



# **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

Mariane Carlos Caldeira

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE FARMÁCIA DO CEULP/ULBRA

Palmas – TO

2015

Mariane Carlos Caldeira

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE FARMÁCIA DO CEULP-ULBRA

TCC elaborado e apresentado com requisito parcial para aprovação na disciplina TCC em Educação Física do curso de Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dra. Erika da Silva Maciel.

Palmas – TO

2015

Mariane Carlos Caldeira

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE FARMÁCIA NO CEULP-ULBRA

TCC elaborado e apresentado com requisito parcial para aprovação na disciplina TCC em Educação Física do curso de Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientadora: Prof. Dra. Erika da Silva Maciel

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

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Dra. Erika da Silva Maciel  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

---

Prof. Me. Matheus Morbeck Zica  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

---

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

Palmas – TO

2015

## **DEDICATÓRIA**

Á Deus primeiramente...

À minha vida mãe, o meu espelho, forte, amiga, companheira, ao meu amado e querido pai, que com seu jeito calado, mas sempre me incentivando para alcançar esse sonho; á minha filha amada que fez uma enorme mudança em minha vida, agradeço todos os dias por te você do meu lado, mesmo não estando perto de você todos os dias, mas logo logo isso vai passar. Aos meus irmãos Kácio e Kécio que sempre estiveram do meu lado. A minha avó querida que sempre me ajudou nas horas mais difíceis. Á professora, orientadora, Érika da Silva Maciel que contribui de maneira essencial para meu aprendizado, me fez acreditar que era capaz, que sempre posso ir além. Assim, feliz da vida, dedico esse sonho a todos que contribuíram direta ou indiretamente para minha formação.

Com muito amor DEDICO!

## **AGRADECIMENTOS**

O meu maior agradecimento é a Deus por ter me mantido na fé e caminhado ao meu lado em todas as etapas.

Eternamente agradecida aos meus Pais que nunca deixou desistir do meu sonho. Professora Érika, minha orientadora, pelo apoio e paciência, com seu jeito simples e confiante. Aos professores, Cezar, Marisa, Frederico, Gulnara, Soraya, Francisco Balbé e João Severo que contribuíram para a minha vida acadêmica. Aos meus grandes amigos, Sônia, Rosália, Rosaria, Railey, Raidilson e Zahida. Amo todos vocês. Aos meus familiares, primos, avos, tios a todos que fizeram parte desse sonho. Meu agradecimento atencioso ao grupo GEPEPS pela parceria e conhecimento adquiridos com excelentes profissionais.

Enfim, agradeço a Deus por todos os ensinamentos adquiridos.

Obrigada a todos vocês!

## RESUMO

CALDEIRA, Mariane Carlos. **Avaliação do nível de atividade física, e percepção da qualidade de vida de universitários do curso de farmácia no CEULP-ULBRA** 2015. 48 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Bacharelado de Educação Física, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2015.

O presente estudo teve como objetivo avaliar o nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida em universitários do curso de Farmácia do Centro Universitário Luterano de Palmas. Caracterizou-se como pesquisa de campo, caráter transversal, descritivo e quantitativo. A pesquisa foi realizada no CEULP/ULBRA no primeiro semestre do ano 2015. Somente participaram da pesquisa os acadêmicos do curso de Farmácia. A participação ocorreu de forma voluntária, foram 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. A percepção da qualidade de vida foi mensurada por meio da aplicação de questionário WHOQOL-bref. A pesquisa foi constituída por 141 universitários com média de idade 23,39 (DP) desvios padrão anos de ambos os sexo, mulheres n= 110 (78,01%), homem n= 31 (21,98%). O resultado do NAF indica que a maioria 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%). Em relação a qualidade de vida a maior média foi no domínio físico 66,82% ( $\pm 15,89$ ) e o domínio relações sociais 66,82% ( $\pm 19,04$ ). Conclui-se que estes resultados possam contribuir de maneira positiva para mais estudos tanto para os aspectos relacionados à qualidade de vida e nível de atividade física, auxiliando no conhecimento para a criação de ações voltadas para a promoção da saúde e da QV dos acadêmicos.

Palavras-chaves: Qualidade de vida. Nível de atividade física. Estudantes universitários.

## ABSTRACT

CALDEIRA, Mariane Carlos. **Assessment of the level of physical activity, and perceptions of pharmacy university course of quality of life in CEULP-ULBRA 2015.** 48 levas. End of Course Work (Undergraduate) -.Course of Physical Education, Lutheran University Center of Palmas, Palmas / TO, 2015.

This study aimed to evaluate the level of physical activity and perception of quality of life in university course of Pharmacy Lutheran University Center of Palmas. It was characterized as a field of research, cross-sectional, descriptive and quantitative. The survey was conducted in CEULP / ULBRA the first half of 2015. Only in the survey academics Pharmacy course. Participation was on a voluntary basis, 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. The perception of quality of life was measured by WHOQOL-BREF questionnaire. Research consisted of 141 students with an average age of 23.39 (DP) years of both genders, women n = 110 (78.01%), male n = 31 (21.98%). The result of the NAF indicated that the majority 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%). Regarding the physical domains 66.82% ( $\pm 15,89$ ) and 66.82% ( $\pm 19,04$ ) social relationships domain. We conclude that these results will contribute positively to further study both aspects related to quality of life and level of physical activity, assisting in the creation of knowledge to actions aimed at promoting the health and QOL of academics.

Keywords: Quality of life, level of physical activity, college students.

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

Figura 1 - Domínios do WHOQOL-bref .....	20
Quadro 1- socioeconômico-demográficos .....	21
Quadro 2 - Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-bref) .....	21
Quadro 3 – Questionário Internacional de Atividade Física IPAQ.....	22

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Dados sociodemográficos.....	24
Tabela 2 - Nível de Atividade Física.....	25
Tabela 3 - Percepção da qualidade de vida .....	25

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

<b>DCNT</b>	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
<b>DP</b>	Desvio Padrão
<b>CEULP</b>	Centro Universitário Luterano de Palmas
<b>IBGE</b>	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
<b>GEPEPS</b>	Grupo de Estudos e Pesquisa em Educação para a Promoção da Saúde
<b>OMS</b>	Organização Mundial da Saúde
<b>IPAQ</b>	International Physical Active Questionnaire (Questionário Internacional de Atividade Física)
<b>NAF</b>	Nível de Atividade Física
<b>OMS</b>	Organização Mundial da Saúde
<b>WHO</b>	World Health Organization

## SUMÁRIO

<b>1 APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>2 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>12</b>
2.1 Problema da Pesquisa .....	13
2.2 Hipótese .....	13
2.3 Objetivos .....	13
2.3.1 Objetivo Geral .....	13
2.3.2 Objetivos Específicos .....	13
2.4 Justificativa.....	13
<b>3 REFERÊNCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>15</b>
3.1 Atividades Física e Saúde .....	15
3.2 Qualidades de vida.....	17
<b>4 METODOLOGIA .....</b>	<b>18</b>
4.1 Desenhos do Estudo .....	18
4.2 População e Amostra .....	18
4.3 Instrumentos de Coleta de Dados, estratégias de aplicação, processamento, análise e apresentação dos dados.....	18
4.4 Variáveis.....	21
4.5 Aspectos Éticos .....	22
4.6 Análise de dados .....	22
<b>5 Resultados .....</b>	<b>23</b>
<b>6 Discussão .....</b>	<b>25</b>
<b>7 CONCLUSÃO .....</b>	<b>27</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>28</b>
<b>APÊNDICE.....</b>	<b>31</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>35</b>

## **1 APRESENTAÇÃO**

Este trabalho é parte de um projeto de pesquisa institucional intitulado: AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL PERCEBIDO DE ESTRESSE EM GRUPO DE UNIVERSITÁRIOS DO CEULP-ULBRA. Sua condução foi desenvolvida pelo Grupo de Estudos e Pesquisa em Educação para a Promoção da Saúde (GEPEPS) do CEULP/ULBRA. Trata-se de um estudo transversal que busca avaliar a percepção do estresse e qualidade de vida em comunidade de universitários do CEULP/ULBRA. Os resultados aqui apresentados são referentes aos acadêmicos do curso de Farmácia do CEULP.

## 2 INTRODUÇÃO

Segundo Moretti et al., (2009) as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) influenciam na economia do país, provocando a ausência no trabalho, aumento da incapacidade funcional e elevados gastos com tratamentos das mesmas. Por isso se faz importante, ações de programas de educação em saúde, programas de atividades físicas que visem a redução e controle dessas doenças e assim diminua o custo com tratamentos medicamentosos, pois estes além de gerarem custos altíssimos para o país muitas vezes são insuficientes para provocar melhora na saúde do indivíduo.

Nesse sentido, com a elevação dos índices de doenças no século atual, vê-se relatos que graças a circunstâncias diretas do avanço tecnológico pode-se apreciar a elevação da longevidade do ser humano devido ao auxílio de métodos mais avançados de prevenção das enfermidades, ou seja, esse aumento da sobrevida pode ser caracterizado ainda pelos melhoramentos das técnicas na área da saúde (ARAÚJO, 2000).

Segundo Nahas (2003) a ausência de atividade física acarretará uma imensa falta de valores positivos na qualidade de vida, as pessoas inativas sofrerão implicações que irão prejudicar a saúde. As doenças coronarianas, nesses casos podem ser duas vezes maior para pessoas que não realizam atividades físicas frequentes, comparados aos que praticam com frequência. Por isso a prática de atividade física realizada com frequência com leve duração, moderada ou alta intensidade, terão efeitos benéficos e inibidores sobre diversas doenças.

O conceito de qualidade de vida (QV) surgiu após a Segunda Guerra Mundial que referir a conquista de bens materiais. Nesse sentido, o termo (QV) se ampliou para verificar o quanto a sociedade havia se desenvolvido economicamente. Com esses conceito econômico criado para estimar o quanto a qualidade de vida tinha aumentado, passaram a usar o desenvolvimento social como saúde, educação, moradia, transporte, lazer e trabalho (PASCHOAL, et al., 2000).

A Organização Mundial de Saúde (OMS), define o termo saúde não apenas com uma ausência de doença ou enfermidade, não obstante a presença de bem-estar físico, mental e social (CAMPOS; NETO, 2014).

A preocupação com a qualidade de vida, tanto no sentido de valorizar os aspectos comportamentais dos indivíduos, quanto no sentido ainda mais amplo pode ser configurada como questão de controle e sintomas de doenças. A qualidade de

vida passou de uma abordagem mais centrada na saúde, para um conceito abrangente em que as condições e estilo de vida constituem aspectos a serem considerados (ALMEIDA; GUTIEEZ, 2007).

Portanto, diante das evidências científicas em relação aos benefícios da atividade física para a qualidade de vida, essa pesquisa visa avaliar o nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida em universitários do curso de Farmácia do CEULP/ULBRA.

## **2.1 Problema da Pesquisa**

Como se encontram os componentes em relação a atividade física e a percepção da qualidade de vida dos estudantes do curso de Farmácia do CEULP/ULBRA?

## **2.2 Hipótese**

- ✓ Os acadêmicos do curso de Farmácia do CEULP/ULBRA possuem percepção da qualidade de vida positiva
- ✓ Os acadêmicos encontram-se ativos fisicamente.

## **2.3 Objetivos**

### **2.3.1 Objetivo Geral**

Avaliar o nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida dos estudantes universitários do curso de Farmácia do CEULP/ULBRA.

### **2.3.2 Objetivos Específicos**

- ✓ Identificar o nível de atividade física dos acadêmicos do curso de Farmácia do CEULP/ULBRA.
- ✓ Verificar a percepção da qualidade de vida dos acadêmicos.
- ✓ Identificar características sociodemográficas dos participantes.

## **2.4 Justificativa**

A presente pesquisa se justifica e relata assuntos importantes para a sociedade, já que ao longo dos anos os índices de aderência em universidades têm se expandido devido aos programas sociais oferecidos pelos governos e ainda a melhora do poder aquisitivo da população. Sendo assim, com a mudança de comportamentos que são vistos atualmente, seja na área acadêmica ou em outros meios, apresenta-se a necessidade de se praticar atividades físicas aliadas a bons hábitos de estilo de vida com objetivo de melhorar a qualidade de vida. O

direcionamento desse estudo é focado no curso de Farmácia com indivíduos de ambos os sexos, que buscam na universidade o engrandecimento dos conhecimentos como acadêmicos e futuros profissionais da saúde, que ao longo do curso devido aos entraves do cotidiano deixam passar a prática de atividade física pela falta de tempo ou de recursos.

A busca por direcionamentos preventivos e melhora do estilo de vida dos universitários será tratado de modo investigativo e terá ainda como objetivo o enriquecimento dos profissionais que se interessarem por essas questões.

Sendo assim os resultados da pesquisa relacionada ao nível de atividade física e a qualidade de vida dos acadêmicos do curso de farmácia no Ceulp/UlbraTO, podem trazer apoio para sugerir intervenções mais eficazes relacionadas à melhora dos hábitos diários dos indivíduos, e ainda dar suporte para a construção de projetos de pesquisa futuros que envolvam essa temática, proporcionando orientações de cunho científico para favorecer a construção de atividades de extensão em promoção da saúde e qualidade de vida.

### 3 REFERÊNCIAL TEÓRICO

#### 3.1 Atividades Física e Saúde

Nas últimas décadas, percebe-se, que o mundo está cada vez mais acelerando em relação às transformações das explosivas transições, demográfica, epidemiológica, nutricional e tecnológica. Com isso, passa a existir o que temos de melhor e pior em relação ao bem – estar, qualidade de vida e a atividade física. Sendo assim, o aumento do crescimento populacional e da expectativa de vida e grande concentração nas áreas urbanas, fizeram com que as questões relacionadas ao estilo de vida recebessem destaque, tanto na área de saúde pública quanto nas políticas de lazer e mesmo de sustentabilidade do mundo (NAHAS; GRACIA, 2010).

A influência da AF esta sendo bastante divulgada na melhoria da qualidade de vida e controle de estresse. Nesse sentido, os profissionais da área da saúde, afirmam que para ter uma vida saudável é preciso uma alimentação adequada, uma vida familiar, uma vida social prazerosa e a praticar regular de atividade física (NUNOMURA; TEIXEIRA; CARUSO, 2014).

Atividade física do ser humano qualquer movimentação corporal voluntária capaz de produzir um gasto energético acima dos níveis de repouso. Atividade física é uma característica inerente do comportamento humano, necessária para o bom desenvolvimento orgânico e socioafetivo das pessoas. Historicamente, tinha um papel utilitário mais relevante (caça, fuga, luta, busca por abrigo) do que tem hoje, mas mantém-se a necessidade de movimentação corporal por questões de saúde, de crescimento saudável e envelhecimento com mais autonomia. Por ser um comportamento humano, é complexo de ser entendido e, mais ainda, de ser medido com precisão. (NAHAS; GRACIA 2010, p. 141).

Nesse sentido, as mudanças de estilo de vida e hábitos alimentares ocorrem respectivamente com as alterações da indústria, meios urbanos, economia e globalização que estão cada vez mais em crescente aceleração, refletindo em redução da prática de atividade física e maior ingestão de alimentos ricos em gordura, gordura saturada e baixo consumo em carboidratos complexos contribuindo para o surgimento de doenças como, obesidade, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares, hipertensão, acidente vascular cerebral e alguns tipos de câncer (WHO, 2003).

Mendonça; Anjos (2004) afirmam em seu estudo que:

Especialmente após a Segunda Guerra Mundial, mudanças no perfil epidemiológico com o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, tais como as doenças cardiovasculares, diversos tipos de câncer, diabetes, e obesidade, nos países do hemisfério norte, propiciaram

a ampliação das correlações causais com a alimentação, redução de atividade física e outros aspectos vinculados à vida urbana (MENDONÇA; ANJOS, 2004, p. 699).

O Brasil está localizado no hemisfério sul do globo, portanto, se insere nos relatos acima, assim como é um dos países em desenvolvimento, sendo um dos cinco que mais cresceram na última década no setor econômico. Assim pode ser identificado como um país em processo de industrialização e crescente população urbana onde em 1970 os habitantes da área urbana eram de 58%, em 2000 de 81% e no último censo demográfico de 2010 a população brasileira possuía 84% vivendo em área urbana (IBGE, 1970 apud MENDONÇA; ANJOS, 2004).

Acompanhando o crescente aumento da população urbana está também o aumento dos índices de sobrepeso/obesidade no país. Em estudos realizados pelo Estudos Nacional de defesas familiares (ENDF) (1974/1975), pela Pesquisa nacional sobre saúde e nutrição PNSN (1989) e pela Pesquisa de Padrão de Vida (PPV) (1997) demonstrou que nas décadas de 70 a 90 o quadro de sobrepeso (Índice de Massa Corporal (IMC)  $\geq 25\text{kg.m}^{-2}$ ) e obesidade (IMC  $\geq 30\text{kg.m}^{-2}$ ) tem aumentado em adultos maiores de 20 anos de idade (MENDONÇA; ANJOS, 2004).

Assim, acredita-se que reeducação alimentar e a prática de atividade física fomentada no âmbito escolar sejam de vital importância, pois poderá contribuir para a profilaxia da obesidade infanto-juvenil, minimizando o alto custo que a obesidade gera para a sociedade com assistência médica especializada, entre outros gastos indiretos os quais envolvem a população em questão. Além disso, poderá evitar que complicações de ordem fisiológicas e psicossociais provocadas pela obesidade interfiram na qualidade de vida do indivíduo, reduzindo as possibilidades desses indivíduos tornarem-se os adultos obesos de amanhã (CELESTRINO; COSTA,2010).

Assim, acredita –se que a prática de atividade física, poderá contribuir para obesidade pois, melhora a sua qualidade de vida e previne as doenças DCNT, sendo que, deve ser utilizado de maneira apropriada para cada indivíduo com orientação de um profissional .

Contudo, os hábitos alimentares e o estilo de vida relacionado ao nível de atividade física, tende a representar como, principais percussores na quantidade de gordura corporal influenciando de forma direta o aumento dos índices de morbidade

e mortalidade, podendo repercutir de forma negativa na expectativa e na qualidade de vida do indivíduo (FARIAS, et al., 2003).

Sendo assim, um bom nível de atividade física e o consumo alimentar equilibrado e de qualidade são fatores essenciais para a manutenção do peso corporal e para a saúde dos acadêmicos, em contrapartida o declínio de atividades físicas regulares e o consumo de alimentos ricos em calorias podem levar ao sobrepeso e, conseqüentemente, a obesidade (MARCONDELLE, et al., 2008).

### **3.2 Qualidade de vida**

A crescente preocupação com questões relacionadas à qualidade de vida veio de um movimento dentro das ciências humanas e biológicas no sentido de valorizar parâmetros mais amplos do que o controle de sintomas, a diminuição da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida. A qualidade de vida passou de uma abordagem mais centrada na saúde, para um conceito abrangente em que as condições e estilo de vida constituem aspectos a serem considerados (ALMEIDA, et al., 2007).

Vale ressaltar que a qualidade de vida vem com intuito de ampliar e valorizar parâmetros relacionados à saúde. (SILVA, et al.,2010).

Nesse sentido, ressalta-se que existem fatores físicos e psicológicos intervenientes na qualidade de vida das pessoas quando em situação de trabalho e que, dependendo do seu competente gerenciamento, proporcionarão condições favoráveis e imprescindíveis ao melhor desempenho e produtividade (SILVA et al, 2010).

Assim sendo, é importante salientar que o indivíduo que não pratica atividade física poderá ter vários agravos na qualidade de vida. Podendo causar consequência a sua saúde, através das (DCNT). Sendo assim, as pessoas que não praticam atividade física frequentemente aumentam o risco duas vezes, mais, do que os indivíduos que praticam (NAHAS, 2003; SILVA,2010).

## **4 METODOLOGIA**

### **4.1 Desenho do Estudo**

O presente estudo foi caracterizado como transversal, de caráter descritivo e quantitativo, foi desenvolvido com acadêmicos do curso de Farmácia no Centro Universitário Luterano de Palmas – (CEULP/ULBRA).

### **4.2 População e Amostra**

A presente pesquisa foi realizada com universitários do curso de Farmácia do (CEULP/ULBRA). A estimativa para a coleta foi de 285 acadêmicos, sendo que 5 recusaram, 3 eram menores de 18 anos, 2 trancaram o curso, 34 recusaram, 100 não foram encontrados. Participaram então 141.

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

O grupo populacional foi formado pelos acadêmicos do curso de Farmácia CEULP/ULBRA de Palmas-TO. Primeiramente foi realizado contato prévio com a coordenação. O contato com os estudantes foi realizado por meio de contato pessoal, no CEULP/ULBRA.

Foi garantido o direito aos universitários em optarem pela não participação da pesquisa. Foi usado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A). A coletados dados para a anamnese e informações foram utilizado o socioeconômicas.

No primeiro contato foram dadas as devidas informações aos universitários quanto aos procedimentos da pesquisa e com relação às instruções que devem seguir como são caracterizadas as perguntas dos questionários.

A coleta foi realizada antes ou após as aulas, no período matutino e vespertino.

- **Dados Socioeconômicos e Demográficos**

Os dados socioeconômicos e demográficos foram coletados através de questionários auto aplicável, sendo que o indivíduo respondeu as questões gerais como sexo, idade, renda, curso, situação de saúde. Estas informações são importantes para fins de conhecimento das características gerais dos acadêmicos integrantes da pesquisa. (Anexo C).

- **Dados Nível de Atividade Física**

Os instrumentos que foram utilizados na pesquisa seguiram 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 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).

- **Percepção da Qualidade de Vida**

A percepção da qualidade de vida foi mensurada por meio da aplicação de questionário WHOQOL-bref (WHOQOL GROUP, 1998b). Esse instrumento foi desenvolvido pela OMS, traduzido e validado para mais de 20 idiomas incluindo a validação para uso na população brasileira (FLECK et al., 2000).

O teste é composto por 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. As características psicométricas do *questionário* preencheram os critérios de consistência interna, validade discriminante, validade concorrente, validade de conteúdo e confiabilidade teste-reteste (FLECK et al., 2000).

Figura 1 - Domínios do WHOQOL-bref

<p><b>Domínio I - Domínio Físico</b>            Dor e desconforto            Energia e fadiga            Sono e repouso            Atividades da vida cotidiana            Dependência de medicação ou tratamentos            Capacidade de trabalho</p>
<p><b>Domínio II – Domínio Psicológico</b>            Sentimentos positivos            Pensar, aprender, memória e concentração            Auto estima            Imagem corporal e aparência            Sentimentos negativos Espiritualidade/religião/crenças pessoais</p>
<p><b>Domínio III - Domínio Relações Pessoais</b>            Relações pessoais            Suporte (apoio) social            Atividade sexual</p>
<p><b>Domínio IV – Domínio Meio Ambiente</b>            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.</p>

#### 4.4 Variáveis

**Quadro 1** - Variáveis socioeconômico-demográficos dos acadêmicos de farmácia do CEULP ULBRA Palmas/TO, 2015.

VARIÁVEIS	TIPO DE VARIÁVEIS	CATEGORIAS
Sexo	Qualitativa nominal dicotômica	Masculino ou feminino
Idade	Quantitativa discreta	Descrita em anos
Situação conjugal	Qualitativa nominal dicotômica	Com companheiro(a); Sem companheiro (a)
Renda	Quantitativa discreta	Descrita em reais

**Quadro 2** - Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-bref).

VARIÁVEIS	TIPO DE VARIÁVEIS	CATEGORIAS
Domínio físico	Qualitativa Nominal policotômica	Dor e desconforto 1- Nada 4 –Muito Energia e fadiga 2- Muito pouco 5-completo Sono e repouso 3- Médio Mobilidade Atividades da vida cotidiana Dependência de medicação ou de tratamentos Capacidade de trabalho: Escala
Domínio psicológico	Qualitativa ordinal	Sentimentos positivos Pensar, aprender, memória e concentração Auto-estima Imagem corporal e aparência Sentimentos negativos Espiritualidade/religião/crenças pessoais 1 - Nada 4 - Muito 2 - Muito pouco 5 - Completamente 3 – Médio
Relações sociais	Qualitativa ordinal	Relações pessoais Suporte (Apoio) social Atividade sexual 1 - Nada 4 - Muito 2 - Muito pouco 5 - Completamente 3 –Médio
Meio ambiente	Qualitativa ordinal	Segurança física e proteção Ambiente no lar Recursos financeiros Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades Participação em, e oportunidades de recreação/lazer Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima) Transporte 1 - Nada 4 - Muito 2 - Muito pouco 5 - Completamente 3 – Médio

**Quadro 3** – Questionário Internacional de Atividade Física IPAQ.

VARIÁVEIS	TIPO DE VARIÁVEIS	CATEGORIAS
Frequência	Qualitativa discreta	Em quantos dias da última semana você <b>CAMINHOU</b> Em quantos dias da última semana, você realizou atividades <b>MODERADAS</b> por pelo menos 10 minutos contínuos Em quantos dias da última semana, você realizou atividades <b>VIGOROSAS</b> por pelo menos 10 minutos contínuos
Duração	Qualitativa discreta	Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando <b>por dia</b> ? Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades <b>por dia</b> ? Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades <b>por dia</b> ? Quanto tempo no total você gasta sentado durante um <b>dia de semana</b> ? Quanto tempo no total você gasta sentado durante um <b>dia de final de semana</b> ?

#### 4.5 Aspectos Éticos

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (resolução CNS 466/2012 Via Plataforma Brasil) da Universidade Luterana do Brasil CEULP ULBRA – TO obedecendo aos critérios de preservação do sujeito participante da pesquisa preconizados na referida resolução CAAE 22273213.0.0000.5516.

#### 4.6 Análise de dados

Análise de dados obedeceu às recomendações dos instrumentos, seguido de análise descritiva da amostra. Os dados foram tratados no programa estatístico SPSS 21.0.

## 5 RESULTADOS

A estimativa da pesquisa era obter a participação de 285 acadêmicos, porém o número de universitários que se dispuseram a participar de forma voluntária da pesquisa foi 141(49,47%). 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). A pesquisa apresentou 144 perdas, dentro dessas perdas 5 não aceitaram participar da pesquisa, 34 pessoas por não ter tempo disponível, 3 menores de idade, 2 pessoas foram por trancamento e 100 pessoas não foram encontrada no período da coleta.

Tabela 1- Características sociodemográficas dos participantes da pesquisa

Variáveis	n	% (DP)	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
			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			
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
Indio	1	0,70	3-4	12	8,51
			4-6	28	19,85
outra (s)	21	14,89			
			6-8	13	9,21
			8-10	9	6,38
			<b>Alguma Doença</b>		
			Sim	16	11,34
			não	125	88,65
			total	<b>141</b>	<b>100</b>

Os resultados encontrados pelo presente estudo mostram que n= 57(40,42%) são ativos, n=25 (17,73%) muito ativos, n= 14 (9,92%) insuficientemente ativo A, n= 27 (19,14%) insuficientemente ativo B, n= 18 (12,76%) sedentários (Tabela 2).

Tabela 2- Nível de Atividade Física

<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 resultados referente aos domínios propostos pelo WHOQOL–bref, percebeu-se que, os acadêmicos tinham uma percepção da qualidade de vida geral de 79,92, sendo que os domínios mais bem percebido foram os domínios físico 66,82 e de relações sociais 66,82 e os piores escores foram o domínio psicológico 64,33 e domínio meio ambiente 55,84 (Tabela 3).

Tabela 3 - Percepção da qualidade de vida

<b>Domínios</b>	<b>Média</b>	<b>DP (±)</b>
Físico	66,82	15,89
Relações Sociais	66,82	19,04
Psicológico	64,33	16,05
Meio Ambiente	55,84	14,53
Auto-avaliação da QV	79,92	20,57
<b>TOTAL</b>	141	

## 6 DISCUSSÃO

Os acadêmicos participantes foram na maioria do sexo feminino, 78,01%. Nesse sentido, pesquisa relacionada com mesmo enfoque feita por Kawakame (2005) que analisou 264 universitários do curso de enfermagem da Universidade de São Paulo. Houve também maior predominância de acadêmicos do sexo feminino, 89,04%. Apresentou ainda que em relação ao estado civil a maioria dos universitários, 75,88% são solteiros, com renda mensal possui entre 2-3 salários mínimos 22,69%.

Os principais achados em relação ao NAF, foram que de maneira geral 40,42% foram classificados como ativos, 17,73% como muito ativos, 29,6% como insuficiente ativos e 12,76% sedentários. Em consonância a presente pesquisa, em estudo realizado por Cheikii; Meyerii (2008), o número de sujeitos analisados incluiu 871 universitários quanto aos entrevistados eram, na maioria, ativos 51,1%, com menor proporção de sedentários 7,6%.

Contrastando com os resultados da pesquisa, estudo realizado por Marcondelli et al. (2008) que teve como amostra 281 estudantes da área da saúde da Universidade de Brasília sendo 182 (65%) do sexo feminino e 99 (35%) do sexo masculino, dentre uma parcela de 184 alunos aleatórios estudantes dos cursos de nutrição e medicina foram considerados sedentários 65,5%, o que é considerado um índice alarmante em questão de saúde.

Entretanto, estudos vêm identificando a baixa aderência à atividade física entre os universitários, Fontes; Viana (2009) afirmam que a redução dos níveis de atividade física estão correlacionados com a elevação e crescimento de doenças crônicas e a redução da qualidade de vida da população.

Em outro enfoque, os consequentes resultados confluem em direção contrária a do estudo de Filho et al. (2000) que observou a tendência a diminuição da prática de atividade física no decorrer dos anos acadêmicos através de um instrumento próprio elaborado para a pesquisa. Merece ressalva que o estudo do autor acima citado teve como objetivo comparações entre mestres e egressos do curso de educação física enquanto o presente enfatizou os acadêmicos do curso de farmácia.

Em relação a qualidade de vida (QV) os resultados dos domínios do WHOQOL-bref indicaram que o domínio auto avaliação da QV apresentou maior escore 79,92, seguido dos domínios relações físico, sociais, psicológico e meio ambiente.

Em conseguinte no presente estudo pôde-se observar o que segundo maior escore foi os dos domínios relações sociais e físico ambos com 66,82. Enquanto isso nos achados de Ramos et al. (2010) com um grupo de universitários do curso de medicina o maior escore foi o domínio relações sociais com média foi de  $77,8 \pm 14,5$ , e  $76,8 \pm 12,6$ , domínio físico.

No estudo realizado por Da Cruz et al. (2014) obeservar que o principal achado do presente estudo foi o aumento nos escores da QV e do domínio meio ambiente, indicando que a entrada no ensino superior pode representar relevante para a melhoria da QV dos indivíduos investigados. Por outro lado, não se observou mudança para os domínios físico, psicológico e relações sociais.

Baraldi et al. (2015) realiza uma pesquisa com estudantes de nutrição que apresenta domínios meio ambiente (68,3), físico (66,9), relações sociais (66,8) e psicológico (64,4) não apresentaram diferenças estatisticamente significativas.

Em muitas pesquisas pode-se observar que a sequência dos domínios da qualidade de vida sob os aspectos da vida acadêmica variam consideravelmente. Cada sujeito tem um pensamento ou argumento daquilo que considera importante para a sua qualidade de vida. Nobre (1995) ressalta que a qualidade de vida não é algo passageiro que entra ou saia de moda, mas é caracterizada como uma constituição de objetivos que devem ser alcançados na atualidade vital de um sujeito.

## 7 CONCLUSÃO

O presente estudo teve o objetivo de avaliar o nível de atividade física e percepção da qualidade de vida de universitários.

Quanto ao nível de atividade física, a maioria dos acadêmicos apresentaram bons nível de atividade física, considera-se que tal fato justifique-se por serem profissionais da área da saúde, e terem consciência da importância da prática de atividade física na melhoria da qualidade de vida.

Em relação aos domínios da qualidade de vida prevaleceu o domínio auto avaliação (WHOQOL-bref). O sentimento positivo e a auto estima são muito importantes para que o acadêmico consiga lidar com as dificuldades do seu dia a dia, por isso o domínio auto avaliação tenha prevalecido na QV dos acadêmicos da presente pesquisa.

A vida acadêmica é um processo que pode ser experimentado por qualquer pessoa, porém durante o decorrer desse processo muitas alterações no cotidiano podem surgir e com isso influenciar na qualidade de vida e no nível de atividade física do acadêmico.

Com os achados do presente estudo sugerem-se medidas educativas com o objetivo de incentivar cada vez mais hábitos de vida saudável, especificamente a prática de atividades físicas, a fim de prevenir agravos crônicos na vida adulta e na velhice, e conseqüentemente o estilo de vida ativo influencia numa melhor qualidade de vida e rendimento acadêmico.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B. de; GUTIERREZ G. L. **Subsídios teóricos do conceito cultura para entender o lazer e suas políticas públicas. Conexões Revista Digital.** Campinas: UNICAMP, v. 2, n. 1, 2004.

ARAÚJO, C. G. S. Correlação entre diferentes métodos lineares adimensionais de avaliação da mobilidade articular. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 2000, v. 8, n. 2.

BARALDI, Solange; BAMPI, Luciana Neves da Silva; PEREIRA, Mariana Fernandes; GUILHEM, Dirce Bellezi; MARIATH, Aline Brandão; CAMPOS, Ana Carolina. DE los estudiantes, de nutrición. Avaliação da qualidade de vida de estudantes de nutrição. CHEIKII, Nadia Carla; MAYERII, Anamaria Fleig. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Rev Saúde Pública**, v. 42, n. 4, p. 672-8, 2008.

CAMPOS, Maryane Oliveira; RODRIGUES NETO, João Felício. Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde. **Revista Baiana de saúde pública**, v. 32, n. 2, p. 232, 2014.

CELESTRINO, Juliana Oliveira; DOS SANTOS COSTA, André. A prática de atividade física entre escolares com sobrepeso e obesidade. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 3, 2010.

CHEIKII, Nadia Carla; MAYERII, Anamaria Fleig. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Rev Saúde Pública**, v. 42, n. 4, p. 672-8, 2008.

DA CRUZ, Eunice Santos; GORDIA, Alex Pinheiro; DE QUADROS, Teresa Maria Bianchini. Qualidade de vida de estudantes de uma universidade pública da Bahia: acompanhamento durante os dois primeiros anos de graduação. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 6, n. 3, 2014.

FARIAS, Junior; José Cazuzá; DA SILVA LOPES, Adair. Prevalência de sobrepeso em adolescentes. 2003.

FILHO, mg, Biesek S, Fernandes A, Araújo CGS. **Comparação de atividade física e peso corporal progressos e atuais entre graduados e mestres em educação física.** Rev Bras Cie Esp. 2000;2/3:30-5.

FLECK, M.P.A.; LOUZADA, S.; XAVIER M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINSON, v. Aplicação da Versão em Português do Instrumento Abreviado de Avaliação da Qualidade de Vida "WHOQOL-bref". **Revista de Saúde Pública**, 2000. v. 37.

FONTES, Ana Cláudia Dias; VIANNA, Rodrigo Pinheiro Toledo. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários

de uma universidade pública da região Nordeste-Brasil;. Rev. bras. epidemiol, v. 12, n. 1, p. 20-29, 2009.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeção de população do Brasil por sexo e idade para o período de 1980-2050**. Diretoria de Pesquisa. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: IBGE, 2004.

KAWAKAME, Patrícia Moita Garcia; MIYADAHIRA, Ana Maria Kazue. Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Rev Esc Enferm USP**, v. 39, n. 2, p. 164-72, 2005.

MARCONDELLI, P.; COSTA, T.; SCHMITZ, B.A.S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Rev. Nutr., Campinas,v.21, n.1, p. 39-47, 2008;

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.

MENDONÇA, Cristina Pinheiro; DOS ANJOS, Luiz Antonio. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil Dietary and physical activity factors as determinants of the increase. **Cad. saúde pública**, v. 20, n. 3, p. 698-709, 2004.

MORETTI, Andrezza C. et al. Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da saúde. **Saúde e Sociedade**, v. 18, n. 2, p. 346-354, 2009.

NAHAS, Markus Vinicius. **atividade física, saúde e qualidade de vida**. 3.ed.londrina: midiograf, 2003, 278p.

NAHAS, Markus Vinicius; GARCIA, Leandro Martin Totaro. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. **Rev Bras Educ Fís Esp**, v. 24, n. 1, p. 135-48, 2010.

NOBRE, Moacyr Roberto Cucê. Qualidade de vida. **Arq Bras Cardiol**, v. 64, n. 4, p. 299-300, 1995.

NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, C.A.L.; CARUSO, M.R.F. Nível de estresse, qualidade de vida e atividade física: Uma comparação entre praticantes regulares e ingressantes regulares e ingressantes sedentários. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, vol. 4, n. 3, 1999, p. 17-26.

OMS - Organização Mundial de Saúde. **Divisão de Saúde Mental: Grupo WHOQOL**. Versão em Português dos Instrumentos de Avaliação de Qualidade de Vida (WHOQOL) 1998. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol.html>. Acesso em: 28 Abril 2013.

PASCHOAL, Sergio Marcio Pacheco. **Qualidade de vida do idoso: elaboração de um instrumento que privilegia sua opinião.** 2000. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

RAMOS, Dias, J. C. et al. Qualidade de vida em cem alunos do curso de Medicina de Sorocaba. **Rev Bras Educ Med**, v. 34, n. 1, p. 22-6, 2010.

SILVA, 15Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. **Cien Saude Colet**, v., n. 1, p. 115-120, 2010.

WHO - World Health Organization. Health Evidence Network. **What are the main risk factors for disability in old age and how can disability be prevented.** Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2003.

.

## APÊNDICES

Apêndice A – Termo de consentimento livre e esclarecido

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE – N. \_\_\_\_\_**



**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

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 percepção da qualidade de vida dos universitários do curso de Farmácia no CEUL/ULBRA**, desenvolvido pela Acadêmica Pesquisadora **Mariane Carlos Caldeira** pela Orientadora e Pesquisadora Responsável **Prof . Dra. Erika da Silva Maciel**.

A pesquisa tem como objetivo avaliar o nível de atividade física e percepção da qualidade de vida dos universitário 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 percepção da qualidade de vida. 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 da qualidade de vida o Questionário WHOQOL bref para avaliação da qualidade de vida,

Os benefícios que o universitário participante obterá será a aquisição de conhecimento sobre o nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida.

Nós responsabilizamos 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 20\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

MARIANE CARLOS CALDEIRA

**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 e, especialmente, pela integridade do sujeito da pesquisa.

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

\_\_\_\_\_

**Prof. Dra. Erika da silva Maciel**

**CONTATOS:****Mariane Carlos Caldeira**

Endereço: Rua Leônidas Pires N° 2177

Telefone: (63) 8458-1986

E-mail: [maricarlos\\_123@hotmail.com](mailto:maricarlos_123@hotmail.com)**Erika da Silva Marciel**

Endereço: Avenida Teotônio Segurado

1501 Sul Palmas – TO CEP: 77.019-900

Telefone: (63)3219-8110

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

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 às 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

**OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO**

Anexo B - Versão em Português dos Instrumentos de Avaliação de Qualidade de Vida (*Whoqol*)

Instruções					
Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. <b>Por favor, responda a todas as questões.</b> 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 <b>duas últimas semanas</b> . Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:					
	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	Satisfeit	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 as 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	5
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 freqüência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		Nunca	Algumas Vezes	frequentemente	muito freqüentemente	Sempre
26	Com que freqüência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

## Anexo C - Dados Sociodemográficos

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?

- Frequência de acesso à internet

(diariamente/semanalmente/quinzenalmente/mensalmente/não acessa);

Horas de conexão por dia (conexão no horário de trabalho somada à conexão fora do horário de trabalho);

- Principal motivo de acesso à internet (trabalhar, buscar informações/notícias, acessar redes sociais, todas as opções);

## 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