



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

Fagner de Souza Camargo

AVALIAÇÃO DO CRONOTIPO E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM ATLETAS DE TRIATHLON

Palmas – TO
2019



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Redeenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

Fagner de Souza Camargo

AVALIAÇÃO DO CRONOTIPO E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM ATLETAS DE TRIATHLON

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II elaborado e apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em educação física pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof. M.e Matheus Morbeck Zica

Palmas – TO

2019

Fagner de Souza Camargo

AValiação DO CRONOTIPO E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM
ATLETAS DE TRIATHLON

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II elaborado e
apresentado como requisito parcial para obtenção do
título de bacharel em Educação Física pelo Centro
Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof. M.e Matheus Morbeck Zica

Aprovado em: 05 / 06 / 2019

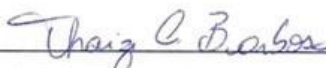
BANCA EXAMINADORA



Prof. Me Matheus Morbeck Zica

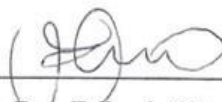
Orientador

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP



Prof.a Me Thaize Campos Barbosa

Nome da Instituição



Prof.a Dra. Erika da Silva Maciel

Nome da Instituição

Palmas – TO

2019

Dedico esta pesquisa, a todos os envolvidos no trabalho. Ao professor Luiz André Villarinho, que me permitiu fazer essa pesquisa em sua assessoria, aos professores que me auxiliaram nos períodos de aplicação do trabalho, professor Vinicius Deodato Alves dos santos que trabalhou comigo e me ajudou na aplicação dos questionários, aos amigos da faculdade Júlio Cezar, Marcos Vinicius, Ruy José, Moacir Fernandes, e tantos outros que sempre estiveram por perto para dar o suporte.

Agradeço de coração a meu professor Me. Matheus Morbeck Zica, este que em seus momentos de maior correria, sempre me deu suporte a concluir e cumprir minhas metas com amor e responsabilidade, esse professor que me serviu de ponte para chegar até onde estou.

A todos que estiveram presente e nos acompanharam em algum momento em minha jornada, vocês são pessoas incríveis. A todos meus agradecimentos, muito obrigado.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pois ele que me fortaleceu em todos os momentos e sempre que clamava, ele me ajudava a entender o que estava oculto para meu pequeno conhecimento. Em segundo lugar a minha querida esposa Drielle Leal Mesquita Camargo, por ter tido paciência de me suportar em todos os períodos de estresse que passamos, nos períodos de correria de elaboração e apresentação desde trabalho e nos maiores momentos de dificuldades. Somente você suportou, pois, sempre esteve presente, por cuidar de mim nos momentos em que ninguém mais sabia a dificuldade você estava lá, você e a pessoa mais especial desse mundo eu te amo muito obrigado. A todos de minha família que prontamente me atenderam nos momentos de dificuldade meu pai, Vardivino Brum de Camargo, que sempre estava próximo para ser o maior filósofo que eu já vi com suas palavras sábias sempre me deu conselhos divinos, concelhos esses lembro-me a todos os momentos e se eu for um dia metade do homem que o senhor é serei o melhor do mundo. Minha mãe Ivanir de Souza Camargo, mulher essa, que mostrou que é possível sair do zero que conquistar um império. Minha fortaleza minha inspiração meu porto seguro. Meu irmão Flavio de Souza Camargo que só de ser meu irmão e lutar suas lutas, me dava coragem de prosseguir. Edson de Souza Camargo meu irmão que tenho como exemplo de luta diária e fonte de inspiração, você e o melhor sempre foi, meu espelho de dedicação e conquista. Dedico a você meu professor e amigo, Professor Me.Francisco Balbé que em momento de muita dúvida sobre minha vida, me ajudou a seguir firme e sempre confiante em Deus. Meu professor Cezar Augusto Leão por palavras de motivação e muita sabedoria. E dedico esse trabalho também a esse professor que além de um grande Mestre é um grande amigo Professor Me.Matheus Morbeck Zica, que foi o meu norteador o meu conselheiro o meu espelho e meu objetivo de profissional, que em momentos de escuridão me clareava os caminhos e em muitas vezes me puxou pela mão. Você não foi um professor foi um irmão. A você Professora Dr. Erika Maciel, que me ensinou que o mundo é feito de perguntas e que os bons procuram sempre respostas para que possamos continuar andando. A você professor Frederico Rocha, que em momentos felizes sorrimos e em momentos tristes me estendeu a mão. A você minha madrinha, amiga, irmã, e todos os adjetivos cabíveis a uma mulher de coragem e guerreira Thaizi Campos Barbosa. A todos os colegas de faculdade que contribuíram para que este dia chegasse de uma forma alegre e de muita sabedoria.

“ O impossível é uma palavra muito grande que gente pequena usa para tentar nos oprimir. ”

Charlie Brow Jr

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 Classificação da amostra.....	13
Tabela 2 Classificação do Cronotipo.....	14
Tabela 3 Percepção da qualidade de vida.....	14

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
CEULP	Centro Universitário Luterano de Palmas
EUA	Estados Unidos da América
OMS	Organização Mundial de Saúde
QV	Qualidade de Vida
ULBRA	Universidade Luterana do Brasil

LISTA DE SÍMBOLOS

(n°)	Número de amostra
\pm	Desvio padrão
$\%$	Porcentagem

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 MATERIAIS E MÉTODOS.....	11
2.1 DESENHO DO ESTUDO	11
2.2 PARTICIPANTES	11
2.3 INSTRUMENTOS	11
2.3.1 Instrumento Matutividade-vespertividade MEQ-SA-PT.....	11
2.3.2 Instrumento WHOQOL-BREF.....	11
2.3.3 Instrumento Sociodemográfico	12
2.4 ESTATÍSTICA.....	12
3 RESULTADOS	13
4 DISCUSSÃO	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	17
REFERÊNCIA.....	18
APÊNDICES	20
ANEXOS	25



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)

AVALIAÇÃO DO CRONOTIPO E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM ATLETAS DE TRIATHLON

EVALUATION OF CHRONOTYPES AND PERCEPTION OF QUALITY OF LIFE IN TRIATHLON ATHLETES

Fagner de Souza Camargo¹, Me. Matheus Morbeck Zica²

¹Centro Universitário Luterano de Palmas, 1501 Sul, Av. Joaquim Teotônio Segurado, s/n -
Plano Diretor Sul, Palmas - TO, 77019-900, fagnerss51@gmail.com.

²Centro Universitário Luterano de Palmas, 1501 Sul, Av. Joaquim Teotônio Segurado, s/n -
Plano Diretor Sul, Palmas - TO, 77019-900, matheusmorbeck@ceulp.edu.br.

Resumo

Introdução: Acredita-se que o horário dos treinamentos pode ser um fator influenciador nos treinamentos e na percepção da qualidade de vida dos atletas de triathlon. **Objetivo:** O presente estudo propôs avaliar o Cronotipo e a percepção da qualidade de vida em atletas de triathlon. **Materiais e Métodos:** para avaliação da amostra foram utilizados três questionários, para avaliar o cronotipo o MEQ-SA-PT percepção da qualidade de vida WHOQOL-BREF e caracterização da amostra Questionário Sociodemográfico. Refere-se a um estudo aplicado, com natureza quantitativa, objetivo metodológico descritivo, com procedimento metodológico transversal, de campo. Este estudo teve aprovação do comitê de ética e pesquisa n° CAAE: 03587118.3.0000.5516. **Resultados:** Participaram do estudo 30 atletas 19 masculinos e 11 femininos. Foi identificado que a maioria dos indivíduos (70%) apresentam o cronotipo matutino sendo 60% moderado e 10% definitivamente matutinos. No que se refere a percepção da qualidade de vida, o maior domínio da QV permaneceu a relação social.

Palavras-chave: Cronotipo, qualidade de vida, triathlon.

Abstract

Introduction: It is believed that the training schedule can be an influencing factor in the training and perception of the quality of life of triathlon athletes. **Objective:** The present study proposed to evaluate the Chronotype and the perception of quality of life in triathlon athletes. **Materials and Methods:** three questionnaires were used to evaluate the chronotype MEQ-SA-PT perception of the WHOQOL-BREF quality of life and characterization of the sample Sociodemographic Questionnaire. Refers to an applied study, with quantitative nature, descriptive methodological objective, with transversal methodological procedure, field. **Results:** Thirty male and 11 female athletes participated in the study. It was identified that the majority of individuals (70%) presented the morning chronotype being 60% moderate and 10% definitely morning. Regarding the perception of quality of life, the greatest domain of QoL remained the social relation.

Keywords: Chronotype, quality of life, triathlon.

1 INTRODUÇÃO

A cronobiologia é o estudo que estuda as matérias vivas em todos os seus níveis de organização. É a ciência que estuda o ritmo biológico dos indivíduos e suas variações fisiológicas comportamentais (SCHNEIDER; HIDALGO, 2009). Neste seguimento o estudo do cronotipo, divide a população em 3 grandes grupos, os matutinos (moderados e extremos) os vespertinos (moderados e extremos) e os intermediários (FERREIRA; DE MARTINO, 2009). Diante disto, considera-se que um estudo sobre cronótipos pode ser um método simples de classificação quanto às diferenças individuais dos ritmos do ser humano, tais como os de desempenho, sono, fadiga (DE MARTINO; CEOLIM, 2001). Certamente isso pode ou não interferir na percepção da Qualidade de Vida (QV).

A qualidade de vida é um conceito muito trabalhado no meio das ciências da saúde e tem por definição que: “É a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores no qual ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações" (FLECK et al., 1999, p. 20). Com a crescente procura pela qualidade de vida, pessoas de diferentes classes sociais tem buscado cada vez mais a pratica da atividade física a procura de uma melhor condição de viver de forma mais saudável (FERRACINI, 2015). A pratica do triathlon é uma das modalidades adotadas para um estilo de vida melhor que pode oferecer ao seu praticante uma percepção de qualidade de vida melhor.

A modalidade triathlon surgiu em San Diego, Estados Unidos da américa (EUA), no ano de 1974, em um clube de atletismo que utilizava planilhas de natação e ciclismo para seus atletas não ficarem inativos nas férias. Com esses treinos, surge a primeira competição entre atletas de atletismo e salva-vidas do clube de atletismo no ano de 1976. Após esse evento ficou popular a modalidade conjunta que reunia natação, ciclismo e corrida, anos após a modalidade foi repetida por mais 3 vezes no mesmo ano com isso surge o triathlon que passou por várias modificações até chegar na forma olímpica em 1982. (FERREIRA, 2005)

No Brasil o esporte teve início no ano de 1981, e a primeira competição na cidade do Rio de Janeiro em 1986, deste ano para os dias atuais, o esporte cresceu no país, hoje são 24 federações com aproximadamente. 3.100 inscritos (FERREIRA, 2005). O que movimenta o triathlon no país são os atletas amadores que em sua maioria estão ali para superar os próprios objetivos.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 DESENHO DO ESTUDO

Refere-se a um estudo aplicado, com natureza quantitativa, objetivo metodológico descritivo, com procedimento metodológico transversal, de campo.

2.2 PARTICIPANTES

Foram convidados a participar do estudo, todos os atletas praticantes de triathlon de uma assessoria esportiva situada em Palmas-TO. A unidade selecionada de Palmas conta com 60 triathletas que foram selecionados pelo método de conveniência, ou seja, aqueles que aceitaram participar do estudo e estivessem presentes nos dias de coleta comporam a amostra. Teve-se uma aderência de 50% dos triathletas dos quais fizeram parte da amostra.

2.3 INSTRUMENTOS

Foram utilizados 3(três) instrumentos para realização do estudo. Para avaliar o cronotipo foi utilizado o questionário de Matutividade-Vespertividade de Horne e Östberg, 1976 traduzido e atualizado para o MEQ-SA-PT proposto e validado no Brasil pelo autor (BENEDITO-SILVA et al., 1990). Para percepção da qualidade de vida, Whoqol-bref desenvolvido pela OMS, que foi extraído do Whoqol-100. Para caracterização da amostra foi utilizado um questionário Sociodemográfico de autoria própria.(HARPER et al., 1998)

2.3.1 Instrumento Matutividade-vespertividade MEQ-SA-PT

O instrumento para avaliar o cronotipo foi utilizado o questionário Matutividade-Vespertividade de Horne e Östberg, 1976 traduzido e atualizado para o MEQ-SA-PT proposto e validado no Brasil pelo autor (BENEDITO-SILVA et al., 1990). O questionário é composto por 19 questões objetivas que tem a variação de pontuação de 16-86 pontos. Pontuações igual ou menor que 41 indicam “tipos vespertinos” pontuações igual ou acima de 59 pontos indicam “tipos matutinos” e pontuações de 42-58 “tipos intermediários”(TERMAN et al., 1976)

2.3.2 Instrumento WHOQOL-BREF

Para avaliar a percepção da qualidade de vida foi utilizado o questionário WHOQOL-bref desenvolvido pela OMS, que foi extraído do Whoqol-100. O módulo WHOQOL-BREF é constituído de 26 perguntas (sendo a pergunta número 1 e 2 sobre a qualidade de vida geral), as respostas seguem uma escala Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida). Fora as duas primeiras questões (1 e 2), o instrumento tem 24 facetas as quais compõem 4 domínios que são: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Neste instrumento terá que aparecer o resultado somente em média (1 a 5) por domínio e por faceta. O score é definido pela média que quanto mais próximo de 20 melhor é a percepção da qualidade de vida do indivíduo.(HARPER et al., 1998)

2.3.3 Instrumento Sociodemográfico

Para avaliação sociodemográfica e econômica, foi utilizado um questionário de autoria própria, com o intuito de identificar o participante da pesquisa. O questionário possui 11 (onze) questões objetivas e subjetivas que abrangem as variáveis, nome, telefone, idade, Sexo, Renda, Estado Civil, Escolaridade, Horários e dias de treinamentos, Tempo de prática da modalidade.

2.4 ESTATÍSTICA

Os dados foram tabulados em planilha utilizando o software Microsoft Excel versão 2013. Em seguida foi utilizado o protocolo de análise de cada instrumento para posteriormente a realização de uma análise descritiva dos dados e em seguida um teste de correlação de Spearman entre as variáveis cronotipo e QV utilizando o programa estatístico Stata

2.5. ASPECTOS ÉTICOS.

Essa pesquisa segue as normas da resolução 466/12 do conselho nacional de saúde (CNS) que regulamenta pesquisa envolvendo seres humanos. O projeto foi submetido via plataforma brasil atendendo as normas operacionais 01/13 do sistema CEP/CONEP e foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa (CEP) do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP ULBRA). CEP nº CAAE: 03587118.3.0000.5516. A participação foi voluntária mediante assinatura do TCLE.

3 RESULTADOS

Foram convidados a participar da pesquisa 60 atletas dos quais, 50% estiveram presentes no dia da pesquisa. A maioria da amostra é do sexo masculino (63%) e possuem uma média de idade de 38,2 ($\pm 11,96$). A grande maioria dos participantes tem renda de acima de 8 salários mínimos (53%), 60% são casados, 73% possuem escolaridade nível superior. A respeito dos treinos, 40% dos atletas treinam em turnos variados, 43% noturnos e 17% matutinos e metade deles já treinam há mais de 1 ano e meio

Tabela 1 – classificação da amostra

Tabela, Classificação da amostra	n	%
Sexo		
Masculino	19	63%
Feminino	11	37%
Renda		
1 a 3	7	23%
4 a 7	7	23%
8 a 11	10	33%
Acima de 12	6	20%
Estado civil		
Solteiro (a)	11	37%
Casado (a)	18	60%
Viúvo (a)	1	3%
Escolaridade		
Superior Incompleto	8	27%
Superior Completo	22	73%
Turnos de treinamento		
Matutino	5	17%
Noturno	13	43%
Matutino e Noturno	9	30%
Matutino, Vespertino, noturno	2	7%
Vespertino e Noturno	1	3%
Dias de treino por semana		
2x a 4x	16	53%
5 x a 7x	14	47%
Tempo de pratica		
Até um ano	8	27%
De 1,5 a 5 anos	15	50%
Acima de 5 anos	7	23%
Idade		
	Média	Dp
	38,2	11,96
	Mínimo	Máximo
	18	70

A cronotipo predominante é 60% matutinos moderados, 23% intermediários, 10% definitivamente matutinos e 7% vespertinos moderados.

Tabela 2 - classificação do cronotipo

Tabela cronotipo instrumento MEQ-SA	n	%
Definitivamente Vespertinos	0	0%
Vespertinos Moderados	2	7%
Intermediários	7	23%
Matutinos Moderados	18	60%
Definitivamente Matutinos	3	10%
Total	30	100%

Sobre a percepção da qualidade de vida dos atletas, a média geral foi de 15,76 ($\pm 1,56$) e o domínio que apresentou maior média foi o domínio relação social seguido pelos domínios psicológico, físico e meio ambiente.

Tabela 3- Percepção da qualidade de vida

DOMÍNIO	Media	Desvio Padrão
Físico	15,81	2,01
Psicológico	15,86	1,88
Relação Social	15,96	2,54
Meio Ambiente	15,70	1,70
TOTAL	15,76	1,56

Foi realizado um teste de correlação entre as variáveis cronotipo e QV. Foi realizado um teste de normalidade e verificado que se tratava de uma distribuição não paramétrica e, portanto, utilizado o teste de correlação de Spearman. Foi encontrado uma correlação positiva sem significância com valor de p de 0,2573.

4 DISCUSSÃO

O estudo apresentado avaliou o cronotipo e a percepção da qualidade de vida dos atletas de triathlon de uma assessoria esportiva de Palmas TO. Foi identificado que a maioria dos indivíduos (70%) apresentam o cronotipo matutino sendo 60% moderado e 10% definitivamente matutinos. Contudo apenas (17%) da amostra treinam em horários compatíveis com seu cronotipo e uma grande quantidade (40%) praticam a atividade em mais de um turno. Nestes horários variados, em algum momento, os atletas estão treinando em seu período cronológico e em outros momentos não, foi identificado que 43% treinam no período noturno e o estudo apresentou que são poucos os que tem o cronotipo vespertino (7%).

Estudo realizado por Mello et al. (2011) pesquisaram atletas brasileiros paraolímpicos nos jogos paralímpicos de Beijing 2008. O estudo pesquisou atletas da modalidade de atletismo sendo um total de 30 atletas (20 homens e 10 mulheres) e a amostra apresentou que 74,1% dos atletas apresentaram cronotipo matutino. Mesmo sendo amostra diferentes os resultados da cronobiologia dos atletas apresentaram semelhanças.

Em outro estudo realizado por Henst et al., (2015) que avaliaram 95 Sul-Africanos e 90 Holandeses que praticam corrida de rua, foi identificado que 67% da amostra coletada apresentaram cronotipo matutinos demonstrando, desta forma, novamente a prevalência do cronotipo matutino em atletas que praticam atividades de endurance *outdoor* (ao ar livre).

Kunorozva (2014) estudou o cronotipo em 125 atletas de ciclismo dos quais, 59% dos avaliados possuíam o cronotipo matutino. O autor afirma em seu estudo que praticar o ciclismo pela manhã apresenta menor desgaste físico do que praticada em outros horários para os atletas caracterizados como matutinos.

Fazendo um paralelo com os resultados dos estudos apresentados, apesar das amostras serem diferentes em relação a modalidade praticada, os resultados obtidos se assemelham com os da pesquisa, ou seja, cronotipo matutinos são mais comuns em atletas de *outdoor*. Neste sentido, acredita-se que os atletas que treinam no horário correspondente ao seu cronotipo teriam melhor desempenho Cruz; Franco; Esteves (2017). E como consequência uma melhor percepção da qualidade de vida pelo fato de não ir contra seu ritmo biológico natural. Ao verificar a correlação entre as variáveis, cronotipo e QV, foi visto uma relação positiva, sem significância, que sugere que os atletas com características matutinas possuem melhores percepções da QV. Característica essa comum aos atletas de modalidades *outdoor*. O tamanho da amostra foi uma limitação deste estudo, assim, sugere-se que mais estudos com amostras maiores sejam realizados.

Sobre a percepção da qualidade de vida dos atletas, dos domínios presentes na avaliação a média geral foi de 15,76 ($\pm 1,56$) e o domínio que apresentou maior pontuação foi o domínio relação social que teve pontuação de 15,96 seguido pelos domínios psicológico (15,86), domínio físico (15,81) e meio ambiente (15,70).

Estudo realizado por Meissner et al.,(2018) avaliaram a percepção da qualidade de vida em 75 mulheres que praticam corrida de rua. Ao considerar os quatros domínios da QV, os participantes desse estudo obtiveram o maior escore no domínio relações sociais 16.3($\pm 2,3$). Segundo os autores esse resultado se dá devido a referida modalidade possuir característica coletiva e atribuir a inclusão social na atividade. Esses resultados sugerem que as mulheres que buscam a corrida de rua estão percebendo uma maior satisfação em relação ao convívio social do que com os aspectos físicos. Da mesma forma, os participantes deste estudo também perceberam o convívio social de forma superior quando comparado ao domínio físico. Por se tratar de uma atividade que engloba três modalidades acreditava-se que os aspectos físicos se sobressairiam.

Cruz et al., (2017) apresentam um estudo em que foram avaliados 30 atletas entre 18 com deficiência física e 12 com deficiência visual dois meses antes dos Jogos Paraolímpicos de Londres. Dos quatro domínios da QV, o domínio social apresentou o maior score de 17,4 para os deficientes físicos e 15,4 para os deficientes visuais. Os pesquisadores atribuíram esse resultado ao fato da amostra estudada serem deficientes e possivelmente sofrerem preconceitos e com a prática esportiva eles se sentem acolhidos e envolvidos.

Quanto maior o escore no domínio “relações sociais”, melhor está o atleta em suas relações pessoais, já que o apoio social é um aspecto que têm impacto positivo na percepção da qualidade de vida, recuperação física e saúde mental, além de promover integração dos atletas e participação social (Blauwet; Willick, 2012)

No estudo de Simões, Samulski e Simim (2011) que apresenta a comparação da qualidade de vida em alunos e professores de musculação, os resultados dos domínios da QV demonstram outra realidade. O maior score encontrado foi o domínio físico seguido do domínio social. O principal motivo apresentado seria a prática de musculação para fins estéticos e saúde, e depois o convívio social e integração.

O que se notam com os estudos citados é que a prática de cada atividade tende a gerar uma diferença em relação a percepções da qualidade de vida, a exemplo da prática de musculação por ser uma atividade de maior satisfação pessoal e caracterizada como “solitária”, apresenta a percepção da QV o maior domínio físico, devido a satisfação pessoal em relação a estética.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo permite concluir que os atletas que praticam modalidades *outdoor*, apresentam em sua maioria a predominância do cronotipo matutino. A maior parte destes atletas não treinam em horário igual ao seu cronotipo. Estes resultados sugerem que o rendimento pode ser comprometido pela prática fora dos horários biológicos.

Em relação a percepção da qualidade de vida, foi possível verificar que a pratica de triathlon ou outros esportes que possuem a característica de ser realizado em ambientes abertos ao ar livre o maior domínio da QV permaneceu a relação social.

Foi feito uma correlação entre o cronotipo e a QV, e teve uma correlação positiva porem sem significância, pode ser devido o número da amostra (n°) da pesquisa ser pequeno. Com isso e sugestivas novas pesquisas com um n° maior para ter resultados mais precisos.

REFERÊNCIA

- BENEDITO-SILVA, a. a. et al. A self-assessment questionnaire for the determination of morningness-eveningness types in Brazil. **Progress in clinical and biological research**, v. 341B, p. 89–98, 1990.
- BLAUWET, C.; willick, s. e. The paralympic movement: Using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. **PM and R**, v. 4, n. 11, p. 851–856, 1 nov. 2012.
- CRUZ, a. r. da et al. Percepção de Qualidade de Sono e de Vida em Atletas Paralímpicos: Comparação Entre Atletas Com Deficiência Física E Visual. **Journal of Physical Education**, v. 28, n. 1, p. e-2835, 23 maio 2017.
- CRUZ, I.; franco, b.; esteves, a. m. Qualidade do sono, cronotipo e desempenho em corredores de rua. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 6, p. 483–487, 2017.
- DE MARTINO, m. m. f.; ceolim, m. f. Avaliação do cronotipo de um grupo de enfermeiros de hospitais de ensino. **Revista Ciências Médicas**, v. 10, n. 1, p. 19–27, 2001.
- FERRACINI, s. h. f. Prevalência de lesões em triathlon de longa distância - **Ironman**. Universidade Estadual de Campinas, 2015.
- FERREIRA, J. Triathlon: História, Variáveis Antropométricas e Fisiológicas. 2005.
- FERREIRA, L. R. C.; DE MARTINO, M. M. F. Stress no cotidiano da equipe de enfermagem e sua correlação com o cronótipo. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 26, n. 1, p. 65–72, 2009.
- FLECK, m. p. d. a. et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 21, n. 1, p. 19–28, 1999.
- HARPER, A. et al. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment. **Psychological Medicine**, v. 28, n. 3, p. 551–558, 1 maio 1998.
- HENST, r. h. p. et al. A chronotype comparison of South African and Dutch marathon runners: The role of scheduled race start times and effects on performance. **Chronobiology International**, v. 32, n. 6, p. 858–868, 3 jul. 2015.
- KUNOROZVA, l. roden, l. c.; rae, d. e. Perception of effort in morning-type cyclists is lower when exercising in the morning. **Journal of Sports Sciences**, v. 32, n. 10, p. 917–925, 15 jun. 2014.
- MEISSNER, g. r. et al. Percepção de qualidade de vida e variáveis sociodemográficas em

mulheres praticantes de corrida de rua. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 9, n. 2, 30 jun. 2018.

MELLO, m. t. et al. Sleep Quality Evaluation, Chronotype, Sleepiness and Anxiety of Paralympic Brazilian Athletes: Beijing 2008 Paralympic Games: 3231: Board# 194 June 4 8: 00 AM-9: 30 AM. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 43, n. 5, p. 939, 2011.

SCHNEIDER, m. l. de m.; hidalgo, m. p. l. Estudo do cronotipo em estudantes universitários de turno integral e sua influencia na qualidade do sono, sonolência diurna e no humor. p. 76, 2009.

SIMÕES, c. s. m.; samulski, d. m.; simim, m. Análise da qualidade de vida de professores e alunos de musculação : um estudo comparativo comparative study. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 2, p. 107–112, 2011.

TERMAN, M. et al. Questionário de Matutividade-Vespertinidade Versão de Auto- Avaliação (Meq-Sa)(Horne e Östberg, 1976). p. 97–100, 1976.

APÊNDICES

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)



ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL
CNPJ 88.332.580/0001-65



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa: **AValiação DO CRONOTIPO E PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM ATLETAS DE TRIATHLON**

Elo (Caso haja alguma palavra ou frase que o (a) senhor (a) não consiga entender, converse com o pesquisador responsável pelo estudo ou com um membro da equipe desta pesquisa para esclarecê-los.

OBSERVAÇÃO: Caso o participante não tenha condições de ler e/ou compreender este TCLE, o mesmo poderá ser consentido através de assinatura por um membro da família ou responsável legal.

A JUSTIFICATIVA, OS OBJETIVOS E OS PROCEDIMENTOS: A pesquisa tem intuito de avaliar se o cronotipo, tem influência direta na percepção da qualidade de vida. Neste trabalho, o pesquisador pretende avaliar o cronotipo e percepção da qualidade de vida em atletas de triathlon. Os objetivos do projeto são, avaliar o Cronotipo dos atletas de Triathlon, avaliar a percepção da qualidade de vida dos atletas de triathlon, identificar socioeconomicamente os atletas de triathlon, correlacionar o cronotipo e a percepção da qualidade de vida. Os questionários serão aplicados em dia e hora marcada, será feito um convite formal, e com a devida autorização do responsável da equipe, os participantes serão informados do que se trata a pesquisa, e todos serão submetidos a assinar o TCLE. Em seguida o acadêmico responsável pela pesquisa irá explicar o que é cada questionário, e a maneira correta de responde-los, ficando a disposição para sanar quaisquer dúvidas dos participantes durante o preenchimento. Serão marcados 4 dias para coletar os dados dos quais acontecerão no local de treinamento antes do seu início. O tempo médio estimado para responder será de aproximadamente 15 minutos.

FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA

Se notar algum problema relacionado aos questionários, faremos o encaminhamento aos coordenadores da pesquisa para ajustes e eventuais correções.

DESCONFORTOS E RISCOS E BENEFÍCIOS: Para evitar possíveis desconfortos, a aplicação do questionário ocorrerá em dia e hora marcada, antes do horário do treinamento. Os possíveis riscos tais como stress, caso o participante sinta-se estressado ao responder o questionário, o pesquisador se responsabilizará em encaminhá-lo para assistência de psicologia do Ceulp Ulbra sem nem um custo ao participante. Se o participante sentir cansaço, Caso de o participante sentir cansaço ou desconforto ao responder o questionário, o participante poderá fazer uma pausa e retomar a atividade alguns minutos após o descanso. Quebra de sigilo, os dados dos participantes serão guardados por 5(cinco) anos, os dados tabulados serão salvos em nuvem e protegidos por senha de identificação pessoal. Os benefícios são, oportunidade de saber qual o seu cronotipo, e a sua percepção da qualidade de vida. Terão a oportunidade de participar da devolutiva para o conhecimento dos resultados da pesquisa e dos dados obtidos do grupo que acontecerá em forma de palestra, sem identificação pessoal de cada participante da pesquisa.

GARANTIA DE ESCLARECIMENTO, LIBERDADE DE RECUSA E GARANTIA DE SIGILO: Você será esclarecido (a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios.

O (s) pesquisador (es) irá(ão) tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa serão enviados para você e permanecerão confidenciais. Seu nome ou o material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Uma cópia deste consentimento informado será arquivada e outra será fornecida a você.

Rubrica do Pesquisador
Responsável

Rubrica do (a) participante

Rubrica do (a) Pesquisador
Acadêmico

CUSTOS DA PARTICIPAÇÃO, RESSARCIMENTO E INDENIZAÇÃO POR EVENTUAIS DANOS: A participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponível nenhuma compensação financeira adicional. Em caso de dano pessoal, diretamente causado pelos procedimentos ou tratamentos propostos neste estudo (nexo causal comprovado), o participante tem direito a tratamento, bem como às indenizações legalmente estabelecidas.

DECLARAÇÃO DA PARTICIPANTE OU DO RESPONSÁVEL PELA PARTICIPANTE:

Eu, _____ fui informada (o) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e motivar minha decisão se assim o desejar. O pesquisador responsável **Matheus Morbeck Zica** e a acadêmica-pesquisadora **Fagner de Souza Camargo** certificaram-me de que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais.

Também sei que caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa.

QUEM DEVO ENTRAR EM CONTATO EM CASO DE DÚVIDA

Caso o(a) sr(a) tenha qualquer dúvida sobre esta pesquisa, o sr(a) pode me perguntar ou entrar em contato com o pesquisador Matheus Morbeck Zica, responsável a Coordenação da Pesquisa ou com o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/CEULP/ULBRA, [Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas/TO, Complexo Laboratorial, telefone (63) 3219-8076 de segunda a sexta no horário comercial (exceto feriados)], órgão responsável pelo esclarecimento de dúvidas relativas aos procedimentos éticos da pesquisa e pelo acolhimento de eventuais denúncias quanto à condução do estudo., ou Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Luterano de Palmas – CEPCEULP, situado no endereço: Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas - TO CEP 77.019-900, telefone (63) 3219-8076 - E-mail: etica@ceulp.edu.br.

Esse termo de consentimento foi elaborado em duas vias. Após a sua confirmação em participar, uma via permanecerá retida com o pesquisador responsável e a outra com o (a) sr (a).

Palmas/TO ____/____/____

Contato do Pesquisador Responsável

Prof. Me. Matheus Morbeck Zica
Tel.: (63) 99294-2000
Endereço: Avenida Teotônio Segurado 1501
Sul Palmas/TO
Email: matheusmorbeck@ceulp.edu.br

Pesquisador Acadêmico

Nome: Fagner de Souza Camargo
Tel.: (63) 98111-5273
Endereço: 904 sul alameda 04 lote 72 casa 04
Email: fagnerss51@gmail.com

Rubrica do Pesquisador Responsável

Rubrica do Pesquisador Acadêmico

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO	
Nome:	_____
Contato telef.:	_____ idade: _____ Sexo: _____
Renda:	<input type="checkbox"/> 1 a 3 salários. <input type="checkbox"/> 4 a 7 salários. <input type="checkbox"/> 8 a 11 salários. <input type="checkbox"/> Acima de 12 salarios
Estado civil:	<input type="checkbox"/> Solteiro (a) <input type="checkbox"/> Casado(a) <input type="checkbox"/> Divorciado(a) <input type="checkbox"/> Viúvo(a)
Escolaridade:	<input type="checkbox"/> Nível Fundamental <input type="checkbox"/> Nível Médio <input type="checkbox"/> Nível Superior Incompleto
	<input type="checkbox"/> Nível Superior Completo
Horários de treinamento	_____
Dias treinamento:	_____
Há quanto tempo pratica a modalidade	_____

ANEXOS

ANEXO A – QUESTIONÁRIO DE PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA WHOQOL-BREF

INSTRUMENTO WHOQOL-BREF

WHOQOL – ABREVIADO

Versão em Português

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

Você recebe dos outros o apoio de que necessita?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
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.

Você recebe dos outros o apoio de que necessita?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
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 e lhe parece a melhor resposta.

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
2	Quão satisfeito (a) você está com 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	1	2	3	4	5

	sua vida diária?					
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 o u 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 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 como 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 como seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito (a) você está como seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

A questão seguinte refere-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		Nunca	Algumas vezes	Freqüentemente	Muito freqüentemente	Sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

.....

Você tem algum comentário sobre o questionário?

ANEXO B – QUESTIONÁRIO DE CRONOTIPO
QUESTIONARIO DE MATUTINIDADE-VESPERTINIDADE
Versão de AutoAvaliação (MEQSA)¹

Nome: _____ Data: _____

Para cada quest.,o, por favor selecione a resposta que melhor descreve você checando o icone correspondente. Faça seus julgamentos baseado em como voctem se sentindo nas semanas recentes.

1. *Aproximadamente* que horário você acordaria se estivesse inteiramente livre para planejar seu dia?

- [5] 05:0006:30 h
- [4] 06:3007:45 h
- [3] 07:4509:45 h
- [2] 09:4511:00 h
- [1] 11:0012:00 h

2. Aproximadamente em que horário você iria deitar caso estivesse inteiramente livre para planejar sua noite?

- [5] 20:0021:00 h
- [4] 21:0022:15 h
- [3] 22:1500:30 h
- [2] 00:3001:45 h
- [1] 01:4503:00 h

3. Caso você usualmente tenha que acordar em um horário especifico pela manhã,, quanto você depende de um alarme?

- [4] Nem um pouco
- [3] Razoavelmente
- [2] Moderadamente
- [1] Bastante

¹Algumas questoes e escolhas dos itens foram rephraseadas do instrumento original (Horne e stberg, 1976) para conformar com o ingles americano. Discretas escolhas de itens foram substituidos por esclas graficas continuas. Preparado por Terman M, Rifkin JB, Jacobs J, White TM. New York State Psychiatric Institute, 1051 Riverside Drive, Unit 50, New York, NY, 10032. Apoiado pelo NIH Grant MH42931. *Veja também*: versão automatica (AutoMEQ) em www.cet.org. Ver. 8/09.

Horne JA and stberg O. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*, 1976: 4, 97-100.

Questionario de Matutividade-Vespertividade
Pagina 2

4. Quão fácil você acha que é para acordar pela manhã, (quando você não é despertado inesperadamente)?

- [1] Muito difícil
- [2] Razoavelmente difícil
- [3] Razoavelmente fácil
- [4] Muito fácil

5. Quão alerta você se sente durante a primeira meia hora depois que você acorda pela manhã,?

- [1] Nem um pouco alerta
- [2] Razoavelmente alerta
- [3] Moderadamente alerta
- [4] Muito alerta

6. Quanta fome você sente durante a primeira meia hora depois que você acorda?

- [1] Nem um pouco faminto
- [2] Razoavelmente faminto
- [3] Moderadamente faminto
- [4] Muito faminto

7. Durante a primeira meia hora depois que você acorda pela manhã, como você se sente?

- [1] Muito cansado
- [2] Razoavelmente cansado
- [3] Moderadamente desperto
- [4] Muito desperto

8. Caso você não tenha compromissos no dia seguinte, em que horário você iria deitar comparado com seu horário de dormir usual?

- [4] Raramente ou nunca mais tarde
- [3] Menos que uma hora mais tarde
- [2] 1-2 horas mais tarde
- [1] Mais de 2 horas mais tarde

Questionario de Matutividade-Vespertividade
Pagina 3

9. Você decidiu fazer atividade fisica. Um amigo sugere que faça isso por uma hora duas vezes por semana, e o melhor horário para ele é entre 7-8hs. Tendo em mente nada a não ser seu próprio  rel gio  interno, como você acha que seria seu desempenho?

- [4] Estaria em boa forma
- [3] Estaria razoavelmente em forma
- [2] Acharia difícil
- [1] Acharia muito difícil

10. Em *aproximadamente* que horário da noite você se sente cansado, e, como resultado, necessitando de sono?

- [5] 20:00-21:00 h
- [4] 21:00-22:15 h
- [3] 22:15-00:45 h
- [2] 00:45-02:00 h
- [1] 02:00-03:00 h

11. Você quer estar no seu melhor desempenho para um teste que você sabe que será mentalmente exaustivo e durará duas horas. Você está inteiramente livre para planejar seu dia. Considerando apenas seu  rel gio  interno, qual desses quatro horários de teste você escolheria?

- [6] 08-10 h
- [4] 11-13 h
- [2] 15-17 h
- [0] 19-21 h

12. Caso você tivesse que se deitar as 23:00hs, quão cansado você estaria?

- [0] Nem um pouco cansado
- [2] Um pouco cansado
- [3] Moderadamente cansado
- [5] Muito cansado

Questionario de Matutividade-Vespertividade
Pagina 4

13. Por alguma razão, você se deitou na cama varias horas depois que o usual, mas não há necessidade para acordar em um horário especifico na manhã, seguinte. Qual dos seguintes você mais provavelmente faria?

- [4] Acordarei no horário usual, mas não voltaria a dormir
- [3] Acordarei no horário usual e depois iria cochilar
- [2] Acordarei no horário usual, mas iria voltar a dormir
- [1] Não acordaria até mais tarde que o usual

14. Em uma noite, você tem de ficar acordado entre as 04:00-06:00hs, para realizar um plantão noturno. Você não tem compromissos com horários no dia seguinte. Qual das alternativas melhor se adequaria para você?

- [1] Não iria para cama até o plantão ter terminado
- [2] Teria um cochilo antes e dormiria depois
- [3] Teria um bom sono antes e um cochilo depois
- [4] Dormiria somente antes do plantão

15. Você tem duas horas de atividade fisica pesada. Você esta inteiramente livre para planejar seu dia. Considerando apenas seu relógio interno, qual dos seguintes horários você iria escolher?

- [4] 08 10 h
- [3] 11 13 h
- [2] 15 17 h
- [1] 19 21 h

16. Você decidiu fazer atividade fisica. Uma amiga sugere que faça isso por uma hora duas vezes por semana, e o melhor horário para ela é entre 22:00-23:00hs. Tendo em mente apenas seu próprio relógio interno, como você acha que seria seu desempenho?

- [1] Estaria em boa forma
- [2] Estaria razoavelmente em forma
- [3] Acharia difícil
- [4] Acharia muito difícil

Questionario de Matutinidad-Vespertinidad
Pagina 5

17. Suponha que você pode escolher seus proprios horário de trabalho. Assuma que você trabalha um dia de cinco horas (incluindo intervalos), seu trabalho é interessante e você é pago baseado no seu desempenho. *Em aproximadamente* que horário você escolheria começar?

- [5] 5 horas começando entre 05   08 h
- [4] 5 horas começando entre 08   09 h
- [3] 5 horas começando entre 09   14 h
- [2] 5 horas começando entre 14   17 h
- [1] 5 horas começando entre 17   04 h

18. Em *aproximadamente* que horário do dia você se sente no seu melhor?

- [5] 05   08 h
- [4] 08   10 h
- [3] 10   17 h
- [2] 17   22 h
- [1] 22   05 h

19. Um escuta sobre  tipos matutinos  e  tipos vespertinos  qual desses tipos você se considera sendo?

- [6] Definitivamente um tipo matutino
- [4] Mais um tipo matutino que um tipo vespertino
- [2] Mais um tipo vespertino que um tipo matutino
- [1] Definitivamente um tipo vespertino

_____ **Pontua o total para todas as 19 questões**

CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA



COMPROVANTE DE ENVIO DO PROJETO

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: AVALIAÇÃO DO CRONOTIPO E PERCEÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM ATLETAS DE TRIATHLON

Pesquisador: Matheus Morbeck Zica

Versão: 1

CAAE: 03587118.3.0000.5518

Instituição Proponente: Centro Universitário Luterano de Palmas - ULBRA

DADOS DO COMPROVANTE

Número do Comprovante: 144904/2018

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

Informamos que o projeto AVALIAÇÃO DO CRONOTIPO E PERCEÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM ATLETAS DE TRIATHLON que tem como pesquisador responsável Matheus Morbeck Zica, foi recebido para análise ética no CEP Centro Universitário Luterano de Palmas - ULBRA em 28/11/2018 às 10:58.