



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ARTHUR FELIPE ALMEIDA DOS SANTOS**

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E HUMOR  
DE INGRESSANTES NAS MODALIDADES FUTEBOL E FUTSAL NO PROGRAMA  
DE ESPORTE UNIVERSITARIO**

**MACEIÓ-AL  
MARÇO, 2021.**

**ARTHUR FELIPE ALMEIDA DOS SANTOS**

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E HUMOR  
DE INGRESSANTES NAS MODALIDADES FUTEBOL E FUTSAL NO PROGRAMA  
DE ESPORTE UNIVERSITARIO**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao Colegiado de Curso, do Instituto de Educação Física e Esporte da Universidade Federal de Alagoas, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Antonio Filipe Pereira Caetano

**MACEIÓ-AL  
MARÇO, 2021.**

**Catálogo na fonte**  
**Universidade Federal de Alagoas**  
**Biblioteca Central**  
**Divisão de Tratamento Técnico**

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

S237n

Santos, Arthur Felipe Almeida dos.

Nível de atividade física, qualidade de vida, bem-estar e humor de ingressantes nas modalidades futebol e futsal no programa de esporte universitário / Arthur Felipe Almeida dos Santos – 2021.

37 f.

Orientador: Antonio Filipe Pereira Caetano.

Monografia (Trabalho de conclusão de curso em educação física) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2021.

Bibliografia: f. 23-27.

Apêndice: f. 28.

Anexo: f. 29-37.

1. Saúde. 2. Futebol. 3. Futsal. 4. Humor. 5. Atividade física. 6. Qualidade de vida. 7. Bem-estar. I. Título.

CDU: 796.332:378

## RESUMO

A saúde não se caracteriza apenas como um estado de ausência de doenças nos indivíduos, mas como um estado geral de equilíbrio no indivíduo, nos diferentes aspectos e sistemas que caracterizam o homem; biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual, resultando em sensação de bem-estar. O objetivo do estudo foi identificar o nível de atividade física, qualidade de vida, bem-estar e humor de praticantes de futebol e futsal em um programa de esporte universitário. Trata-se de um estudo quantitativo de delineamento transversal. A amostra foi composta de 36 universitários de ambos os sexos com idade acima de 18 anos, participantes do programa de esporte da Universidade Federal de Alagoas. Aplicou-se os questionários: Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), Surveys to Measure Both Mental & Physical Health (SF-36), Perfil do Estilo de Vida (PEVI) e Profile of Moods States (POMS). Realizou-se uma análise descritiva, através da verificação da média, desvio-padrão e distribuição de frequência absoluta. No que se refere a atividade física, identificou-se que 58,33% dos sujeitos deste estudo encontravam-se entre ativos e muito ativos. Com relação ao bem-estar, identificou-se na amostra desse estudo que o fator que se destacou com maior média foi relacionamento social ( $2,28 \pm 0,59$ ), considerado um grupo regular. De acordo com a qualidade de vida com relação ao instrumento sf-36, observa-se que a capacidade funcional foi o fator com maior média (91,94). Em relação ao humor, O TDH (perturbação total do humor) apresentou média geral de ( $121 \pm 14,55$ ). Conclui-se que esse programa de esporte poderá promover melhorias quanto a saúde, qualidade de vida, bem-estar, humor e incentivar uma vida saudável de uma comunidade universitária. Sendo assim classificou-se a população desse estudo como ativos e muito ativos, considerado um grupo regular de acordo com o perfil do estilo de vida. Para a capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, limitação por aspectos emocionais e saúde mental, o estudo apresentou scores acima de 50. Já os aspectos sociais, estado geral da saúde, vitalidade e dor apresentaram scores abaixo de 50 e TDH (perturbação total do humor) apresentou média geral de 121, próximo ao score máximo de 168.

**Palavras Chaves:** saúde; futebol; futsal; universitários; humor, atividade física; qualidade de vida; bem-estar.

## ABSTRACT

Health is not characterized only as a state of absence of disease in individuals, but as a general state of balance in the individual, in the different aspects and systems that characterize the man; biological, psychological, social, emotional, mental and intellectual, resulting in a sense of well-being. The purpose of the study was to evaluate the level of physical activity, quality of life, well-being, and mood of soccer and futsal practitioners in a university sports program. This is a quantitative cross-sectional study. The sample was composed of 36 university students of both genders, aged  $18 \pm 42$  years, participants of the sport program of the Federal University of Alagoas. The following questionnaires were applied: IPAQ, SF-36, PEVI and POMS. A descriptive analysis was made by checking the mean, standard deviation and frequency distribution. Regarding physical activity, it was identified that 58.33% of the subjects in this study were between active and very active. Regarding well-being, it was identified in the sample of this study that the factor that stood out with the highest mean was social relationship ( $2.28 \pm 0.59$ ), considered a regular group. According to the quality of life with regard to the sf-36 instrument, it was observed that functional capacity was the factor with the highest mean ( $91.94$ ), considered a group with good health status. In relation to mood, The TDH (total mood disturbance) presented an overall mean of ( $121 \pm 14.55$ ). It is concluded that this sports program can promote improvements in health, quality of life, well-being, humor and encourage a healthy life in a university community. Thus, the population of this study was classified as active and very active, considered a regular group according to the lifestyle profile, for functional capacity, limitation by physical aspects, limitation by emotional aspects and mental health, the study presented scores above 50. Social aspects, general health status, vitality and pain had scores below 50 and TDH (total mood disturbance) had an overall average of 121, close to the maximum score of 168.

**Keywords:** health; soccer; futsal; university students; mood, physical activity; quality of life; well-being.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>7</b>
<b>2. METODOLOGIA</b> .....	<b>10</b>
2.1 Tipo de estudo .....	10
2.2 População e Amostra .....	10
2.3 Instrumentos de Análise .....	10
2.4 Procedimentos de Coleta .....	11
2.5 Análise dos Dados .....	12
<b>3. RESULTADOS</b> .....	<b>12</b>
<b>4. DISCUSSÃO</b> .....	<b>17</b>
<b>5. CONCLUSÃO</b> .....	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>22</b>
<b>APÊNDICE A – Questionário do Perfil Social e Saúde dos Ingressantes</b> .....	<b>27</b>
<b>ANEXO A – Termo de Livre Consentimento e Esclarecido</b> .....	<b>28</b>
<b>ANEXO B – Questionário 2 – Nível de Atividade Física (IPAQ)</b> .....	<b>29</b>
<b>ANEXO C – Questionário 3 – Qualidade de Vida (SF-36)</b> .....	<b>31</b>
<b>ANEXO D – Questionário 4 – Nível de Bem-Estar (Pentáculo Bem Estar, NAHAS)</b> .....	<b>34</b>
<b>ANEXO E – Questionário 5 – Nível de Humor (POMS)</b> .....	<b>36</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A saúde e a qualidade de vida do indivíduo podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de Atividade Física (ATF) (CARVALHO, 1996). Segundo Bouchard *et al.* (1990), a saúde não se caracteriza apenas como um estado de ausência de doenças nos indivíduos, mas como um estado geral de equilíbrio no indivíduo, nos diferentes aspectos e sistemas que caracterizam o homem; biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual, resultando em sensação de bem-estar. Compreendida dessa forma, Weineck (2003) diz ser um processo instável, sujeito a mudanças rápidas e fortemente influenciado por ações do sujeito e do ambiente e não apenas um estado físico puro e objetivo que apresenta funções orgânicas intactas, pois, tem também uma dimensão subjetiva, individual, psíquica, mental e social.

De acordo com Paffenbarger (1994), existe um número cada vez maior de estudos e documentos que comprovam e relatam os benefícios da aptidão física para a saúde. Pesquisadores nas áreas de exercício físico, Educação Física e de Medicina do Exercício e do Esporte, pelos métodos de pesquisa epidemiológica, já demonstraram que tanto a inatividade física como a baixa aptidão física são prejudiciais à saúde (BLAIR *et al.*, 1995). A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte afirma que a prática regular de atividade física e esportiva pode preservar e aprimorar a saúde e qualidade de vida (NÓBREGA *et al.*, 1999). A prática de atividade física regular é considerada essencial para a promoção à saúde e o envelhecimento saudável, reduzindo o risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e morte prematura, além de proporcionar importantes benefícios para a saúde fisiológica, funcional e mental.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a qualidade de vida é definida, de acordo com a “percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (CIELASK *et al.*, 2007). Visto que o conceito de qualidade de vida é considerado usualmente como sinônimo de condição de saúde e, atualmente, há a maior busca por esta condição ideal, a análise dos fatores determinantes da saúde, tanto física quanto mental, torna-se relevante para a melhor compreensão do nível de qualidade de vida de uma população (CIELASK *et al.*, 2007). Neste sentido, a condição física se encontra positivamente relacionada à condição mental e ao bem-estar (GOLDNER, 2013).

Neste contexto, a prática de ATF é o movimento voluntário realizado pelo indivíduo e que requer energia para que seja executado (PARO & BITTENCOURT, 2013). Também definida, segundo Caspersen (1985), como qualquer movimento corporal produzido pelos

músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso. A ATF é um aliado no tratamento de depressão, prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares, combate a obesidade, aumento da resistência dos ossos, aumenta a boa disposição e o bom humor, diminui o estresse e o risco de ansiedade, promove maior interação social, melhora a autoestima e a capacidade de aprendizagem (GOLDNER, 2013). Dantas (1999) considera que programas de exercício físico, quando bem estruturados e organizados, proporcionam oportunidades de prazer e otimização da qualidade de vida. A atividade física apropriada à condição de cada indivíduo e a dedicação ao lazer não sedentário são comportamentos saudáveis que influenciam a qualidade de vida (MENDES-NETTO *et al.*, 2012). O Brasil adota a recomendação da OMS, que, por sua vez, endossa as diretrizes estadunidenses. A última atualização da OMS, de 2019, orienta adultos de (18 a 60) anos à prática de 150-300 minutos por semana de ATF aeróbia de intensidade moderada ou 75-150 minutos por semana de ATF aeróbica de intensidade vigorosa.

De acordo com Vieira *et al.* (2002) apud Sanchotene *et al.*, (2020), o período de transição da adolescência para idade adulta e as novas responsabilidades sociais que se apresentam neste período, tais como a escolha por uma profissão, o ingresso no mercado de trabalho e a necessidade em auxiliar na renda familiar ou em seu próprio sustento, podem contribuir para mudanças comportamentais, incluindo a redução dos níveis de aptidão física. De modo que, em muitos casos, este período coincide com o ingresso a Universidade, sendo importante que sejam desenvolvidos estudos sobre indicadores comportamentais relacionados à saúde desta população. Em 2018, havia no Brasil 63 Universidades Federais, que, junto ao Cefet-MG e ao Cefet-RJ, totalizavam 1,2 milhões de matriculados. Desse total, 28.994 estavam regularmente matriculados na graduação da Universidade Federal de Alagoas, o que representava 2,4% do contingente de estudantes das Ifes. Desses, 16,8% ingressaram até 2012; 65% ingressaram entre 2013 e 2016; e 18,2% em 2017. Dos 28.994 matriculados, 20.596 (71,1%) estudavam no Campus A. C. Simões, em Maceió; 5.455 (18,8%) estavam matriculados no Campus Arapiraca; e 2.943 (10,1%) eram do Campus do Sertão.

A avaliação do nível de qualidade de vida de uma população de estudantes universitários, torna-se uma abordagem fundamental visto que estes estão expostos a fatores complexos em sua vida, sendo reconhecida como um período particularmente de alta tensão. Sendo assim as percepções dos alunos sobre a qualidade de vida da sua experiência universitária, estão essencialmente relacionadas com as taxas de desgaste e realizações acadêmicas (PEKMEZOVIC *et al.*, 2011).

Para os acadêmicos, a Universidade é a porta de entrada para a vida profissional, ou a prerrogativa para manter o seu emprego. Muitos deles, com a finalidade de obter promoção, seguem dupla jornada: a de trabalho e a acadêmica. Essa jornada, como consequência, limita o tempo livre para a vida pessoal e para o lazer, diminuindo, assim, a possibilidade de aumento do nível de atividade física destes e comprometendo ainda mais a qualidade de vida (PEKMEZOVIC *et al.*, 2011). Segundo Rhodes *et al* (2017) apud Zhanjia, Zhonghui & Weiyun (2020), a atividade física, como um comportamento de saúde modificável, foi identificada como um fator eficaz na melhoria de ambos: saúde física e mental.

Os estudos de Neto (2004) relatam que a prática de atividades motoras causa um efeito sobre o desenvolvimento físico, perceptivo-motor, comportamental, social, moral e afetivo dos indivíduos através do exercício físico, do jogo e das habilidades motoras relacionadas diretamente à consciência corporal, temporal, espacial, capacidade de imitações, interação e socialização. Por sua vez, Brownell (1995) afirma que além dos benefícios fisiológicos, o esporte gera efeitos psicológicos positivos, tais como melhora do humor, redução do estresse, aumento da autoestima devido à melhora do auto eficiência e esquemas cognitivos que favorecem o raciocínio otimista.

Como base para essa reflexão é possível que qualquer indivíduo que se relacione com o esporte tenha uma boa percepção de qualidade de vida, desde que haja boas condições de prática e a satisfação das suas necessidades. Tani (2002) diz que o esporte tanto sofre quanto exerce influência sobre a formação humana dos envolvidos com suas práticas. Algumas pessoas praticam esporte com propósito de superação constante de resultados e limites. Muitas vezes a disputa é intrínseca, voltada à auto superação. Outras praticam esporte visando prazer, bem-estar e autossatisfação. Outras visam estética e melhoria da autoimagem. Para muitas, a prática esportiva significa uma possibilidade de interação social e convivência humana (TANI, 2002). A atividade física adequada à condição de cada pessoa e a dedicação ao lazer não sedentário, são comportamentos saudáveis que têm impacto na qualidade de vida. São exemplos destas atividades o futebol, o basquete, a corrida, a caminhada, entre outros (NETTO, 2012).

O programa de esporte na UFAL, no campus A.C. Simões, que é a base desse estudo, ofertou 20 modalidades esportivas/práticas corporais e 1040 vagas para a comunidade universitária em 2019/2020. Esse programa teve como objetivo promover a saúde, melhorar a qualidade de vida, adotar um estilo de vida saudável e incentivar a diminuição do sedentarismo de uma comunidade universitária. As atividades foram desenvolvidas por graduandos dos cursos de Educação Física em formato de monitoria e supervisionada por docentes do Instituto de Educação Física e Esporte (IEFE).

As modalidades analisadas nesse estudo foram o futebol e o futsal.

Nesse sentido, o presente estudo visa identificar o nível de atividade física, qualidade de vida, bem-estar e humor de praticantes de futebol e futsal em um programa de esporte universitário.

## **2. METODOLOGIA**

### **2.1 Tipo de estudo**

O presente estudo caracterizou-se como uma pesquisa quantitativa, observacional, analítica e delineamento transversal.

### **2.2 População e Amostra**

A amostra foi composta por universitários de ambos os sexos, com idade acima de 18 anos, praticantes das modalidades esportivas de futebol e futsal. Todas as atividades desenvolvidas neste estudo se encontram vinculadas ao Programa Esporte, desenvolvido pela Universidade Federal de Alagoas – UFAL, Campus A.C. Simões, em parceria com o Instituto de Educação Física e Esporte – IEFEE. Os procedimentos utilizados para realização deste trabalho foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFAL sob o Parecer N° 3.692.325/2019.

Foram adotados como critérios de inclusão: ser participante do programa de esporte no ano de 2019; de ambos os sexos; independente da prática de atividade física e aqueles que efetuaram a assinatura do Termo de Consentimento e Livre Esclarecido (TCLE).

Como critérios de Exclusão: os que não preencheram corretamente alguma questão dos questionários aplicados; não preencherem os dois questionários; os que preencheram e não foram aulas.

### **2.3 Instrumentos de Análise**

As variáveis de interesse desse estudo foram os níveis de atividade física; nível de qualidade de vida; nível de bem-estar e nível de humor. As medidas para identificar as condições de saúde e atividade física foram adquiridas através de questionários específicos para os indicadores e aplicados aos sujeitos: a) Perfil Social e Saúde: Questionário Semi-estruturado;

b) Atividade Física: Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ); c) Bem-Estar: perfil do estilo de vida (PEVI); d) Qualidade de Vida: *Surveys to Measure Both Mental & Physical Health* (SF-36); e) Nível de Humor: Profile of Moods States (POMS).

O IPAQ é um questionário que classifica os indivíduos de acordo com seus níveis de atividade física, identificando-os como sedentário, insuficientemente ativo, ativo e muito ativo. Considera-se como inativos os indivíduos que se encontram no grupo de sedentários e insuficiente ativo. O questionário IPAQ estima o tempo semanal gasto em atividades de intensidade moderada e vigorosa. As perguntas se referem às atividades realizadas no trabalho, lazer, deslocamento e em casa (Matsudo, 2001). O critério utilizado pela OMS para classificar o nível de atividade física é de pelo menos de 150 a 300 minutos de atividade física moderada e vigorosa por semana para ser considerado fisicamente ativo.

O questionário Perfil do Estilo de Vida Individual – PEVI é composto por cinco componentes: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social e Controle de Stress. Cada componente possui três questões, totalizando 15 afirmativas no questionário. Cada questão possui uma Escala *Likert* de resposta que vai de “0” a “3”, os valores “0” e “1” estão vinculados a um perfil inadequado de estilo de vida, já os valores “2” e “3” estão associadas a um perfil adequado de estilo de vida (NAHAS, 2000).

O SF-36 é um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados em 8 escalas ou componentes: capacidade funcional (10 itens), aspectos físicos (4 itens), dor (2 itens), estado geral de saúde (5 itens), vitalidade (4 itens), aspectos sociais (2 itens), aspectos emocionais (3 itens), saúde mental (5 itens) e mais uma questão de avaliação comparativa entre as condições de saúde atual e de um ano atrás. Além de ser de fácil administração e compreensão, o questionário é autoaplicável (Martinez, 2002).

O POMS (*Profile of Mood State*) consiste em uma lista com 65 adjetivos que são relacionados ao estado de humor, em que o voluntário deve considerar uma escala de 0 a 4, para marcar como se sente em relação a cada adjetivo, onde “0 - de jeito nenhum”, 1 - “um pouco”, 2 - “moderadamente”, 3 - “bastante” e 4 - “muitíssimo”. Este instrumento consiste em avaliar seis estados de humor dos indivíduos: tensão, ansiedade, depressão-desânimo, raiva-hostilidade, vigor-atividade, fadiga-inércia e confusão mental-perplexidade (MCNAIR et al, 1971).

## 2.4 Procedimentos de Coleta

A coleta de dados foi realizada na primeira semana de ingresso no programa e efetivada pelos monitores da modalidade esportiva, sob a supervisão e auxílio da coordenação do estudo e programa entre os dias 25 de junho a 15 de julho de 2019. Os participantes foram convidados a participar do estudo no momento do ingresso no Programa de Esporte na UFAL, obtendo as informações do protocolo desenvolvido pela pesquisa. O TCLE e os questionários foram entregues no ambiente da prática de esporte e/ou na sala de coordenação do projeto.

## 2.5 Análise dos Dados

Os dados foram tabulados e analisados a partir da organização das informações no programa *Excel for Windows* 2010. Essas informações foram apresentadas em tabelas mostrando a frequência percentual das informações referentes aos objetivos do estudo.

Em termos de caracterização dos dados, o seguinte procedimento foi utilizado para cada instrumento:

- ✓ Para o IPAQ: sedentário < 70min, insuficientemente ativo 70 a 150 min; ativo 150 e 300 min e muito ativo >300 minutos.
- ✓ Para o PEVI: 0 a 0,99 negativo bem-estar; 1,0 a 1,99 regular bem-estar; 2,0 a 3,0 excelente bem-estar.
- ✓ Para o SF-36. 0 = ruim; 100 = excelente. Classificados de acordo com a proximidade de entre 0 e 100.
- ✓ Para o POMS, T (Tensão e Ansiedade); D (Depressão e Melancolia); H (Hostilidade e Ira); F (Fadiga e Inércia); V (Vigor e Atividade); C (Confusão e Desorientação); TDH (Perturbação Total de Humor). Score máximo T, D, H, F = 28; Score máximo V e C = 20; Score máximo TDH = 168.

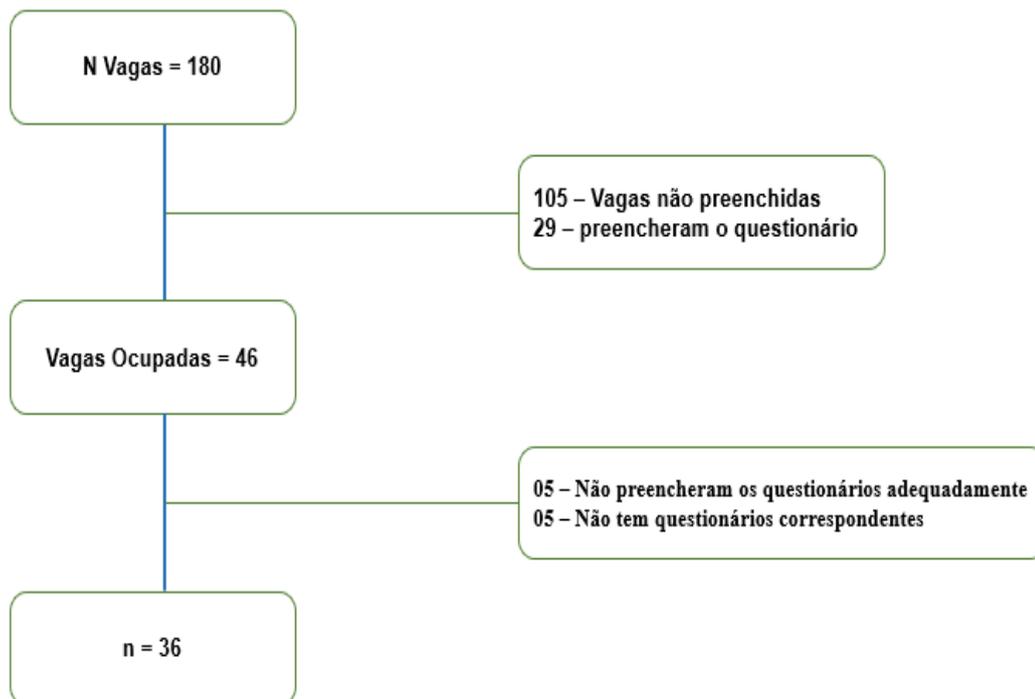
Os dados foram analisados com base na estatística descritiva, através da verificação da média, desvio-padrão e distribuição de frequência. Como recursos foram utilizadas figuras, gráficos e tabelas para apresentação dos resultados.

## 3. RESULTADOS

O Programa de esporte na UFAL, Campus A.C. Simões, disponibilizou para universitários, de ambos os sexos, 180 vagas nas modalidades esportivas de futebol e futsal. Desse total, 105 vagas não foram preenchidas e 29 preencheram os questionários, mas não

foram as aulas. As 46 vagas ocupadas pelos participantes do programa, tiveram dentre elas, 5 inscritos que não preencheram os questionários adequadamente e 5 não tiveram questionários correspondentes, sendo que restaram um total de 36 participantes ( $n=36$ ) de ambos os sexos, acima de 18 anos, sendo 27 discentes do sexo masculino ( $n=27$ ) e 9 do sexo feminino ( $n=9$ ). Agrupando-se os sujeitos por modalidade esportiva ficaram 14 universitários do sexo masculino e 9 do sexo feminino no futsal, enquanto para o futebol ficaram 13 homens e nenhuma mulher, nas modalidades analisadas neste estudo (Figura 1).

**Figura 1: Fluxograma da Amostra dos Ingressantes das Modalidades Futebol/Futsal no Programa de Esporte Universitário 2019/2020.**



Conforme exposto na tabela 1, fizeram parte deste estudo 36 universitários ( $n=36$ ) de ambos os sexos, sendo 27 do sexo masculino (75%) e 9 do sexo feminino (25%). A idade variou de  $18 \pm 24$  anos. A amostra foi composta em sua maioria por homens, onde o maior número de participantes é da área das ciências exatas. A maior parte dos universitários são praticantes de alguma atividade física (63,89%), sendo o futebol o esporte mais praticado (30,4%), tendo uma frequência em sua maioria  $< 3$  dias (78,60%) e uma duração  $> 45$  minutos (91,30%). Foram identificadas doenças em apenas 5,55% do grupo, sendo elas a bursite e tendinite (Tabela 1).

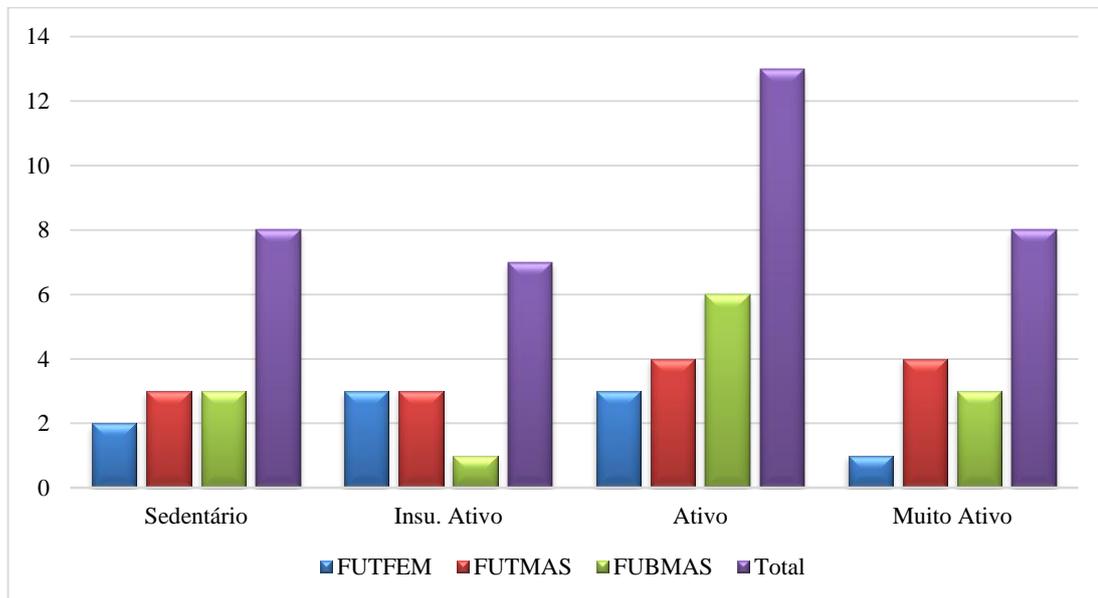
**Tabela 1 – Perfil Social e Saúde dos Ingressantes das Modalidades Futebol/Futsal no Programa de Esporte Universitário 2019/2020**

Variáveis	Nº	%
<b>Sexo</b>		
Homens	27	75
Mulheres	9	25
Total	36	
<b>Área de Curso</b>		
Ciências Biológicas/Saúde	10	27,7
Ciências Exatas	16	44,6
Ciências Humanas	10	27,7
<b>Doenças Identificadas</b>		
Não	34	94,4
Sim	2	5,5
<b>Prática Esportiva</b>		
Sim	23	63,8
Não	13	36,1
<b>Tipo de Esporte</b>		
Futebol	7	30,4
Musculação	5	21,7
Futsal	5	21,7
Corrida	3	13,3
Caminhada	1	4,3
Futebol de areia	1	4,3
Voleibol	1	4,3
<b>Frequência Atividade Física</b>		
< 3 dias	18	78,6
3 dias	3	13,4
> 3 dias	2	8,3
<b>Duração da Atividade Física</b>		
< 30 min	0	0,0
30 a 45 min	2	8,7
> 45 min	21	91,3

(\*) As doenças identificadas foram Tendinite, Bursite.

O perfil de atividade física identificado no questionário semiestruturado pode ser confirmado com os resultados do IPAQ. A amostra ficou dividida em sedentário com 8 pessoas (22,22%); insuficientemente ativo com 7 pessoas (19,45%); ativo com 13 pessoas (36,11%); e muito ativo com 8 pessoas (22,22%). A maioria dos universitários desse estudo foi considerada ativa, ocorrendo também uma polarização entre sedentário <70 minutos, muito ativo acima de 300 minutos e insuficientemente ativo entre 70 e 150 minutos (Gráfico 1).

**Gráfico 1 – Nível de Atividade Física dos Ingressantes das Modalidades Futebol/Futsal no Programa de Esporte Universitário 2019/2020 (IPAQ)**



Em relação ao bem-estar dos indivíduos analisados apresentaram os seguintes resultados: perfil com tendência regular para nutrição, atividade física e stress. Já para comportamento preventivo e relacionamento a tendência se manteve positiva. O componente de relacionamento social foi o fator com maior média entre os cinco componentes do perfil do estilo individual, ( $2,28 \pm 0,59$ ) seguido de comportamento preventivo, ( $2,19 \pm 0,72$ ), stress ( $1,89 \pm 0,63$ ), atividade física ( $1,75 \pm 0,57$ ) e nutrição sendo o fator com menor média ( $1,4 \pm 0,6$ ). Observa-se que o grupo em geral teve uma média de ( $1,90 \pm 0,4$ ), considerado um grupo regular de acordo com o PEVI (Tabela 2).

**Tabela 2 – Nível de Bem-Estar dos Ingressantes das Modalidades Futebol/Futsal no Programa de Esporte Universitário 2019/2020 (PEVI)**

Medida	Variáveis					
	Nutrição	Atividade Física	Comportamento Preventivo	Relacionamento Social	Stress	Score Total
Média	1,4	1,75	2,19	2,28	1,89	1,90
Desvio Padrão	0,6	0,57	0,72	0,59	0,63	0,4

Legenda: 0 a 0,99 negativo bem-estar; 1,0 a 1,99 regular bem-estar; 2,0 a 3,0 excelente bem-estar.

De acordo com a Tabela 3, diante dos resultados obtidos pelo questionário SF-36, pode-se observar que a maioria dos dados adquiridos em cada domínio não alcança o valor de 100, que é dado para uma melhor qualidade de vida. Observa-se que a maior média (91,1±11,8) ocorreu para a capacidade funcional, indicando que os participantes foram, em média, capazes de realizar todas as atividades físicas, incluindo as mais vigorosas, sem limitação de saúde. Seguido de limitação por aspectos físicos (82,6±29,7), limitação por aspectos emocionais (75,9±38,7) e saúde mental (62,8±11,8) sendo os domínios mais próximos de 100. Já os domínios de aspectos sociais (49,6±12,1), estado geral da saúde (41,5±12,9) vitalidade (31,8±8,9) e dor sendo o domínio com menor média (18,8±15,9) tiveram o score abaixo de 50, mais próximo de zero (tabela 3).

**Tabela 3 – Nível de Qualidade de Vida dos Ingressantes das Modalidades Futebol/Futsal no Programa de Esporte Universitário 2019/2020 (SF-36)**

Variáveis	Medida	
	Média	Desvio Padrão
Capacidade Funcional	91,94	11,84
Limitação por Aspectos Físicos	82,63	29,77
Dor	18,88	15,99
Estado Geral da Saúde	41,52	12,97
Vitalidade	31,88	8,91
Aspectos Sociais	49,65	12,13
Limitação por Aspectos Emocionais	75,91	38,72
Saúde Mental	62,88	11,85

De acordo com a tabela 4, diante dos resultados em relação ao instrumento POMS, encontram-se resultados relativos ao estado de humor. A análise foi dividida em três grupos: Futsal Feminino onde teve o maior *score* nos fatores de tensão e ansiedade (11,66); depressão e melancolia (5,66); fadiga e inércia (8,11); Futsal Masculino se destacou nos fatores hostilidade e ira (5,85); confusão e desorientação (8,0); Futebol Masculino evidenciou com maior score no fator de vigor e atividade (15,38). No total, os fatores que tiveram maior média dentre os três grupos foram vigor e atividade com média geral (12,66±3,57) e tensão e ansiedade (9,77±2,84). Já os fatores com média mais baixa foram depressão e melancolia com média geral

de  $(4,75 \pm 3,55)$ . O TDH (perturbação total do humor) apresentou um *score* maior no Futsal Feminino de (128,11), seguido do Futsal Masculino (124,21) e Futebol Masculino (116) com média geral dentre os três grupos de  $(121 \pm 14,55)$  (tabela 4).

**Tabela 4 – Nível de humor dos Ingressantes das Modalidades Futebol/Futsal no Programa de Esporte Universitário 2019/2020 (POMS).**

Amostra	T	D	H	F	V	C	TDH
FUTFEM	11,66	5,66	5,11	8,11	10,33	7,88	128,11
FUTMAS	9,64	5,14	5,85	7,24	11,64	8,0	124,21
FUBMAS	8,61	3,66	4,38	3,92	15,38	7,38	116
Média Geral	9,77	4,75	5,13	6,25	12,66	7,75	121
Desvio Padrão Geral	2,84	3,55	3,33	3,77	3,57	2,12	14,55

Legenda: T (Tensão e Ansiedade); D (Depressão e Melancolia); H (Hostilidade e Ira); F (Fadiga e Inércia); V (Vigor e Atividade); C (Confusão e Desorientação); TDH (Perturbação Total de Humor). Score máximo T, D, H, F = 28; Score máximo V e C = 20; Score máximo TDH = 168.

#### 4. DISCUSSÃO

De acordo com dados da FIFA (2006), o futebol é o esporte mais praticado e desenvolvido em todo o mundo, com aproximadamente 270 milhões de pessoas envolvidas ativamente com esta prática esportiva. No Brasil, aproximadamente 54% da população é fisicamente ativa e pratica modalidades esportivas ou atividades físicas não sistematizadas. Dentre as pessoas que optam pelo esporte 42,7% praticam futebol (BRASIL, 2018).

O futebol de salão (futsal) é um esporte em ascensão mundial, atraindo cada vez mais adeptos. Devido à facilidade de encontrar espaços para sua prática, é um dos esportes mais difundidos no Brasil, sendo jogado por mais de 12 milhões de brasileiros, segundo dados da Confederação Brasileira de Futebol de Salão – CBFs. Nesse sentido, observa-se que as pessoas praticam o futebol pelos mais variados motivos, dentre os quais a promoção de saúde, estética corporal e a socialização encontram maior incidência visto a importância do esporte para a promoção da saúde e integração social (GAYA; CARDOSO, 1998).

Ao envolver-se na prática de exercício físico, importantes benefícios psicológicos e fisiológicos, como minimização de estresse, controle de peso corporal, aprimoramento das capacidades cardiorrespiratórias e musculoesqueléticas, são ocasionadas no organismo repercutindo diretamente na prevenção de disfunções cardiovasculares, metabólicas e hormonais (THOMPSON, 2009).

No presente estudo, em referência a atividade física, identificou-se que 58,33% dos participantes da pesquisa encontravam-se entre ativos e muito ativos. Resultados similares foram identificados no estudo de Cieslak *et al* (2012), realizado na cidade de Curitiba- PR, com 178 universitários de ambos os sexos, sendo 83 do sexo masculino, com idade média de  $23,6 \pm 6,5$  anos, e 95 do sexo feminino, com idade média de  $21,8 \pm 3,1$ , identificou-se que a maioria dos sujeitos (61%) eram considerados “ativo” e “muito ativo”, com menor proporção de sedentário (18,8%), demonstrando uma similaridade com o nosso estudo. O estudo de Rodrigues *et al* (2008), realizado na Universidade de Gurupi - TO, com participação de 871 voluntários de ambos os sexos, com idade média de 25 anos, também apresentou que a maioria dos sujeitos (51,1%) eram considerados “ativo”, com menor proporção de sedentários (7,6%).

Um resultado um pouco elevado em relação ao presente estudo foi o de MELO *et al* (2016), realizado na Universidade Federal do Espírito Santo - ES, com 285 universitários de ambos os sexos, onde foi identificado que a maioria dos sujeitos (86%) eram considerados “ativo” e “muito ativo”, porcentagem um pouco maior em relação a esse estudo. Também o estudo de Silva *et al* (2007), realizado na Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF, com 280 indivíduos de ambos os sexos, demonstrou que a maioria dos sujeitos (92%) eram considerados “ativo” e “muito ativo”, com nenhuma incidência de sedentarismo, diferente do nosso estudo que classificou (22,22%) da população como sedentária.

Um estudo que evidenciou uma dissimilaridade em relação ao presente estudo foi o de MARTINS *et al* (2010), realizado na Universidade Federal do Piauí em Teresina, com 605 universitários de ambos os sexos, onde foi identificado que a maioria dos sujeitos (52%) eram considerados “sedentários” e “insuficientemente ativo”.

No que se refere ao bem-estar, foi identificado na amostra do presente estudo que o fator que se destacou com maior média foi relacionamento social ( $2,28 \pm 0,59$ ), considerado um grupo regular de acordo com o perfil do estilo de vida (PEVI). No estudo de BOTH *et al* (2017) realizado na região sul do Brasil, com 1645 docentes de ambos os sexos, identificou-se que a maioria dos sujeitos apresentou um alto nível de bem-estar.

No estudo de Moreira *et al* (2010), realizado na cidade do Paraná, com 645 docentes de ambos os sexos, teve um comportamento positivo quanto a PEVI. Já estudos de Saliba *et al* (2017) realizados na cidade de Araçatuba, com 114 universitários de ambos os sexos com sua maioria mulheres, apresentaram perfil de estilo de vida indesejável em relação à alimentação, atividade física e controle do estresse. Considerado um perfil de estilo de vida negativo.

Uma pesquisa realizada para avaliar o bem-estar por Ribeiro *et al* (2018), em Minas Gerais, com 70 estudantes de ambos os sexos, foram utilizadas Escala de Faces de Andrews,

Índice de Bem-estar WHO-5 e para avaliar o Estilo de Vida utilizou-se o questionário Estilo de Vida Fantástico. Dos resultados obtidos, 51,3% tiveram estilo de vida classificado como “bom”. Nenhum dos entrevistados apresentou estilo de vida “Excelente” e “Necessitava melhorar”. Na escala de faces 54,3% tiveram o bem-estar mediano. E na escala de bem-estar 40,6% apresentaram baixo humor.

Em relação a qualidade de vida e para o instrumento SF-36, observou-se que para a capacidade funcional com maior média (91,94), limitação por aspectos físicos, limitação por aspectos emocionais e saúde mental ficaram mais próximos de 100. Já aspectos sociais, estado geral da saúde, vitalidade e dor com menor média (18,88) ficaram mais próximos de 0.

Com base no estudo de Dumith (2020), realizado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, com 270 participantes de ambos os sexos, relataram praticar alguma atividade física no tempo livre e tiveram seus domínios com escore acima de 50. No estudo de Moreira *et al* (2018), realizado no Paraná, com 40 participantes de ambos os sexos, observou-se escores médios em seus domínios, apresentando uma qualidade de vida insatisfatória. Em comparação ao estudo de Paro & Bittencourt (2013), realizado na Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas, com 630 universitários de ambos os sexos, o domínio com melhor escore foi a capacidade funcional, resultado semelhante ao presente estudo, e o pior vitalidade, classificando o grupo com uma qualidade de vida regular. Barbosa *et al* (2017), relatou em seu estudo realizado em Natal-RN, com 92 participantes de ambos os sexos, que tiveram seus domínios com escore acima de 50. A maior perda de saúde foi observada para o domínio “estado de saúde geral”.

Quanto ao nível de humor, evidenciou-se os fatores com média mais alta foram vigor e atividade com média geral de  $12,66 \pm 3,57$ . Com relação a tensão e ansiedade obteve-se  $9,77 \pm 2,84$ . Já os fatores com média mais baixa foram depressão e melancolia com média geral de  $4,75 \pm 3,55$ . O TDH (perturbação total do humor) apresentou média geral de  $121 \pm 14,55$  próximo ao *score* máximo de 168.

Trevisan *et al* (2017) obteve em seu estudo realizado na *Royal Academy of Dance*, composta por 12 estudantes de dança, faixa etária de 18 a 40 anos, uma alta da fadiga e uma baixa do vigor e índices mínimos dos estados de tensão, depressão, raiva e confusão mental. No estudo de CID *et al* (2007), realizada em Rio Maior – PT, composta por 70 indivíduos de ambos os sexos teve uma média de idades de  $36,90 \pm 15,4$ . Também apresentou uma alta do vigor e índices mínimos dos estados de ansiedade, depressão e stress similar ao presente estudo.

Modolo *et al* (2009), em seu trabalho realizado na Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP, composta por 116 universitários de ambos os sexos, de 16 a 40 anos, relatou que

atletas amadores dependentes de exercício praticantes de modalidades individuais, apresentam escores maiores na dimensão raiva-hostilidade pelo Questionário POMS. Na mesma comparação no grupo profissional individual maiores valores de depressão em atletas dependentes de exercício. Bartoli *et al* (2015), em pesquisa realizada na Universidade Federal de Sergipe, composta por 41 sujeitos de ambos os gêneros, evidenciou a variável Vigor, que apresentou os valores mais elevados.

Apesar dos resultados se apresentarem satisfatórios, vários fatores dificultaram a elaboração do estudo: a grande evasão dos estudantes nas aulas, impedindo a realização de uma estratificação por frequência; a diferença entre sexos, que não permitiu identificar uma diferença entre eles; a não realização de uma reaplicação do teste para identificação do efeito do exercício, o corte de verba, as interrupções das aulas devido a pandemia (COVID) e o calendário assíncrono entre UFAL e calendário civil. Mesmo assim, esses obstáculos não impediram atingir o objetivo da pesquisa, nem tampouco de trazer dados de referência com importância para a academia, no que se refere ao conhecimento das condições de saúde e bem-estar dos estudantes universitários no programa de esporte.

## 5. CONCLUSÃO

A análise dos resultados sobre o presente estudo identificou os aspectos do nível de atividade física, qualidade de vida, bem-estar e humor de praticantes de futebol e futsal em um programa de esporte. No aspecto nível de atividade física, o estudo demonstrou, através de seus dados, que 58,33% dos participantes da pesquisa encontravam-se entre ativos e muito ativos de acordo com o IPAQ.

O parâmetro sobre o bem-estar foi identificado que o fator que se destacou com maior média foi relacionamento social, considerado um grupo regular de acordo com o perfil do estilo de vida (PEVI).

A avaliação do nível de qualidade de vida de estudantes universitários é importante para a saúde física e mental e torna-se uma abordagem fundamental visto que estes estão expostos a fatores complexos em sua vida. Para a capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, limitação por aspectos emocionais e saúde mental, o estudo apresentou scores acima de 50. Já os aspectos sociais, estado geral da saúde, vitalidade e dor apresentaram scores abaixo de 50.

Quanto ao último aspecto analisado nesse estudo “o nível de humor”, ficou evidenciado que os fatores com média mais alta foram vigor e atividade com média geral de  $12,66 \pm 3,57$ . O

TDH (perturbação total do humor) apresentou média geral de 121, próximo ao score máximo de 168.

Esse programa de esporte poderá promover melhorias quanto a saúde, qualidade de vida, bem-estar, humor e incentivar uma vida saudável de uma comunidade universitária.

## REFERÊNCIAS

BLAIR, S.N. *et al.* Changes in physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy and unhealthy men. **JAMA** 1995;273:1093-8.

BOTH, J.; NASCIMENTO, J. V.; SONOO, C. N.; LEMOS, C. A. F.; BORGATTOE, A. F. Bem-estar do trabalhador docente de educação física do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Vol. 39, n. 4, p. 380-388, Out-Dez 2017.

BOUCHARD C. *et al.* BD. Exercise, fitness, and health: the consensus statement. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, Sutton JR, McPherson BD (org.) Exercise, Fitness, and Health: A Consensus of Current Knowledge. **Champaign, Human Kinetics**, 1990:3-28.

BARBOSA, L. M.; NORONHA, K.; SPYRIDES, M. H. C.; ARAÚJO, C. A. D. Qualidade de vida relacionada à saúde dos cuidadores formais de idosos institucionalizados em Natal, Rio Grande do Norte. **R. Bras. Est. Pop.** 2017 Maio; 34(2): 391-414. doi: <https://doi.org/10.20947/s0102-3098a0004>.

BARTOLI. *et al.* Alterações do estado de humor em praticantes de ecofitness. Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde – SPPS. **Psicologia, Saúde & Doenças**.2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.15309/15psd160203>.

BRASIL. Ministério da educação e do desporto. 2018.

BROWNELL, K. D. Exercise and obesity treatment: psychological aspects. *Int. J. Obes.* 1995.

CARVALHO T. *et al.* Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Rev Bras Med Esporte** 1996; 2:79-81

CASPERSEN, C. J. *et al.* Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. **Public Health Reports**. v.100, n. 2, p.126-131, 1985.

CID, L.; SILVA, C.; ALVES, J.; Actividade física e bem-estar psicológico - perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de rio maior Motricidade. *Psicológico, exercício e saúde* 3(2): 47-55. 2007.

CIELASK, F. *et al.* Relação do nível de qualidade de vida e atividade física em acadêmicos de educação física. *Fit Perf J.* 2007 nov/dez; 6(6):357-61.

DANTAS, E.H.M. Atividade física, prazer e qualidade de vida. **Revista Mineira de Educação Física**. Viçosa, v.7, n.1, p.5-13, 1999.

DUMITH, S. C. Atividade física e qualidade de vida de professores universitários. **Cad Saúde Colet**, 2020; Ahead of Print. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202028030593>

GAYA, A.; CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Revista perfil**. Porto Alegre: Editora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. v. 2. 1998.

GOLDNER L. J. **Educação física e saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida**. 2013. 24 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Centro Educação Física e Desporto - Cefd, Universidade Federal do Espírito Santo – Ufes. 2013.

GRANT, N.; WARDLE, J.; STEPTOE, A. The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. **Int J Behav Med**. 2009;16(3):259–268. doi:10.1007/s12529-009-9032-x.

MATSUDO S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Revista Brasileira Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.20, p.135-37, supl. 05, set. 2006.

MARTINEZ, M. C. **As relações entre a satisfação com aspectos psicossociais no trabalho e a saúde do trabalhador**. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação do Departamento de Saúde Ambiental Universidade de São Paulo São Paulo. 2002.

MARTINS, M. C. C. *et al.* Pressão Arterial, Excesso de Peso e Nível de Atividade Física em

Estudantes de Universidade Pública. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. Vol. 95. Núm. 2. p. 192-199. 2010.

McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). Manual for the Profile of Mood States. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services.

MELO, A. B., *et al.* Nível de atividades física dos estudantes dos estudantes de graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo. **J. Phys. Educ.** v. 27, 2016.

MENDES-NETTO, R. S.; SILVA, C. S.; COSTA, D.; RAPOSO, OFF. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista de Atenção à Saúde** (antiga Rev Bras Ciên Saúde). 2012;Ano 10 (nº 34).

MODOLO, V. B. *et al.* Dependência de exercício físico: humor, qualidade de vida em atletas amadores e profissionais **Rev Bras Med do Esporte**, 15 (2009), pp. 355-359.

MOREIRA, H. R.; NASCIMENTO, J. V.; SONOO, C. N.; BOTH, J. Qualidade de vida no trabalho e perfil do estilo de vida individual de professores de Educação Física ao longo da carreira docente. **Revista Motriz**. 2010; 16(4):900-12.

MOREIRA, R. S. L. Reproducibility and Reliability of the Quality of Life Questionnaire in Patients With Atrial Fibrillation. **Arq Bras Cardiol**. 2016 Mar; 106(3): 171–181.

NAHAS, M. V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina: Midiograf, 2003.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. G. V.; FRANCALACCI, V. O pentágono do bem estar: base conceitual para a avaliação do estilo de vida em individuais ou grupos. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, (5) 2:48-59, 2000.

NETO, C. Desenvolvimento da motricidade e as culturas da infância. In Moreira, Wagner wey (org) educação física: intervenção e conhecimento científico. Piracicaba: UNIMEP, 2004, pág. 35-50.

NETTO, R.S.M. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área da saúde. **Rev Bras de Ciências da Saúde**. 2012;10(34):47-55

NÓBREGA, A. *et al.* M. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 5, n. 6, p. 207- 211, 1999.

PAFFENBARGER, R. S. Jr. Forty years of progress: physical activity, health, and fitness. In: **American College of Sports Medicine 40th Anniversary Lectures**, 1994.

PARO, C. A.; BITTENCOURT, Z. Z. L. C. Quality of Life of the Undergraduate Health Students. **Rev Brasde Educação Médica**. 2013;37(3):365- 375.

PEKMEZOVIC, T. *et al.* Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students. **Qual Life Res**. 2011 Apr; 20(3):391-97.

RHODES, R. E. *et al.* Atividade física: impacto na saúde, prevalência, correlatos e intervenções. **Psychol Health** . 2017 ; 32 (8): 942–975. doi: [10.1080 /08870446.2017.1325486](https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1325486)

RODRIGUES, E. S. R. CHEIK, N. C., MAYER A. F. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Rev Saúde Pública**. 2008; 42(4): 672-678.

RIBEIRO, I. S.; SILVEIRA, R. P.; TEIXEIRA, G. S. Estilo de vida e bem-estar de estudantes da área da saúde / Estilo de vida y bienestar de estudiantes del área de la salud / Style of life and well-being of students in the health área **Enferm. actual Costa Rica (Online)** ; (34): 67-81, Jan.-Jun. 2018.

SALIBA, T. A.; SANDRE, A.S.; MOIMAZ, S. A. S. and GARBIN, C. A.S. **Perfil de estilo de vida individual de estudantes de primer año de odontología de la Universidad de Aracatuba, Brasil - 2015**. *Univ. Salud* [online]. 2017, vol.19, n.2, pp.258-266. ISSN 0124-7107. <https://doi.org/10.22267/rus.171902.88>.

SANCHOTENE, I. J. *et al.* Physical activity level and health risk behavior of Physical Education students. **Research, Society and Development**, 9(8), e233985693. (2020).

SILVA. G. S. F. *et al.*; Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 13, n. 1, p. 39-

42, 2007.

TANI, G. O. Esporte, educação e Qualidade de Vida. In: MOREIRA, Wagner Wey; SIMÕES, Regina (orgs.). Esporte como fator de Qualidade de Vida. Piracicaba: Unimep, 2002. p. 103-116.

THOMPSON, J. L. Exercise in improving health vs. performance. **Proceedings of the Nutrition Society**. London, v. 68, n. 1, p. 29–33. 2009.

TREVISAN, P. R. T.C. *et al.* Avaliação de Estados de Humor nos Exames da Royal Academy of Dance. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 33, n. 0, p. 1–9, 2017.

VIEIRA, V. C. *et al.* Perfil Socioeconômico, Nutricional e de Saúde de Adolescentes Recém-Ingressos em uma Universidade Pública Brasileira. **Revista Nutrição**, 15(3), 273-282. (2002). Disponível em: Acesso em: 05 mai.2020.

ZHANJIA, Z.; ZHONGHUI H. E.; WEIYUN CHEN. A relação entre intensidade da atividade física e bem-estar subjetivo em estudantes universitários, **Journal of American College Saúde**, (2020). doi: [10.1080 / 07448481.2020.1790575](https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1790575).

WEINECK, J. Atividade física e esporte: para quê? Barueri: Manole, 2003.

**APÊNDICE A – Questionário do Perfil Social e Saúde dos Ingressantes****QUESTIONÁRIO PERFIL SOCIAL E SAÚDE****NOME COMPLETO:** \_\_\_\_\_**ENDEREÇO:** \_\_\_\_\_**TELEFONE:** \_\_\_\_\_**SEXO:** ( ) Feminino ( ) Masculino**AREA DO CURSO:** ( ) Ciências exatas ( ) Ciências humanas ( ) Ciências biológicas/saúde**IDADE:** \_\_\_\_\_**DOENÇA:** ( ) Sim ( ) Não

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

**PRATICA ESPORTIVA:** ( ) Sim ( ) Não

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

**FREQUENCIA DA ATIVIDADE FÍSICA:**

( ) &lt; 3 Dias ( ) 3 Dias ( ) &gt; 3 dias

**DURAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA**

( ) &lt; 30 Min ( ) 30-45 Min ( ) &gt; 30 Min

## ANEXO A – Termo de Livre Consentimento e Esclarecido

### TERMO DE LIVRE CONSENTIMENTO E ESCLARECIDO

O Sr. (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa “*Efeitos do Exercício Físico na Qualidade de Vida, no Nível de Humor, Aptidão Física e Rendimento Escolar de uma População Universitária*”. Neste estudo pretendemos analisar a relação entre a prática de atividade física e os níveis de humor, rendimento escolar, qualidade de vida e bem-estar dos integrantes do Programa de Esporte na UFAL.

O motivo que nos leva a estudar é a compreensão de que existe um elevado índice de sedentarismo e prática de atividade física da população universitária, buscando identificar o impacto das variáveis de humor, qualidade de vida e bem-estar a partir da adesão de um programa estruturado de exercício físico.

Para este estudo adotaremos os seguintes procedimentos em um primeiro momento haverá a aplicação de um conjunto de questionários para identificar o nível de atividade física (IPAQ), prontidão para atividade física (PAR-Q), nível de humor (POMS), qualidade de vida (SF-36) e bem-estar (NAHAS). Em um segundo momento, testes de aptidão física poderão ser realizados de acordo com cada modalidade praticada.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido (a) sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido pelo pesquisador

O pesquisador irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão.

O (A) Sr (a) não será identificado em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, em seu acervo pessoal e a outra será fornecida a você.

Caso haja danos decorrentes dos riscos previstos, o pesquisador assumirá a responsabilidade pelos mesmos.

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de Identidade \_\_\_\_\_, estudante/servidor da Universidade Federal de Alagoas, matrícula/Siape \_\_\_\_\_, fui informado (a) dos objetivos do estudo “*Efeitos do Exercício Físico na Qualidade de Vida, no Nível de Humor e Rendimento Escolar de uma População Universitária*”, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Maceió, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019.

\_\_\_\_\_  
Assinatura

**Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Prof. Antonio Filipe Pereira Caetano  
Siape 1640502 – Educação Física – IEFÉ  
Email: [afpereiracaetano@hotmail.com](mailto:afpereiracaetano@hotmail.com)**

## ANEXO B – Questionário 2 – Nível de Atividade Física (IPAQ)

### Questionário 2 – Nível de Atividade Física (IPAQ)

Atividade física em **UMA SEMANA NORMAL/HABITUAL**.

\* **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar mais forte que o normal

\* **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte.

### SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

**1a.** Atualmente você tem ocupação remunerada ou faz trabalho voluntário fora de sua casa? ( ) Sim ( ) Não

**1b.** No trabalho faz alguma atividade **vigorosa** por mais 10 minutos? ( ) sim ( ) Não  
( ) Dias da semana \_\_\_\_ minutos

**1c.** No trabalho faz alguma atividade **moderada** por mais 10 minutos? ( ) sim ( ) Não  
( ) Dias da semana \_\_\_\_ minutos

**1d.** Caminha no trabalho por mais de 10 minutos seguidos? ( ) sim ( ) Não  
( ) Dias da semana \_\_\_\_ minutos

**1e.** Como é sua caminhada no trabalho? ( ) rápido/vigoroso ( ) moderado ( ) lento

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

**2a.** Usa meio de transporte (ônibus/carro/moto/van)? ( ) sim ( ) não  
Quantas vezes na semana ( ) Duração das viagens \_\_\_\_\_ minutos

**2b.** Usa bicicleta por mais de 10 minutos? ( ) sim ( ) não \_\_\_\_\_ vezes na semana  
\_\_\_\_\_ minutos

**2c.** Quando você anda de bicicleta, a que velocidade você costuma pedalar? ( ) rápida ( ) moderada ( ) lenta

**2d.** Caminha para lugares por mais de 10 minutos? ( ) sim ( ) não \_\_\_\_\_ vezes na semana  
\_\_\_\_\_ minutos

**2e.** Quando você caminha para ir de um lugar a outro, a que passo você normalmente anda?  
( ) rápido/vigoroso ( ) moderado ( ) lento

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

**3a.** Em casa faz alguma atividade **vigorosa** por mais 10 minutos? ( ) sim ( ) Não ( ) Dias da semana \_\_ minutos

**3b.** Em casa faz alguma atividade **moderada** por mais 10 minutos? ( ) sim ( ) Não ( ) Dias da semana \_\_\_ minutos

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

**4a.** Faz caminhada como atividade física por mais de 10 minutos? ( ) sim ( ) Não ( ) Dias da semana \_\_\_ minutos

**4b.** Quando você caminha como você anda? ( ) rápido ( ) moderado ( ) lento

**4c.** Faz alguma atividade vigorosa por mais de 10 minutos? ( ) sim ( ) Não ( ) Dias da semana \_\_\_\_\_ minutos

#### **SEÇÃO 5- TEMPO GASTO SENTADO**

**5.a** Quanto tempo você gasta sentado durante um dia de semana? \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

**5.b** Quanto tempo você gasta sentado durante em um dia no final de semana? \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

## ANEXO C – Questionário 3 – Qualidade de Vida (SF-36)

## Questionário 3 – Qualidade de Vida (SF-36)

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua saúde em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, Dificulta Muito	Sim, Dificulta um Pouco	Não, não dificulta de modo algum
Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
Subir vários lances de escada	1	2	3
Subir um lance de escada	1	2	3
Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
Andar vários quarteirões	1	2	3
Andar um quarteirão	1	2	3
Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como **consequência de sua saúde física**?

Atividades	Sim	Não
Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou atividades	1	2
Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outra atividade (necessitou de esforço extra)?	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como **consequência de algum problema emocional** (como se sentir deprimido ou ansioso)?

Atividades	Sim	Não
Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz?	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito Leve	Leve	Moderada	Grave	Muito Grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do Tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, e força?	1	2	3	4	5	6
Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
Quanto tempo você tem sentido tão deprimido que nada pode animá-lo?	1	2	3	4	5	6
Quanto tempo você tem sentido calmo ou tranquilo?	1	2	3	4	5	6
Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
Quanto tempo você tem sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
Quanto tempo você tem se sentido cansado	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo	Maior Parte do Tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma Parte do Tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente Verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
Minha saúde é Excelente	1	2	3	4	5

## ANEXO D – Questionário 4 – Nível de Bem-Estar (Pentáculo Bem Estar, NAHAS)

### Questionário 4 – Nível de Bem-Estar (Pentáculo Bem Estar, NAHAS)

#### NUTRIÇÃO

- A. Sua Alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras?  
 Nunca  Raramente  Quase Sempre  Sempre
- B. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces?  
 Nunca  Raramente  Quase Sempre  Sempre
- C. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo?  
 Nunca  Raramente  Quase Sempre  Sempre

#### ATIVIDADE FÍSICA

- D) Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias da semana?  
 Nunca  Raramente  Quase Sempre  Sempre
- E) Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?  
 Nunca  Raramente  Quase Sempre  Sempre
- F) No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas em vez do elevador  
 Nunca  Raramente  Quase Sempre  Sempre

#### COMPORTAMENTO PREVENTIVO

- G) Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los?  
 Nunca  Raramente  Quase Sempre  Sempre
- H) Você não fuma e ingere álcool com moderação (menos de 2 doses ao dia).  
 Nunca  Raramente  Quase Sempre  Sempre
- (I) Você usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, se vai dirigir. (mesmo como passageiro)  
 Nunca  Raramente  Quase Sempre  Sempre

#### RELACIONAMENTO SOCIAL

- (J) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?  
 Nunca  Raramente  Quase Sempre  Sempre
- (K) Seu lazer inclui reunião com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações?  
 Nunca  Raramente  Quase Sempre  Sempre
- L) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?  
 Nunca  Raramente  Quase Sempre  Sempre

#### CONTROLE DO ESTRESSE

- M) Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar?  
 Nunca  Raramente  Quase Sempre  Sempre

(N) Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado?

Nunca  Raramente  Quase Sempre  Sempre

(o) Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?

Nunca  Raramente  Quase Sempre  Sempre

## ANEXO E – Questionário 5 – Nível de Humor (POMS)

## Questionário 5 – Nível de Humor (POMS)

Serão apresentadas uma série de palavras que descrevem que as pessoas sentem no dia. Leia cada uma das palavras com cuidado. Depois assinale com um X a melhor quadrícula que corresponde como você tem se sentido nos últimos 7 DIAS, incluindo hoje.

Sentimentos	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Muitíssimo
Tenso	0	1	2	3	4
Irritado	0	1	2	3	4
Imprestável	0	1	2	3	4
Esgotado	0	1	2	3	4
Animado	0	1	2	3	4
Confuso	0	1	2	3	4
Triste	0	1	2	3	4
Ativo	0	1	2	3	4
Mau Humorado	0	1	2	3	4
Energético	0	1	2	3	4
Sem Valor	0	1	2	3	4
Inquieto	0	1	2	3	4
Fatigado	0	1	2	3	4
Aborrecido	0	1	2	3	4
Desencorajado	0	1	2	3	4
Nervoso	0	1	2	3	4
Só	0	1	2	3	4
Embaralhado	0	1	2	3	4
Exausto	0	1	2	3	4
Ansioso	0	1	2	3	4
Deprimido	0	1	2	3	4
Sem Energia	0	1	2	3	4
Miserável	0	1	2	3	4
Desnortado	0	1	2	3	4
Furioso	0	1	2	3	4
Eficaz	0	1	2	3	4
Cheio de Vida	0	1	2	3	4
Com mau feitio	0	1	2	3	4
Tranquilo	0	1	2	3	4
Desanimado	0	1	2	3	4
Impaciente	0	1	2	3	4
Cheio de Boa Disposição	0	1	2	3	4
Inútil	0	1	2	3	4
Estourado	0	1	2	3	4
Competente	0	1	2	3	4
Culpado	0	1	2	3	4
Enervado	0	1	2	3	4
Infeliz	0	1	2	3	4
Alegre	0	1	2	3	4
Inseguro	0	1	2	3	4
Cansado	0	1	2	3	4
Apático	0	1	2	3	4