



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

MÁRCIO HENRIQUE SANTOS DE OLIVEIRA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E HUMOR DE
INGRESSANTES NAS MODALIDADES DE LUTAS CORPORAIS NO PROGRAMA DE
ESPORTE UNIVERSITÁRIO**

**MACEIÓ
2022**

MÁRCIO HENRIQUE SANTOS DE OLIVEIRA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E HUMOR DE
INGRESSANTES NAS MODALIDADES DE LUTAS CORPORAIS NO PROGRAMA DE
ESPORTE UNIVERSITÁRIO**

Curso para requisito parcial à obtenção do título de professor licenciado em Educação Física pela Universidade Federal de Alagoas no Instituto de Educação Física e Esportes

Orientador: Prof. Dr. Antonio Filipe Pereira Caetano

MACEIÓ
2022

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

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

O48n Oliveira, Márcio Henrique Santos de.

Nível de atividade física, qualidade de vida, bem-estar e humor de ingressantes nas modalidades de lutas corporais no programa esporte universitário / Márcio Henrique Santos de Oliveira. – 2022.

42 f. : il. color.

Orientador: Antônio Filipe Pereira Caetano.

Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física: Licenciatura) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2022.

Bibliografia: f. 28-34.

Anexos: f. 36-42.

1. Atividade física. 2. Bem-estar. 3. Humor. 4. Qualidade de vida. 5. Lutas. 6. Esporte universitário. I. Título.

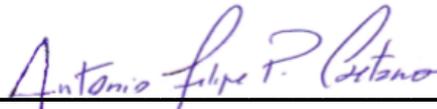
CDU: 796.8

MÁRCIO HENRIQUE SANTOS DE OLIVEIRA

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E HUMOR DE INGRESSANTES NAS MODALIDADES DE LUTAS CORPORAIS NO PROGRAMA DE ESPORTE UNIVERSITÁRIO

Trabalho de Conclusão de Curso aprovada como requisito parcial à obtenção do título de professor licenciado em Educação Física pela Universidade Federal de Alagoas no Instituto de Educação Física e Esportes, pela seguinte banca examinadora:

Maceió, 21 de Janeiro de 2022.



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

Banca Examinadora:



Prof. Dr. Marco Antonio Chalita
Examinador Convidado



Prof. Dr. Eriberto José Lessa de Moura
Examinador Convidado

Dedico este trabalho ao meu Deus e Criador
que me possibilitou concluí-lo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus que me concedeu a possibilidade de ingressar na Universidade e esteve conosco até o final e, inclusive, na realização deste trabalho.

Aos meus familiares pelo incentivo e compreensão nos momentos de ausência por vários dias. Em especial, minha querida mãe, Márcia Alves dos Santos, a qual esteve comigo em vários momentos difíceis, sempre motivando e acreditando nos meus sonhos.

À minha noiva querida, Iasmim Isaíres Neri de Oliveira, que me motivou e esteve comigo nos momentos delicados durante boa parte do processo em que estive na graduação.

Ao meu orientador querido, Felipe Caetano, por ter aceitado o desafio de realizar este trabalho, por todo empenho e paciência no desenvolvimento do mesmo.

Aos amigos de graduação que estiveram comigo durante a grande aventura da universidade (haha).

Por fim, agradeço a todos que contribuíram de alguma forma para realização deste estudo.

“Eu tenho um sonho”

Martin Luther King Jr.

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi identificar o nível de atividade física, bem-estar, humor e qualidade de vida de ingressantes na modalidade lutas de um programa de esporte universitário. Trata-se de um estudo quantitativo, com abordagem observacional e corte transversal. População de estudantes da graduação e pós-graduação com idade de 18 a 65 anos. Nossa amostra contou com um total de 46 universitários, distribuídos em Taekwondo (19), Jiu-Jitsu (10), Kung-Fu (17). Os resultados do IPAQ apresentaram como mais ativo a população do Kung-Fu (23,91%) e a população do Taekwondo menos ativo fisicamente (21,73%). Através do questionário do PEVI que nos possibilitou identificar que os escores de Nutrição encontravam-se no menor resultado que, mesmo sendo baixos, se encontram com regular bem-estar (1 a 1,99). Em comportamento preventivo o Kung-Fu apresentou o maior escore (2,2), em relacionamento social o Jiu-Jitsu ficou com maior (2,13); ambos em excelente bem-estar. Dentre as modalidades aqui apresentadas, o Taekwondo se destaca Positivamente em Capacidade Funcional (89,21), Limitação Por Aspectos Físicos (92,11); Já o Jiu-Jitsu apresentou resultado maior em Dor (70,60), Estado Geral Da Saúde (54,00), Limitação Por Aspectos Emocionais (60,00); O Kung-Fu apresentou altas em Vitalidade (35,00), Aspectos Sociais (71,32), Saúde Mental (61,65). Os participantes do programa nas modalidades de lutas podem ser enquadrados como ativos para nível de atividade física; regulares para o nível de bem-estar; com escores acima da média para as dimensões de qualidade de vida; mas com índices preocupantes, especialmente na tensão/ansiedade, em se tratando dos níveis de humor. Porém, o programa possibilitou aos universitários inscritos um tempo para dedicar ao lazer de uma prática corporal de seu gosto dentro do ambiente universitário. A prática de atividade física é um dos caminhos para melhorar aspectos da saúde, qualidade de vida, humor, aspectos psicológicos, bem-estar, aptidão física, entre outros.

Palavras Chaves: Saúde. Esporte. Lutas. Qualidade de Vida. Humor. Atividade Física.

ABSTRACT

The objective of this study was to identify the level of physical activity, well-being, mood and quality of life of freshmen in the fighting modality of a university sports program. This is a quantitative study, with an observational and cross-sectional approach. Undergraduate and graduate student population aged 18 to 65 years. Our sample included a total of 46 university students, distributed in Taekwondo (19), Jiu-Jitsu (10), Kung-Fu (17). The IPAQ results showed the Kung-Fu population as the most active (23.91%) and the Taekwondo population as less physically active (21.73%). Through the PEVI questionnaire, which allowed us to identify that the Nutrition scores were in the lowest result that, even being low, were found with regular well-being (1 to 1.99). In preventive behavior, Kung-Fu had the highest score (2.2), in social relationships, Jiu-Jitsu had the highest (2.13); both in excellent well-being. Among the modalities presented here, Taekwondo stands out positively in Functional Capacity (89,21), Limitation by Physical Aspects (92,11); Jiu-Jitsu, on the other hand, showed higher results in Pain (70.60), General Health (54.00), Limitation by Emotional Aspects (60.00); Kung-Fu showed high in Vitality (35.00), Social Aspects (71.32), Mental Health (61.65). Program participants in the fight modalities can be classified as active for physical activity level; regular for the level of well-being; with scores above the average for the dimensions of quality of life; but with worrying rates, especially in tension/anxiety, when it comes to mood levels. However, the program allowed the enrolled university students time to spend leisurely time in a bodily practice of their liking within the university environment. The practice of physical activity is one of the ways to improve aspects of health, quality of life, mood, psychological aspects, well-being, physical fitness, among others.

Keywords: Health. Sport. Fights. Quality of life. Humor. Physical activity.

Lista de tabelas

Figura 1 – Número da Amostra dos Ingressantes na modalidade de lutas de um Programa de Esporte Universitário. Pagina 18

Tabela 1 – Perfil Social e Atividade Física dos Ingressantes da Modalidade Lutas no Programa de Esporte 2019-2020. Pagina 19

Gráfico 1 – Nível de Atividade Física dos Ingressantes da Modalidade Lutas no Programa de Esporte 2019-2020 (IPAQ). Pagina 20

Tabela 2 – Nível de Bem-Estar dos Ingressantes da Modalidade Lutas no Programa de Esporte 2019-2020 (PEVI, NAHAS). Pagina 21

Tabela 3 – Nível de Qualidade de Vida dos Ingressantes das Modalidades Lutas no Programa de Esporte Universitário 2019/2020 (SF-36). Pagina 21

Tabela 4 – Nível de humor dos Ingressantes das Modalidades Lutas no Programa de Esporte Universitário 2019/2020 (POMS). Pagina 22

Lista de abreviaturas e siglas

TKD – Taekwondo

JJ – Jiu-Jitsu

KF – Kung FU

UFC - Ultimate Fighting Championship

SF-36 - Short Form-36

WHOQOL - The World Health Organization Quality Of Life assessment

TDH - Perturbação Total de Humor

IPAQ - International Physical Activity Questionnaire

UFAL – Universidade Federal de Alagoas

PEVI – Perfil de Estilo de Vida

POMS - Profile of Mood State

TCLE – Termo de Consentimento e Livre Esclarecido

TMC – Transtorno Mentais Comuns

IEFE – Instituto de Educação Física e Esportes

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. METODOLOGIA	14
2.1. TIPO DE ESTUDO	14
2.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	14
2.3. INSTRUMENTO DE COLETA	14
2.4. PROCEDIMENTOS DE COLETA	16
2.5. ANÁLISE DOS DADOS	16
3. RESULTADOS	17
4. DISCUSSÃO.....	22
5. CONCLUSÃO	26
6. REFERÊNCIAS	28
7. ANEXOS	35

1. INTRODUÇÃO

Uma pesquisa recente afirmou que nas últimas duas décadas (2000-2018), Alagoas e os demais estados brasileiros conheceram uma crescente no número de universitários devidamente matriculados, saindo da casa dos 22 mil para 106 mil universitários no ano de 2018. Nesse mesmo ano, a Universidade Federal de Alagoas (UFAL), possuía quase 29 mil universitários matriculados entre seus cursos de graduação. Dos 28.994 matriculados, 20.596 (71,1%) estavam no Campus A. C. Simões, na capital; 5.455 (18,8%) no Campus Arapiraca (interior); e 2.943 (10,1%) localizados no Campus do Sertão (ALVES, 2020).

A transição do jovem para a fase adulta é caracterizada por diversas mudanças e quando relacionados com o ingresso à vida acadêmica, essas adversidades se tornam ainda mais acentuadas. Essas dificuldades se encontram em diversos aspectos, entre eles a adaptação e integração ao novo ambiente, a solidão e os possíveis aumentos de transtornos mentais comuns (estados de depressão e ansiedade, insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas). Dessa forma, estes sintomas podem prejudicar o desenvolvimento acadêmico, psicológico e social dos discentes (BARROSO *et al.*, 2019; CUNHA & CARRILHO, 2005; GRANER & CERQUEIRA, 2019). Esse período também se caracteriza por ser de vulnerabilidade por parte dos universitários, pois o mesmo pode aderir ao consumo do álcool e outras drogas (WAGNER & ANDRADE, 2008).

De acordo com Santos e Almeida (2001, p. 205), essa transposição é caracterizada por dificuldades em adaptação para uns e estresse para outros, a depender do seu “nível de maturidade psicológica”. Isto porque os mesmos precisam de um amadurecimento em seus aspectos pessoais como, assumir responsabilidade, ter autonomia, saber lidar com as situações de estresse, administrar seu tempo e possuir níveis adequados de autodisciplina. Oliveira *et al* (2020) apresentaram uma associação entre estresse e má qualidade do sono. Em outra análise, verificou-se a falta de tempo devido às exigências da graduação para descanso e/ou a prática de atividade física como fator de estresse (HIRSCH *et al.*, 2018). De acordo com os estudos de Molano-Tobar *et al.* (2019, p. 117), a carga horária dos universitários é um fator de limitação para a prática de atividade física, e o mesmo afirmou que “foi encontrado um padrão característico que mostra que os estilos de vida estarão relacionados ao desempenho acadêmico”. E, assim, sugerindo o gerenciamento do tempo disponível com a prática de hábitos saudáveis. Viera e Romera (2018), ao fazer uma revisão de literatura identificou que o lazer está fortemente associado às práticas corporais.

Graner e Cerqueira (2019), afirmaram que não praticar atividade física pode ser um fator de risco para possíveis transtornos mentais comuns (TMC) e com a prática regular de exercícios físicos com uma boa alimentação é um importante aliado para proteção da saúde e reduzir os níveis de estresse. A prática de atividade física atribui a menores níveis de gordura corporal (PITUK & CAGAS, 2019). Conforme os resultados obtidos por Santos *et al.* (2014) é possível identificar a prevalência de sobrepeso corporal e baixo nível de aptidão física em discentes que estão na reta final do seu curso.

Pesquisas apontam que com a prática regular de atividade física se obtém benefícios em diversas áreas como: melhora nos quadros de depressão, qualidade de vida, diminuição nos níveis de estresse, diabetes *mellitus*, ansiedade, qualidade do sono, melhora no humor, memória, atenção, prevenção de doença, promoção da saúde e pode ser indicado para tratamento de distúrbios psicobiológicos (COSTA & SOARES, 2007; ARAÚJO & ARAÚJO, 2000; GRANER & CERQUEIRA, 2019; MERCURI & ARRECHEA, 2001; CUNHA LAUX, 2018; ANTUNES *et al.*, 2001; SILVA & COSTA, 2011; SILVA MELO *et al.*, 2005).

O programa Esporte na UFAL, campus A.C. Simões, foi uma iniciativa do Instituto de Educação Física e Esporte (IEFE), com o intuito de promover a qualidade de vida para os universitários, os técnicos administrativos, docentes e os prestadores de serviço da Universidade. Sabemos os diversos benefícios da prática de atividade física de forma regular, dentre eles a diminuição dos níveis de sedentarismo. De acordo com a OMS o sedentarismo pode ser compreendido como práticas menores de 70 minutos por semana de algum tipo de atividade física. A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) reportou que 30,1% das pessoas maiores de 18 anos se encontravam com o nível recomendado de atividade física (mais de 150 min. por semana), tendo maior incidência entre 18 e 24 anos (41%), realizadas no ambiente de trabalho (42,6%) e com níveis altos de escolaridades (IBGE, 2020). Além disso, o mesmo inquérito assinalou que 40,3% da população adulta brasileira se encontram em extratos classificados como insuficientemente ativos. Este cenário devido a várias questões cotidianas no ambiente acadêmico também pode ser vislumbrada na população universitária.

Dentre as modalidades oferecidas pelo programa encontravam-se as práticas de lutas. O programa de Esporte na Universidade proporcionou a comunidade acadêmica escolher dentre várias modalidades ofertadas uma de sua preferência e limite de vagas. Considerando as lutas como um dos elementos da cultura corporal do movimento, o objetivo foi contribuir com o nível de qualidade de vida da comunidade acadêmica, também acreditando que as lutas podem desenvolver o ser humano em diversos aspectos, passando pelas capacidades físicas,

as relações sociais, o autoconhecimento, o controle das emoções, a capacidade de lidar com situações diversas, além de conhecer um pouco da cultura da arte marcial e contribuindo para melhores índices de qualidade de vida (CHALITA, 2019).

As lutas corporais são caracterizadas por uma relação de oposição, em sua maioria, que busca dominar o outro, dificultando a leitura do adversário, tornando-se imprevisível na ação (SCHMIDT & RIBAS, 2020). Diferente de outras modalidades esportivas, as artes marciais obtiveram uma grande influência do pensamento filosófico e religioso oriental, sendo eles o budismo e o taoísmo. O primeiro enfatiza o esforço individual com o objetivo de alcançar o autodomínio, auto realização e iluminação. Já o taoísmo, faz uso de exercícios físicos e exercícios respiratórios com o mesmo intuito (BU *et al.*, 2010).

Nas lutas corporais temos diversas modalidades em que há uma divisão, por exemplo: no judô, como referência em projeção do adversário; no Jiu-Jitsu (JJ), temos imobilizações, quando se aplica chaves de articulações; chutes, muito presente no Taekwondo e Caratê; socos e esquivas, no Boxe; autodefesa, no Kung Fu (KF), elemento esse bastante presente nas artes marciais. Outra forma de categorizar os diferentes tipos de lutas é no distanciamento, ou seja, para a luta em curta distância será necessário o agarramento do adversário (Judô, Jiu-Jitsu); média, quando se utiliza de socos e chutes (Boxe, Muay Thai, Caratê) e longa distância, quando fazem uso de espada (Esgrima), por exemplo (RUFINO & DARIDO, 2012).

As lutas mais praticadas no Brasil são: Judô, Caratê (Karatê), Jiu-Jitsu (conhecido também como Jiu-Jitsu brasileiro), Kung Fu (do original Wushu) e Taekwondo (SCHWARTZ, 2011). Estudos identificaram que os praticantes de Taekwondo (TKD) apresentaram melhoras na aptidão física, força, potência, flexibilidade, equilíbrio, além de aliviar o estresse oxidante e redução da obesidade (ROH *et al.*, 2020; YOO *et al.*, 2018). Foi em torno do ano de 1950 que muitas das artes marciais chinesas foram institucionalizadas, dentre elas o Wushu. Nessa época existia um grande estímulo do governo chinês com programas a fim de encorajar a participação regular da população em atividade física, com isso, houve uma crescente na procura e prática das artes marciais, impulsionada pelo forte apelo das autoridades com a justificativa de promover a saúde e ter uma nação forte (BUENO, 2019).

Neste sentido, o objetivo deste trabalho foi identificar o nível de atividade física, bem-estar, humor e qualidade de vida de ingressantes na modalidade lutas de um programa de esporte universitário.

2. METODOLOGIA

2.1. TIPO DE ESTUDO

Trata-se de um estudo quantitativo, com abordagem observacional e corte transversal.

2.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população foi composta por estudantes dos cursos de graduação e pós-graduação da Universidade Federal de Alagoas, inscritos nas modalidades de lutas no Programa de Esporte Universitário em 2019-2020. De ambos os sexos, com idade entre 18 a 65 anos de idade. A amostra foi recrutada no início do programa, fazendo uso do modelo aleatório simples ($n = \text{amostra/população}$).

Os critérios de inclusão que foram adotados: preencher o questionário de forma adequada e por completo; aluno (a) regularmente matriculado na UFAL; e aqueles que efetuarem a assinatura do Termo de Consentimento e Livre Esclarecido (TCLE).

Os critérios de exclusão que foram adotados: aqueles que não assinalarem qualquer item dos questionários; aqueles que de alguma forma decidiram não participar da pesquisa; aqueles que fizeram o cadastro, mas não realizaram qualquer tipo de aula.

2.3. INSTRUMENTO DE COLETA

As variáveis utilizadas para esse estudo foram perfil sócio-acadêmico, nível de atividade física, qualidade de vida, bem-estar e perfil de humor.

A princípio utilizamos um questionário com foco em reunir informações sobre o perfil social dos ingressantes. Nesse questionário semiestruturado foram coletadas informações, tais como: idade, sexo, prática de atividade física (tempo, frequência e tipo de atividades), doenças identificadas, área do curso e região onde mora.

O *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) é um questionário que possibilita medir o nível de atividade física, sendo usado e reconhecido mundialmente. Há poucas informações sobre hábitos de atividade física na população mundial, apesar de existir algumas especulações de atividade física no geral (MATSUDO *et al.*, 2001). Levamos em consideração toda atividade física, tempo e quantas vezes na semana; no trabalho, como meio de transporte, em casa, de lazer e o tempo gasto sentado. Para alcançar os resultados da

amostra seguimos com a ideia de que o indivíduo precisa de, pelo menos, 30 minutos por dia e na maioria dos dias da semana, somando 150 minutos semanais de intensidade moderada. Aqueles que praticavam atividade física vigorosa, o critério foi de no mínimo três sessões de 20 minutos por semana. Aqueles que não cumpriram com a somatória de, no mínimo, 150 minutos de atividade física moderada por semana foram considerados sedentários e/ou insuficientemente ativo (MATSUDO et al., 2001).

O instrumento utilizado para coletar as informações referentes à qualidade de vida foi o *Short Form-36*, traduzido para o português (SF-36), onde as perguntas têm como referência as últimas quatro semanas. O SF-36 é dividido em oito componentes: capacidade funcional (10 itens), aspectos físicos (4 itens), dor (2 itens), estado geral de saúde (5 itens), vitalidade (4 itens), aspectos sociais (2 itens), aspectos emocionais (3 itens) e saúde mental (5 itens). Os procedimentos de cálculo dos escores seguiram as recomendações dos desenvolvedores do questionário (LAGUARDIA et al. 2013).

O *Pentáculo do Bem-Estar*, também denominado de Perfil de Estilo de Vida (PEVI), proposto por Nahas et al. (2000), fundamenta-se em uma visão holística de saúde e qualidade de vida, reunindo ideias de outros autores e suas próprias experiências. O Pentáculo do Bem-Estar inclui componentes de nutrição, stress, atividade física, relacionamentos e comportamento preventivo. Esse instrumento visa avaliar o estilo de vida, podendo utilizar individual ou em grupo com o objetivo de contribuir na mudança de comportamentos e promoção de saúde. Após a devolutiva somou-se os resultados de cada componente que possuíam três perguntas cada, onde o examinado se autoavalia e atribuímos à resposta escore de 0-3.

Utilizou-se o questionário *Profile of Mood State* (POMS), que tem por objetivo analisar o estado de humor do indivíduo, sendo um dos instrumentos mais utilizados para reunir dados relacionados à saúde. Ele possui 65 perguntas subdivididas em seis estados de humor: 1) Tensão-Ansiedade; 2) Depressão-Melancolia; 3) Hostilidade-Ira; 4) Vigor-Atividade; 5) Fadiga-Inércia, e; 6) Confusão-Desorientação (VIANA et al., 2000). Com exceção do item de Vigor, quanto maior os valores, pior a condição do avaliado (VIANA et al., 2000).

2.4. PROCEDIMENTOS DE COLETA

Como o objetivo do estudo foi de identificar a amostra dos ingressantes na modalidade de lutas no Programa de Esporte na UFAL, 2019-2020, foi realizado apenas um momento para coleta dos dados. O convite foi feito no momento do ingresso nas atividades. Com isso, os participantes preencheram os questionários Sócio-Acadêmico, IPAQ, SF-36, Pentáculo do Bem-Estar e POMS. Nesse momento foi assinado por livre e espontânea vontade o TCLE, após o esclarecimento que usaríamos os dados disponibilizados para a realização de uma pesquisa, deixando claro que os dados fornecidos seriam utilizados apenas para fins do estudo, assegurando sua identificação, onde eles ficaram livres em decidir participar ou não do mesmo.

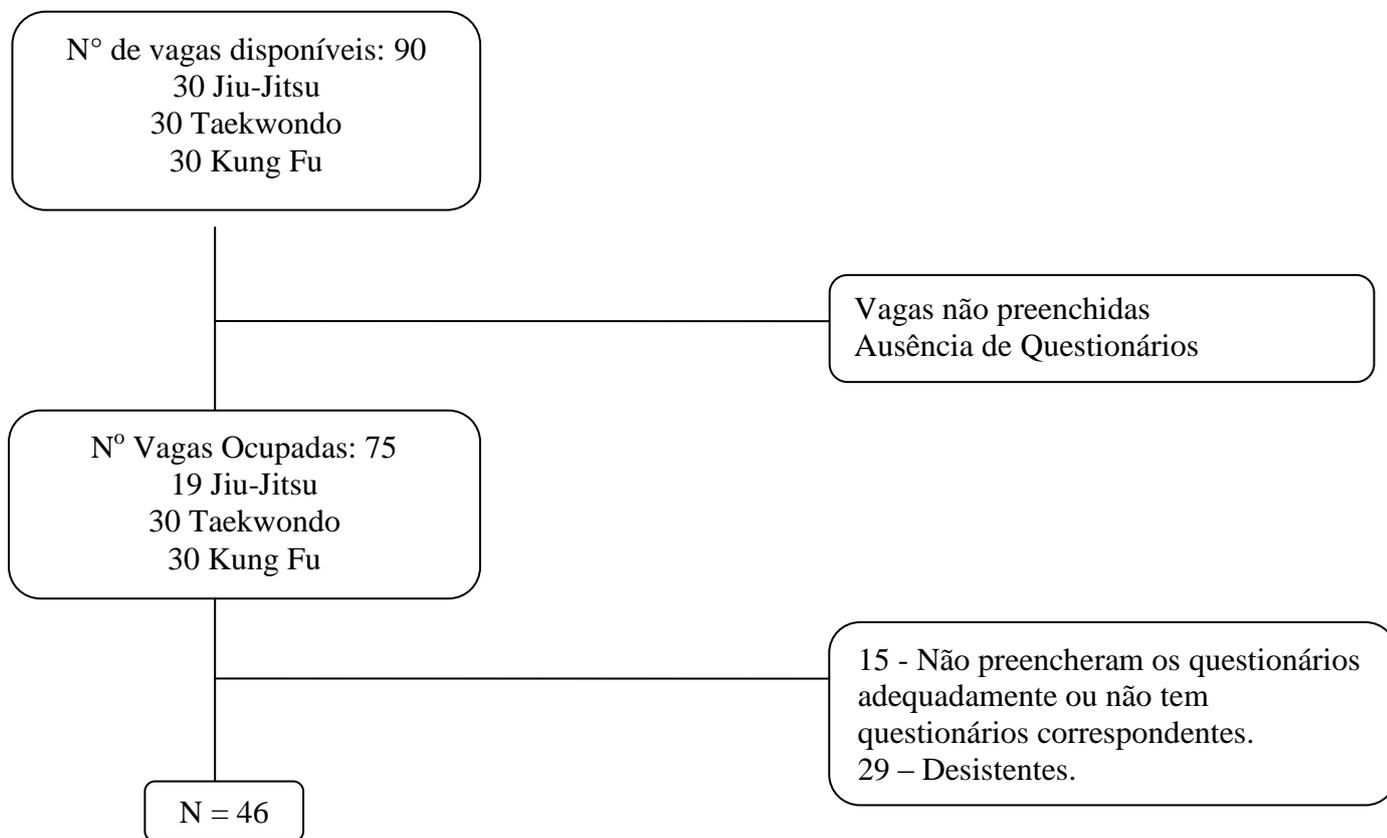
2.5. ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados utilizando a plataforma do *Excel* para computar os dados: dados gerais, IPAQ, Pentáculo e SF-36 e POMS. Eles foram estratificados por modalidade e apresentando as estatísticas descritivas a partir de média, desvio padrão e distribuição de frequência.

3. RESULTADOS

Conforme pode ser visto na **Figura 1**, a modalidade das lutas disponibilizou 90 vagas no total. No entanto, inicialmente apenas 75 vagas foram ocupadas por universitários que se inscreveram no programa do Esporte na UFAL. Após a eliminação de ingressantes que não frequentaram as atividades e/ou apresentaram inconsistências no preenchimento dos questionários, restaram 46 discentes que compuseram a amostra deste estudo.

Figura 1 – Número da Amostra dos Ingressantes na modalidade de lutas de um Programa de Esporte Universitário



Conforme exposto na **Tabela 1**, destes universitários 22 (48%) eram homens e 24 mulheres (52%), com incidência de idade maior entre 21 a 24 anos (43%), seguido por aqueles com idade inferior a 20 anos (35%) e 10 participantes acima de 24 anos (22%). Em termos de localização de moradia, 50% dos discentes moravam na parte alta da capital Maceió, 11% na parte baixa da cidade e 39% residiam fora da capital.

Tabela 1 – Perfil Social e Atividade Física dos Ingressantes da Modalidade Lutas no Programa de Esporte 2019-2020

Variáveis	Nº	%
Modalidades		
Taekwondo	19	41%
Jiu-Jitsu	10	22%
Kung Fu	17	37%
Sexo		
Homens	22	48%
Mulheres	24	52%
Total	46	
Idade		
< 20	16	35%
21 - 24	20	43%
> 24	10	22%
Área de Curso		
Ciências Biológicas/Saúde	12	26%
Ciências Exatas	09	20%
Ciências Humanas	24	52%
Não especificou	01	02%
Doenças Identificadas		
Não	35	76%
Sim	11	24%
Prática de Atividade Física		
Sim	17	37%
Não	29	63%
Tipo de Atividade Física		
Esportes coletivos	02	12%
Lutas	04	24%
Academia	08	47%
Outros	03	18%
Frequência Atividade Física		
< 3 dias	06	38%
3 dias	02	13%
> 3 dias	08	50%
Duração da Atividade Física		
< 30 min	02	13%
30 a 45 min	00	0%
> 45 min	14	88%
Região Onde Mora		
Alta - Maceió	23	50%
Baixa - Maceió	05	11%
Fora da Cidade de Maceió	18	39%

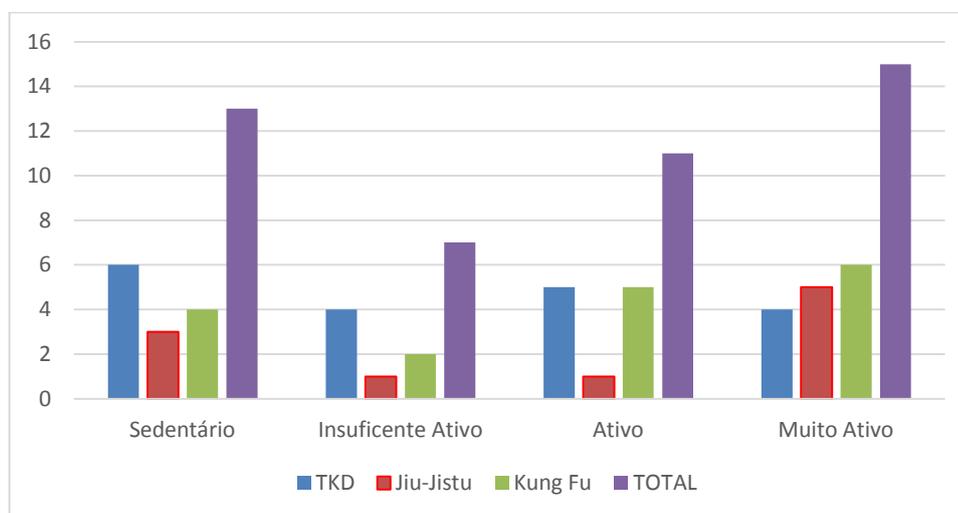
A maior parte deles encontrava-se matriculados em algum curso da área de ciências humanas (52%), seguidos ciências biológicas/saúde com 12 (26%) e, por fim, ciências exatas com 9 (20%). Vale destacar que a modalidade do Judô, apesar de estar no programa, não

atendeu os requisitos para participação do presente estudo. Cientes disso, esses discentes foram distribuídos nas três modalidades: o TKD tendo o maior índice prevalência com 19 universitários (41%); seguida por KF 17 (37%); e JJ com 10 (22%).

A maioria (63%) alegou não praticar exercícios físicos e 37% praticavam algum tipo de exercício físico, sendo distribuídos em academia (calistenia, musculação e funcional) (47%), lutas (24%), esportes coletivos (12%) e outras modalidades (18%) como skate, caminhada e dança. No que se refere à frequência dos praticantes de exercício físicos, 50% dos iniciantes no programa afirmaram praticar mais que três vezes na semana; 38% com frequência menor que três vezes e 13% praticando três vezes na semana. Por fim, no âmbito da duração, a maior prevalência deu-se em 45 min (88%), seguido por 13% realizando-as em menos de 30 min.

Um total percentual de 76% universitários declarou não ter alguma doença e 24% que possuíam alguma doença (síndrome do ovário policístico, depressão, endometriose, doença de graves, ansiedade e asma).

Gráfico 1 – Nível de Atividade Física dos Ingressantes da Modalidade Lutas no Programa de Esporte 2019-2020 (IPAQ)



O **Gráfico 1** apresenta os resultados positivos para o nível de atividade física ativo + muito ativo sendo igual a 56,52%, que difere dos resultados da **Tabela 1**, onde indica um percentual de 63% de não praticantes de atividade física. No presente gráfico podemos notar que os universitários mais ativos se encontram na modalidade do KF (23,91%) e os menos ativos fisicamente foram do TKD (21,73%). Acredita-se que essa divergência ocorreu pela forma que os questionários abordaram a atividade física, um deles (tabela 1) foi abordada a atividade física de forma ampla onde caberia a interpretação e conclusão que se tratava da

prática de algum esporte. No IPAQ (gráfico 1) ela foi abordada na tentativa de obter informações precisas do comportamento sedentário ou não dos avaliados.

Tabela 2 – Nível de Bem-Estar dos Ingressantes da Modalidade Lutas no Programa de Esporte 2019-2020 (PEVI, NAHAS)

Variáveis	Nutrição	Atividade Física	Comportamento Preventivo	Relacionamento Social	Stress	Score Total
Taekwondo	1,11±0,34	1,61±0,45	1,46±0,56	1,70±0,53	1,56±0,50	1,49±0,25
Jiu-Jitsu	1,30±0,51	1,43±0,45	1,70±0,64	2,13±0,53	1,67±0,67	1,65±0,35
Kung Fu	1,41±0,59	1,47±0,50	2,02±0,57	1,94±0,57	1,73±0,57	1,71±0,36
GERAL	1,27±0,48	1,50±0,46	1,72±0,59	1,92±0,54	1,65±0,58	1,61±0,32

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

O nível de bem-estar pode ser observado na **Tabela 2**, onde podemos identificar que os escores de nutrição encontravam-se no menor resultado que, mesmo sendo baixos, se encontram com *regular bem-estar*. Dentre eles, o menor foi o do TKD (1,11). Os escores mais altos foram identificados na dimensão Relacionamento Sociais, apresentando baixa apenas na modalidade do TKD (1,70). Em contrapartida, no Comportamento Preventivo os participantes obtiveram o maior escore (2,02). Contudo, no escore geral, o menor índice identificado foi o do TKD (1,49) e o maior sendo o KF (1,71), porém todos se encontram na categoria *regular bem-estar*. Na dimensão atividade física, no geral eles apresentaram bem-estar regular (1,50), o menor resultado expresso dentre eles foi o JJ (1,43) e o maior foram os praticantes do TKD (1,61), resultado que diverge do IPAQ (gráfico 1).

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

Dimensões	Taewkondo	Jiu-Jitsu	Kung Fu	GERAL
Capacidade Funcional	89,21 ± 10,39	85,5 ± 11,40	86,18 ± 9,93	87,28 ± 10,46
Limitação por Aspectos Físicos	92,11 ± 12,47	60,00 ± 33,00	64,71±36,85	75,00 ± 28,26
Dor	69,49 ± 10,84	70,60 ± 10,08	67,76 ± 14,37	69,22 ± 12,12
Estado Geral da Saúde	52,63 ± 12,24	54,00 ± 14,20	53,52 ± 13,15	53,26 ± 13,04
Vitalidade	29,74 ± 6,68	32,00 ± 7,00	35,00 ± 5,88	32,17 ± 6,96
Aspectos Sociais	70,39 ± 21,61	67,50 ± 21,00	71,32 ± 24,91	70,11 ± 22,92
Limitação por Aspectos Emocionais	42,11± 42,66	60,00 ± 34,67	50,98 ± 44,06	49,28 ± 42,72
Saúde Mental	58,11 ± 11,66	59,60 ± 9,28	61,65 ± 11,43	59,74 ± 10,91

Considerando que os escores são de 0-100 e 70 sendo um número bom (Tabela 3), as dimensões que apresentaram baixas foram: dor (69,22), Estado Geral de Saúde (53,26), Vitalidade (32,17), Limitação por Aspectos Emocionais (49,28) e Saúde Mental (59,74). Vale destacar a aproximação de muitas dimensões com a média, fato que se torna preocupante. Dentre as modalidades aqui apresentadas, o TKD se destaca negativamente por apresentar baixas em quatro dimensões: Estado Geral da Saúde; Vitalidade; Limitação por Aspectos Emocionais; Saúde Mental. O JJ ficou com a maior pontuação em “Dor” (70,60). Importa-nos destacar também aquelas dimensões positivas: Capacidade funcional (87,28); Limitações por aspectos Físicos (75,00); Aspectos Sociais (70,11). E mais uma vez o TKD se destaca, mas agora de forma positiva, ficando com saldo bem próximo de 100 nas dimensões de Capacidade Funcional (89,21) e Limitação por Aspectos Físicos (92,11). Já o KF apresentou o maior escore na dimensão de Aspectos Sociais (71,32).

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

Modalidades	T	D	H	F	V	C	TDH
Taekwondo	10,06	8,06	6,06	8,17	10,39	9,39	131,3
Jiu-Jitsu	11,7	8,8	7,2	10,8	8,8	11	140,7
Kung-Fu	9,71	5,65	4,71	6,82	11,53	8,53	123,9
Média Geral	10,29	7,31	5,80	8,24	10,47	9,42	130,7
Desvio Padrão Geral	4,00	5,09	3,78	4,42	3,92	3,21	19,31

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 = 24; Score máximo V e C = 20; Score máximo TDH = 196.

Ao identificar o nível de humor dos ingressantes dessas modalidades, conforme aponta a **Tabela 4**, os dados mais preocupantes encontram-se no quesito tensão e ansiedade (T) com TKD (10,06), JJ (11,7) e KF (9,71), o mais próximo da média é o JJ. Os resultados mais baixos foram o do TKD (6,06) e KF (4,71) em Hostilidade e Ira (H) e o JJ em Vigor e Atividade (V). O resultado expresso na dimensão Vigor pelos praticantes de JJ é preocupante, pois ao contrário dos outros componentes, quanto maior o escore melhor significava a condição de humor. As outras modalidades apresentaram resultados acima da média para a mesma amostra. Os índices de Perturbação Total de Humor (TDH) apresentaram-se bem acima da média (130,7), tendo o JJ (140,7) com o maior resultado.

4. DISCUSSÃO

O programa de esporte possibilitou aos universitários inscritos um tempo para dedicar ao lazer de uma prática corporal de seu gosto dentro do ambiente universitário. Desta forma, visou-se à promoção da saúde, a partir do esporte participação, que é “uma das estratégias de produção de saúde”, entendendo que a atividade física é um dos caminhos para promover saúde (BRASIL, 2013, p. 29).

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira classifica a atividade física da seguinte forma:

é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas (BRASIL, 2021, p. 7).

Sendo considerada, dentre outros fatores, um importante componente na promoção da saúde e qualidade de vida da população. Podemos observar os efeitos da prática de atividade física na saúde mental, no bem-estar, em fatores de risco cardiovascular, em funções cognitivas, sono, humor entre outros (KRAMER, 2020; MELLO *et al.*, 2005). De acordo com Araújo e Araújo (2000), considera-se como atividade física qualquer atividade que exerça gastos energéticos acima do nível de repouso. Os dados aqui apresentados nos mostram que há uma grande quantidade de pessoas sedentárias na modalidade do TKD (21,73%). Os estudos de Molano-Tobar *et al.* (2019) e Hirsch *et al.*, (2018), apontaram que um dos fatores para o baixo nível de atividade física é a carga horária dos universitários, possuindo pouco tempo para descanso e prática de atividade física, dessa forma, passando mais tempo sentado, o que justifica o alto índice de sedentários em nossa amostra. De acordo com Cieslak *et al.*, (2012), utilizando o instrumento IPAQ, apontou que universitários de ambos os sexos se encontravam em “ativo” e “muito ativo”, o que difere dos nossos achados, sendo a maior parte “muito ativo”, seguido por “sedentários” e “ativos”.

Apesar de não existir uma diferença expressiva entre os sexos em nosso estudo, outros destacaram o baixo nível de atividade física na população feminina (SILVA *et al.*, 2007; CIESLAK *et al.*, 2012). Segundo estudos de Pituk e Yap (2019), além de destacar os maiores índices de fisicamente ativos no sexo masculino, consideram que o aumento da atividade física na universidade é essencial não só para o aumento da aptidão física, mas para que os universitários possam gerenciar melhor sua carga horária. Silva *et al.* (2015), destacaram a importância da parte psicológica na prática do JJ em diferentes faixas etárias, dado esse que é muito importante para compreender o trabalho realizado nas modalidades de lutas, devido ao

alto trabalho de disciplina, respeito, regras, entre outros elementos educacionais encontrados nas artes marciais.

Segundo Oliveira *et al.*, (2014), alguns dos fatores que impede ou inviabiliza a prática de atividade física na população universitária são: falta de tempo, de interesse, falta de oportunidade, alguns problemas de saúde, falta de dinheiro e de um local adequado. Compartilhando dessa fala, o programa de esporte universitário proporcionou aos discentes a oportunidade de usufruir da prática de atividade física sem sair do ambiente acadêmico.

Um fator importante para manutenção da qualidade de vida e estresse causado pela demanda da universidade pode estar relacionado com as práticas no momento de lazer. Podemos listar várias práticas de lazer comum em universitários como sair com amigos, familiares, assistir TV, ler, aprender um novo idioma, prática de atividade física, etc. Os estudos de Vieira *et al.*, (2018), apontaram um alto consumo de álcool na população de universitários da área da saúde investigados no momento de lazer, assim como também apresentou alto índice em práticas corporais; havendo necessidade de criar estratégias para melhorar a qualidade de vida desse público, sem falar que há pouco conhecimento sobre os diferentes conteúdos de lazer.

Considerando o número de praticante desse estudo relativamente alto, onde, de maneira geral, houve uma crescente nos últimos anos, sendo justificado pelos grandes eventos esportivos como o UFC, sendo disponibilizados nas mídias e televisionados em canais de TV's abertos e fechados. As artes marciais vêm crescendo e sendo uma opção de lazer entre os universitários como indica os achados de Sousa *et al.* (2019). Em nossa amostra, verificou-se certo equilíbrio entre os sexos com certa prevalência das mulheres, o que coincide com os resultados de Franco e Sousa (2018), afirmando que as mulheres têm relação inversa com esportes coletivos.

Os estudos de Artioli *et al.*, (2009) que avaliaram o perfil físico e fisiológico de atletas olímpicos de wushu (também conhecido como Kung Fu); comprovaram o baixo teor de gordura corporal, alta flexibilidade, alta potência nos membros inferiores e força isométrica, uma boa resistência anaeróbica do braço, alegando também que, esses atletas possuem uma alta dependência nas atividades anaeróbica. Tsang *et al.*, (2008) apresentou resultados sobre os benefícios do Kung Fu a saúde e destacou a falta de informações robustas sobre Kung Fu e seus efeitos na saúde.

Vieira *et al.*, (2020) verificaram a qualidade de vida de 30 participantes de JJ usando o SF-36, tendo resultados relevantes nos pontos mentais, emocionais, de vitalidade, no

aspecto físico, capacidade funcional e nos aspectos sociais; não há diferenças consideráveis nos achados das dimensões “saúde mental” e “vitalidade”, sendo a única diferença – apesar de obtermos um resultado bom – na dimensão “capacidade funcional”, sendo o menor dentre os resultados. O estudo encontrou baixas em dois pontos, saúde (48%) e dor (34%), em nosso trabalho também houve baixa na escala “dor”. Archete *et al.* (2016) afirmou que a prática do JJ causou benefícios cognitivos, afetivos e sociais. Outro estudo verificou algumas capacidades desenvolvidas ao treinar JJ; força, velocidade, resistência, flexibilidade, agilidade e coordenação motora (GEHRE *et al.*, 2010).

De acordo com Brasil, (2013, p. 29) a qualidade de vida é o “grau de satisfação das necessidades da vida humana”, estando associados a fatores “como alimentação, acesso à água potável, habitação, trabalho, educação, saúde, lazer e elementos materiais”, possuindo “referência noções subjetivas de conforto, bem-estar e realização individual e coletiva”. Completando e ampliando a concepção de qualidade de vida, o autor enfatiza a importância de valores não materiais, tais como: “amor, liberdade, solidariedade, inserção social, realização pessoal, felicidade” (P. 29, 2013).

Qualidade de vida é comumente utilizado por diversas pessoas em vários segmentos: jornalístico, no dia-a-dia, políticos, além de ser utilizado por profissionais de diversas áreas, tais como; psicólogo, médicos, enfermeiros, na educação, na economia, sociologia entre outros. Há muito tempo se fala sobre qualidade de vida, mesmo não sabendo ao certo defini-la, como mostrado na revisão bibliográfica de Seidl e Zannon (2004), desde meados da década de 70 buscava conceituar o termo qualidade de vida.

No projeto da Organização Mundial da Saúde para desenvolver um instrumento que pudesse avaliar a percepção do indivíduo na vida. De acordo com o grupo WHOQOL, a qualidade de vida é “a percepção dos indivíduos sobre sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores em que vivem e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (1995, p. 1405). Por ser um conceito amplo, por sua vez, engloba aspectos da “saúde física dos indivíduos, estado psicológico, nível de independência, relações sociais, crenças pessoais e suas relações com características salientes do ambiente” (p.1405, 1995).

No ano de 2010, pessoas com diagnóstico de transtornos mentais se compararam aqueles com doenças cardiovasculares, com valores maiores que câncer, doenças respiratórias crônicas e diabetes e, no ano de 2030, estima-se o dobro (KRAMER, 2020).

Há vários pesquisadores empenhados a investigar o estado de humor nas pessoas em todo o mundo levados a inúmeros casos de depressão, ansiedade, entre outros transtornos psicológicos e, em universitários, não seria diferente, devido aos processos adaptativos oriundos da vida acadêmica (AMARAL *et al.*, 2008; CUNHA & CARRILHO, 2005; FUREGATO *et al.*, 2006; GRANER & CERQUEIRA, 2019; WAGNER & ANDRADE, 2008). Sabemos que as artes marciais também é uma manifestação de atividade física, pois a condição física está ligada ao estado de bem estar, humor, redução de ansiedade, tensão, autoestima e depressão (COSTA *et al.*, 2007). Em outra análise, verificou-se um desenvolvimento da sociabilidade e melhoras no estado de humor dos praticantes de TKD (ROH *et al.*, 2018). Ao analisar o nível de humor dos praticantes de TKD, eles ficaram na média em todos os escores, quando comparados com as outras modalidades.

O estudo de Rosa e Peixoto (2018) avaliou que os praticantes de JJ obtiveram níveis menores de irritabilidade, fadiga e tensão, comparados aos praticantes irregulares. Esses resultados contrapõem nossos achados, onde o JJ apresentou níveis maiores de ira, fadiga e tensão quando comparados com as outras duas modalidades.

Segundo Wagner e Andrade (2008), há uma grande tendência para o consumo de bebidas e outras drogas, contato sexual sem proteção, aumento da violência e direção perigosa. Além disso, o consumo em excesso de álcool pode ser prejudicial no desempenho acadêmico, físico, social, psicológico e financeiro (RIBEIRO E SANTOS, 2015).

Ao analisar o nível de bem-estar da população investigada, os índices de nutrição são baixos e preocupantes. O primeiro ano no ingresso a faculdade é um período que os discentes estão sujeitos à mudança de comportamento na saúde e estilo de vida (DELIENS *et al.*, (2013). Hábitos alimentares saudáveis é uma das estratégias para promoção da saúde. Vários estudos têm investigado os hábitos alimentares da população universitária que, em sua maioria, possuem baixo consumo de alimentos saudáveis como frutas e verduras, apresentando alto consumo de doces, frituras e alimentos gordurosos (MACIEL *et al.*, 2012; PAIXÃO *et al.* 2010; FRANCO E SOUSA, 2018). Segundo Bernardo (2017), a autoeficácia é um fator determinante na mudança de comportamento e, em sua intervenção, realizou um estudo randomizado controlado – promovendo aulas sobre culinária num período de seis semanas – indicando melhoras nos hábitos alimentares dentro e fora de casa, autoeficácia na compra de alimentos saudáveis, em técnicas culinárias básicas, maior confiança, habilidades culinárias e atitudes culinárias dos universitários do estudo. A adaptação de um questionário que visa identificar propriedades psicométricas para determinantes psicossociais realizada por

Tassitano *et al.*, (2014), constataram influências consideráveis de familiares e amigos para o consumo de frutas, legumes e verduras.

Considerando as limitações desse estudo, podemos citar o fato de não ter realizado a segunda coleta (pós-teste), no qual poderíamos comparar os resultados obtidos. Também não foi feita uma avaliação nutricional, acompanhamento psicológico e não acompanhamos as práticas de atividades físicas realizadas fora do programa. Devemos destacar que, alguns discentes já possuíam um perfil positivo para saúde. O último ponto, não menos importante, foi o calendário acadêmico que inviabilizou um trabalho melhor com os participantes.

5. CONCLUSÃO

Apresentamos em nosso estudo um recorte da realidade de alguns estudantes dos esportes de lutas, alguns dados preocupantes, mas que apresenta o estado real de alguns discentes matriculados na referida instituição de ensino superior.

O trabalho permitiu caracterizar o nível de atividade física, qualidade de vida, bem-estar e humor dos discentes ingressantes nas modalidades de lutas, na qual apresentaram resultados que vale a pena destacar: em nível de atividade física, o TKD apresentou o maior número de sedentários e KF o maior; ao analisar o questionário sobre nível de bem-estar, apesar de baixos, se encontraram em “*Regular Bem-estar*”; observando o escore geral do questionário SF-36 a dimensão “Capacidade Funcional” ficou com a maior pontuação (87,28) e a menor em “Vitalidade” (32,17); os dados mais preocupantes se encontram no POMS, mostrando que a maioria dos escores se encontraram com valores abaixo da metade do escore máximo.

As artes marciais são um excelente meio para obter melhores índices de saúde e qualidade de vida, além do prazer oriundo da prática. Por possibilitar convívio social, é um dos caminhos escolhidos para o lazer entre homens e mulheres das mais variadas idades. Nosso trabalho revelou dados significantes que viabilizou criar ferramentas para contribuir na saúde e qualidade de vida dos universitários. Com isso, sugerimos mais pesquisas na área e programas voltados a promover saúde dentro e fora da universidade, pois muito se sabe do benefício da prática regular de atividade física, entretanto, poucos são regulares em suas práticas.

6. REFERÊNCIAS

AMARAL, G. F.; GOMIDE, L. M. P.; BATISTA, M. P.; PÍCCOLO, P. P.; TELES, T. B. G.; OLIVEIRA, P. M.; PEREIRA, M. A. D. Sintomas depressivos em acadêmicos de medicina na Universidade federal de Goiás: um estudo de prevalência. *Rev Psiquiatr RS*. 2008;30(2):124-130. Goiânia, 2008. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rprs/a/SJKh6ZdDMmYGvws4rKWddnN/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 16 de set. de 2021.

ANTUNES, H. K. M.; SANTOS, H. K. M.; HEREDIA, R. A. G.; BUENO, O. F. A.; MELLO, M. T. Alterações Cognitivas em Idosas Decorrentes do Exercício Físico Sistematizado. **Revista da Sobama**, Vol. 6, n.1, pp. 27-33, Dezembro 2001. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Hanna_Antunes/publication/255621779_Alteracoes_Cognitivas_em_Idosas_Decorrentes_do_Exercicio_Fisico_Sistematizado/links/0deec539a3e445db1c000000/Alteracoes-Cognitivas-em-Idosas-Decorrentes-do-Exercicio-Fisico-Sistematizado.pdf>. Acesso em 08 de jul. 2020.

ARAUJO, D. S. M. S.; ARAUJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 6, n. 5, p. 194-203, Oct. 2000 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922000000500005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 07 Jul. 2020.

ARCHETE, W.L.; VEIGA, G.A.L. da; PEREIRA, D.A. de A.; PINTO, S.G.; Benefícios do jiu jitsu para crianças. *Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista*, v. 15, n. 02, p. 63-70, 2016.

ARTIOLI, G. G.; GUALANO, B.; FRAMCHINI, E.; BATISTA, R. N.; POLACOW, V. O.; LANCHETA JR, A. H. Perfil fisiológico, de desempenho e nutricional da equipe olímpica brasileira de wushu (kung-fu). **The Journal of Strength and Conditioning Research**. São Paulo. 2009.

Universidade Federal de Alagoas/Pró-Reitoria Estudantil. **Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Estudantes da UFAL**. Maceió: EDUFAL/PROEST, 2020.

BARROSO, S. M.; OLIVEIRA, N. R. de; ANDRADE, V. S. de. Solidão e Depressão: Relações com Características Pessoais e Hábitos de Vida em Universitários. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília , v. 35, e35427, 2019 . Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722019000100527&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 05 Jul. 2020.

BERNARDO, G. L. Programa de intervenção sobre habilidades culinárias: Adaptação, aplicação e avaliação do impacto nas práticas alimentares de estudantes universitários. Florianópolis, 2017. Tese (Doutorado em Nutrição) – Programa de Pós-Graduação em Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. Glossário temático : promoção da saúde / Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. – 1. ed., 2. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

BU, B.; HAIJUN, H.; YONG, L.; CHAOHUI, Z.; XIAOYUAN, Y.; SINGH, M. F. Efeitos das artes marciais no estado de saúde: uma revisão sistemática. *Journal of Evidence-Based Medicine*. China. out. de 2010. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1756-5391.2010.01107.x>>. Acessado em 03 de Fev. 2021.

BUENO, C. A. Processos de institucionalização do wushu na era maoísta: considerações a partir da análise de manuais elaborados pela comissão de esportes e cultura física da república popular da china entre 1958 e 1963. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Paraná, Setor de Ciências Biológicas. Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Curitiba. 176 p. 2019.

BYUN, S.; AN, C.; KIM, M.; HAN, D. Os efeitos de um programa de exercícios que consiste em movimentos básicos de Taekwondo na correção postural. *J Phys Ther Sci*. 26 (10): 1585-1588, out. de 2014. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4210404/>>. Acesso em 09 de jul. 2020.

CIESLAK, F.; CAVAZZA, J. F.; LAZAROTTO, L.; TITSKI, A. C. K.; STEFANELLO, J. M. F.; LEITE, N. Analysis of the quality of life and physical activity level in undergraduate students. *Rev. Educ. Fis/UEM, Curitiba*, v. 23, n. 2, p. 251-260, 2. trim. 2012.

COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Rev. Dep. Psicol., UFF*, Niterói , v. 19, n. 1, p. 273-274, 2007 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-80232007000100022&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 07 Jul. 2020.

CHO, R. I.; HYO, J. P.; LEE, T. K. A influência do treinamento de taekwondo na adaptação à vida escolar e no valor do exercício nos Estados Unidos. *Journal of Exercise Rehabilitation*. 14 (2): 213-218, 2018. Disponível em: <<https://www.e-ger.org/journal/view.php?number=2013600488>>. Acesso em 09 de jul. 2020.

CHALITA, M. A. Projeto de extensão: lutas corporais. Maceió: UFAL/PROEX, 2019.

CUNHA, S. M.; CARRILHO, D. M. O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico. *Psicol. Esc. Educ. (Impr.)*, Campinas , v. 9, n. 2, p. 215-224, dez. 2005. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572005000200004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 04 jul. 2020.

CUNHA, R. L., et al. Efeito de um Programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho Sobre a Ansiedade. **Cienc Trab.**, Santiago , v. 20, n. 62, p. 80-83, agosto 2018 . Disponível em: <https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492018000200080&lng=es&nrm=iso>. Acesso em 07 jul. 2020.

DELIENS, T.; CLARYS, P.; DE BOURDEAUDHUIJ, I; DEFORCHE, B. Peso, dados sócio-demográficos e correlatos relacionados ao comportamento de saúde do desempenho acadêmico em estudantes universitários do primeiro ano. *Nutr J* 12, 162 (2013). Disponível em: <<https://doi.org/10.1186/1475-2891-12-162>>. Acesso em 05 de Ago. de 2021.

FRANCO, D. C.; SOUSA, T. F. Atividades física praticadas no lazer por universitários: prevalência e fatores associados. *Archives os Sport Sciences* 2018;6(2):78-81. Minas Gerais, 2018. Disponível em: <doi: <http://dx.doi.org/10.17648/aces.v6n2.2701>>. Acesso em 03 de Ago. 2021.

FUREGATO, A.R.F.; SILVA, E.C.; CAMPOS, M.C.; CASSIANO, R.P.T. Depressão e auto-estima entre acadêmicos de enfermagem. *Rev. Psiq. Clín.* 33 (5); 239-244, 2006. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0101-60832006000500003>>. Acesso em 16 de Set. de 2021.

GEHRE J. A. V.; COELHO J. M. O.; BOTELHO NETO W.; QUEIROZ J.L.; CAMPBELL C. S. G. Aptidão física de alunos do ensino médio praticantes e não praticantes de jiu-jitsu. *R. bras. Ci. e Mov* 2010;18(2):76-83.

GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. de A. R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 24, n. 4, p. 1327-1346, Abr. 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000401327&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 06 Jul. 2020.

HIRSCH, C. D.; BARLEM, E. L. D.; ALMEIDA, L. K.; BARLEM, J. G. T.; LUNARDI, V. L.; RAMOS, A. M. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis , v. 27, n. 1, e0370014, 2018 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072018000100307&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 06 jul. 2020.

IBGE. Pesquisa Nacional da Saúde: 2019, RJ: IBGE, 2020.

KADRI, A.; SLIMANI, M.; BRAGAZZI, NL; TOD, D.; AZAIEZ, F. Efeito da prática de Taekwondo na função cognitiva em adolescentes com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. *Int. J. Environ. Res. Saúde Pública*. 2019 , 16 , 204. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6352161/>>. Acesso em 08 de jul. 2020.

KIM, Y. O efeito do exercício regular de Taekwondo no fator neurotrófico derivado do cérebro e no teste Stroop em estudantes de graduação. **J Exerc Nutrition Biochem**.19 (2): 73-9. Jun. 2015. Disponível em:<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26244125/>>. Acesso em 09 de jul. 2020.

KRAMER, A. Physical Exercise for human Health. Advances in Experimental Medicine and Biology. Vol. 1228. Singapore: Springer, 2020.

LAGUARDIA, J.; CAMPOS, M. R.; TRAVASSOS, C.; NAJAR, A. L.; ANJOS, L. A. Dados normativos brasileiros do questionário Short Form-36 versão 2. **Rev. bras. epidemiol.**, São Paulo , v. 16, n. 4, p. 889-897, dez. 2013 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2013000400889&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 04 de junho 2021.

LEE, B.; KIM, K. Efeito do treinamento de taekwondo na aptidão física e no índice de crescimento de acordo com o polimorfismo do gene IGF-1 em crianças. **Korean J Physiol Pharmacol.** 19: 341–347, 2015. Disponível: <<https://synapse.koreamed.org/DOIx.php?id=10.4196/kjpp.2015.19.4.341>>. Acesso em 09 de jul. 2020.

MACIEL, E. S.; SONATI, J. G.; MODENEZE, D. M.; VASCONCELOS, J. S.; VILARTA, R. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. *Rev. Nutr.*, Campinas, 25(6):707-718, nov./dez., 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/sWNbthsXNmjKM7sJdPj746N/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 14 de Ago. 2021.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C. BRAGGION, G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Atividade física e saúde*. Vol. 6 num. 2. São Paulo, 2001.

MELLO, M. T.; BOSCOLO, R. A.; ESTEVES, A. M.; TUFIK, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 11, n. 3, p. 203-207, June 2005 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922005000300010&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 08 Jul. 2020.

MERCURI, N.; ARRECHEA, V. Atividade física e diabetes mellitus. **Diabetes clínicas**, 2001. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Claudio_Gil_Araujo/publication/200138040_Diabetes_mellitus_e_atividade_fisica/links/0046352eca712e30a7000000.pdf>. Acessado em: 07 de jul. 2020.

MOLANO-TOBAR, N. J.; VELEZ-TOBAR, R. A.; ROJAS-GALVIS, E. A. Atividade física e sua relação com a grade curricular de estudantes universitarios. **Hacia promoc. Salud, Manizales** , v. 24, n. 1, p. 112-120, jun. 2019 . Disponível em <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000100112&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 05 jul. 2020.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O Pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Rev. Bras. Atividade Física e Saúde*. vol. 5 n. 2, 2000.

OLIVEIRA, E. S. et al. Stress and health risk behaviors among university students. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília , v. 73, n. 1, e20180035, 2020 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672020000100162&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 05 Jul. 2020.

PAIXÃO, L. A.; DIAS, R. M. R. PRADO, W. L. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE. *Rev. Bras. de ativ. Fís. & Saú.* v15 n13. Santo Amaro, 2010.

PITUK, C. S.; CAGAS, J. Y. Physical activity and physical fitness among filipino university students. **J. Phys. Educ.**, Maringá , v. 30, e3076, 2019 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-24552019000100262&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 07 Jul. 2020.

RIBEIRO, J. K. H.; SANTOS, M. G. Percepção dos academicos quanto ao consumo de bebidas alcoolicas durante processo de graduação em uma faculdade. *R. FAROCIÊNCIA*, Porto Velho, v. 2, n. 2, jul./dez. 2015. Disponível em: <<https://revistas.faro.edu.br/FAROCIENCIA/article/download/70/71>>. Acesso em 16 de set. de 2021.

ROSA, J. L.; PEIXOTO, N. Praticantes de jiu-jitsu têm menor nível de estresse percebido e melhor percepção de qualidade de vida que indivíduos irregulares ativos. *Educ. Fís., Esporte e Saúde*, Campinas: SP, v. 16, n. 3, p. 325-334, jul./set. 2018. Disponível em:<<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8651458>>. Acesso em 03 de Fev. 2021.

ROH, H. T.; CHO, S. Y.; SO, W. Y. Efeitos da intervenção regular de Taekwondo em biomarcadores de estresse oxidativo e miocinas em adolescentes com sobrepeso e obesidade. **Revista internacional de pesquisa ambiental e saúde pública**, 6 de abril de 2020. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2505>>. Acesso em 09 de jul. de 2020.

ROH, H. T.; CHO, S. Y.; SO, W. Y. Treinamento em Taekwondo melhora o humor e a sociabilidade em crianças de famílias multiculturais na Coréia do Sul: um estudo piloto controlado e randomizado. **Int J Environ Res Saúde Pública**. 15 (4): 757, abril 2018. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/15/4/757>>. Acesso em 09 jul. 2020.

RUFINO, L.G.B. & DARIDO, S.C. Pedagogia do esporte e das lutas: em busca de aproximações. *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte*, São Paulo, v.26, n.2, p.283-300, abr./jun. 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbefe/v26n2/11.pdf>>. Acesso em 01 de Fev. 2021.

SANTOS, L.; ALMEIDA, L. S. Vivências acadêmicas e rendimento escolar: estudo com alunos universitários do 1.º ano. **Aná. Psicológica**, Lisboa , v. 19, n. 2, p. 205-217, abr. 2001 . Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312001000200001&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 04 jul. 2020.

SANTOS, J. J. A.; SARACINI, N.; SILVA, W. C.; GUILHERME, J. H.; COSTA, T. A.; SILVA, M. R. A. G. Estilo de vida relacionado à saúde de estudantes universitários: comparação entre ingressantes e concluintes. *ABCS Health Sciences*. Abr 2014. Disponível em: <10.7322/abcs.hs.v39i1.256 >. Acesso em: 09 jul. 2020.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Quality of life and heal: conceptual and methodological issues. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 20(2):580-588, mar- a b r, 2004. Disponível em:< <https://www.scielosp.org/pdf/csp/2004.v20n2/580-588/pt>>. Acesso em 27 de Ago. 2021.

SCHMIDT, V. O.; RIBAS, J. F. M. Alógica interna das lutas corporais: implicações iniciais para o ensino-aprendizagem-treinamento do brazilian jiu-jítsu. *Motrivivência*, (Florianópolis), v. 32, n. 61, p. 01-19, janeiro/março, 2020. Disponível em: < <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2020e60001>>. Acesso em 24 de set. 2020.

SCHWARTZ, Juliano. Aptidão física relacionada à saúde e qualidade de vida de praticantes de lutas, artes marciais e modalidades de combate da cidade de São Paulo. Dissertação (Mestrado em Biodinâmica do Movimento Humano) - Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011. Disponível em: <<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39132/tde-17022012-085028/pt-br.php>>. Acesso em: 05 de Fev. 2021.

SILVA, P. V. C.; COSTA, Á. L. Jr. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Psicol. Argum.**, Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41-50 jan./mar. 2011. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/321279967_Efeitos_da_atividade_fisica_para_a_s aude_de_crianças_e_adolescentes](https://www.researchgate.net/publication/321279967_Efeitos_da_atividade_fisica_para_a_saude_de_crianças_e_adolescentes)>. Acesso em: 08 de jul. 2020.

SILVA, T. E. L.; SILVA, M. G. G.; ESPINDOLA, W. C. F. Os benefícios do jiu-jitsu para a saúde: um incentivo para a prática esportiva. *Revista Científica da FASETE*. 2015. Disponível em: < https://www.unirios.edu.br/revistarios/media/revistas/2015/9/os_beneficios_do_jiu_jitsu_para_a_saude.pdf>. Acesso em: 25/07/2021.

SILVA, G. S. F.; BERGAMASCHINE, R.; ROSA, M.; MELO, C.; MIRANDA, R.; FILHO, M. B. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Rev Bras Med Esporte* _ Vol. 13, Nº 1 – Jan/Fev, 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/L4sn47RDkBPYMNZHfVgWQb/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 25/07/2021.

SOUSA, T. F.; FRANCO, D. C.; FARIAS, G. S.; BARROS, G. R. Atividades físicas de lazer por universitários: inquéritos repetidos nos anos de 2010, 2012 e 2014. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2019;24:e0099. Disponível em: <DOI: 10.12820/rbafs.24e0099>. Acesso em 03 de Ago. de 2021.

TASSITANO, R. M.; CABRAL, P. C.; DA SILVA, G. A. P. Validação de escalas psicossociais para mudança do consumo de frutas, legumes e verduras. *Cad. Saúde Pública*,

Rio de Janeiro, 30(2):272-282, fev, 2014. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00153812>>. Acesso em 06 de Ago. de 2021.

The WHOQOL Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Soc. Sci. Med.* 1995; 41:1403-10. Disponível em: <[https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K)>. Acesso em 17 de Ago. 2021.

TSANG, T. W. M.; KOHN, M.; CHOW, M. C.; SINGH, M. F. Health benefits of Kung Fu: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*. EUA, abril, 2015. Disponível em: <[10.1080/02640410802155146](https://doi.org/10.1080/02640410802155146)>. Acessado em: 12 de Out. de 2021.

VIANA, M; ALMEIDA, L. P. SANTOS, R. Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor – POMS. *Análise Psicológica*, v. 19, n. 1. Dez. 2000. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.14417/ap.345>> . Acesso em: 09 de jun. de 2021.

VIEIRA, J. L.; ROMERA, L. A.; LIMA, M. C. P. Lazer entre universitários da área da saúde: revisão de literatura. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 4221-4229, Dec. 2018. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018001204221&lng=en&nrm=iso>. Acessado em 07 Jul. 2020.

VIEIRA, M. M.; SANTANA, A. S.; REIS, R. M.; TRIANI, F. S. A qualidade de vida percebida por adultos praticantes do jiu-jitsu brasileiro. **Revista Carioca de Educação Física**, vol. 15, Número 2, 2020. Disponível em: <<https://www.revistacarioca.com.br/revistacarioca/article/view/100/pdf>>. Acesso em: 03 de Fev. 2021.

WAGNER, G. A.; ANDRADE, A. G. Uso de álcool, tabaco e outras drogas entre estudantes universitários brasileiros. **Rev. psiquiatr. clin.** , São Paulo, v. 35, supl. 1, p. 48-54, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010160832008000700011&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 05 de julho de 2020.

YOO, S.; PARQUE, S. K.; YOON, S.; LIM, H. S.; RYU, J. Comparação entre treinamento proprioceptivo e treinamento de força muscular para melhorar a capacidade de equilíbrio de atletas de Taekwondo Poomsae: ensaios clínicos randomizados. **J Sport Sci Med.** 17 (3): 445-454, set. 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6090404/>>. Acesso em 09 jul. 2020

ANEXOS

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 – IEFEE
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: _____

2

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NUTRIÇÃO

A. Sua Alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras?

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

B. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces?

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

C. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo?

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

ATIVIDADE FÍSICA

D) Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias da semana?

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

E) Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

F) No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas em vez do elevador

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

COMPORTEAMENTO 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

6

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 quadricula 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