



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA

LÍNIA MARIA DO NASCIMENTO SILVA

**NÍVEL DE STRESS E HUMOR EM UNIVERSITÁRIOS INGRESSANTES DE UM
PROGRAMA DE ESPORTES**

Maceió – AL
2023

LÍNIA MARIA DO NASCIMENTO SILVA

**NÍVEL DE STRESS E HUMOR EM UNIVERSITÁRIOS INGRESSANTES DE UM
PROGRAMA DE ESPORTES**

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-AL
2023

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

Bibliotecária Responsável: Lívia Silva dos Santos - CRB 1670

S586n Silva, Lívia Maria do Nascimento.

Nível de estresse e humor em universitários ingressantes de um programa de esportes /
Lívia Maria do Nascimento Silva. – 2023.
47 f.:il.

Orientador: Antônio Felipe Pereira Caetano.

Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física: Licenciatura) –
Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2023.

Bibliografia: f. 27-29

Anexo: 30-47

1. Saúde mental - Universitários. 2. Atividade física - Universitários. 3. Qualidade de vida. I. Título.

CDU: 796

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado forças e sustentação durante toda essa trajetória, de certa forma difícil, mas que consegui chegar até aqui pelas forças dele e peço para ele me dar sabedoria para conquistar muito mais. Agradeço muito aos meus pais por terem me dado a oportunidade de estar em outra cidade para conquistar meus objetivos e aqui estou eu, sendo mais uma vez forte diante de tudo, a toda família, amo vocês.

Ao meu professor orientador Dr. Antônio Filipe Pereira Caetano, Agradeço pela paciência até aqui, o compromisso que teve comigo e para a finalização desse trabalho. Para alguns professores do curso de Educação Física, meu eterno agradecimento pelos ensinamentos honrosos e com respeito mútuo aos seus alunos, obrigada por tentarem passar da melhor forma seus conhecimentos, sem eles e sem minha dedicação aos estudos e as forças de Deus, não estaria aqui.

Aos meus amigos que fizeram parte dessa trajetória e viram minhas dificuldades, pois entrar na Universidade é a parte fácil, difícil realmente é sair dela, agradeço profundamente por terem me aturado por muito tempo e alguns até hoje. Obrigada Higor por toda paciência comigo, pela experiência com o PIBIC e com a monitoria do vôlei, por ter estado comigo nos momentos mais difíceis e como profissional maravilhoso que és, pessoa de coração enorme e de grande valia que se tornou um grande amigo que o curso me presenteou. Agradeço também à um grande amigo e companheiro que esteve comigo por esse longo percurso e soube me aturar nos momentos mais impossíveis, que segurou minha mão quando era preciso e que se tornou parte da minha história e da minha vida, obrigada William.

Não menos importante, agradeço a mim mesma por não ter desistido de mim e sabe, não faltaram momentos para isto, crise de ansiedade, desespero, raiva, tristeza, inseguranças e muito mais, de uma vez só, enlouqueci um pouco também, mas nada que não voltasse ao normal, pois bem, estou aqui, falando um pouco sobre mim, sou forte, corajosa e além de tudo uma pessoa incrível de coração, que lutou para estar nesta posição e ainda mais para terminar o curso. As dificuldades sempre vão existir, o que a gente não pode fazer, é desistir de nós mesmos. Deus sempre sabe de tudo, só confiar.

“Seja forte e corajosa, não fique desanimada nem tenha medo, por que eu o senhor seu Deus, estarei com você em qualquer lugar para onde você for”(Josué: 1:9

RESUMO

O Presente estudo teve como objetivo identificar os níveis de controle de estresse, sintomas emocionais, saúde mental e humor em ingressantes em um programa de esportes de uma universidade pública de uma capital do nordeste do Brasil. Para isso foram aplicados os questionários: Perfil do Estilo de Vida, PEVI (NAHAS, 2000) para mensurar o controle de estresse e relatar o estilo de vida de cada indivíduo; *Short Form-36* (SF-36) para mensurar a qualidade de vida, utilizando-se apenas as dimensões “emocionais” e “saúde mental”; Profile of Moods States (POMS) para mensurar o estado de humor. Foi utilizado de forma integral o POMS e a versão curta o SF-36 e PEVI. Após a análise dos dados constatou que para o controle do estresse não obtiveram resultados negativos (0 a 0,99), mas regulares (1 a 1,99) e positivos (2 a 3). Já para o estado de humor, não foram encontrados scores abaixo, e não evidenciaram o nível de humor acima dos escores ou muito próximo (28 e 20), não se aproximando precisamente do nível de perturbação total de humor que seria próximo de 168 em nenhuma modalidade. Para as dimensões emocionais e saúde mental, classificadas como positivas de acordo com os scores mais próximos ou exatos a 100 para percepção de felicidade e bem-estar. Conclui-se que a continuação desse programa na Universidade para melhoria da qualidade de vida dos estudantes que fazem parte do corpo universitário é de suma importância como contribuição para uma vida mais ativa, mais disposta e menos sedentária.

Palavras chaves: atividade física, saúde, stress, humor e qualidade de vida.

ABSTRACT

The present study aimed to identify the levels of stress control, emotional symptoms, mental health and mood in freshmen in a sports program at a public university in a capital in northeastern Brazil. For this, the following questionnaires were applied: Lifestyle Profile, PEVI (NAHAS, 2000) to measure stress control and report each individual's lifestyle; Short Form-36 (SF-36) to measure quality of life, using only the “emotional” and “mental health” dimensions; Profile of Moods States (POMS) to measure mood. The POMS was used in full and the short version the SF-36 and PEVI. After analyzing the data, it was found that for stress control they did not obtain negative results (0 to 0.99), but regular (1 to 1.99) and positive (2 to 3). As for the mood state, scores below were not found, and they did not show the level of humor above the scores or very close (28 and 20), not approaching precisely the level of total mood disturbance which would be close to 168 in any modality. For the emotional and mental health dimensions, classified as positive according to the closest or exact scores to 100 for the perception of happiness and well-being. It is concluded that the continuation of this program at the University to improve the quality of life of students who are part of the university body is of paramount importance as a contribution to a more active, more willing and less sedentary life.

Keywords: physical activity, health, stress, mood and quality of life.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. METODOLOGIA	9
3. RESULTADOS	10
Tabela 1	11
Figura 1.....	13
Figura 2.....	14
Figura 3.....	14
Figura 4.....	15
Figura 5.....	16
Figura 6.....	16
Figura 6.....	17
Figura 7.....	18
Figura 8.....	19
Figura 8.....	19
4. DISCUSSÃO.....	20
5. CONCLUSÃO	23
6. REFERÊNCIAS	24
Anexo 1	27
Anexo 2	31

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo partiu da nossa experiência com o programa de extensão esporte recreativo na Universidade como administradora no ano de 2019. Através de nossas ações e contatos com os alunos e alunas praticantes, tivemos a ideia de realizar o trabalho de conclusão de curso focado na questão relacionada a qualidade de vida e saúde mental, pois seria uma boa forma e bom proveito de identificar essas variáveis no corpo discente junto ao programa universitário o qual fazia parte. Segundo a pesquisa “Perfil socioeconômico e cultural dos(as) estudantes universitários da UFAL”, em 2018, a Universidade Federal de Alagoas (UFAL) era composta por 28.994 matriculados e cerca de 20.596 (71,1%) estudavam no Campus A.C Simões, em Maceió. Destes discentes, 52,6% de estudantes eram do sexo feminino e 47,1% do sexo masculino, com aproximadamente 30% do seu corpo estudantil realizavam a atividade de migração pendular, também chamada de migração diária, caracterizada pelo deslocamento diário de pessoas para estudar ou trabalhar em outra cidade, estado ou país (PROEST/UFAL, 2020, pp. 27-30).

Tal condição, que por sua vez, pode ser algo pouco favorável para sua vida acadêmica e estudantil, pode ser um dos fatores causadores do cansaço mental, físico e riscos à saúde e à vida dos mesmos. Desta forma, com a rotina conturbada que o universitário vive, pode vir a acarretar problemas para sua saúde, como a alimentação insuficiente, cujos mesmos relatos já indicam que a população universitária realiza 3 refeições diárias e 13,8% deles com apenas 2 refeições (PROEST/UFAL, 2020, pp. 157-8).

A motivação para este comportamento de risco é atribuída ao excesso de trabalhos acadêmicos, provas e aulas, diminuindo seu tempo livre para o desenvolvimento de ações diárias mais saudáveis.

Um outro componente que afeta a vida universitária é a prática irregular de atividade física. O mesmo estudo reportou que 44,7% dos estudantes não praticavam nenhuma atividade física, demonstrando que mesmo com pesquisas que relatam os seus benefícios para a saúde, a falta de uma prática regular pode ocasionar prejuízos para rendimento acadêmico dos discentes (PROEST/UFAL, 2020, p. 159).

Em seu estudo, Oliveira et al (2021) verificou que a população universitária tende a ter baixos índices da prática de AF, possivelmente explicado pela vida acadêmica agitada, tornando o tempo de refeição ainda mais rápido e prático. Além

disso, a influência da tecnologia na vida acadêmica, permitindo menos esforço, pode ser uma das causas dos estudantes terem uma vida mais sedentária. Diante disso, o fator de tempo de ingresso dentro da universidade também tem sua influência, quanto mais tempo dentro da universidade, menor é a prática de atividade física, se comparado aos ingressantes iniciantes, devido a demanda de estudo (FONTES; VIANNA, 2009).

A Pesquisa Nacional em Saúde (2019, pp. 43-46) evidenciou que no Brasil quanto mais a população envelhece, menos praticam AF regular. A proporção de adultos identificados como insuficientemente ativos foi de 40,3% e quanto mais escolaridade, como ensino superior, percentual vai de 32,2%, já para os sem instrução ou com ensino fundamental de 49,9% ativos.

Outro fator prejudicial para saúde do corpo discente da universidade é a relação com a saúde mental, a qual identificada, por exemplo, pelo estresse, pelo desânimo e principalmente pela ansiedade, evidenciado nessa pesquisa da Universidade em torno de 54,7% a maior dificuldade encontrada pelos estudantes (PROEST/UFAL, 2020).

O conceito de saúde mental vem passando por diversas variações ao longo do tempo, o que pode ser percebida de acordo com os aspectos da sociedade, de cada cultura e da evolução do ser humano. Dessa forma, sendo considerado como um processo que o indivíduo tem e que de forma que ele pode assimilar as ações positivas e negativas da sua vida, lidando com estresse, dor, amor, alegria, desafios, mudanças. Logo, o diferencial é a forma como ele assimila essas ações, ou seja, a saúde mental pode ser relacionada com a forma que o indivíduo e seu corpo reagem ou passa a conhecer suas habilidades de lidar com determinadas situações que saia da sua zona de conforto e que podem interferir positivamente ou não em sua vida (GAIANO; SOUZA; CIRINEU; TULIMOSKY, 2018).

Cielask et al. (2012) assinalou que entre os universitários, há uma predominância dos homens nas práticas de atividades físicas, tornando-se ativos fisicamente, do que para as mulheres, que apresentam maiores índices de sedentarismo. Vários estudos mostraram os benefícios da atividade física para a saúde mental, pois estimula produções hormonais, como a endorfina; e fisiológicas, como a tolerância ao estresse, que auxiliam na melhora no estado de humor, estresse e depressão (GAIA; FERREIRA; PIRES, 2021).

De acordo com Nahas (2017), a qualidade de vida está relacionada com fatores de bem-estar mental e psicológico, ou seja, saúde mental. Ele expõe que há

parâmetros individuais e socioambientais que podem influenciar na qualidade de vida, nas condições de trabalho e na remuneração, na vida comunitária, nos relacionamentos e no estilo de vida, afirmando que saúde mental é um estado de bem-estar consigo mesmo e com o outro para viver a melhor vida possível.

O estresse é caracterizado por ser um conjunto de sensações que motiva um indivíduo a se expressar ou se impor diante de uma situação de tensão, ou seja, exigindo uma resposta rápida na sua tomada de decisão para aquela situação, o que pode levá-lo a ter uma redução da saúde e da qualidade de vida, diante de vários fatores para isto, como trabalho, estudo, relações familiares e afetivas. Cada indivíduo reage de forma diferente, dependendo da situação, alguns de forma mais intensa que outras (ALVES; BAPTISTA, 2006).

Outro aspecto que se relaciona para uma boa saúde mental é o estado de humor, o que pode ser entendido por ser um estado psicológico formado por um conjunto de sentimento positivos e negativos, que variam em intensidade e, também, em duração para cada indivíduo. Desta forma, é de notório saber que as pessoas praticantes de atividades física regular, ou seja, ativas, tendem a ter um bom estado de humor, diferentemente daqueles que não praticam nenhum tipo de atividade, considerados sedentários (WERNECK; NAVARRO, 2011). Dito isso, é importante salientar que existe uma lacuna de estudos, com populações universitárias, sobre essa relação entre saúde mental (estress, sentimentos e humor) com a prática de atividade física, porém há pesquisas que se relacionam com o ambiente universitário e as variáveis.

Os programas de extensão universitária ligado às práticas corporais tendem a ser um dos caminhos possíveis para os discentes melhor se relacionem com sua saúde mental. Logo, os universitários participantes de um programa denominado “Esporte na UFAL”, que se beneficiaram com práticas regulares de esportes, pode contribuir para uma vida mais saudável, menos sedentária e mais ativa, tanto para sua vida pessoal como acadêmica, ou seja, para uma melhor qualidade de vida.

O programa “Esporte na UFAL” que objetivou levar uma vida mais ativa para os estudantes da universidade no ano de 2019, ofertou 16 práticas corporais em que o aluno poderia escolher para fazer parte, como o badminton, tênis de mesa, natação, futsal, voleibol de quadra e areia, handebol, dança, basquete, atletismo, corrida e caminhada, funcional, práticas sutis e as lutas, regidas por 10 professores tutores responsáveis e seus estagiários monitores das modalidades.

Dessa forma, o presente estudo tem o objetivo de identificar os níveis de controle de estresse, sintomas emocionais, saúde mental e humor em ingressantes em um programa de esportes de uma universidade pública de uma capital do nordeste do Brasil.

2. METODOLOGIA

Este é um estudo quantitativo, observacional e corte transversal. A amostra foi selecionada por conveniência. Os participantes do presente estudo foram universitários da UFAL, de ambos os sexos, com idade acima de 18 selecionados para participar no programa de esporte universitário.

Os universitários participantes respeitaram alguns critérios: matriculados no projeto de extensão; frequentaram o projeto em algum momento da existência do programa; e aqueles que espontaneamente assinaram o Termo de Consentimento e Livre Esclarecido (TCLE). Foram excluídos os participantes que deixaram alguma questão em branco nos questionários, quem não respondeu um dos questionários e e/ou os que não aceitaram participar.

Foram aplicados três questionários para identificação das variáveis do presente estudo. As variáveis deste estudo referem-se ao controle de estresse, saúde mental e nível de humor. Os questionários foram: Perfil do Estilo de Vida, PEVI (NAHAS, 2000); *Short Form-36* (SF-36); Profile of Moods States (POMS). Foi utilizado de forma integral o POMS e a versão curta o SF-36 e PEVI.

Para mensurar o controle de estresse foi utilizado o PEVI, para relatar sobre o estilo de vida de cada indivíduo, considerando a escala: [0] nunca: absolutamente não faz parte do seu estilo de vida; [1] ocasionalmente: 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. O cálculo para quantificar os resultados é dividido em: escore das dimensões; índice geral. A classificação é em: negativo (0 a 0,99); regular (1 a 1,99); e positivo (2 a 3) (NAHAS, 2000). Neste caso, somente foi utilizado a variável “controle do stress” do referido instrumento.

A qualidade de vida foi mensurada pelo questionário Short Form-36 (SF-36) com oito componentes de análises: 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) e saúde mental (5 itens). Os resultados foram analisados de acordo com as recomendações dos criadores do questionário (LAGUARDIA, 2013). Para nosso estudo, apenas foi considerada as dimensões “aspectos emocionais” e “saúde mental” do instrumento.

Para o estado de humor foi utilizado o POMS 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”. O transtorno Total de Humor (PTH) é identificada pela soma das dimensões de (T) tensão, D (ansiedade), (H) hostilidade e ira, (F) fadiga e inércia, (C) confusão mental, subtraída pela dimensão (V) vigor e atividade somado a 100. Nas dimensões 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. Este instrumento foi utilizado integralmente.

O questionário foi aplicado no início de junho/2019 antes da realização de qualquer prática de atividade das modalidades, quando os participantes realizaram a matrícula e/ou frequentaram o primeiro dia das atividades. Os procedimentos de coleta foram feitos no local onde as práticas esportivas eram realizadas, com supervisão dos pesquisadores para que pudessem tirar quaisquer possíveis dúvidas existentes do questionário

A análise dos dados foi executada por meio de planilha no *Microsoft Office Excel*, onde os dados foram tabulados e, posteriormente, analisados isoladamente cada variável com a utilização de tabelas descritivas de distribuição de frequência, média, desvio padrão e diferença percentual simples.

3. RESULTADOS

Participaram do estudo 363 sujeitos, sendo 53% homens e 47% mulheres com idade média de 20 ± 33 anos.

A amostra representa 66,6% das vagas ocupadas (545) no programa do esporte havendo uma perda de sujeitos em virtude do não preenchimento adequado dos questionários, não aceitaram participar do estudo e/ou não frequentaram pelo menos um dia das aulas propostas pela atividade de extensão na primeira semana.

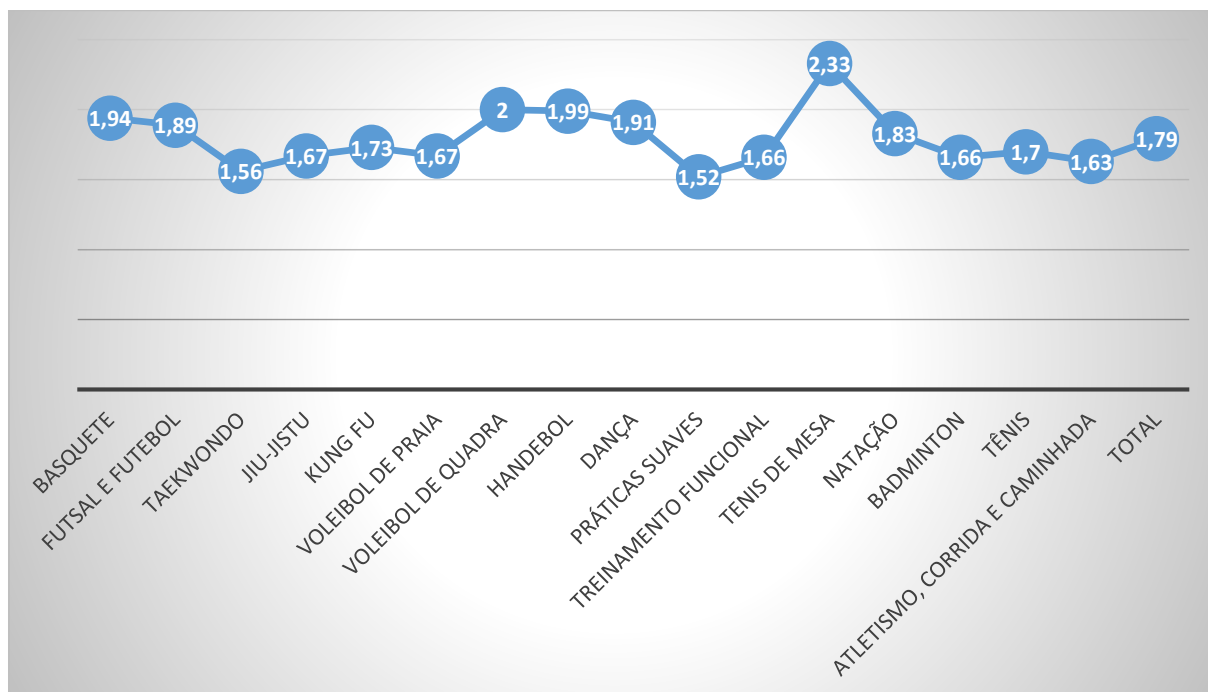
Na tabela 1 podem ser observados os principais resultados das variáveis estudadas.

Tabela 1. Média geral e desvio padrão do controle do stress (PEVI), das dimensões emocionais e mentais (SF-36) e do nível de humor (POMS) dos ingressantes de um /programa de extensão universitária, Maceió-2019/2020.

Modalidade	n	PEVI-CE	QV-EMO	QV-MEN	POM-T	POM-D	POM-H	POM-F	POM-V	POM-C	POM-PTH
Atletismo e Caminhada	22	1,63 ± 0,54	66,6 ± 34,0	66,0 ± 13,8	10,0 ± 2,9	6,0 ± 3,9	4,0 ± 3,6	6,0 ± 4,0	13,0 ± 2,9	8,0 ± 1,7	132,0 ± 8,9
Badminton	9	1,66 ± 0,51	100 ± 21,8	44,0 ± 16,8	11,2 ± 4,7	7,5 ± 3,7	7,7 ± 3,7	9,7 ± 4,3	9,5 ± 4,0	9,5 ± 2,6	126,2 ± 11,9
Basquete	31	1,94 ± 0,57	72,0 ± 34,3	56,8 ± 7,6	8,2 ± 3,5	4,2 ± 3,3	4,1 ± 2,8	6,2 ± 3,1	10,6 ± 3,1	7,2 ± 2,5	119,5 ± 13,9
Dança	11	1,91 ± 0,25	83,3 ± 55,5	46,0 ± 22,6	8,0 ± 4,5	6,0 ± 3,1	6,0 ± 2,6	9,0 ± 3,8	6,0 ± 2,7	4,0 ± 2,6	100 ± 16,6
Futsal e Futebol	36	1,89 ± 0,63	75,9 ± 38,7	62,8 ± 11,8	9,7 ± 2,8	4,7 ± 3,5	5,1 ± 3,3	6,2 ± 3,7	12,6 ± 3,5	7,7 ± 2,1	121,0 ± 15,5
Handebol	19	1,99 ± 0,45	33,0 ± 39,4	60,0 ± 15,5	12,0 ± 3,6	5,0 ± 4,0	3,0 ± 3,3	8,0 ± 4,5	12,0 ± 3,7	9,0 ± 2,1	134,5 ± 11,1
Jiu-jitsu	10	1,67 ± 0,67	60,0 ± 34,6	59,6 ± 9,2	11,7 ± 4,9	8,8 ± 5,0	7,2 ± 5,9	10,8 ± 5,9	8,8 ± 2,3	11 ± 2,6	140,7 ± 22,0
Kung Fu	17	1,73 ± 0,57	50,9 ± 44,0	61,6 ± 11,4	9,7 ± 3,4	5,6 ± 4,4	4,7 ± 3,0	6,8 ± 3,0	11,5 ± 3,1	8,5 ± 3,1	123,9 ± 17,7
Natação	75	1,83 ± 0,52	100 ± 36,6	62,0 ± 11,7	11,0 ± 3,3	5,0 ± 3,7	4,0 ± 2,5	8,0 ± 4,2	10 ± 2,8	8,2 ± 2,8	133,0 ± 10,5
Práticas Suaves	9	1,52 ± 0,57	50,0 ± 33,3	50,0 ± 14,5	11,2 ± 5,5	5,7 ± 4,4	4,3 ± 3,2	11,8 ± 5,4	9,5 ± 3,6	8,5 ± 2,2	134,2 ± 12,4
Taekwondo	19	1,56 ± 0,50	42,0 ± 42,6	58,1 ± 11,6	10,0 ± 4,2	8,0 ± 4,2	6,0 ± 4,2	8,1 ± 4,3	10,3 ± 4,2	9,3 ± 3,2	131,3 ± 20,3
Tênis	8	1,70 ± 0,38	66,6 ± 54,1	56,0 ± 15,0	12,0 ± 3,7	5,5 ± 4,3	7,0 ± 4,1	10 ± 4,1	10,5 ± 3,6	7,5 ± 2,9	137,0 ± 11,8
Tenis de Mesa	3	2,33 ± 0,22	33,0 ± 39,4	66,6 ± 6,2	10,0 ± 1,3	9,3 ± 3,1	3,3 ± 0,8	8,0 ± 3,3	9,6 ± 4,2	6,3 ± 1,7	134,0 ± 6,0
Treinamento Funcional	46	1,66 ± 0,44	33,0 ± 39,4	48 ± 15,8	11,0 ± 3,6	5,0 ± 4,3	4,5 ± 3,2	11,5 ± 4,9	9,5 ± 3,0	8,0 ± 2,3	134,5 ± 11,9
Voleibol de Praia	13	1,67 ± 0,88	100 ± 32,0	60,0 ± 9,9	7,0 ± 5,2	2,5 ± 3,9	7,0 ± 4,0	6,5 ± 5,7	8,0 ± 4,8	6,0 ± 4,5	117,5 ± 19,3
Voleibol de Quadra	34	2,00 ± 0,60	100 ± 48,9	56,0 ± 10,9	11,2 ± 3,7	4,2 ± 3,6	3,0 ± 3,9	6,7 ± 4,0	12,7 ± 2,7	9,2 ± 2,9	121,0 ± 15,9
Total/Média Final	362	1,79 ± 0,17	66,6 ± 21,9	57,09 ± 12,7	10,2 ± 3,7	5,8 ± 3,9	5,0 ± 3,4	8,3 ± 4,3	10,2 ± 3,4	8,0 ± 2,6	127,5 ± 14,1

Legenda: PEVI-CE – Perfil do estilo de vida – Controle do Stress; QV-EMO – Qualidade de vida – Aspectos Emocionais; QV-MEN – Qualidade de vida – Aspectos mentais; POM-T – Profile Mood of States – Tensão e Ansiedade;
Score: PEVI – negativo controle do stress (0 a 0,99); regular controle do stress (1 a 1,99); e positivo controle do stress (2 a 3). QV – quanto mais próximo à 100 maior percepção de qualidade de vida. POMS - Score máximo T, D, H, F = 24; Score máximo V e C = 20; Score máximo TDH = 196.

Figura 1. Comparação das médias dos escores da dimensão controle do stress no questionário PEVI de ingressantes no Programa de Esporte Universitário, Maceió, 2019/2020.



O esporte que em relação a variável stress obteve o score satisfatório no PEVI (figura 1) foi o tênis de mesa ($2,33 \pm 0,22$) o que significa que entre a classificação ele está em positivo bem-estar, juntamente com o voleibol de quadra que também se encontra em positivo com score ($2,00 \pm 0,60$). Os mais baixos foram práticas suaves e Taekwondo relativamente com score ($1,52 \pm 0,57$) e ($1,56 \pm 0,50$) considerado regular comparado aos outros esportes.

Em relação as dimensões emocionais do questionário SF-36 (Figura 2), os esportes voleibol de quadra ($100 \pm 48,9$); voleibol de areia ($100 \pm 32,0$); natação com ($100 \pm 36,6$) e badminton com ($100 \pm 21,8$) tiveram escore de 100% qualificados como esportes com melhor nível de qualidade de vida. Os esportes handebol, tênis de mesa e treinamento funcional com score de ($33,0 \pm 39,4$); ($33,0 \pm 39,4$) e ($33,0 \pm 39,4$) considerados como esportes com menor nível de qualidade de vida.

Figura 2. Comparação das médias e desvio padrão dos escores da dimensão emocional do questionário SF-36 dos ingressantes em um programa de esporte universitário, Maceió, 2019/2020.

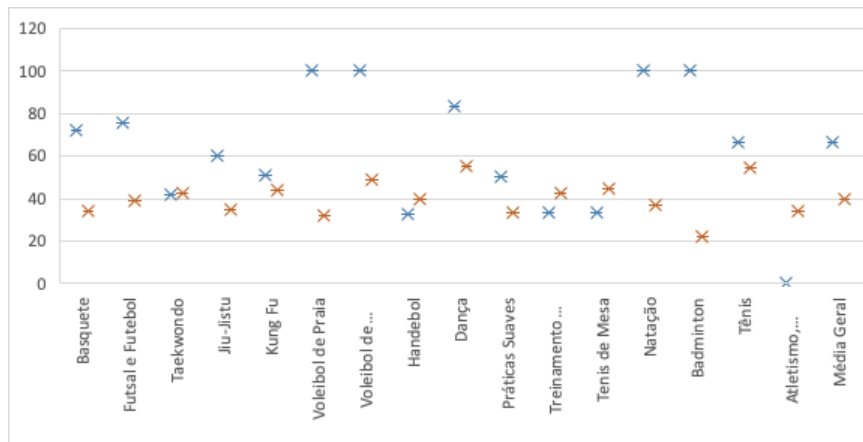
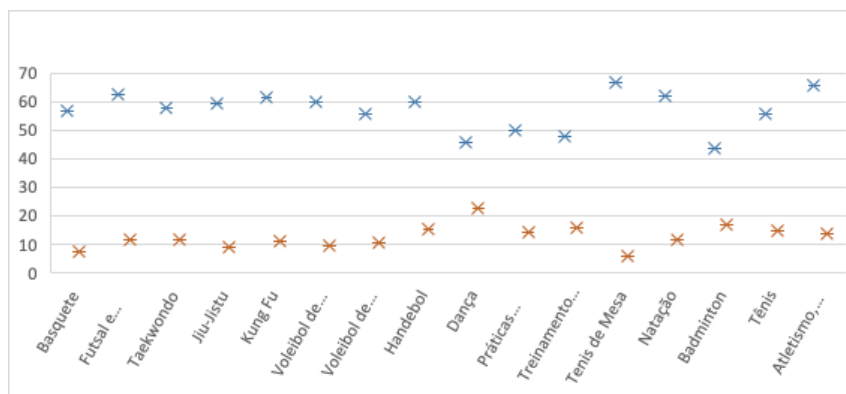
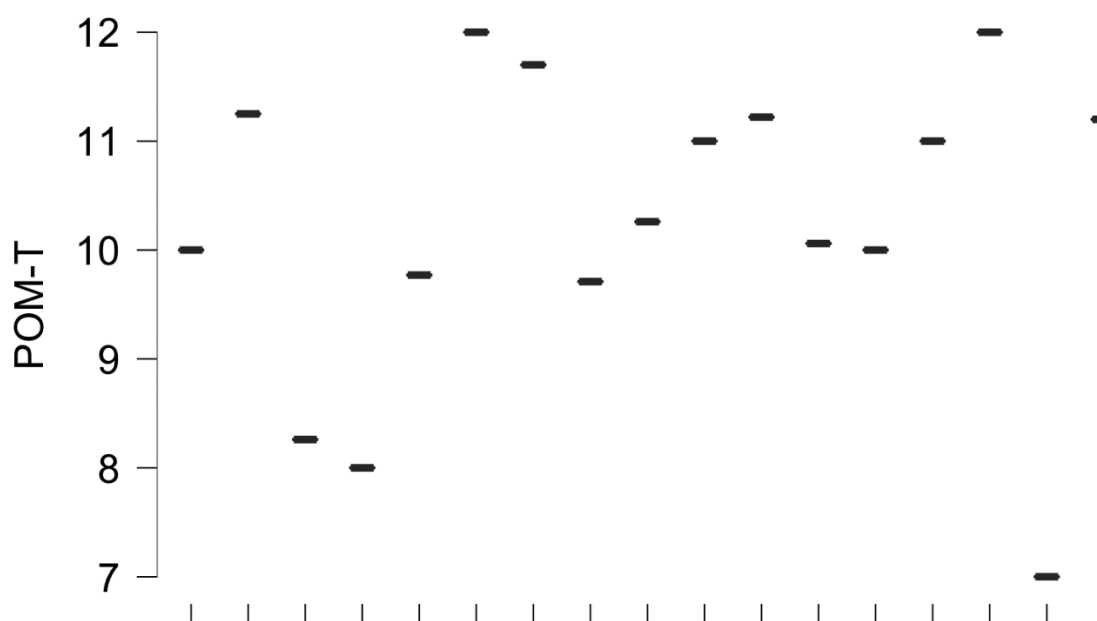


Figura 3. Comparação das médias e desvio padrão dos escores da dimensão mental do questionário SF-36 dos ingressantes em um programa de esporte universitário, Maceió, 2019/2020.



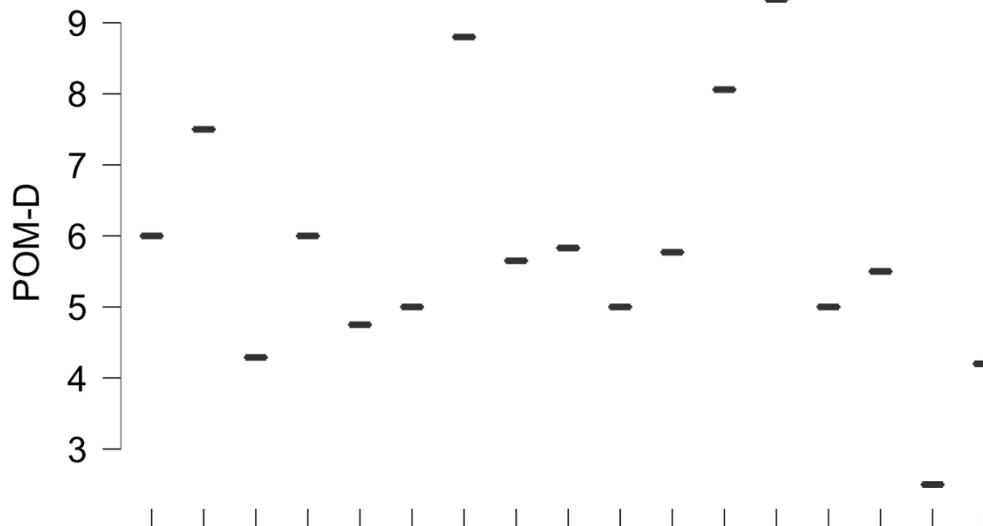
A prática corporal corrida e caminha juntamente com tênis de mesa obtiveram score ($66,0 \pm 13,8$) e ($66,6 \pm 6,2$) respectivamente em relação a dimensão mental do SF-36 (figura 3) mais próximos positivamente do que em comparação com os esportes badminton com ($44,0 \pm 16,8$); dança ($46,0 \pm 22,6$) e treinamento funcional ($48 \pm 15,8$) que tiveram os menores scores na dimensão saúde mental para uma melhor qualidade de vida.

Figura 4. Comparação das médias e desvio padrão dos escores Tensão e Ansiedade do POMS dos ingressantes em um programa de esporte universitário, Maceió, 2019/2020.



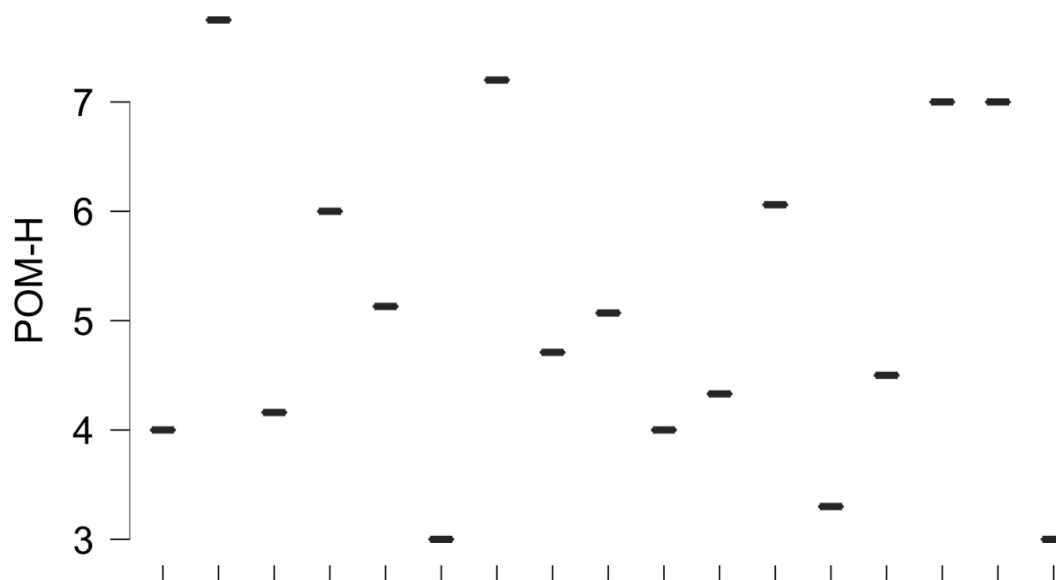
Na dimensão Tensão do POMS (figura 4), evidenciou que as modalidades de Voleibol de praia com média ($7,0 \pm 5,2$); Dança com média ($8,0 \pm 4,5$) e Basquete com ($8,2 \pm 3,5$) tiveram o menor estado de perturbação de humor nessa dimensão, comparado aos esportes de Tênis com ($12,0 \pm 3,7$); Handebol com ($12,0 \pm 3,6$) e Jiu-Jitsu com ($11,7 \pm 4,9$).

Figura 5. Comparação das médias e desvio padrão dos escores Tensão e Ansiedade do POMS dos ingressantes em um programa de esporte universitário, Maceió, 2019/2020.



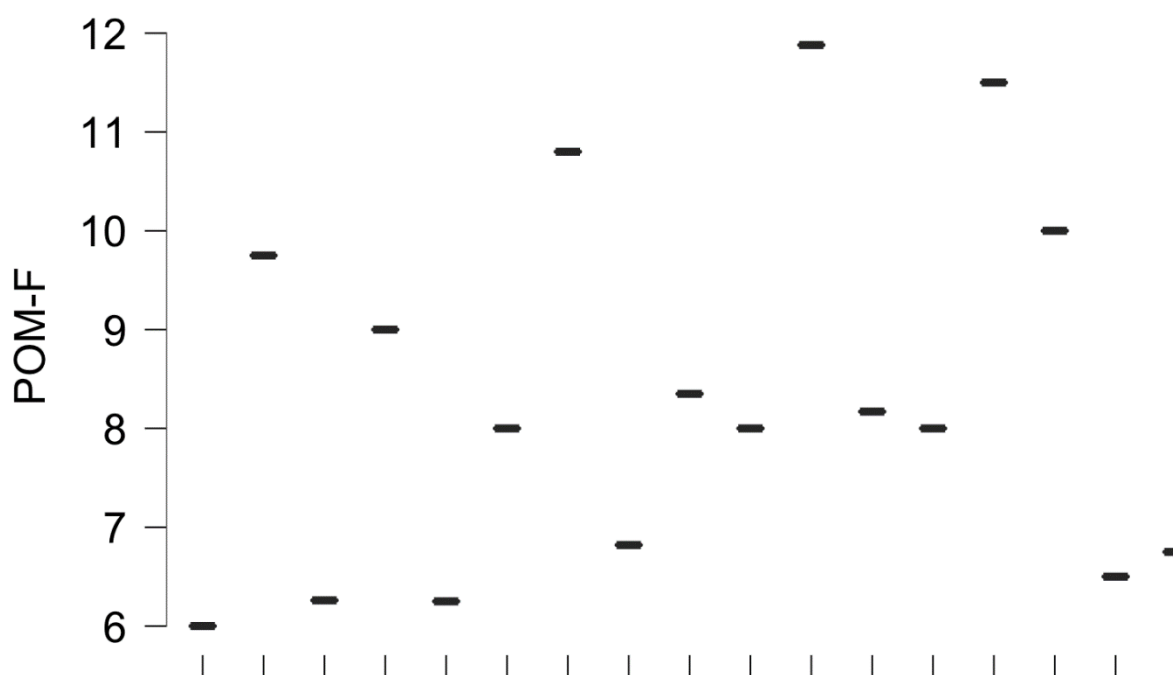
Na variável Ansiedade do POMS (figura 5), evidenciou que Voleibol de praia com $(2,5 \pm 3,9)$ e o Voleibol de quadra com $(4,2 \pm 3,6)$ apresentaram menor índice de ansiedade, diferentemente dos esportes de Tênis de Mesa com $(9,3 \pm 3,1)$ e Jiu-Jitsu com $(8,8 \pm 5,0)$.

Figura 6. Comparação das médias e desvio padrão dos escores Hostilidade e Ira do POMS dos ingressantes em um programa de esporte universitário, Maceió, 2019/2020.



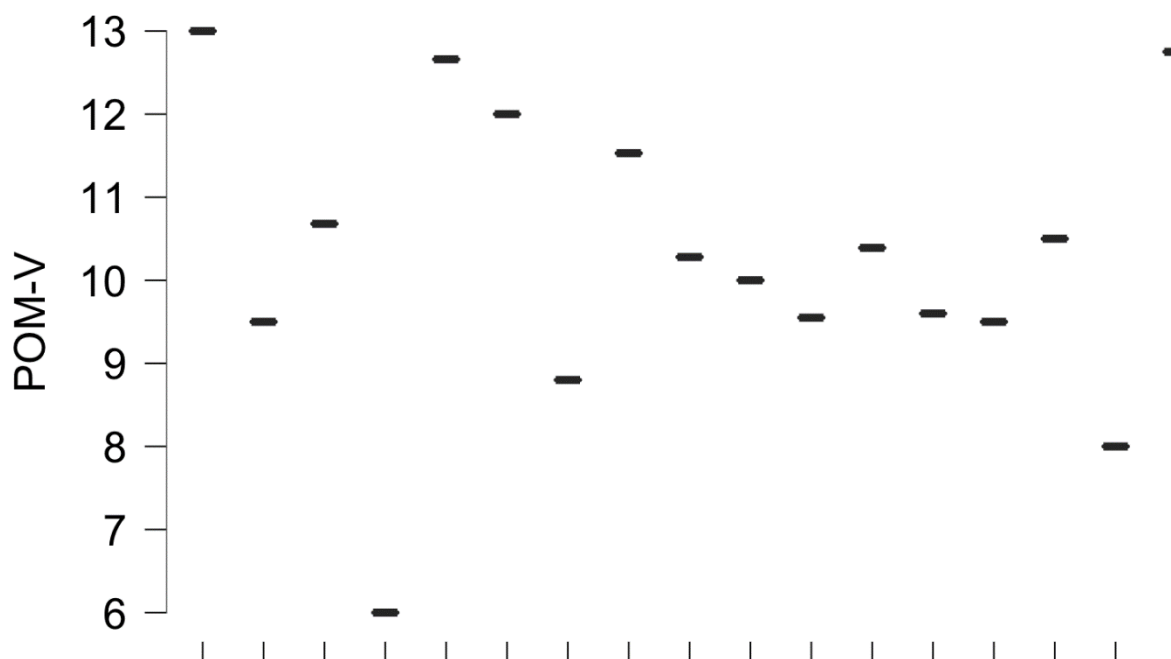
Na variável Hostilidade e Ira do POMS (Figura 5), os esportes Handebol juntamente com Vôlei de quadra respectivamente com índice ($3,0 \pm 3,3$); ($3,0 \pm 3,9$) e Tênis de mesa com ($3,3 \pm 0,8$) obtiveram resultados mais positivos em comparação com Badminton com ($7,7 \pm 3,7$); Jiu-Jitsu com ($7,2 \pm 5,9$); Vôlei de praia ($7,0 \pm 4,0$) e Tênis com ($7,0 \pm 4,1$).

Figura 6. Comparação das médias e desvio padrão dos escores Fadiga e Inércia do POMS dos ingressantes em um programa de esporte universitário, Maceió, 2019/2020.



Na variável Fadiga do POMS (figura 6) os esportes que evidenciaram uma melhor condição foram: Atletismo e caminhada com ($6,0 \pm 4,0$); Basquete com ($6,2 \pm 3,1$); Futsal e Futebol com ($6,2 \pm 3,7$), diferentemente das Práticas Suaves com ($11,8 \pm 5,4$); Treinamento Funcional com ($11,5 \pm 4,9$) e Jiu-jitsu com ($10,8 \pm 5,9$) o que mostra um pior estado de perturbação e humor.

Figura 7. Comparação das médias e desvio padrão dos escores Vigor do POMS dos ingressantes em um programa de esporte universitário, Maceió, 2019/2020.



Em relação a variável Vigor do POMS (figura 7), a modalidade Dança mostrou-se mais evidente com $(6,0 \pm 2,7)$ e Jiu-Jitsu com $(8,8 \pm 2,3)$ e Vôlei de praia com $(8,0 \pm 4,8)$ em contrapartida, Atletismo e caminhada com $(13,0 \pm 2,9)$; Futsal e Futebol com $(12,6 \pm 3,5)$; Vôlei de quadra com $(12,7 \pm 2,7)$ e Handebol com $(12,0 \pm 3,7)$.

Na variável confusão do POMS (figura 8), os esportes Jiu-jitsu com $(11 \pm 2,6)$ e Badminton com $(9,5 \pm 2,6)$ apresentaram maior índice de confusão, já a Dança apresentou menor índice com $(4,0 \pm 2,6)$; Vôlei de praia com $(6,0 \pm 4,5)$ e Tênis de mesa com $(6,3 \pm 1,7)$.

No escore de Perturbação Total e Humor do POMS (figura 8) verificou-se que Jiu-jitsu com $(140,7 \pm 22,0)$ e Tênis com $(137,0 \pm 11,8)$ tiveram os níveis mais altos de perturbação em comparação com a Dança com $(100 \pm 16,6)$ e Vôlei de praia com $(117,5 \pm 19,3)$. De todo modo todos com índices menores do que o proposto de perturbação que seria o mais próximo de 168.

Figura 8. Comparação das médias e desvio padrão dos escores Confusão mental do POMS dos ingressantes em um programa de esporte universitário, Maceió, 2019/2020.

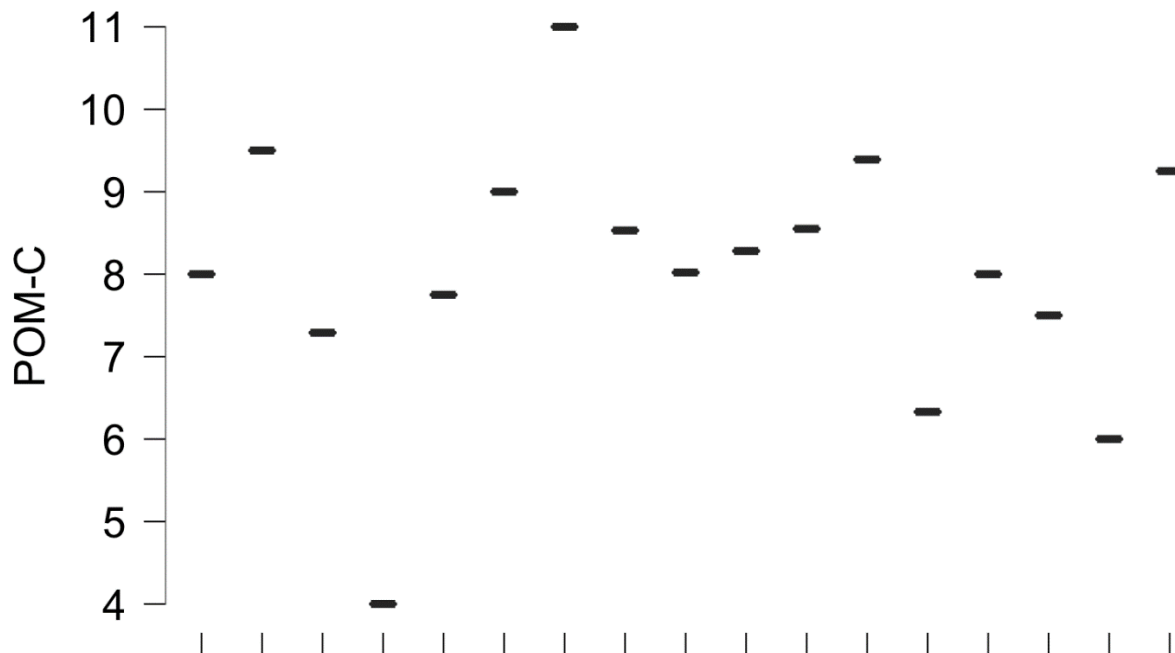
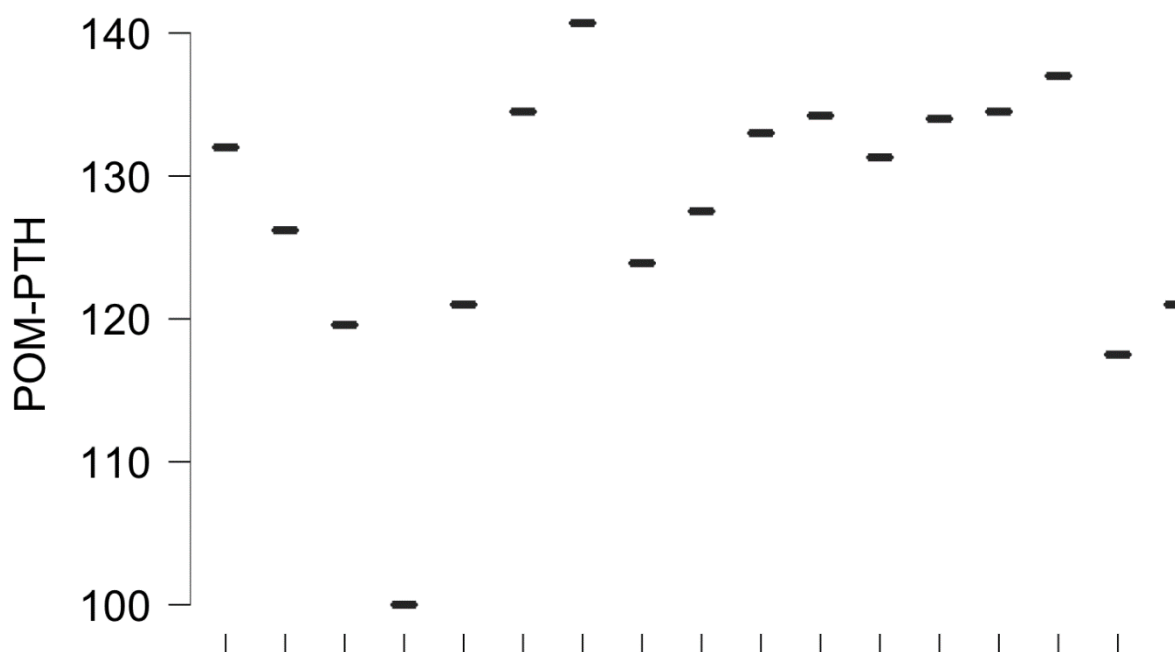


Figura 8. Comparação das médias e desvio padrão dos escores Perturbação Total de Humor do POMS dos ingressantes em um programa de esporte universitário, Maceió, 2019/2020.



4. DISCUSSÃO

O controle de stress utilizando o Perfil de estilo de vida- PEVI mostrou em nossos resultados que não foram encontrados scores negativos (0 a 0,99) para essa variável, mas sim regular (1 a 1,99) e positivos (2 a 3) o que indica que, quanto mais os indivíduos se propõem a praticar algum tipo de atividade que saía da sua zona de conforto, do sedentarismo, melhoram sua qualidade vida e diminuem seu nível de stress.

Em seu estudo, Xavier et al (2020) que objetivou avaliar o estilo alimentar, qualidade de vida e o nível de estresse com 135 participantes praticantes e não praticantes de atividade física de ambos os sexos, utilizando como instrumento de pesquisa, três questionários (Sociodemográfico; Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp - ISSL, WHOOOL-Bref e o questionários de três fatores -TFEQ-R21) indicou que o nível de stress aumentou para aqueles indivíduos sedentários, onde está mais presente, como também na alimentação descontrolada e influenciada pelas emoções, consequentemente uma pior qualidade de vida ao se comparar com os indivíduos ativos.

Já para Nanomuro, Teixeira e Caruso (2004) ao quais, realizaram um estudo com 16 indivíduos no período de doze meses, tendo como objetivo, comparar o nível de estresse dos participantes após a prática regular de atividade física evidenciou que a atividade física pode auxiliar na diminuição dos níveis de estresse e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos ativos.

Em nossos estudos para mensurar o estado de humor utilizou-se o questionário de POMS o que indicou que de acordo com os escores encontrados para as seis dimensões os indivíduos estão abaixo no escores, levando em consideração a média encontrada. Dessa forma, não foi evidenciado nível de humor acima dos escores ou muito próximo que seria de 28 e 20, também não se aproximando precisamente do nível de perturbação total de humor que seria próximo de 168 para nenhuma modalidade do programa de esporte na Ufal.

Cruz et al (2008) em seu estudo com 1838 estudantes universitários do sexo masculino e feminino, que teve como objetivo analisar preliminares relativos às propriedades psicométricas de atitude e estado de humor perante a prática desportiva utilizando-se de dois instrumentos de avaliação psicológica (Escala de comportamento e Atitudes face ao Exercício Físico; Escala de Atitudes Face ao

exercício e o Perfil de Estado de Humor – POMS encontraram boas características psicométricas de ambos os instrumentos com relação a psicologia do desporto, dos exercícios e da saúde em geral.

Em nosso estudo para definir o perfil de qualidade de vida foi utilizado o SF-36 considerando as dimensões aspectos emocionais e saúde mental, classificando os resultados positivos, pois quanto mais próximos forem de 100, melhor o nível de qualidade de vida. Dessa forma, quatro esportes tiveram scores excelente (badminton; vôlei de praia; vôlei de quadra; natação) e apenas três (handebol; tênis de mesa; treinamento funcional) com scores menores considerados com o menor nível de qualidade de vida o que mostra que houve diferenças importantes entre os esportes e a percepção de felicidade e bem-estar.

Na pesquisa de Azevedo et al (2020) com 288 estudantes universitários do sexo masculino e feminino que objetivou avaliar a prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida, aplicando três questionários (IPAQ, SF-36 e HADS) demonstrou que o curso de Educação Física apresentou melhores scores e que o grupo fisicamente ativo apresentou menos predominância de ansiedade e depressão, como também o nível de atividade física interferiu positivamente na capacidade de exercer atividade do cotidiano e no estado geral de saúde dos estudantes.

No estudo de Valkim e Nelson (2013) com 14.804 estudantes universitários do sexo masculino e feminino de 94 universidades dos Estados Unidos, tinha como objetivo examinar a associação de atividade física vigorosa com saúde mental, estresse percebido e socialização, utilizando para avaliar a saúde mental o Short Form – 36 (SF-36), o estresse percebido utilizando a Escala de Estresse de Cohen (PSS), já a atividade física e a socialização foram a partir de algumas perguntas e questões aplicados aos participantes da pesquisa. Os resultados mostraram que os alunos que entre os estudantes que atenderam as recomendações de atividade física vigorosa eram menos propensos a relatar problemas de saúde mental e estresse percebido do que os que não entenderam, em relação a socialização foi evidenciado que a mesma mediou parcialmente a atividade física vigorosa e saúde mental e atividade física vigorosa e estresse percebido.

Jimenez et al (2022) em sua pesquisa com 489 indivíduos jovens adultos com idade entre 18 à 35 anos evidenciou que a prática de atividade física tem relação com

o bem-estar psicológico dos que praticaram e a motivação sendo um excelente contribuinte para a melhora e o aumento dos níveis de atividade física.

Snedden et al (2019) com o objetivo de examinar e comparar a autoavaliação do esporte e do envolvimento em atividade física na qualidade de vida relacionada à saúde entre estudantes-atletas de graduação e universitários em geral, o que foi avaliado a saúde física e mental por esporte e nível de atividade física, analisados pelo RAND 12 Item Health Survey (VR-12), como medida e qualidade de vida relacionada a saúde, o escore de componente físico (PCS) e o escore de componente mental (MCS). Os resultados mostraram que diferenças significativas no MCS foram encontradas entre os níveis de esporte e atividade física, mas não detectadas no PCS. No entanto após o controle de sexo foi evidenciado uma relação positiva entre o aumento de nível de esporte, atividade física e maior MCS, ou seja, níveis mais altos de esporte e atividade física foram vinculados a uma saúde mental mais otimista nessas populações analisadas.

Em termos de limitações, o presente estudo não houve acompanhamento psicológico aos alunos, pois poderia estabelecer essa relação para ajudar a saber os níveis mais baixos ou não dessa população. Além disso houve uma perda de questionários devido ao não preenchimento completo ou errado o que dificulta o mapeamento geral do estudo. Outro fator relevante sobre o estudo é que não foi realizado um pós teste, somente a parte observacional o que não nos possibilita a possíveis efeitos do programa nessas variáveis. Devido a interrupção do Covid-19 no início de março de 2020 houve prejuízos para dar continuidade ao projeto, nos deixando limitados com os resultados encontrados.

Neste projeto devido ao número de pessoas, não se conseguiu estabelecer uma relação entre os tipos de curso e gênero dos estudantes, além do mais havendo uma grande evasão dos estudantes universitários em relação as atividades. Além disso, houve uma dificuldade no preenchimento dos questionários por serem autorrelatados e passível de difícil entendimento, mas para minimizar isto, foi aplicado pelos próprios monitores das modalidades, pois devido à grande quantidade de pessoas, houve a necessidade de aplicá-los nos espaços das aulas. Contudo, o estudo serve para monitoramento sobre o controle do stress, dos aspectos emocionais, da saúde mental e do nível do humor da população da universidade. Um ponto positivo dos estudantes em relação a busca de uma prática de atividade física mesmo frente a turbulência que é a universidade. Sugere-se desse modo a manutenção de programas de esportes

universitários, bem como a ampliação de serviços psicossociais dentro na universidade para auxiliar na melhora na qualidade de vida da população universitária.

5. CONCLUSÃO

Sabemos que a prática de atividade física traz vários benefícios na nossa vida, aumento na produção de hormônio e também fatores fisiológicos como o fator de stress bem postulado na literatura, dessa forma em nossos estudos identificamos que em relação ao estado de stress os universitários apresentaram valores de scores regulares e positivos, mas nenhum valor negativo o que mostra que os indivíduos conseguem equilibrar sua vida, emocionalmente e fisicamente melhorando seu estilo de vida. Quanto ao estado de humor as variáveis tensão e ansiedade, hostilidade e ira apresentaram melhores níveis em relação ao estado de perturbação de humor com níveis bem abaixo, o que demonstra maior controle e menor estado de perturbação de humor.

Recomenda-se a continuação desse programa na Universidade para melhoria da qualidade de vida dos estudantes que fazem parte do corpo universitário, dessa forma contribuindo para uma vida mais ativa, melhorar sua qualidade de vida, mesmo diante da vida agitada, contribuindo para uma vida mais disposta e menos sedentária com a prática de uma atividade que se identifiquem e se torne parte da rotina e hábito dos mesmos.

6. REFERÊNCIAS

- ALVES, Andrey; BAPTISTA, Marcio. A Atividade Física No Controle Do Stress. **Corpus**, v. 2, n. 1998, p. 5–15, 2006.
- CIESLAK, F. et al. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. **Revista da Educacao Fisica**, v. 23, n. 2, p. 251–260, 2012.
- CORSEUIL, M. W.; PETROSKI, E. L.. Baixos níveis de aptidão física relacionada à saúde em universitários. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 1, p. 49–54, jan. 2010.
- FONTES, A. C. D; VIANNA, R. P. T. Prevalência de fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste – Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 12, n. 1, p. 20-29, mar. 2009.
- GAIA, J. W. P.; FERREIRA, R. W.; PIRES, D. A. Effects of physical activity on the mood states of young students. **Journal of Physical Education (Maringa)**, v. 32, n. 1, p. 1–9, 2021.
- GAINO, Loraine Vivian et al . O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo*. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto , v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018 .
- GOMES, L. M. L. D. S. et al.. Saúde mental na universidade: ações e intervenções voltadas para os estudantes. **Educação em Revista**, v. 39, p. e40310, 2023.

HAHN, M. S.; FERRAZ, M. P. T.; GIGLIO, J. S. A Saúde Mental do Estudante Universitário: Sua história ao longo do século XX. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 23, n. 2-3, p. 81–89, maio 1999.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa nacional de saúde: 2019: **percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal**: Brasil e grandes regiões. IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE; 2020.

LAGUARDIA, J. Josué Laguardia I Mônica Rodrigues Campos II Claudia Travassos I Alberto Lopes Najar II Luiz Antonio dos Anjos III Miguel Murat Vasconcellos (in memoriam). **Rev Bras Epidemiol**, v. 16, n. 4, p. 889–97, 2013.

NAHAS, M. V. 7^a E D I Ç Ã O Atividade Física, Saúde Qualidade de Vida. [s.d.].

NAHAS, M. V. **O Pentágono Do Bem-Estar - Base Conceitual Para Avaliação Do Estilo De Vida De Indivíduos ou Grupos**, 2000.

OLIVEIRA, E. S. DE . et al.. Nível de atividade física e fatores relacionados em universitários da área da saúde: um estudo longitudinal. **Journal o Physical Education**, v. 32, p. e3230, 2021.

OLIVEIRA, R. C de Nara. Qualidade de vida, esporte e lazer no cotidiano do universitário. [livro eletrônico] 1^o Edição. **Editora Ltda. – EPP** – Campinas, SP: Papyrus, 2018.

PEDROSO, S. Amanda et al. **A importância do Esporte Universitário: Um relato de experiência**. Seminário de ensino, pesquisa e extensão- CEO/ UNDESC. [s.d.]

PROEST/UFAL. **Perfil Socioeconômico e cultural dos (as) estudantes da ufal [recurso eletrônico] : coleção UFAL e políticas públicas de gestão na educação superior**. Maceió-

AL: EDUFAL, 2020.

SAHÃO, F. T.; KIENEN, N. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, p. e224238, 2021.

WERNECK, F. Z.; NAVARRO, C. A. Nível de atividade física e estado de humor em adolescentes. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 27, n. 2, p. 189–193, 2011.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



Anexo 1

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Efeitos do Exercício Físico na Qualidade de Vida, no Nível de Humor, Aptidão Física e Rendimento Acadêmico de uma População Universitária

Pesquisador: ANTONIO FILIPE PEREIRA CAETANO

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 18204419.3.0000.5013

Instituição Proponente: Universidade Federal de Alagoas

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DA NOTIFICAÇÃO

Tipo de Notificação: Outros

Detalhe: Informações Adicionais no Projeto Solicita em Parecer

Justificativa: Conforme solicitado em parecer pertinente informo:

Data do Envio: 02/09/2019

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS



Situação da Notificação: Parecer Consubstanciado Emitido

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.692.325

Apresentação da Notificação:

Trata-se de uma notificação de um projeto da área de Ciências da Saúde, que procura avaliar os efeitos da participação em um programa de esporte e práticas corporais no nível de qualidade de vida, bem-estar, stress/depressão, aptidão física e rendimento acadêmico de uma população universitária. O exercício físico é considerado um dos principais recursos para a melhora na qualidade de vida, no bem-estar e no nível de humor/stress dos indivíduos. No entanto, o ambiente acadêmico, a cobrança institucional e a rotina de trabalho, pesquisa e extensão, desenvolve na população universitária um baixo nível de prática de atividade física que corroboram para suscetíveis situações de percepções negativas de qualidade de vida e bem-estar. Para tanto, será desenvolvida uma pesquisa em uma população composta por discentes, docentes e técnicos, de ambos os sexos, entre 18 e 65 anos, integrantes de um programa de esporte da Universidade Federal de Alagoas. As variáveis de interesse deste estudo serão aplicadas em duas ocasiões distintas: avaliação e intervenção. Sendo a avaliação composta pelos indicadores: qualidade de vida, bem-estar, humor/stress, aptidão física e rendimento acadêmico, estando sob a forma de questionários e testes físicos. A intervenção será realizada no Complexo Esportivo da Ufal através de sessões de 60 minutos com atividades de esportes e práticas corporais, em dois dias na semana.

Objetivo da Notificação:

Oferecer informações adicionais no projeto solicitadas pelo parecer anterior

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O pesquisador respondeu e atendeu as solicitações da relatoria anterior.

Comentários e Considerações sobre a Notificação:

O pesquisador respondeu e atendeu as solicitações da relatoria anterior.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos foram apresentados corretamente após a solicitação de correção, bem como o TCLE que foi também complementado com informações pertinentes.

Recomendações:

Não há mais recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há pendências e/ou inadequações.

Considerações Finais a critério do CEP:

Prezado (a) Pesquisador (a), lembre-se que, segundo a Res. CNS 466/12 e sua complementar 510/2016:

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, s/n - Campus A . C. Simões,

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 57.072-900

UF: AL

Município: MACEIO

Telefone: (82)3214-1041

E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com

O participante da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado e deve receber cópia do TCLE, na íntegra, por ele assinado, a não ser em estudo com autorização de declínio;

V.S^a. deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado e descontinuar o estudo somente após análise das razões da descontinuidade por este CEP, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao sujeito participante ou quando constatar a superioridade de regime oferecido a um dos grupos da pesquisa que requeiram ação imediata;

O CEP deve ser imediatamente informado de todos os fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo. É responsabilidade do pesquisador assegurar medidas imediatas adequadas a evento

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, s/n - Campus A . C. Simões,

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 57.072-900

UF: AL

Município: MACEIO

Telefone: (82)3214-1041

E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com

Continuação do Parecer: 3.692.325

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS



adverso ocorrido e enviar notificação a este CEP e, em casos pertinentes, à ANVISA;
Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas. Em caso de projetos do Grupo I ou II apresentados anteriormente à ANVISA, o pesquisador ou patrocinador deve enviá-las também à mesma, junto com o parecer aprovatório do CEP, para serem juntadas ao protocolo inicial;

Seus relatórios parciais e final devem ser apresentados a este CEP, inicialmente após o prazo determinado no seu cronograma e ao término do estudo. A falta de envio de, pelo menos, o relatório final da pesquisa implicará em não recebimento de um próximo protocolo de pesquisa de vossa autoria;

O cronograma previsto para a pesquisa será executado caso o projeto seja APROVADO pelo Sistema CEP/CONEP, conforme Carta Circular nº. 061/2012/CONEP/CNS/GB/MS (Brasília-DF, 04 de maio de 2012).

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Outros	ProjetoEfeitosEsportenaUfal2019.pdf	02/09/2019 13:52:42	ANTONIO FILIPE PEREIRA CAETANO	Postado

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

MACEIO, 08 de
Novembro de 2019

Assinado por: Luciana Santana(Coordenador(a))

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, s/n - Campus A . C. Simões,

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 57.072-900

UF: AL

Município: MACEIO

Telefone: (82)3214-1041

E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com

Anexo 2

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 a 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 – IEFE
Email: afpereiracaetano@hotmail.com

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 a 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 – IEFE
Email: afpereiracaetano@hotmail.com

Questionário 1 – Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)

Este questionário tem o objetivo de identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início da atividade física. Caso você responda “SIM” a uma ou mais perguntas, converse com seu médico ANTES de aumentar seu nível atual de atividade física. Mencione este questionário e as perguntas às quais você respondeu “SIM”. Por favor, assinale “SIM” ou “NÃO” às seguintes perguntas:

1. Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?
() Sim () Não
2. Você sente dores no peito quando pratica atividade física?
() Sim () Não
3. No último mês, você sentiu dores no peito quando praticou atividade física?
() Sim () Não
4. Você apresenta desequilíbrio devido à tontura e/ ou perda de consciência?
() Sim () Não
5. Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?
() Sim () Não
6. Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração?
() Sim () Não
7. Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?
() Sim () Não

Nome completo _____ Idade: _____

Data _____ Assinatura: _____

Se você respondeu “SIM” a uma ou mais perguntas, leia e assine o “Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física”

Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física

Estou ciente de que é recomendável conversar com um médico antes de aumentar meu nível atual de atividade física, por ter respondido “SIM” a uma ou mais perguntas do “Questionário de Prontidão para Atividade Física” (PAR-Q). Assumo plena responsabilidade por qualquer atividade física praticada sem o atendimento a essa recomendação.

Nome completo _____

Data _____ Assinatura: _____

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

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 se sentido tão deprimido que nada pode animá-lo?	1	2	3	4	5	6
Quanto tempo você tem se 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 se 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

II- 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

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 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. (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

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