

UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

SHIRLEY PEREIRA DE AMORIM

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORAS DA
EDUCAÇÃO INFANTIL

UBERABA-MG
2023

SHIRLEY PEREIRA DE AMORIM

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORAS DA
EDUCAÇÃO INFANTIL

Dissertação apresentada ao Curso de Pós-Graduação em Educação Física, área de concentração “Educação Física, Esporte e Saúde” (Linha de Pesquisa - Epidemiologia da Atividade Física), da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, como requisito para obtenção do título de mestre.

Orientadora: Dra. Renata Damião

UBERABA-MG
2023

**Catálogo na fonte: Biblioteca da Universidade Federal do
Triângulo Mineiro**

A545n Amorim, Shirley Pereira de
Nível de atividade física e qualidade de vida de professoras da
educação infantil / Shirley Pereira de Amorim. -- 2023.
66 f. : il., graf., tab.

Dissertação (Mestrado em Educação Física) -- Universidade
Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, MG, 2023
Orientadora: Profa. Dra. Renata Damião

1. Exercícios físicos. 2. Qualidade de vida. 3. Professores de
educação pré-escolar. 4. Educação básica. I. Damião, Renata. II.
Universidade Federal do Triângulo Mineiro. III. Título.

CDU 613.72

SHIRLEY PEREIRA DE AMORIM

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORAS DA
EDUCAÇÃO INFANTIL

Dissertação apresentada ao Curso de Pós-Graduação em Educação Física, área de concentração “Educação Física, Esporte e Saúde” (Linha de Pesquisa – Epidemiologia da Atividade Física), da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, como requisito para obtenção do título de mestre.

Aprovada em, 04 de setembro de 2023.

Banca Examinadora

Prof.(a) Dra. Renata Damião - Orientadora Universidade Federal do Triângulo
Mineiro - UFTM

Prof. Dr. Jeffer Eidi Sasaki
Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM

Prof. Dr. Bruno de Freitas Camilo
Universidade do Estado de Minas Gerais - UEMG

Dedico este trabalho a Deus, que me sustenta e fortalece todos os dias com a energia da vida, dando-me forças e coragem para seguir em frente e atingir os meus objetivos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por sustentar-me com a tua destra fiel; iluminando os meus caminhos, dando discernimento e sabedoria nas tomadas de decisões diárias.

À minha orientadora, Profa. Dra. Renata Damião, pelo acolhimento, confiança, paciência com as minhas limitações e mesmo assim se propor a orientar o meu trabalho. Ser orientada por você fez toda a diferença. Gratidão!!!

A toda equipe do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, docentes, administrativos e colaboradores que faz acontecer.

Aos colegas do grupo de Pesquisa QUALIVIP (Qualidade de vida de professoras da educação infantil) o qual fiz parte no decorrer da coleta de dados no IPON (Instituto de Pesquisa e Oncologia da Universidade Federal do Triângulo Mineiro).

A Secretaria Municipal de Educação de Uberaba - que prontamente colocaram-se a disposição, oferecendo condições por meio do RH para que o projeto fosse viável, disponibilizando o acesso aos CEMEIS e escolas municipais.

Agradecer imensamente as professoras da rede municipal de Uberaba, mais especificamente as que atuam na educação infantil que se propuseram a participar do nosso grupo de pesquisa QUALIVIP, dando o aceite pois sem elas este estudo não seria possível.

A minha amada filha Laura Amorim Barbosa que sempre esteve ao meu lado, dando apoio emocional, carinho e atenção, companheira dessa incrível caminhada chamada vida.

Aos meus colegas do mestrado, em especial ao Jonathã Luiz Justino da Silva que nunca mediu esforços para auxiliar-me, colocando-se sempre à disposição para ajudar no que fosse necessário.

“Um passo à frente, e você não está mais no mesmo lugar.”

Chico Science - 1966 - 1997

RESUMO

A educação básica no Brasil é marcada por um histórico educacional altamente estressante, repercutindo evidentemente na saúde física, mental, bem como no desempenho profissional, isso se deve, dentre diversos fatores, à precarização e a extensiva jornada de trabalho; a necessidade de buscar outras formas de renda dadas as baixas condições salariais, a multiplicidade de tarefas, deixando esses profissionais sem muita alternativa para desfrutarem de tempo livre e consequentemente dedicar-se aos cuidados com a saúde e o lazer. Portanto, o objetivo deste estudo foi avaliar o nível de atividade física e sua associação com a qualidade de vida de professoras da educação infantil. Trata-se de um estudo observacional, do tipo transversal e parte integrante de uma pesquisa maior intitulada “Condições de saúde física, comportamental e qualidade de vida de professoras da educação infantil”. A pesquisa foi desenvolvida com professoras com idade entre 20 e 59 anos da educação infantil da rede municipal da zona urbana da cidade de Uberaba, Minas Gerais. Do total de 411 indivíduos que participaram da pesquisa, 408 (99,2%) continham todas as informações para a presente análise. As análises bruta e ajustada foram analisadas por meio da regressão logística multinomial para verificar o nível de atividade física e qualidade de vida, controlado pelas variáveis: idade, situação conjugal, grau de escolaridade, cor da pele, número de vínculos empregatícios, tempo de função na educação infantil, satisfação na educação infantil, classe econômica, consumo de bebida alcoólica, tabagismo, doenças autorreferidas, número de medicamentos, depressão, ansiedade e estresse. A partir deste estudo, não foi observada associação direta com NAF e QV quando analisados estatisticamente todos os domínios gerais. Porém, ao realizar a associação entre nível de atividade física e qualidade de vida do domínio psicológico ajustado pelas variáveis controle, verificou-se significância estatística.

Palavras-Chave: nível de atividade física; atividade física; qualidade de vida; educação básica; educação infantil; professoras da educação infantil.

ABSTRACT

Basic education in Brazil is marked by a highly stressful educational history, evidently having repercussions on physical and mental health, as well as on professional performance. This is due, among various factors, to the precarious and extensive working hours; the need to seek other forms of income given the low salary conditions, the multiplicity of tasks, leaving these professionals without much alternative to enjoy free time and consequently dedicate themselves to health care and leisure. Therefore, the aim of this study was to assess the level of physical activity and its association with quality of life among early childhood education teachers. This is an observational, cross-sectional study and an integral part of a larger study entitled "Physical and behavioral health conditions and quality of life of preschool teachers". The research was carried out with teachers aged between 20 and 59 from the municipal early childhood education network in the urban area of the city of Uberaba, Minas Gerais. Of the total of 411 individuals who took part in the survey, 408 (99.2%) contained all the information for this analysis. The crude and adjusted analyses were analyzed using multinomial logistic regression to verify the level of physical activity and quality of life, controlled by the following variables: age, marital status, level of schooling, skin color, number of jobs, length of time working in early childhood education, satisfaction with early childhood education, economic class, alcohol consumption, smoking, self-reported illnesses, number of medications, depression, anxiety and stress. Based on this study, no direct association was observed with PAL and QoL when all the general domains were statistically analyzed. However, when the association was made between level of physical activity and quality of life in the psychological domain adjusted for control variables, statistical significance was found.

Keywords: level of physical activity; physical activity; quality of life; basic education; child education; early childhood education teachers.

LISTA DE TABELAS

Gráfico 1	Frequência do nível de atividade física de professoras da educação infantil de Uberaba (2021/2022).	26
Gráfico 2	Média dos domínios de qualidade de vida de professoras da educação infantil de Uberaba (2021/2022).	27
Tabela 1	Características das variáveis sociodemográficas, econômicas, de trabalho, comportamentais e de saúde de professoras da educação infantil e associação com nível de atividade física. (2021/2022).	28
Tabela 2	Associação do nível de atividade física com a qualidade de vida do grupo suficiente ativas e insuficientemente ativas (2021/2022).	30
Tabela 3	Análise ajustada de todos os domínios da associação entre nível de atividade física e qualidade de vida (2021/2022).	30
Tabela 4	Análise ajustada da associação entre nível de atividade física e qualidade de vida. Domínios físico e psicológico (2021/2022).	31

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

INEP -	Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira
APS -	Atenção Primária a Saúde
OMS -	Organização Mundial da Saúde
DCNT -	Doenças Crônicas não Transmissíveis
VIGITEL -	Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico
EI -	Educação Infantil
SEMED -	Secretaria Municipal de Educação
NAF -	Nível de Atividade Física
AF -	Atividade Física
QV -	Qualidade de Vida
DASS -	Depressão. Ansiedade. Estresse
IPAQ -	Questionário Internacional de Atividade Física
SPSS -	Statistical Package for Social Sciences
RP -	Razão de Prevalência
IC -	Intervalo de Confiança

LISTA DE SÍMBOLOS

$>$ - Maior que

$<$ - Menor que

% - percentagem

$\pm$ - Mais ou menos

p - Valor de
significância (χ^2)

- Qui-quadrado

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	14
1.1	DOCÊNCIA NO BRASIL	14
1.2	NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA	15
2	OBJETIVOS	18
2.1	Objetivo Geral	18
2.2	Objetivos Específicos	18
3	JUSTIFICATIVA	19
4	MÉTODOS	20
4.1	CARACTERIZAÇÃO E LOCAL DO ESTUDO	20
4.2	CÁLCULO AMOSTRAL	20
4.3	CRITÉRIOS DE INCLUSÃO	20
4.4	CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO	21
4.5	COLETA DE DADOS	21
5	ANÁLISE DOS DADOS	25
6	RESULTADOS	26
7	DISCUSSÃO	32
8	CONCLUSÃO	34
	REFERÊNCIAS	35
	ANEXOS	39
	Anexo A - Autorização da Secretaria Municipal de Educação - SEMED	39
	Anexo B - Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa	42
	Anexo C - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	44
	Anexo D - Questionários	47

1 INTRODUÇÃO

1.1 DOCÊNCIA NO BRASIL

A educação básica no Brasil é geralmente uma atividade educacional altamente estressante, com repercussões evidentes na saúde física, mental e no próprio desempenho profissional dos professores (Silva *et al.*, 2014). Isso se dá, dentre diversos fatores, à precarização e a extensiva jornada de trabalho, a necessidade de buscar outras formas de aumentar a renda, dadas as baixas condições salariais e a corriqueira transformação do domicílio em uma extensão ao trabalho, devido à multiplicidade de tarefas. Ademais soma-se a isso, atividades paralelas como realização de trabalhos administrativos, planejar, investigar, orientar alunos e interagir com os pais dos mesmos (Mendes, 2006).

O Brasil tem hoje 2,3 milhões de professores na educação básica. Destes, 589,9 mil atuam na educação infantil, com tendência a aumento. Em sua maior parte, é realizado por mulheres. Do corpo docente composto por mais de 2,3 milhões de profissionais, 1,8 milhões (79,2%) são professoras. De 2014 a 2018, o número de docentes em exercício na educação infantil expandiu 17,4% (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, 2019). Na educação infantil, elas são praticamente a totalidade de quem educa: 97,2%, nas creches e 94,2% na pré-escola. Os dados são do Censo Escolar 2022 (INEP, 2023).

Nesse sentido, essa problemática evidencia-se ainda mais quando se trata de docentes do sexo feminino. Isto porque, historicamente, estas possuem uma jornada não remunerada de trabalho em casa e com a família. Além disso, diferenças na participação do trabalho doméstico ainda são consistentes sendo este assumido, majoritariamente pelas mulheres, caracterizando, portanto, uma dupla jornada de trabalho (Araújo *et al.*, 2006; Vieira; Gonçalves; Martins, 2016).

Dessa forma, ao falarmos sobre a docência na educação infantil, bem como todas as tarefas inerentes a mesma; atividades como carregar crianças no colo, levantá-las do chão, agachar, ajoelhar e curvar-se para acompanhar as atividades escolares dos mesmos como consequência dessa sobrecarga laboral, as professoras da educação infantil estão sujeitas a uma série de problemas que vão desde os transtornos psiquiátricos como tensão, ansiedade, frustração e depressão até os problemas relacionados à saúde musculoesquelética (Paschoal; Machado, 2009).

E em se tratando da educação infantil, a qual abrange alunos com idade entre 6 meses a 5 anos, o cenário intensifica-se ainda mais. Além de requerer atribuições de cuidados básicos como segurança, alimentação e higiene dos alunos (situações que em geral envolvem grande esforço físico), os professores precisam lançar mão de potencialidades que permitam estruturar uma relação afetiva, de acolhimento e de proteção junto ao aprendiz, favorecendo a construção de valores e crescimento pessoal. O perfil do professor da educação infantil também se pluraliza ao evidenciar a necessidade de deter saberes de diversas áreas do conhecimento (Viana, 2015).

Segundo Paschoal e Machado (2013), o cansaço físico dos professores que atuam na educação infantil é mais acentuado do que o de professores de outros níveis educacionais, porque o trabalho com crianças menores exige maior esforço físico e equilíbrio emocional.

Além do que, o excesso de atribuições, trabalho, característico da docência, é uma das principais barreiras para a prática de atividade física no tempo livre (Silva *et al.*, 2011).

Todavia, até o presente momento, poucos estudos científicos avaliaram o comportamento da atividade física no lazer em professores que trabalham com a educação infantil, os quais apresentam características laborais especialmente distintas de professores de outras séries (Silva *et al.*, 2014).

Assim, nessa perspectiva, faz-se necessário uma investigação em relação a como se encontram as condições de saúde física, mental, emocional e social desse segmento profissional; já que é por meio dessa boa relação entre professores e alunos, que se constitui o elemento fundamental do processo de ensino aprendizagem.

1.2 NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA

A atividade física é entendida como todo e qualquer movimento corporal que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, ou seja, acima do basal; enquanto que o exercício físico é caracterizado por um processo planejado e sistemático que visa manter e melhorar o desempenho físico (Caspersen; Powell; Christenson, 1985).

Nesse sentido, para que um adulto atenda às recomendações relacionadas à prática de atividades físicas e seja considerado fisicamente ativo, deve-se realizar no mínimo 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada, por pelo menos 30 minutos por dia durante cinco dias na semana ou 20 minutos de atividade física de intensidade vigorosa três vezes por semana, por ao menos 10 minutos (Brasil, 2021).

Posto isso, a inatividade física tem sido alvo de grandes preocupações por entidades de saúde em todo o mundo, a exemplo disso, a Organização Mundial de Saúde (OMS) lançou um documento intitulado “Plano de ação global de atividade física (AF) 2018- 2030” que tem como meta reduzir a inatividade física em 15% até 2030 (OMS, 2018).

Estudos mostram que elevados níveis de atividade física (≥ 150 minutos semanais) moderada a vigorosa são recomendados para manutenção da saúde, além de estar associados à prevenção da obesidade, doenças cardíacas, diabetes *mellitus* tipo 2 e doença de Alzheimer (Reiner *et al.*, 2013). A literatura científica enfatiza a importância da atividade física regular para que se tenha uma boa qualidade de vida relacionada à saúde. Deste modo, entende-se que, a prática regular de atividade física engloba um processo de comportamento preventivo (Mota; Ribeiro; Carvalho, 2006).

Em relação a qualidade de vida (QV), uma boa percepção de qualidade de vida será influenciada pela satisfação das necessidades fundamentais dos indivíduos. Portanto, uma boa ou má percepção sobre a vida está associada à qualidade do ambiente, à oferta de condições de realização e de satisfação das necessidades que a sociedade impõe e estipula como essenciais, e que o mesmo toma e deseja, ou não, como verdade para sua própria vida (Nahas, 2017). Neste estudo optou-se pela definição do conceito de qualidade de vida proposto pela OMS (1998) que define a qualidade de vida como:

Qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Envolve o bem estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida (The Whoqol Group, 1988).

Dessa forma, ao falarmos em prática de atividade física regular e qualidade de vida, logo nos reportamos a diversas condições ocupacionais, impactadas pela

diminuição e/ou ausência da mesma; chamando a atenção em especial aos professores da educação básica, mais especificamente os que atuam na educação infantil (Silva *et al.*, 2014).

E quando tomamos conhecimento dessas questões laborais, por meio de estudos encontrados e supracitados, referente a esse segmento profissional, bem como fatores que podem ser agregadores junto a manutenção de um estilo de vida mais saudável, é pertinente lançar um olhar ao baixo nível de atividade física encontrado por Dias *et al.*, (2017) em seu estudo, o qual identificou elevada prevalência (71,9%) de atividade física insuficiente no tempo livre em professores de escolas públicas de um município brasileiro.

Assim como o estudo de Silva e Silva (2013) que observaram a prevalência de 73% de atividade física insuficiente em professores da educação infantil que atuam na cidade de Pelotas, RS. Ambas as prevalências estão acima daquelas encontradas pelo VIGITEL (dados de 2019), tanto para a população adulta geral (44,8%) quanto para o sexo feminino (52,2%) (Brasil, 2019). Que mesmo tendo sido utilizados métodos distintos para avaliação apresentaram estatisticamente percentuais elevados de atividade física insuficiente.

E no que tange a esse segmento laboral, apontam-se como principais fatores estressores aqueles relacionados à precarização do trabalho, inadequação das condições da sala de aula e de recursos físicos e materiais, baixa remuneração e vínculos de trabalho, quantitativo de alunos superior à capacidade de atenção do professor, necessidade de trabalho extraclasse, cobranças quanto ao desempenho e à aquisição de competências tecnológicas, ritmo intenso de trabalho e desvalorização política e social da classe desse profissional (Guerreiro *et al.*, 2016; Lipp, 2016) .

Haja vista, faz-se necessário uma investigação em relação a como se encontram as condições de saúde desse segmento profissional; bem como se os mesmos conseguem atingir os níveis de atividade física recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), (Brasil, 2021), de realizar no mínimo 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada, por pelo menos 30 minutos por dia durante cinco dias na semana, ou 20 minutos de atividade física de intensidade vigorosa três vezes por semana, por ao menos 10 minutos, tendo em vista a promoção da saúde e qualidade de vida.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar o nível de atividade física e sua associação com a qualidade de vida de professoras da educação infantil.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar a distribuição do nível de atividade física;
2. Investigar os domínios de qualidade de vida;
3. Analisar as características sociodemográficas, econômicas, de trabalho, comportamentais, de saúde, qualidade de vida e, sua associação com nível de atividade física.

3 JUSTIFICATIVA

Compreender todo esse processo da prática regular de atividade física, junto a manutenção de um estilo de vida saudável dessa classe de profissional torna-se premente; visto que essas condições deletérias de saúde reflete de maneira substancial no aprendizado desses aprendizes haja vista as diversas atribuições no âmbito escolar, levando esses professores ao desgaste físico e emocional, impactando diretamente no processo de ensino-aprendizagem; bem como a investigação da recomendação dos níveis de atividade física nos domínios ocupacional, doméstico, deslocamento e lazer e sua associação com a qualidade de vida desses professores (Hafele *et al.*, 2014).

Estima-se que entre 4 e 5 milhões de mortes no mundo poderiam ter sido evitadas se a população mundial praticasse mais AF (Lee *et al.*, 2012; Strain *et al.*, 2020). Especificamente no Brasil, em 2019, a prevalência de indivíduos acima de 18 anos que não alcançaram um nível suficiente de atividade física (AF) foi de 44,8% (Brasil, 2020).

Esse panorama cria um alerta aos órgãos oficiais de saúde, pois a prevalência de inatividade física está fortemente ligada ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como doença cardíaca coronária, diabetes do tipo 2 (Brasil, 2020) e hipertensão arterial (Barroso *et al.*, 2023).

Diante desse cenário, programas que visem incentivar a prática regular de AF e de exercício físico, principalmente na esfera pública por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), surgem como uma importante estratégia de prevenção e controle de DCNT (Malta *et al.*, 2017), além de gerar menores custos com a saúde pública do país (Florindo *et al.*, 2016).

Soma-se a isto a carência de estudos voltados para este público específico, uma vez que as investigações tendem a se concentrar em outros níveis educacionais de forma global e não voltados especificamente para um determinado grupo de professores, como os de educação infantil (Cortez; Souza; Amaral *et al.*, 2017). Isso posto, fica patente a necessidade de dispensar atenção para a saúde desse segmento de educadores, sendo essa portanto uma questão no meio científico a ser considerada.

4 MÉTODO

4.1 CARACTERIZAÇÃO E LOCAL DO ESTUDO

Trata-se de um estudo observacional, do tipo transversal e parte integrante de uma pesquisa maior intitulada “Condições de saúde física, comportamental e qualidade de vida de professoras da educação infantil” do grupo de estudos QUALIVIP (Qualidade de vida de professoras de educação infantil) o qual foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, nº do parecer 4.650.088 (Anexo B). Não houve delimitação do período de publicação para o corpus de artigos utilizados como referencial teórico.

A pesquisa foi desenvolvida com professoras com idade entre 20 e 59 anos da educação infantil da rede de ensino municipal da zona urbana da cidade de Uberaba, Minas Gerais. O município possui 32 Centros Municipais de Educação Infantil (CEMEIS) e 33 creches conveniadas à Prefeitura Municipal de Uberaba.

4.2 CÁLCULO AMOSTRAL

Para o cálculo amostral, considerou-se como referencial a população de professoras que atuam na educação infantil, de acordo com a lista fornecida pelo Setor de Recursos Humanos da Secretaria Municipal de Educação totalizando 611 profissionais no município de Uberaba que atuam na área urbana, sendo considerados os seguintes parâmetros: estimativa de prevalência de 56%; erro amostral de 3%; intervalo de confiança de 95% e uma coleta adicional de 10% para compensar perda de segmento, resultando 426 indivíduos.

O método amostral considerado foi amostragem por conglomerado sorteando aleatoriamente as escolas e convidando todas as professoras elegíveis para participarem.

4.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Foram incluídas professoras com idade entre 20 e 59 anos que atuam em Centros Municipais e Escolas infantis localizadas na área urbana de Uberaba, que

são efetivas em seus cargos, estando ativas na educação infantil e desenvolvendo suas atividades laborais no momento da pesquisa.

4.4 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Foram excluídas as professoras que estiveram acometidas pela COVID-19 no momento da pesquisa, grávidas, afastadas das atividades laborais, de licença, em ajustamento funcional, em áreas de gestão ou quaisquer outras que não incluam atividades na sala de aula.

4.5 COLETA DE DADOS

Foi enviado um e-mail para a direção/coordenação da escola convidando as professoras elegíveis para a participação na pesquisa. Após o convite, as interessadas retornaram o e-mail para os pesquisadores, com a disponibilidade de data e horário para agendamento da entrevista. No dia da entrevista o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) foi disponibilizado para as participantes por meio de ambiente virtual (<https://forms.gle/u2SuDdtgHbAHUgr99>), após a leitura e esclarecimentos, elas selecionaram a opção “Eu consinto em participar” ou “Eu não consinto em participar”. Após consentimento iniciou-se a entrevista por meio de link individual do aplicativo *Google Meet* aonde o entrevistador compartilhou a tela do seu computador, de modo a apresentar o questionário para a participante (Anexo C). As entrevistadas responderam, de forma verbal, aos questionamentos e a sua resposta foi registrada pelo entrevistador.

Para evitar o viés do observador, e consequentemente erros sistemáticos e aleatórios, todos os entrevistadores receberam um treinamento padronizado para aplicação dos questionários, para que, ao realizar as entrevistas, não fizessem perguntas tendenciosas, seguindo, portanto, o rigor de aplicação de cada questionário.

As variáveis sociodemográficas, doenças autorreferidas, indicadores de saúde comportamentais (consumo de bebida alcoólica e tabagismo), depressão/ ansiedade/ estresse, nível de atividade física e qualidade de vida foram obtidas por meio de questionário elaborado para a pesquisa (ANEXO D).

As variáveis investigadas para o presente trabalho foram: idade, situação

conjugal (vive com o parceiro ou não vive com o parceiro); grau de escolaridade (técnico, magistério, graduação, especialização, mestrado, doutorado); cor da pele (negro, pardo, branco, amarelo); número de vínculos empregatícios (um, dois, três); tempo de função na educação infantil (0-2 anos, 2-5 anos, 5-10 anos, 10-15 anos, 15- 20 anos, +20anos), satisfação na educação infantil.

A classe econômica foi avaliada de acordo com o Critério Brasil (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa, 2019), que leva em consideração a posse de bens como eletrodomésticos, automóveis, serviços públicos e grau de instrução do chefe da família. A partir do score total de cada participante, dada pela soma das respostas conforme orientações já padronizadas (ABEP, 2020), bem como os pontos de corte sugeridos, as professoras serão categorizadas de acordo com as classes econômicas. A (45-100 pontos), B1 (38-44 pontos), B2 (29-37 pontos), C1 (23-28 pontos), C2 (17-22 pontos).

As doenças autorreferidas foram avaliadas a partir de uma lista de doenças relacionadas aos aparelhos: circulatório, respiratório, osteomuscular, digestivo, geniturinário, metabólicas, neoplasias, doenças do ouvido, doenças de olhos, sistema nervoso, sangue e infecciosas e parasitárias (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2000). E a partir do número de doenças autorreferidas, as participantes foram classificadas em: nenhuma, 1 a 2 ou ≥ 3 .

O consumo de bebidas alcoólicas foi avaliado por meio de questões do questionário VIGITEL - Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (Brasil, 2019). Foi considerado consumo abusivo de bebidas alcoólicas a ingestão de quatro ou mais doses em uma única ocasião, pelo menos uma vez nos últimos 30 dias, conforme resposta à questão: “Nos últimos 30 dias, a Sra. chegou a consumir quatro ou mais doses de bebida alcoólica em uma única ocasião?”.

Uma dose de bebida alcoólica corresponde a uma lata de cerveja, uma taça de vinho ou uma dose de cachaça, whisky ou qualquer outra bebida alcoólica destilada.

O uso do tabaco foi investigado a partir do questionamento “Atualmente você fuma?”. A partir das respostas obtidas, as participantes foram categorizadas em “fumantes”, “não fumantes”.

Nível de atividade física

Para a avaliação do nível de atividade física foi utilizada a versão longa do

Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) validado para a população adulta brasileira (Craig *et al.*, 2003; Matsudo *et al.*, 2001).

O IPAQ apresenta questões relacionadas às atividades físicas realizadas em uma semana normal, por pelo menos 10 minutos contínuos, com intensidade moderada e vigorosa, nos seguintes domínios: atividades relacionadas ao trabalho/estudos, atividades relacionadas ao transporte, atividades domésticas e de jardinagem (quintal) e atividades no tempo livre (lazer/recreação).

O escore de atividade física foi calculado a partir da soma dos minutos de atividade moderada mais o dobro dos minutos de atividade vigorosa. O IPAQ define atividades moderadas como aquelas que produzem um aumento moderado na frequência respiratória, frequência cardíaca e suor por pelo menos 10 minutos de duração. Atividades vigorosas são definidas como aquelas que produzem aumentos vigorosos na frequência respiratória e cardíaca e suor por pelo menos 10 minutos de duração. Para a análise com variáveis qualitativas, as participantes foram categorizadas em dois grupos: insuficientemente ativas (< 150 minutos/semana) e suficientemente ativas ($\geq$ 150 minutos/semana) (Brasil, 2021).

Qualidade de vida

A qualidade de vida foi avaliada por meio do instrumento WHOQOL- BREF e teve como referência as duas semanas anteriores à aplicação do questionário. Este instrumento é composto por 4 domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente e consta de 26 questões, sendo 2 questões que avaliam a avaliação subjetiva da percepção geral da (QV) Qualidade de vida e satisfação com a saúde e 24 questões avaliam os demais domínios (Fleck *et. al.*, 2000).

Os resultados do WHOQOL-BREF foram analisados separadamente, por domínios (físico, psicológico, meio ambiente e relações sociais), e não como um escore final único, conforme recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Para cada item, as respostas possíveis são dadas em uma escala Likert de cinco pontos 1 a 5. Os resultados foram classificados de acordo com a pontuação direta ou inversa (de um a cinco) para cada resposta. Foram somados os escores de cada item do domínio e o resultado foi dividido pelo número de itens do domínio correspondente.

O resultado final foi então convertido em uma escala de 0 a 100 ([escore do domínio – 1] $\times$ 100/4]. Os resultados dos dois itens gerais (Q1 e Q2) foram usados

como indicadores de (QV) Qualidade de vida geral, descritos separadamente. As pontuações de domínio podem variar de 0 a 100, com pontuações mais altas indicando melhor QV. A contabilização dos escores dos domínios foi realizada com base na sintaxe oficial do instrumento (The Whoqol Group, 1998).

Escala de depressão, ansiedade e estresse (Dass-21)

A depressão, a ansiedade e o estresse foram avaliados por meio da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) validada para a população brasileira (Vignola; Tucci, 2014). Este instrumento é composto por 21 questões: Depressão (questões 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21); Ansiedade (questões 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20)

Estresse: (questões 1, 6, 8, 11, 12, 14,18). A DASS-21 é um conjunto de três subescalas, do tipo Likert, de 4 pontos, de autorresposta. Cada subescala é composta por 7 itens, destinados a avaliar os estados emocionais de depressão, ansiedade e estresse.

A subescala de depressão avalia sintomas, como inércia; anedonia; disforia; falta de interesse/envolvimento; autodepreciação; desvalorização da vida e desânimo. A de ansiedade excitação do sistema nervoso autônomo; efeitos musculoesqueléticos; ansiedade situacional; experiências subjetivas de ansiedade. Finalmente, a subescala de estresse avalia dificuldade em relaxar; excitação nervosa; fácil perturbação/agitação; irritabilidade/reação exagerada e impaciência. Pede-se à pessoa que indique o quanto cada enunciado se aplicou a si durante a última semana. São dadas quatro possibilidades de resposta de gravidade ou de frequência organizadas numa escala de 0 (não se aplicou de maneira alguma) a 3 (aplicou-se muito ou na maioria do tempo) pontos, sendo que o resultado é obtido pelo somatório das respostas aos itens que compõem cada uma das três subescalas. Os escores médios de depressão, ansiedade e estresse foram calculados baseados nesses escores, os indivíduos foram agrupados, considerando a severidade de depressão, ansiedade e estresse, utilizando pontos de corte propostos pelo autor da escala original: < 2,34 normal, 2,34 a 2,61 leve, 2,61 a 2,85 moderada, 2,85 a 2,94 severa e $\geq 2,94$ extremamente severa (Lovibond; Lovibond, 2023).

5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram importados do Google Forms por meio da geração de uma planilha Excel e, exportados para o programa IBM SPSS versão 26 para a realização das análises estatísticas, que aconteceu após a limpeza dos dados.

Em seguida, foi feita uma análise descritiva dos dados; para as variáveis contínuas foram calculadas medidas de tendência central e de dispersão, tais como: média aritmética, desvio-padrão, mediana, quartis e valores mínimo e máximo e as variáveis categóricas foram descritas em percentuais (%) a partir das suas distribuições de frequência absoluta e relativa.

A associação entre variáveis categóricas foi investigada a partir do teste exato de Fisher ou teste qui-quadrado (χ^2) de Pearson com correção de Yates (χ^2) na impossibilidade de cálculo do primeiro.

As análises bruta e ajustada foram analisadas por meio da regressão logística multinomial para verificar o nível de atividade física e qualidade de vida, controlado pelas variáveis: idade, situação conjugal, grau de escolaridade, cor da pele, número de vínculos empregatícios, tempo de função na educação infantil, satisfação na educação infantil, consumo de bebida alcoólica, tabagismo, doenças autorreferidas, número de medicamentos, depressão, ansiedade e estresse.

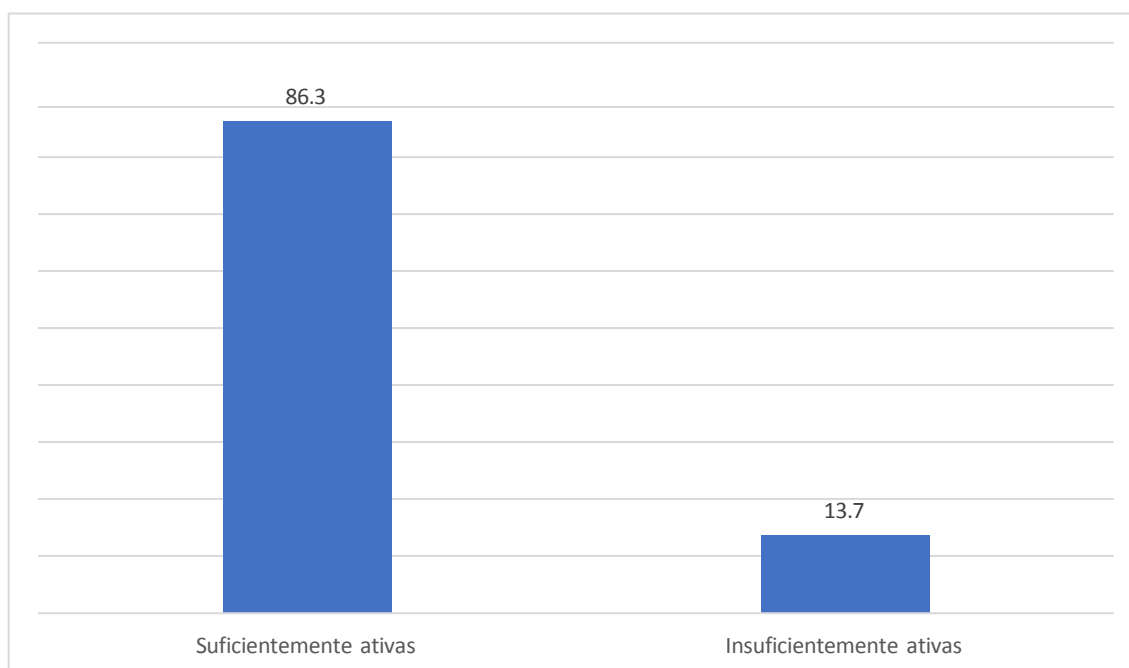
Foram considerados como potenciais fatores de confusão as variáveis que apresentarem $p < 0,20$ na análise bruta. Para o cálculo da razão de prevalência (RP), considerou-se um intervalo de confiança (IC) de 95% (Blizzard; Hosmer, 2007). O valor de $p < 0,05$ foi adotado como significativo.

6 RESULTADOS

Do total de 411 indivíduos que participaram da pesquisa, 408 (99,2%) continham todas as informações para a presente análise. A idade concentrou-se na faixa etária entre 24 e 44 anos (51,0%), nível de escolaridade com pós-graduação (59,3%), sendo 56,6% com cor da pele branca/amarela, 71,1% declararam ser casadas/união estável e 65,4% na classe econômica B1 e B2.

Em relação ao nível de atividade física, 86,3% são suficientemente ativas e 13,7% insuficientemente ativas (Gráfico 1). Para a análise com variáveis qualitativas, as participantes foram categorizadas em dois grupos: insuficientemente ativas (< 150 minutos/semana) e suficientemente ativas ($\geq$ 150 minutos/semana).

Gráfico 1 - Distribuição do nível de atividade física de professoras da educação infantil de Uberaba (2021/2022). Uberaba - MG.

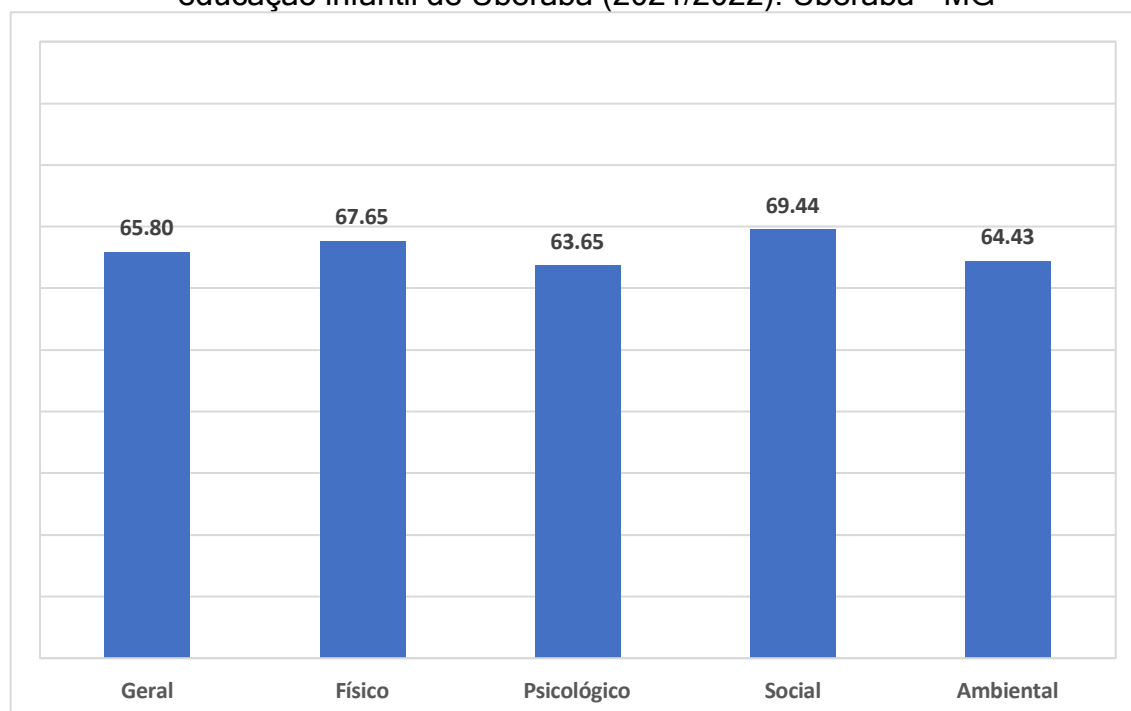


Fonte: Elaborado pela Autora, 2023.

Nota: NAF - Nível de atividade física. suficientemente ativas (>150 min/semana) e insuficientemente ativas (<150 min/semana)

Em relação a qualidade de vida, a média geral foi de 65,80%. O domínio relações sociais apresentou maior média (69,44%) e o psicológico menor média (63,5%) (Gráfico 2).

Gráfico 2 - Média dos domínios de qualidade de vida de professoras da educação infantil de Uberaba (2021/2022). Uberaba - MG



Fonte: Elaborado pela Autora, 2023

A Tabela 1 mostra as características sociodemográficas, econômica, de trabalho, comportamentais e de saúde. A idade concentrou-se na faixa etária entre 24 e 44 anos (51,0%), nível de escolaridade com pós-graduação (59,3%), sendo 56,6% com cor da pele branca/amarela, 71,1% declararam ser casadas/união estável e 71,1% na classe econômica B1 e B2.

As características de trabalho, 73,0% possuem apenas um vínculo empregatício, ≤ 10 anos de tempo de trabalho na educação (67,2 %) e 68,1% estão muito satisfeitas no trabalho na educação (Tabela 1).

Sobre as características comportamentais e de saúde, 50,7% faz uso de algum tipo de bebida alcoólica, 3,7% fumam e 53,7% auto referiram ter de 1 a 2 doenças 55,4% faz uso de 1 a 2 medicamentos, 14,5% apresentaram um quadro de depressão severa/extremamente severa, 22,5% ansiedade severa/extremamente severa e 24,3% de estresse severo/extremamente severo (Tabela 1).

Em relação a diferença entre o grupo suficientemente ativas e insuficientemente ativas, observou diferenças significantes em relação a escolaridade e a classe econômica (Tabela 1).

Tabela 1 - Características das variáveis sociodemográficas, econômicas, de trabalho, comportamentais e de saúde de professoras da educação infantil e associação com o nível de atividade física (2021/2022). Uberaba - MG. (continua)

Variáveis	Total (n) (%)	Suficientemente ativas (n) (%)	Insuficientemente ativas (n) (%)	*p (χ²)
Características sociodemográficas				
Faixa etária				
24-44 anos	208 (51,0)	178 (50,6)	30 (53,6)	0,676
45-49 anos	200 (49,0)	174 (49,4)	26 (46,4)	
Escolaridade				
Magistério	65 (15,9)	55 (15,6)	10 (17,9)	0,005
Graduação	101 (24,8)	78 (22,2)	23 (41,1)	
Pós-graduação	242 (59,3)	219 (62,0)	23 (41,1)	
Cor da pele				
Branca/amarela	231 (56,6)	200 (56,8)	31 (55,4)	0,838
Parda/preta	177 (43,4)	152 (43,2)	25 (44,6)	
Situação conjugal				
Solteira	61 (15,0)	51 (14,5)	10 (17,9)	0,672
Casada/união estável	291 (71,1)	251 (71,3)	40 (71,4)	
Divorciada/viúva	56 (13,7)	50 (14,2)	6 (10,7)	
Características econômicas				
Classe econômica				
A	33 (8,1)	24 (6,8)	9 (16,1)	0,044
B1/B2	293 (71,8)	254 (72,2)	39 (69,6)	
C1/C2	82 (20,1)	74 (21,0)	8 (14,3)	
Número de vínculos empregatícios				
1 emprego	298 (73,0)	255 (72,4)	43 (76,8)	0,496
2 empregos	110 (27,0)	97 (27,6)	13 (23,2)	
Tempo de trabalho na educação infantil				
≤ 10 anos	274 (67,2)	235 (66,8)	39 (69,6)	0,670
> 10 anos	134 (32,8)	117 (33,2)	17 (30,4)	
Satisfação do trabalho na educação infantil				
Pouco satisfação	130 (31,9)	113 (32,1)	17 (30,4)	0,795
Muita satisfação	278 (68,1)	239 (67,9)	39 (69,6)	
Características comportamentais				
Consumo de álcool				
Não	201 (49,3)	174 (49,4)	178 (50,6)	0,866
Sim	207 (50,7)	27 (48,0)	29 (51,8)	

Tabela 1 - Características das variáveis sociodemográficas, econômicas, de trabalho, comportamentais e de saúde de professoras da educação infantil e associação com o nível de atividade física (2021/2022). Uberaba - MG. (conclusão)

Variáveis	Total (n) (%)	Suficientemente ativas (n) (%)	Insuficientemente ativas (n) (%)	*p (χ^2)
Tabagismo				0,138
Não	393 (96,3)	341 (96,9)	52 (92,9)	
Sim	15 (3,7)	11 (3,1)	4 (7,1)	
Características de saúde				
Número de doenças				0,174
Nenhuma	91 (22,3)	80 (22,7)	11 (19,6)	
De 1 a 2	219 (53,7)	193 (54,8)	26 (46,4)	
De 3 ou +	98 (24,0)	79 (22,4)	19 (33,9)	
Número de medicamentos				0,766
Nenhum	80 (19,6)	71 (20,2)	9 (16,1)	
De 1 a 2	226 (55,4)	194 (55,1)	32 (57,1)	
De 3 ou +	102 (25,0)	87 (24,7)	15 (26,8)	
Escala de depressão				0,634
Normal	242 (59,3)	212 (60,2)	30 (53,6)	
Leve	47 (11,5)	39 (11,1)	8 (14,3)	
Moderada	60 (14,7)	53 (15,1)	7 (12,5)	
Severa	31 (7,6)	26 (7,4)	5 (8,9)	
Extremamente severa	28 (6,9)	22 (6,2)	6 (10,7)	
Escala de ansiedade				0,561
Normal	227 (55,6)	199 (56,5)	28 (50,0)	
Leve	24 (4,9)	20 (5,7)	4 (7,1)	
Moderada	65 (15,9)	58 (16,5)	7 (12,5)	
Severa	34 (8,3)	27 (7,7)	7 (12,5)	
Extremamente severa	58 (14,2)	48 (13,6)	10 (17,9)	
Escala de estresse				0,066
Normal	201 (49,3)	170 (48,3)	31 (55,4)	
Leve	43 (10,5)	40 (11,4)	3 (5,4)	
Moderada	65 (15,9)	59 (16,8)	6 (10,7)	
Severa	71 (17,4)	63 (17,9)	8 (14,3)	
Extremamente severa	28 (6,9)	20 (5,7)	8 (14,3)	

Fonte: Elaborada pela Autora, 2023. Nota: - χ^2 - Teste qui-quadrado. *p<0,05.

Em relação a diferença entre o grupo suficientemente ativas e insuficientemente ativas não observou diferenças significantes em relação aos domínios de qualidade de vida (Tabela 2).

Tabela 2 - Associação do nível de atividade física com a qualidade de vida do grupo suficiente ativas e insuficientemente ativas (2021/2022). Uberaba - MG.

Variáveis	Suficientemente ativas Mediana (mínimo-máximo)	Insuficientemente ativas Mediana (mínimo-máximo)	*p
Qualidade de Vida			
Geral	66,66 (29,16-97,91)	65,10 (34,37-88,54)	0,269
Domínio físico	71,42 (25,00-100,00)	66,07 (32,14-85,74)	0,080
Domínio psicológico	66,66 (8,33-95,83)	62,50 (20,83-85,83)	0,211
Domínio relações sociais	75,00 (0,00-100,00)	75,00 (33,33-100,00)	0,364
Domínio meio ambiente	65,62 (28,12-100,00)	64,06 (31,20-90,69)	0,880

Fonte: Elaborada pela Autora, 2023
Nota: *p<0,05

Na análise multivariada ao analisar o domínio de qualidade de vida geral (modelo 1) e os domínios (modelo 2) não observou associação com os níveis de atividade física (Tabela 3).

Após, foi testado conjuntamente os domínios físico e psicológico (modelo 3) e separadamente (modelos 4 e 5). Observou que os indivíduos mais ativos relataram maiores escores para o domínio psicológico (Tabela 4).

Tabela 3 - Análise multivariada da associação entre o nível de atividade física e os domínios de qualidade de vida 2021/2022. Uberaba - MG.

Domínios de	Modelo 1	p*	Modelo 2	p*
Qualidade de Vida	RP (IC 95%)		RP (IC 95%)	
Geral	1,02 (0,99-1,05)	0,087		
Domínios				
Físico			1,01 (0,98-1,03)	0,389
Psicológico			1,02 (0,95-1,05)	0,102
Relações Sociais			0,98 (0,95-1,00)	0,091
Meio Ambiente			1,00 (0,97-1,03)	0,739

Fonte: Elaborada pela Autora, 2023

Nota: Modelo 1 = Todos os Domínios. Ajustado por escolaridade, Classe econômica e Escala de estresse. Modelo 2 = Domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Ajustado por escolaridade, Classe econômica e Escala de estresse.

RP = Razão de Prevalência, IC = Intervalo de Confiança.

Tabela 4 - Análise multivariada da associação entre o nível de atividade física e os domínios físico e psicológico de qualidade de vida, 2021/2022. Uberaba- MG

Domínios de Qualidade de Vida	Modelo 3 RP (IC 95%)	p*	Modelo 4 RP (IC 95%)	p*	Modelo 5 RP (IC 95%)	p*
Físico	1,01(0,98-1.03)	0,385	1,01 (0,99-1,03)	0,076	-	
Psicológico	1,01 (0,99-1,44)	0,160	-		1,02 (1,00- 1,046)	0,036

Fonte: Elaborada pela Autora, 2023

Nota: Modelo 3 = Domínios: físico e psicológico. Ajustado por escolaridade, Classe econômica e Escala de estresse. Modelo 4 = Domínios: físico. Ajustado por escolaridade, Classe econômica e Escala de estresse. Modelo 5 = Domínios: psicológico. Ajustado por escolaridade, Classe econômica e Escala de estresse.

RP = Razão de Prevalência, IC = Intervalo de Confiança.

7 DISCUSSÃO

A partir das análises realizadas em todos os modelos da associação entre nível de atividade física (NAF) e qualidade de vida (QV) geral ajustado pelas variáveis controle não ter apresentado significância, somente no modelo ajustado pelos domínios físico e psicológico; pode ser evidenciado no estudo de (BARROS et al.,2022) apontando a questão da percepção desses indivíduos acerca da sua saúde e qualidade de vida estar atrelados de forma subjetiva, ou seja, quanto maior a satisfação com a saúde melhor será a sua qualidade de vida.

Nesse sentido, ausência de associação entre os demais domínios pode ser explicada por diversos fatores segundo a literatura, já que a qualidade de vida está relacionada com a satisfação com a vida, representa uma construção social e cultural complexa.

Lima, Gomes e Barbosa (2020) mostraram em um estudo com profissionais da saúde da Atenção Primária a Saúde (APS) que a satisfação com o trabalho está associada à qualidade de vida no trabalho e a escala de estresse dos trabalhadores da APS, os profissionais que estão satisfeitos com o trabalho apresentam menores níveis de estresse; representando um fator de proteção à (QV).

Já no estudo de (Dias et al.,2017), essa percepção de condições de trabalho negativas associa-se a maior prevalência de atividade física insuficiente em professores e devem ser consideradas para a promoção de atividade física nessa população, sendo esse um fator importante a ser considerado.

No entanto, segundo Gonçalves (2004), a lógica capitalista promove a ideia de que a saúde e qualidade de vida melhoram por meio de adoção de estilos de vida saudáveis, o que segundo o mesmo autor, torna-se uma estratégia de responsabilização do sujeito pelos seus níveis de qualidade de vida, eximindo as obrigações do Estado e culpabilizando a vítima, sendo ela responsável individualmente em mudar o hábito e adotar novos estilos de vida.

Isso posto, muitos professores colocam o trabalho como uma prioridade absoluta, com isso, negligenciam os seus limites e isso tem se configurado em sofrimento dentro de uma realidade de precarização do trabalho docente e da educação, que é tida como mercadoria (MARTINS, 2018).

Para Nakamura *et al.*, (2020), o comprometimento da QV pode gerar elevados níveis de estresse, ansiedade, irritabilidade, fadiga, sentimento de raiva,

desesperança e diminuição da capacidade em lidar com situações adversas, comprometendo assim negativamente para bons escores de qualidade de vida.

Dessa forma, podemos inferir que esse desfecho do referido estudo quando analisados associação entre as variáveis principais, ajustados pelos domínios físico e psicológico apresentar significância, estar relacionados a fatores subjetivos como concretos da vida desses indivíduos; considerando assim a influência das múltiplas dimensões.

8 CONCLUSÃO

No presente estudo, não foi observada associação direta com NAF e QV quando analisados estatisticamente todos os domínios gerais; por meio da análise multivariada. Porém, ao realizar análise ajustada da associação entre nível de atividade física e qualidade de vida do domínio psicológico ajustado pelas variáveis controles, verificou-se significância estatística.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, T. M. DE; GODINHO, T. M.; REIS, E. J. F. B. dos; ALMEIDA, M. M. G. de. Diferenciais de gênero no trabalho docente e repercussões sobre a saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 4, p. 1117-1129, dez. 2006.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. **Critério de classificação econômica Brasil 2019**. São Paulo: ABEP, 2020. Disponível em: <http://www.abep.org/criterio-brasil>. Acesso em: 20 jul. 2022.
- BARROS, C.C.A.; SEIXAS, M.F.; CARDOSO, B.L.C. Qualidade de vida do profissional docente: Aspectos relacionados à saúde física e mental. *Cenas Educacionais*, Caetité - Bahia - Brasil, v.5, n.e15336, p.1-23, 2022.
- BARROSO, W. K.; RODRIGUES, C. I. S.; BORTOLOTO, L. A.; GOMES, M. A. M.; BRANDÃO, A. A.; MAGALHÃES, A. D. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 116, n. 3, p. 516-658, 2021. Disponível em: <http://departamentos.cardiol.br/sbc-dha/profissional/pdf/Diretriz-HAS-2020.pdf>. Acesso em: 16 jul. 2023.
- BLIZZARD, L.; HOSMER, D. W. The log multinomial regression model for nominal outcomes with more than two attributes. **Biometrical Journal**, Weinheim, v. 49, n 6, p. 889-902, 2007.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.
- CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, Boston, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.
- CORTEZ, P. A.; SOUZA, M. V. R. DE; AMARAL, L. O.; SILVA, L. C. A. da. A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 113-122, mar. 2017.
- CRAIG, C. L. *et al.* International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. **Medicine & Science In Sports & Exercise**, Madson, v. 35, n. 8, p. 1381-1395, ago. 2003.
- DIAS, D. F.; LOCH, M. R.; GONZÁLEZ, A. D.; ANDRADE, S. M. de; MESAS, A. E. Atividade física insuficiente no tempo livre e fatores ocupacionais em professores de escolas públicas. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 51, p. 68, jul. 2017.
- FLECK, M. P. A. *et al.* Application of the portuguese version of the abbreviated instrument of quality life WHOQOL-bref. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.

34, n. 2, p. 178-183, 2000.

FLORINDO, A. A.; NAKAMURA, P. M.; FARIAS JÚNIOR, J. C.; SIQUEIRA, F. V.; REIS, R. S.; CRUZ, D. K. *et al.* Promoção da atividade física e da alimentação saudável e a saúde da família em municípios com academia da saúde. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 30, n. 4, p. 913-24, 2016.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. Qualidade de vida identidade e indicadores. In.: GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto (orgs). **Qualidade de vida e atividade física: explorando teorias e práticas**. Barueri: Manole, 2004.

GUERREIRO, N. P. *et al.* Perfil sociodemográfico, condições e cargas de trabalho de professores da rede estadual de ensino de um município da região Sul do Brasil. **Trab. educ. saúde**, Rio de Janeiro, v. 14, p. 197-217, nov. 2016. Supl. 1. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00027>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462016000400197&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 15 jul. 2020.

HÄFELE, V.; SILVA, M. Nível de atividade física de professores da cidade de Morro Redondo/RS. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, PR, v. 19, n. 4, p. 475-475, 2014.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA. **Censo da educação básica 2018: resumo técnico**. Brasília, DF: INEP, 2019.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA. **Censo da educação básica 2022: resumo técnico**. Brasília, DF: INEP, 2023.

LEE, I. M.; SHIROMA, E. J.; LOBELO, F.; PUSKA, P.; BLAIR, S. N.; KATZMARZYK, P. T. *et al.* Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **Lancet**, London, v. 380, n. 9838, p. 219-29, 2012.

LIMA G. K. M.; GOMES L. M. X.; BARBOSA T. L. A. Qualidade de vida no trabalho e nível de estresse dos profissionais da atenção primária. **Saúde Debate**, Londrina, v. 44, n. 126, p. 774-789, 2020.

LIPP, M. E. N. O Stress do professor frente ao mau comportamento do aluno. In: FAVA, D. C. (org.) **A Prática da psicologia na escola**. Belo Horizonte: Artesã Editora, 2016. p. 351-372.

LOVIBOND, S. H; LOVIBOND, P. F. Depression, anxiety, stress scales Australia. [S. l. : s. n.], 2023, Disponível em: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>. Acesso em: 30 ago. 2023.

MARTINS, L. M. O sofrimento e/ou adoecimento psíquico do (a) professor (a) em um contexto de fragilização da formação humana. **Cadernos cemarx**, n. 11, p. 127-144, 2018.

MALTA, D. C.; BERNAL, R. T. I.; LIMA, M. G.; ARAÚJO, S. S. C.; SILVA, M. M. A.; FREITAS, M. I. F. *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da pesquisa nacional de saúde no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, n. 51, p. 4s, 2017. Supl 1.

MATSUDO, S. *et al.* Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MENDES, M. L. M. **Condições de trabalho e saúde docente**. Rio de Janeiro: Universidade Estadual do Rio de Janeiro, 2006.

MINAYO, M. C. de S.; HARTZ, Z. M. de A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro. v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

MOTA, J.; RIBEIRO, J. L.; CARVALHO, J. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v. 20, n.3, p.219-25, jul./set. 2006.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida. 7. ed. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

NAKAMURA, L.; AOYAGI, G. A.; DORNELES, S. F.; BARBOSA, S. R. M. Correlation between productivity, depression, anxiety, stress and quality of life in 67 multiprofessional health residents. **Braz. J. of Develop.**, v. 6, n.12, p.96892-96905, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde**: décima revisão. São Paulo: EDUSP, 2000.

PASCHOAL, J. D.; MACHADO, M. C. G. A história da educação infantil no Brasil: avanços, retrocessos e desafios dessa modalidade educacional. **Revista Histedbr On-Line**, Campinas, v. 9, n. 33, p. 78, out. 2009.

PIRES, Giovani de Lorenzi; MARTIELLO JUNIOR, Edgard; GONSALVES, Aguinaldo. Alguns olhares sobre aplicações do conceito de qualidade de vida em educação física/ciências do esporte. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 20, n. 1, p. 53- 57, set. 1998.

REINER, M. *et al.* Long-term health benefits of physical activity--a systematic review of longitudinal studies. **BMC Public Health**, London, v. 13, p. 813, set. 2013.

SILVA, M.; SILVA, L.; SPIEKER, C. Atividade física no lazer e fatores associados em professores pré-escolares de Pelotas, RS, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, v. 19, n. 4, p. 417-417, 2014.

SILVA, S. G. da; SILVA, M. C. da; NAHAS, M. V.; VIANA, S. L. Fatores associados à inatividade física no lazer e principais barreiras na percepção de trabalhadores da indústria do Sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 2,

p. 249-259, fev. 2011.

STRAIN, T.; BRAGE, S.; SHARP, S. J.; RICHARDS, J.; TRAINIO, M.; DING, D. *et al.* Use of the prevented fraction for the population to determine deaths averted by existing prevalence of physical activity: a descriptive study. **Lancet Glob. Health**, [England], v. 8, n. 7, e920-e30, 2020.

THE WHOQOL GROUP. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment. **Psychological Medicine**, London, v. 28, n. 3, p. 551-558, maio 1998.

VIANA, M. **Sou educador**: educação infantil. São Paulo: Eureka, 2015.

VIEIRA, J. S.; GONÇALVES, V. B.; MARTINS, M. de F. D. Trabalho docente e saúde das professoras de educação infantil de pelotas, rio grande do sul. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 559-574, abr. 2016.

VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian portuguese. **J. Affect. Disord.**, Amsterdam, v. 155, p. 104-109, 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity**: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation on obesity. Geneva: WHO, 2000. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/42330?&locale-attribute=pt>. Acesso em: 26 set. 2000.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global action plan on physical activity 2018–2030**: more active people for a healthier world. Geneva: WHO, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 26 set. 2023.

ANEXO A – Autorização da Secretaria Municipal de Educação – SEMED



Universidade Federal do Triângulo Mineiro
Instituto de Ciências de Saúde - Programa de Pós-Graduação em Educação Física
Av. Tutunat, 480 - CEP: 38031-500 - Uberaba/MG - (34) 3700-6633 - ppgef@uftm.edu.br

Uberaba, 17 de março de 2021

Assunto: Pedido de autorização para realização de pesquisa

Solicitamos, respeitosamente, autorização para "realizar pesquisa com as professoras da educação infantil dos CEMEIS da zona urbana" como parte da pesquisa: "CONDIÇÕES DE SAÚDE FÍSICA, COMPORTAMENTAL E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL", sob a responsabilidade de "Prof.ª Dr.ª Renata Damilão". O objetivo dessa pesquisa é "Verificar as condições de saúde física, comportamental e qualidade de vida das professoras da educação infantil", para atingirmos os resultados dessa pesquisa necessitaremos das "Lista contendo os nomes e locais de trabalho das professoras que atuam nos Centros Municipais de Educação Infantil (CEMEIS), creches conveniadas a Prefeitura e Escolas de Educação Infantil. Permissão para poder realizar a pesquisa dentro do ambiente escolar e autorização para que a professora realize um exame de Avaliação da Composição Corporal, denominado DEXA" coletados juntos aos participantes por meio um questionário produzido pelos pesquisadores, avaliação por meio de testes antropométricos e exame de avaliação da composição corporal (DEXA), como parte da metodologia proposta para alcance dos objetivos propostos no projeto de pesquisa.

Salientamos que esta autorização é indispensável para a submissão do projeto junto ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFTM, órgão responsável pela apreciação ética em pesquisa com seres humanos. E conforme prevê a Resolução 466/12 CNS, a pesquisa somente será iniciada a partir da aprovação do referido comitê.

Sem mais para o momento, agradecemos a atenção e nos colocamos a disposição para eventuais esclarecimentos.

Atenciosamente,

Prof. Dr.ª Renata Damilão
Coordenadora do Projeto
34 - 991476133

De acordo com a realização da pesquisa:

☒ deferido
☐ indeferido

Assinatura do Responsável do seior
(Carimbo)

Prof.ª Sirlene Aguiar de Fátima
Matrícula nº 52212-0
Secretaria de Educação - SEMED
Decreto nº 205 de 01/01/2021

Uberaba, 19 de março de 2021
Local e data



PREFEITURA MUNICIPAL DE UBERABA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Tramitado pelo SIP:	
Processo:	/ /
Recebido por:	
Nome:	
Data:	/ / Horário: :

Uberaba, 24 de março de 2021

ANEXO DO PROCESSO Nº 81/32/2020

ASSUNTO: Acesso à Informação

Em resposta a solicitação informamos que estrutura Organizacional Administração Direta do Município de Uberaba no tocante a organização e atribuições gerais, disposta na Lei Municipal de nº 12.996/2018, de 19 de dezembro de 2018, e no tocante a estrutura da SEMED, é regulamentada por meio do Decreto de nº 3384/2019, de 22/03/2019, e a forma de Ingresso e composição do quadro de servidores do Município de Uberaba, é da seguinte forma:

Servidores efetivos, a forma de ingresso é por meio de Concurso Público, para provimento da função pública de caráter efetivo, previsto no artigo 37 da Constituição Federal, e regido regime estatutário disposto na Lei Complementar Municipal nº 392/2008, e Lei Municipal nº 501/2015, Lei Orgânica do Município de Uberaba e alterações posteriores; Lei Complementar nº 608/2020; Lei Federal nº 7.853/1989;

Servidores designados, a forma de ingresso é por meio de Processo Seletivo Simplificado, para provimento da função pública temporária/ prazo determinado, em cumprimento ao que determina a legislação, as designações são realizadas conforme normas e critérios estabelecidos no inciso IX, artigo 37, da Constituição Federal e da Lei Complementar nº 347/2005; 501/2015, 608/2020 e decreto nº 1489/2006, regidos pelo Estatuto, Lei complementar nº 392/2008;

Ressaltamos que, para melhor entendimento, no tocante ao funcionamento e composição do quadro de servidores das unidades Escolares da Rede Municipal de Ensino, sugerimos a leitura da legislação acima mencionada neste documento, e também do Decreto de nº 4640/2019, que regulamenta a Organização do Quadro de Pessoal das Unidades Educacionais que compõem a Secretaria de Educação; e Portaria de nº 044/2019, que estabelece as Diretrizes para a Organização do quadro de Pessoal das Unidades Educacionais que Compõem a Secretaria de Educação.

Esclarecemos que as funções de cada cargo estão declinadas nas seguintes legislações: Lei complementa nº 501/2015; de 11/09/2015; Lei complementar nº 594/2019, de 31/07/2019; Lei complementar nº 499/2019, de 15/07/2015; Lei Complementar nº 608/2020, de 20/03/2020, e estão disponíveis para consulta no endereço eletrônico: WWW.uberaba.mg.gov.br – Link Porta Voz.



PREFEITURA MUNICIPAL DE UBERABA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Tramitado pelo SIP:	
Processo: _____	_____
Recebido por:	
Nome: _____	_____
Data: ____/____/____	Horário: ____:____

No tocante a solicitação contida na letra "a", esclarecemos que considerando a utilização consciente de material e economia de papel, este relatório será disponibilizado uma cópia do relatório solicitado, e o requerente deverá trazer Pen Drive à SEMED para as providências de gravação do arquivo disponibilizado;

E com relação aos pedidos exarados nas letras "b"; "c", informamos que fica autorizado a realização do Projeto dentro do ambiente escolar das Unidades de Educação Infantil da Rede Municipal; como também da realização de exame de Avaliação da Composição Corporal, desde que seja realizado de forma espontânea e de livre consentimento por parte dos servidores examinados.

Luciana de Castro Cunha
Chefe do Departamento de Gestão de Pessoal

Denis Ricardo de Oliveira
Diretor de Logística

Denis Ricardo de Oliveira
Matrícula 52399-4
Diretor da Diretoria de Logística
Decreto nº 214/2021 - 05/04

Gabriel Leite Mendes
Diretor de Ensino

Profª. Sidnéia Aparecida Zafalon Ferreira
Secretária de Educação

Profª. Sidnéia Aparecida Zafalon Ferreira
Matrícula nº 52212-0
Secretária de Educação - SEMED
Decreto nº 005 de 01/01/2021

BAOS

ANEXO B – Parecer consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: CONDIÇÕES DE SAÚDE FÍSICA, COMPORTAMENTAL E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL.

Pesquisador: Renata Damião

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 45433921.2.0000.5154

Instituição Proponente: Pro Reitoria de Pesquisa

Patrocinador Principal: FUND COORD DE APERFEICOAMENTO DE PESSOAL DE NIVEL SUP

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.650.088

Apresentação do Projeto:

O projeto está sendo reapresentado com o objetivo de atender pendência(s) apontada(s) no parecer nº 4644683.

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1731079.pdf, de 13/04/2021) e do Projeto Detalhado (Projeto_detalhado.doc, de 13/04/2021).

Segundo os pesquisadores:

"INTRODUÇÃO: O Brasil tem hoje 2,2 milhões de professores na educação básica. Destes, 589,9 mil atuam na educação infantil, com tendência a aumento. De 2014 a 2018, o número de docentes em exercício na educação infantil expandiu 17,4% (INEP, 2019).

Historicamente, a atuação docente pública no país é marcada por aspectos geradores de cargas físicas, de trabalho, biológicas, fisiológicas e psíquicas (GUERREIRO et al., 2016). Em geral, apontam-se como principais fatores estressores aqueles relacionados à precarização do trabalho, inadequação das condições da sala de aula e de recursos físicos e materiais, baixa remuneração e vínculos de trabalho, quantitativo de alunos superior à capacidade de atenção do professor, necessidade de trabalho extraclasse, cobranças quanto ao desempenho e à aquisição de

Endereço: Av. Getúlio Guaritá, nº 159, Casa das Comissões

Bairro: Abadia

CEP: 38.025-440

UF: MG

Município: UBERABA

Telefone: (34)3700-6803

E-mail: cep@uftm.edu.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO
TRIÂNGULO MINEIRO - UFTM



Continuação do Parecer: 4.650.068

Recomendações:

Não há.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

De acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS 466/12 e Norma Operacional 001/2013, o CEP-UFTM manifesta-se pela aprovação do protocolo de pesquisa proposto.

O CEP-UFTM informa que de acordo com as orientações da CONEP, o pesquisador deve notificar na página da Plataforma Brasil, o início do projeto. A partir desta data de aprovação, é necessário o envio de relatórios parciais (semestrais), assim como também é obrigatória, a apresentação do relatório final, quando do término do estudo.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_1731079.pdf	13/04/2021 11:56:03		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_detalhado.doc	13/04/2021 11:48:23	Luís Gustavo Alves Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Revisado.pdf	13/04/2021 11:20:34	Luís Gustavo Alves Silva	Aceito
Outros	Termo_SEMED.pdf	09/04/2021 16:58:33	Luís Gustavo Alves Silva	Aceito
Folha de Rosto	Folha_Rosto.pdf	09/04/2021 16:04:48	Luís Gustavo Alves Silva	Aceito
Declaração de concordância	Carta_de_Aceite_IPON.pdf	07/04/2021 16:38:41	Luís Gustavo Alves Silva	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Av. Getúlio Guaritá, nº 159, Casa das Comissões

Bairro: Abadia

CEP: 38.025-440

UF: MG

Município: UBERABA

Telefone: (34)3700-6803

E-mail: cep@uftm.edu.br

ANEXO C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TÍTULO DO PROJETO: CONDIÇÕES DE SAÚDE FÍSICA, COMPORTAMENTAL E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL

Cara participante,

Convidamos você, professora da educação infantil, para participar da pesquisa: “CONDIÇÕES DE SAÚDE FÍSICA, COMPORTAMENTAL E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL”. Os avanços na área da saúde ocorrem por meio de estudos como este; por isso a sua participação é importante.

Esta pesquisa tem como objetivo verificar as condições de saúde física, comportamental e qualidade de vida das professoras da educação infantil. Caso aceite participar dessa pesquisa, será necessário realizar alguns procedimentos tais como: responder um formulário contemplando questões referentes à saúde física, comportamental e qualidade de vida; realizar testes físicos, como o teste de flexibilidade e de caminhada; realizar testes para avaliação física, como por exemplo medidas de peso e altura e fazer um exame denominado DEXA para avaliação de sua composição corporal.

O estudo se constitui de dois momentos: um remoto e um presencial. O momento remoto corresponde à aplicação de um questionário, o qual será respondido, individualmente, junto ao entrevistador, por meio de uma vídeo chamada (Google Meet). A entrevista será gravada, por meio de áudio e vídeo, após o seu consentimento, para posterior transcrição das informações na íntegra. A gravação ficará armazenada sob posse dos pesquisadores pelos próximos 5 anos e não será divulgada/compartilhada. O momento presencial corresponde à aplicação do exame DEXA bem como dos testes físicos e avaliação física. Estes serão realizados no IPON da UFTM, situado a Av. Guilherme Ferreira, 1940 – Bairro São Benedito, com horário marcado para a realização. Todas as despesas com deslocamento serão de responsabilidade dos pesquisadores. Não será feito nenhum procedimento que lhe traga qualquer desconforto ou risco à sua vida.

O tempo de duração da entrevista é de aproximadamente 60 minutos (momento remoto) e da aplicação do DEXA e dos testes é de aproximadamente 40 minutos (momento presencial), seguindo rigorosamente o protocolo de segurança que envolve a pandemia da COVID-19.

Espera-se que, com a sua participação na pesquisa, você nos forneça subsídios para melhorar a qualidade de vida das professoras que atuam na educação infantil.

Sua participação nesta pesquisa é voluntária, e, em decorrência dela você não receberá qualquer valor em dinheiro. Você poderá não participar da pesquisa, ou se retirar a qualquer momento, sem que haja qualquer constrangimento junto aos pesquisadores. Você não terá nenhum gasto por participar desse estudo, pois qualquer gasto que você tenha por causa dessa pesquisa lhe será ressarcido, bastando você dizer ao pesquisador que lhe enviou este documento. Você tem direito a requerer indenização diante de eventuais danos que você sofra em decorrência dessa pesquisa. Você não será identificada nesta pesquisa, pois a sua identidade será de conhecimento apenas dos pesquisadores do projeto, sendo garantido o seu sigilo e privacidade. Você poderá obter quaisquer informações relacionadas a sua participação a qualquer momento que desejar, por meio dos pesquisadores do estudo.

Qualquer dúvida, entrar em contato:

Nome: Renata Damião

E-mail: renata.damiao@uftm.edu.br Telefone: (34) 37006633

Endereço Profissional: Av. do Tutunas, 490, Bairro Tutunas, Uberaba-MG Nome:

Shirley Pereira de Amorim

E-mail: d202120017@uftm.edu.br Telefone: (34) 99103-0666

Endereço Profissional: Av. Tutunas, 490, Bairro Tutunas, Uberaba-MG

Nome completo: _____

CEMEI / ESCOLA / CRECHE: _____

Endereço de e-mail: _____

Termo de Consentimento Livre, após Esclarecimento

TÍTULO DO PROJETO: CONDIÇÕES DE SAÚDE FÍSICA, COMPORTAMENTAL E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL.

Eu _____, li e/ou ouvi o esclarecimento acima e compreendi o motivo da pesquisa e quais os procedimentos a que serei submetida. A explicação que recebi esclarece os riscos e benefícios do estudo. Eu entendi que sou livre para interromper minha participação a qualquer momento, sem justificar minha decisão e que isso não trará nenhuma consequência para mim. Sei que meu nome não será divulgado, que não terei despesas e não receberei dinheiro por participar do estudo. Eu concordo em participar do estudo.

Uberaba, ____/____/____

Assinatura da participante

Documento de CPF

Assinatura do pesquisador responsável

Contato dos pesquisadores:

Telefones: (34) 998219969 / (34) 37006633

E-mail: d202020544@uftm.edu.br

Em caso de dúvida em relação a esse documento, favor entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, pelo telefone (34) 3700-6803, ou no endereço Av. Getúlio Guaritá, 159, Casa das Comissões, Bairro Abadia – CEP: 38025-440 – Uberaba-MG – de segunda a sexta-feira, das 08:00 às 12:00 e das 13:00 às 17:00 ou pelo e-mail cep@uftm.edu.br. Os Comitês de Ética em Pesquisa são colegiados criados para defender os interesses dos participantes de pesquisas, quanto à sua integridade e dignidade, e contribuir no desenvolvimento das pesquisas dentro dos padrões éticos.

ANEXO D – Questionários

QUESTIONÁRIOS: Condições de Saúde Física, Comportamental e Qualidade de Vida de Professoras de Educação Infantil	 QUALIVIVI INSTITUTO DE PESQUISA E DESENVOLVIMENTO
--	---

1 - IDENTIFICAÇÃO DA PARTICIPANTE

Data da entrevista: ____ / ____ / ____

Nome completo: _____

CPF (Código da Participante): _____

Endereço de e-mail da participante: _____

CEMEI/ESCOLA/CRECHE: _____

Telefone para contato: _____

Nome do Entrevistador: _____

Você está grávida? (☐) Sim – (☐) Não

Você está infectada pela COVID-19? (☐) Sim – (☐) Não

Qual a sua forma de trabalho atualmente? (☐) Presencial (☐) Remoto (☐) Híbrido

2 - AVALIAÇÃO SÓCIODEMOGRÁFICA, ECONÔMICA E OCUPACIONAL

1. Data de nascimento: _____

2. Idade (em anos completos): _____

3. Situação conjugal atual:

(☐) Solteira	(☐) Separada
(☐) Casada	(☐) Divorciada
(☐) União estável/Amasiada	(☐) Viúva

4. Grau de escolaridade:

(☐) Técnico (Magistério)	(☐) Mestrado
(☐) Graduação	(☐) Doutorado
(☐) Especialização (Pós-graduação)	(☐) Outro:

5. Raça:

(☐) Negro	(☐) Amarelo
(☐) Pardo	(☐) Indígena
(☐) Branco	

6. Renda Familiar:

(☐) $> 1 \text{ SM} \leq 3 \text{ SM}$	(☐) $> 3 \text{ SM} \leq 7 \text{ SM}$	(☐) $> 7 \text{ SM}$
---	---	---

7. Quantos vínculos de emprego você tem atualmente? *

(☐) Um	(☐) Dois	(☐) Três
---------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

8. Caso você tenha outro emprego, é na área da Educação? *

(☐) Sim, é na área da educação	(☐) Não tenho outro emprego (pule para a q9)
(☐) Não, não é na área da educação	
(☐) O 2º emprego sim e o 3º emprego não	

8.1 Especificar o outro emprego: _____

- () 0-2 anos () 5-10 anos () 15-20 anos
 () 2-5 anos () 10-15 anos () + 20 anos

10. Tempo de função na Educação Infantil? *

- () 0-2 anos () 5-10 anos () 15-20 anos
 () 2-5 anos () 10-15 anos () + 20 anos

11. No total, quantas horas diárias você trabalha como professora da Educação Infantil? _____

11.1 Caso tenha outro emprego, quantas horas diárias você trabalha neste? ____

12. Turno de trabalho? No cargo de professora da Educação Infantil.

- () Matutino
 () Vespertino
 () Matutino e Vespertino

13. Habitação:

- () Própria () Cedida () Outro
 () Alugada () Financiada

14. O quão satisfeita você está com o seu trabalho na área da Educação Infantil?

- () Nada () Razoável () Extremamente
 () Pouco () Bastante

15. Você teve algum afastamento do trabalho, recentemente, para tratamento médico? Especifique.

3 - ITENS DO DOMICÍLIO - CRITÉRIO BRASIL

Agora vou fazer algumas perguntas sobre itens do domicílio para efeito de classificação econômica. Todos os itens de eletroeletrônicos que vou citar DEVEM ESTAR FUNCIONANDO, INCLUINDO os que estão GUARDADOS. Caso não estejam funcionando, considere apenas se tiver intenção de CONSERTAR ou REPOR nos próximos 6 MESES. Por favor, informe se em sua casa existem os seguintes itens e a quantidade que possui:

1. Banheiros: (Considerar todos os banheiros e lavabos com vaso sanitário, incluindo os de empregada, localizados fora de casa e os da(s) suíte(s)).

- () 0 () 1 () 2 () 3 () 4 ou +

2. Empregados domésticos: (Quantidade de empregados mensalistas, considerando APENAS os que trabalham pelo menos 5 DIAS/SEMANA).

- () 0 () 1 () 2 () 3 () 4 ou +

3. Automóveis: (Quantidade de automóveis de passeio EXCLUSIVAMENTE para USO PARTICULAR).

- () 0 () 1 () 2 () 3 () 4 ou +

4. Microcomputador: (Considerar os computadores de mesa, laptops, notebooks e netbooks; DESCONSIDERE tablets, palms ou smartphones).

- () 0 () 1 () 2 () 3 () 4 ou +

5. Lava Louça:

- () 0 () 1 () 2 () 3 () 4 ou +

6. Geladeira:

- () 0 () 1 () 2 () 3 () 4 ou +

7. Freezer: (Aparelho independente ou parte da geladeira duplex).

() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 ou +

8. Lava roupa: *(Tanquinho NÃO deve ser considerado).*

() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 ou +

9. DVD: *(Inclui qualquer dispositivo que leia DVD e DESCONSIDERANDO DVD de AUTOMÓVEL).*

() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 ou +

10. Micro-ondas:

() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 ou +

11. Motocicleta: *(Não considerar motocicletas usadas exclusivamente para atividades profissionais).*

() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 ou +

12. Secadora de roupa: *(Quantidade de máquinas secadoras de roupas, considerando lava e seca).*

() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 ou +

13. Qual é o grau de instrução do chefe da família? *(Considere como chefe da família a pessoa que contribui com a MAIOR PARTE da renda do domicílio).*

() Analfabeto / Fundamental I incompleto

() Fundamental II completo / Médio incompleto

() Fundamental I completo / Fundamental II incompleto

() Médio completo / Superior incompleto

() Superior completo

SERVIÇOS PÚBLICOS

14. A água utilizada neste domicílio é proveniente de?

() Rede geral de distribuição

() Poço ou nascente

() Outro: _____

15. Considerando o trecho da rua do seu domicílio, você diria que a rua é:

() Asfaltada/Pavimentada

() Terra/Cascalho

4 - RASTREIO DE SARCOPENIA - SARC-F + CC

O quanto de dificuldade você tem para LEVANTAR E CARREGAR 5KG? *(Força)*

() Nenhuma () Alguma () Muita, ou não consegue

O quanto de dificuldade você tem para ATRAVESSAR UM CÔMODO? *(Ajuda para caminhar)*

() Nenhuma () Alguma () Muita, ou não consegue

O quanto de dificuldade você tem para LEVANTAR de uma CAMA ou CADEIRA? *(Levantar da cadeira)*

() Nenhuma () Alguma () Muita, ou não consegue

O quanto de dificuldade você tem para SUBIR um lance de ESCADAS de 10 degraus? *(Subir escadas)*

() Nenhuma () Alguma () Muita, ou não consegue

Quantas vezes você CAIU no último ano? *(Quedas)*

() Nenhuma () Alguma () Muita, ou não consegue

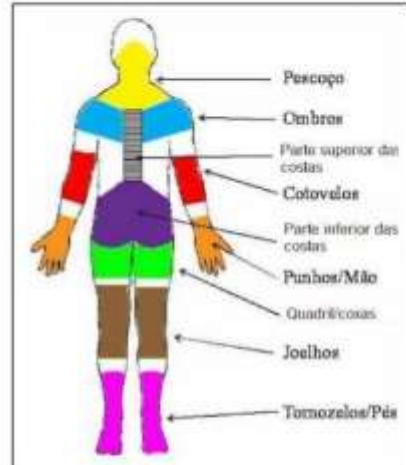
Meça a circunferência da panturrilha direita exposta da paciente em pé, com as pernas relaxadas em com os pés afastados 20 cm um do outro. *(Panturrilha)*

Obs. Os pesquisadores irão medir a circunferência da panturrilha NO MOMENTO PRESENCIAL e irão registrar futuramente. Pontos de corte: Mulheres: > 33cm = 0 ≤ 33 cm = 10

5 - QUESTIONÁRIO NÓRDICO: Sintomas Osteomusculares

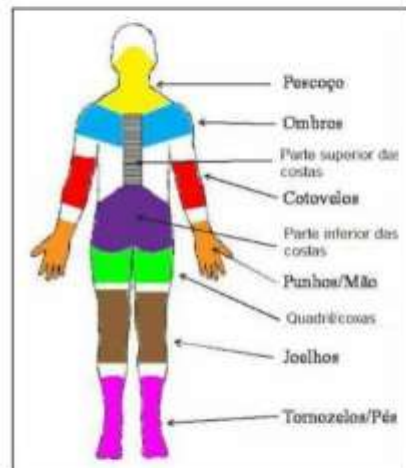
NOS ÚLTIMOS 12 MESES, você teve problemas (como dor, formigamento/dormência) em:

- ☐ Pescoço
- ☐ Ombros
- ☐ Parte superior das costas
- ☐ Cotovelos
- ☐ Punhos/mãos
- ☐ Parte inferior das costas
- ☐ Quadril/coxas
- ☐ Joelhos
- ☐ Tornozelos/pés
- ☐ NENHUM



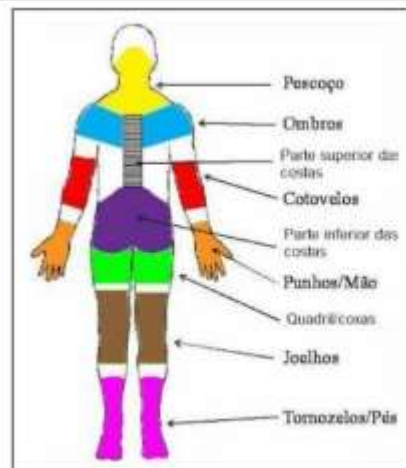
NOS ÚLTIMOS 12 MESES, você foi impedido (a) de realizar atividades normais (por exemplo: trabalho, atividades domésticas e de lazer) por causa DESSE PROBLEMA em:

- ☐ Pescoço
- ☐ Ombros
- ☐ Parte superior das costas
- ☐ Cotovelos
- ☐ Punhos/mãos
- ☐ Parte inferior das costas
- ☐ Quadril/coxas
- ☐ Joelhos
- ☐ Tornozelos/pés
- ☐ NENHUM



NOS ÚLTIMOS 12 MESES, você consultou algum profissional da área da saúde (ex. médico, fisioterapeuta) por causa DESSA CONDIÇÃO em:

- () Pescoço
 () Ombros
 () Parte superior das costas
 () Cotovelos
 () Punhos/mãos
 () Parte inferior das costas
 () Quadril/coxas
 () Joelhos
 () Tornozelos/pés
 () NENHUM



NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, você teve problema em?

- () Pescoço
 () Ombros
 () Parte superior das costas
 () Cotovelos
 () Punhos/mãos
 () Parte inferior das costas
 () Quadril/coxas
 () Joelhos
 () Tornozelos/pés
 () NENHUM



Observações, se necessário: _____

6 - NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO (IPAQ) AUTOEFICÁCIA

Você pode fazer atividade física em QUATRO DOMÍNIOS da sua vida:

- Nas atividades do **TRABALHO** ou dos **ESTUDOS**; Quando você se **DESLOCA**; Nas atividades **DOMÉSTICAS**; No seu **TEMPO LIVRE**.
- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que **VOCÊ NÃO VAI CONSEGUIR NEM CONVERSAR ENQUANTO SE MOVIMENTA**. Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que **VOCÊ VAI CONSEGUIR CONVERSAR COM DIFICULDADE ENQUANTO SE MOVIMENTA E NÃO VAI CONSEGUIR CANTAR**.

SEÇÃO 1 - ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Esta seção inclui as atividades que você faz NO SEU SERVIÇO, que incluem trabalho remunerado ou voluntário, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. NÃO incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3.

1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?

Obs.: caso responda não, vá para a seção 2: Transporte

☐ Sim ☐ Não

As próximas questões são em relação a toda a atividade física que você faz em uma semana USUAL ou NORMAL como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. NÃO inclua o transporte para o trabalho. Pense unicamente nas atividades que você faz por pelo menos 10 MINUTOS CONTÍNUOS:

1b. Em quantos dias de uma semana NORMAL, você gasta fazendo atividades VIGOROSAS, por pelo menos 10 MINUTOS CONTÍNUOS, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas COMO PARTE DO SEU TRABALHO? (Se a resposta for NENHUM, marque a alternativa abaixo e vá para a questão 1d).

☐ NENHUM ☐ 3 dias/semana ☐ 6 dias/semana
☐ 1 dia/semana ☐ 4 dias/semana ☐ 7 dias/semana
☐ 2 dias/semana ☐ 5 dias/semana

1c. Quanto tempo no total você usualmente gasta por dia fazendo atividades físicas VIGOROSAS como parte do SEU TRABALHO? (Obs. Registrar tempo TOTAL da semana em MINUTOS) _____

1d. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades MODERADAS, por pelo menos 10 MINUTOS CONTÍNUOS, como carregar pesos leves COMO PARTE DO SEU TRABALHO? (Se a resposta for NENHUM, marque a alternativa abaixo e vá para a questão 1f).

☐ NENHUM ☐ 3 dias/semana ☐ 6 dias/semana
☐ 1 dia/semana ☐ 4 dias/semana ☐ 7 dias/semana
☐ 2 dias/semana ☐ 5 dias/semana

1e. Quanto tempo no total você usualmente gasta por dia fazendo atividades MODERADAS como parte do seu TRABALHO? (Obs. Registrar tempo TOTAL da semana em MINUTOS): _____

1f. Em quantos dias de uma semana normal você ANDA, durante pelo menos 10 MINUTOS CONTÍNUOS, como parte do seu TRABALHO? Por favor NÃO inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho. (Se a resposta for NENHUM, marque a alternativa abaixo e vá para a SEÇÃO 2 – Transporte)

☐ NENHUM ☐ 3 dias/semana ☐ 6 dias/semana
☐ 1 dia/semana ☐ 4 dias/semana ☐ 7 dias/semana
☐ 2 dias/semana ☐ 5 dias/semana

1g. Quanto tempo no total você usualmente gasta por dia caminhando como parte do seu TRABALHO? (Obs. Registrar tempo TOTAL da semana em MINUTOS): _____

SEÇÃO 2 – ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Estas questões se referem a forma típica como você se DESLOCA de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

2a. Em quantos dias de uma semana normal você anda de carro, ônibus, metro ou trem? (Se a resposta for NENHUM, marque a alternativa abaixo e vá para a questão 2c).

☐ NENHUM ☐ 1 dia/semana ☐ 2 dias/semana

- () 3 dias/semana () 5 dias/semana () 7 dias/semana
 () 4 dias/semana () 6 dias/semana

2b. Quanto tempo no total você usualmente gasta por dia andando de carro, ônibus, metro ou trem? (Obs. Registrar tempo TOTAL da semana em MINUTOS) _____

Agora pense SOMENTE em relação a caminhar ou pedalar PARA IR DE UM LUGAR A OUTRO em uma semana normal.

2c. Em quantos dias de uma semana normal você anda de bicicleta por pelo menos 10 MINUTOS CONTÍNUOS para ir de um lugar para outro? (NÃO inclua o pedalar por lazer ou exercício). (Se a resposta for NENHUM, marque a alternativa abaixo e vá para a questão 2e).

- () NENHUM () 3 dias/semana () 6 dias/semana
 () 1 dia/semana () 4 dias/semana () 7 dias/semana
 () 2 dias/semana () 5 dias/semana

2d. Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala por dia para ir de um lugar para outro? (Obs. Registrar tempo TOTAL da semana em MINUTOS): _____

2e. Em quantos dias de uma semana normal você caminha por pelo menos 10 MINUTOS CONTÍNUOS para ir de um lugar para outro? (NÃO inclua as caminhadas por lazer ou exercício). (Se a resposta for NENHUM, marque a alternativa abaixo e vá para a SEÇÃO 3).

- () NENHUM () 3 dias/semana () 6 dias/semana
 () 1 dia/semana () 4 dias/semana () 7 dias/semana
 () 2 dias/semana () 5 dias/semana

2f. Quando você caminha PARA IR DE UM LUGAR A OUTRO quanto tempo por dia você gasta? (NÃO inclua as caminhadas por lazer ou exercício). (Obs. Registrar tempo TOTAL da semana em MINUTOS): _____

SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA

Esta parte inclui as atividades físicas que você faz em uma semana NORMAL na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense SOMENTE naquelas atividades físicas que você faz por pelo menos 10 MINUTOS CONTÍNUOS.

3a. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades físicas VIGOROSAS no JARDIM ou QUINTAL por pelo menos 10 MINUTOS CONTÍNUOS como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão: (Se a resposta for NENHUM, marque a alternativa abaixo e vá para questão 3c).

- () NENHUM () 3 dias/semana () 6 dias/semana
 () 1 dia/semana () 4 dias/semana () 7 dias/semana
 () 2 dias/semana () 5 dias/semana

3b. Nos dias que você faz este tipo de atividade VIGOROSA no quintal ou jardim quanto tempo no total você gasta por dia? (Obs. Registrar tempo TOTAL da semana em MINUTOS): _____

3c. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades MODERADAS por pelo menos 10 MINUTOS CONTÍNUOS como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar NO JARDIM OU QUINTAL. (Se a resposta for NENHUM, marque a alternativa abaixo e vá para a questão 3e).

- () NENHUM () 2 dias/semana () 4 dias/semana
 () 1 dia/semana () 3 dias/semana () 5 dias/semana

☐ 6 dias/semana

☐ 7 dias/semana

3d. Nos dias que você faz este tipo de atividades, quanto tempo no total você gasta por dia fazendo essas atividades MODERADAS no JARDIM ou no QUINTAL? (Obs. Registrar tempo TOTAL da semana em MINUTOS): _____

3e. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades MODERADAS por pelo menos 10 MINUTOS CONTÍNUOS como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão DENTRO DE SUA CASA. (Se a resposta for NENHUM, marque a alternativa abaixo e vá para a SEÇÃO 4).

☐ NENHUM

☐ 3 dias/semana

☐ 6 dias/semana

☐ 1 dia/semana

☐ 4 dias/semana

☐ 7 dias/semana

☐ 2 dias/semana

☐ 5 dias/semana

3f. Nos dias que você faz este tipo de atividades MODERADAS DENTRO DA SUA CASA quanto tempo no total você gasta por dia? (Obs. Registrar tempo TOTAL da semana em MINUTOS): _____

SEÇÃO 4 – ATIVIDADE FÍSICA DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER

Esta seção se refere às atividades físicas que a você faz em uma semana NORMAL unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente pense somente nas atividades físicas que você faz por, pelo menos 10 MINUTOS CONTÍNUOS. Por favor, NÃO incluir atividades que você já tenha citado.

4a. SEM CONTAR qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente, em quantos dias de uma semana normal, você caminha por pelo menos 10 MINUTOS CONTÍNUOS no seu TEMPO LIVRE? (Se a resposta for NENHUM, marque a alternativa abaixo e vá para questão 4c).

☐ NENHUM

☐ 3 dias/semana

☐ 6 dias/semana

☐ 1 dia/semana

☐ 4 dias/semana

☐ 7 dias/semana

☐ 2 dias/semana

☐ 5 dias/semana

4b. Nos dias em que você caminha no seu TEMPO LIVRE, quanto tempo no total você gasta por dia? (Obs. Registrar tempo TOTAL da semana em MINUTOS): _____

4c. Em quantos dias de uma semana normal, você faz atividades VIGOROSAS no seu TEMPO LIVRE por pelo menos 10 MINUTOS CONTÍNUOS, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer jogging? (Se a resposta for NENHUM, marque a alternativa abaixo e vá para questão 4e).

☐ NENHUM

☐ 3 dias/semana

☐ 6 dias/semana

☐ 1 dia/semana

☐ 4 dias/semana

☐ 7 dias/semana

☐ 2 dias/semana

☐ 5 dias/semana

4d. Nos dias em que você faz estas atividades VIGOROSAS no seu TEMPO LIVRE quanto tempo no total você gasta por dia? (Obs. Registrar tempo TOTAL da semana em MINUTOS): _____

4e. Em quantos dias de uma semana normal, você faz atividades MODERADAS no seu TEMPO LIVRE por pelo menos 10 MINUTOS CONTÍNUOS, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis. (Se a resposta for NENHUM, marque a alternativa abaixo e vá para SEÇÃO 5).

☐ NENHUM

☐ 3 dias/semana

☐ 6 dias/semana

☐ 1 dia/semana

☐ 4 dias/semana

☐ 7 dias/semana

☐ 2 dias/semana

☐ 5 dias/semana

4f. Nos dias em que você faz estas atividades MODERADAS no seu TEMPO LIVRE quanto tempo no total você gasta por dia? (Obs. Registrar tempo TOTAL da semana em MINUTOS): _____

SEÇÃO 5 – TEMPO SENTADO

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece SENTADO todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa, visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. NÃO INCLUA o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

5a. Quanto tempo, no total, você gasta sentado durante UM DIA DE SEMANA normal? (Obs. Registrar tempo TOTAL da semana em MINUTOS): _____

5b. Quanto tempo, no total, você gasta sentado durante UM DIA DE FINAL DE SEMANA? (Obs. Registrar tempo TOTAL da semana em MINUTOS): _____

7 – NUTRIÇÃO

1) Você teve alteração do seu apetite? (ÚLTIMO MÊS)

☐ Sim, aumentou ☐ Sim, diminuiu ☐ Não

2) Você teve alteração do seu peso? (ÚLTIMO MÊS)

☐ Sim ☐ Não

Se sim, ganhou peso ou perdeu peso?

☐ Ganhou peso ☐ Perdeu peso ☐ Não sabe responder

2.1) Quantidade? (kg): _____

3) Você sabe seu peso (mesmo que seja valor aproximado)?

☐ Sim ☐ Não quero informar
☐ Não sabe

3.1) Peso (kg): _____

4) Você sabe sua altura?

☐ Sim ☐ Não quero informar
☐ Não sabe

4.1) Altura (m): (Registrar conforme o exemplo: 1.70): _____

AGORA EU VOU FAZER ALGUMAS PERGUNTAS SOBRE SUA ALIMENTAÇÃO!

1) Quais as refeições você costuma fazer normalmente? *

☐ Café da manhã ☐ Almoço ☐ Jantar
☐ Lanche de manhã ☐ Lanche da tarde ☐ Ceia

2) Em quantos dias da semana você costuma comer FEIJÃO?

☐ 1 a 2 dias por semana ☐ Todos os dias (inclusive sábado e domingo)
☐ 3 a 4 dias por semana ☐ Quase nunca
☐ 5 a 6 dias por semana ☐ Nunca

3) Em quantos dias da semana você costuma comer pelo menos UM TIPO de VERDURA ou LEGUME (alface, tomate, couve, cenoura, chuchu, berinjela, abobrinha – não vale batata, mandioca ou inhame)?

☐ 1 a 2 dias por semana ☐ Todos os dias (inclusive sábado e domingo)
☐ 3 a 4 dias por semana ☐ Quase nunca (pule para a Q8)
☐ 5 a 6 dias por semana ☐ Nunca (pule para a Q8)

4) Em quantos dias da semana, você costuma comer SALADA de ALFACE e TOMATE ou salada de qualquer OUTRA VERDURA ou LEGUME CRU?

☐ 1 a 2 dias por semana	☐ Todos os dias (inclusive sábado e domingo)
☐ 3 a 4 dias por semana	☐ Quase nunca (pule para a Q6)
☐ 5 a 6 dias por semana	☐ Nunca (pule para a Q6)

5) Num dia comum você come ESTE TIPO de SALADA:

☐ No almoço (1 vez ao dia)

☐ No jantar ou

☐ No almoço e no jantar (2 vezes ao dia)

6) Em quantos dias da semana, você costuma comer VERDURA ou LEGUME COZIDO com a comida ou na sopa, como por exemplo, couve, cenoura, chuchu, berinjela, abobrinha, sem contar batata, mandioca ou inhame?

☐ 1 a 2 dias por semana	☐ Todos os dias (inclusive sábado e domingo)
☐ 3 a 4 dias por semana	☐ Quase nunca (pule para a Q8)
☐ 5 a 6 dias por semana	☐ Nunca (pule para a Q8)

7) Num dia comum, você come VERDURA ou LEGUME COZIDO:

(Obs.: Registrar apenas se afirmativo na questão 6).

☐ No almoço (1 vez ao dia)

☐ No jantar ou

☐ No almoço e no jantar (2 vezes ao dia)

8) Em quantos dias da semana você costuma tomar SUCO de frutas NATURAL?

☐ 1 a 2 dias por semana	☐ Todos os dias (inclusive sábado e domingo)
☐ 3 a 4 dias por semana	☐ Quase nunca (pule para a Q10)
☐ 5 a 6 dias por semana	☐ Nunca (pule para a Q10)

9) Num dia comum, quantos COPOS você toma de SUCO DE FRUTAS NATURAL (tenha como base 200ml). (Registrar só se afirmativo na questão 8).

☐ 1 copo ☐ 2 copos ☐ 3 ou mais copos

10) Em quantos dias da semana você costuma comer frutas?

☐ 1 a 2 dias por semana	☐ Todos os dias (inclusive sábado e domingo)
☐ 3 a 4 dias por semana	☐ Quase nunca (pule para a Q12)
☐ 5 a 6 dias por semana	☐ Nunca (pule para a Q12)

11) Num dia comum, quantas vezes você come FRUTAS?

☐ 1 vez no dia ☐ 3 ou mais vezes no dia

☐ 2 vezes no dia

12) Em quantos dias da semana você costuma tomar REFRIGERANTE ou SUCO ARTIFICIAL? *

☐ 1 a 2 dias por semana	☐ Todos os dias (inclusive sábado e domingo)
☐ 3 a 4 dias por semana	☐ Quase nunca (pule para a Q15)
☐ 5 a 6 dias por semana	☐ Nunca (pule para a Q15)

13) Que tipo?

☐ Normal	☐ Diet/light/zero	☐ Ambos
14) Quantos copos/latinhas costuma tomar por dia?		
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ou + ☐ Não sabe		
15) Gostaria que você listasse se comeu algum deles ONTEM (desde quando acordou até quando foi dormir). *		
☐ Alface, couve, brócolis, agrião ou espinafre	☐ Arroz, macarrão, polenta, cuscuz ou milho verde	
☐ Abóbora, cenoura, batata-doce ou quiabo/caruru	☐ Feijão, ervilha, lentilha ou grão de bico	
☐ Mamão, manga, melão amarelo ou pequi	☐ Batata comum, mandioca, cará ou inhame	
☐ Tomate, pepino, abobrinha, berinjela, chuchu ou beterraba	☐ Carne de boi, porco, frango ou peixe	
☐ Laranja, banana, maçã ou abacaxi	☐ Ovo frito, cozido ou mexido	
	☐ Leite	
	☐ Amendoim, castanha de caju ou castanha do Brasil/Pará	
16) Gostaria que você listasse se comeu algum deles ONTEM (desde quando acordou até quando foi dormir).		
☐ Refrigerante	☐ Chocolate, sorvete, gelatina, flan ou outra sobremesa industrializada	
☐ Suco de fruta em caixa, caixinha ou lata	☐ Salsicha, linguiça, mortadela ou presunto	
☐ Refresco em pó	☐ Pão de forma, de cachorro-quente ou de hambúrguer	
☐ Bebida achocolatada	☐ Maionese, ketchup ou mostarda	
☐ Iogurte com sabor	☐ Margarina	
☐ Salgadinho de pacote (ou chips) ou biscoito/bolacha salgado	☐ Macarrão instantâneo, sopa de pacote, lasanha congelada ou outro prato pronto comprado congelado	
☐ Biscoito/bolacha doce, biscoito recheado ou bolinho de pacote		
17) Você costuma consumir bebida alcoólica?		
☐ Sim	☐ Não quero informar	
☐ Não (pule para a SEÇÃO 8)		
18) Com que FREQUÊNCIA você costuma consumir alguma bebida alcoólica? <i>Caso seja a cada 3 meses, 6 meses, 2 vezes no ano, especificar em "OUTROS".</i>		
☐ 1 a 2 dias por semana	☐ Menos de 1 dia por semana (uma semana sim, uma semana não, a cada 15 dias, por ex.)	
☐ 3 a 4 dias por semana		
☐ 5 a 6 dias por semana	☐ Menos de 1 dia por mês (um mês sim, um mês não)	
☐ Todos os dias (inclusive sábado e domingo)		
☐ Outro: _____		
19) Nos últimos 30 dias você chegou a consumir QUATRO OU MAIS doses de bebida alcoólica em UMA ÚNICA OCASIÃO? (4 doses de bebida alcoólica seriam 4 latas de cerveja, 4 taças de vinho ou 4 doses de cachaça, whisky ou qualquer outra bebida alcoólica destilada)		
☐ Sim ☐ Não		
20) Em quantos dias do mês isto ocorreu?		

- | | |
|--|--|
| ☐ Em 1 único dia no mês | ☐ Em 5 dias |
| ☐ Em 2 dias | ☐ Em 6 dias |
| ☐ Em 3 dias | ☐ Em 7 ou mais dias |
| ☐ Em 4 dias | ☐ Não sabe |

21) Nos dias do mês que isto ocorreu, qual foi o número MÁXIMO de doses consumido em uma única ocasião? ____ (doses) ou escreva "NÃO SABE"

(Exemplo: uma dose de bebida alcoólica seria uma lata de cerveja, uma taça de vinho ou uma dose de cachaça, whisky ou qualquer outra bebida alcoólica destilada).

8 - QUALIDADE DE VIDA (WHOQOL-BREF)

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor, responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as DUAS ÚLTIMAS semanas. Por favor, veja o que você acha e responda o que lhe pareça a melhor resposta.

1 - Como você avaliaria sua qualidade de vida?

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☐ Muito ruim | ☐ Boa |
| ☐ Ruim | ☐ Muito boa |
| ☐ Nem ruim/Nem boa | |

2 - Quão satisfeita você está com a sua saúde?

- | | |
|--|---|
| ☐ Muito insatisfeito | ☐ Satisfeito |
| ☐ Insatisfeito | ☐ Muito satisfeito |
| ☐ Nem satisfeito/Nem insatisfeito | |

AS QUESTÕES SEGUINTE SÃO SOBRE O QUANTO VOCÊ TEM SENTIDO ALGUMAS COISAS NAS ÚLTIMAS DUAS SEMANAS.

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

- | | | |
|--------------------------------------|--|---------------------------------------|
| ☐ Nada | ☐ Mais ou menos | ☐ Extremamente |
| ☐ Muito pouco | ☐ Bastante | |

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

- | | | |
|--------------------------------------|--|---------------------------------------|
| ☐ Nada | ☐ Mais ou menos | ☐ Extremamente |
| ☐ Muito pouco | ☐ Bastante | |

5 - O quanto você aproveita a vida?

- | | | |
|--------------------------------------|--|---------------------------------------|
| ☐ Nada | ☐ Mais ou menos | ☐ Extremamente |
| ☐ Muito pouco | ☐ Bastante | |

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

- | | | |
|--------------------------------------|--|---------------------------------------|
| ☐ Nada | ☐ Mais ou menos | ☐ Extremamente |
| ☐ Muito pouco | ☐ Bastante | |

7 - O quanto você consegue se concentrar?

- () Nada () Mais ou menos () Extremamente
() Muito pouco () Bastante

8 - Quão segura você se sente em sua vida diária?

- () Nada () Mais ou menos () Extremamente
() Muito pouco () Bastante

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

- () Nada () Mais ou menos () Extremamente
() Muito pouco () Bastante

*AS QUESTÕES SEGUINTE PERGUNTAM SOBRE QUÃO COMPLETAMENTE VOCÊ TEM SENTIDO
OU É CAPAZ DE FAZER CERTAS COISAS NESTAS ÚLTIMAS DUAS SEMANAS.*

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

- () Nada () Médio () Completamente
() Muito pouco () Muito

11 - Você é capaz de aceitar sua aparência física?

- () Nada () Médio () Completamente
() Muito pouco () Muito

12 - Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?

- () Nada () Médio () Completamente
() Muito pouco () Muito

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

- () Nada () Médio () Completamente
() Muito pouco () Muito

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

- () Nada () Médio () Completamente
() Muito pouco () Muito

*AS QUESTÕES SEGUINTE PERGUNTAM SOBRE QUÃO BEM OU SATISFEITO VOCÊ SE SENTIU
A RESPEITO DE VÁRIOS ASPECTOS DE SUA VIDA NAS ÚLTIMAS DUAS SEMANAS.*

15 - Quão bem você é capaz de se locomover? *

- () Muito ruim () Bom
() Ruim () Muito bom
() Nem ruim/nem bom

16 - Quão satisfeita você está com o seu sono? *

- () Muito insatisfeito () Satisfeito
() Insatisfeito () Muito satisfeito
() Nem satisfeito/Nem insatisfeito

17 - Quão satisfeita você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia? *

- () Muito insatisfeito () Insatisfeito

- () Nem satisfeito/Nem insatisfeito () Muito satisfeito
() Satisfeito

18 - Quão satisfeita você está com sua capacidade para o trabalho? *

- () Muito insatisfeito () Satisfeito
() Insatisfeito () Muito satisfeito
() Nem satisfeito/Nem insatisfeito

19 - Quão satisfeita você está consigo mesmo? *

- () Muito insatisfeito () Satisfeito
() Insatisfeito () Muito satisfeito
() Nem satisfeito/Nem insatisfeito

20 - Quão satisfeita você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)? *

- () Muito insatisfeito () Satisfeito
() Insatisfeito () Muito satisfeito
() Nem satisfeito/Nem insatisfeito

21 - Quão satisfeita você está com sua vida sexual? *

- () Muito insatisfeito () Satisfeito
() Insatisfeito () Muito satisfeito
() Nem satisfeito/Nem insatisfeito

22 - Quão satisfeita você está com o apoio que você recebe de seus amigos? *

- () Muito insatisfeito () Satisfeito
() Insatisfeito () Muito satisfeito
() Nem satisfeito/Nem insatisfeito

23 - Quão satisfeita você está com as condições do local onde mora? *

- () Muito insatisfeito () Satisfeito
() Insatisfeito () Muito satisfeito
() Nem satisfeito/Nem insatisfeito

24 - Quão satisfeita você está com o seu acesso aos serviços de saúde? *

- () Muito insatisfeito () Satisfeito
() Insatisfeito () Muito satisfeito
() Nem satisfeito/Nem insatisfeito

25 - Quão satisfeita você está com o seu meio de transporte? *

- () Muito insatisfeito () Satisfeito
() Insatisfeito () Muito satisfeito
() Nem satisfeito/Nem insatisfeito

*AS QUESTÕES SEGUINTE REFEREM-SE A COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ SENTIU OU
EXPERIMENTOU CERTAS COISAS NAS ÚLTIMAS DUAS SEMANAS.*

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

- () Nunca () Algumas vezes

- ☐ Frequentemente
☐ Muito frequentemente

☐ Sempre

9 - ESCALA DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE (DASS - 21)

Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e assinale o número apropriado 0, 1, 2 ou 3. A pontuação indicará o quanto ela se aplicou a você durante a ÚLTIMA SEMANA, conforme a indicação a seguir:

- 0 – Não se aplicou de maneira alguma;
 1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
 2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
 3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo*

1. Achei difícil me acalmar

- ☐ 0. Não se aplicou de maneira alguma;
☐ 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
☐ 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
☐ 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

2. Senti minha boca seca

- ☐ 0. Não se aplicou de maneira alguma;
☐ 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
☐ 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
☐ 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

3. Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo

- ☐ 0. Não se aplicou de maneira alguma;
☐ 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
☐ 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
☐ 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

4. Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. Respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico)

- ☐ 0. Não se aplicou de maneira alguma;
☐ 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
☐ 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
☐ 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

5. Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas

- ☐ 0. Não se aplicou de maneira alguma;
☐ 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
☐ 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
☐ 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

6. Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações

- ☐ 0. Não se aplicou de maneira alguma;
☐ 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
☐ 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
☐ 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

7. Senti tremores (ex. nas mãos)

- ☐ 0. Não se aplicou de maneira alguma;
- ☐ 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
- ☐ 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
- ☐ 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

8. Senti que estava sempre nervosa

- ☐ 0. Não se aplicou de maneira alguma;
- ☐ 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
- ☐ 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
- ☐ 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

9. Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)

- ☐ 0. Não se aplicou de maneira alguma;
- ☐ 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
- ☐ 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
- ☐ 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

10. Senti que não tinha nada a desejar

- ☐ 0. Não se aplicou de maneira alguma;
- ☐ 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
- ☐ 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
- ☐ 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

11. Senti-me agitada

- ☐ 0. Não se aplicou de maneira alguma;
- ☐ 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
- ☐ 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
- ☐ 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

12. Achei difícil relaxar

- ☐ 0. Não se aplicou de maneira alguma;
- ☐ 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
- ☐ 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
- ☐ 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

13. Senti-me depressivo(a) e sem ânimo

- ☐ 0. Não se aplicou de maneira alguma;
- ☐ 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
- ☐ 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
- ☐ 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

14. Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo

- ☐ 0. Não se aplicou de maneira alguma;
- ☐ 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
- ☐ 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
- ☐ 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

15. Senti que ia entrar em pânico

- ☐ 0. Não se aplicou de maneira alguma;
- ☐ 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
- ☐ 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
- ☐ 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

16. Não consegui me entusiasmar com nada

- () 0. Não se aplicou de maneira alguma;
 () 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
 () 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
 () 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

17. Senti que não tinha valor como pessoa

- () 0. Não se aplicou de maneira alguma;
 () 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
 () 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
 () 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

18. Senti que estava um pouco emotiva/sensível demais

- () 0. Não se aplicou de maneira alguma;
 () 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
 () 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
 () 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

19. Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)

- () 0. Não se aplicou de maneira alguma;
 () 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
 () 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
 () 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

20. Senti medo sem motivo

- () 0. Não se aplicou de maneira alguma;
 () 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
 () 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
 () 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

21. Senti que a vida não tinha sentido

- () 0. Não se aplicou de maneira alguma;
 () 1. Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo;
 () 2. Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo;
 () 3. Aplicou-se muito ou na maioria do tempo

10 - QUALIDADE DO SONO

As seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos de sono durante o ÚLTIMO MÊS somente. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites do último mês.

1 - Durante o ÚLTIMO MÊS, quando você geralmente foi para cama à noite?

Horário usual de deitar. (Ex.: 21:00): _____

2 - Durante o ÚLTIMO MÊS, quanto tempo (EM MINUTOS) você geralmente levou para dormir à noite?

3 - Durante o ÚLTIMO MÊS, quando você geralmente levantou de manhã?

Horário usual de levantar. (Ex.: 7:30): _____

4 - Durante o ÚLTIMO MÊS, quantas horas de sono você teve por noite?

Este pode ser diferente do número de horas que a você ficou na cama - (Horas de sono por noite):

5 - Durante o último mês, com que frequência você teve DIFICULDADES DE DORMIR porque você....

5.1 Não conseguia adormecer em 30 minutos:

- | | |
|--|---|
| ☐ Nenhuma no último mês | ☐ 1 ou 2 vezes por semana |
| ☐ < 1 vez por semana | ☐ 3 ou mais vezes por semana |

5.2 Acordou no meio da noite ou de manhã cedo:

- | | |
|--|---|
| ☐ Nenhuma no último mês | ☐ 1 ou 2 vezes por semana |
| ☐ < 1 vez por semana | ☐ 3 ou mais vezes por semana |

5.3 Precisou levantar para ir ao banheiro:

- | | |
|--|---|
| ☐ Nenhuma no último mês | ☐ 1 ou 2 vezes por semana |
| ☐ < 1 vez por semana | ☐ 3 ou mais vezes por semana |

5.4 Não conseguiu respirar confortavelmente:

- | | |
|--|---|
| ☐ Nenhuma no último mês | ☐ 1 ou 2 vezes por semana |
| ☐ < 1 vez por semana | ☐ 3 ou mais vezes por semana |

5.5 Tossiu ou roncou forte:

- | | |
|--|---|
| ☐ Nenhuma no último mês | ☐ 1 ou 2 vezes por semana |
| ☐ < 1 vez por semana | ☐ 3 ou mais vezes por semana |

5.6. Sentiu muito frio:

- | | |
|--|---|
| ☐ Nenhuma no último mês | ☐ 1 ou 2 vezes por semana |
| ☐ < 1 vez por semana | ☐ 3 ou mais vezes por semana |

5.7. Sentiu muito calor:

- | | |
|--|---|
| ☐ Nenhuma no último mês | ☐ 1 ou 2 vezes por semana |
| ☐ < 1 vez por semana | ☐ 3 ou mais vezes por semana |

5.8. Teve sonhos ruins:

- | | |
|--|---|
| ☐ Nenhuma no último mês | ☐ 1 ou 2 vezes por semana |
| ☐ < 1 vez por semana | ☐ 3 ou mais vezes por semana |

5.9 Teve dor:

- | | |
|--|---|
| ☐ Nenhuma no último mês | ☐ 1 ou 2 vezes por semana |
| ☐ < 1 vez por semana | ☐ 3 ou mais vezes por semana |

5.10 Outra(s) razão(ões) (problemas de sono), por favor, descreva: _____

5.10.1 Com que frequência, durante o ÚLTIMO MÊS, você teve dificuldade para dormir devido a ESSA RAZÃO? (Registrar só em caso afirmativo na questão 5.10).

- | | |
|--|---|
| ☐ Nenhuma no último mês | ☐ 1 ou 2 vezes por semana |
| ☐ < 1 vez por semana | ☐ 3 ou mais vezes por semana |

6 - Durante o ÚLTIMO MÊS, como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral?

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Muito boa | ☐ Ruim |
| ☐ Boa | ☐ Muito ruim |

7 - Durante o ÚLTIMO MÊS, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou "por conta própria") para lhe ajudar a dormir?

() Nunca no mês passado

() < 1 vez por semana

() 1 ou 2 vezes por semana

() 3 ou mais vezes por semana

8 - No ÚLTIMO MÊS, com que frequência você teve dificuldade de ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos, trabalho, estudo)?

() Nenhuma no último mês

() < 1 vez por semana

() 1 ou 2 vezes por semana

() 3 ou mais vezes por semana

9 - Durante o ÚLTIMO MÊS, quão problemático foi para você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas (suas atividades habituais)? *

() Nenhuma dificuldade

() Um problema leve

() Um problema razoável

() Um grande problema

10 - Você tem um(a) parceiro [espos(a)] ou colega de quarto?

() Não (pule para a próx. seção)

() Parceiro ou colega, mas em outro quarto

() Parceiro no mesmo quarto, mas não na mesma cama

() Parceiro na mesma cama

11 - SE VOCÊ TEM UM PARCEIRO ou colega de quarto, pergunte a ele/ela com que frequência, no ÚLTIMO MÊS, você teve... (Se NÃO TEM, pule para a SEÇÃO 11).

11.1 Ronco forte:

() Nenhuma no último mês

() < 1 vez por semana

() 1 ou 2 vezes por semana

() 3 ou mais vezes por semana

11.2 Longas paradas na respiração enquanto dormia:

() Nenhuma no último mês

() < 1 vez por semana

() 1 ou 2 vezes por semana

() 3 ou mais vezes por semana

11.3 Contrações ou puxões nas pernas enquanto você dormia:

() Nenhuma no último mês

() < 1 vez por semana

() 1 ou 2 vezes por semana

() 3 ou mais vezes por semana

11.4 Episódios de desorientação ou confusão durante o sono:

() Nenhuma no último mês

() < 1 vez por semana

() 1 ou 2 vezes por semana

() 3 ou mais vezes por semana

11.5 Outras alterações (inquietações) enquanto você dorme; por favor, descreva: _____

11.5.1 Frequência das inquietações:

() Nenhuma no último mês

() < 1 vez por semana

() 1 ou 2 vezes por semana

() 3 ou mais vezes por semana

Observações, se necessário: _____

11 - AVALIAÇÃO DO ESTADO DE SAÚDE, CONSUMO MEDICAMENTOSO E PERGUNTAS SOBRE HÁBITOS

1. Atualmente, você fuma?

() Sim () Não () Ex-fumante

1.1 Se sim, quantos cigarros por dia? _____

2. Número de copos de água / dia? (200ml)

() Até 2 () Entre 3 e 4 () Entre 5 e 6 () Acima de 7

3. Você já entrou na menopausa?

() Não () Sim () Não sabe () Estou na pré-menopausa

3.1 Se sim, há quanto tempo? _____

3.2 Se sim, suplementa algum hormônio? Quais? _____

AValiação do Estado de Saúde - Doença/agravo/enfermidade

Hipertensão Arterial – () Não () Sim () Não sei

Diabetes Mellitus – () Não () Sim () Não sei

Câncer – () Não () Sim () Não sei

Doenças Respiratórias – () Não () Sim () Não sei

Doenças Reumáticas – () Não () Sim () Não sei

Doenças Osteomusculares – () Não () Sim () Não sei

Cardiopatias – () Não () Sim () Não sei

Doenças Renais – () Não () Sim () Não sei

Doença de Chagas – () Não () Sim () Não sei

Depressão – () Não () Sim () Não sei

Hiperlipidêmicas (Triglicérides e/ou Colesterol Alto) – () Não () Sim () Não sei

Hipotireoidismo – () Não () Sim () Não sei

Hipertireoidismo – () Não () Sim () Não sei

Artrite/Artrose – () Não () Sim () Não sei

Doenças Musculares – () Não () Sim () Não sei

Doenças Infecciosas – () Não () Sim () Não sei

Outras – () Não () Sim () Não sei

Caso responda "outras", especificar: _____

CONSUMO MEDICAMENTOSO

Anti-hipertensivo () Não () Sim

Hipoglicemiante () Não () Sim

Insulina () Não () Sim

Diurético () Não () Sim

Analgésico () Não () Sim

Antidepressivo () Não () Sim

Anticoncepcional () Não () Sim

Outros () Não () Sim

Caso responda "outros", especificar: _____

Observações importantes sobre a entrevista, se necessário: _____