



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE

ANA LUIZA BARBOSA VIEIRA DA SILVA

Nível de Atividade Física, Bem Estar, Humor e Rendimento Acadêmico em universitários de  
Licenciatura em Educação Física de uma instituição de nível superior em Alagoas

MACEIÓ  
2021

ANA LUIZA BARBOSA VIEIRA DA SILVA

Nível de Atividade Física, Bem Estar, Humor e Rendimento Acadêmico em universitários de Licenciatura em Educação Física de uma instituição de nível superior em Alagoas

Trabalho de conclusão de curso apresentado no Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), como parte dos requisitos para obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Antonio Filipe Pereira Caetano.

MACEIÓ  
2021

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

Bibliotecária: Taciana Sousa dos Santos – CRB-4 – 2062

- S586 Silva, Ana Luiza Barbosa Vieira da.  
Nível de atividade física, bem estar, humor e rendimento acadêmico em universitários de Licenciatura em Educação Física de uma instituição de nível superior em Alagoas / Ana Luiza Barbosa Vieira da Silva. – 2021.  
33 f. : il., figs., grafs. e tabs. color.
- Orientador: Antonio Filipe Pereira Caetano.  
Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física: Licenciatura) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2021.
- Bibliografia: f. 23-26.  
Anexos: f. 27-33.
1. Atividade física. 2. Bem-estar. 3. Humor. 4. Desempenho acadêmico. 5. Estudantes universitários. 6. Educação física. I. Título.

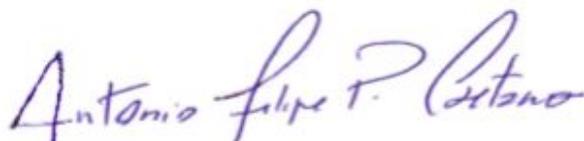
CDU: 796

## FOLHA DE APROVAÇÃO

AUTORA: Ana Luiza Barbosa Vieira da Silva

Nível de Atividade Física, Bem Estar, Humor e Rendimento Acadêmico em universitários de Licenciatura em Educação Física de uma instituição de nível superior em Alagoas

Trabalho de conclusão de curso (TCC) submetido ao corpo docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Alagoas e aprovado em 27 de janeiro de 2021.



---

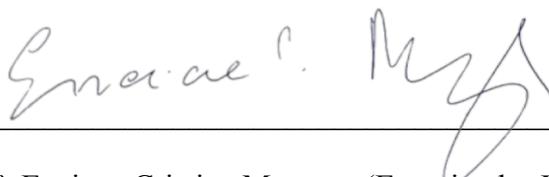
Prof. Dr. Antonio Filipe Pereira Caetano - UFAL (Orientador)

### Banca Examinadora:



---

Prof. Dr. José Jean de Oliveira Toscano (Examinador Interno)



---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Enaiane Cristina Menezes (Examinador Interno)

## AGRADECIMENTOS

Expresso aqui a minha gratidão a toda e qualquer pessoa que contribuiu e fez parte da minha jornada acadêmica, que me aconselhou, amparou, ajudou e criticou quando foi preciso.

Agradeço principalmente a meus pais, Wladimir e Rosilda, por todo aporte a minha educação, a todo incentivo e puxão de orelha recebido, mesmo não gostando, formou a pessoa que sou hoje e a profissional que serei daqui pra frente. Ao meu irmão, Caio, por ser o meu exemplo na ciência e na vida acadêmica, por me ajudar e me ensinar quando precisei e por ter sido meu porto seguro nos momentos mais instáveis. A minha irmã, Daniela, por ter me mostrar que a vida não é fácil, mas isso não quer dizer que tenha que ser ruim,

À minha família, avós, tios (as), em especial Tia Nega, por ter sido minha segunda mãe no momento que mais precisei, primos(as), especialmente Pedro Augusto, Mariana e Felipe, meus primos-irmãos. A gratidão é verdadeira para toda minha família por terem sido fatores essenciais na formação do meu caráter, essência e personalidade. Não sei o que faria sem vocês.

Aos meus amigos de caminhada, Leticia, Klévia e Victor por terem feito todo o processo ser mais leve e agradável, sem vocês, eu não estaria aqui. E a todos os meus parceiros de turma, pelas resenhas, pelas brigas e pelas vitórias juntos! Os Sobreviventes vão estar para sempre no meu coração. A todos os outros que conheci nessa jornada incrível (e tortuosa) que foi a graduação, vocês tem um lugar especial aqui comigo.

Aos meus amigos do colégio e de outras épocas, por estarem sempre comigo me apoiando e me dando forças quando mais precisava, Mica, Belle, Aninha e Yass, minhas parceiras inseparáveis que levarei comigo pro resto da vida! Aos demais amigos que me acompanharam até aqui, Helena, Felipe, Claudio (*aka* Mauricio), Biel, Maju e outros, todos marcaram minha vida e deixaram um pouco comigo. Agradecimento especial a minha amiga Rosinha por nunca ter se separado de mim mesmo quando a distância fez isso por nós, sua amizade de berço mudou minha vida e não consigo mais viver sem você nela.

Ao meu parceiro de vida, João Victor, por ter sido minha âncora, por me dar a mão, me ajudar a reerguer quando estava no fundo do poço. Nada vai superar tudo que você fez e faz por mim até hoje. E a sua família por ter me acolhido com muito carinho e amor!

Agradeço a todos meus professores, meus exemplos, Filipe Caetano, meu orientador que soube me entender, acolher e me enxergar quando precisei. Professora Leonea e Chrystiane por terem sido meus exemplos de liderança feminina. Professor Alexandre Bulhões, por ter me ensinado que amanhã sempre é um novo dia e Professor Luiz Rodrigo que foi um suporte incrível e me orientou quando precisei.

E por fim, e nunca menos importante, a mim mesma por ter conseguido chegar até aqui, por ter superado todos os obstáculos, por ter vencido a depressão e ansiedade durante a graduação, por não ter desistido de mim mesma. Tenho orgulho da minha história, da minha trajetória, e agora do meu filho, esse trabalho, que foi suado e muito batalhado.

## RESUMO

Além dos ganhos de conhecimento e formação profissional, o ingresso à Universidade para os discentes proporciona diversas alterações no comportamento e estilo de vida que impactam nos parâmetros de saúde desta população. O objetivo deste trabalho é verificar o nível de atividade física, bem estar, humor e rendimento acadêmico em universitários de uma instituição de nível superior de Alagoas. Este estudo de caráter quantitativo, observacional e corte prospectivo contou com a amostra de 19 estudantes de Licenciatura em Educação Física, sendo 14 do sexo masculino e 5 do sexo feminino, com idade de  $16\pm 17$  anos. A coleta foi realizada em dois momentos diferentes, o primeiro em Agosto/2019 e o segundo em Dezembro/2019, sendo dois períodos distintos segundo o Calendário Acadêmico da instituição. Para isso, foram utilizados: a) Informações sobre o Perfil Geral dos Estudantes: Questionário Perfil Social e Saúde b) Nível de Atividade Física: Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ); c) Bem Estar: Questionário do Perfil de Estilo de Vida e Saúde (PEVI); d) Nível de Humor: *Profile of Moods States* (POMS). Os resultados encontrados indicam que, segundo o IPAQ, o grupo é classificado como Muito Ativo em ambas coletas (57,89% e 47,37%) em sua maioria. Já no Bem Estar o grupo foi especificado como Regular Bem Estar, tendo seu pior resultado na dimensão Nutrição com 1,30 e 1,33 de média no score, e o melhor resultado em Atividade Física com 2,05 e 2,08. No Nível de Humor, os maiores scores foram encontrados nas dimensões Vigor e Atividade (12,32 e 12,26), sendo considerado um resultado positivo e em Tensão e Ansiedade (8,79 e 9,68), com resultado mediano. No rendimento acadêmico, os estudantes se encontravam acima da média (100%), já na segunda coleta houve uma queda para 73,64% na mesma classificação. Com isso, podemos concluir que a população se encontra de regular a bons níveis nas variáveis estudadas.

Palavras-chave: Universitários; qualidade de vida, atividade física; humor; bem-estar; Educação Física

## ABSTRACT

Besides the knowledge gain and professional training, admission to the University by students provides several changes in behavior and lifestyle that impact the health parameters of this population. The objective of this work is to verify the levels of physical activity, well-being, humor and academic performance in university students from a higher education institution at Alagoas. Moreover, this quantitative, observational and cross-sectional study has a population of 19 undergraduate students in Physical Education, 14 of whom were male and 5 female, with an average age of  $16\pm 17$  years. Hence, we used: (i) Information on the General Profile of Students: Questionnaire Social Profile and Health; (ii) Level of Physical Activity: International Physical Activity Questionnaire (IPAQ); (iii) Welfare: Lifestyle and Health Profile Questionnaire (PEVI); and (iv) Mood Level: Profile of Moods States (POMS). Our results indicate that, according to the IPAQ, the group is classified as Very Active in both collections (57.89% and 47.37%) in the majority. In the Bem Estar classification, the group was specified as Regular Well-Being, having its worst result in the Nutrition dimension, with 1.30 and 1.33 average score, and the best result in Physical Activity, with 2.05 and 2.08. In the Mood Level, the highest scores were found in the Stamina and Activity dimensions (12.32 and 12.26), being considered a positive result, and in Tension and Anxiety (8.79 and 9.68). Considering academic performance, all students were above average, in the second collection there was a drop to 73.64% in the same classification. Finally, we can conclude that the population can be classified from regular to good levels in the studied variables.

Keywords: College students; quality of life, physical activity; humor; welfare; Physical education

## **SUMÁRIO**

<b>RESUMO</b>	<b>4</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>5</b>
<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>7</b>
<b>2. METODOLOGIA</b>	<b>9</b>
2.1. Tipo do Estudo	9
2.2. População e Amostra	9
2.3. Instrumentos de Análise	10
2.4. Procedimentos para Coleta	11
<b>2.5. Análise dos Dados</b>	<b>12</b>
<b>3. RESULTADOS</b>	<b>13</b>
<b>4. DISCUSSÃO</b>	<b>18</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>23</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>27</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo o Censo da Educação Superior (2018) há 8,4 milhões de matriculados no Ensino Superior no Brasil, sendo 24,6% no ensino público. Em Alagoas, temos 39.661 alunos matriculados em instituições públicas de Ensino Superior, considerando Universidades, Centros Universitários, Faculdades e Institutos.

Ainda segundo o mesmo Censo, a Universidade Federal de Alagoas tinha 28.568 estudantes matriculados em cursos presenciais e ensino à distância. Os cursos da modalidade licenciatura reúnem 10.606 alunos matriculados. Na Educação Física, no semestre 2019.1, segundo o calendário acadêmico vigente, tem-se 266 discentes matriculados na modalidade licenciatura.

Uma pesquisa feita pela PROEST/UFAL (2020), demonstrou dados relacionados à saúde universitária, considerando a saúde física e mental, cuidados médicos, odontológicos, acesso aos serviços psicológicos, bem estar, alimentação saudável e apropriada, entre outros. Referente à prática de atividade física pelos universitários, foi constatado que 44,7% dos (as) discentes não praticam nenhum tipo de atividade física regularmente. Pode indicar que, mesmo com todos os benefícios já constatados em pesquisas sobre AF para o bem estar, não há uma prática regular da mesma, o que pode levar a prejuízos no rendimento acadêmico dos discentes.

Ainda na mesma pesquisa foi constatado no âmbito da saúde mental que 76,5% dos discentes nunca procuraram atendimento psicológico alguma vez na vida, e apenas 6,2% da população está em acompanhamento psicológico. Em contraste, 77% dos discentes declararam que já sofreram dificuldade emocional, como ansiedade; insônia ou alteração significativa do sono; sensação de desamparo, desespero e desesperança; tristeza persistente e desânimo; e falta de vontade de fazer as coisas, e afirmaram que as dificuldades interferiram diretamente no rendimento acadêmico (PROEST/UFAL, 2020)

Outro dado que a pesquisa apontou foi a quantidade de horas de estudo fora da sala de aula, mostrando que 38,2% dos discentes se dedicam pelo menos 5 horas semanais, com justificativa de ter outros afazeres, como emprego, atribuições familiares etc. De acordo com a área de conhecimento, os estudantes da área de saúde são os que mais investem tempo para o estudo fora da sala de aula, sendo 9,5% os que se dedicam mais de 25 horas semanais. Relacionado a evasão do curso, 54,7% dos estudantes da UFAL declararam que já pensaram

em abandonar o curso. As justificativas informadas variam de exigência do curso até problemas de saúde, incluindo os problemas de saúde mental como supracitados (PROEST/UFAL, 2020).

Quando se trata de saúde em universitários, imaginamos de imediato uma bagunça generalizada, desde a saúde mental à alimentar. Um estudo publicado por Preto *et al* (2020) concluiu que há uma grande prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) ligado aos níveis de estresse e autoestima que revelam uma ausência de ações e projetos que possam ser desenvolvidos visando a mudança dessa realidade. Outro estudo feito por Veloso *et al* (2019) demonstrou que 22% dos universitários estudados apresentaram ideação suicida associada ao uso de álcool, tabaco, outras drogas, histórico de *bullying* e não estar no curso desejado. Outro estudo realizado por Silva e Neto (2014) demonstrou que estudantes inativos fisicamente têm três vezes mais chances de apresentarem um TMC que os ativos, evidenciando que a graduação é uma fase de risco para os universitários.

Relacionado ao índice de atividade física e consumo alimentar, um estudo feito por Soar *et al* (2012) identificou que 64% dos universitários estavam sedentários, e por mais que 70% conhecesse a sua necessidade energética alimentar, apenas 34% tinham o conhecimento necessário para realizar alguma mudança real.

Dando importância que o curso de Educação Física é considerado da área da saúde, por mais que o modelo Licenciatura seja voltado para a ação escolar, é clara a importância do profissional da área estar preparado para cuidar e incentivar a saúde e qualidade de vida das pessoas. Camliguney *et al.* (2012) *apud* Severino *et al.* (2014) “observaram a sua importância no que tange à promoção da atividade física, sendo a Educação Física considerada como o principal caminho para a criação de hábitos associados à melhoria e manutenção da qualidade de vida por parte dos jovens” (p. 78)

Neste sentido, o presente estudo objetiva verificar o nível de humor, nível de atividade física e rendimento acadêmico dos discentes de um curso de Educação Física/Licenciatura de uma instituição de nível superior do Estado de Alagoas.

## 2. METODOLOGIA

### 2.1. Tipo do Estudo

Este é um estudo de caráter quantitativo, observacional e corte prospectivo. O estudo é um extrato do projeto “Qualidade de Vida, Aptidão Física, Rendimento Acadêmico, Nível de Atividade Física e Nível de Humor em Alunos do Curso de Educação Física-Licenciatura”, com caráter longitudinal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas sob o número de protocolo 3.712.679/2019. Desta feita, o presente estudo apresenta os resultados da etapa 1 (*baseline*) e etapa 2 do acompanhamento longitudinal realizado.

### 2.2. População e Amostra

A população foi composta por sujeitos ingressantes no curso de Educação Física, habilitação licenciatura, de uma Universidade pública de Alagoas no semestre 2019.1, de ambos os sexos, entre 18 a 40 anos de idade.

A amostra foi selecionada por conveniência. Utilizou-se como critério probabilístico de 30% dos indivíduos, ou seja, n=6 participantes para garantia da confiabilidade mínima dos dados. Além disso, o “n” já inclui as eventuais compensações em virtude das desistências ocorridas durante a intervenção.

Foram adotados como critérios de inclusão: ser regularmente matriculado na instituição; de ambos os sexos; independente do nível de atividade física; e aqueles que efetuarem a assinatura do Termo de Consentimento e Livre Esclarecido (TCLE).

Foram excluídos da pesquisa os participantes que deixaram de assinalar qualquer item dos questionários aplicados; os participantes que foram acometidos por lesões e/ou doenças ao longo da formação; e aqueles que desistiram de fazer parte da pesquisa por qualquer outra razão.

### 2.3. Instrumentos de Análise

As variáveis de interesse deste estudo foram nível de humor, nível de atividade física, bem-estar e rendimento acadêmico. Por isso, foram selecionados instrumentos de coleta, em formato de questionário, que trouxessem respostas para os objetivos propostos.

Os questionários selecionados foram: a) Informações sobre o Perfil Geral dos Estudantes: Questionário Perfil Social e Saúde; b) Atividade Física: Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ); c) Bem Estar: Questionário do Perfil de Estilo de Vida e Saúde (PEVI); d) Nível de Humor: *Profile of Moods States* (POMS). E, por fim, para identificar o Rendimento Acadêmico utilizou-se o Coeficiente Semestral Acadêmico ofertado pela própria instituição de ensino.

O Questionário Perfil Social e Saúde tem a finalidade de traçar um perfil geral sobre os estudantes, envolve questões sobre prática de atividade física, doenças, medicações e sobre a escolha da Educação Física como curso superior. Com isso, podemos complementar os resultados encontrados nos demais questionários. O instrumento foi construído de forma semiestruturada com questões abertas e fechadas.

O IPAQ foi criado com o propósito de dar validade e reprodutibilidade a um instrumento internacional que pudesse medir o nível de atividade física de adultos de forma indireta, realizando um levantamento da prevalência de atividade física no mundo (MATSUDO, ARAÚJO, MATSUDO *et al*, 2001). O mesmo busca mensurar a prática de atividade física, em uma semana habitual, de um indivíduo em diferentes âmbitos de sua vida. O instrumento é dividido em cinco dimensões: 1- Atividade Física no Trabalho; 2- Atividade Física como Meio de Transporte; 3- Atividade Física em casa: Trabalho, tarefas domésticas, e cuidar da família; 4- Atividade Física de recreação, esporte, exercício e de lazer; e 5 - Tempo Gasto Sentado.

Entende-se Bem Estar pela harmonia entre os componentes físicos, mentais, espirituais e emocionais (NAHAS *et al*, 2012). O questionário Perfil do Estilo de Vida (NAHAS, 2000) (também conhecido como Pentágulo do Bem-Estar), mensura o nível de bem estar baseado em quatro dimensões: 1- Nutrição; 2- Atividade Física; 3- Comportamento Preventivo; 4- Relacionamento Social; e 5- Controle do Stress.

Para identificar o nível de humor dos participantes do estudo foi utilizado o Questionário *POMS - Profile of Moods States* que utiliza 42 adjetivos com uma classificação

de 0 a 4, onde 0 é nada e 4 muitíssimo. Muitas vezes utilizado para identificar o estado de humor de atletas, o instrumento é subdividido em 6 dimensões: T – Tensão e Ansiedade (descrevem tensão muscular e ansiedade): Tenso, Tranquilo, Nervoso, Impaciente, Inquieto e Ansioso; D – Depressão e Melancolia (estado emocional de tristeza, solidão e infelicidade): Triste, Desencorajado, Só, Abatido, Desanimado e Infeliz; H – Hostilidade e Ira (estado de humor de cólera e antipatia aos outros): Irritado, Mau Humorado, Aborrecido, Furioso, Enervado e Mau Feitio; F – Fadiga e Inércia (estado de cansaço, fadiga e falta de energia): Esgotado, Fatigado, Exausto, Sem Energia, Cansado e Estourado; V – Vigor e Atividade (estado de energia e vigor físico/psicológico): Animado, Ativo, Energético, Alegre e Cheio de boa disposição; C – Confusão e Desorientação (estado de confusão e baixa lucidez): Confuso, Baralhado, Inseguro, Competente e Eficaz; TDS – Escala de Desajuste ao Treino (estado de depressão, confusão e fadiga), Sem Valor, Inútil, Culpado, Miserável, Imprestável e Apático.

O valor do Coeficiente de Rendimento Acadêmico foi recolhido do Histórico Analítico de cada aluno participante do estudo. Ele consiste em uma média aritmética das notas finais das matérias do período em que o discente cumpriu. O mesmo também pode ser considerado o Coeficiente de Rendimento Acumulado que é uma média aritmética dos coeficientes dos semestres anteriores.

#### *2.4. Procedimentos para Coleta*

O estudo compreendeu o período entre o mês de agosto e o mês de dezembro de 2019, totalizando duas coletas de dados. A aplicação dos questionários foi feita na semana após a Avaliação Bimestral 1 (AB1) para coletar o, suposto, pico de variação das dimensões estudadas.

O preenchimento dos questionários foi realizado em uma sala do Curso de Educação Física acompanhado de pessoas capacitadas para a sua realização e para a possibilidade de responder as possíveis dúvidas. Em cada etapa, foram aplicados os questionários supracitados, assim como o preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Ficou a escolha do participante a desistência do estudo no momento que a bem ele entendesse.

O Coeficiente Semestral Acadêmico foi concedido pela Coordenação do curso por

meio do Histórico Analítico de cada participante.

É importante salientar que, o presente estudo não buscou realizar nenhum acompanhamento nutricional, psicológico e de prática de atividade física para além da Instituição de Ensino.

## 2.5. Análise dos Dados

Para identificar o nível de atividade física, o IPAQ utiliza-se do cálculo do número de horas em atividades moderadas e vigorosas dos sujeitos, classificando-os, posteriormente, de acordo com os escores. Empregou-se neste trabalho como referência as recomendações de tempo mínimo de prática de atividade física para adultos jovens sugeridas pela OMS: 150 minutos semanais (OMS, 2010). Neste sentido, classificou-se como sedentário aqueles que apresentaram < 70 minutos semanais de atividade física (moderada ou vigorosa); 70-150 minutos como Insuficientemente Ativo; 150-300 minutos como Ativo; e > 300 minutos como Muito Ativo.

O PEVI é subdividido em 4 dimensões que representam as características de estilo de vida relacionadas ao bem estar individual. Em cada dimensão, subdividido em questões que dão possibilidades de resposta entre: [0] nunca: absolutamente não faz parte do seu estilo de vida; [1] raramente: às vezes corresponde ao seu comportamento; [2] quase sempre: quase sempre verdadeiro no seu comportamento; [3] sempre: a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida. A análise das respostas é feita pelo seguinte cálculo: a) para o escore das dimensões, o resultado é adquirido através da divisão simples dos somatórios pela quantidade das respostas apresentadas; b) para o índice geral, realiza-se a somatória de cada *score* dividindo-se como pela sua quantidade. A classificação final é feita a partir das seguintes referências para nível de bem-estar: Negativo Bem-estar (0 a 0,99); Regular Bem-estar (1 a 1,99); e Positivo Bem-Estar (2 a 3). (NAHAS, 2000)

O estado de humor capturado pelo questionário POMS é feito através da referência dos escores atribuídos a cada adjetivo assinalado pelo participante. A frequência é quantificada através dos valores 0 para “nada”; 1 para “pouco”; 2 para “moderadamente”; 3 para “bastante”; e 4 para “muitíssimo”. A perturbação Total de Humor (PTH) é assinalada pela soma das dimensões de T, D, H, F, C subtraída pela dimensão “Vigor e Atividade”

somado a 100. Nas dimensões isoladas quanto mais próximo de 28 (T, D, H e F) e 20 (V e C) pior é o estado de perturbação de humor, e para perturbação total, mais próximo de 168.

O cálculo do rendimento acadêmico foi feito a partir da média aritmética das Avaliações Bimestrais (AB), no mínimo duas, ou pela média alcançada após a Prova Final (PF). Na instituição para o sujeito ser aprovado na AB deve-se adquirir a média 7,0 no cômputo geral, mas, através da PF este valor passa a ser 5,5. Desta feita, foi considerado os seguintes valores para classificação dos participantes do estudo: 0,0 a 5,4 como abaixo da média; 5,5 a 6,9, dentro da média; e entre 7,0 a 10, acima da média.

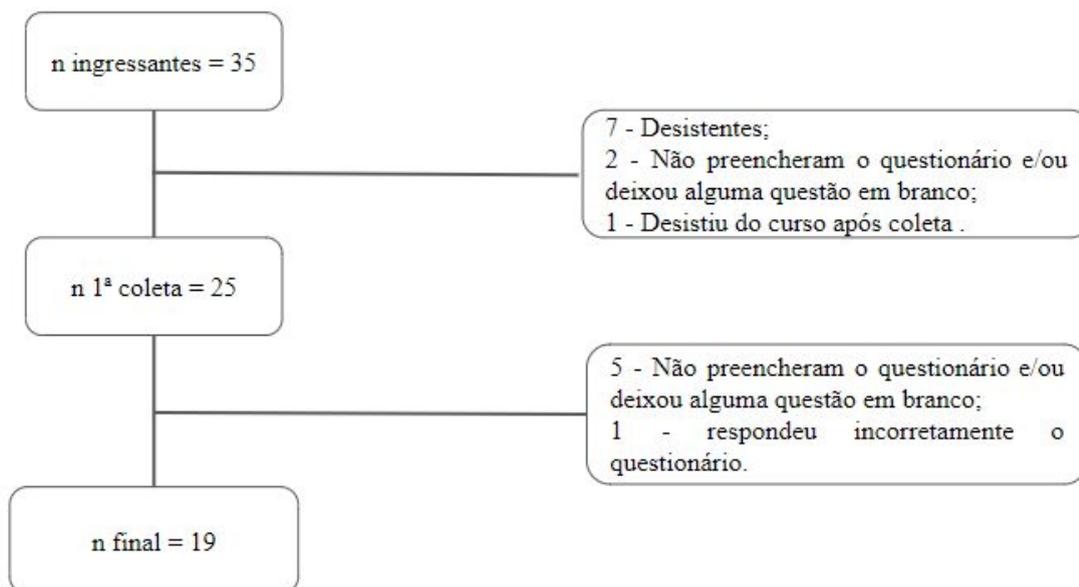
Os dados foram tabulados em planilha *Excel Microsoft for Windows*. Para a análise dos resultados isolados em cada variável utilizou-se a estatística descritiva através de tabelas e gráficos de distribuição de frequência, da média e do desvio padrão.

### 3. RESULTADOS

O estudo teve a participação de 35 discentes do curso de Educação Física, modalidade licenciatura, de uma instituição de nível superior, porém após uma evasão de 16 alunos, a pesquisa contou com o n final de 19 participantes. (Figura 1) As coletas dos dados foram realizadas entre agosto e dezembro de 2019, em dois períodos distintos, segundo o Calendário Acadêmico da instituição.

O estudo levou em conta um n=19, representando 6,76% dos alunos de todos os discentes matriculados no curso de Educação Física/Licenciatura no ano 2019.1. Relacionado a esse n, 73,68% são homens e 26,32 são mulheres, com idade média de 16±17 anos. Como mostrado, o estudo sofreu uma evasão dos participantes em 45,75% desde a primeira coleta à última, perfazendo ainda o percentual de 54,25% do período 2019.1 em acompanhamento.

**Figura 1 – Amostra dos Estudantes de Educação Física participantes do Estudo de uma instituição de nível superior**



Fonte: autora, 2020.

Conforme pode ser observado na Tabela 1, relacionado às condições de saúde, 94,74% informou não ter nenhuma doença; 89,47% não faz uso de suplementação alimentar; 68,42% não sofre de nenhuma alergia; 84,21% não sente náuseas e nem tonturas; 78,95% não tem dores ósseas;

Sobre as condições acadêmicas, 87,47% estão cursando o primeiro curso; 84,21% declararam que o curso foi a primeira opção no ENEM e 89,47% indicaram que tem pretensão de ser professor. (Tabela 1)

Sobre atividade física, 78,95% informaram praticar regularmente algum tipo de atividade, com preferência para corrida e caminhada (26,32%). No entanto, como a concessão das condições de atividade física foi realizada por um questionário semi estruturado, buscou-se a aquisição de informações a partir de um questionário próprio. As informações sobre o nível de atividade física podem ser observadas no Gráfico 1.

**Tabela 1 - Perfil Geral dos Estudantes de Educação Física de uma Instituição de Nível Superior**

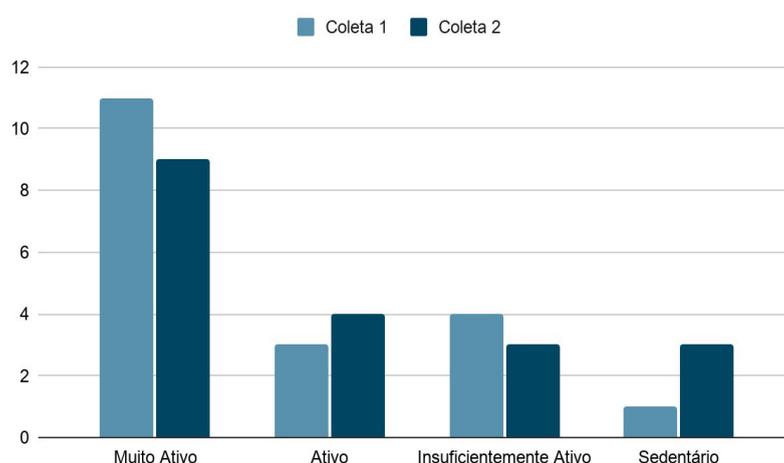
Variáveis	Nº	%
<b>Sexo</b>		
Homens	14	73,68
Mulheres	5	26,32
Total	19	
<b>1º Curso</b>		
Sim	17	89,47
Não	2	10,53
<b>Prática de Atividade Física</b>		
Sim	15	78,95
Não	4	21,05
<b>Qual Atividade Física</b>		
Musculação	4	21,05
Corrida/Caminhada	5	26,32
Futebol	2	10,53
Outros	8	42,10
<b>Doença Identificada</b>		
Sim	1	5,26
Não	18	94,74
<b>Suplementação</b>		
Sim	2	10,53
Não	17	89,47
<b>Alergias</b>		
Sim	6	68,42
Não	13	31,58
<b>Náuseas/Tonturas</b>		
Sim	3	15,79
Não	16	84,21
<b>Dores Ósseas</b>		
Sim	4	21,05
Não	15	78,95
<b>1ª opção no ENEM</b>		
Sim	16	84,21
Não	3	15,79
<b>Pretende ser professor</b>		
Sim	17	89,47
Não	2	10,53

Fonte: autora, 2020.

A coleta 1 demonstrou que 57,89% dos discentes podem ser classificados com “Muito

Ativo", ocorrendo uma queda para 47,37% na mesma classificação quando realizada a coleta 2. É importante salientar que houve um aumento significativo no sedentarismo, de 5,26% (coleta 1) para 15,79% (coleta 2) dos discentes. (Gráfico 1)

**Gráfico 1 – Níveis de Atividade Física de Estudantes de Educação Física de uma Instituição de Nível Superior**



Fonte: autora, 2020

A identificação da relação do discente com a atividade física também pode ser percebida no Questionário do Perfil do Estilo de Vida (Tabela 2).

É perceptível que em ambas coletas a dimensão com melhor resultado foi Atividade Física com, respectivamente, 2,05 e 2,08 de média, sendo “Positivo Bem Estar”. Corroborando com o resultado encontrado no IPAQ com 57,89% se encontram em “muito ativo” e também com o Perfil Geral (Tabela 1) onde 78,95% declararam praticar “atividade física regularmente”.

**Tabela 2 - Perfil de Estilo de Vida dos Estudantes de Educação Física de uma Instituição de Nível Superior**

	Nutrição	Atividade Física	Comportamento Preventivo	Relacionamento	Stress	Score Total
1ª Coleta	1,30 ± 0,77	2,05 ± 0,60	2,00 ± 0,54	2,04 ± 0,80	2,02 ± 0,80	1,88 ± 0,43
2ª Coleta	1,33 ± 0,70	2,08 ± 0,67	2,00 ± 0,41	2,00 ± 0,70	2,00 ± 0,70	1,73 ± 0,39

Legenda: 0,00 a 0,99 negativo bem estar; 1,00 a 1,99 regular bem estar e 2,00 a 3,00 positivo bem estar.

Fonte: autora, 2020

Nas duas coletas realizadas, o pior resultado foi em Nutrição com, respectivamente, 1,30 e 1,33 de média, com classificação de “Regular Bem Estar”. E o melhor resultado foi em Atividade Física com, respectivamente, 2,05 e 2,08. O *score* total foi, respectivamente, 1,88 e 1,73, podendo o grupo ser classificado em “Regular Bem Estar”. De modo geral, a amostra se comportou de maneira estável em relação ao bem estar, não sofrendo muitas alterações entre a primeira e a segunda coleta.

**Tabela 3 - Nível de Humor dos Estudantes de Educação Física de uma Instituição de Nível Superior**

	T	D	H	F	V	C	TDH
1ª Coleta	8,79 ± 3,12	3,63 ± 4,80	4,74 ± 4,21	9,16 ± 5,61	12,32 ± 3,71	8,42 ± 2,46	119 ± 18,28
2ª Coleta	9,68 ± 4,62	4,79 ± 4,53	4,16 ± 3,69	8,11 ± 5,14	12,26 ± 3,07	8,11 ± 2,58	121,79 ± 18,35

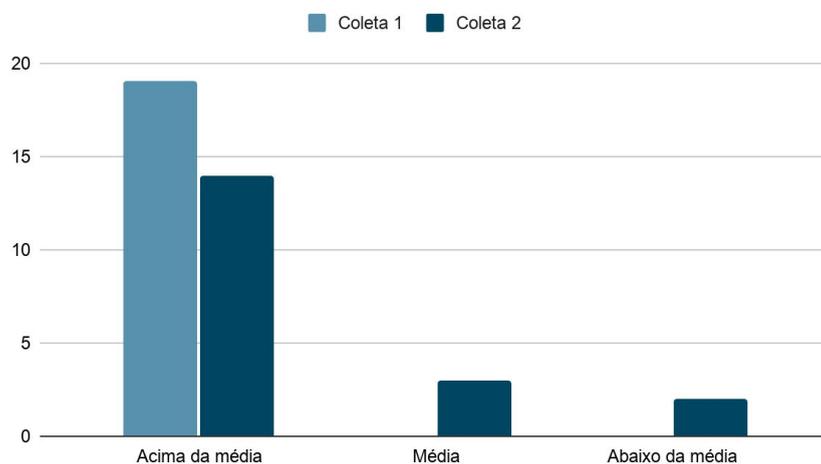
Legenda: T (Tensão e Ansiedade); D (Depressão e Melancolia); H (Hostilidade e Ira); F (Fadiga e Inércia); V (Vigor e Atividade); C (Confusão e Desorientação); TDH (Perturbação Total de Humor).

*Score* máximo T, D, H, F = 28; *Score* máximo V e C = 20; *Score* Máximo TDH = 168.

Fonte: autora, 2020

Na avaliação do nível de humor, vemos T com 8,79 para 9,68, indicando um aumento regular na tensão e ansiedade; D com 3,63 para 4,79, indicando um aumento na depressão e melancolia; F com 9,16 para 8,11 indicando uma diminuição na fadiga e inércia corroborando com o *score* de V onde indica estabilidade em Vigor e Atividade. Nas dimensões H e C houve estabilidade entre os resultados encontrados. E no *score* total com um aumento de 1,65% entre as coletas.

**Gráfico 2 – Rendimento Acadêmico dos Estudantes de Educação Física de uma Instituição de Nível Superior**



Fonte: autora, 2020.

No que se refere ao rendimento acadêmico, o gráfico 2 demonstra que na primeira coleta, todos os alunos se classificaram como acima da média, mas, durante a segunda coleta, houve uma queda de 26,36%, sendo 15,79% na média e 10,53% abaixo da média.

#### 4. DISCUSSÃO

É inegável que a prática de atividade física traz benefícios para qualidade de vida, melhora do bem estar, e ameniza o estresse/ansiedade dos indivíduos. Nos resultados aqui obtidos a partir da aplicação do IPAQ nos discentes de Educação Física de uma instituição de nível superior foi possível observar que, em ambas coletas, os sujeitos puderam ser classificados como Muito Ativo (57,89% e 47,37%). Como também demonstrou Melo *et al* (2016), em uma pesquisa feita na Universidade Federal do Espírito Santo, com amostra de 285 graduandos, sendo 140 e 145 graduandos dos cursos de Bacharelado e Licenciatura, respectivamente, mostrou que 50% dos estudantes do curso de Educação Física licenciatura se classificam em Muito Ativo, segundo o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Já em Cardoso *et al* (2020), em um estudo na cidade de Monte Claros/MG, com amostra de 364 acadêmicos matriculados em cinco cursos da área da saúde, foi demonstrado que 71,7% dos estudantes universitários da área da saúde se encontram como sedentários, também a partir do uso do IPAQ.

Em Mejía *et al* (2017) no Peru, com 187 estudantes do nível superior, foi constatado

que 65,8% dos estudantes universitários também estavam sedentários, o estudo em questão utilizou o mesmo instrumento. O estudo de Junior *et al* (2012) realizado em Fortaleza/CE, com 409 participantes do sexo masculino e 431 do feminino, na faixa etária de 17 a 33 anos, escolhidos de forma aleatória diz que "supõe-se que os acadêmicos do Curso de Educação Física são mais ativos fisicamente por serem influenciados pelas temáticas especificamente abordadas em sua graduação", quando se comparou os resultados obtidos com estudantes de medicina, onde 54,6% foram classificados como sedentários.

O estudo de Marcondelli *et al* (2008), realizado em Brasília, com 281 estudantes da área da saúde da Universidade de Brasília em estudantes de Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Medicina, Nutrição e Odontologia demonstrou que 65,5% da amostra se apresentava sedentária, mas que os estudantes de Educação Física demonstram o menor índice de sedentarismo com 6,5% e o maior índice de atividade com 52% dos estudantes. O resultado aqui encontrado na coleta 1 e 2, com a aplicação do IPAQ, referente ao sedentarismo, foi de 5,26% e 15,79% bastante diferente dos resultados encontrados em outras pesquisas como apontado acima.

Relacionado ao Bem Estar foi possível constatar uma estabilidade na amostra, em ambas coletas. O grupo foi classificado como "Regular Bem Estar" no total, destacando Atividade Física com o melhor score (2,05 e 2,08, respectivamente), ratificando com o achado no IPAQ, como discutido acima. O estudo de Filho *et al* de 2016 realizado com 100 acadêmicos de Educação Física Licenciatura de ambos os sexos, que utilizou o questionário Pentáculo de Bem Estar como método, considerou o perfil de estilo de vida da amostra como positivo em relação ao bem estar, de maneira geral, e que em nenhum item do instrumento obteve resultado negativo. Segundo o estudo de Moraes *et al* (2010) realizado com 213 acadêmicos de Educação Física e Engenharia Civil de uma Universidade de Guarapuava/PR, que também utilizou o Pentáculo do Bem Estar como método, classificou os estudantes de Engenharia com aspectos negativos na dimensão de atividade física (59,2%) e os estudantes de Educação Física receberam classificação positiva (59,1%), na mesma dimensão.

Referente ao nível de humor, a investigação nos mostrou aumento significativo em Depressão e Melancolia (31,95%) e Tensão e Ansiedade (10,12%), respectivamente, e diminuição importante em Fadiga e Inércia (11,46%) e Hostilidade e Ira (6,93%). Houve também uma diminuição ruim, em Vigor e Atividade (0,48%). O estudo de Vieira *et al* (2008), realizado com 23 sujeitos de ambos os sexos da categoria adulta de voleibol na cidade

de Maringá/PR, com o objetivo de comparar o desempenho esportivo com o estado de humor dos atletas, comparou a fase de treino com a fase final da equipe feminina sendo possível constatar um aumento nas seguintes dimensões, Vigor e Atividade (8,24%) o que é considerado um aumento positivo. No entanto, para Fadiga e Inércia (4,92%) e Tensão e Ansiedade (0,34%) houve um aumento negativo nos escores e uma diminuição nas dimensões Confusão e Desorientação (14,63%), Depressão e Melancolia (3,94%) e Hostilidade e Ira (2,76%), trazendo um resultado totalmente diferente do encontrado nesta pesquisa.

Já na equipe masculina houve aumento bastante significativo em Fadiga e Inércia (23,24%) e um aumento pouco significativo em Vigor e Atividade (0,23%). A diminuição ocorreu nas demais dimensões Tensão e Ansiedade (11,05%), Confusão e Desorientação (7,09%), Depressão e Melancolia (5,24%) e Hostilidade e Ira (3,85%), também com resultado diferente do achado nesta pesquisa.

No rendimento acadêmico, foi notório a queda de média de um período para o outro, na primeira coleta todos os estudantes se classificaram como acima de média, porém na segunda coleta foi possível constatar um declínio no dado, resultando em 73,64% acima da média, 15,79% na média e 10,53% abaixo da média. Quando comparamos isso com o aumento da Tensão e Ansiedade, como supracitado, podemos ver uma convergência desses resultados. Em um estudo feito Guimarães *et al* (2019) com 107 estudantes assintomáticos do curso de medicina da UERJ, com o objetivo de verificar se o rendimento acadêmico daqueles graduandos está correlacionado com o estado de *overtraining* concluiu-se que o “rendimento acadêmico não foi afetado pelo estado de fadiga acumulada, porém, pessoas insuficientemente ativas podem ser acometidas por sintomas característicos do excesso de estresse provocado pelo exercício”.

Já em um estudo feito por Fonseca et al (2019) com 155 estudantes de enfermagem em Manaus tendo o objetivo de verificar a associação dos fatores de estresse e da sintomatologia depressiva com o desempenho acadêmico de estudantes de enfermagem, concluiu que “aspectos positivos dos fatores de estresse para um melhor desempenho acadêmico, todavia, a presença de sintomas depressivos implicou menor desempenho acadêmico”.

O estudo aqui em questão apresentou algumas limitações, mas que não comprometem a validade do mesmo. Originalmente, o estudo deveria ter três coletas de dados, porém no

período que o mesmo deveria ser realizado aconteceu a pandemia devido ao novo coronavírus, e coletar os dados em questão em um período pandêmico iria trazer questões que não interessavam para esta pesquisa, podendo haver um comprometimento dos dados.

Relacionado a coleta do POMS, a escolha de realizar a aplicação do questionário logo após o período da Avaliação Bimestral 1 pode ter gerado uma alteração em algumas das dimensões, porém um dos objetivos era conseguir colher esse pico de alteração no nível de humor. Referente a estratificação dos dados com separação por sexo, não foi relevante ser feita, pois a turma estudada tem uma prevalência no sexo masculino e o dado encontrado poderia não ser pertinente no desenvolvimento do estudo.

Outra limitação que trouxe preocupação foi a evasão, considerando que tivemos 45,75% de evasão entre as duas coletas, mas como supracitado, não comprometeu a validade do estudo. Considerando que este se baseia em um projeto longitudinal e a evasão já era uma limitação aguardada.

## 5. CONCLUSÃO

Podemos concluir que o grupo estudado é muito ativo fisicamente, ou seja, praticam atividades físicas regularmente. Tem um bem estar regular, com pior aspecto na nutrição e melhor aspecto na atividade física, corroborando com os demais achados. Já no humor, traz uma preocupação maior na dimensão Tensão e Ansiedade, ainda que dentro dos níveis dos escores permitido pelo instrumento, e um bom resultado em Vigor e Atividade, ratificando os demais resultados encontrados.

O rendimento acadêmico foi outro aspecto com alteração considerável, mesmo que na primeira coleta todos os estudantes se classificaram como acima da média, houve um declínio e alguns foram classificados como na média e abaixo da média na segunda coleta, juntamente com o aumento da Tensão e Ansiedade, podendo existir uma relação entre eles.

De modo geral, podemos afirmar que o grupo tem resultados desejáveis em todas as variáveis estudadas até o presente momento. Vale salientar que o estudo se encontra em continuidade, se tornando longitudinal, baseado no projeto matriz, podendo assim avaliar se as variáveis se permanecem estáveis durante a jornada acadêmica.

## REFERÊNCIAS

CARDOSO, L. *et al* . **Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários**. J. bras. psiquiatra. Rio de Janeiro , v. 69, n. 3, p. 156-164, July 2020. Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0047-20852020000300156&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852020000300156&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 02 Dez. 2020.

CASTRO JUNIOR, E. F. de *et al* . **Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza-CE**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Porto Alegre , v. 34, n. 4, p. 955-967, Dec. 2012 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-32892012000400011&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892012000400011&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 02 Dez. 2020.

Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Sinopse Estatística da Educação Superior 2018. Brasília: INEP, 2019. Disponível em: <<http://portal.inep.gov.br/basica-censo-escolar-sinopse-sinopse>> Acesso em: 02 Dez 2021.

FILHO, F. E. S. F. *et al* . **Percepção do bem-estar e da qualidade de vida em acadêmicos do curso de Educação Física**. Cinergis, Santa Cruz do Sul, v. 17, n. 1, jul. 2016. ISSN 2177-4005. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/7358>>. Acesso em: 09 jan. 2021.

FONSECA, J. R. F. da *et al* . **Associação dos fatores de estresse e sintomas depressivos com o desempenho acadêmico de estudantes de enfermagem**. Rev. esc. enferm. USP, São Paulo , v. 53, 03530, 2019 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342019000100496&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342019000100496&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 18 Jan. 2021.

GUIMARÃES, T. T. *et al* . **Exercício físico, rendimento acadêmico e sintomas de overtraining em estudantes de medicina**. Rio de Janeiro, 2019. Disponível em:

<<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/983#:~:text=Objetivo%3A%20Verificar%20se%20o%20rendimento,curso%20de%20medicina%20da%20UERJ.>> Acesso em: 18 Jan 2021.

JUNIOR, J. C. de F. *et al.* **Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil.** Rev. Saúde Pública, São Paulo , v. 46, n. 3, p. 505-515, Jun 2012 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102012000300013&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102012000300013&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 17 Jan. 2021.

MARCONDELLI, P. *et al.* **Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde.** Rev. Nutr., Campinas , v. 21, n. 1, p. 39-47, Feb. 2008 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732008000100005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732008000100005&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 09 Jan. 2021.

MATSUDO, S. *et al.* **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil.** Rev. Bras. de Atividade Física e Saúde, v. 6 n. 2 Florianópolis, 2012. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931>> Acesso em: 17 Jan 2021

MELO, A. B. *et al.* **Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da Universidade Federal do Espírito Santo.** J. Phys. Educ., Maringá , v. 27, e2723, 2016 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-24552016000100121&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-24552016000100121&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 02 Dez. 2020.

MORAES, M. *et al.* **Consumo de álcool, fumo e qualidade de vida: um comparativo entre universitários.** Cinergis, Santa Cruz do Sul, v. 10, n. 1, mar. 2010. ISSN 2177-4005. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/1240>>. Acesso em: 09 jan. 2021.

NAHAS, M. V. *et al* **O pentáculo do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v.5, n.2, 2000. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>> Acesso em: 17 Jan 2021

NAVARRETE MEJIA, Pedro Javier *et al* . **Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior.** Perú, 2017. Horiz. Med., Lima , v. 19, n. 1, p. 46-52, enero 2019. Disponível em: <[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-558X2019000100008&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2019000100008&lng=es&nrm=iso)>. Acesso em: 02 Dez. 2020.

PRETO, V. A. *et al*. **Common Mental Disorders, Stress and Self esteem in university students in the health field in the last year.** Research, Society and Development, [S. l.], v. 9, n. 8, p. e844986362, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i8.6362. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/6362>. Acesso em: 3 jan. 2021.

PROEST, Ufal. **PERFIL SOCIOECONÔMICO E CULTURAL DOS (AS) ESTUDANTES DA UFAL.** Edufal, Alagoas, 2020.

SEVERINO, C. D. *et al*. **Educação física escolar e a promoção da saúde: um ponto de vista.** Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon, v. 12, n. 2, p. 77-86, mar. 2016. ISSN 2318-5090. Disponível em: <<http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/12742/9531>>. Acesso em: 17 jan. 2021.

SILVA, A. O. *et al*. **Association between levels of physical activity and common mental disorder in university students.** Motri., Vila Real , v. 10, n. 1, p. 49-59, Mar. 2014 . Disponível em: <[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1646-107X2014000100006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2014000100006&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 03 Jan. 2021.

SOAR, C. et al. **Consumo alimentar e atividade física de estudantes universitários da área de saúde.** Revista Univap, São José dos Campos-SP, v. 18, n. 31, jun.2012 Disponível em: <<https://revista.univap.br/index.php/revistaunivap/article/view/58>> Acesso em: 17 Jan. 2021.

VELOSO, L. U. P. *et al* . **Ideação suicida em universitários da área da saúde: prevalência e fatores associados.** Rev. Gaúcha Enferm., Porto Alegre , v. 40, e20180144, 2019. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-14472019000100437&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472019000100437&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 03 Jan. 2021.

VIEIRA, F. L. et al. **Estado de Humor e Desempenho Motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Maringá, Jan 2008. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/283529988\\_Estado\\_de\\_Humor\\_e\\_Desempenho\\_Motor\\_um\\_estudo\\_com\\_atletas\\_de\\_voleibol\\_de\\_alto\\_rendimento](https://www.researchgate.net/publication/283529988_Estado_de_Humor_e_Desempenho_Motor_um_estudo_com_atletas_de_voleibol_de_alto_rendimento)> Acesso em: 17 Jan 2021.

World Health Organization. **Global recommendations on physical activity for health.** Genebra: WHO; 2010. Disponível em: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf) Acessado em: 17 Jan 2021

## ANEXOS

**Questionário 1 - Perfil Social e Saúde**

Nome: \_\_\_\_\_ Nascimento: / /

Estado de Nascimento: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_ Sexo: ( ) M ( ) F

1º Curso na Ufal? ( ) Sim ( ) Não, Qual fez antes? \_\_\_\_\_

Antes de entrar na Ufal praticava algum exercício físico regularmente? ( ) Sim ( ) Não

Se respondeu sim, qual atividade? \_\_\_\_\_

Quantas vezes na semana? ( ) 1-2 vezes ( ) 3 vezes ( ) 4-5 vezes ( ) todos os dias

Tempo da atividade (diário)? ( ) menos de 30 min ( ) 30-40 min ( ) 40-50 min ( ) 60 min

Possui alguma doença diagnosticada? ( ) Não ( ) Sim, qual? \_\_\_\_\_

Toma alguma medicação? ( ) Não ( ) Sim, qual? \_\_\_\_\_

Toma alguma suplementação esportiva? ( ) Não ( ) Sim, qual? \_\_\_\_\_

Sente alguma náusea, tontura ou desconforto na prática de atividade física? ( ) Não ( ) Sim

Possui dores ósseas ou articulares com frequência? ( ) Sim ( ) Não

O curso de Educação Física foi sua primeira opção no ENEM? ( ) Sim ( ) Não, qual?

\_\_\_\_\_

Porque escolheu Educação Física?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pretende atuar como professor em escolas? ( ) Sim ( ) Não

Que grupo etário você mais se identifica para atuação?

( ) Crianças ( ) Adolescentes ( ) Adultos ( ) Idosos

## Questionário 1 – 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 (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

## Questionário 2 – 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 FISICA

**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.**

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

### Questionário 3 – 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
Desnorteado	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