



# **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

Rosaria Pereira de Sousa Luz

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE PERCEBIDO EM  
ACADÊMICOS DO CURSO DE FARMÁCIA DO CEULP-ULBRA DE PALMAS-TO

Palmas – TO

2015

Rosaria Pereira de Sousa Luz

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE PERCEBIDO EM  
ACADÊMICOS DO CURSO DE FARMÁCIA DO CEULP-ULBRA DE PALMAS-TO

Trabalho de Conclusão de Curso elaborado e  
apresentado como requisito para a obtenção do Título de  
Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário  
Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Érika da Silva Maciel

Palmas – TO

2015

Rosaria Pereira de Sousa Luz

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE PERCEBIDO EM  
ACADÊMICOS DO CURSO DE FARMÁCIA DO CEULP-ULBRA DE PALMAS-TO

Trabalho de Conclusão de Curso elaborado e  
apresentado como requisito parcial para a obtenção do  
Título de Bacharel em Educação Física do Centro  
Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Érika da Silva Maciel

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

BANCA EXAMINADORA

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Érika da Silva Maciel

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

---

Prof<sup>o</sup>. Msc. Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma

Centro Universitário Luterano de Palmas - CEULP

---

Prof<sup>a</sup>. Esp. Marisa Ramos Armudi

Centro Universitário Luterano de Palmas - CEULP

Palmas – TO

2015

## DEDICATÓRIA

A minha amada mãe, que sempre esteve ao meu lado em todos os momentos da minha vida. Sempre acreditou na minha capacidade. Mãe, suas palavras foram o que me deram mais força e persistência para que eu não desistisse. Para você minha mãe.

Com muito amor DEDICO.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente agradeço a Deus por tudo o que me tem proporcionado em vida até hoje.

À minha orientadora Érika Maciel pelo suporte, apoio e paciência, sempre com seu jeito firme. Obrigada pelo o seu incentivo.

À minha família, aos meus filhos, Caio e Yasmin, ao meu companheiro Flávio, aos meus irmãos pela compreensão e apoio durante essa jornada.

Aos meus grandes amigos, Graziela, Sônia, Rosália, Laerson, Mariane, Maria da Guia e ao Mateus.

A todos os professores do Curso de Educação Física pelo conhecimento repassado.

Aos integrantes do GEPEPS pela parceria e apoio durante esse semestre.

Enfim, obrigada a todos vocês!

## RESUMO

LUZ, Rosaria Pereira de Sousa. **Avaliação do nível de atividade física e nível percebido de estresse dos acadêmicos do curso de Farmácia do CEULP-ULBRA de Palmas-TO**. 2015. 46f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Educação Física, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2015.

O presente estudo caracterizou-se como pesquisa de campo, caráter transversal, descritivo e quantitativo. Teve como objetivo avaliar o nível de atividade física e a percepção do estresse dos acadêmicos do curso de Farmácia do CEULP/ULBRA Palmas - TO. A pesquisa foi realizada no CEULP/ULBRA no primeiro semestre do ano 2015. Somente participaram da pesquisa os acadêmicos do curso de Farmácia do CEULP/ULBRA. A participação ocorreu voluntariamente e inclusos somente os acadêmicos maiores de 18 anos. Como instrumentos de pesquisa, para a avaliação do nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta e semana normal. Para análise da percepção de estresse foi utilizada a Escala de Percepção de Estresse – EPS10. Resultados: Participaram da pesquisa 141 estudantes do curso de Farmácia do CEULP/ULBRA. Houve predominância do sexo feminino n= 110 (78,01%). A faixa etária média foi de 23,39 anos. Dos entrevistados, foram classificados como ativo n= 57 (40,42%), muito ativo n= 25 (17,73%), insuficientemente ativo n= 41 (29,06%) e sedentário n= 18 (12,76%). A média da percepção de estresse foi de 15,29 ( $\pm 4,73$ ). Conclui-se que os universitários apresentaram bons níveis de atividade física e moderada percepção de estresse.

**Palavras-Chaves:** Universitários. Estresse. Atividade Física.

## ABSTRACT

LUZ, Rosaria Pereira de Sousa. **The level of physical activity and perceived stress level academic course of Pharmacy CEULP-ULBRA Palmas-TO assessment.** 2015. 46f. Work Completion of course (Graduation) - Course of Physical Education, Lutheran University Center Palmas, Palmas / TO 2015.

This study was characterized as field research, cross-sectional, descriptive and quantitative. We aimed to evaluate the level of physical activity and the perceived stress of academic course of Pharmacy CEULP / ULBRA Palmas - TO. The survey was conducted in CEULP / ULBRA the first half of 2015. Only part of the research scholars of the course of Pharmacy CEULP / ULBRA. Participation was voluntary and only included the largest academic 18 years. As research tools, to evaluate the level of physical activity we used the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short version and a normal week. To analyze the perception of stress was used to Stress Perception Scale - EPS10. Results: Participants were 141 undergraduate students of Pharmacy CEULP / ULBRA. There was a predominance of females  $n = 110$  (78.01%). The average age was 23.39 years. Of respondents were classified as active  $n = 57$  (40.42%), very active  $n = 25$  (17.73%), insufficiently active  $n = 41$  (29.06%) and sedentary  $n = 18$  (12.76% ). The average stress perception was 15.29 ( $\pm 4.73$ ). It concludes that the university had good levels of physical activity and moderate perception of stress.

Key Words: University. Stress. Physical Activity.

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Características sócio-demográficas dos participantes da pesquisa..... 19

Tabela 2 - Descrição do nível de atividade física dos participantes da pesquisa.....20

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

CEULP – Centro Universitário Luterano de Palmas

SAL - Síndrome de Adaptação Local

LDL – Lipoprotein Low Density

## SUMARIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>6</b>
1.1 Objetivos.....	8
1.2 <i>Objetivo Geral</i> .....	8
1.3 <i>Objetivos Específicos</i> .....	8
1.4 Justificativa.....	8
<b>2 REFERENCIAL TEORICO.....</b>	<b>9</b>
2.1 Atividade física e saúde.....	9
2.2 Estresse em universitários.....	11
2.3 Atividade física e universitários.....	14
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>15</b>
3.1 Desenho do Estudo.....	15
3.2 População e Amostra.....	15
3.3 Local e Período de Realização da Pesquisa.....	15
3.4 Critérios de Inclusão e Exclusão.....	15
3.5 Variáveis.....	15
3.6 Instrumentos de Coleta de Dados, estratégias de aplicação, processamento, análise e apresentação de dados.....	15
3.6.1 Aspectos éticos.....	17
3.7 Análise de dados.....	17
<b>4 RESULTADOS.....</b>	<b>18</b>
<b>5 DISCUSSÃO.....</b>	<b>20</b>
<b>6 CONCLUSÃO.....</b>	<b>22</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>23</b>
<b>APENDICES.....</b>	<b>26</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>30</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A evolução tecnológica tem trazido grandes avanços para os meios de produção, facilitando tarefas e deixando a vida mais confortável. No setor de saúde observamos aumento da expectativa de vida, consequência da descoberta de novos medicamentos, controle e prevenção de doenças (BOARÃO; GALIANO; KRONBAUER, 2010).

Contudo, se por um lado a vida ficou mais fácil e prática, por outro lado os níveis de competitividade no mercado aumentaram consideravelmente. As pessoas trabalham mais, descansam menos e, quanto mais máquinas executando o serviço do homem, menos este se movimenta, ou seja, essas mudanças têm influenciado significativamente em mudanças no estilo de vida fisicamente do indivíduo.

Segundo Boarão; Galiano; Kronbauer (2010) o estresse e o sedentarismo têm sido apontados como desencadeadores de diversas doenças ligadas aos hábitos do estilo de vida, principalmente em acadêmicos.

Nas últimas décadas, a sociedade tem se relacionado com a palavra estresse e suas variações corriqueiramente e quase que de maneira espontânea. Muito tem se visto que a mídia tem colaborado para este acontecimento, generalizando e simplificando a dimensão do estresse e seu impacto na saúde (MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007).

No decorrer da vida, e em certas ocasiões, as influências biopsicossociais são responsáveis por causar desequilíbrios na homeostase do indivíduo, podendo prejudicar o seu desempenho nas diversas circunstâncias que vivencia. Esses fatores que geram o estresse podem influenciar na vida pessoal, social, profissional e, não menos diferente, durante a trajetória acadêmica (MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007).

No ambiente acadêmico, são necessárias atitudes que façam com que o indivíduo saiba ser prático na resolução de problemas. Além disso, sabemos que os estudantes universitários vivenciam vários momentos de mudanças, aprendizagem, desenvolvimento, frustrações e demais sentimentos que afetam o seu psicológico. Assim, muitas vezes um ambiente que contribuiria para a construção do conhecimento e base para as experiências profissionais torna-se o desencadeador

de desordens patológicas, em virtude da rotina acadêmica que muitos indivíduos têm (MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007).

Muitos comportamentos adquiridos na vida dos indivíduos antes do ingresso na universidade podem ser modificados decorrentes da nova rotina, amizades e pelo novo estilo de vida. A prática de atividade física é um desses comportamentos que podem ser alterados com o ingresso na universidade. A passagem da adolescência para a fase adulta se caracteriza como um momento jovial em que muitos buscam uma aparência física bonita e, portanto, muitos indivíduos nessa fase praticam atividades físicas, porém, em virtude da nova rotina, a atividade física pode ser um hábito que pode ser quebrado ou mantido (SILVA, 2011).

Em resumo, o estilo de vida que o indivíduo escolhe ou adota pode interferir nos aspectos relacionados à saúde e refletir de maneira positiva ou negativa em sua vida seja pessoal ou profissional (NAHAS, 2003).

.

## 1.1 Objetivos

### 1.2 Objetivo Geral

- ✓ Avaliar o nível de atividade física e o estresse percebido dos estudantes universitários do CEULP-ULBRA.

### 1.3 Objetivos Específicos

- ✓ Identificar o nível de atividade física dos acadêmicos participantes da pesquisa.
- ✓ Avaliar o nível de estresse percebido pelos acadêmicos.

## 1.4 Justificativa

A atividade física é considerada um fator de proteção contra os mais variados tipos de doenças, além de que sua prática regular está associada ao estilo de vida que o indivíduo escolhe.

O período da transição da adolescência para a fase adulta geralmente coincide com o momento em que muitos indivíduos ingressam no meio acadêmico. Surge um volume de novas informações que precisam ser assimiladas, limitações de tempo, estágios e avaliações, entre outros fatores que acabam influenciando no estilo de vida dos acadêmicos e a partir de então, estes podem ficar suscetíveis ao desenvolvimento de hábitos como a inatividade física e o estresse, fatores estes que podem vir causar problemas de saúde.

A realização da pesquisa que de uma maneira geral visa avaliar os hábitos de vida de estudantes universitários justifica-se pelo fato de que o ingresso na universidade traz consigo muitas mudanças nos vínculos sociais e afetivos, além de representar para muitos o ponto de partida para independência. Este mesmo ambiente pode proporcionar alterações psicológicas em virtude da rotina que exige disciplina e dedicação, e com isso refletir no rendimento dos universitários.

Enquanto acadêmica quero os resultados desta pesquisa sirvam de subsídio para o desenvolvimento de ações que possam beneficiar a qualidade do ensino bem como o ambiente em que os acadêmicos estejam inseridos, melhorar a relação aluno professor que muitas vezes fica distante em virtude da rotina individual.

Desta forma o objetivo do estudo é avaliar o nível de atividade física e o estresse percebido dos acadêmicos do curso de Farmácia do CEULP/ULBRA de Palmas-TO.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Atividade física e saúde

Quando aborda-se a temática atividade física e saúde, geralmente associa-se que sua prática regular ajuda a manter em condições favoráveis todas as funções do organismo sejam elas de caráter morfológico, funcional, motor, fisiológico e comportamental (GLANER, 2002).

Também não se pode negar que a atividade física é reconhecida como um dos principais elementos responsáveis pela diminuição dos efeitos deletérios do envelhecimento e que sua inclusão deve ser adotada nos hábitos diários, aliada as outras medidas de prevenção de saúde (MATSUDO et al., 2003).

A atividade física é entendida como qualquer movimento voluntário do corpo que cause um gasto energético acima do estado de repouso. Também representa uma característica essencial do comportamento do homem, pois é importante para o desenvolvimento das funções orgânicas e relações socioafetivas dos indivíduos. Historicamente, a atividade física era utilizada como forma de sobrevivência na busca por alimentos, abrigo e luta, que de certa forma era muito mais relevante que os dias atuais. Sabe-se que sua importância hoje, dá-se por motivos de manutenção da saúde e pelo fato de oferecer qualidade de vida as pessoas (NAHAS; GARCIA, 2010).

O sedentarismo é considerado um dos principais fatores de risco para o surgimento de doenças cardiovasculares. Tal fato é notado tanto em países desenvolvidos como nos subdesenvolvidos e, portanto, é importante estimular a elaboração de ações que visem o combate à inatividade física da população (MATSUDO et al., 2002).

De acordo com Andrade (2001) o estilo de vida saudável e hábitos de atividade física entre outros cuidados com a saúde estão relacionados ao bem estar físico e mental, aumento do rendimento nas atividades e à qualidade de vida geral.

Em relação à atividade física, a literatura evidencia que independentemente do tipo de atividade e frequência praticada, são muitos os benefícios, tanto na saúde física como mental (BECKER JR, 2000; ANDRADE, 2001).

Nos aspectos físicos, a atividade física melhora a circulação sanguínea, aumenta a força muscular e a amplitude articular melhorando a capacidade funcional das pessoas, diminui os níveis de colesterol LDL (Lipoprotein Low

Density) e gordura visceral, melhora a sensibilidade à insulina, reduz a pressão arterial, estimula absorção e armazenamento de cálcio nos ossos, entre outros benefícios. Porém, sua relevância não está relacionada apenas aos aspectos físicos (FAGHERAZZI; DIAS; BORTOLON, 2008).

A atividade física é fator primordial na produção e secreção de hormônios ligados à sensação de bem-estar, fundamental no controle do estresse. Além disso, melhora a autoestima, reduz os sintomas de depressão, ansiedade e, contribui para a socialização. Porém, assim como a atividade física está associada aos benefícios, o sedentarismo é apontado como fator de risco para doenças crônico-degenerativas e metabólicas como obesidade, hipertensão arterial, osteoporose, diabetes tipo II, deficiência do retorno venoso, entre outras (ANDRADE, 2001).

Pessoas sedentárias apresentam maior probabilidade de desenvolver doença arterial coronariana, quando comparadas às engajadas em uma atividade física regular (GHORAYEB; BARROS NETO, 1999).

De acordo com Powers e Howley (2000) a recomendação é que todo indivíduo adulto acumule pelo menos 30 minutos ou mais de atividade física com intensidade moderada (3-6 METs) no máximo, e seja realizada preferivelmente em todos os dias da semana.

Esta recomendação segundo Powers e Howley (2000), se baseia na observação de que o gasto calórico e o tempo total de atividade física estão associados a uma redução de doenças cardiovasculares e da mortalidade.

Dando continuidade, pesquisadores como Powers e Howley (2000), Nieman (1999), recomendam um programa de exercícios realizado 3 a 5 vezes por semana, com sessões de 20 a 60 minutos de duração, numa intensidade de aproximadamente 50 – 85% do VO<sub>2</sub> máximo, para produzir efeitos adequados sobre a função cardiovascular. A combinação entre a duração e a intensidade deve acarretar um gasto calórico de cerca de 200 – 300 Kcal por sessão de treinamento e é consistente com a obtenção dos objetivos de perda de peso e de redução dos fatores de risco associados à doença coronariana.

Segundo Nieman (1999), ressalta ainda que quando a melhora da saúde é o objetivo principal, a intensidade pode ser inferior a 5% do VO<sub>2</sub> máximo, com 30 minutos ou mais de atividade física acumulada no decorrer da maioria dos dias da semana. Já Foss e Keteyian (2000), dizem que a potencialização do efeito aeróbio é adquirido com uma frequência cardíaca em torno de 70 a 85% em relação à

frequência cardíaca máxima, ressaltando que este é o valor considerado ideal, mas não significa que o trabalho não possa ou não deva ser realizado abaixo desses valores.

Prescrita de forma adequada, a atividade física melhora a aptidão física, previne e auxilia no tratamento de diversas doenças, principalmente as de origem cardiovascular. Os benefícios da prática de uma atividade física regular não estão limitados à saúde física e sim em todo o ser humano de forma global (NAHAS, 2001).

Além dos efeitos benéficos na prevenção e controle de doença arterial coronariana e da hipertensão arterial sistêmica, a prática de atividade física regular pode também ajudar no combate da obesidade e na prevenção e controle do diabetes mellitus tipo 2 e da osteoporose. Associa-se também com menor prevalência de acidentes vascular cerebral, perfil lipídico mais favorável e, possivelmente, com menor risco de câncer de cólon (GHORAYEB; BARROS NETO, 1999).

## **2.2 Estresse em universitários**

A expressão estresse diz respeito ao estado emocional que uma pessoa sente quando recebe algum estímulo que provoca uma excitação emocional, quando isso ocorre, gera uma modificação na homeostasia, entre outras alterações, pelo o simples aumento da liberação de adrenalina (MARGIS et al., 2003).

Estresse se entende pela combinação de sensações no corpo físico, mentais e também no emocional, que são resultados de preocupações, medos, ansiedade, cobranças no trabalho ou na faculdade, cansaço físico e mental, que acabam exigindo uma adaptação e muita tensão (BAPTISTA; DANTAS, 2002).

Agentes estressores, por sua vez, são definidas como situações ambientais que podem ser estimuladoras de estresse existem também uma espécie de agrupamento dessas situações de estresse: acontecimentos vitais, acontecimentos do dia a dia ou acontecimentos diários menores (perder algum objeto, aguardar muito tempo em uma fila de espera, ouvir o barulho de um despertador e outros) e situações de tensão forte ou crônica (MARGIS et al., 2003).

Hans Selye foi o primeiro cientista a utilizar o termo stress na área da saúde. Observou que muitas pessoas sofriam de doenças físicas e reclamavam de sintomas comuns. Tais observações o levaram a investigações científicas com

animais, e, em 1936, a definir stress como o resultado inespecífico de qualquer demanda sobre o corpo, seja de efeito mental ou somático, e estressor, como o agente ou demanda que provoca reação de estresse, seja de dimensão física, mental ou emocional. Em seus estudos, ele observou que o estresse produzia reações de defesa e adaptação frente ao agente estressor. A partir dessas observações, ele descreveu a síndrome geral de adaptação (SAG), que pode ser entendida como o conjunto das reações do organismo frente à exposição prolongada do estressor. De acordo com este autor, essa síndrome manifesta-se em três fases ou estágios (LIPP, 1996).

Fase de alarme: O organismo tem uma excitação de agressão ou de fuga ao estressor, que pode ser entendida como um comportamento de adaptação.

Em ambos os casos, reconhece-se uma situação de reação saudável ao estresse, porquanto possibilita o retorno à situação de equilíbrio após a experiência estressante.

Fase de resistência: Havendo persistência da fase de alerta, o organismo altera seus parâmetros de normalidade e concentra a reação interna em um determinado órgão alvo, desencadeando a síndrome de adaptação local (SAL).

Fase de exaustão: O organismo encontra-se estafado pelo excesso de atividades. Ocorre, então, a falência do órgão mobilizado na SAL, o que se manifesta sob a forma de doenças orgânicas.

No entanto, outra fase do processo de estresse foi identificada, à qual foi dado o nome de quase exaustão, por se encontrar entre as fases de resistência e exaustão, provocando na pessoa uma sensação forte de esgotamento aumentando a chance de descontrole emocional. Ressalta-se que nem sempre a pessoa passa pelas quatro fases, e só alcançará a fase de exaustão quando o estressor for muito grave e não conseguir se adaptar à situação (LIPP, 1996).

O estresse se configura como foco de interesse de várias pesquisas em diversas áreas do conhecimento, entre as quais destaca-se a área da saúde. Diferentes populações têm sido focalizadas em pesquisas sobre o estresse acadêmico, sendo que algumas delas são voltadas para o início da fase escolar, de pré-escola ao ensino fundamental (LEMES et al., 2003).

Para os indivíduos que acabam optando por realizar as duas atividades ao mesmo tempo, como trabalhar e estudar, o dia a dia acaba ficando muito corrido, e o tempo para o lazer fica restrito. Muitos estudantes para conseguir conciliar e manter

sua formação necessitam trabalhar e com isso acarretam uma carga horária excessiva de atividades, e, para cumprir as exigências acadêmicas e profissionais acabam ocupando suas horas de lazer com as atividades pendentes da universidade (SANTOS, 2009).

A associação trabalho/estudo muitas vezes faz com que o acadêmico sinta-se forçado a modificar seu estilo de vida, que antes era somente dedicado à tarefa de estudar, agora é necessário adaptar-se com as atividades de seu trabalho. A dificuldade de conciliar o trabalho e os estudos pode levar a um desgaste físico e psicológico, pois exigem muito esforço e gasto de energia, podendo desencadear o processo de estresse (FORTES et al., 2009).

O deslocamento dos estudantes de suas residências para as universidades, tendo que conciliar a vida familiar e social com as atividades acadêmicas, é confirmado por outros pesquisadores como fatores que podem levar a um nível de estresse (GUIMARÃES et al., 2009). As horas perdidas em viagem impedem a dedicação necessária aos estudos, sendo esta uma das hipóteses quanto à condição estressora para os estudantes que necessitam viajar para estudar (CALAIS et al., 2007).

O homem tem sido exposto frequentemente às inúmeras situações às quais exige adaptações, demandas e pressões externas vindas da família, do meio social, do trabalho/escola ou meio ambiente, além de ser exigido nas responsabilidades, ser crítico atuante, dificuldades fisiológicas e psicológicas, fatores que têm levado a dois males bem comuns na atualidade: estresse e depressão (RIOS, 2006).

As solicitações do ambiente acadêmico aos estudantes podem gerar um aumento de responsabilidade, ansiedade e competição, bem como possíveis incertezas em relação à escolha da profissão, o que pode tornar a universidade um espaço que favorece o estresse (CALAIS et al., 2007). Além disso, Lipp e Tanganelli (2002) afirmam que muitos estudantes não relaxam ou desfrutam do seu tempo de lazer pela carga de atividades impostas na universidade. Desta forma, estes autores propõem que seja estimulado um equilíbrio entre tarefas acadêmicas e o bem estar psicológico dos alunos universitários.

### **2.3 Atividade física e universitários**

Estudantes universitários tendem a apresentar uma série de comportamentos de risco para a saúde, dentre eles baixos níveis de atividade física. Entre

universitários, a atividade física pode ser fator de proteção contra a depressão e comportamentos relacionados ao suicídio, além de promover hábitos de vida saudáveis (FRANCA; COLARES, 2008).

Estudos de Nahas (2001) têm demonstrado que as pessoas sedentárias ou que realizem um mínimo de atividades físicas podem ter benefícios para sua saúde e bem-estar se incorporarem alguma atividade física regular, mesmo de intensidade moderada. Porém maiores benefícios para a saúde podem ocorrer quando aumenta-se a quantidade de atividades físicas realizadas (intensidade, frequência, duração), respeitadas as características individuais.

A atividade física regular tem sido reconhecida por seus efeitos saudáveis nos praticantes, sendo possível relacioná-las a alterações positivas para combater ou prevenir o aparecimento de diversas doenças, tais como: doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, osteoporose, entre outras. Por esta razão o sedentarismo aparece como fator de risco para essas doenças (SANTOS; VENANCIO, 2006).

Sharkey (1998) relata que a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte destaca que os benefícios da atividade física regular incluem um estado reduzido de ansiedade, nível diminuído de depressão leve a moderada, redução em neurose e ansiedade, auxilia no tratamento de depressão severa, reduzem o índice de estresse, promovem efeitos emocionais benéficos para todas as idades de ambos os sexos.

A maior parte do estilo de vida é instituída enquanto o indivíduo é jovem, antes da vida adulta, podendo influenciar na meia idade e na velhice. Alguns fatores do estilo vida podem ser introduzidos no cotidiano dos jovens no momento da transição do ensino médio para o superior, momento em que ocorre questionamento de valores, crenças e atitudes empregados pela família no processo de educação. Isso torna os universitários um grupo vulnerável à adoção de comportamentos adequados e/ou inadequados para a saúde (SILVA, 2011).

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Desenho do Estudo**

Este projeto caracterizou-se como pesquisa de campo, caráter transversal, descritivo e quantitativo.

#### **3.2 População e Amostra**

A amostra foi estruturada por acadêmicos do curso de Farmácia do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

O contato com os estudantes foi realizado por meio de contato pessoal e panfletos no CEULP/ULBRA, onde foi realizada a divulgação da pesquisa com a colaboração do coordenador e professores do curso de Farmácia.

#### **3.3 Local e Período de Realização da Pesquisa**

A pesquisa foi realizada no CEULP/ULBRA no mês de abril do ano 2015.

#### **3.4 Critérios de Inclusão e Exclusão**

Somente participaram da pesquisa os acadêmicos do curso de Farmácia do CEULP/ULBRA. A participação ocorreu de forma voluntária.

Foram excluídos da pesquisa os acadêmicos que não estavam matriculados no curso de Farmácia do CEULP/ULBRA e os menores de 18 anos.

#### **3.5 Variáveis**

A variável dependente foi o nível de estresse, a independente o nível de atividade física e as variáveis de controle são idade, sexo e condição socioeconômica.

#### **3.6 Instrumentos de Coleta de Dados, estratégias de aplicação, processamento, análise e apresentação dos dados**

Os instrumentos que foram utilizados na pesquisa seguem os seguintes protocolos:

Para identificar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão 8, forma curta e semana normal.

Este questionário foi desenvolvido pela OMS e validado, no Brasil para a população adulta servindo como meio para verificação do nível de atividade física (MATSUDO et al., 2001).

Este questionário é composto de 8 questões que aborda sobre a intensidade, frequência e duração de atividades físicas moderadas, vigorosas e da caminhada tendo como referência a última semana ou semana habitual (MATSUDO et al., 2001).

O IPAQ permite classificar o indivíduo em:

- ✓ sedentário – aquele indivíduo que não realizou atividade física durante pelo menos 10 minutos contínuos ao longo da semana.
- ✓ 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 (5 dias por semana) ou duração (150 minutos por semana).
  - b) grupo composto por indivíduos que não atende nenhum dos critérios recomendados.
    - ✓ ativo – aquele que cumpre as recomendações de atividades vigorosas (maior ou igual a 3 dias por semana e maior ou igual a 20 minutos por sessão) e/ou atividade moderada ou caminhada (maior ou igual a 5 dias por semana e pelo menos 30 minutos por sessão) e/ou qualquer atividade somada maior ou igual a 5 dias por semana e pelo menos 150 minutos por semana.
    - ✓ muito ativo – aquele indivíduo que cumpre as recomendações de atividades vigorosas (maior ou igual 5 dias por semana e 30 minutos por sessão) ou atividades vigorosas (pelo menos 3 dias por semana e com 20 minutos por sessão acrescidos de atividade moderada ou caminhada que deve ser pelo menos 5 dias por semana e 30 minutos por sessão).

Para verificar a percepção do estresse foi utilizada a Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS-10), proposto por Cohen et al (1983) e validada para a população brasileira por Reis (2005). A escala do EPS-10 é uma medida global, auto-relatadas, que permite verificar em que grau as situações da vida de um indivíduo são percebidas como fatores estressores. A escala é composta por 10 itens que

relacionam acontecimentos e situações ocorridos nos últimos 30 dias. Cada item é avaliado por uma escala Likert de 0 (nunca) a 4 (muito frequente). Dos 10 itens, seis tratam de aspectos negativos (1, 2, 3, 6, 9 e 10) e quatro de aspectos positivos (4, 5, 7 e 8). Para se obter o escore final, os quatro itens positivos devem ser inversamente pontuados e posteriormente todos os itens deverão ser somados. Os resultados podem variar de 0–40, e uma pontuação maior indica maior percepção do estresse.

Para levantamento de informações gerais dos sujeitos da pesquisa foi utilizado o questionário sociodemográfico com perguntas relacionadas ao sexo, idade, renda, curso, situação de saúde.

### **3.6.1 Aspectos éticos**

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa, resolução CNS 466/2012 versão ENCEP 2012 via Plataforma Brasil pelo Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA aprovado pelo número CAAE 22273213.0.0000.5516 (EM ANEXO).

### **3.7 Análise de dados**

A análise de dados seguiu a recomendação de cada instrumento utilizado, posteriormente foi realizada a análise descritiva das variáveis com média, desvio padrão, valor mínimo e máximo. O programa utilizado foi o SPSS 21.0.

## 4 RESULTADOS

A pesquisa foi constituída de forma voluntária por 141 estudantes do Centro Universitário Luterano de Palmas – TO. Destes, 31 (21,98%) indivíduos do sexo masculino e 110 (78,01%) do sexo feminino com idade média de 23,39 anos. A maior parte n= 63 (44,67%) dos entrevistados declararam receber até três salários mínimos (Tabela 1).

**Tabela 1- Características sociodemográficas dos participantes da pesquisa**

Variáveis	n	%	Variáveis	n	%
<b>Sexo</b>			<b>Estado Civil</b>		
Masculino	31	21,98	Solteiro	107	75,88
Feminino	110	78,01	Casado	26	18,43
<b>Total</b>	141	100	Viúvo	1	0,70
<b>Idade</b>	23	23,39	Divorciado	3	2,12
<b>Etnia</b>			Outros	4	2,83
Portuguesa	78	55,31	<b>Total</b>	<b>141</b>	
Italiana	5	3,54	<b>Renda mensal</b>		
Alemão	15	10,63	<1	16	11,34
Polonesa	17	12,05	1-2	31	21,98
Japonesa	4	2,83	2-3	32	22,69
Africana	0	0	3-4	12	8,51
Índio	1	0,70	4-6	28	19,85
Austriaco	0	0	6-8	13	9,21
Russo	0	0	8-10	9	6,38
outra (s)	21	14,89	<b>Total</b>	<b>141</b>	100
<b>Total</b>	<b>141</b>	<b>100</b>	<b>Alguma Doença</b>		
			Sim	16	11,34
			não	125	88,65
			<b>total</b>	<b>141</b>	100

Quanto ao nível de atividade física (NAF), identificou-se que n= 57 (40,42%) dos estudantes foram classificados como ativo, n= 41 (29,06%) insuficientemente ativo e n= 18 (12,76%) como sedentário (Tabela 2).

**Tabela 2- Descrição do nível de atividade física dos participantes da pesquisa, Palmas/TO, 2015.**

<b>Nível de atividade física</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Muito Ativo	25	17,73
Ativo	57	40,42
Insuficientemente Ativo A	14	9,92
Insuficientemente Ativo B	27	19,14
Sedentário	18	12,76
Total	141	100

Os dados sobre a percepção de estresse demonstraram que os valores de prevalência de estresse apresentou média de 15,29 ( $\pm 4,73$ ), mínimo 6 e máximo 26. Com base nos escores da Escala de Percepção de Estresse (Cohen et al.1983; Reis, 2005), os valores aqui encontrados indicaram que os universitários apresentaram moderada percepção de estresse.

## 5 DISCUSSÃO

O presente estudo avaliou o nível de atividade física e o nível percebido de estresse dos acadêmicos do curso de Farmácia do CEULP/ULBRA. Foi identificado que n= 41 (29,06%) dos estudantes apresentaram baixo nível de atividade física, n= 57 (40,42%) foram classificados como ativo e, n= 18 (12,76%) sedentários. Foram avaliados 141 estudantes, entre homens n= 31 (21,98%), e mulheres n=110 (78,01%) com idade média de 23,39 anos.

Nota-se que a maior parte dos acadêmicos foi do sexo feminino e, portanto, buscas realizadas em produções científicas comprovam que na maioria das pesquisas na área da saúde o público feminino é predominantemente superior (SANTOS et al., 2014).

Em relação a faixa etária, no estudo realizado por Moraes et al. (2011) foi verificado que a idade média é semelhante em universitários ( $20,5 \pm 1,8$  anos), o que enfatiza que os estudantes de nível superior são em sua maioria jovens.

No estudo realizado por Silva et al. (2007) com um grupo de 86 universitários das áreas da saúde/biológica, os estudantes do curso de Biologia e Educação Física apresentaram maior índice de ativos, n= 20 (73,91%) e n= 23 (55%) respectivamente, já Farmácia e Odontologia, indicaram maior índice insuficientemente ativo, n= 25 (44%) e n= 18 (38,89%).

Em outra situação Santos et al., (2014) verificaram em seus estudos realizados com 101 universitários de uma Instituição de Ensino Superior do Centro Sul Piauiense, n= 78 (77,2%) dos avaliados foram classificados como sedentários.

Cieslak et al. (2012) realizaram uma pesquisa na cidade de Curitiba com 178 universitários de uma instituição pública em que a maioria dos universitários está classificada como ativo (63%) e muito ativo (61,8%). Neste estudo a proporção de sedentários foi de 18,8%.

Fazendo um paralelo com os estudos apresentados, observa-se que os dados do presente estudo também indicam que a maior parcela da amostra n= 57 (40,42%) foi classificada como ativa e n= 18 (12,76%) sedentária. O que se pode perceber é que o nível de atividade física pode diferir de uma população para outra e até mesmo por condições socioeconômicas e culturais.

Ressalta-se aqui, apesar de não ter sido feita a comparação entre gêneros quanto ao nível de atividade física, alguns autores verificaram em seus estudos que o fator gênero está associado aos níveis de atividade física, e que mulheres apresentam maior tendência a baixos níveis de atividade física e sedentarismo em relação aos homens. Tal fato pode estar relacionado com a maior carga de trabalho fora de casa e o envolvimento em atividades esportivas (SANTOS et al., 2007; HALLAL et al., 2005; CIESLAK et al., 2012).

Os dados sobre a percepção de estresse relatados no presente estudo demonstram que os valores de prevalência de estresse apresentaram média de 15,29 ( $\pm 4,73$ ). Esses dados se comparados com os valores de referência do estudo de Reis (2005), 17,07 ( $\pm 7,37$ ), observa-se pouca diferença, porém de acordo com o autor referido, os indivíduos avaliados em sua pesquisa com tal média foram considerados com a percepção de estresse elevada. Pode-se afirmar então que baseado nesse escore, os universitários do presente estudo apresentam uma moderada percepção de estresse.

Petroski (2005) em seu estudo realizado com professores universitários da Universidade Federal de Santa Catarina e que avaliou a percepção de estresse, a média da amostra geral (N= 366) foi 18,10 ( $\pm 7,61$ ). Destaca ainda que o estresse vivenciado pelos professores pode sofrer variações em sua intensidade em decorrência de perturbações do dia a dia, mudanças e eventos importantes.

Contudo, o estresse pode surgir de vias externa e interna. Geralmente, a via interna é mais vulnerável, pois depende da personalidade, da idade, do gênero, do nível sócio educacional, do tipo de atividade exercida e até de características hereditárias. Como o estresse depende dessa interação de fatores internos, externos e estressores, muitas vezes um agente estressor causa estresse em uma pessoa e em outra não (PETROSKI, 2005).

## 6 CONCLUSÃO

Os achados neste estudo evidenciam que em sua maioria universitários apresentaram bons níveis de atividade física, ou seja, mantêm um estilo de vida ativo. Conclui-se também que os universitários não apresentaram níveis elevados de estresse, o que sinaliza que eles estão conseguindo lidar com as exigências da graduação. Destaca-se aqui, uma limitação em decorrência de poucos estudos com a população universitária e a escala de percepção de estresse (EPS-10).

Com isso sugerem-se medidas educativas com o objetivo de incentivar hábitos de vida saudável, especificamente a prática de atividades físicas, a fim de prevenir agravos crônicos na vida adulta e na velhice. Quanto ao estresse, a universidade pode apresentar políticas educacionais que promovam condições para que seus alunos desenvolvam suas habilidades acadêmicas sem arcar com o custo do estresse em sua saúde, garantindo-lhes assim uma melhor qualidade de vida e rendimento acadêmico.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, A. “**Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários: a importância do sujeito na relação “atividade física e saúde”**”. (Tese Doutorado em Engenharia de Produção). Florianópolis: UFSC, 2001.
- BAPTISTA, M.R.; DANTAS, E.H.M. Yoga no controle de stress. **Revista Fitness e Performance**, vol. 1, n. 1, 2002, p. 12-20.
- BECKER JR, B. **Manual de psicologia do esporte e exercício**. Porto Alegre: Nova prova, 2000.
- CALAIS, S. L. et al. Estresse entre calouros e veteranos de Jornalismo. **Estudos de Psicologia**, 2007, v. 24, n. 1, p. 69-77.
- CIELASK, F. et al. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. **Rev. Educ. Fis UEM**, v. 23, n. 2, 251-260, 2. Trim, 2012.
- COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. A global measure of perceived stress. **J Health Soc Behav** 1983; 24(4):385–96.
- FAGHERAZZI, S.; DIAS, R. L.; BORTOLON, F. Impacto do exercício físico isolado e combinado com dieta sobre os níveis séricos de HDL, LDL, colesterol total e triglicerídeos. **Rev Bras Med Esporte**, 14(4): 381-386, 2008.
- FORTES, A.F.A. et al. Articulando trabalho e estudo: as representações sociais dos acadêmicos de enfermagem. In: **Anais do 61º Congresso Brasileiro de Enfermagem, Transformação Social e Sustentabilidade Ambiental**, dez, 2009; 7-10. Fortaleza, Brasil.
- FOSS; KETEYIAN. **Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte**. 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.
- FRANCA, C.D.; COLARES, V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e final do curso. **Revista Saude Publica**, v. 42, n. 3, p. 420-427, 2008.
- GLANER, M.F. Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais urbanos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.16, n.1, p. 76-85, 2002.
- GHORAYEB, Nabil; BARROS NETO, Turíbio Leite. **O Exercício: Preparação Fisiológica – Avaliação Médica- Aspectos Especiais e Preventivos**. São Paulo: Atheneu, 1999.
- GUIMARÃES, A.A. et al. **A produção do conhecimento sobre estresse em acadêmicos de enfermagem no Brasil: revisão bibliográfica**. In: **61º Congresso Brasileiro de Enfermagem, Transformação Social e Sustentabilidade Ambiental**, dez, 2009; 7-10. Fortaleza, Brasil.

HALLAL, P. C. et al. Physical activity in adults from two Brazilian areas: similarities and differences. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 573-580, 2005.

LEMES, S.O. et al. Stress infantil e desempenho escolar: avaliação de crianças de 1ª a 4ª série de uma escola pública do Município de São Paulo. **Rev Estudos de Psicologia**, 2003; 20 (1): 5-14.

LIPP, M.E.N. **Stress: conceitos básicos**. Campinas (SP): Papirus; 1996. p. 17-31.

LIPP, M. E. N.; TANGANELLI, M. S. Stress e qualidade de vida em magistrados da justiça do trabalho: diferenças entre homens e mulheres. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 15, n. 3, p. 537-548, 2002.

MARGIS, R. et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista Psiquiátrica**, 2003, p. 65-74.

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

MATSUDO, S. M. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Taguatinga, v.10, n.4, p. 41-50, 2002.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R. BARROS NETO, T.L.; ARAÚJO, T. L. Evolução do perfil neuromotor e capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica. **Revista Brasileira Medicina Esporte**, Niterói, v.9, n.6, p.365-376, 2003.

MONTEIRO, C.F.S.; FREITAS, J.F.M.; RIBEIRO, A.A.P. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. **Esc Anna Nery R Enferm.**, mar. 2007; 11 (1): 66 – 72.

MORAIS, C. A. S. et al. Fatores de risco cardiovascular em estudantes de graduação da Universidade Federal de Viçosa-MG. **J. Health Sci Inst**, 2011, v. 29: 261-264.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. Midiograf, Londrina, 2001.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Conceitos e Sugestões para um estilo de Vida Ativo. 2 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NAHAS, M. V.; GARCIA, L. M. T. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.24, n.1, p.135-48, jan./mar. 2010.

NIEMAN, David . C. **Exercício e Saúde**. 1. ed. São Paulo: Manole, 1999.

PETROSKI, E. C. **Qualidade de vida no trabalho e suas relações com estresse, nível de atividade física e risco coronariano de professores universitários**. (tese doutorado). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.

POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T. **Fisiologia do Exercício: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2000.

RIOS, O.F.L. **Níveis de stress e depressão em estudantes universitários** [dissertação de mestrado]. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica, 2006.

REIS, R.S. **Comportamentos de riscos á saúde e percepção de estresse em professores universitários das ifes do sul do Brasil**. 2005. Dissertação (Doutorado em engenharia de produção)- Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.

SANTOS, V.E.P. **O cuidar de si no contexto acadêmico da enfermagem e a segurança do paciente** [tese de doutorado]. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina, 2009.

SANTOS, G. L. A.; VENANCIO, S. E. Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em Educação Física do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais/UNILESTE - MG. **MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física** - Ipatinga: Unileste - M G - V.1 - Ago./dez. 2006.

SANTOS, L. R. et al. Análise do sedentarismo em estudantes universitários. **Rev. Enferm UERJ**, Rio de Janeiro, 2014, maio/junho, 22 (3): 416-421.

SHARKEY, B. J. **Condicionamento Físico e Saúde**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.

SILVA, D. A. S. et al. Associação do sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 11, p. 4473-4479, 2011.

SILVA, D.A.S. Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 16, n. 3, 2011.

SILVA, G. S. F. et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das área da saúde/biológica. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.13, n. 1, jan/fev, 2007.

**APÊNDICES**



# 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

## APENDICE A: 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 e Nível Percebido de Estresse dos acadêmicos do curso de Farmácia do CEULP-ULBRA de Palmas-TO**” desenvolvido pelo (a) Acadêmico (a)-Pesquisador(a) Rosaria Pereira de Sousa Luz e pelo(a) Orientador(a) Pesquisador(a) Responsável Prof.<sup>a</sup> Dr. Erika da Silva Maciel quanto aos detalhes abaixo relacionados:

A pesquisa tem como objetivo avaliar o nível de atividade física e o nível percebido de estresse dos acadêmicos do curso de Farmácia do CEULP/ULBRA.

O estudo se propõe a analisar e verificar como anda os hábitos dos universitários tendo em vista alguns parâmetros como nível de atividade física e o nível de estresse. E diante desses fatores diagnosticar quais aspectos e barreiras o aluno vivencia ao adentrar no meio universitário.

O método de avaliação será através do 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).

Os benefícios que o acadêmico participante obterá será a aquisição de conhecimento sobre o nível de estresse em que ele se encontra e o nível de atividade física.

A pesquisa pode influenciar psicologicamente na relação que os acadêmicos têm com a atividade física e os fatores estressantes do seu dia a dia. A própria aplicação da pesquisa pode gerar um momento de estresse, visto que muitos acadêmicos podem estar com atenção voltada para as atividades das disciplinas do curso, porém o pesquisador orientará sobre o quanto é benéfica a prática de atividade física e sua relação com os aspectos psicológicos.

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

Nos 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;

Nos 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 versão ENCEP 2012.

Palmas, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2014\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Rosaria Pereira de Sousa Luz  
Acadêmico(a)-Pesquisador(a)

### **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.

Palmas, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Prof.<sup>a</sup> Dr. Erika da Silva Maciel

**CONTATOS:**

Rosaria Pereira de Sousa Luz

Erika da Silva Maciel

Endereço: av. F, quadra 60, lote 08,

Endereço:

Aureny IV.

Telefone: (63) 32198110

Telefone: (63) 92527280

E-mail : erikasmaciel@ceulp.edu.br

E-mail: [rosarialuz@hotmail.com](mailto:rosarialuz@hotmail.com)**Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Luterano de Palmas –  
CEPCEULP**

Endereço: Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas - TO CEP 77.019-900

Telefone: (63) 3219-8052

E-mail: [etica@ceulp.edu.br](mailto:etica@ceulp.edu.br)

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 20\_\_\_\_\_.

---

**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 sentado 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 - 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 Frequente [ 4 ] Muito Frequente

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 Frequente [ 4 ] Muito Frequente

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

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

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 Frequente [ 4 ] Muito Frequente

5. Com que frequência 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 Frequente [ 4 ] Muito Frequente

6. Com que frequência 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 Frequente [ 4 ] Muito Frequente

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

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

8. Com que frequência 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 Frequente [ 4 ] Muito Frequente

9. Com que frequência 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 Frequente [ 4 ] Muito Frequente

10. Com que frequência 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 Frequente [ 4 ] Muito Frequente

**ANEXO C - QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO**

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_ Período: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_\_

Natural (cidade/Estado/país): \_\_\_\_\_

Quanto tempo mora em Palmas?  
\_\_\_\_\_

Qual (s) é sua origem étnica?

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Portuguesa | <input type="checkbox"/> Africana         |
| <input type="checkbox"/> Italiana   | <input type="checkbox"/> Índio            |
| <input type="checkbox"/> Alemã      | <input type="checkbox"/> Austríaco        |
| <input type="checkbox"/> Polonesa   | <input type="checkbox"/> Russo            |
| <input type="checkbox"/> Japonesa   | <input type="checkbox"/> Outra. Qual (s)? |

Qual é o seu estado civil?

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Solteiro     | <input type="checkbox"/> Casado              |
| <input type="checkbox"/> Viúvo        | <input type="checkbox"/> Divorciado/Separado |
| <input type="checkbox"/> Outro. Qual? |  |

Qual a sua renda mensal familiar (salários mínimos)?

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> < 1  | <input type="checkbox"/> 1—2 |
| <input type="checkbox"/> 2—3  | <input type="checkbox"/> 3—4 |
| <input type="checkbox"/> 4—6  | <input type="checkbox"/> 6—8 |
| <input type="checkbox"/> 8—10 |                              |

Você tem alguma doença? ( ) Sim ( ) Não

Caso afirmativo:

Qual (s)?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Problema cardíaco        | <input type="checkbox"/> Problema de coluna          |
| <input type="checkbox"/> Hipertensão/Pressão alta | <input type="checkbox"/> Catarata                    |
| <input type="checkbox"/> Diabetes                 | <input type="checkbox"/> Câncer                      |
| <input type="checkbox"/> Osteoporose              | <input type="checkbox"/> Bronquite crônica           |
| <input type="checkbox"/> Reumatismo               | <input type="checkbox"/> Problema no sistema nervoso |
| <input type="checkbox"/> Depressão                | <input type="checkbox"/> Labirintite                 |
| <input type="checkbox"/> Artrose                  | <input type="checkbox"/> Problema intestinal         |
| <input type="checkbox"/> Outras. Qual (s)?        |  |

Seu estado de saúde atual dificulta a prática de atividade física?

- Sim  Não

Caso Afirmativo:

De que modo dificulta?

## ANEXO D – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

**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

<b>Endereço:</b> Av. Teotônio Segurado, 1501 Sul Sala 120			
<b>Bairro:</b> Plano Diretor Sul	<b>CEP:</b> 77.054-970		
<b>UF:</b> TO	<b>Município:</b> PALMAS		
<b>Telefone:</b> (63)3219-8068	<b>Fax:</b> (63)3219-8005	<b>E-mail:</b> 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  $p < 0,05$ . A análise descritiva incluirá cálculos de proporções e intervalos de confiança de 95%.

**Crítérios 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 influencia 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 à 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 pratica de atividades física regular.

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