

**QLPE-18 (QUALITY OF LIFE IN PHYSICAL EDUCATION 2018) -
QUALIDADE DE VIDA E OBESIDADE: AS CONTRIBUIÇÕES DA
EDUCAÇÃO FÍSICA
NUMA PERSPECTIVA DE SAÚDE**

Bruna Teixeira Carneiro¹

Driziane Arvelino de Souza¹

Aline Ximenes Fragoso²

RESUMO

Ao longo do tempo, pesquisadores buscaram estudar como a qualidade de vida dos indivíduos pode interferir nos mais diversos âmbitos da saúde. A obesidade é um tema de crescente importância devido a sua prevalência e a associação com diversas condições mórbidas, nos quais estão diretamente relacionados à qualidade de vida do indivíduo. Atualmente, é considerado um grande problema de saúde pública que atinge não somente adultos, mas também crianças e adolescentes, especialmente nos países desenvolvidos. Sabe-se que o exercício físico é um importante componente do tratamento da obesidade, porém sua ausência no cotidiano da população tem se revelado um dos principais fatores causadores do aumento dessa doença. Este estudo se caracteriza como pesquisa bibliográfica, na qual foi realizado um levantamento de material de estudo, tendo como objetivo compreender a relação existente entre obesidade, qualidade de vida e Educação Física, além de discutir a relevância do bem-estar e hábitos saudáveis da população. Assim, o exercício físico pode ser um grande aliado no tratamento da obesidade se pensado e planejado da forma correta pelo profissional de Educação Física. O estudo resultou na criação de um questionário sociodemográfico com medidas antropométricas e perguntas acerca da qualidade de vida do indivíduo, que deve servir de instrumento para os profissionais de Educação Física para a avaliação e a detecção de problemas relacionados ao tema.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de vida; Obesidade; Educação Física.

ABSTRACT

Over time, researchers have sought to study how the quality of life of individuals can interfere in the most diverse areas of health. Obesity is a topic of increasing importance due to its prevalence and association with various morbid conditions, in which it is directly related to the quality of life of the individual. It is currently considered a major public health problem affecting not only adults, but also children and adolescents, especially in developed countries. It is known that physical exercise is an important component of the treatment of obesity, but its absence in the daily life of the population has been one of the main factors causing the increase of this disease. This study is characterized as a bibliographical research, in which a survey of study material was carried out, aiming at understanding the relationship between obesity, quality of life and Physical Education, as well as discussing the relevance of well-being and healthy habits of the population. Thus, physical exercise can be a great ally in the treatment of obesity if thought and planned in the correct way by the Physical Education professional. The study resulted in the creation of a sociodemographic questionnaire with anthropometric measures and questions about the individual's quality of life, which should serve as an instrument for Physical Education professionals to evaluate and detect problems related to the subject.

KEYWORDS: Quality of life; Obesity; Physical Education.

¹ Graduanda em Educação Física (Licenciatura) pela Faculdade Capixaba da Serra – Multivix.

² Mestre em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local; Pós-Graduada em Docência no Ensino Superior e Análises Clínicas; Graduada em Ciências Biológicas pela Faculdade FAESA.

1. INTRODUÇÃO

A qualidade de vida, de acordo com Paes (2006), tem sido uma das maiores preocupações da sociedade contemporânea, devido aos inúmeros casos de pessoas com obesidade, sedentarismo e/ou portadoras de doenças cardiovasculares. Para Santos et al. (2005, p.7), “o conceito de qualidade de vida é um conceito abrangente e no qual se interligam diversas abordagens e diversas problemáticas”. Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS (1995), qualidade de vida é a forma como uma pessoa percebe sua inserção nos diversos contextos da vida em que ela vive e se relaciona, de acordo com suas características pessoais.

No decorrer dos anos, pesquisadores estudaram a relação entre qualidade de vida e saúde, procurando explorar esta última em sua totalidade, ou seja, relacionada as áreas: cultural, política, social e econômica. Dentre os fatores citados anteriormente, a obesidade tem surgido como uma doença preocupante, que afeta aspectos cognitivos, psicológicos e sociais da pessoa acometida (MATSUDO et al., 2001). Goldner (2013) afirma que a obesidade tem sido intensificada na sociedade atual de diversas formas:

Atualmente a sociedade mundial ainda permanece estagnada em um momento histórico de incontrolável morbidade fruto de um sedentarismo jamais visto em séculos anteriores. Alguns fatores contribuem para esse quadro doente em que se encontra a sociedade, talvez o principal fator seja a globalização tecnológica, o próprio capitalismo que confere a todos a necessidade de trabalho intenso e quase sem intervalos, em alguns momentos este trabalho incessante me parece um período de escravidão moderna, a população ficou refém do trabalho, o cansaço, em sua maioria mental, torna o corpo cansado e assim desencadeia adultos sedentários reféns, em sua maioria, da mídia – diga-se que esta, inteligentemente, usa de artifícios da grade de programação para “prender” seus espectadores – em programações que sequer contribuem para o desenvolvimento intelectual dos espectadores (GOLDNER, 2013, p.1).

Outro fator importante a ser mencionado é o sedentarismo. Bibliografias apontam que este mau hábito não aumentou “do nada”. Segundo Goldner (2013), o surgimento dos novos meios tecnológicos de comunicação, como computador e celular, influenciou na mudança dos hábitos rotineiros dos seres humanos. Dessa maneira, todas as pessoas querem estar conectadas à internet e à televisão, algumas são até viciadas nesses meios de comunicação. O tempo

gasto com essas tecnologias tem se tornado um crescente problema social, visto que está diretamente relacionado ao aumento do sedentarismo e conseqüentemente da obesidade. Além disso, a comida industrializada, muito consumida atualmente devido a sua praticidade, também se revela um fator agravante da obesidade, já que possui muitos aditivos em sua composição, como os antioxidantes que evitam a sua deterioração. Toda essa química inserida no alimento geralmente causam efeitos colaterais, como a descalcificação dos ossos, dos dentes e o aumento do nível de colesterol no sangue. Ao dialogarem sobre o assunto, Assis et al. (2003) afirmam que:

A realidade alimentar brasileira é marcada por grandes contrastes, apresentando problemas causados tanto pela falta como pelo excesso de alimentos. Algumas pesquisas têm demonstrado que o consumo de alimentos industrializados está aumentando cada vez mais, e ainda não existem recomendações específicas para estes alimentos. Conhecer os hábitos alimentares de uma população constitui o primeiro passo para se estudar a incidência de doenças crônicas degenerativas, sendo também, de fundamental importância para a realização de outras pesquisas (ASSIS et al., 2003, p.2).

Dessa maneira, este artigo possui relevância para a sociedade, visto que existem muitas dúvidas e contradições sobre métodos de utilização do exercício físico para o tratamento da obesidade e sedentarismo. Compreender os fatores psíquico-sociais envolvidos na obesidade e as possíveis contribuições do exercício físico no seu tratamento podem auxiliar o profissional de Educação Física na escolha de um programa de treinamento mais adequado para o seu aluno obeso. Torres et al. (2010) reforçam que:

Nos países mais desenvolvidos é visível o aumento da obesidade e seus problemas como conseqüências, a desnutrição ainda que relevante vem diminuindo, esta situação ocorre devido a mudanças de padrões alimentares de toda a população e também devido à inatividade física (TORRES et al., 2010 apud BENÇAL e FREIRE, 2016, p. 246).

Por fim, outro fator a ser descrito, é que a região da Serra, no estado do Espírito Santo, carece de estudos sobre este tema, o que também leva ao desconhecimento da população sobre os benefícios do exercício físico no tratamento da obesidade e na melhora da qualidade de vida, aumentando a prevalência de sedentarismo na sociedade. Portanto, concorda-se com Almeida

(2008) quando este afirma que:

[...] para o tratamento da obesidade, é de fundamental importância o exercício físico e, para população de baixa renda, as limitações são muitas, o que torna necessário uma melhor compreensão dos fatores que combatem a obesidade para que esses indivíduos possam ter uma qualidade de vida melhor (ALMEIDA, 2008, p. 78).

Nessa mesma perspectiva, o objetivo deste artigo foi a criação de um questionário sociodemográfico que permita ao profissional de Educação Física avaliar e detectar problemas relacionados a qualidade de vida, ampliando dessa forma as suas possibilidades de trabalho e atenção redobrada com os alunos em situação de risco.

2. METODOLOGIA

Trabalho de abordagem qualitativa, no qual realizou-se revisão bibliográfica exploratória e descritiva. De acordo com Wainer (2007), a pesquisa qualitativa baseia-se na observação cautelosa dos locais de investigação e na tentativa de descrevê-lo, tentando relacionar as informações com diferentes fatores. Gil (2008) explica que uma pesquisa bibliográfica é realizada por meio da leitura e análise de materiais como artigos e livros. Segundo ele, este tipo de pesquisa proporciona uma visão bem mais ampla de fenômenos do que a de uma pesquisa direta.

O artigo tem como tema “QLPE-18 (Quality of Life in Physical Education 2018) - Qualidade de Vida e Obesidade: As contribuições da Educação Física numa perspectiva de saúde”, e utilizamos para revisão a base de dados Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SciELO). As palavras-chave utilizadas nas buscas foram “Obesidade”, “Qualidade de vida”, “Saúde”, “Educação Física” e “Atividade Física”. Dessa maneira, a busca de artigos se baseou apenas nas palavras-chave e na temática proposta, não havendo nenhuma consideração temporal. Os artigos foram organizados em fichamentos temáticos para um maior aprofundamento no estudo e em seguida foi criado o referencial teórico.

Na etapa seguinte, houve a elaboração do questionário, com dados sobre identificação, com variáveis sociodemográficas específicas, medidas antropométricas e perguntas acerca da qualidade de vida do indivíduo (APÊNDICE A). Segundo Oliveira e colaboradores (2016), o questionário é um método para reunir informações, estruturado com perguntas em uma determinada ordem que precisam ser respondidas por meio da escrita, na ausência do entrevistador. Para Chagas (2000), a elaboração de um bom questionário exige um processo de aperfeiçoamento, resultado de diversos exames e revisões, quantas forem precisas.

Na confecção do questionário, utilizamos como referência cinco questionários previamente validados: Questionário de Renda da ABEP (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa) (ANEXO A); WHOQOL-BREF (The World Health Organization Quality of Life) (ANEXO B); SF-36 (Short Form 36 Health Survey) (ANEXO C); e Escala AUQEI (Autoquestionnaire Qualité de Vie Enfant Imagé) (ANEXO D).

3. DESENVOLVIMENTO

3.1 A OBESIDADE E SEUS ASPECTOS GERAIS

Conforme Wanderley e Ferreira (2010), a obesidade se caracteriza pelo excesso no acúmulo de gordura no corpo, e chega a comprometer a saúde, prejudicando o organismo do ser humano de diversas formas. Se trata então de um problema que vai além de questões físicas, pois compromete o funcionamento normal do corpo humano. A origem da obesidade possui diversos fatores, que podem ser: endógenos, que se relacionam com a genética; e exógenos, que se relacionam com o estado nutricional do indivíduo (MIRANDA, ORNELAS e WICHI, 2011 apud LIMA, 2013). O ambiente familiar também se configura como um forte fator no surgimento da obesidade. Hábitos alimentares inadequados dos pais podem influenciar extremamente no estilo de vida de seu filho e até mesmo se refletirem na sua vida adulta.

Para Carlucci et al (2014), a principal justificativa para a elevação do peso é a falta de equilíbrio entre a quantidade de calorias consumidas e a quantidade de energia gasta, causada por intensas mudanças nos hábitos de vida da sociedade. Nesse sentido, Modeneze (2007, p. 74) explica que:

Acumular gordura é a maneira que o corpo tem de lidar com as calorias extras consumidas acima do nível necessário. O corpo simplesmente não esquece da fatia extra de queijo, do biscoito com requeijão, da pizza calabresa, ou de três colheradas de sorvete com pedaços de chocolate e calda.

Entretanto, sabe-se que a obesidade está em todas classes sociais, independentemente de cor, cultura, raça e idade. Segundo Pinheiro e colaboradores (2004), a obesidade e o sedentarismo têm crescido cada vez mais na população brasileira associados aos vícios exagerados de alimentos industrializados com grande potencial de valor calórico e de fácil preparo. Observa-se também que o aumento do sedentarismo tem causado nas pessoas um grande aumento de doenças como: hipertensão, diabetes, cardiopatias, doenças ortopédicas, dentre outras. Considerando que a obesidade se tornou permanente devido ao grande acúmulo de tecido adiposo no organismo, sua hegemonia cresceu bastante durante os últimos anos nos países mais desenvolvidos. Contudo, compreende-se que sua causa depende de fatores genéticos, metabólicos, sociais, comportamentais e culturais.

3.1.1 A alimentação regrada no combate à obesidade

Alimentar-se é um ato inerente ao ser humano, sendo extremamente importante para o desenvolvimento da saúde física e mental. Segundo Mazur e Navarro (2015), a nutrição resulta da ingestão de alimentos, da necessidade de nutrientes e da própria saúde, relacionando-se com fatores causais, como genética, contexto sociocultural, realidade econômica, etc. Estar nutrido é importante, porque significa estar com suas necessidades em dia, tendo conseqüentemente qualidade de vida. Em relação a contribuição do mercado alimentício, Mazur e Navarro (2015, p. 36) destacam que:

Nos últimos anos o mercado ofereceu comida barata, saborosa e rica em gordura, o mais energético dos macros nutrientes. Sabe-se que o consumo involuntário de calorias é facilmente estimulado por alimentos ricos em gordura. Nesse sentido, a combinação de fatores econômicos e biológicos, provavelmente, resulta em um acúmulo de calorias que advém desses alimentos baratos e prontamente disponíveis. O consumo de alimentos reflete na interação entre duas partes do cérebro: um sistema “deliberativo” que toma decisões e um sistema “afetivo” que responde rapidamente a estímulos. O quadro de dupla decisão é caracterizado por comer demais e pelo excesso de peso.

Sendo assim, o sistema capitalista intensifica os maus hábitos alimentares, contribuindo para o surgimento de doenças como obesidade, que é um fator de risco para outras doenças como a diabetes, doenças cardiovasculares e etc. Para Lemos (2012), os maus hábitos de alimentação em conjunto com o apelo da mídia e da sociedade tendem a determinar o surgimento da obesidade. Além disso:

O consumo alimentar tem sido relacionado à obesidade não somente quanto ao volume da ingestão alimentar, como também à composição e qualidade da dieta. Além disso, os padrões alimentares também mudaram, explicando em parte o contínuo aumento da adiposidade nas crianças, como o pouco consumo de frutas, hortaliças e leite, o aumento no consumo de guloseimas (bolachas recheadas, salgadinhos, doces) e refrigerantes, bem como a omissão do café da manhã (TRICHES e GIUGLIANI, p. 542, 2005).

Ainda segundo Triches e Giugliani (2005), para que haja a promoção de hábitos saudáveis de alimentação e se diminua a prevalência da obesidade na sociedade, é indispensável que toda a população tenha noção sobre a importância da nutrição. A alimentação regrada deve contribuir no combate à obesidade no sentido de estabelecer um equilíbrio na ingestão de alimentos, fazendo com o que o organismo tenha o suficiente para manter seu funcionamento saudável. Considerando a alimentação então como determinante direta no surgimento da obesidade, pode-se afirmar que o profissional da saúde deve utilizar a educação nutricional como estratégia para conscientizar as pessoas e fazê-las mudar seus hábitos alimentares.

3.2 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física é uma importante aliada tanto na prevenção quanto no tratamento das consequências da obesidade. Caspersen (1985 apud Santos et al., 2015, p. 464) define atividade física como "qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso". Segundo Beraldo, Vaz e Naves (2004), a prática constante de exercícios físicos associada a uma alimentação saudável pode resultar na perda e conseqüentemente na manutenção de gordura corporal. A falta de atividade física é um fator extremamente contribuinte para o surgimento da obesidade. Segundo Sichieri (1998):

O sedentarismo, enquanto ausência de atividade física e ingestão indiscriminada de alimentos altamente calóricos estão estreitamente ligadas à obesidade, visto que a energia ingerida, não é gasta, isso implica acúmulo de energia, sob a forma de gordura, gerando a obesidade (SICHIERI, 1998 apud FILHO, 2013, p. 16).

Com os avanços tecnológicos da sociedade moderna, as crianças e adolescentes se tornam cada vez mais sedentárias, já que seu tempo é tomado pelo celular, computador, televisão, entre outros aparelhos eletrônicos. A substituição do hábito de brincar pelo uso das novas tecnologias se revela um problema social, pois favorece o aumento do sedentarismo. Além disso, segundo (JÚNIOR, 2007 apud LIMA, 2013, p. 6):

É de grande importância entender que a televisão não somente ocupa o tempo da criança, como também, influencia as mesmas com propagandas alimentícias de alto teor calórico, produção de imagens e formas que chamam a atenção delas para o consumo de determinados alimentos que não trazem benefícios para saúde.

De acordo com Enes e Slater (2010), é possível afirmar que além de fatores genéticos e nutricionais, existe todo um contexto social que favorece a prevalência da obesidade na atualidade. Portanto, a prevenção e o combate a esta doença devem abranger todos esses fatores, considerando a realidade social de um indivíduo como um dos fatores mais importantes para a sua qualidade de vida. É importante que se entenda qualidade de vida como um bem-estar geral de saúde, seja física ou mental e a obesidade não apenas como doença, mas também como um fator psicossocial.

3.3 QUALIDADE DE VIDA E A EDUCAÇÃO FÍSICA

Pensando na educação como ferramenta de transformação social, Franklin (2012) citando Nahas (2001), defende que a Educação Física no contexto escolar precisa educar para hábitos de vida saudáveis de vida, considerando sua potencialidade de formação humana. Para Martinez (1996, p. 61), “é importante que se promova a saúde no meio escolar e que faça parte da proposta político-pedagógica escolar, pois ela é imprescindível à educação da personalidade e estilo de vida dos indivíduos”. As aulas de Educação Física devem despertar o interesse no aluno pela prática de atividades físicas e pelo cuidado com a saúde.

O termo qualidade de vida compreende diversos aspectos na vida de uma pessoa e de toda a população em geral indicando uma satisfação elevada com a vida. Entretanto, a qualidade de vida depende de uma série de fatores relacionados aos aspectos emocionais, físicos e ambientais. Portanto, a Educação Física deve ter como objetivo proporcionar a adoção de comportamentos capazes de garantir benefícios tanto no estilo de vida do indivíduo quanto no seu bem-estar físico e psicológico. Filho (2013, p. 28) ao tratar desse assunto, afirma que:

Uma das medidas que pode ser tomada para que o professor auxilie na prevenção do aumento na prevalência da obesidade e de simples realização é a conscientização da população escolar para a diminuição do consumo calórico e a prática de ingestão de uma alimentação mais saudável, além do aumento do gasto energético por meio de atividades físicas regulares.

É perceptível que a Educação Física tem um papel crucial na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos. O profissional de Educação Física é, portanto, responsável por orientar seus alunos de forma que eles entendam o problema do sedentarismo e da falta de hábitos saudáveis, promovendo saúde e qualidade de vida.

3.4 O QUESTIONÁRIO COMO INSTRUMENTO DE MEDIDA NA ÁREA DA SAÚDE

Para Coluci et al. (2015), os questionários são meios de uso clínico, que permitem ao seu utilizador avaliar e pesquisar na área saúde. Eles buscam informações sobre a situação do paciente, orientando a prática do profissional de saúde. Assim, entende-se que esse instrumento de recolhimento de dados pode ser útil no sentido de identificar/detectar possíveis problemas, auxiliando o pesquisador a entender o contexto de aplicação da pesquisa.

Segundo Ciconelli (2003) apud Castillo et al. (2012), avaliar qualidade de vida é entender como o sujeito percebe sua atual situação no âmbito da saúde, podendo esta sofrer influências de acordo com a sociedade e suas características. Assim, o questionário permite que o indivíduo registre suas percepções sobre si mesmo, de modo a facilitar a compreensão por parte do pesquisador. Este irá analisar os dados registrados, buscando informações que possam definir um caminho no sentido de contribuir para a melhora da qualidade de vida do participante da pesquisa.

Portanto, entende-se que o questionário é um importante meio de recolhimento de dados que permite ao profissional da área da saúde compreender o indivíduo e todos os aspectos que interferem na sua qualidade de vida. Desta maneira, a interpretação dos dados coletados com o questionário deve ser cuidadosa para que não haja erros que possam levar o pesquisador a conclusões equivocadas.

4. CONCLUSÃO

A qualidade de vida é um importante aspecto da vida humana, influenciando o indivíduo nos mais diversos âmbitos da saúde. Considerando a importância da avaliação da qualidade de vida, o questionário criado neste estudo apresenta-se como relevante método, servindo como instrumento aos profissionais de Educação Física para detecção de problemas relacionados à saúde. Assim, é possível identificar o estado de saúde e contexto social do indivíduo em relação às implicações na sua qualidade de vida. Sabe-se que a qualidade de vida é um tema extremamente abrangente e, por isso, não se pretende esgotar os estudos nessa área. Acredita-se que pesquisas futuras poderão possibilitar a criação de

diferentes métodos de se avaliar qualidade de vida, permitindo a detecção de problemas, bem como as viabilidades de solução.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, N. V. Limitações na prática de exercício físico como fator desencadeante da obesidade na população de baixa renda. **Revista Cadernos UniFOA**, vol. 4, n. 8, 2008. Disponível em: <<http://revistas.unifoa.edu.br/index.php/cadernos/article/viewFile/927/85>>. Acesso em: 16 de set. 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA (ABEP). **Alterações na aplicação do Critério Brasil, válidas a partir de 01/01/2015**. 2014. Disponível em: <<http://www.abep.org/Servicos/Download.aspx?id=09>>. Acesso em: 23 de out. 2018.

ARAUJO, A. A.; BRITO, A. M.; FERREIRA, M. N. L.; PETRIBU, K.; MARIANO, M. H. A. Modificações da qualidade de vida sexual de obesos submetidos à cirurgia de Fobi-Capella. **Rev. Col. Bras. Cir. vol.36 n.1 Rio de Janeiro jan./fev. 2009**. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-69912009000100009&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em: 16 de set. 2018.

ASSIS, E. M.; RODRIGUES, F. C.; FUJII, J. B.; BADARÓ, A. C. L.; PEREIRA, P. M. Consumo de alimentos industrializados na comunidade do centro universitário do leste de minas gerais. **Revista On-line Unileste**, vol. 2, Jul./Dez. 2004. Disponível em: <https://www.unilestemg.br/revistaonline/volumes/02/downloads/artigo_15.pdf>. Acesso em: 16 de set. 2018.

BECALLI, F. Z. **O ensino da leitura no programa de formação de professores alfabetizadores (PROFA)**. Vitória, 2007.

CARLUCCI, E. M. S.; GOUVÊA, J. A. G.; OLIVEIRA, A. P.; SILVA, J. D.; CASSIANO, A. C. M.; BENNEMANN, R. M. Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular. **Com. Ciências Saúde**. 2013; 24(4): 375-384. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/artigos/ccs/obesidade_sedentarismo_fatores_risco_cardiovascular.pdf>. Acesso em: 16 de set. 2018.

CASTILLO, L. N. C.; LEPORACE, G.; CARDINOT, T. M.; LEVY, R. A.; OLIVEIRA, L. P. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, Ano 11, UERJ, janeiro a março de 2012. Disponível em:

<http://revista.hupe.uerj.br/detalhe_artigo.asp?id=287>. Acesso em: 19 de out. 2018.

CHAGAS, A. T. R. O questionário na pesquisa científica. **Administração Online**, vol. 1, n. 1 (janeiro/fevereiro/março - 2000). Disponível em: <http://www.fecap.br/adm_online/art11/anival.htm>. Acesso em: 16 de set. 2018.

COLUCI, M. Z. O.; ALEXANDRE, N. M. C.; MILANI, D. Construção de instrumentos de medida na área da saúde. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, 20(3):925-936, 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n3/1413-8123-csc-20-03-00925.pdf>>. Acesso em: 19 de out. 2018.

ENES, C. C.; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Ver. Bras. Epidemiol**, 2010; 13(1): 163-71. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v13n1/15.pdf>>. Acesso em: 19 de out. 2018.

FILHO, D. J. S. **O impacto da educação física escolar na prevenção da obesidade.** Disponível em: <http://bdm.unb.br/bitstream/10483/6952/1/2013_DanielJoseDaSilvaFilho.pdf>. Acesso em: 16 de set. 2018.

FLECK, M. P. A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, 5(1):33-38, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100004&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em: 16 de set. 2018.

JUNIOR, F. B. A.; KUCZYNSKI, E.; SPROVIERI, M. H.; ARANHA, E. M. G. Escala de Avaliação de Qualidade de Vida (AUQEI - Autoquestionnaire Qualité de Vie Infant Imagé). **Arq. Neuropsiquiatr**, 2000;58(1): 119-127. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-282X2000000100018&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 23 de out. 2018.

LUDKE, M.; ANDRÉ, M.E.D.A. Pesquisa em educação: abordagens qualitativas. **Em Aberto**, vol. 5, n. 31, 1986. Disponível em: <<http://emaberto.inep.gov.br/index.php/emaberto/article/view/1605/1577>>. Acesso em: 16 de set. 2018.

BRANDEIS UNIVERSITY. **Medical Outcomes Study Questionnaire Short Form 36 Health Survey (SF-36).** Disponível em: <https://www.brandeis.edu/roybal/docs/SF-36_website_PDF.pdf>. Acesso em: 19 de out. 2018.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Rev. Bras. Med. Esporte** vol.7, n.1, Niterói, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922001000100002>. Acesso em: 16 de set. 2018.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciênc. saúde coletiva [online]**. 2000, vol.5, n.1, pp.7-18. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100002&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em: 16 de set. 2018.

MIRANZI, S. S. C.; FERREIRA, F. S.; IWAMOTO, H. H.; PEREIRA, G. A.; MIRANZI, M. A. S. Qualidade de vida de indivíduos com diabetes mellitus e hipertensão acompanhados por uma equipe de saúde da família. **Texto Contexto Enferm.**, Florianópolis, 2008 Out-Dez; 17(4): 672-9. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/07>>. Acesso em: 16 de set. 2018

MODENEZE, D. M. **A atividade física e o controle do peso corporal.** Disponível em: <https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/funcamp_cap10.pdf>. Acesso em: 16 de set. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social science and medicine**. v.41, n.10, 1995, p.403-409.

PINHEIRO, A. R. O.; FREITAS, S. F. T.; CORSO, A. C. T. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. **Rev. Nutr.**, Campinas, 17(4):523-533, out./dez., 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v17n4/22900.pdf>>. Acesso em: 19 de out. 2018.

SANTOS, A. L. P.; SIMÕES, A. C. Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas. **Saúde Soc.** São Paulo, v.21, n.1, p.181-192, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n1/18.pdf>>. Acesso em: 16 de set. 2018.

SANTOS, L. D.; MARTINS, I.; BRITO, P. O conceito de qualidade de vida urbana na perspectiva dos residentes na cidade do porto. **Revista Portuguesa de Estudos Regionais**, n.º 09 (2005). Disponível em: <http://www.apdr.pt/siterper/numeros/rper09/art01_rper9.pdf>. Acesso em: 23 de out. 2018.

SILVA, M. P.; JORGE, Z; DOMINGUES, A.; NOBRE, E. L; CHAMBEL, P.; CASTRO, J. J. J. Obesidade e qualidade de vida. **Acta Med. Port.**; 2006; 19: 247-250. Disponível em: <<https://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/viewFile/926/599>>. Acesso em: 16 de set. 2018.

TAVARES, T. B.; NUNES, S. M.; SANTOS, M. O. Obesidade e qualidade de vida: revisão da literatura. **Rev. Med. Minas Gerais** 2010; 20(3): 359-366. Disponível em: <www.rmmg.org/exportar-pdf/371/v20n3a13.pdf>. Acesso em: 16 de set. 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) - BREF**. **Revista Saúde Pública**. 2004. Disponível em: <http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/en/english_whoqol.pdf>. Acesso em: 23 de out. 2018.

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, E. R. J. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista Saúde Pública**, 2005;39(4):541-7. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v39n4/25523.pdf>>. Acesso em: 19 de out. 2018.

VARGAS, G. P.; MENDES, G. A. PINTO, R. D. Qualidade de vida após gastrectomia vertical avaliada pelo questionário. **ABCD Arq Bras Cir Dig** 2017;30(4):248-251. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abcd/v30n4/pt_0102-6720-abcd-30-04-00248.pdf>. Acesso em: 16 de set. 2018.

WAINER, J. **Métodos de pesquisa quantitativa e qualitativa para a Ciência da Computação**. Disponível em: <<http://www.pucrs.br/ciencias/viali/mestrado/textos/Pesquisa.pdf>>. Acesso em: 16 de set. 2018

WANDERLEY, E. N.; FERREIRA, V. A. Obesidade: uma perspectiva plural. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, 15(1):185-194, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csc/v15n1/a24v15n1.pdf>. Acesso em: 21 de set. 2018.

APÊNDICE

APÊNDICE A - QLPE-18 (QUALITY OF LIFE IN PHYSICAL EDUCATION 2018): QUALIDADE DE VIDA E OBESIDADE: AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA NUMA PERSPECTIVA DE SAÚDE

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO:

1. Nome: _____
2. Sexo: () Masculino () Feminino () Outros () Prefiro não informar
3. Data de nascimento: __/__/____
4. Cidade: _____ Estado: _____
5. Nome da mãe: _____
6. Data de nascimento da mãe: __/__/____
7. Profissão da mãe: _____
8. Escolaridade da mãe: () Analfabeto () Fundamental () Médio () Superior
() Pós-graduado
9. Nome do pai: _____
10. Data de nascimento do pai: __/__/____
11. Profissão do pai: _____
12. Escolaridade do pai: () Analfabeto () Fundamental () Médio () Superior
() Pós-graduado
13. Qual a estimativa de sua renda familiar mensal? R\$ _____

DADOS ANTROPOMÉTRICOS:

14. IMC _____
15. Peso _____
16. Estatura _____
17. Circunferência da cintura _____

DADOS SOBRE A QUALIDADE DE VIDA

AS PERGUNTAS A SEGUIR SE REFEREM A PERCEPÇÃO SOBRE O ESTILO DE VIDA.						
		Muito ruim	Ruim	Moderado	Bom	Muito bom
1	Como você avalia sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
2	Como você avalia a sua saúde?	1	2	3	4	5
3	Como você avalia seu sono?	1	2	3	4	5
4	Como você avalia a sua capacidade de realizar atividades diárias?	1	2	3	4	5
5	Como você avalia a sua satisfação pessoal?	1	2	3	4	5
6	Como você avalia os seus relacionamentos pessoais?	1	2	3	4	5
AS PRÓXIMAS PERGUNTAS SE REFEREM AOS SENTIMENTOS.						
		Nem um pouco	Um pouco	Uma quantidade moderada	Muito	Uma quantidade extrema
7	O quanto você curte a sua vida?					
8	Até que ponto você acha que a sua vida é significativa?					
9	Você se sente seguro no seu dia a dia?					
10	Você aceita a sua aparência física?					
11	Você tem momentos de lazer?					
12	Você se sente capaz de resolver os seus problemas?					
13	Você se sente capaz de lidar com os seus sentimentos?					
14	Você aproveita o seu momento de ócio?					
15	Você se sente ocupado no seu momento de ócio?					

AS PRÓXIMAS PERGUNTAS SE REFEREM A ALIMENTAÇÃO.			
		Não	Sim
16	Você se sente satisfeito com a sua alimentação?		
17	Você tem tempo para se alimentar de 3 em 3 horas?		
18	Você tem tempo para preparar a sua alimentação do dia a dia?		
19	Você acredita que se tivesse mais tempo se alimentaria melhor?		
20	Você acha a sua renda mensal suficiente para cobrir suas necessidades?		
21	Você acredita que suas condições financeiras influenciam na sua alimentação?		
22	Você acredita que possui uma boa instrução sobre a necessidade de uma alimentação saudável?		