https://lh3.googleusercontent.com/eRCs8lg3qiVMcmVBzxSdONQpY-tTMCKhiWvPlM-fiVyTRpLz0zGjKvEE-majDq1ysxU5c4eEAdm0f1wyjSjc2m7k0oBFSLgjMGRgUXrulaPYdGZoWTRpnupvR2hziRxDTii5dLj-

**COLÉGIO EDNA RORIZ**

Qualidade de Vida e Processo de Envelhecimento

**Período: 3ª Etapa**

**Disciplinas Envolvidas:**Matemática, Educação Física, Ciências e Investigação Científica.

**Série: 8º ano -** Fundamental II

**Data de Entrega:** 03 de outubro 2020

**Valor:** 5,0 pontos

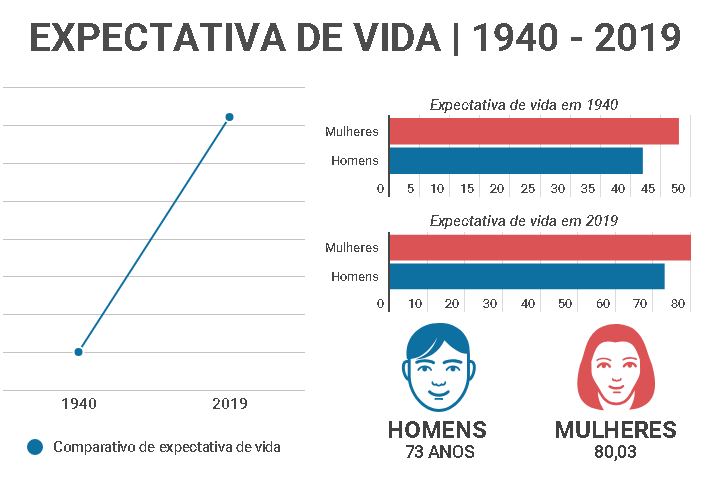
**VISÃO GERAL**

É sabido que, independentemente da idade, a quantidade e a qualidade do sono e a prática regular de atividades físicas são importantes para uma boa saúde e qualidade de vida. Porém, reconhecendo a importância do sono e dos exercícios físicos, muitos brasileiros não têm esses hábitos incorporados às suas rotinas, quadro que precisa ser mudado para que todos tenham uma saúde melhor.

O conceito de qualidade de vida proposto pela Organização Mundial de Saúde engloba domínios da saúde física, relações sociais, grau de independência, características ambientais e variáveis psicológicas. Ao relacionar este conceito aos distúrbios do sono, estudos comprovam as consequências, que incluem alterações fisiológicas trazendo prejuízos pessoais e sociais (MULLER E GUIMARÃES, 2007).

# A qualidade do sono e a qualidade de vida estão intimamente relacionadas. O desemprego, por exemplo, é fator de qualidade de vida que pode afetar a qualidade do sono de um indivíduo porque a preocupação presente nessa situação aumenta a latência do sono e os despertares noturnos. Por outro lado, um indivíduo portador de distúrbio do sono provavelmente sofrerá consequências no trabalho devido à má qualidade do sono (MULLER E GUIMARÃES, 2007).

# De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), desde 1940 a longevidade dos brasileiros vem aumentando gradativamente. Só para se ter uma ideia, há 79 anos, a expectativa de vida ao nascer era de 45,5 anos, sendo 42,9 para homens e 48,3 para as mulheres. Atualmente, a projeção de 2019 aponta para 76,50 anos, sendo 73 para homens e 80,03 para as mulheres. Em termos gerais, considerando ambos os gêneros, o número representa um aumento de 31 anos no total¹.



O aumento na expectativa de vida, ou seja, a possibilidade de se viver mais traz à tona uma série de novas demandas para a sociedade, pois não se deseja somente mais anos de vida: é desejável ainda que maiores números de anos possam ser vividos. Dentro desse contexto, diferentes estudos defendem que há uma relação estreita entre qualidade de vida, saúde e atividade física, sendo esta colocada nas sociedades contemporâneas como uma ponte segura para melhores situações de saúde. Assim, a vinculação entre qualidade de vida e atividade física se apresenta de forma contundente na atualidade e sugere que a atuação de profissionais de diferentes áreas do conhecimento é fundamental para que os desafios impostos cotidianamente por este cenário de envelhecimento populacional possam ser superados com maior facilidade (SIMÃO E MACHADO, 2017).

**OBJETIVOS**

Analisar dados e pesquisar a importância do sono e da prática de atividades físicas, planejar e executar uma pesquisa amostral, elaborar um relatório e apresentar os resultados aos colegas de turma.

* Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis para formular, negociar e defender idéias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.
* Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.
* Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.
* Enfrentar situações-problema em múltiplos contextos, incluindo-se situações imaginadas, não diretamente relacionadas com o aspecto prático utilitário, expressar suas respostas e sintetizar conclusões, utilizando diferentes registros e linguagens (gráficos, tabelas, esquemas, além de texto escrito na língua materna e outras linguagens para descrever algoritmos, como fluxogramas, e dados).
* Desenvolver e/ou discutir projetos que abordem, sobretudo, questões de urgência social, com base em princípios éticos, democráticos, sustentáveis e solidários, valorizando a diversidade de opiniões de indivíduos e de grupos sociais, sem preconceitos de qualquer natureza.
* Interagir com seus pares de forma cooperativa, trabalhando coletivamente no planejamento e desenvolvimento de pesquisas para responder a questionamentos e na busca de soluções para problemas, de modo a identificar aspectos consensuais ou não na discussão de uma determinada questão, respeitando o modo de pensar dos colegas e aprendendo com eles.
* Compreender a contribuição do exercício físico para a qualidade de vida dos indivíduos nas diferentes fases da vida.
* Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

**ESPECIFICAÇÕES**

O trabalho será desenvolvido individualmente e deverá ser manuscrito e entregue na data acima descrita. As normas técnicas de execução serão apresentadas nas aulas de Investigação Científica.

**Etapa 1 – Pesquisa sobre a importância da qualidade do sono**

**1**- Responda:

**a)** Quantas horas você dorme por dia durante a semana (de segunda à sexta)?

**b)** Quantas horas você dorme por dia nos fins de semana (sábado e domingo) ?

**c)** Você costuma assistir à televisão ou mexer em aparelhos eletrônicos antes de dormir? Se sim, por quanto tempo?

**2-** Observe, na tabela a seguir, a recomendação dos especialistas da quantidade de horas de sono para os indivíduos em idade escolar.

|  |  |
| --- | --- |
| Horas de sono recomendadas para os indivíduos em idade escolar, por dia | |
| Idade | Quantidade de horas |
| 6 à 13 anos | 9 à 11 horas |
| 14 à 17 anos | 8 à 10 horas |

Fonte: National Sleep Foundation. Dados disponíveis em: https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times/page/0/01. Acesso em: 25 abr. 2019.

Calcule a média da quantidade de horas que os alunos da turma dormem durante a semana e nos fins de semana e responda:

a) Os valores obtidos são próximos? O que isso significa?

b) Os valores estão de acordo com o recomendado pelos especialistas?

c) O uso de aparelhos eletrônicos antes de dormir não é recomendado pelos especialistas. Por que esse hábito pode prejudicar o sono? Para obter uma resposta mais completa, pesquise sobre o tema.

3- Considere o quadro a seguir, que traz as quantidade de horas dormidas por dia pelos integrantes de dois grupos, durante uma semana.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Identificação dos integrantes de cada grupo | | | | | |
| **Grupo** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **F** |
| Grupo 1 | 9 horas | 8 horas | 9 horas | 9 horas | 10 horas | 9 horas |
| Grupo 2 | 7 horas | 7 horas | 12 horas | 11 horas | 7 horas | 10 horas |

Agora, observe o cálculo da média de horas do sono dos integrantes para cada grupo e respondam às questões.

* Média de horas do sono do Grupo 1: 9 horas
* Média de horas do sono do Grupo 2: 9 horas

a) Considere que os integrantes dos grupos tenham 14 anos. Como a média dos dois grupos foi de 9 horas, podemos afirmar que todos os indivíduos, tanto do Grupo 1 quanto do Grupo 2, estão dormindo uma quantidade de horas adequada?

b) Determine a mediana, a moda e a amplitude para o Grupo 1 e para o Grupo 2.

c) As medidas obtidas no item **b** ajudam a caracterizar melhor os conjuntos de dados dos Grupos 1 e 2?

4- Faça uma pesquisa, em sites ou livros especializados, sobre o sono. A pesquisa deve contemplar: quantidade de horas de sono recomendada para as diferentes faixas etárias, bons hábitos para dormir melhor e como a falta de sono pode prejudicar a qualidade de vida de uma pessoa.

**Etapa 2 – Pesquisa sobre a importância da prática de atividades físicas**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) divulgou um documento que traz algumas recomendações sobre a prática de atividades físicas de acordo com a faixa etária. Observe, a seguir, algumas dessas recomendações.

|  |  |
| --- | --- |
| **Idade** | **Recomendações** |
| **5 aos 17 anos** | Praticar pelo menos 60 minutos diários de atividade física (moderada ou intensa): brincadeiras, jogos, esportes, locomoção, educação física etc.  Mais de 60 minutos diários proporcionam mais benefícios para a saúde |
| **18 aos 64 anos** | Praticar, semanalmente, pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica moderada ou 75 minutos de atividade aeróbica intensa.  As atividades aeróbicas devem ser feitas em períodos de, no mínimo,10 minutos de duração.  Para benefícios adicionais para a saúde, praticar semanalmente 300 minutos de atividade aeróbica moderada ou 150 minutos de atividade aeróbica intensa. |
| **65 anos ou mais** | Praticar, semanalmente, 150 minutos de atividade aeróbica moderada ou 75 minutos de atividade aeróbica intensa.  As atividades aeróbicas devem ser feitas em períodos de, no mínimo, 10 minutos de duração.  Para benefícios adicionais para a saúde, praticar semanalmente 300 minutos de atividade aeróbica moderada ou 150 minutos de atividade aeróbica intensa.  Realizar atividade física três ou mais dias por semana, como forma de melhorar o equilíbrio e evitar quedas. |

Dados disponíveis em: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/97892415999979\_eng.pdf\_jsessionid=FEE7FD0CA200373987CF3A613D7E21D2?sequence=1. Acesso em: 25 abr. 2019.

Agora, responda às questões:

a) Que tipo de atividade física você pratica? Qual é a frequência com que você pratica esta atividade?

b) A frequência da prática de atividades físicas realizada pelos alunos da turma está dentro do que é recomendado pela OMS?

c) Se uma pessoa costuma caminhar um percurso por 30 minutos a uma velocidade de 6 km/h, atividade física considerada moderada, e deseja percorrer a mesma distância correndo a 9 km/h para alterar o nível da atividade para intensa, por quanto tempo ela deve realizar a atividade?

**5-** Na pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PNAD) realizada em 2015 pelo IBGE, uma das temáticas abordadas foi a prática de esporte e atividade física. A pesquisa revelou que futebol é o esporte mais praticado, sendo que a escolha de 39,3% das pessoas que praticam esportes, e que 62,1% das pessoas com 15 anos ou mais não praticavam esportes ou atividades físicas.

a) Sabendo que 24% dos 161,8 milhões de pessoas entrevistadas pratica esporte, as pessoas que praticam o futebol corresponde a que percentual dessa população total?

b) Qual é o percentual de pessoas que praticam futebol no grupo? Esse percentual é maior ou menor que o percentual nacional?

**6-** Faça uma pesquisa sobre a importância de praticar atividades físicas. Você pode buscar as informações em sites ou livros especializados e também entrevistar profissionais que têm conhecimento sobre o assunto.

**Etapa 3 – Planejamento e execução de pesquisa sobre o sono e a prática de atividades físicas**

**7-** Nesta etapa, vocês farão uma pesquisa amostral sobre qualidade de vida, visando ao sono e/ou à prática de atividades físicas. A pesquisa deverá conter pelo menos uma pergunta cuja resposta seja uma variável quantitativa. Para isso, é preciso realizar um planejamento. Retome as pesquisas sobre o sono (atividade 4) e sobre atividade física (atividade 7). Veja abaixo alguns questionamentos que poderão ajudá-lo.

* O tema específico e o objetivo da pesquisa: o que você pretende investigar sobre o sono e/ou atividades físicas? Por que a pesquisa que pretende realizar é relevante? A que público-alvo a pesquisa se destina?
* A população investigada e a amostra escolhida: qual será a população da pesquisa? Quantas pessoas vão compor a amostra? Como essas pessoas serão escolhidas? Será uma amostra estratificada?
* O questionário e a coleta de dados: quais as perguntas comporão o questionário? Como serão as perguntas: abertas ou fechadas? Há alguma pergunta cuja resposta é uma variável quantitativa? Como serão feitos a coleta e o armazenamento dos dados? Você utilizará uma planilha eletrônica para registrar e organizar os dados ou fará essas anotações no papel?
* A divulgação dos resultados dos resultados: como você pretende divulgar os resultados da pesquisa?

8- Depois do planejamento elaborado, realize a coleta de dados.

9- Organize os dados coletados e apure-os de acordo com os objetivos da pesquisa. Em seguida, discutam qual gráfico e ou tabela são mais adequados para representar cada tipo de dado. Faça também o cálculo das medidas de tendência central e amplitude para as perguntas de variáveis quantitativas que achar adequadas para analisar os dados da pesquisa

10- Analise os dados, as tabelas, os gráficos e as medidas de tendência central e elabore um relatório sobre a pesquisa realizada. O relatório deverá conter introdução, objetivos da pesquisa, análise dos dados, bem como gráficos, as tabelas, as medidas calculadas, as conclusões da pesquisa e a descrição sobre a divulgação dos dados.

**Etapa 4 – Análise dos relatórios a apresentação dos resultados**

13- Estabeleça uma parceria com outro colega para que leiam e analisem o relatório um do outro. Façam uma leitura cuidadosa e criteriosa do relatório, analisando a clareza das informações, a adequação dos gráficos e a coerência das conclusões.

14- Anote as dúvidas, as opiniões e as sugestões dos colegas e faça os ajustes necessários.

15- Divulguem os resultados da pesquisa para a comunidade escolar , mostrando as características, os dados e a conclusão da pesquisa.

**Etapa 5 – Síntese do trabalho realizado**

16- Algumas questões que devem ser discutidas:

a) A pesquisa realizada atingiu os objetivos traçados?

b) Os resultados obtidos corresponderam às expectativas iniciais?

c) A divulgação dos resultados ajudará as pessoas a buscarem hábitos mais saudáveis?

17- Redija um texto que descreva o processo realizado nas etapas 3, 4 e 5.

**Etapa 6 – Exercício Físico e qualidade de vida associada à saúde em idosos**

12. Pesquise:

1. Influência de fatores socioeconômicos na qualidade de vida
2. Influência da Sarcopenia na qualidade de vida do idoso
3. Estilo de vida ativo ou sedentário: impacto sobre a capacidade funcional do idoso
4. A influência de uma alimentação saudável para a longevidade e prevenção de doenças.
5. Transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida

**BIBLIOGRAFIA SUGERIDA**

AGÊNCIA IBGE Notícias. Em 2018, expectativa de vida era de 76,3 anos. **IBGE Notícias**, Rio de Janeiro, 28 nov.2019. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/26104-em-2018-expectativa-de-vida-era-de-76-3-anos>. Acesso em: 05 ago.2020.

Global recommendations on physical activity for health - <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=FEE7FD0CA200373987CF3A613D7E21D2?sequence=1>

MULLER, Mônica Rocha; GUIMARAES, Suely Sales. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida.**Estud. psicol. (Campinas)**,  Campinas ,  v. 24, n. 4, p. 519-528,  dez.  2007 .   Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0103-166X2007000400011&lng=pt&nrm=iso. Acesso em:  06  ago.  2020.

SIMÃO, A. B.; MACHADO, C. J. Envelhecimento populacional, qualidade de vida e atividade física: pensando e repensando o serviço social. **Serviço Social e Saúde**, v. 16, n. 1, p. 11-23, 17 jan. 2018. Disponível em: https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/sss/article/view/8651471 DE%20F%C3%8DSICA\_PENSANDO%20E%20REPENSANDO%20O%20SERVI%C3%87O%20SOCIAL.pdf. Acesso em: 05 ago.2020.

**CRONOGRAMA**

**Etapa 1 –** Pesquisa sobre a importância da qualidade do sono ( 13/08 à 21/08)

**Etapa 2 –** Pesquisa sobre a importância da prática de atividades físicas ( 22/08 à 30/08)

**Etapa 3 –** Planejamento e execução de pesquisa sobre o sono e a prática de atividades físicas ( 31/08 à 03/09)

**Etapa 4 –** Exercício Físico e qualidade de vida associada à saúde em idosos (04/09 à 12/09 )

**Etapa 5 –** Análise dos relatórios a apresentação dos resultados

( 14/09 à 22/09 )

**Etapa 6 –** Síntese do trabalho realizado ( 23/09 à 03/10)

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO**