



# **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

Celio Alves Gomes dos Santos

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CRONOTIPO DE ACADÊMICOS  
VETERANOS E CALOUROS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO CEULP/ULBRA.

Palmas - TO

2019

Celio Alves Gomes dos Santos

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CRONOTIPO DE ACADÊMICOS  
VETERANOS E CALOUROS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO CEULP/ULBRA.

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

Celio Alves Gomes dos Satos

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CRONOTIPO DE ACADÊMICOS  
VETERANOS E CALOUROS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO CEULP/ULBRA.

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: 03/06/2019

BANCA EXAMINADORA



---

Prof. M.e Matheus Morbeck Zica

Orientador

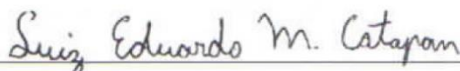
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP



---

Prof. César Augusto Leão

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP



---

Prof. Luiz Eduardo Machado Catapan

Escolinha de Futebol do Flamengo Palmas

Palmas – TO

2019

Dedico este trabalho a todos meus familiares, Amigos e Professores que me ajudaram nesta jornada acadêmica, que me incentivaram, ensinaram e orientaram e me deram apoio, agradeço a Deus por tê-los na minha vida, que Deus continue abençoando a cada dia mais suas vidas. Amém.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente quero agradecer a Deus, por ter me ajudado até aqui em todos os aspectos da minha vida pois, não seria nada sem ele. Muito obrigado por tudo o que fez por mim mesmo com todas as minhas falhas, em nenhum momento deixou de estender a mão para me ajudar.

Quero também agradecer meu orientador, o professor mestre Matheus Morbeck Zica que aceitou a me orientar e teve papel fundamenta neste estudo que me orientou, guiou e mostrou o caminho. Sem o senhor eu não conseguiria concluir este trabalho, muito obrigado pelo incentivo, por me ajudar e orientar a concluir este trabalho, Deus continue Abençoando sua Vida.

Também quero agradecer todos os acadêmicos de Educação Física que participaram desta pesquisa, sem vocês não teria como este estudo acontecer, muito obrigado pela ajuda que Deus possa abençoar a cada dia mais suas vidas.

Por último, ao CEULP/ULBRA por ter proporcionado esta oportunidade de vivência e este momento de muita felicidade, para mim foi de grande proveito estes 4 anos cursando o curso de Educação Física que conta com ótimos professores muito bem capacitados e uma ótima estrutura para auxiliar aprendizagem. Meu muito obrigado e que Deus continue abençoando esta instituição.

“Quem pensa nas consequências dos seus gestos sabe que as pessoas nos respeitam muito mais pela imagem que construímos dentro delas do que pelas palavras que proferimos”(CURY, 2016, p.99).

## LISTA DE TABELAS

|   |    |
|---|----|
| Tabela 1 - Caracterização da amostra.....   | 13 |
| Tabela 2 - Classificação do cronotipo dos participantes .....                                 | 14 |
| Tabela 3 - Classificação do nível de atividade física dos participantes.....                  | 14 |
| Tabela 4 - Classificação do cronotipo 1° ao 3° e 6° ao 8° período.....                        | 15 |
| Tabela 5 - Classificação do nível de atividade física do 1° ao 3° e do 6° ao 8° período ..... | 15 |

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

|       |  |
|-------|--|
| CEP   | Comitê de Ética e Pesquisa                     |
| CEULP | Centro Universitário Luterano de Palmas        |
| IPAQ  | Questionário Internacional de Atividade Física |
| NAF   | Nível de Atividade Física                      |
| TCLE  | Termo de Consentimento Livre e Esclarecido     |
| ULBRA | Universidade Luterana do Brasil                |



## LISTA DE SÍMBOLOS

|   |               |
|---|---------------|
| ± | Desvio Padrão |
| % | Porcentagem   |

## SUMÁRIO

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 INTRODUÇÃO .....</b>                                      | <b>9</b>  |
| <b>2 MATERIAIS E MÉTODOS .....</b>                             | <b>10</b> |
| 2.1 QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)..... | 11        |
| 2.2 QUESTIONARIO MATUTINIDADE-VERPESTINIDADE .....             | 11        |
| 3.3 ESTATISTICA.....   | 12        |
| <b>4 RESULTADOS .....</b>                                      | <b>13</b> |
| <b>5 DISCUSSÃO .....</b>                                       | <b>15</b> |
| <b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>                             | <b>17</b> |
| <b>REFERÊNCIA.....</b>   | <b>18</b> |
| <b>APÊNDICE .....</b>  | <b>20</b> |
| <b>ANEXO.....</b>  | <b>26</b> |



# **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 NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CRONOTIPO DE ACADÊMICOS VETERANOS E CALOUROS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO CEULP/ULBRA.**

*EVALUATION OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND CHRONOTYPE OF  
VETERAN ACADEMICS AND CALORIES OF THE PHYSICAL EDUCATION COURSE OF  
CEULP / ULBRA.*

Celio Alves Gomes dos Santos <sup>1</sup>; Matheus Morbeck Zica <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduando em Educação Física pelo CEULP/ULBRA, Palmas – TO, Brasil,

celioalvesgomes@hotmail.com.

<sup>2</sup>Professor Mestre do curso de Educação Física do CEULP/ULBRA, Palmas – TO, Brasil,

matheusmorbeck@ceulp.edu.br.

---

#### **Resumo**

A prática da Atividade física pode trazer melhorias na vida dos acadêmicos como a ter hábitos saudáveis e melhorar a percepção da qualidade de vida, bem estar e autoestima, além disso pode prevenir doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão e outras doenças. Já o cronotipo pode ajudar o acadêmico a se programar durante dia evitando stress e aumentando o rendimento nos estudos e no trabalho. O presente estudo teve como objetivo avaliar o nível de atividade física e cronotipo de acadêmicos de Educação física, veteranos do 6º ao 8º período e calouros do 1º e 2º período do CEULP/ULBRA. A amostra do estudo foi por conveniência, o convite foi feito a todos acadêmicos dos dois cursos Bacharelado e Licenciatura. Participaram do estudo 57 acadêmicos de ambos os sexos. Utilizou-se como instrumentos de coleta de dados para avaliar o nível de atividade física o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e para avaliar cronotipo o Questionário Matutuidade-Vespertinidade e também o Questionário Sociodemográfico para caracterização da amostra. Os resultados obtidos mostraram que os

acadêmicos calouros obtiveram o NAF menor somando as categorias Muito ativo e Ativo com 89% e os acadêmicos veteranos obtiveram o NAF maior com 94%. Em relação ao cronotipo os dois grupos mostraram ter o cronotipo Intermediário, calouros 56% e veteranos 69%. Os acadêmicos veteranos obtiveram o NAF maior do que os acadêmicos calouros, em relação ao cronotipo há também uma superioridade da categoria Indiferente, entre veteranos e calouros.

Palavras-chave: Exercício. Fenômenos Cronobiológicos, Estudantes, Veteranos.

### **Abstract**

---

The practice of physical activity can bring improvements in the lives of academics such as having healthy habits and increase quality of life, well being and self-esteem, and can prevent chronic non-communicable diseases such as diabetes, hypertension and other diseases, as the chronotype can help the academic to be programmed during day avoiding stress and increasing the income in the studies and the work. The present study had as objective to evaluate the level of physical activity and chronotype of Physical Education academics, veterans from 6th to 8th period and freshmen from the 1st and 2nd period of CEULP / ULBRA. The study sample was for convenience where the invitation was made to all academics of the two Bachelor's and Bachelor's degree courses, participated in the study 57 academics of both sexes. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used as data collection instruments to evaluate the physical activity level and to evaluate chronotype the Matutinidad-Vespertinidade Questionnaire and also the Sociodemographic Questionnaire to characterize the sample. The results obtained showed that freshman students obtained the lowest NAF by adding the categories (Very Active and Active) with 89% and the veteran students obtained the NAF with 94%. Regarding the chronotype, the two groups showed the chronotype Indifferent, freshmen 56% and veterans 69%. Veteran scholars have achieved higher NAF than freshman academics; in comparison to the chronotype there is also a superiority of the Indifferent category among veterans and freshmen.

Keywords: Chronobiological Phenomena, Students, Veterans.

---

## **1 INTRODUÇÃO**

Atividade física é considerada, “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto de energia”, como correr, caminhar, saltar escalar e outros (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985, p.126). O hábito da prática da atividade física pode trazer privilégios como, bom condicionamento físico, aumentar qualidade

de vida, já os que não praticam nenhuma atividade física, tem mais chances de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (PRETO; NOVO; MENDES, 2016).

Pessoas que praticam qualquer, tipo de atividade física, tem menos probabilidade de no futuro, ter agravos ou doenças que podem trazer o indivíduo a óbito (BLAIR *et al.*, 1989). É de extrema importância que o incentivo a prática de atividade física aconteça na infância, em conjunto com outros hábitos saudáveis como a alimentação.

Para medir o NAF (Nível de Atividade Física), um dos instrumentos utilizados é o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), existe dois tipos de questionários versão curta e versão longa, que irá mensurar o NAF dos indivíduos, a frequência semanal a intensidade e a duração da seção que a pessoa pratica atividade física. A classificação se dá da seguinte maneira: sedentarismo, irregularmente A e B, ativo e muito ativo (MATSUDO *et al.*, 2001).

Já o cronotipo ou cronobiologia, é o período do dia, em que o indivíduo, tem maior tendência e disposição para realizar suas atividades, isto pode ser causado por exemplo de fenômenos biológicos, fisiológicos e psicológicos (MARQUES; MENNA-BARRETO, 1995). O instrumento utilizado para mensurar o cronotipo, é o Questionário de Matutividade-Vespertinidade de Horne e Ostberg, que é composto de 19 questões, que irá medir os hábitos do indivíduo, classificados da seguinte maneira matutino, vespertino e intermediário (HORNE; OSTBERG, 1976). Este questionário foi traduzido para o português por Benedito-Silva *et al* (1990), eles fizeram algumas modificações, e validaram o questionário no Brasil.

As pessoas conhecendo seu cronotipo, pode ajudar a se programarem melhor, ter uma vida mais planejada e com mais qualidade de vida, menos estressante e ter mais rendimento no trabalho (MARTINS; GOMES, 2010). Nesse sentido o objetivo deste estudo é avaliar o nível de atividade física e cronotipo de acadêmicos veteranos e calouros do curso de Educação Física do CEULP/ULBRA.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

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

Foram convidados para participar do estudo todos os acadêmicos dos cursos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura, de ambos os sexos dos períodos matutino e noturno do CEULP/ULBRA, do 1º ao 2º período e do 6 ao 8º período, tendo a participação de 88 acadêmicos e destes foram excluídos 31 acadêmicos, por não responder corretamente os

questionários. Fizeram parte da amostra 57 acadêmicos, destes foram divididos em dois grupos calouros (Grupo 1) e veteranos (Grupo 2).

Este estudo foi submetido via plataforma Brasil ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e aprovado com parecer de número 3.163.856, e o CAAE: 03573418.7.0000.5516. Para participar do estudo tinha que ter mais de 18 anos, estar devidamente matriculado no curso de Educação Física, estar cursando os dois primeiros e os dois últimos períodos e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE B) e responder corretamente os questionários.

Para realização da pesquisa foram utilizados 3 questionários que foram entregues aos participantes para que fossem respondidos. Os questionários utilizados foram o questionário IPAQ, o matutividade-vespertividade e o questionário sociodemográfico.

## 2.1 QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)

O instrumento utilizado para avaliar o NAF, foi o questionário IPAQ versão longa (ANEXO 1), validado pelo Matsudo *et al* (2001) com a população brasileira, contém 27 questões, que avalia a frequência de vezes que o indivíduo faz atividade física, a intensidade das atividades e a duração de cada sessão dividido em 4 domínios: trabalho, transporte, lazer e atividade doméstica.

O instrumento permite classificar o indivíduo em:

Muito ativo: Podendo ser igual ou maior que 5 vezes por semana, igual ou maior que 30 minutos, atividades vigorosas.

Atividades vigorosas: igual ou maior que três vezes por semana, igual ou maior que 20 minutos, podendo também ser moderada ou caminhada igual ou maior que 5 vezes por semana, igual ou maior que 30 minutos.

Ativo: Qualquer tipo de atividade tendo frequência de igual ou maior que 5 vezes, com duração de igual ou maior a 150 minutos (caminhada, moderada ou vigorosa).

Irregularmente A: que segue os seguintes critérios 5 vezes por semana ou 150 minutos.

Irregularmente B: Não seguiu as recomendações de frequência e duração.

Sedentário: não realizou nenhuma atividade até 10 minutos.

## 2.2 QUESTIONÁRIO MATUTIVIDADE-VERPESTIVIDADE

O instrumento que foi utilizado para mensurar o cronotipo, é o Questionário de Matutividade-Vespertividade de Horne e Ostberg (1976) (ANEXO 2) e foi validado no Brasil por Benedito-silva *et al* (1990) e contém 19 perguntas, que irá descobrir se os hábitos dos indivíduos são classificados como matutino, vespertino ou intermediário.

Matutino são os que dormem cedo e acordam cedo e têm melhor estado físico e mental para fazer as atividades pela manhã, o Vespertino são os que dormem tarde e acordam tarde e têm seu estado mental e físico para fazer as atividades no período da tarde, e o Intermediário são flexíveis, que se adaptam de acordo com a necessidade (HORNE; OSTBERG, 1976).

Cada questão do questionário matutividade-vespertividade, tem uma pontuação, depois de respondido, soma-se os pontos, e a classificação dar se da seguinte maneira, Matutino a pontuação vai de 59 a 86 pontos, Vespertino vai de 16 a 41 pontos e Intermediário de 42 a 58 ponto (TERMAN et al., 2005).

### 3.3 ESTATISTICA

Os dados foram tabulados em uma planilha do excel, e foram apresentados em slides do Power point. Os dados foram analisados segundo a proposta de cada instrumento e em seguida, feita uma análise descritiva dos dados utilizando o programa Microsoft Excel versão 2013.

## 4 RESULTADOS

A amostra da pesquisa foi composta por 57 acadêmicos com idade média de 24,42 ( $\pm 5,15$ ) de ambos os sexos, dos dois cursos de educação física (Bacharelado e Licenciatura) dos quais, 67% trabalha, metade possuem renda até 2 salários mínimos, a grande maioria com estado civil solteiro 77% (Tabela 1).

**Tabela 1 - Caracterização da amostra**

| <b>Categorias</b>    | <b>n</b> | <b>%</b>   |
|----------------------|----------|------------|
| <b>Sexo</b>          |          |            |
| Masculino            | 33       | 58%        |
| Feminino             | 24       | 42%        |
| <b>Estado Civil</b>  |          |            |
| Sem resposta         | 3        | 5%         |
| Solteiro             | 44       | 77%        |
| Casado               | 7        | 12%        |
| União                | 1        | 2%         |
| Divorciado           | 2        | 4%         |
| <b>Renda</b>         |          |            |
| Sem Resposta         | 6        | 11%        |
| Menos de 1 Salario   | 13       | 23%        |
| Entre 1 e 2 Salários | 21       | 37%        |
| Entre 2 e 3 Salários | 8        | 14%        |
| Entre 3 e 4 Salários | 5        | 9%         |
| Mais de 5 Salários   | 4        | 7%         |
| <b>Trabalha</b>      |          |            |
| Sim                  | 38       | 67%        |
| Não                  | 19       | 33%        |
| <b>Curso</b>         |          |            |
| Bacharel             | 38       | 68%        |
| Licenciatura         | 18       | 32%        |
| <b>Idade</b>         |          |            |
| Total - 57           | 24,42    | $\pm 5,15$ |
| Masculino - 33       | 24,36    | $\pm 5,17$ |
| Feminino - 24        | 24,58    | $\pm 5,17$ |



Em relação a classificação geral do cronotipo dos acadêmicos, veteranos e calouros, dos dois cursos, teve maior frequência do Intermediário (67%) e matutino moderado (21%) (Tabela 2).

**Tabela 2 - Classificação do cronotipo dos participantes**

| <b>Classificação</b>       | <b>N</b> | <b>%</b> |
|----------------------------|----------|----------|
| Definitivamente Matutino   | 3        | 5%       |
| Matutino Moderado          | 12       | 21%      |
| Intermediário              | 38       | 67%      |
| Vespertino Moderado        | 4        | 7%       |
| Definitivamente Vespertino | 0        | 0%       |
| Total                      | 57       | 100%     |

Ao avaliar o nível de atividade física dos acadêmicos verificou-se que 93% são fisicamente ativos classificados entre muito ativos (68%) e ativos (25%). Apenas 7% dos participantes não atingiram a recomendação mínima de prática de atividade física (Tabela 3).

**Tabela 3 - Classificação do nível de atividade física dos participantes**

| <b>Classificação</b>     | <b>N</b> | <b>%</b> |
|--------------------------|----------|----------|
| Muito Ativos             | 39       | 68%      |
| Ativos                   | 14       | 25%      |
| Insuficientemente Ativos | 3        | 5%       |
| Sedentários              | 1        | 2%       |
| Total                    | 57       | 100%     |

Os resultados mostram que o Grupo 1 e o Grupo 2 apresentaram maior frequência de cronotipo intermediário com 56% e 69% respectivamente. Já o grupo 1, no cronotipo Matutino moderado (33%) teve maior frequência quando comparado ao Grupo 2 (19%) (Tabela 4).

**Tabela 4 - Classificação do cronotipo do Grupo 1 e Grupo 2**

| Classificação              | Grupo 1 |      | Grupo 2 |      |
|----------------------------|---------|------|---------|------|
|                            | n=9     | %    | n=48    | %    |
| Definitivamente Matutino   | 0       | 0%   | 3       | 6%   |
| Matutino Moderado          | 3       | 33%  | 9       | 19%  |
| Intermediário              | 5       | 56%  | 33      | 69%  |
| Vespertino Moderado        | 1       | 11%  | 3       | 6%   |
| Definitivamente Vespertino | 0       | 0%   | 0       | 0%   |
| Total                      | 9       | 100% | 48      | 100% |

Ao analisar o NAF entre os grupos, verificou-se que o Grupo 2 apresentou-se com maior nível de atividade física com 71% classificados como Muito Ativos e 23% como Ativos (Tabela 5).

**Tabela 5 - Classificação do nível de atividade física do Grupo 1 e Grupo 2**

| Classificação            | Grupo 1 |      | Grupo 2 |      |
|--------------------------|---------|------|---------|------|
|                          | n=9     | %    | n=48    | %    |
| Muito Ativos             | 5       | 56%  | 34      | 71%  |
| Ativos                   | 3       | 33%  | 11      | 23%  |
| Insuficientemente Ativos | 1       | 11%  | 2       | 4%   |
| Sedentários              | 0       | 0%   | 1       | 2%   |
| Total                    | 9       | 100% | 48      | 100% |

## 5 DISCUSSÃO

Nesta pesquisa realizada com os acadêmicos de educação física, verificou o NAF e o cronotipo de veteranos e calouros. Participaram 57 acadêmicos, dos quais a grande maioria são ativos fisicamente. Os resultados que foram obtidos, percebem-se que os dois grupos tiveram uma dominância do cronotipo Intermediário (calouros 56% e veteranos 69%).

Em relação ao NAF Bastos *et al* (2014) fizeram a mensuração em acadêmicos de educação física, participaram da pesquisa 124 homens e 129 mulheres, do 1º ao 6º período. Somando as categorias (Muito ativo e Ativo), os resultados sugerem que os acadêmicos que estão no 1º ao 3º são mais ativos com 262%. Já os acadêmicos do 4º ao 6º período são menos ativos com 223%. Em outro estudo, Melo *et al* (2016) que também verificou o NAF dos acadêmicos de educação física, os resultados mostraram que os acadêmicos do curso de

bacharelado do 6º a 8º período tem o NAF menor, somando-se também as categorias (Muito ativo e Ativo) com 108%, já os calouros do 1º ao 3º período verificou-se ser mais ativos com 212%. Os dois estudos apresentados anteriormente mostram que os acadêmicos calouros obtiveram NAF maior que os acadêmicos veteranos, já o estudo atual obteve resultados diferentes, onde os veteranos do 6º ao 8º período é que foram mais ativos com 94% e os calouros do 1º e 2º período com 89% sendo menos ativos.

Outro estudo que mostra outras realidades realizado por Silva *et al* (2007), fizeram a mensuração do NAF de quatro cursos Educação Física, Farmácia, Odontologia e Biologia, só entrou na amostra acadêmicos do primeiro período. Os resultados foram que os acadêmicos de educação física tiveram o NAF maior com 90%, seguido por biologia 86,9%, odontologia 61,1% e farmácia 56%. Outro estudo semelhante de Jesus *et al* (2017) obteve resultados similares com o estudo anterior onde o curso Educação Física obteve o NAF maior com 91%, Psicologia 72% e medicina 53%. Comparando os estudos, os acadêmicos de educação física demonstram que a grande maioria são ativos mostrando que o curso de Educação Física, está entre os cursos que tem o maior NAF.

Em relação a estudos com o cronotipo, Gomes *et al* (2008) verificaram o cronotipo de acadêmicos de educação física do 3º período matutino e noturno, e participou deste estudo 71 acadêmicos. Eles utilizaram uma versão adaptada por Cardinali, com 9 questões para descobrir o cronotipo, somando categorias os resultados foram intermediário com 95,83%, moderadamente matutino com 66,78% e moderadamente vespertino com 37,39%. Fazendo a comparação dos dois estudos do anterior com o atual, os resultados obtidos foram similares onde no atual estudo houve uma superioridade da categoria intermediário, no grupo 1 (56%) e grupo 2 (69%), vale ressaltar que o instrumento utilizado no estudo atual, foi a versão adaptada do Benedito-silva e colabores.

Fazendo a comparação do cronotipo com outras realidades Santos *et al* (2016) fizeram um estudo com acadêmicos de enfermagem do 1º ao 5º ano matutino e noturno onde resultados obtidos tiveram uma supremacia da categoria intermediário com 56,38%, e a segunda maior moderadamente matutino 19,12%. Para mostrar a realidade antes da vida universitária, Plank *et al* (2008) realizaram a pesquisa com estudantes do ensino médio, selecionados de forma aleatória dos períodos diurno e noturno. Os resultados somando os dois períodos houve a superioridade de intermediário com 99% em seguida moderadamente matutino 54%. Comparando os dois estudos anteriores com o atual, percebe-se nas três realidades que há um

domínio da categoria intermediário, com mais de 50%, mostrando que a grande maioria dos estudantes tem hábitos intermediários.

Como limitação do estudo destaca-se a perda amostral devido aos acadêmicos dos primeiros períodos não terem compreendido os questionários, onde a grande maioria respondera incorretamente as perguntas e como consequência foram excluídos. Recomenda-se para futuros estudos, que possa utilizar como método de coleta de dados, em forma de entrevista, podendo diminuir a perda de dados, para que o participante possa compreender melhor os questionários, e saiba responder corretamente as perguntas propostas.

## **6 CONCLUSÃO**

Pode se concluir com o estudo realizado que os acadêmicos veteranos do curso de educação física de uma instituição privada de Palmas possuem maiores níveis de atividade física quando comparados aos calouros. Quanto ao cronotipo, conclui-se que há uma predominância de cronotipo Intermediário dos acadêmicos.

## REFERÊNCIA

- BASTOS, L. L. A. DA G.; VALIM-ROGATTO, P. C.; GUSTAVO, P. R. **Classificação do nível de atividade física em graduandos de educação física: comparação entre os períodos do curso.** Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd193/nivel-de-atividade-fisica-em-graduandos.htm>>. Acesso em: 21 out. 2018.
- 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.
- BLAIR, S. N. et al. Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women. **JAMA**, v. 262, n. 17, p. 2395–401, 3 nov. 1989.
- CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports (Washington, D.C. : 1974)**, v. 100, n. 2, p. 126–31, 1985.
- CURY, A. **O Código da Inteligência**. 1. ed. Rio de Janeiro: [s.n.].
- GOMES, A. M.; MELO, F. C. S. A. DE; PEREIRA, K. F. Conhecimento cronobiológico de acadêmicos do curso de educação física da faculdade assis gurgacz e sua relação com a aprendizagem. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 12, n. 3, p. 249–256, 2008.
- HORNE, J. A.; OSTBERG, O. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. **International journal of chronobiology**, v. 4, n. 2, p. 97–110, 1976.
- JESUS, C. F. DE et al. Nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma instituição superior particular de UBÁ-MG. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 11, p. 565–573, 2017.
- MARQUES, N.; MENNA-BARRETO, L. **Cronobiologia : princípios e aplicações**. 2. ed. [s.l.] EDUSP, 1995.
- MARTINS, T.; GOMES, R. DE G. G. Cronobiologia dos indivíduos em situação de trabalho. **Saúde e Pesquisa**, v. 3, p. 310–314, 2010.
- MATSUDO, S. 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.

MELO, A. et al. Nível de Atividade Física dos Estudantes de Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo. **Journal of Physical Education**, v. 27, n. 1, p. 2723, 2016.

PLANK, P. Y. et al. Identificação do cronotipo e nível de atenção de estudantes do ensino médio. **Page 1 NOTA CIENTÍFICA Revista Brasileira de Biociências**, v. 6, p. 42–44, 2008.

PRETO, L.; NOVO, A.; MENDES, M. Relação entre atividade física, força muscular e composição corporal numa amostra de estudantes de enfermagem. **Revista de Enfermagem Referência**, v. IV Série, n. 11, p. 81–89, 30 dez. 2016.

SANTOS, T. C. DE M. M. DOS et al. Qualidade do sono e cronotipo de estudantes de enfermagem. **Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe, Espanha e Portuga**, v. 6, p. 658–662, 2016.

SILVA, G. DOS S. F. DA et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Bras Med Esporte**, v. 13, n. 1, p. 39–42, 2007.

TERMAN, M. et al. **Algumas questões e escolhas dos itens foram rephraseadas do instrumento original (Horne e Östberg, 1976) para conformar com o inglês americano. Discretas escolhas de itens foram substituídos por escalas gráficas contínuas. Preparado por Terman M, Rifkin JB.** Disponível em: <<https://www.cet.org/wp-content/uploads/2018/01/MEQ-SA-PT.pdf>>. Acesso em: 4 nov. 2018.

**APÊNDICE**

## APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

**QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO**

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

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

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: Masculino [ ] Feminino [ ]

Estado Civil: Solteiro (a) [ ] Casado(a) [ ] União de Facto [ ] Divorciado(a) [ ]

Qual a sua Renda:

[ ] 1 Menos de um salário Mínimo

[ ] Entre 1 e 2 salários Mínimo

[ ] Entre 2 a 3 salários Mínimo

[ ] Entre 4 a 5 salários Mínimo

[ ] Mais de 5 salários Mínimo

Você trabalha?

Sim [ ] Não [ ]

Qual? \_\_\_\_\_

Qual a sua Etnia?

\_\_\_\_\_

Curso de Educação Física: Bacharelado [ ] Licenciatura [ ]

Período do Curso: \_\_\_\_\_



## APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)



**CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**  
 Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 196, 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 NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CRONOTIPO DE ACADEMICOS VETERANOS E CALOUROS DO CEULP/ULBRA**. E nós gostaríamos de entrevista-lo (a).

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:** Os Universitários devido ao excesso de atividades corriqueiras do dia a dia, se torna difícil a prática regular da atividade física. A prática regular da atividade física, pode trazer benefícios como a diminuição do surgimento de doenças, obesidade e melhorar o bem estar. O universitário conhecendo seu cronotipo, pode ajudar-lhe a programar e a organizar o dia, e escolher os horários das disciplinas. Isto possibilitará que reserve um tempo para a prática da atividade física, e optar por um período do dia de sua escolha, proporcionando melhores resultados nos estudos e na vida do indivíduo. O motivo desta pesquisa, é que durante as aulas práticas do curso, foi observado um grande número de acadêmicos desinteressados, principalmente os formandos. Será verificado a falta de interesse se está relacionada com a cronobiologia, pode possibilitar novas estratégias na universidade para que haja uma maior adesão nas aulas práticas assim como o engajamento dos acadêmicos em programas regulares de atividade física. Será avaliado o NAF e cronotipo, dos acadêmicos veteranos e calouros, e irá comparar o NAF e o cronotipo dos dois grupos. Em uma sala reservada no complexo esportivo do CEULP/ULBRA, será aplicado o IPAQ para medir o NAF e o questionário matutinação-vespertinidade para medir o cronotipo dos participantes, e um questionário sociodemográfico.

**DESCONFORTOS E RISCOS E BENEFÍCIOS:** Se o participante se sentir estressado devido as perguntas, o participante será direcionado para assistência de psicologia do CEULP/ULBRA sem nenhum custo, e se em algum em momento sentir desconforto poderá realizar pausas. Para que os seja preservado o sigilo dos dados e não haja quebra de sigilo os dados serão guardados em um local seguro durante 5 anos, e tabulados e salvos em nuvem protegido por senha. O pesquisador se compromete a mostrar os resultados aos participantes da pesquisa para que saibam o seu nível de atividade física e cronobiologia por meio de uma palestra na sala de multimídia do complexo esportivo sem identificação pessoal. Os resultados individuais dos participantes serão enviados por e-mail.

### FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA

Em todo o momento da pesquisa o pesquisador acadêmico estará presente para auxiliar nas possíveis dúvidas ou em qualquer desconforto que o participante sentir. O pesquisador se compromete, além de acompanhar, dar toda a assistência ao participante caso seja necessária, seja ela em forma de esclarecimento quanto a proposta da pesquisa, quanto as questões dos questionários.

**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.

**Rubrica do Pesquisador  
Responsável**

**Rubrica do(a) participante**

**Rubrica do(a) Pesquisador  
Acadêmico**

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.

**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 DO 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 o acadêmico-pesquisador **Celio Alves Gomes dos Santos** 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: Celio Alves Gomes dos Santos  
Tel.: (63) 99112-1982  
Endereço: 305 sul, Al:02 Qi:16 Lt:13  
Casa:04  
Email: celioalvesgomes@hotmail.com

**Assinatura do Pesquisador  
Responsável**

**Assinatura do Participante da  
Pesquisa**

**Rubrica do(a) Pesquisador  
Acadêmico**

## APÊNDICE C – DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

**CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 196, de 14/10/2016  
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL**DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL**

Eu, MATHEUS MORBECK ZICA, abaixo assinado, pesquisador responsável pela pesquisa intitulada AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CRONOTIPO DE ACADEMICOS VETERANOS E CALOUROS DO CEULP/ULBRA, **DECLARO** estar ciente de todos os detalhes inerentes a pesquisa e **COMPROMETO-ME** a acompanhar todo o processo, prezando pela ética tal qual expresso na Resolução do Conselho Nacional de Saúde – CNS nº 466/12 e suas complementares, assim como atender os requisitos da Norma Operacional da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP nº 001/13, especialmente, no que se refere à integridade e proteção dos participantes da pesquisa. **COMPROMETO-ME** também a anexar os resultados da pesquisa na Plataforma Brasil, garantindo o sigilo relativo às propriedades intelectuais e patentes industriais. Por fim, **ASSEGURO** que os benefícios resultantes do projeto retornarão aos participantes da pesquisa, seja em termos de retorno social, acesso aos procedimentos, produtos ou agentes da pesquisa.

Palmas, 03 de outubro de 2018.

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Me Matheus Morbeck Zica  
Professor do CEULP/ULBRA

## APÊNDICE D – DECLARAÇÃO DA INSTITUIÇÃO PARTICIPANTE



**CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**

Reconhecido pelo Poder Judiciário nº 1.952.491.2/0176, 2.023.17.108 de 14/02/2018  
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

## DECLARAÇÃO DE INSTITUIÇÃO PARTICIPANTE

Eu, Adriano Chiatani da Silva, abaixo assinado, responsável pelo Centro Universitário Luterano de Palmas, participante do projeto AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CRONOTIPO DE ACADEMICOS VETERANOS E CALOROS DO CEULP/ULBRA, que está sendo proposto pelo pesquisador acadêmico Célio Alves Gomes, vinculada ao Centro Universitário Luterano de Palmas, **DECLARO** lido e concordar com a proposta da pesquisa, bem como conhecer e cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras em especial a Resolução do Conselho Nacional de Saúde – CNS nº 466/12 e suas complementares. Esta instituição está ciente de suas responsabilidades como instituição participante do presente projeto de pesquisa, e seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

Palmas, 30 de setembro de 2018.

  
Adriano Chiatani da Silva

Adriano Chiatani da Silva  
Reitor  
Reitoria: 471.000.001/147911

**ANEXO**

ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – IPAQ  
VERSÃO LONGA

## QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA

- FORMA LONGA-

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Idade : \_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( ) Você trabalha de forma remunerada: ( ) Sim ( ) Não.

Quantas horas você trabalha por dia: \_\_\_\_

Quantos anos completos você estudou: \_\_\_\_

De forma geral sua saúde está: ( ) Excelente ( ) Muito boa ( ) Boa ( ) Regular ( ) Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **NORMAL USUAL** ou **HABITUAL**. 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

### SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Esta seção inclui as atividades que você faz no seu serviço, que incluem trabalho remunerado ou voluntário, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. **NÃO** incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3.

1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?

Sim       Não – Caso você responda não Vá para seção 2: Transporte

As próximas questões são em relação a toda a atividade física que você faz em uma semana **USUAL** ou **NORMAL** como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. **NÃO** inclua o transporte para o trabalho. Pense unicamente nas atividades que você faz por **peelo menos 10 minutos contínuos** :

1b. Em quantos dias de uma semana normal você gasta fazendo atividades **vigorosas**, por **peelo menos 10 minutos contínuos**, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas **como parte de seu trabalho**?

\_\_\_\_\_ dias por SEMANA       nenhum - Vá para a questão 1d.

1c. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades físicas vigorosas **como parte do seu trabalho** ?

\_\_\_\_\_ horas      \_\_\_\_\_ minutos

1d. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas**, por **peelo menos 10 minutos contínuos**, como carregar pesos leves **como parte do seu trabalho** ?

\_\_\_\_\_ dias por SEMANA       nenhum - Vá para a questão 1f

1e. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades moderadas **como parte do seu trabalho** ?

\_\_\_\_\_ horas      \_\_\_\_\_ minutos

1f. Em quantos dias de uma semana normal você **anda**, durante **peelo menos 10 minutos contínuos**, **como parte do seu trabalho** ? Por favor **NÃO** inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho

\_\_\_\_\_ dias por SEMANA       nenhum - Vá para a seção 2 - Transporte.

1g. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** caminhando **como parte do seu trabalho** ?

\_\_\_\_\_ horas      \_\_\_\_\_ minutos

### SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Estas questões se referem a forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

2a. Em quantos dias de uma semana normal você anda de carro, ônibus, metrô ou trem?

\_\_\_\_\_ dias por SEMANA       nenhum - Vá para questão 2c

2b. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** andando de carro, ônibus, metrô ou trem?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

Agora pense **somente** em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro em uma semana normal.

2c. Em quantos dias de uma semana normal você anda de bicicleta por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua o pedalar por lazer ou exercício)

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para a questão 2f.**

2d. Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala **POR DIA** para ir de um lugar para outro?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

2e. Em quantos dias de uma semana normal você caminha por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para a Seção 3.**

2f. Quando você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo **POR DIA** você gasta? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

### SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA

Esta parte inclui as atividades físicas que você faz em uma semana **NORMAL** na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense **somente** naquelas atividades físicas que você faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**.

3a. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades físicas **vigorosas no jardim ou quintal** por pelo menos 10 minutos como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão:

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para a questão 3c**

3b. Nos dias que você faz este tipo de atividades vigorosas no quintal ou jardim quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

3c. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar com **no jardim ou quintal**

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para questão 3e.**

3d. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo no total você gasta **POR DIA** fazendo essas atividades moderadas **no jardim ou no quintal**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

3e. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o **chão dentro da sua casa**.

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para seção 4**



3f. Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas dentro da sua casa quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

#### SEÇÃO 4- ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER

Esta seção se refere às atividades físicas que você faz em uma semana **NORMAL** unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente pense somente nas atividades físicas que faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**. Por favor **NÃO** inclua atividades que você já tenha citado.

4a. Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente, em quantos dias de uma semana normal, você caminha **por pelo menos 10 minutos contínuos** no seu tempo livre?

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - Vá para questão 4d

4b. Nos dias em que você caminha no seu tempo livre, quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

4c. Em quantos dias de uma semana normal, você faz atividades vigorosas no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer jogging :

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - Vá para questão 4f

4e. Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas no seu tempo livre quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

4f. Em quantos dias de uma semana normal, você faz atividades moderadas no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis :

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - Vá para seção 5

4g. Nos dias em que você faz estas atividades moderadas no seu tempo livre quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

#### SEÇÃO 5 - TEMPO GASTO SENTADO

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 des-cansa, 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.

5a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

5b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

## ANEXO 2 – QUESTIONÁRIO MATUTINIDADE E VESPERTINIDADE

**QUESTIONARIO DE MATUTINIDADE-VESPERTINIDADE**  
**Versão de Auto-Avaliação (MEQ-SA)<sup>1</sup>**

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

Para cada questão, por favor selecione a resposta que melhor descreve você checando o icone correspondente. Faça seus julgamentos baseado em como você 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 específico pela manhã, quanto você depende de um alarme?

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

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 1 hora mais tarde
- [2] 1-2 horas mais tarde
- [1] Mais de 2 horas mais tarde

9. Você decidiu fazer atividade física. 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 “relógio” 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 “relócio” 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

13. Por alguma razão, você se deitou na cama varias horas depois que o usual, mas não há necessidade para acordar em um horário específico 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 física 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 física. 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

17. Suponha que você pode escolher seu próprio 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

\_\_\_\_\_ Pontuação total para todas as 19 questões

## ANEXO 3 – PARECER O DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CRONOTIPO DE ACADÊMICOS VETERANOS E CALOUROS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO

**Pesquisador:** Matheus Morbeck Zica

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 03573418.7.0000.5516

**Instituição Proponente:** Centro Universitário Luterano de Palmas - ULBRA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 3.163.856

**Apresentação do Projeto:**

O objetivo deste estudo é de avaliar o Nível de Atividade Física (NAF) e cronotipo de acadêmicos de Educação Física do CEULP/ULBRA. Será feito um estudo aplicado, com natureza quantitativo e transversal em campo, onde se utilizará como instrumentos, o questionário IPAQ versão longa para mensura o NAF e o questionário matutunidade-vespertinidade para o cronotipo. Os dados serão tabulados em planilha de Excel e análise será feita por meio do programa

estatístico Stata 11.0. Os resultados serão apresentados em power point. Espera-se que com este estudo que os acadêmicos de educação física, veteranos tenham o NAF menor, e os acadêmicos calouros tenham NAF maior, e em relação ao cronotipo que tenha a prevalência do cronotipo indiferente entre os acadêmicos.

**Metodologia:**

Será realizado no Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA), no complexo esportivo, nos períodos matutino e noturno. A pesquisa será realizada no primeiro semestre de 2019 após aprovação do Comitê de Ética. Serão convidados para participar do estudo todos os acadêmicos que estiverem cursando 1º, 2º, 7º e 8º períodos do curso de Educação Física Bacharel/licenciatura do CEULP. A amostra será por conveniência, e aqueles que aceitarem a participar do estudo de forma voluntária, e se enquadrarem nos critérios de inclusão e exclusão farão parte do estudo.

**Endereço:** Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541  
**Bairro:** Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900  
**UF:** TO **Município:** PALMAS  
**Telefone:** (63)3219-8076 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br



Continuação do Parecer: 3.163.858

Estima-se que haverá a participação de aproximadamente 50 acadêmicos. O instrumento utilizado para avaliar o NAF, será o questionário IPAQ versão longa, validado pelo Matsudo et al (2001) com a população brasileira, contém 27 questões, que irá avaliar a frequência de vezes que o indivíduo faz atividade física, a intensidade das atividades e a duração de cada sessão dividido em 4 domínios: trabalho, transporte, lazer e atividade doméstica.

O instrumento que será utilizado para mensurar o cronotipo, é o Questionário de Matutividade Vespertinidade de Horne e Ostberg (1976) e foi validado no Brasil por Benedito-silva et al (1990) e contém 19 perguntas, que irá descobrir se os hábitos dos indivíduos são classificados como matutino, vespertino ou indiferente.

Para caracterizar a amostra será utilizado o questionário sociodemográfico de autoria própria contendo perguntas quanto ao sexo, etnia, estado civil, escolaridade e renda.

A pesquisa será executada, após aprovação do comitê de ética do CEULP/ULBRA, no semestre 2019/02, nos períodos noturno e matutino, durante o intervalo de aula. Antes da aplicação, será feita uma visita nas salas de aulas convidando os acadêmicos para a pesquisa, será feita uma breve apresentação do que será pesquisado, os acadêmicos também serão convidados de forma individual fazendo uma breve apresentação.

Os questionários serão aplicados em uma sala reservada com duração em torno de 20 minutos. Os questionários serão auto aplicados e os participantes ficarão dispostos na sala de modo que não possibilite olhar a resposta dos outros garantindo assim a privacidade. O pesquisador acadêmico acompanhará todo o tempo em que os alunos estiverem respondendo para esclarecer qualquer dúvida. A coleta de dados será realizada em duas semanas de segunda a sexta, nos períodos matutino e noturno, 30 minutos antes das aulas, matutino das 8:30 e noturno 18:30 e no intervalo das aulas matutino 10:20 e noturno 20:20.

#### **Objetivo da Pesquisa:**

Os objetivos estão adequados e alinhados à metodologia. Sendo eles:

\*Objetivo Primário:

Avaliar o NAF e cronotipo de acadêmicos de Educação Física do CEULP/ULBRA.

Objetivo Secundário:

Verificar o nível de atividade Física dos acadêmicos.

Verificar o cronotipo dos acadêmicos.

**Endereço:** Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541  
**Bairro:** Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900  
**UF:** TO **Município:** PALMAS  
**Telefone:** (63)3219-8076 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br





Continuação do Parecer: 3.163.856

Comparar os NAF e cronotipo dos dois grupos.  
Correlacionar o NAF e cronotipo."

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Os riscos e benefícios estão adequadamente elencados.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A pesquisa tem relevância acadêmica e poderá fazer uma análise do perfil dos alunos do curso de Ed. Física.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Folha de Rosto - todos os campos foram preenchidos, datados e assinados, com identificação dos signatários. As informações prestadas são compatíveis com as do protocolo. A identificação das assinaturas contém, com clareza, o nome completo e a função de quem assinou, bem como está indicada por carimbo. Declaração de Compromisso do Pesquisador Responsável - devidamente assinada e declarando que prezar pela ética instituída pela CNS nº 466/12 e suas complementares, entre elas destaca a Norma Operacional da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP nº 001/13.

Orçamento financeiro - detalha os recursos e destinação no protocolo de cadastro da PB, apresentado em moeda nacional.

Cronograma - descreve a duração total e as diferentes etapas da pesquisa, com compromisso explícito do pesquisador de que a pesquisa somente será iniciada a partir da aprovação pelo Sistema CEP.

TCLE - inclui informações quanto à justificativa, os objetivos e os procedimentos, explicitação dos possíveis desconfortos e riscos decorrentes da participação na pesquisa, esclarecimento sobre a forma de acompanhamento e assistência a que terão direito os participantes da pesquisa, garantia de plena liberdade ao participante da pesquisa, de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento; garantia de manutenção do sigilo e da privacidade; garantia de que o participante da pesquisa receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; explicita a garantia de ressarcimento e como serão cobertas as despesas tidas pelos participantes da pesquisa e dela decorrentes; explicita a garantia de indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa.

Dispensa do TCLE - não se aplica.

Documento da Instituição Campo Autorizando o Estudo - emitidos pela:

**Endereço:** Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541  
**Bairro:** Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900  
**UF:** TO **Município:** PALMAS  
**Telefone:** (63)3219-8076 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br



Continuação do Parecer: 3.163.856

- Responsável pela Coordenação do curso e Instituição de Ensino

Projeto de pesquisa - anexado de forma original na íntegra.

Instrumentos de coleta – construídos em conformidade com os objetivos da pesquisa;

Os currículos dos pesquisadores atendem as exigências para esta pesquisa.

#### Recomendações:

- Conforme item XI (DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL) na Resolução CONEP 466/12, destaca-se aqui apenas como lembrete:

XI.2 - Cabe ao pesquisador:

c) desenvolver o projeto conforme delineado;

d) elaborar e apresentar os relatórios parciais e/ou finais;

f) manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa;

g) encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto;

h) justificar fundamentadamente, perante o CEP ou a CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

#### Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O trabalho não apresenta óbices éticos estando apto a ser iniciado conforme cronograma proposto.

#### Considerações Finais a critério do CEP:

#### Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

| Tipo Documento                            | Arquivo                                       | Postagem               | Autor                   | Situação |
|---|---|------------------------|-------------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto            | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1264881.pdf | 12/02/2019<br>16:03:27 |                         | Aceito   |
| Outros                                    | Declaracao_CoordenacaoEdFisica.pdf            | 12/02/2019<br>16:02:58 | Matheus Morbeck<br>Zica | Aceito   |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador | ProjetoCelioCorrigido.pdf                     | 12/02/2019<br>16:02:20 | Matheus Morbeck<br>Zica | Aceito   |
| TCLE / Termos de Assentimento /           | TCLE_Corrigido.pdf                            | 12/02/2019<br>16:01:58 | Matheus Morbeck<br>Zica | Aceito   |

**Endereço:** Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541  
**Bairro:** Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900  
**UF:** TO **Município:** PALMAS  
**Telefone:** (63)3219-8076 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br



Continuação do Parecer: 3.163.856

|  |  |                        |                         |        |
|--|--|------------------------|-------------------------|--------|
| Justificativa de Ausência                  | TCLE_Corrigido.pdf                     | 12/02/2019<br>16:01:58 | Matheus Morbeck<br>Zica | Aceito |
| Folha de Rosto                             | folha_de_rosto.pdf                     | 27/11/2018<br>12:26:08 | Matheus Morbeck<br>Zica | Aceito |
| Declaração de Pesquisadores                | DeclaracaoPesquisador.pdf              | 26/11/2018<br>19:13:31 | Matheus Morbeck<br>Zica | Aceito |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura | Declaracao_Intituicao_Participante.pdf | 26/11/2018<br>19:13:20 | Matheus Morbeck<br>Zica | Aceito |

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

PALMAS, 22 de Fevereiro de 2019

Assinado por:

**Luis Fernando Castagnino Sesti**  
(Coordenador(a))

**Endereço:** Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541  
**Bairro:** Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900  
**UF:** TO **Município:** PALMAS  
**Telefone:** (63)3219-8076 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br