	O indivíduo não tem intenção de modificar o seu comportamento nos próximos seis meses	Que tal começar a praticar exercícios? Não deixe para amanhã o que pode fazer hoje. Comece com atividades simples e prazerosas, e com o tempo aumento a frequência e a intensidade. Na dúvida, procure um profissional de Educação Física
Contemplação	O indivíduo tem a intenção de modificar o seu comportamento nos próximos seis meses	Vamos manter uma regularidade? Estudos indicam que mesmo exercícios físicos 1 vez por semana podem trazer benefícios. Já ouviu falar dos guerreiros do fim de semana?
Preparação	O indivíduo pretende agir num futuro próximo (em geral no próximo mês)	Parabéns! Você está no caminho certo. Mantenha o foco e não desanime se tiver que fazer algumas pausas. A vida é assim. O que vale é o que fazemos a longo prazo. Na dúvida, procure um profissional de Educação Física
Ação	O comportamento já foi incorporado há menos de seis meses	
Manutenção	As mudanças no comportamento são mantidas há mais de seis meses	

Voltar

Nesta tela é apresentada uma breve explicação sobre o Estágio de Mudança de Comportamento

Tela 06: O que significa isso? Nível de Atividade Física e MET.

Form8

Classificação do Nível de Atividade Física - IPAQ versão curta
 O IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) foi desenvolvido por uma colaboração internacional organizada pela OMS para a obtenção de um instrumento de pesquisa que avaliasse o nível de atividade física.

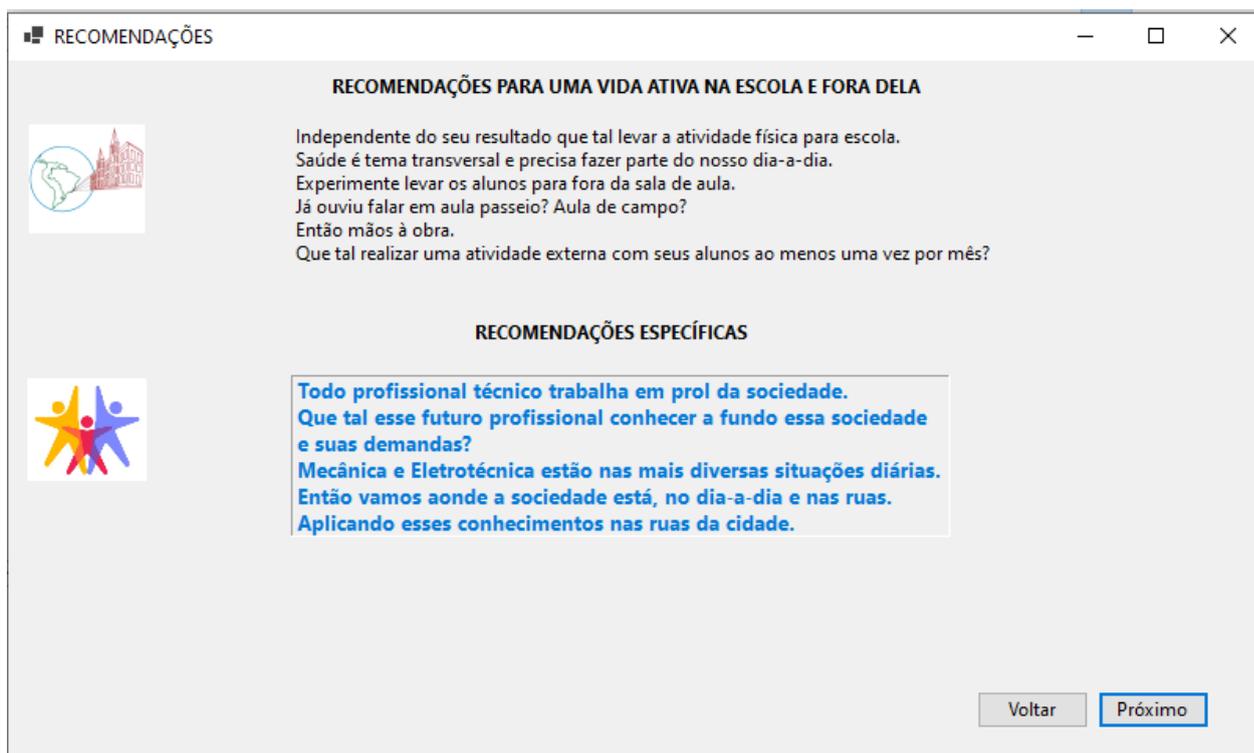
CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA

Classificação	Características	O que significa MET
Sedentário	O nível mais baixo de atividade física. Relacionado a prática de atividade física com um gasto energético inferior a 600 MET-mim/semana	O equivalente metabólico (MET), múltiplo da taxa metabólica basal, equivale à energia suficiente para um indivíduo se manter em repouso. O gasto de energia em METs representa o número de vezes pelo qual o metabolismo de repouso foi multiplicado durante uma atividade (Coelho-Ravagnani, 2013).
Irregularmente Ativo	O padrão mínimo para ser classificado como suficientemente ativo Relacionado a prática de atividade física com um gasto energético superior a 600 MET-mim/semana e inferior a 3000 MET-min/semana.	Exemplos: ATIVIDADES LEVES (<2.9 METS): Arrumar cama, Cozinhar, ler, escrever, Jogar carta, Caminhar dentro de casa ATIVIDADES MODERADAS (3.0 a 4.9 METS): Caminhar de 4,8 a 5,6Km/h, Andar de bicicleta a menos de 16Km/h, Exercícios feitos em casa, Musculação Leve, Skate, Limpeza pesada, Carregar crianças pequenas no colo.
Ativo	Nível de atividade física acima das recomendações mínimas de saúde pública, ou seja, um estilo de vida saudável. Gasto energético superior a 3000 MET e inferior a 6000 MET.	VIGOROSO (> 5 METS): Correr, Subir escadas, Andar de bicicleta acima de 16Km/h, Ginástica Aeróbica, Musculação, esportes em geral, Futebol de lazer, Serrar madeira, Pintar a parte externa da casa, Pedreiro, Bombeiro
Muito Ativo	Praticamente um "atleta". Gasto energético superior a 6000 MET-mim/semana.	

[Voltar](#)

Nesta tela é apresentada uma breve explicação sobre o Nível de Atividade Física mensurada pelo IPAQ - SF e sobre o equivalente metabólico (MET)

Tela 07: Recomendações gerais e específicas



The screenshot shows a window titled "RECOMENDAÇÕES" with a standard Windows-style title bar (minimize, maximize, close buttons). The content is organized into two sections:

- RECOMENDAÇÕES PARA UMA VIDA ATIVA NA ESCOLA E FORA DELA**: Accompanied by an icon of a globe and a school building. The text reads: "Independente do seu resultado que tal levar a atividade física para escola. Saúde é tema transversal e precisa fazer parte do nosso dia-a-dia. Experimente levar os alunos para fora da sala de aula. Já ouviu falar em aula passeio? Aula de campo? Então mãos à obra. Que tal realizar uma atividade externa com seus alunos ao menos uma vez por mês?"
- RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS**: Accompanied by an icon of stylized human figures in various colors. The text is enclosed in a light blue box and reads: "Todo profissional técnico trabalha em prol da sociedade. Que tal esse futuro profissional conhecer a fundo essa sociedade e suas demandas? Mecânica e Eletrotécnica estão nas mais diversas situações diárias. Então vamos aonde a sociedade está, no dia-a-dia e nas ruas. Aplicando esses conhecimentos nas ruas da cidade."

At the bottom right of the window, there are two buttons: "Voltar" (grey) and "Próximo" (blue).

Recomendações gerais: “Independente do seu resultado que tal levar a atividade física para escola. Saúde é tema transversal e precisa fazer parte do nosso dia-a-dia. Experimente levar os alunos para fora da sala de aula. Já ouviu falar em aula passeio? Aula de campo? Então mãos à obra. Que tal realizar uma atividade externa com seus alunos ao menos uma vez por mês?”.

Recomendações Específicas:

Se respondeu Linguagens e suas tecnologias: Arte, literatura e cultura estão em todo lugar. O que Paracambi tem a oferecer? Que tal descobrir com seus alunos caminhando pela cidade?

Se respondeu Ciências humanas e suas tecnologias: Paracambi não está isolada do mundo. O que acontece aqui e no mundo? Podemos conhecer a forma de organização social da cidade conhecendo seus habitantes e sua estrutura. Que tal andar pela cidade e saber um pouco mais?

Responderam-se Ciências da natureza e suas tecnologias: Fenômenos físicos, químicos e biológicos ocorrem em todo lugar. Que tal testar e conhecer alguns desses fenômenos in loco? Prepare o tênis e vamos à rua!

Respondeu-se Matemática e suas tecnologias: A matemática está em todo lugar. Então que tal levar os alunos pra aplicar esses conhecimentos nas ruas da cidade?

Responderam-se Disciplinas técnicas: Eletrotécnica ou Mecânica: Todo profissional técnico trabalha em prol da sociedade. Que tal esse futuro profissional conhecer a fundo essa sociedade e suas demandas? Então vamos onde a sociedade está no dia-a-dia e nas ruas. Aplicando esses conhecimentos nas ruas da cidade.

Tela 08: Informações sobre o Produto Educacional



Nesta tela são apresentadas as Informações sobre o Produto Educacional.

APÊNDICE B - MODELO TRANSTEORÉTICO DA MUDANÇA COMPORTAMENTAL

I. DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. Idade: _____ anos
2. Sexo: masculino Feminino
3. Como você se autodeclara em relação à cor/ etnia?

 Preta Parda Branca Amarela Indígena Não responderei
4. Titulação máxima: graduação especialização mestrado doutorado
5. Regime de trabalho: 20 horas 40 horas 40 horas DE
6. Trabalha em outra unidade o IFRJ: Sim Não
7. Participa de alguma comissão, núcleo ou projetos: Sim Não.
8. Pratica atividade física regularmente: Sim Não
9. Pratica algum esporte regularmente: Sim Não

II - ESTÁGIO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

Marque a alternativa que melhor caracteriza seu envolvimento com atividades físicas atualmente (apenas uma das opções).

1. Eu não sou ativo fisicamente e não pretendo me tornar nos próximos seis meses. SIM ()
2. Eu não sou ativo fisicamente, mas tenho a intenção de me tornar nos próximos seis meses. SIM ()
3. Eu sou ativo fisicamente no momento, mas não de maneira regular. SIM ()
4. Eu sou ativo fisicamente de maneira regular, a menos de seis meses. SIM ()
5. Eu participo regularmente de atividades físicas por mais de seis meses. SIM ()

III - PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES FÍSICAS

Marque a alternativa que melhor caracteriza seu envolvimento com atividades físicas atualmente (apenas uma das opções).

Frequência - Em uma semana típica, quantas vezes você pratica uma AF vigorosa e prolongada caracterizada pelo suor e pulso elevado?

- no mínimo três vezes normalmente duas vezes raramente ou jamais

Intensidade - Quando você pratica AF, você tem a impressão que faz?

- um esforço intenso um esforço médio em esforço leve

Percepção da condição física - De uma maneira geral, você diria que a sua condição física atual é:

- Muito boa Boa razoável fraca Muito fraca

APÊNDICE C – IPAQ – SF

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

Para responder as questões lembre que:

atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal

atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez: Obs.: SEM = SEMANA; H = HORAS; mim = MINUTOS.

1.a. - Em quantos dias da última semana você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?	____ dias por SEM () Nenhum
1.b - Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?	____:____ (H: min)
2.a. - Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA).	____ dias por SEM () Nenhum
2.b. - Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?	____:____ (H: min)
3.a. - Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração.	____ dias por SEM () Nenhum

3.b. - Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?	____:____ (H: min)
4 a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?	____:____ (H: min)
4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?	____:____ (H: min)

APÊNDICE D - SF-36

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito.	Sim, dificulta um pouco.	Não, não dificulta de modo algum.
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	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
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 quilômetro	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 com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Si m	Nã o
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 fazer seu trabalho ou outras atividades (p.ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

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 se sentir deprimido ou ansioso)?

	Si m	Nã o
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) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

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	Ligeiramente	Moderadament e	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

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

De maneira alguma	Um pouco	Moderadament e	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com

você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor, dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode animá-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

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

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

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

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeira	Não sei	A maioria das vezes falsa	Definitivamente falso
a) Eu costumo obedecer a um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5

APÊNDICE E - PSPP

Como sou eu?

As afirmações que se seguem permitem que as pessoas se descrevam a si próprias. Não há respostas certas ou erradas, uma vez que as pessoas são diferentes umas das outras. Para preencher este questionário, primeiro, decida qual das duas afirmações o descreve melhor. Depois, "vá" para o lado correspondente a essa afirmação e indique se ela é "Quase verdade" ou "Realmente verdade" PARA O SEU CASO PESSOAL.

EXEMPLO

Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim		MAS		Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim
		Algumas das pessoas são muito competitivas		Outras não são tão competitivas		

LEMBRE-SE DE ESCOLHER APENAS UMA DAS QUATRO OPÇÕES PARA CADA AFIRMAÇÃO.

Realment e verdade para mim	Quase verdade para mim		Mas		Quase verdade para mim	Realment e verdade para mim
		Algumas pessoas sentem que não são muito boas a praticar esporte		Outras sentem que são mesmo boas em qualquer esporte		
		Algumas pessoas não têm muita confiança sobre o seu nível de condição física		Outras se sentem sempre confiantes de que mantêm uma excelente condição física		
		Algumas pessoas sentem que comparadas com a maioria têm um corpo atraente		Outras sentem que comparadas com a maioria o seu corpo não é propriamente atraente		
		Algumas pessoas sentem que são fisicamente mais fortes do que a maior parte das pessoas do seu sexo		Outras sentem que lhes falta força física quando comparadas com a maior parte das pessoas do seu sexo		
		Algumas pessoas sentem-se extremamente orgulhosas pelo que são e pelo que conseguem fazer fisicamente		Outras, por vezes, não se sentem propriamente orgulhosas pelo que são fisicamente.		
		Algumas pessoas sentem que estão entre as melhores quando se trata de capacidades atléticas		Outras sentem que não estão entre as mais capazes quando se trata de capacidades atléticas		

Realment e verdade para mim	Quase verdade para mim		Mas		Quase verdade para mim	Realment e verdade para mim
		Algumas pessoas certificam-se de que participam em alguma forma		Outras não conseguem muitas vezes participar regularmente num exercício físico vigoroso		

		regular de exercício físico vigoroso		
		Algumas pessoas sentem que têm dificuldades em manter um corpo atraente	Mas	Outras sentem que são facilmente capazes de manter os seus corpos com um aspecto atraente
		Algumas pessoas sentem que os seus músculos são mais fortes do que os da maioria das outras pessoas do seu sexo	Mas	Outras sentem que em geral os seus músculos não são exatamente tão fortes como a maioria das outras pessoas do seu sexo
		Algumas pessoas, por vezes, não se sentem muito felizes com o modo como são ou com o que conseguem fazer fisicamente.	Mas	Outros se sentem sempre felizes com o tipo de pessoas que são fisicamente
		Algumas pessoas não têm muita confiança quando se trata de participar em atividades esportivas	Mas	Outras estão entre as mais confiantes quando se trata de participar em atividades esportivas
		Algumas pessoas não têm habitualmente um elevado nível de resistência e aptidão física	Mas	Outras mantêm sempre um elevado nível de resistência e aptidão física
		Algumas pessoas sentem-se envergonhadas pelos seus corpos quando se trata de vestir pouca roupa	Mas	Outras não se sentem envergonhadas pelos seus corpos quando se trata de vestir pouca roupa
		Quando se trata de situações que requerem força, algumas pessoas são das primeiras a realiza-las.	Mas	Quando se trata de situações que requerem força, algumas pessoas são das últimas a realiza-las.
		Quando se trata da sua parte física, algumas pessoas não se sentem muito confiantes.	Mas	Outras parecem ter uma sensação real de confiança na sua parte física
		Algumas pessoas sentem que são sempre das melhores quando se trata de aderirem a atividades esportivas	Mas	Outras sentem que não são das melhores quando se trata de aderirem a atividades esportivas
		Algumas pessoas não se sentem à vontade em ambientes de atividade física	Mas	Outras se sentem sempre confiantes e à vontade em ambientes de atividade física
		Algumas pessoas sentem que são muitas vezes admiradas porque o seu físico ou imagem são considerados atraentes	Mas	Outras raramente sentem que são admiradas pela aparência do seu corpo

mim		mim para mim	
	Algumas pessoas tendem a ter falta de confiança no que se refere à sua força física	Mas Outras são extremamente confiantes no que se refere à sua força física	
	Algumas pessoas têm sempre um sentimento positivo sobre a sua parte física	Mas Outras, por vezes, não se sentem bem com a sua parte física.	
	Algumas pessoas são, por vezes, um pouco mais lentas do que a maioria quando se trata de aprender novas habilidades em situações esportivas.	Mas Outras parecem estar sempre entre as mais rápidas quando se trata de aprender novas habilidades esportivas	
	Algumas pessoas sentem-se extremamente confiantes com a sua capacidade para manter um exercício regular e a condição física	Mas Outras não se sentem tão confiantes com a sua capacidade para manter um exercício regular e a condição física	
	Algumas pessoas sentem que, comparadas com a maioria, o seu corpo não aparenta a melhor forma física.	Mas Outras sentem que, comparadas com a maioria, o seu corpo aparenta sempre excelente forma física.	
	Algumas pessoas sentem que são muito fortes e que têm músculos bem desenvolvidos, comparadas com a maioria.	Mas Outras sentem que não são tão fortes e que os seus músculos não estão muito bem desenvolvidos	
	Algumas pessoas desejavam poder ter mais respeito pela sua parte física	Mas Outras têm sempre grande respeito pela sua parte física	
	Tendo oportunidade, algumas pessoas são sempre as primeiras a aderirem às atividades esportivas.	Mas Outras pessoas por vezes retraem-se e não estão entre as primeiras a aderirem às atividades esportivas	
	Algumas pessoas sentem que comparadas com a maioria mantêm sempre um elevado nível de condição física	Mas Outras sentem que comparadas com a maioria o seu nível de condição física não é habitualmente tão elevado	
	Algumas pessoas são extremamente confiantes acerca da aparência do seu corpo	Mas Outras são um pouco envergonhadas acerca da aparência do seu corpo	
	Algumas pessoas sentem que não são tão boas como a maioria a lidar com situações que requerem força física	Mas Outras sentem que estão entre as melhores a lidar com situações que requerem força física	
	Algumas pessoas sentem-se extremamente satisfeitas com o modo como são fisicamente	Mas Outras se sentem por vezes um pouco insatisfeitas com o seu físico	

APÊNDICE F - AVALIAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL

Avaliação das características funcionais do Aplicativo Letramento Corporal

Critério	Pergunta	Avaliação				
		1	2	3	4	5
<i>Design</i>	O design é atrativo?	Muito pobre	-	Satisfatório	-	Excelente
Usabilidade	É fácil usar o app?	Muito difícil	Difícil	Nem fácil nem difícil	Fácil	Muito fácil
Linguagem	Quais idiomas estão disponíveis no app?	Apenas 1 idioma	-	2 idiomas	-	Mais de 2 idiomas
Instruções	Como você classificaria as instruções?	Nenhuma	Pobre	Média	Boa	Excelente
Segurança	Avalie a segurança e privacidade deste app	Nenhuma	-	Moderada	-	Excelente
Transferência	Capacidade e facilidade de transferência de dados para outro dispositivo?	Incapaz	Difícil	Nem fácil nem difícil	Fácil	Muito fácil

Sobre o produto educacional que você recebeu como você o avalia em função da sua estrutura e visual?

- () Adequado
 () Adequado, porém algumas modificações são necessárias.
 () Inadequado

Que modificações na estrutura e visual você sugere para o produto educacional em questão?

Sobre o produto educacional que você recebeu como você o avalia em função do seu conteúdo?

- () Adequado
 () Adequado, porém algumas modificações são necessárias.
 () Inadequado

Que modificações no conteúdo você sugere para o produto educacional em questão?

Você considera que o produto educacional trouxe algo de útil para você?

- Sim
 Não
 Mais ou menos

Que motivos o levaram a responder a questão anterior?

Você recomendaria o produto educacional para outras pessoas?

- Sim
 Não
 Talvez

Que motivos o levaram a responder a questão anterior?

Você acha que aprendeu algo novo com o produto educacional?

- Sim
 Não
 Mais ou menos

Que motivos o levaram a responder a questão anterior?

Você acha que o produto educacional pode contribuir para modificação das suas práticas diárias?

- Sim
- Não
- Talvez

Que motivos o levaram a responder a questão anterior?

O questionário usado para avaliar o aplicativo não foi traduzido e validado para a língua portuguesa e neste estudo foi utilizado uma adaptação do mesmo, publicado por Gomes et al. (2019), que avaliaram distintos softwares à promoção da saúde de gestantes com pré-eclâmpsia.

ANEXO A – Registro de Consentimento Livre e Esclarecido

Registro de Consentimento Livre e Esclarecido

(De acordo com as Normas das Resoluções CNS nº 510/16)

Você está sendo convidado para participar da pesquisa SAÚDE E EDUCAÇÃO: LETRAMENTO CORPORAL NO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO DE JANEIRO - CAMPUS PARACAMBI. Antes de decidir se participará, é importante que você entenda por que o estudo está sendo feito e o que ele envolverá. Reserve um tempo para ler cuidadosamente as informações a seguir e faça perguntas se algo não estiver claro ou se quiser mais informações. Não tenha pressa de decidir se deseja ou não participar desta pesquisa. O projeto consiste em promover uma cultura de saúde no IFRJ-Campus Paracambi, a partir do Letramento Corporal. Letramento corporal “refere-se à motivação, a confiança, a competência, o conhecimento e a compreensão que as pessoas desenvolvem ao se movimentarem para além das necessidades diárias tornando as atividades físicas parte importante de suas vidas e durante toda vida”. Buscamos verificar os conhecimentos, percepções e vivências que os professores possuem sobre a relação entre atividade física e a saúde. Entre outras atividades pretendemos verificar a usabilidade de um aplicativo com foco no Letramento Corporal. Você foi selecionado para responder um questionário contendo questões sociodemográficas e questões relacionadas à qualidade de vida, saúde, práticas regulares de atividades e um questionário de avaliação quanto ao uso do produto educacional. Você é quem decide se gostaria de participar ou não deste estudo/pesquisa. Se decidir participar do projeto será de forma voluntária. Mesmo se você decidir participar, você ainda tem a liberdade de se retirar das atividades a qualquer momento, sem qualquer justificativa. Isso não afetará em nada sua participação em demais atividades e não

causará nenhum prejuízo em sua participação. De acordo com a Resolução CNS nº510/16, todas as pesquisas possuem riscos, ainda que mínimos. Os riscos relacionados com a sua participação nesta pesquisa são: Constrangimento (caso se sinta constrangido em responder algum item do questionário citado anteriormente e ao questionário avaliativo sobre a usabilidade do aplicativo com foco no Letramento Corporal. Para tal, serão tomadas as seguintes providências para evitá-los/minimizá-los, caso sinta-se constrangido, poderá encerrar a participação na pesquisa a qualquer momento, sem que isso traga qualquer tipo de prejuízo. As informações obtidas por meio dessa pesquisa serão confidenciais e asseguramos o sigilo sobre a sua participação. Sua colaboração é importante para a Ciência e em especial para a área da Educação em Saúde. Os dados serão divulgados de forma a não possibilitar a sua identificação em apresentações ou publicações com fins científicos ou educativos. Você tem direito de conhecer e acompanhar os resultados dessa pesquisa. Participar desta pesquisa não implicará em nenhum custo para você, e, como voluntário, você também não receberá qualquer valor em dinheiro como compensação pela participação. Você será ressarcido de qualquer custo que tiver relativo à pesquisa e será indenizado por danos eventuais decorrentes da sua participação na pesquisa. Você receberá uma via assinada pelo pesquisador, que deverá ser guardada, com o e-mail de contato destes pesquisadores que participarão da pesquisa e do Comitê de Ética em Pesquisa que a aprovou sob o CAAE número 61793622.2.0000.5268, para maiores esclarecimentos. Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Instituto Federal do Rio de Janeiro, Rua Buenos Aires, 256, Cobertura, Centro, Rio de Janeiro- telefone 3293-6034 de segunda a sexta-feira, das 9 às 12 horas, ou por meio do e-mail: cep@ifrj.edu.br. O

Comitê de Ética em Pesquisa é um órgão que controla as questões éticas das pesquisas na instituição e tem como uma das principais funções proteger os participantes de qualquer problema. Esse documento possui duas vias, sendo uma sua e a outra do pesquisador responsável.

Assinatura do pesquisador

Instituição: IFRJ-Campus Mesquita

Nome do pesquisador: Oswaldo Normandia Neto

Tel.: (21)98833-9268 / E-mail: onormandianeto@gmail.com

Declaro que entendi os objetivos, os riscos e os benefícios da pesquisa e os meus direitos como participante da pesquisa e que concordo em participar.

Nome do Participante da pesquisa

Data

____/____/____

(Assinatura do participante)