



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 3.607, de 17/10/05, D.O.U. nº 202, de 20/10/2005

ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

Marcos Alves de Oliveira

ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL PERCEBIDO DE ESTRESSE, QUALIDADE DE VIDA
E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADÊMICOS DO CEULP/ULBRA DO
CURSO DE ENFERMAGEM

Palmas – TO

2015

MARCOS ALVES DE OLIVEIRA

ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL PERCEBIDO DE ESTRESSE, QUALIDADE DE VIDA
E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DO CEULP/ULBRA DO
CURSO DE ENFERMAGEM

Trabalho de conclusão de curso elaborado
e apresentado como requisito para
aquisição do título de Bacharel em
Educação Física pelo Centro Universitário
Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientadora: Prof.^a Dra. Erika da Silva
Maciel.

MARCOS ALVES DE OLIVEIRA

ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL PERCEBIDO DE ESTRESSE, QUALIDADE DE VIDA
E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DO CEULP/ULBRA DO
CURSO DE ENFERMAGEM

Trabalho de conclusão de curso elaborado
e apresentado como requisito para
aquisição do título de Bacharel em
Educação Física pelo Centro Universitário
Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientadora: Prof.^a Dra. Erika da Silva
Maciel.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Prof.^a Dra. Erika da Silva Maciel
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Prof.^a Ma. Guiomar Virginia V.A.T.Batello
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Prof. Me. Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Palmas – TO

2015

DEDICATÓRIA

Dedico em primeiro lugar a Deus, porque têm sido tudo em minha vida, e ele é o pilar que me sustenta.

E em especial aos meus queridos pais Miguel e Maria, que me trouxeram com todo o amor e carinho a este mundo, dedicaram, cuidaram e doaram incondicionalmente seu sangue e suor em forma de amor e trabalho por mim, despertando e alimentando em minha personalidade, ainda na infância, a sede pelo conhecimento e a importância deste em minha vida. A minha namorada Amanda pela sua paciência incentivo e companheirismo, que não mede esforços para concretizar os meus objetivos e a realizações dos meus sonhos. E a minha sogra Sueli e meu sogro Arnaldo pelo apoio conselhos e suporte, fazendo que cada dia, pudesse me empenhar na busca de novos horizontes. As professoras e orientadora Érika e Guiomar que me incentivaram e me ajudaram á todo momento.

Com muito amor e carinho dedico.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que é o meu guia durante a minha vida. Quero agradecer a todos os meus professores que passaram um pouco do seu conhecimento durante toda a minha jornada acadêmica. E em especial os meus professores do início da minha vivência escolar, passando pelo o ensino fundamental e médio, que me ajudaram a desenvolver a minha base intelectual. E portanto fica aqui minha gratidão a todos os professores do curso de Educação Física Bacharel, que me ajudaram no processo da minha formação, ao professor Cézar Leão, professora Soraya Dodero, ao professor Francisco Balbé, a professora e coordenadora Marisa Ramos, professor Frederico Rocha, a professora Gulnara, a professora Cinara e ao professor Pierre Brandão e em especial a professora Dra. Érika da Silva Maciel, que desde o início demonstrou que podia agregar bastante para o crescimento e desenvolvimento do curso de Educação Física, e me fez acreditar que tudo e possível basta dedicação.

A minha mãe Maria Malha que sempre acreditou e incentivou, para que eu seguisse em busca dos meus sonhos. A meu pai Miguel Alves, que sempre mostrou seu apoio e suporte independente da situação. E o meu irmão mais novo Marcelo pelo apoio durante todo esse tempo. A minha namorada que amo e admiro muito Amanda e cunhada Jessica e sua família, espero que um dia possa poder retribuir tudo o que tem feito por mim.

Aos meus companheiros de faculdade, e a partir desse momento, colegas de Profissão Pauleandro, Ligia, Alvaro, thaizi, Cisney, Luiz, Sepmayer, Millenna, Stephanie, Mariane, Rosaria, Jamaylla, Eucleiton, Graziela, Nady. E a Isadora que fez parte desse projeto e que sempre se manifestou sua ajuda e generosidade independente do dia ou hora.

E em especial á meu irmão, não de sangue mais de consideração Edivan Antonio, que sempre me ajudou e esteve todo esse tempo me incentivando para que eu nunca desanimasse, agradeço por tudo que você me proporcionou nesses quatro anos de faculdade, espero que essa parceria possa continuar por longos anos.

RESUMO

ALVES, Marcos de Oliveira. **Associação entre Nível Percebido de Estresse, Qualidade de Vida e Nível de Atividade Física dos Acadêmicos do CEULP/ULBRA do Curso de Enfermagem**. 2015. 55 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Educação Física, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/ TO, 2015.

O presente estudo teve como objetivo associar o estresse percebido, o nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida em acadêmicos do curso de enfermagem do CEULP/ULBRA, Palmas - TO. Participaram dessa pesquisa 191 acadêmicos, que estavam cursando do 1º ao 10º período de enfermagem. Os instrumentos utilizados foram o Questionário Internacional de Atividade Física versão curta e semanal (IPAQ), desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), validado no Brasil pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, com o objetivo de identificar o nível de atividade física. E para a análise da percepção de estresse, foi utilizado a Escala de Percepção de Estresse – EPS10. Já para percepção da qualidade de vida foi aplicado o questionário WHOQOL-bref, constituído de 26 questões, distribuídas entre quatro domínios -físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente – e duas questões de avaliação geral da QV. Foi correlacionado o nível atividade física em escalas de estresse percebido e qualidade de vida. Dessa maneira verificou se que o equivalente metabólico (MET) demonstrou que os acadêmicos possuem maior nível de atividade física. Portanto conclui se que o elevado nível de atividade física interfere positivamente na percepção da qualidade de vida e consequentemente na percepção de estresse. A maioria dos acadêmicos avaliados (80,43%) foram classificados como ativo e muito ativo. Os indivíduos com o maiores níveis de atividade física apresentaram média elevada á percepção da qualidade de vida destacando o domínio de relações sociais (73,73%) e assim indicaram um nível baixo de estresse percebido. Portanto conclui que o elevado nível de atividade física interfere positivamente na percepção da qualidade de vida e consequentemente na percepção de estresse.

Palavras-Chaves: Universitários. Estresse. Atividade Física. Qualidade de Vida

ABSTRACT

ALVES, Marcos de Oliveira. **Association between Perceived Stress Level, Quality of Life and Physical Activity Level of Academic of CEULP / ULBRA the Nursing Course.** 2015. 55 f. Work Completion of course (Graduation) - Course of Physical Education, Lutheran University Center Palmas, Palmas / TO 2015.

This study aimed to associate the perceived stress level of physical activity the perception of quality of life in academic CEULP of the nursing program / ULBRA Palmas - TO. Participated in this study 319 students, who were attending the 1st to the 10th of nursing period. The instruments used were the International Physical Activity Questionnaire short and weekly version (IPAQ), developed by the World Health Organization (WHO), validated in Brazil by the Center for the Laboratory of Physical Fitness of Sao Caetano do Sul studies, in order to identify the level of physical activity. And to analyze the perception of stress, we used the Stress Perception Scale - EPS10. And for perceived quality of life was applied the WHOQOL-BREF questionnaire comprising 26 questions distributed among four areas - físico, psychological, social relationships and environment - and two general assessment of QoL issues. They were correlated to physical activity on perceived stress scales and quality of life. So that it found that the metabolic equivalent (MET) has shown that academics have a higher level of physical activity. Therefore concludes that the high level of physical activity positively affects the perception of quality of life and therefore the scale of perceived stress. More than half of the evaluated (80.43%) were classified as active and very active. Individuals with higher physical activity levels showed high average will perception of quality of life highlighting the social relations domain (73.73%) and thus indicated a low level of perceived stress. Therefore concludes that the high level of physical activity positively affects the perception of quality of life and therefore the scale of perceived stress.

Keywords: University. Stress. Physical Activity. Quality of life

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Domínios e Facetas do WHOQOL-bref.....	23
Figura 2 - Composição da amostra	25

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Perfil sociodemográfico dos acadêmicos de enfermagem do CEULP/ULBRA participantes da pesquisa, Palmas/TO – 2015.	26
Tabela 2 - Descrição do nível de Atividade Física.....	27
Tabela 3 - Percepção da Qualidade de Vida dos acadêmicos de enfermagem por meio do WHOQOL – bref Erro! Indicador não definido.	
Tabela 4 - Teste de Correlação de Pearson	28

LISTA DE SIGLAS

AF	Atividade Física
CAAE	Certificado de Apresentação para Apreciação Ética
CELAFISCS	Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do sul
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CEULP	Centro Universitário Luterano de Palmas
CONEP	Comissão Nacional de Ética em Pesquisa
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
EPS	Escala de Percepção de Estresse
ESF	Estratégia Saúde da Família
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
MET	Equivalente Metabólico da Tarefa
NAF	Nível de Atividade Física
OMS	Organização Mundial da Saúde
QV	Qualidade de Vida
SPSS	Programa SPSS
SUS	Sistema Único de Saúde
TCLE	Termo Consentimento Livre Esclarecido
UPA	Unidades de Pronto Atendimento
WHOQOL	Organização Mundial de Saúde Qualidade de Vida

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	11
1 INTRODUÇÃO	12
1.1 Problema.....	13
1.2 Hipóteses	13
1.2.1 <i>Hipótese alternativa</i>	13
1.3 Objetivos	13
1.3.1 <i>Objetivo geral</i>	13
1.3.2 <i>Objetivos específicos</i>	13
1.4 Justificativa.....	14
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	15
2.1 Estresse.....	15
2.1.2 Estresse acadêmico	156
2.1.3 Qualidade de vida	16
2.1.4 Atividade física	19
3 MATERIAIS E MÉTODOS	21
3.1 Caracterizações da pesquisa	21
3.2 Detalhamentos dos procedimentos: local e período.....	21
3.3 Critérios inclusão	21
3.4 Critérios exclusão	21
3.5 Variáveis.....	21
3.5.1 <i>Dependente</i>	21
3.5.2 <i>Independente</i>	21
3.5.3 <i>Controle</i> :.....	21
3.6 Instrumentos de coletas de dados.....	22
3.6.1 <i>Análise dos dados</i>	24
3.7 Aspectos éticos	24
4 RESULTADOS.....	25
5 DISCUSSÃO	29
6 CONCLUSÃO	33
REFERÊNCIAS.....	34
APÊNDICES	37
ANEXOS	41

APRESENTAÇÃO

Este é um projeto desenvolvido em parceria com o Projeto institucional do curso de Educação Física, bacharel do CEULP ULBRA intitulado Associação entre Nível Percebido de Estresse, Qualidade de Vida e Nível de Atividade Física dos Acadêmicos do CEULP/ULBRA do Curso de Enfermagem. Trata-se de um estudo transversal, quantitativo e descritivo que busca a associação entre nível percebido de estresse, qualidade de vida e nível de atividade em acadêmicos do CEULP/ ULBRA. Os resultados aqui apresentados são referente ao estresse percebido, qualidade de vida e nível de atividade física dos universitários do curso de enfermagem. Dessa maneira, associar o estresse percebido com os domínios da qualidade de vida e suas facetas, e relacionar os benefícios que atividade física pode provocar em relação à qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

O tema estresse foi definido por Bublitz et al., (2012) como qualquer estímulo externo ou interno que exceda as fontes de adaptação, entretanto o ambiente acadêmico expõe o universitário a várias situações que demandam de adaptações diárias e são essas adaptações ao seu cotidiano que são vistas como situações estressoras.

De acordo com Rangé (2001), em 1936 o Dr. Selye, usou a palavra estresse como a síndrome que é produzida por agentes que são aversivos. Então definiu o estresse como uma quebra da homeostase no nosso organismo.

Porém, Battisson (1998) diz que o sintoma do estresse varia de pessoa para pessoa, no entanto, o sintoma mais evidente são os que podem trazer reação excessiva de ganho ou perda massa corporal, sono irregular, problema respiratório, angústia mental causando depressão e introversão, e consequentemente causar a negligência familiar e não rederem o suficiente no trabalho.

O agente estressor pode provocar a quebra da homeostase interna exigindo alguma adaptação, e assim podendo ser um agente estressor negativo e positivo (RANGÉ, 2001).

Entretanto, o estresse positivo pode motivar e inspirar fazendo o indivíduo a tomar decisões rápidas, já o negativo é geralmente algo que pode ser agudo e quando muito forte há chances de desaparecer rápido, e o crônico não é tão intenso, mas pode ser prolongado (NIEMMAN, 1999).

Qualidade de vida (QV) é a percepção do indivíduo ao qual abrange a sua posição de vida aos aspectos sociais e culturais, em relação aos seus objetivos: expectativas, padrões e preocupações (FLECK, et al., 1999).

Portanto, QV é aquela que oferece condições para os indivíduos desenvolverem ao máximo as suas potencialidades como: viver, sentir, amar, trabalhar produzindo bens e serviços, fazendo ciências ou artes (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001).

A atividade física (AF) é um produto do estilo de vida desenvolvido com hábitos diários. Esses hábitos podem trazer benefícios e enfatizar a socialização, a prevenção ou controle de fatores psicológicos (NAHAS, 2010).

Sabendo da importância e os benefícios da prática de atividade física é que podemos relacionar o quanto ela pode ser significativa ao nosso bem estar social e psicológico, além de promover uma melhora na qualidade de vida do indivíduo, e assim diminuir o estresse, fator que há anos, tem causado muitos transtornos na vida diária dos indivíduos.

1.1 Problema

Existe uma associação entre o estresse percebido o nível de atividade física (NAF) e a percepção da qualidade de vida?

1.2 Hipóteses

1.2.1 Hipótese alternativa

O estresse percebido está associado com o nível de atividade física.

O estresse percebido está associado com a percepção da qualidade de vida.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo geral

Associar a percepção do estresse com o nível de atividade física e percepção da qualidade de vida dos acadêmicos do curso de enfermagem do CEULP/ULBRA.

1.3.2 Objetivos específicos

Verificar o nível de atividade física dos acadêmicos do curso de enfermagem do CEULP/ULBRA;

Investigar a percepção da qualidade de vida dos alunos do curso de enfermagem;

Avaliar o estresse percebido pelos acadêmicos do curso de enfermagem do CEULP/ULBRA.

1.4 Justificativa

A ênfase desse estudo foi verificar a associação entre estresse percebido e sua relação à qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem do CEULP/ULBRA. E dessa maneira verificar sua associação com o nível de atividade física.

O estudo enfatiza a importância da atividade física e os benefícios que ela pode desenvolver em relação à parte física e mental do indivíduo. O objetivo específico da pesquisa avalia o conceito de estresse, identificar suas consequências, e investigar a exposição agentes estressores.

O interesse da pesquisa com acadêmicos dos cursos de enfermagem foi identificar e avaliar o desempenho dos universitários em relação à parte acadêmica identificando quais são as maiores dificuldades que eles encontram nesse ambiente. E como a rotina dos mesmos pode interferir na sua qualidade de vida e quais seriam as causas que levam a ter um estilo de vida sedentário.

E, portanto relacionar o estresse percebido com a influência dos domínios da qualidade de vida e nível de atividade física.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Estresse

O estresse desenvolver uma reação no organismo, ligada ao estilo de vida, transições demográficas, ambiente e a circunstância que envolve o indivíduo que podem agravar essa sua qualidade de vida (LIMONGI FRANÇA; RODRIGUES, 1999).

Então LIPP (2000), afirma que existem quatro fases do estresse: alarme, resistência, quase exaustão e a exaustão. Elas se dão pela duração da ação do agente estressor e pelo aparecimento de sintomas orgânicos e psicológicos.

A fase do alarme se dá por reações fisiológicas para a sobrevivência, podendo haver um aumento da pressão arterial e tensão muscular. A fase de resistência ocorre quando há uma persistência do agente estressor, nessa fase um dos sintomas pode ser o isolamento social e problemas de memória e atenção. A fase de quase exaustão se dá pelo enfraquecimento do organismo mediante ao estresse surgindo assim algumas doenças. Já a fase de exaustão se inicia quando há impossibilidade da resistência ao fator estressor, e é nessa fase que se desencadeia patologias orgânicas e psíquicas como: doenças cardíacas, autoimune, depressão e Síndrome de Burnout (LIPP, 2003).

Pode também estar relacionada à quebra da homeostase que exige alterações psicológicas que necessitam de adaptação. Essa adaptação pode ser tanto em relação aos fatores internos ou externos. Os fatores externos estão diretamente ligados às condições que afetam o organismo: mudanças de chefia, acidentes, casamento, morte de parentes, mudanças de endereço e de emprego. Já os fatores internos são determinados pela própria pessoa, que pode ser iniciado a partir da sua ansiedade, timidez, insegurança, perfeccionismo (LIPP, 1996).

O estresse pode se manifestar de maneira positiva ou negativa, ou de ambas as formas. O modo positivo pode ocorrer para motivar e inspirar, ajudando assim o indivíduo tomar decisões rápidas. Já o negativo se manifesta de forma aguda ou crônica. Agudo quando se torna intenso, podendo

desaparecer rapidamente, já o crônico não seria tão intenso, mas pode ter períodos prolongados (NIEMMAN, 1999).

Estresse, utiliza-se para descrever os sintomas produzidos pelo organismo em reação a tensões crescentes. Certo nível de estresse serve normal para ajudar o indivíduo a enfrentar os desafios que a sociedade necessita nos dias atuais, mas em níveis elevados pode causar reações ruins aos indivíduos. Os sintomas mais evidentes são; ganho ou perda excessiva de massa corporal, padrões de sono irregular, problemas respiratório, baixo rendimento no trabalho e frequentemente provoca oscilações no humor e comportamento (BATTISON, 1998).

Com a entrada do indivíduo ao ambiente acadêmico facilita o desenvolvimento de tarefas, que atuam diretamente entrelaçadas na relação com a consolidação da identidade, a exploração e construção da intimidade e uma maior autonomia e independência familiar (RAMOS; CARVALHO, 2007).

Porém com o ingresso no ambiente acadêmico o estresse está ligado ou direcionado à pesquisas que relacionam o estresse ao desempenho dos alunos enquanto acadêmicos (CAMPOS, 1996).

Os principais problemas que contribuem para desencadear o estresse em acadêmicos estão relacionados em três dimensões: primeiro relacionou-se os problemas resultantes no período de transição ou mudança de vida seguindo a adaptação ao novo meio universitário-e; a segunda intervenção seria o desenvolvimento pessoal no que se liga com o auto conceito, auto-estima e a maturidade; a terceira seria o seu rendimento escolar, desistência, motivação, relação com colegas e professores (PEREIRA, 1998).

2.1.2 Estresse Acadêmico

O curso de enfermagem tem uma série de exigências que vão até o final do curso como: atividades extracurriculares, cumprimento de disciplinas teóricas e práticas. Entretanto o processo de formação dos acadêmicos de enfermagem se torna de extrema importância que se entrelaça com a formação de um profissional competente, crítico, criativo, sensível, pelo fato da profissão exigir uma aproximação e interação com outras pessoas. (MEIRELES, 2012).

No período da graduação são evidenciadas uma série de dificuldades pelos estudantes como: falta de reconhecimento sobre o curso, às expectativas equivocadas que podem gerar decepções na sua vivência acadêmica e a diferença entre escola e universidade (BARDAGI; HUTZ, 2009).

Os cursos da área da saúde (especificamente o de enfermagem) tem como característica estágios em Hospitais, Unidades de Pronto Atendimento (Upa), Clínicas, Estratégias Saúde da Família (ESF) entre outras semelhanças que tem como cenário a: falta de infra estrutura, falta de material básico, precisam sempre estar atentos a seus papéis e o papel da instituição pública ao usuário, na expectativa de atender aos desafios decorrentes da implementação do Sistema Único de Saúde (SUS) que tem como princípios básicos: universalização, regionalização hierarquização dos serviços (FISCHER, et al., 2002).

Para Carvalho e Malagris (2007), o SUS trouxe para a prática do profissional da saúde mudanças determinante referente à gestão em saúde como: atendimento nas residências, vinculado à Estratégia de Saúde da Família, ênfase na promoção da saúde e prevenção de doenças. Essas mudanças forçaram e fizeram com que o profissional, que é a ponta desse sistema, se adequasse e se recolocasse ao que a saúde necessitava naquele momento, e eles partissem para um reposicionamento frente a esse novo paradigma.

Diante disso ao lidar com limites humanos, os acadêmicos apresentam dificuldades e desenvolvem sentimentos de incapacidade frente a atividade expostas durante a formação profissional, favorecendo a diminuição do seu rendimento acadêmico, interferindo na qualidade da assistência prestada durante os estágios (BUBLITZ, et al., 2012).

Os problemas sociais e de questão pública eleva o estresse da população que, quando acessa os serviços de saúde descontam no primeiro jaleco branco que aparece, suas revoltas e indignação.

2.1.3 Qualidade de vida

O conceito de Qualidade de Vida (QV) surgiu após a Segunda Guerra Mundial relacionado com a conquista de bens materiais. Em seguida o termo qualidade de vida se expandiu para medir o quanto a sociedade havia se

desenvolvido economicamente. Diante desse conceito econômico criado para medir o quanto a qualidade de vida tinha aumentado, começaram a usar o desenvolvimento social como saúde, educação, moradia, transporte, lazer e trabalho (PASCHOAL, et al., 2000).

A preocupação com a qualidade de vida vem com intuito de ampliar e valorizar parâmetros relacionados à saúde, que são o controle de sintomas em relação à diminuição da mortalidade e o aumento da expectativa de vida da sociedade em que vivemos (FLECK, et al., 1999).

Portanto, Maciel (2006), afirma que o conceito de QV pode incluir elementos de avaliação positivos e negativos. Essa definição engloba aspectos que relacionam as condições gerais de vida que o indivíduo se encontra. Exemplos, saneamento básico, emprego, nível de escolaridade, acesso a saúde, entre outros.

O importante para QV é que possamos entender melhor o estilo de vida atual que os habitantes de uma determinada região estão acostumados a exercer, e os efeitos e consequência que esse estilo de vida pode acarretar para essa determinada população em respeito à sua saúde (MACIEL, 2006).

Os fatores mais significantes para a QV abrangem também a satisfação, qualidade dos relacionamentos, realização pessoal, percepção de bem estar e possibilidade de acesso a eventos culturais entre eles a oportunidade de lazer (NAHAS, 2001).

A QV tem três referências, histórica que determina o tempo de uma sociedade, que pode existir parâmetro de qualidade de vida de uma época para outra. A cultural que diz respeito aos valores e necessidades de diferentes povos. O terceiro padrão de bem estar que envolve as camadas entre as classes sociais e suas desigualdades (MINAYO, et al., 2000).

Segundo Maciel (2006) há vários problemas de saúde que vem acometendo a sociedade, e estão associados ao estilo de vida que afeta diretamente a qualidade de vida dos grupos populacionais, que dessa forma vem atingindo distintas fases da sua vida.

Portanto, Bley e Nernazza (1997) evidenciam a importância da prática de exercícios físicos para ajudar as pessoas a se manterem ativos o maior tempo

possível, melhorando assim a sua função em diversas atividades e o seu nível de qualidade de vida à medida que envelhecem.

A QV esta ligada no curso de enfermagem pelo fato de requer interação pessoal em seu principal objetivo como centro do seu trabalho, e isto implica na importância e no estabelecimento de relacionamento efetivo para cuidar do outro (BAMPI et al., 2013). E os processos sócios cognitivos e afetivos, expressa se em forma de sentimentos e emoções sejam em situação de conflitos ou como superação, entretanto a proximidade com o sofrimento humano e a morte interfere na atuação dos acadêmicos e respectivamente na sua qualidade de vida.

Para amenizar alguns efeitos como a adaptação e a transição que os alunos passam em relação ao meio universitário, as universidades poderiam desenvolver programas de intervenção psicopedagógico, que serviria para minimizar esse impacto educacional da universidade em seus estudantes. Uma das estratégias seriam atividades com objetivo de desenvolvimento pessoal, conseguindo assim capacitar o aluno para aprendizagens acadêmicas e para o desenvolvimento de sua personalidade (CUNHA, 2004).

Dessa maneira pode-se evidenciar alguns obstáculos que os universitários enfrentam quando chegam ao ensino superior entre eles, a adaptação ao curso, e sua transição da adolescência para fase adulta (CUNHA; CARRILHO, 2005).

2.1.4 Atividade física

Nahas (2010) diz que, atividade física é como um produto do estilo de vida desenvolvido com hábitos diários. Esses hábitos podem trazer benefícios e enfatizar a socialização, a prevenção ou controle de fatores psicológicos.

A AF está diretamente entrelaçada à saúde, ela destaca os componentes morfológico, funcional, motor, fisiológico e comportamental. O componente morfológico entrelaça-se com a composição corporal e a quantia de gordura localizada, e quanto o seu excesso pode ser prejudicial à saúde, e ela pode ajudar a ocasionar o surgimento de Doenças Crônico Não Transmissível (DCNT). Já o funcional está ligado à aptidão cardiorrespiratória ou a capacidade de captar ou transportar e gastar oxigênio em atividades de média intensidade.

Os motores estão relacionados à força, a resistência e a flexibilidade, sendo que a força e a resistência pode ser a capacidade do músculo em sustentar contrações e repetições por um período de tempo. E a flexibilidade refere - se à amplitude da articulação (GLANER, 2002).

Porém, para ter um estilo de vida e hábito saudável, torna-se necessário divulgar para sociedade os efeitos e benefícios que atividade física pode trazer, e como ela pode ajudar a combater e prevenir doenças. Entretanto, seria importante que indivíduos sintam-se motivados para que possam aderir a um estilo de vida mais ativo (SAMUSLKI; NOCE, 2012).

Visando esses benefícios e conscientização da população vem aumentando a procura por locais onde as pessoas possam se exercitar, por isso tem sido criado espaços que possam ser destinados a atividade física como praças de esportes, entre outros locais públicos destinados a prática de exercícios físicos (SAMUSLKI; NOCE, 2012).

Por outro lado, a inatividade decorre de fatores comportamentais e sociais, como o aumento de compromisso estudantil ou profissional, e o aumento e a disponibilidade da tecnologia, a redução dos espaços livres para lazer contribuem para atividades sedentárias, tais como; assistir televisão, jogar vídeo game e utilizar computadores (LAZZOLI, et al., 1998).

Como consequência a inatividade física e o baixo nível de condicionamento físico são fatores de risco para a mortalidade prematura e doenças cardiovasculares (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004).

Portanto, a AF pode promover melhorias na capacidade respiratória, na reserva cardíaca, na força muscular, enfatizando assim que exercícios físicos devem ser executados de forma preventiva (CARDOSO, 1992).

Então, AF tem o efeito de proporciona também uma melhora em relação à eficiência do metabolismo, aumento da força e massa muscular, densidade óssea, flexibilidade, diminuição do estresse, tensão muscular, insônia, aumento da disposição física e mental (MACEDO, et al., 2012).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Caracterizações da pesquisa

O presente estudo foi desenvolvido de forma transversal, quantitativa e descritiva.

3.2 Detalhamentos dos procedimentos: local e período

O estudo foi realizado utilizando a amostra de 191 acadêmicos do Centro Universitário Luterano de Palmas CEULP/ULBRA, do curso de enfermagem, com idade acima dos 18 anos.

O período de realização da pesquisa aconteceu no segundo semestre de 2014.

3.3 Critérios inclusão

Somente os acadêmicos do curso de enfermagem do CEULP /ULBRA com idade acima dos 18 anos foram convidados a participar da pesquisa.

3.4 Critérios exclusão

Acadêmicos do curso de enfermagem que não estiverem presente no dia da coleta.

Acadêmicos com idade menor que 18 anos de idade.

Acadêmicos que se recusarem a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

3.5 Variáveis

3.5.1 Dependente

Nível de percepção de estresse.

3.5.2 Independente

Nível de atividade física e percepção da qualidade de vida.

3.5.3 Controle:

Idade, sexo, curso, período, condição sócio econômica.

3.6 Instrumentos de coletas de dados

Os instrumentos que compuseram essa pesquisa foram os seguintes protocolos:

Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta e semana normal em (Anexo na pág. 42-44), WHOQOL-bref em (Anexo da pág.45-49) e Escala de Percepção de Estresse – (EPS10) em (Anexo na pág. 50-51)

O IPAQ permite classificar o indivíduo em 4 níveis: 1 sedentário – aquele indivíduo que não realizou atividade física durante pelo menos 10 minutos contínuos ao longo da semana. 2 Insuficientemente ativo – aquele indivíduo que realiza atividade física com duração mínima de 10 minutos por semana, porém insuficiente para ser classificado como ativo. Esses indivíduos ainda podem ser classificados em dois grupos, a saber:

a) grupo formado pelos indivíduos que atingem pelo menos um dos critérios da recomendação para a frequência (cinco dias por semana) ou duração (150 minutos por semana).

b) grupo composto por indivíduos que não atende nenhum dos critérios recomendados.

3 Ativo – aquele que cumpre as recomendações de atividades vigorosas (maior ou igual há três dias por semana e maior ou igual a 20 minutos por sessão) e/ou atividade moderada ou caminhada (maior ou igual há cinco dias por semana e pelo menos 30 minutos por sessão) e/ou qualquer atividade somada maior ou igual há cinco dias por semana e pelo menos 150 minutos por semana. 4 Muito ativo – aquele indivíduo que cumpre as recomendações de atividades vigorosas (maior ou igual cinco dias por semana e 30 minutos por sessão) ou atividades vigorosas (pelo menos três dias por semana e com 20 minutos por sessão acrescidos de atividade moderada ou caminhada que deve ser pelo menos cinco dias por semana e 30 minutos por sessão).

O WHOQOL-bref é um instrumento que foi desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), traduzido e validado para mais de 20 idiomas incluindo a validação para uso no Brasil (FLECK et al., 1999).

O quadro 1, são os domínios do WHOQOL-bref sendo que, trata-se de um questionário que visa à percepção da qualidade de vida, onde consta 26

questões sendo duas sobre a qualidade de vida geral e as 24 questões restantes avaliam 4 domínios: Domínio I - Físico, Domínio II - Psicológico, Domínio. III - Relações Sociais e Domínio IV - Meio ambiente.

Figura 1 - Domínios e Facetas do WHOQOL-bref

Domínio I - Domínio Físico

Dor e desconforto
Energia e fadiga
Sono e repouso
Mobilidade
Atividades da vida cotidiana
Dependência de medicação ou tratamentos
Capacidade de trabalho

Domínio II – Domínio Psicológico

Sentimentos positivos
Pensar, aprender, memória e concentração
Auto estima
Imagem corporal e aparência
Sentimentos negativos
Espiritualidade/religião/crenças pessoais

Domínio III - Domínio Relações Pessoais

Relações pessoais
Suporte (apoio) social
Atividade sexual

Domínio IV – Domínio Meio Ambiente

Segurança física e proteção
Ambiente no lar
Recursos financeiros
Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade
Oportunidade de adquirir novas informações e habilidades
Participação em, e oportunidades de recreação/lazer
Ambiente físico: poluição/ruído/trânsito/clima
Transporte

Fonte: WHOQOL-bref (WHOQOL GROUP, 1998)

A Escala de Percepção de Estresse- EPS 10 permite verificar em que grau as situações da vida de um indivíduo são percebidas como fatores estressores. A análise de dados do EPS-10 constitui os seguintes procedimentos:

1. Os itens 4, 5, 7 e 8 são positivos e por esta razão devem ter a pontuação revertida.
2. Após a reversão todos os itens devem ser somados.

3. O escore, obtido com a soma de todos os itens, é utilizado como medida de estresse percebido.

O resultado final não é uma medida critério-concorrente. No entanto, os escores podem ser comparados com a tabela normativa da população americana (COHEN, 1983) ou ainda com a população do Sul do Brasil (REIS; PETROSKI, 2004).

3.6.1 Análise dos dados

Para análise dos dados do WHOQOL- bref foi utilizado à recomendação da OMS com a pontuação dos escores. A análise do IPAQ e do EPS -10 foram realizadas conforme os procedimentos do instrumento.

Os dados foram submetidos à estática descritiva, teste de normalidade e correlação entre as variáveis estresse percebido e domínios da qualidade de vida e estresse percebido e equivalente metabólico da tarefa (MET), foi utilizado o pacote estatístico do SPSS 21.0 e considerado o nível de 0,05 de significância.

3.7 Aspectos éticos

O projeto foi submetido e aprovado ao Comitê de Ética em Pesquisa, com Seres Humanos (CEP) via Plataforma Brasil atendendo a resolução 466/2012 do CONEP sob o número Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE), (22273213.0.0000.5516) em (Anexo na pág 52-55).

4 RESULTADOS

Foram convidados a participar do estudo aproximadamente 319 acadêmicos do curso de enfermagem do Centro Universitário Luterano de Palmas/TO, dos quais 191 aceitaram voluntariamente a participar da pesquisa, sendo que o total de participantes 180 eram mulheres (94,2%). Sendo que a pesquisa apresentou 128 perdas no total, e que dentro desse total de perda 33 pessoas foram por motivo de tempo indisponível, 47 pessoas foram por cancelamento e trancamento ou por motivos de transferências de matrícula, 39 pessoas não foram encontradas no período da coleta, 8 pessoas eram menores de idade e 1 pessoa não aceitou a participar da pesquisa.

Figura 2 - Composição da amostra

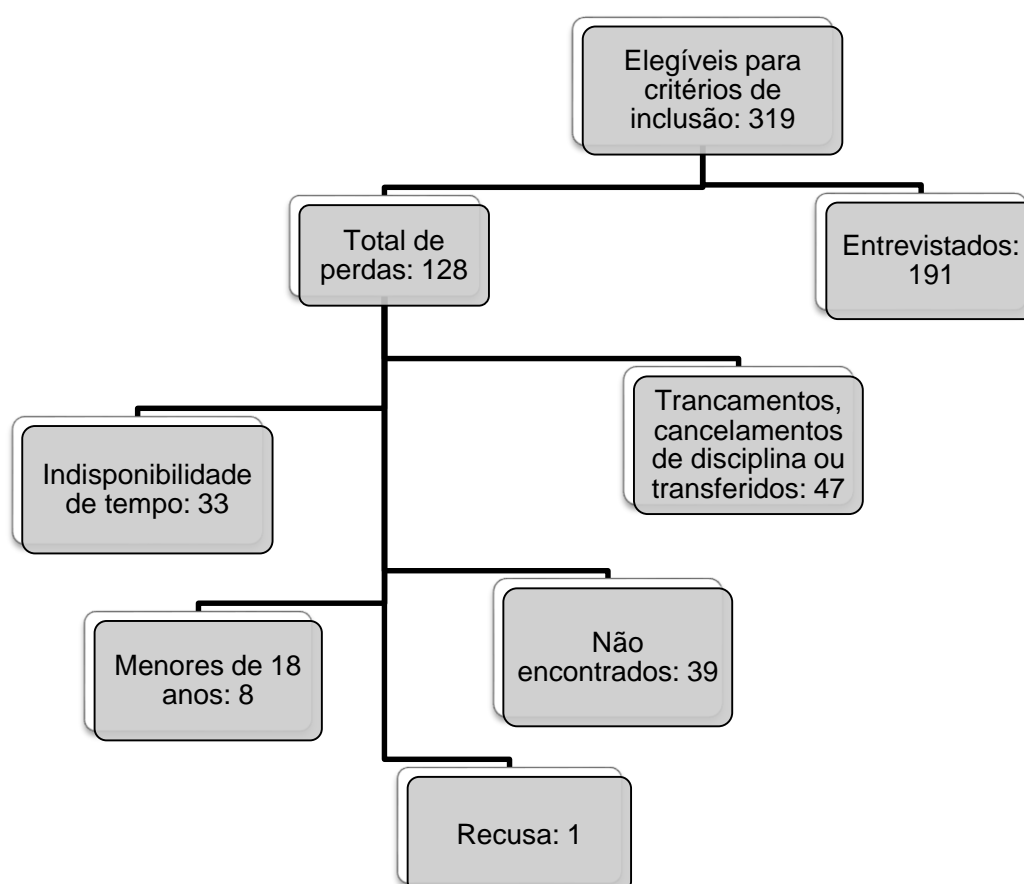


Tabela 1 - Perfil sociodemográfico dos acadêmicos de enfermagem do CEULP/ULBRA participantes da pesquisa, Palmas/TO – 2015.

Variáveis	N	%
Sexo		
Feminino	180	94,20
Masculino	11	5,80
Reside PMW		
Sim	168	88
Não	23	12
Companheiro (a)		
Sim	71	37,20
Não	120	62,80
Filhos		
Sim	120	62,80
Não	71	37,20
Transporte		
Público	102	53,40
Particular	89	46,60
Possui Bolsa ou financiamento		
Sim	124	64,90
Não	67	35,10
Período que esta cursando		
1º ao 3º	91	47,60
4º ao 10º	100	52,40
Vínculo empregatício		
Trabalha	72	37,70
Apenas estuda	119	62,30
Satisfação com salário		
Sim	95	49,70
Não	96	50,30

Os resultados indicam que (94,2%) dos alunos do curso de enfermagem são do sexo feminino, tendo em vista que o curso é mais frequentado pelo público feminino.

Observou-se que a maior parte dos voluntários da pesquisa, e (88%) dos voluntários reside em Palmas, e (12%) moram em cidades do entorno.

Verificou-se que (62,8%) dos acadêmicos não possui companheiros e (37,2%) são casados, entretanto, o estudo mostrou que a maior parte dos entrevistados (62,8%) tem filhos.

O meio de transporte mais utilizados entre os estudantes de enfermagem e o transporte público (53,4%), e (64,9%) possui algum tipo de bolsa ou financiamento estudantil.

Dentre os entrevistados aproximadamente (47,6%) estão cursando o 1º e 3º período do curso de enfermagem, e (52,4%) estão entre 4º e 10º período.

Tabela 2 - Descrição do nível de Atividade Física

Nível de Atividade Física	%
Muito Ativo	34,78
Ativo	45,65
Insuficientemente Ativo	4,35
Sedentário	15,22

O (MET) é o equivalente metabólico que estima o gasto energético dos indivíduos em repouso (CRISP, VERLENGIA, OLIVEIRA, 2014). No presente estudo verificou-se que o MET dos acadêmicos em média foi 3517,131. Então significando que pela média idade ser de 24 anos, os acadêmicos de enfermagem possuem uma capacidade dinâmica e funcional consideravelmente boa, portanto o MET significou está baixo relacionado a capacidade que esses indivíduos possuem e significando que poderia estar mais elevado, resultando que o nível de atividade física deveria ser maior devido as características do grupo ser jovens e adultos.

A Tabela 2 mostra que (45,65%) dos alunos de enfermagem do Centro Universitário Luterano de Palmas/TO, praticam atividades vigorosas, maior ou igual há cinco dias por semana e pelo menos 30 minutos por sessão totalizando no mínimo 150 minutos semanais. Porém (15,22%) foram relacionados como sedentários pelo fato de não praticar nenhuma atividade física e não totalizarem 150 minutos semanais ou 30 minutos diários que é o mínimo que é estipulado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).

Tabela 3 - Percepção da Qualidade de Vida dos acadêmicos de enfermagem por meio do WHOQOL – bref

Domínio	Média	D.P
Físico	70,78	13,69
Psicológico	68,47	15,62
Relações Sociais	73,73	17,91
Meio Ambiente	59,80	13,63
Auto Avaliação da QV	84,45	20,48

A Tabela 3 apresenta os resultados relacionados à qualidade de vida dos acadêmicos do curso de enfermagem. O domínio que apresentou a maior média foi a relações sociais, seguido do domínio físico e psicológico. O domínio que teve a menor média foi o meio ambiente. Em relação ao estresse o instrumento EPS -10 indicou uma média de 20,34 ($\pm 6,19$) para a amostra geral. Com base nesses resultados foi realizado um teste de correlação entre as variáveis EPS e MET, EPS e cada um dos domínios da qualidade de vida (Tabela 4).

Tabela 4 - Teste de Correlação de Pearson

Variáveis	R
Estresse Percebido X MET	- 0,21**
Estresse Percebido X Domínio Físico	- 0,50**
Estresse Percebido X Domínio Psicológico	- 0,57**
Estresse Percebido X Domínio Relações Pessoais	- 0,34**
Estresse Percebido X Domínio Meio Ambiente	- 0,42**
Estresse Percebido X Auto Avaliação. QV	- 0,39**
N	191

** (p <0,001)

Esses resultados mostram a relação do estresse e sua influência frente a cada domínio físico, psicológico, relação social, meio ambiente e a auto-avaliação da qualidade de vida.

Essa associação indica uma correlação negativa baixa para a percepção de estresse e gasto energético (MET), porém com significância estatística. Observa-se uma correlação negativa de poder substancial e significativamente estatística para a percepção de estresse e domínio físico e domínio psicológico. Uma correlação negativa moderada e significativamente estatística foi encontrada entre a percepção de estresse e os domínios relações social, ambiente e qualidade de vida geral (LEVIN; FOX, 2004).

5 DISCUSSÃO

O estudo apresentado avaliou a percepção do estresse e qualidade de vida e o nível de atividade física dos acadêmicos de enfermagem do CEULP/ULBRA Palmas- TO.

O presente estudo identificou em relação ao nível de atividade física, que 45,65% dos acadêmicos estão ativos, 34,78% muito ativos e 15,22% dos participantes ficaram abaixo dos 150 minutos totais por semana preconizados pela OMS (1998) em relação à prática de atividade física semanal.

Corroborando com os resultados encontrados Silva et al., (2007), em estudo realizado em Minas Gerais com 280 acadêmicos divididos em dois grupos, sendo o grupo 1 composto por 194 acadêmicos do curso de Educação Física e o grupo 2 com 86 participantes das demais áreas dos cursos de saúde/biológica, encontrou que o grupo 1 obteve 44% participantes classificados como muito ativos, sendo 48% ativos, 6% insuficiente ativo e 1,5% sedentários.

Frente aos achados, ressalta-se que a atividade física é elemento importante na promoção da saúde e qualidade de vida, e a inatividade física associada a uma dieta inadequada podem desenvolver ou agravar várias doenças (SILVA et al., 2007).

Nunomura, Teixeira, Fernandes (2009), afirmam que a influência de programas de exercícios físicos ajudam fundamentalmente a saúde física, o humor e a vida social, equilibrando o estresse e a qualidade de vida.

Maciel et al., (2013) em estudo realizado no Estado de São Paulo com universitários da Universidade de São Paulo (USP) abrangendo 1996 indivíduos por meio da aplicação do instrumento WHOQOL- bref, teve como resultado o domínio físico como maior valor e o menor valor e o do domínio meio ambiente. O estudo concluiu que o domínio de qualidade de vida geral pode ser influenciado pelo domínio meio ambiente em questão a satisfação e realização pessoal.

Os resultados apresentaram uma elevada média na pontuação do WHOQOL-bref, e se destacaram os domínios de relações sociais, físicos, psicológicos.

O domínio relação sociais se destacou com 73,73% numa escala de (0 – 100) seguido do domínio físico com 70,78% e o psicológico com 68,47%. A menor média foi do domínio de meio ambiente. Contudo a qualidade de vida geral obteve 84,45% demonstrando que a relação com o domínio meio ambiente não significou um aspecto negativo na percepção de qualidade de vida geral.

Corroborando com achados no presente estudo, Bampi et al., (2013) em pesquisa desenvolvida na Universidade Federal de Brasília (UNB) no curso de enfermagem e aplicando o WHOQOL – bref obteve na avaliação dos domínios os seguintes resultados psicológico: (69,6%); relações sociais: (69,2%); físico: (65,4%) e meio ambiente: (63,3%). Ratificando com os dados encontrados no presente estudo que o domínio meio ambiente teve uma menor pontuação mais não afetou bruscamente a qualidade de vida geral dos participantes.

A análise de correlação identificou o quanto o domínio do WHOQOL-bref estão associados com estresse percebido, e com atividade física.

Confirmando o presente estudo de Bampi et al., (2013) que a capacidade funcional e dinâmica dos universitários não impede e não prejudica suas atividades rotineiras, indicando que as facetas de sono e repouso e visto como fonte de energia e reparação física para disposição da suas atividades cotidianas.

O domínio psicológico composto por facetas relacionadas a perguntas sobre: sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, espiritualidade, religião, crenças, correspondeu com a mais elevada correlação (- 0,57**) demonstrando que a percepção da qualidade de vida diminui quando o estresse percebido se eleva, pois demonstram correlações significantes estatisticamente.

Esta associação do estresse percebido e o domínio físico que refere á percepção que os acadêmicos têm em relação: à dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou tratamentos, capacidade de trabalho, obteve uma correlação (-0,50**) que indica que quanto maior o nível de estresse menor é a percepção de qualidade de vida nesse domínio.

O domínio relações sociais corresponde à percepção do acadêmico sobre suas relações pessoais, suporte emocional, apoio social e atividade sexual. A amostra obteve (-0,34**), que representa um nível percebido de estresse baixo.

Na comparação entre o nível de estresse percebido com o domínio meio ambiente, obteve-se um bom resultado, significando que a percepção de estresse não sofreu influência das facetas desse domínio as quais se destacam: segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidado de saúde e sociais, ambiente físico: poluição, ruído, trânsito, clima e transporte. Dentre as facetas abordadas, a satisfação com a renda correspondeu a 49,7% dos acadêmicos e 50,3% referiram não estar. Portanto a satisfação com sua renda não afeta ou restringe os acadêmicos em seu lazer, seus cuidados com a saúde e sua segurança física, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

A correlação do estresse percebido com a auto avaliação da qualidade de vida que corresponde a junção final dos 4 domínios: físico psicológico, relações pessoais e meio ambiente. No geral o estudo teve (- 0,39**) significando que a qualidade de vida geral está elevada e o estresse percebido frente às facetas dos domínios da qualidade de vida apresenta-se baixo, de modo a entender que não há interferência no cotidiano dos acadêmicos.

Em estudo desenvolvido sobre qualidade de vida e percepção de estresse no Curso de Graduação da Escola Paulista de Enfermagem da Universidade Federal de São Paulo realizado em 2008 com 345 acadêmicos utilizando o instrumento WHOQOL – bref, os resultados que os acadêmicos avaliaram sua percepção da qualidade de vida como boa no aspecto geral, e os escores de relação sociais tiveram (71,1%) seguidos do psicológico com (61,9%) e meio ambiente (57,0%) confirmando que os agentes estressores durante sua jornada acadêmica não apresentam níveis elevados na percepção de estresse (ARRONQUI, et al., 2011).

A associação entre estresse percebido e o gasto energético, indica que quanto maior o tempo que os acadêmicos gastam realizando atividades do seu cotidiano ou tempo para realizar seus exercícios físicos menor será o estresse percebido nesses acadêmicos. O estudo demonstrou uma correlação negativa

baixa entre EPS-10 e o MET, significando que quanto mais tempo for gasto em atividades gerais menor será o estresse percebido.

Nunomura, Teixeira, Fernandes (2009), em estudo realizado com o grupo de condicionamento físico para prevenção cardiológica do Instituto do Coração em São Paulo, comparou o nível de estresse de 16 indivíduos após a prática regular de atividades no período de 12 meses, o nível de estresse foi avaliado utilizando-se questionários (EPS10). E obtiveram que a prática de atividade física foi umas das formas de reduzir o estresse e de melhorar a qualidade de vida. O estudo acima corrobora com o presente estudo em relação a Correlação de Pearson, que demonstrou que a atividade física pode contribuir positivamente na diminuição dos níveis de estresse e, conseqüentemente, melhorar a percepção da qualidade de vida e elevar os seus domínios físico, psicológico, relação pessoais, meio ambientes.

6 CONCLUSÃO

Os achados nesse estudo identificaram que acadêmicos com maior nível de atividade física apresentam baixa percepção de estresse, e consequentemente uma melhor percepção da qualidade de vida. E que um estilo de vida ativo pode proporcionar e melhorar a qualidade de vida e bem estar de uma população. Portanto espera-se que as análises aqui expostas possam contribuir na reflexão sobre o comportamentos e possíveis mudanças de no cotidiano desses acadêmicos por meio da implementação de intervenções no ambiente acadêmico e no campo de atuação desses indivíduos, realizando estratégias para aumentar a prática de atividade física ajudando a promover bem estar físico e mental. E referente ao nível elevado de estresse dos acadêmicos de enfermagem poderia ser oferecido apoio para os estudantes superarem o medo e ansiedade inerentes ao processo de formação, buscando estabelecer um fortalecimento emocional, capacitando o acadêmico para o futuro profissional com postura humanizada e agregando-os com maiores habilidades nas relações humanas na assistência á saúde.

REFERÊNCIAS

- ARRONQUI, G. V. et al. Percepção de graduandos de enfermagem sobre sua qualidade de vida. **Acta Paul Enferm**, v. 24, n. 6, p. 762-5, 2011.
- BAMPI, L. N. et al. Qualidade de vida de estudantes de medicina da Universidade de Brasília. **REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MÉDICA**, v. 37, n. 2, p. 217-225, 2013.
- BARDAGI, M. P.; HUTZ, C. S. Não havia outra saída: percepções de alunos evadidos sobre o abandono do curso superior. **PsicoUSF**, v. 14, n. 1, p. 95-105, 2009.
- BATTISON, T. **Vença o Stress**. São Paulo: Manole, 1998.
- BLEY, D.; NERNAZZA, L. N. **La multiplicité usagedu thème de qualité de vie**. Revue Prevenir, 1997.
- BUBLITZ, Susan et al. Estresse em estudantes de enfermagem: uma revisão integrativa. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 2, n. 3, p. 530-538, 2012.
- CARDOSO, J.R. **Atividades físicas para a terceira idade**. A terceira idade. 1992; 5 (4) : 9-21.
- CAMPOS, L.F.L. **Stress na universidade**. In: 1º. Simpósio sobre o stress e suas implicações. Anais... Campinas, 1996. p. 23-27.
- CARVALHO, L.; MALAGRIS, L. E. N. Avaliação do nível de stress em profissionais de saúde. **Estudos e pesquisas em psicologia**, v. 7, n. 3, p. 570-582, 2007.
- CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, G. V. **Exercício físico e síndrome metabólica**. Revista brasileira de Medicina do Esporte, v. 10, n. 4, p. 319-324, 2004.
- COHEN, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. **A global measure of perceived stress**. **Journal of Health and Social Behavior**, 24, 385-396, 1983.
- CRISP, A. H., VERLENGIA, R., & OLIVEIRA, M. R. M. **Limitações da utilização do equivalente metabólico (MET) para estimativa do gasto energético em atividades físicas**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 22(3), 148-153, 2014.
- CUNHA, S. M.; CARRILHO, D. M. **O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico**. Psicologia escolar e educacional, v. 9, n. 2, p. 215-224, 2005.

CUNHA, S. M. **A inteligência e as habilidades sociais na adaptação de alunos ao curso superior: um estudo com alunos do 1º ano do Instituto Militar de Engenharia**, 2004.

FISCHER, F. M. et al. **Percepção de sono: duração, qualidade e alerta em profissionais da área de enfermagem** How nursing staff perceives the duration and quality of sleep and levels of alertness. **Cad. saúde pública**, v. 18, n. 5, p. 1261-1269, 2002.

FLECK, M. P. A. et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Revista Brasileira de Psiquiatria**. São Paulo, v. 21, n. 1, 1999.

GLANER, M.F. **Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes rurais e urbanos**. 2002. Tese (Doutorado)-Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria.

LAZZOLI, J. K. et, al. **Atividade física e saúde na infância e adolescência**. Revista brasileira de medicina do esporte, v. 4, n. 4, p. 107-109, 1998.

LEVIN, J.; FOX, J. A. **Estatística Aplicada a Ciências Humanas**. 9ª ed. São Paulo: Pearson, 2004.392p.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. E RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossocial**. São Paulo: Atlas, 1999.

LIPP, M. E. N. (Org.). **Stress: conceitos básicos**. Pesquisas sobre stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas: Papirus, 1996. p. 7-31.

LIPP, M. E. N. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos**. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2000.

LIPP, M. E. N. O modelo quadrifásico do stress. (Ed.) **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: Teoria e aplicações clínicas** (pp. 17-21). São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2003.

MACIEL E.S. **Qualidade de vida: Influência do consumo de alimentos e estilo de vida**. 2006. Dissertação de mestrado. Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz.

MACIEL, E. S. et al. Correlação entre nível de renda e os domínios da qualidade de vida de população universitária brasileira-DOI: 10.3895/S2175-08582013000100006. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 5, n. 1, 2013.

MACEDO, C. S. G. et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2012.

MEIRELES, G. O. A. B. A vivencia do estresse no último ano de um curso de enfermagem. **Pontifícia Universidade Católica de Goiás: Mestrado em Ciências Ambientais e Saúde**, Anápolis-GO. p.63-76,2012.

MINAYO M.C.S, HARTZ Z.M.A, BUSS, P.M. **Qualidade de vida e saúde**: um debate necessário. *Ciência Saúde Coletiva* 2000;5(1): 7-18

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS N. T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

NAHAS M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina(PR): Midiograf; 2001.

NIEMMAN, D. **Exercício e Saúde**. 1. ed. São Paulo: Manole, 1999.

NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; FERNANDES, M. R. C. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de educação física e esporte**, v. 3, n. 3, 2009.

PASCHOAL, S. M. P. **Qualidade de vida do idoso**: elaboração de um instrumento que privilegia sua opinião. 2000. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

PEREIRA, A. M. S. **Apoio ao estudante universitário**: Peercounselling (experiência-piloto). *Psychologica*,20, 1998.Pp. 113-124.

PEREIRA G. A, JESUS R. M. **Estresse na Vida dos Universitários em Períodos Avaliativos**.V Colóquio Internacional. 2011; 5 – 6.

RAMOS, S. I. V.; CARVALHO A. J. R. **Nível de stress e estratégias de coping dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra**. Braga: Universidade do Minho, Portugal, 2007.

RANGÉ, B. **Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais**. São Paulo: Artmed, 2001.

SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. **A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida**: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 5, n. 1, p. 5-21, 2012.

SILVA, G. S. F. et al. **Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica**. 2007.

APÊNDICES

APÊNDICE A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

**CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**

COMUNIDADE EVANGÉLICA LUTERANA "SÃO PAULO"
Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 3.607 - D.O.U. nº 202 de 20/10/2005

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE
N. _____

Eu, _____
_____, RG _____, abaixo qualificado, DECLARO
para fins de participação em pesquisa, na condição de sujeito da mesma, que fui
devidamente esclarecido sobre o Projeto de Pesquisa intitulado: **AValiação
DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E
NÍVEL PERCEBIDO DE ESTRESSE EM GRUPO DE UNIVERSITÁRIOS DO
CEULP-ULBRA.**

Pesquisador (a) Responsável Profª Drª. Erika Da Silva Maciel, quanto aos
detalhes abaixo relacionados:

Objetivo Geral do projeto é Avaliar o nível de atividade física, a percepção da
qualidade de vida e o nível de estresse dos universitários do CEULP/ULBRA.

Este trabalho se justifica, pois se propõe discutir um tema que é
consideravelmente um problema de saúde pública, o estresse que em longo
prazo acaba afetando o aprendizado dos acadêmicos. Quando o aluno entra
para a universidade ele se depara com um mundo muito diferente do que ele
vivia, um novo ambiente e uma grande necessidade de adaptação a nova rotina.

O método de avaliação será através do Questionário WHOQOL bref para
avaliação da qualidade de vida, Questionário Internacional de Atividade Física
(IPAQ) e para verificar a percepção do estresse será utilizado o instrumento
Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS-10), Questionário sociodemográfico
para verificar se há correlação entre as variáveis.

Os benefícios que o acadêmico participante terá: Saberá o nível de estresse que
ele se encontra, o nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida.

A pesquisa apresenta riscos, um deles é a influencia psicológica que o estudo pode ter no modo de pensar nos fatores estressantes de suas vidas, na importância a respeito da prática de uma atividade física regular, e isso pode provocar um pensamento depressivo nos acadêmicos que não praticam a atividade física. Para minimizar o pesquisador irá assegurar o anonimato dos acadêmicos e aconselhar os que necessitarem de ajuda de um especialista em assuntos psicológicos.

Nós Comprometeremos com a garantia de esclarecimentos antes e durante o curso da pesquisa, sobre a metodologia;

Nós comprometemos com a liberdade que o sujeito terá de se recusar a participar ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização ou prejuízos;

Nós comprometemos com a garantia de sigilo quanto aos dados confidenciais envolvidos na pesquisa, assegurando-lhe absoluta privacidade;

QUALIFICAÇÃO DO DECLARANTE

Data de nascimento: ____/____/____ Sexo: M () F ()
Tel.:_____
Endereço:_____

nº_____
Complemento:_____
Cidade:_____
Cep:_____

DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR

DECLARO ter elaborado este Termo para obter de forma apropriada e voluntária, o consentimento livre e esclarecido do declarante acima qualificado para a realização desta pesquisa e COMPROMETO-ME a presar pela ética tal qual expresso na Resolução do Conselho Nacional de Saúde – CNS n.466/2012.

Palmas, _____ de _____ de 2014.

Isadora Santana Fernandes

Acadêmico (a) Responsável

Marcos Alves Oliveira

Acadêmico (a) Responsável

DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

DECLARO estar ciente de todos os detalhes inerentes a pesquisa e COMPROMETO-ME a acompanhar todo o processo, presando pela ética tal qual expresso na Resolução do Conselho Nacional de Saúde – CNS n. 466/2012 e, especialmente, pela integridade do sujeito da pesquisa.

Palmas, _____ de _____ de 2014.

Prof^a. Dra. Erika da Silva Maciel
Pesquisador (a) Responsável

Prof^a. Ma. Guiomar Virginia V.A.T. Batello
Orientador (a) Responsável

CONTATOS:

Prof^a. Dra. Erika da Silva Maciel
Endereço: Av. Teotônio Segurado, 1501
Palmas – TOCEP: 77.019.900
Telefone: (63)8109-5453

Prof^a Ma. Guiomar V. V. A. T. Batello Endereço: Av. Teotônio Segurado, 1501
Palmas – TOCEP: 77.019.900
Telefone: (63) 8462-8795

Assim, DECLARO que após convenientemente esclarecido pelo pesquisador, ter lido este Termo e ter entendido o que me foi explicado oralmente e devidamente apresentado neste documento, consinto voluntariamente em participar desta pesquisa rubricando todas as folhas deste Termo e assinando a última.

Palmas, _____ de _____ de 2014.

Assinatura do Participante

ANEXOS

ANEXO A - Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Curta



Nome: _____

Data: ____/____/____ Idade: ____ Sexo: F () M ()

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

Para responder as questões lembre que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

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

1a. Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

1b. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

Horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

Dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

Horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

Dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

Horas: _____ Minutos: _____

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.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____horas _____minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____horas _____minutos

ANEXO B - VERSÃO EM PORTUGUÊS DOS INSTRUMENTOS DE
AVALIAÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA (WHOQOL)

Instruções					
<p>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 parecer 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 exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:</p>					
	Nada	Muito Pouco	Médio	Muito	Completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número que lhe parece a melhor resposta.

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa
--	--	------------	------	------------------	-----	-----------

1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
2	Quão satisfeito (a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro (a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia -a- dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão às informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem bom	Bom	Muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito (a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	55

17	Quão satisfeito (a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito (a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito (a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito (a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito (a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito (a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito (a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito (a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito (a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		Nunc a	Algumas vezes	Freqüent emente	Muito freqüente mente	Sempr e
--	--	-----------	------------------	--------------------	-----------------------------	------------

26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5
----	---	---	---	---	---	---

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

Você tem algum comentário sobre o questionário?

(PREENCHA ATRÁS DA FOLHA)

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO

ANEXO C - Escala de Percepção de Estresse-10 (Eps-10)**Número do Questionário:** |_|_|_|_|_|**Data:** |_|_|_|/|_|_|/|_|_|_|_|_|**Nome:** _____**ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESTRESSE-10 (EPS-10)**

As questões nesta escala perguntam a respeito dos seus sentimentos e pensamentos durante

Os últimos 30 dias (último mês). Em cada questão indique a frequência com que você se sentiu ou pensou a respeito da situação.

1. Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Freqüente [4] Muito Freqüente

2. Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Freqüente [4] Muito Freqüente

3. Com que frequência você esteve nervoso ou estressado? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Freqüente [4] Muito Freqüente

4. Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Freqüente [4] Muito Freqüente

5. Com que freqüência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Freqüente [4] Muito Freqüente

6. Com que freqüência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Freqüente [4] Muito Freqüente

7. Com que freqüência você foi capaz de controlar irritações na sua vida? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Freqüente [4] Muito Freqüente

8. Com que freqüência você sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Freqüente [4] Muito Freqüente

9. Com que freqüência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Freqüente [4] Muito Freqüente

10. Com que freqüência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los? (considere os últimos 30 dias)

[0].Nunca [1].Quase Nunca [2].Às Vezes [3].Pouco Freqüente [4] Muito Freqüente

**CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA**



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL PERCEBIDO DE ESTRESSE EM GRUPO DE UNIVERSITÁRIOS DO CEULP-ULBRA

Pesquisador: Erika da Silva Maciel

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 22273213.0.0000.5516

Instituição Proponente: Centro Universitário Luterano de Palmas - ULBRA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 452.636

Data da Relatoria: 11/10/2013

Apresentação do Projeto:

O projeto de pesquisa tem como título: *“AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL PERCEBIDO DE ESTRESSE EM GRUPO DE UNIVERSITÁRIOS DO CEULP-ULBRA”*. O trabalho versa sobre uma proposta de pesquisa elaborada para submissão ao Edital de Projetos de Pesquisa 2014 da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA). Assim, o objetivo desse trabalho é: analisar o nível de atividade física (NAF) a percepção da qualidade de vida e o estresse percebido dos acadêmicos do CEULP-ULBRA, Palmas - TO. Os encaminhamentos metodológicos baseiam-se em um estudo, de caráter descritivo-correlacional, do tipo transversal e retro-analítico com amostragem não probabilística por conveniência. O grupo consistirá em indivíduos, com idade acima de 18 anos, convidados a participar da pesquisa de forma voluntária. Para avaliar o NAF será utilizada a versão 8 do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na forma curta e semana normal, o WHOQOL-bref para mensurar a percepção da Qualidade de Vida, o Questionário de Estresse Percebido para avaliar o nível de estresse. Os instrumentos serão utilizados na forma convencional (impresso) e pela internet, onde todos instrumentos serão disponibilizados através de sistema de coleta de dados on line. Para a investigação de variáveis independentes, será utilizado um questionário pré-testado e padronizado contendo sexo, idade, cor da pele, estado civil, Índice de Massa Corporal e estado de saúde auto-reportado além do

Endereço: Av. Teotônio Segurado, 1501 Sul Sala 120

Bairro: Plano Diretor Sul

CEP: 77.054-970

UF: TO

Município: PALMAS

Telefone: (63)3219-8068

Fax: (63)3219-8005

E-mail: etica@ceulp.edu.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA



Continuação do Parecer: 452.636

questionário de frequência alimentar e visando possível correlação entre os grupos de estudantes. Será utilizada a distribuição em frequências e percentuais e teste de associação, considerando o nível de significância $p \leq 0,05$. A análise descritiva incluirá cálculos de proporções e intervalos de confiança de 95%.

Critérios de Inclusão:

Somente os acadêmicos do CEULP-ULBRA poderão participar da pesquisa, a participação será de forma voluntária e serão considerados os acadêmicos de todos os períodos e todos os cursos.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Avaliar o nível de atividade física, a percepção da qualidade de vida e o nível percebido de estresse dos estudantes universitários do CEULP/ULBRA e verificar se há associação entre essas variáveis.

Objetivos Secundários:

Identificar qual o nível de atividade física dos participantes.

Avaliar o nível de estresse percebido pelos acadêmicos.

Identificar a percepção da qualidade de vida.

Identificar a frequência de consumo de alimentos.

Verificar se há uma associação entre as variáveis analisadas.

Analisar a taxa de resposta dos instrumentos impressos e no formato on line.

Verificar qual o método de coleta de dados é mais eficiente para a população pesquisada.

Sugerir programas de ações continuadas de práticas de atividade física e promoção da saúde,

Endereço: Av. Teotônio Segurado, 1501 Sul Sala 120

Bairro: Plano Diretor Sul

CEP: 77.054-970

UF: TO **Município:** PALMAS

Telefone: (63)3219-8068

Fax: (63)3219-8005

E-mail: etica@ceulp.edu.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA



Continuação do Parecer: 452.636

ajustadas às necessidades do grupo estudado.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

RISCOS: A pesquisa apresenta riscos, um deles é a influência psicológica que o estudo pode ter no modo de pensar sobre os fatores estressantes de suas vidas, na importância a respeito da prática de uma atividade física regular, tais reflexões podem levar a um pensamento depressivo nos acadêmicos.

Para minimizar esse efeito, o pesquisador irá assegurar o anonimato dos acadêmicos e aconselhar os que necessitarem de ajuda quanto a prática de atividade física e indicar, quando necessário, um especialista em assuntos psicológicos.

BENEFÍCIOS: A pesquisa proporcionará informações sobre o estresse dos acadêmicos e a prática de atividades físicas regulares.

Os acadêmicos voluntários estarão colaborando com a elaboração de ações de controle do estresse à medida que contribuem com os dados e participação na pesquisa, sendo no futuro beneficiados indiretamente.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto apresentado é pertinente e apresenta valor científico no contexto proposto. Todas as partes foram apresentadas adequadamente e atendem aos quesitos e orientações da Resolução CNS nº 466/2012

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Estão presentes todos os termos de apresentação obrigatória.

Recomendações:

Sugere-se: descrever os critérios de exclusão, tanto na versão do projeto em formato PDF, como na que foi cadastrada na Plataforma Brasil.

Sugere-se adicionar no tópico "RISCOS", que os participantes da pesquisa que necessitarem, serão encaminhados ao Serviço de Psicologia do CEULP/ULBRA (SEPSI), localizado no Núcleo de

Endereço: Av. Teotônio Segurado, 1501 Sul Sala 120

Bairro: Plano Diretor Sul

CEP: 77.054-970

UF: TO **Município:** PALMAS

Telefone: (63)3219-8068

Fax: (63)3219-8005

E-mail: etica@ceulp.edu.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA



Continuação do Parecer: 452.636

Atendimento à Comunidade (NAC) e que esta informação conste nos resultados/publicações. Em face de possíveis questionamento acerca do uso da Escala de Percepção de Estresse por parte de profissionais ou entidades representativas da categoria de psicólogos, sugere-se que seja organizada documentação que sustente a utilização e validação científica do instrumento, para efeitos de quaisquer diligências, ou que seja considerada a troca por instrumentos validados de utilização interdisciplinar não questionáveis.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto apresentado é pertinente e apresenta valor científico no contexto proposto, todas as partes foram apresentadas adequadamente e atendem aos quesitos e orientações da resolução CNS nº 466/2012.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

PALMAS, 10 de Novembro de 2013

Assinador por:
MÁRCIA MESQUITA VIEIRA
(Coordenador)

Endereço: Av. Teotônio Segurado, 1501 Sul Sala 120

Bairro: Plano Diretor Sul

CEP: 77.054-970

UF: TO **Município:** PALMAS

Telefone: (63)3219-8068

Fax: (63)3219-8005

E-mail: etica@ceulp.edu.br