

GUIA QUALIDADE DE VIDA É SAÚDE: CONSTRUINDO



FICHA CATALOGRÁFICA
Biblioteca IFRN – Campus Mossoró

M578 Mesquita, Mônica Messias de.
Guia Qualidade de Vida é Saúde / Mônica Messias de
Mesquita e Sonia Cristina Ferreira Maia – Mossoró, RN, 2023.
18 f.

Produto Educacional integrante da Dissertação: Qualidade de vida e trabalho no ensino profissional e tecnológico : um constructo sobre a formação do trabalhador. (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, 2023.

1. Qualidade de vida 2. Promoção à saúde 3. Formação humana integral 4. Trabalho 4. Produto Educacional I. Maia, Sonia Cristina Ferreira II. Título

CDU: 796:377 (0.078)

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária
Elvira Fernandes de Araújo Oliveira CRB15/294

Apresentação

Este guia é o produto educacional da pesquisa de mestrado intitulada “QUALIDADE DE VIDA E TRABALHO NO ENSINO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICO: UM CONSTRUCTO SOBRE A FORMAÇÃO DO TRABALHADOR”, apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN).

Portanto, este guia traz inicialmente uma breve apresentação, construção deste produto educacional, em seguida uma introdução, contendo de forma reduzida uma explanação sobre a qualidade de vida e seus constructos na formação do trabalhador. Logo em seguida, são apresentados a organização e desenvolvimento do guia, a qual gerou 7 itens, sendo eles: 1 - Identificação do grupo, na qual o guia foi desenvolvido, 2 - Guia de atividades, 3 - Metodologia, 4 - Avaliação, 5 - Consideração finais, 6 – Referências, e por fim, 7 - Ficha técnica de produção e edição final do produto.



Introdução

Na educação, o desenvolvimento do conceito de qualidade de vida do homem requer esforços no tocante à saúde do mesmo, chegando a se tornar uma energia fundamental no cuidado da promoção da saúde de forma ampla, gerando assim uma, construção necessária de se enxergar o mundo, já que, ao longo da história, as transformações econômicas, sociais, políticas e culturais modelaram e modelam o ambiente de trabalho, tornando cada vez mais centralizado o produto e não o processo.

Um instrumento para auxiliar a todo processo de formação passa por uma constante e desafiadora prática pedagógica, preocupada com a formação integral e com um desenvolvimento global de seus alunos, portanto, promoção da saúde com foco na qualidade de vida, que, de acordo com NAHAS (2017), a compreensão de qualidade de vida vai além, onde o conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um.

Ainda de acordo com NAHAS (2017), associam-se a essa expressão fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. Dessa forma, podemos considerar que qualidade de vida passa pelas práticas corporais em busca da promoção da saúde, que torna o homem capaz de favorecer uma condição de vida mais confortável, chegando assim a propiciar uma maior compreensão dos conhecimentos e habilidades no âmbito pessoal, profissional e social .

Portanto, o desenvolvimento deste produto educacional, tem como objetivo trazer à luz o desenvolvimento de temas e práticas que sejam pertinentes à realidade dos estudantes dos cursos técnicos integrados dos Institutos Federais, para assim conhecer e compreender os principais conceitos sobre atividade física, exercício físico e aptidão física; contextualizar a partir das atividades propostas que a saúde e qualidade de vida não se refletem apenas no aspecto biológico, mas também cultural, social, econômico; estimular a reflexão dos alunos acerca de atitudes inclusivas que estimulam o cuidado e o respeito na hora da criação de um estilo de vida saudável; desenvolver atividades práticas que ajudem a formação integral a partir da qualidade de vida.

Assim, este guia tem a intenção de ser um instrumento de auxílio e contribuição para as reflexões acerca da temática qualidade de vida no ensino profissionalizante, sendo um agente contribuinte para emergir na formação do trabalhador, a saúde como fonte para qualidade de vida, com temas primordiais no diálogo do seu dia a dia, já que qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, facilitando a compreensão das necessidades humanas, proporcionado assim, vivências corporais diversificadas e significativas para um a formação integral do homem.

Guia de

1

Conhecer Grupo a ser pesquisado

Iniciamos nossa pesquisa, aplicando um questionário, para, com as informações contidas nele, reconstruir o nosso guia, afim de atender ao propósito de contribuir como elementos construtores para uma significativa e enriquecedora aprendizagem durante seu processo de formação dentro do ensino profissionalizante.

Questionário aplicado no grupo a ser pesquisado antes da aplicação do guia:

1

- Qual a sua compreensão sobre a contribuição da disciplina de qualidade de vida e trabalho na sua formação profissionalizante?

2

- O que você entende por atividade física e exercício físico?

3

- O que você pensa quando falamos de SAÚDE e qualidade de vida?

4

- Quais desses aspectos (fisiológicos, socioeconômicos, lazer e psicológicos) você considera importante para uma saúde enquanto trabalhador ? Justifique.

2

Guia de atividades

Passo a passo para a realização do guia:

A apresentação do guia aconteceu em sala de aula, com o formato de seminário, sendo exibido como vivenciaríamos essa experiência, detalhando seu local de realização, ou seja, estrutura física na qual íamos realizar este produto e conseqüentemente, as contribuições esperadas com o processo de oferta da promoção à saúde e, conseqüentemente, da qualidade de vida nas esferas pessoal, social e profissional.

Locais de realização do guia:

- Sala de Aula 11;
- Setor de Educação Física;
- Ginásio Poliesportivo;



Atividade física, exercício físico, aptidão física e suas relações com saúde e qualidade de vida

Conhecer e compreender os principais conceitos sobre atividade física, que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.

Exemplos de atividade físicas:

Atividade física no tempo livre

Atividade física no deslocamento

Atividade física nas atividades domésticas

Atividade física no trabalho ou estudo

Já conhecemos os exercícios físicos sistematizados e programados para acarretar diversos benefícios na qualidade de vida na vida do ser humano, proporcionando uma melhoria na vida, a fim de reduzir vulnerabilidade e riscos à saúde, relacionados aos seus determinantes e condicionantes – modos de viver, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer, cultura, facilitando assim, o acesso à promoção de saúde.

Formas de conhecer os exercícios físicos programados, envolvendo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Brasil, 2021).

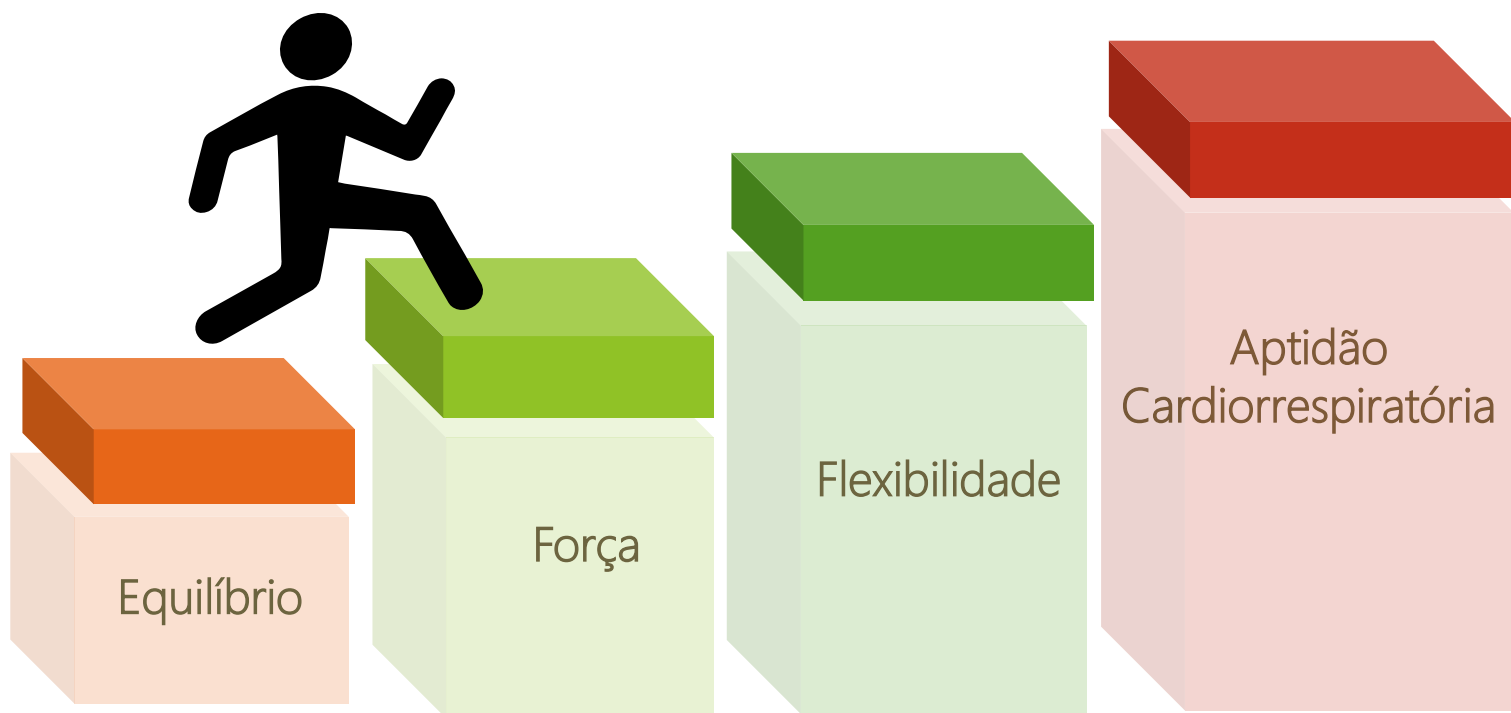
Leve: exige mínimo esforço físico e causa pequeno aumento da respiração e dos batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é de 1 a 4. Você vai conseguir respirar tranquilamente e conversar normalmente enquanto se movimenta ou, até mesmo, cantar uma música.

Moderada: exige mais esforço físico, faz você respirar mais rápido que o normal e aumenta moderadamente os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 5 e 6. Você vai conseguir conversar com dificuldade enquanto se movimenta e não vai conseguir cantar.

Vigorosa: exige um grande esforço físico, faz você respirar muito mais rápido que o normal e aumenta muito os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 7 e 8. Você não vai conseguir nem conversar enquanto se movimenta.

Contudo, a Aptidão física, através das capacidades físicas, ajudam você a controlar o seu peso, manter os seus músculos fortes, seu coração saudável, melhorar suas atividades do dia a dia e prevenir doenças.

São elas:



APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA: é a capacidade que ajuda você a se deslocar ou fazer as atividades do seu dia a dia sem ficar cansado.

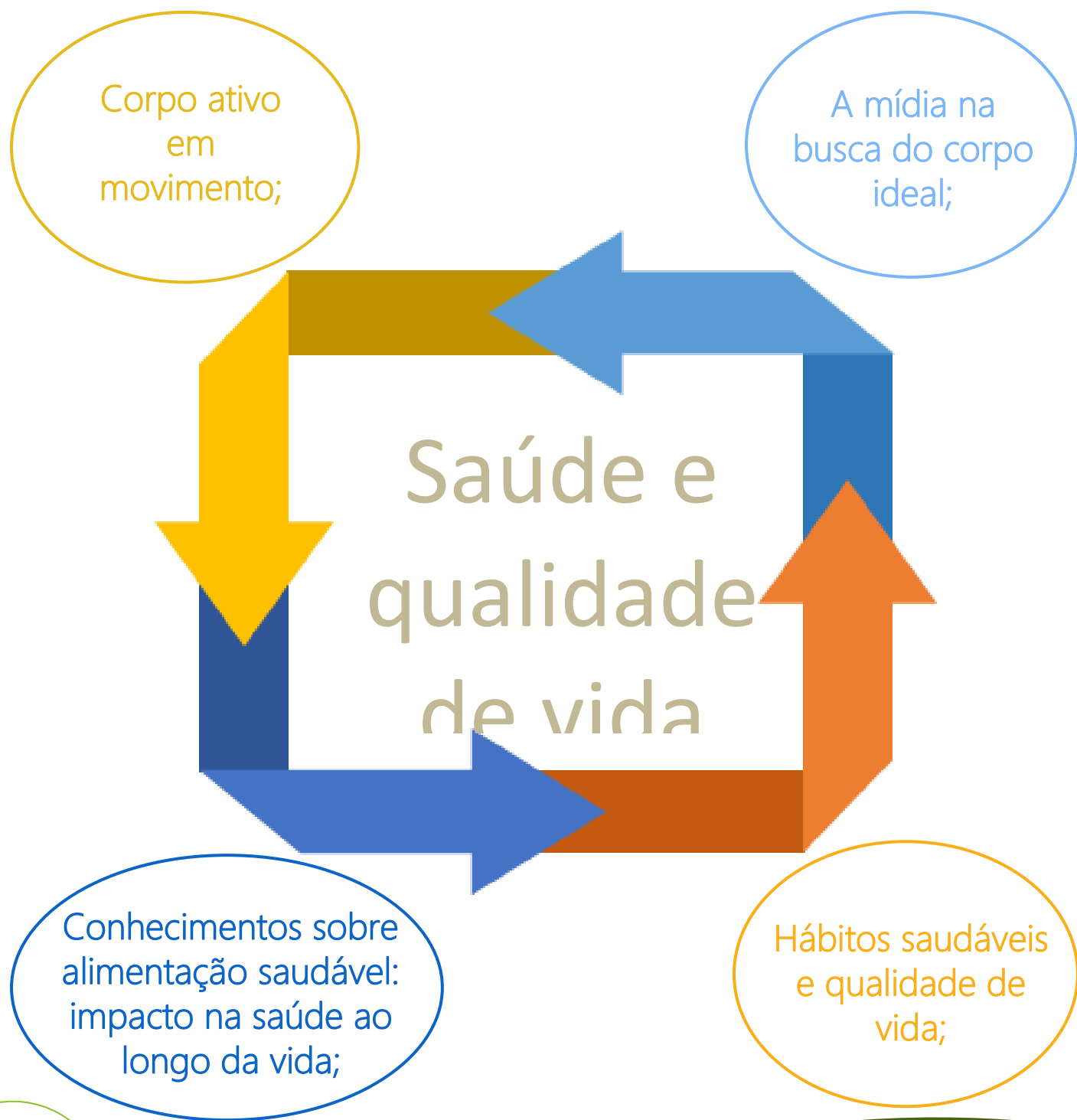
- **FORÇA:** é a capacidade que ajuda você a carregar as sacolas do supermercado ou algum objeto.

- **FLEXIBILIDADE:** é a capacidade que ajuda você a se vestir ou agachar para pegar algum objeto no chão sem dificuldades.

- **EQUILÍBRIO:** é a capacidade que ajuda você a manter a sua postura e sustentar o seu corpo.



Saúde e qualidade de vida: As consequências ao longo da vida para saúde



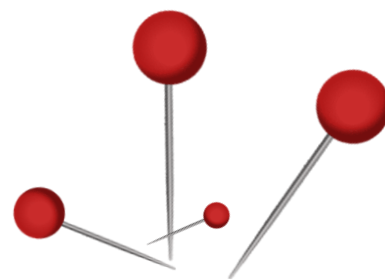
Saúde e qualidade de vida: construindo diálogos nas relações, através dessas práticas corporais

Práticas corporais: Tendo com referência Lazzarotti 2010, são expressões individuais ou coletivas do movimento corporal, advindas do conhecimento e da experiência em torno do jogo, da dança, do esporte, da luta, da ginástica; construídas de modo sistemático durante a vida escolar, no ensino básico, como também a sistematização do tempo (livre/lazer), todas essas informações focando em temas da cultura corporal (jogo, esporte, ginástica, dança e artes marciais e etc), centralizado no experimentar do movimento, através de músicas diversas, variando o ritmo, do lento ao mais acelerado e dos mais variados tipos.



3

Metodologia



Neste guia, você encontrará informações referentes aos constructores referentes à promoção da saúde e a qualidade de vida de estudantes dos cursos profissionalizantes. Para tanto, nesta ocasião, propomos algumas metodologias para o desenvolvimento de atividades divididas entre teóricas e práticas, sendo todas voltadas para práticas corporais expressivas, estabelecendo elemento de conexão entre a teoria e a prática, provocando no aluno, a compreensão do seu fazer de forma consciente e libertadora, como também produzindo inúmeros caminhos para a construção um estilo de vida saudável, considerando a realização das atividades como promoção da saúde e elementos construtores essenciais para tal feito. Os encontros aconteceram tendo como duração três horas aulas de atividades diárias, durante quatro semanas, totalizando assim, 12 h de aulas.



Rodas de Conversa



As rodas de conversa aconteceram no formato de círculo, com um trabalho em grupo, onde todas as percepções e saberes são valorizados, assim com cita (WARSCHAUER, 2017c, p. 107).

Roda é uma continuidade de encontros com um mesmo grupo de pessoas, em uma frequência estabelecida para esses encontros, centrados nas reflexões e na sua partilha. É um espaço seguro para se conversar mais abertamente. A Roda tem o diálogo como eixo. (2017, p. 107).

O trabalho é conduzido por um mediador, onde foi promovido um diálogo acessível, livre e democrático, no formato de ressignificação de conceitos e práticas. No entanto, os espaços da roda de conversa intencionam a constituição de novas probabilidades que se ligam ao pensar, num movimento contínuo de apreender, pensar, atuar e modificar, ou seja, redimensionar os conhecimentos para assim facilitar a compreensão dos participantes.

Aplicação da Entrevista Semiestruturada (diagnóstico e avaliativo).



Dinâmicas e Atividades Lúdicas



Dispositivos como recursos pedagógicos, Consciência corporal, ainda no formato de círculo, compreendendo o corpo e movimento, como elementos fundamentais. Saúde e qualidade de vida: construindo diálogos nas relações, através dessas práticas



Palestras

As palestras como forma alternativa para todas as práticas educativas, devem representar um espaço histórico de construção coletiva de um saber transformador, por proporcionar um tratamento com os assuntos no formato mais estimulante com a participação de todos. Saúde e qualidade de vida : As consequências ao longo da vida para saúde.



Gincanas de Movimento: Distribuído em Estação



Na ocasião, a ferramenta metodológica que trabalhamos foi conhecimentos relacionados à promoção da saúde, no formato de quatro estações, de forma descontraída e divertida. Possibilita a integração e o desenvolvimento de habilidades relacionadas à aptidão física.

Atividade física, exercício físico, aptidão física e suas relações com saúde e qualidade de vida corporais.



4

Proposta de Avaliação das Ações no Guia

A realização das atividades desenvolvidas, relacionada a promoção da saúde aconteceu de forma a monitorar, assessorar e a aperfeiçoar as estratégias de educação na promoção da saúde em busca da qualidade de vida, sendo que elaboramos questionários para serem aplicados, no formato antes e depois da aplicação do produto educacional, assim como afirma (TANAKA; TAMAKI, 2012, p. 822), quando, ao se referir ao processo de avaliação, temos como tomada de decisão, propiciando o aumento da eficiência, eficácia e efetividade das atividades desenvolvidas, para assim confirmar o efeito positivo do desenvolvimento das atividades em questão.

Questionário aplicado no grupo a ser pesquisado (Após da aplicação do guia):

1

- Qual a sua compreensão sobre a contribuição da disciplina de qualidade de vida e trabalho na sua formação profissionalizante?

2

- O que você entende por atividade física e exercício físico?

3

- O que você pensa quando falamos de SAÚDE e qualidade de vida?

4

- Quais desses aspectos (fisiológicos, socioeconômicos, lazer e psicológicos) você considera importante para uma saúde enquanto trabalhador? Justifique.

Questionário Avaliativo



1. Como você avaliou o guia ?

-)Boa
-)Ótima
-)Regular
-)Ruim

2. Como você avalia a dinâmica e metodologia do guia?

-) Boa
-) Ótima
-) Regular
-) Ruim

3. Você considera que o guia aplicado contribui para a construção do estilo de vida saudável e, conseqüentemente, te projeta para uma qualidade de vida voltada para o mundo do trabalho?

-) Sim
-) Não
-) Parcialmente

4. O seu conhecimento sobre qualidade de vida e trabalho mudou após a aplicação do guia ?

-) Sim
-) Não
-) Parcialmente

Se você respondeu sim ou parcialmente, qual o seu novo conhecimento adquirido sobre qualidade de vida e trabalho após aplicação do guia?

Resposta:

5

Considerações Finais

De tal modo, através de nosso produto educacional, confiamos cooperar com a construção de elementos constructores para uma ação educativa na promoção da saúde nas Instituições de Ensino profissionalizantes , proporcionando um caminho possível e viável, numa perspectiva ampliada a partir da multidisciplinariedade, aumentando o escopo e as modalidades oferecidas, favorecendo a formação integral dos educandos, permanência moderna e crítica, reconhecendo que essas práticas corporais favorecem a obtenção de benefícios biológicos à saúde individual e coletiva do homem em sua totalidade, fortalecendo assim, a equidade, autonomia, o empoderamento e protagonismo do sujeito, além de contribuir para a integralidade e sustentabilidade do cuidado no sistema de saúde como também o seu êxito escolar.



6

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual da Saúde. Dicas em saúde: qualidade de vida em 5 passos. Brasília, 2013. Disponível em: Acesso em: 22 jul. 2019.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. [Internet]. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 2021 [citado em 2022 Jul 1]. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf.

DOMINGUES, Marlos Rodrigues. Conhecimento populacional sobre atividade física. In: FLORINDO, Alex Antonio; HALLAL, Pedro Curi (org). Epidemiologia da Atividade Física. São Paulo: Atheneu, 2011. P. 139-150.

FREIRE, P. Pedagogia do Oprimido. 66. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2018. (1. ed. 1968).

GONÇALVES, Maria Augusta Salin. Sentir, pensar, agir: corporeidade e educação. 9.ed. Campinas: Papyrus, 1994.

HOFFMANN, J. Avaliação mito & desafio: uma perspectiva construtivista. 44° Ed. Porto Alegre: Mediação, 2014.

LAZAROTTI FILHO, A. et al. O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da educação física. Revista Movimento, UFRS, v. 16, n. 1, 2010.

MATTOS, Mauro Gomes; NEIRA, Marcos Garcia. Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola. 5 ed. São Paulo: Phorte, 2008. 152p.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FREITAS, Denize de Azevedo; AMORIM, Ângelo Mauricio; PETROSKI, Edio Luiz. Formação em educação física e a saúde na escola. In: FARIAS, Gelcemar.

6

Referências

Oliveira; NASCIMENTO, Juarez Vieira do (org). Educação, saúde e esporte: novos desafios à educação física. Ilhéus, BA: Editus, 2016. P. 111-133. Disponível em: Acesso em: 5 out. 2018.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e Qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6 Ed. Londrina: Midiograf, 2013.

OLIVEIRA, Victor José Machado; MARTINS, Izabella Rodrigues; BRACHT, Valter. Projetos e práticas em educação para a saúde na educação física escolar: possibilidades! Rev. Educ. Fís/UEM, v. 26, n. 2, p. 243-255, 2015. Disponível em: acesso em: 22 nov. 2018.

SIMÕES, Regina. (Qual)idade de vida na (qual)idade de vida. IN: MOREIRA, Wagner Wey (org.). Qualidade de vida: complexidade e educação. Campinas, SP: Papyrus, 2001.

TANAKA Oswaldo Yoshimi; TAMAKI Edson Mamoru. O papel da avaliação para a tomada de decisão na gestão de serviços de saúde, [s.l.], Ciência & Saúde Coletiva, p.821-828, 2012

WARSCHAUER, Cecília. ARoda e o Registro: uma parceria entre professores, alunos e conhecimento. Paz e Terra: São Paulo, 2017.

WARSCHAUER, Cecília. Entre na Roda: a formação humana nas escolas e nas organizações. Paz e Terra: São Paulo, 2017.

7

Ficha técnica de produção e edição final do produto

Autores:

Mônica Messias de Mesquita -

DISCENTE DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA - PROFEPT, OFERTADO PELO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO NORTE, CAMPUS MOSSORÓ E PROFESSORA DO INSTITUTO FEDERAL. - CAMPUS MOSSORÓ;

Sonia Cristina Ferreira Maia -

ORIENTADORA DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA - PROFEPT, OFERTADO PELO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO NORTE, CAMPUS MOSSORÓ;

Plataforma de Design Gráfico:

WORD (DISPONÍVEL EM WWW.MICROSOFT.COM)

Design Gráfico:

LUCAS MELO (GRAD. ED. FÍSICA)

