



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS**  
**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE - UFAL**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**

**ARITANA PEIXOTO PEREIRA DA SILVA**

**MACEIÓ – AL**

**2023**

**ARITANA PEIXOTO PEREIRA DA SILVA**

**Voleibol em universitários: As percepções que universitários praticantes de voleibol recreativo possuem sobre a qualidade de vida**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física e Esporte da Universidade Federal de Alagoas, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.  
Orientador: Prof. Dr. Antonio Filipe Pereira Caetano

**MACEIÓ – AL**

**2023**

**Catlogação na Fonte**  
**Universidade Federal de Alagoas**  
**Biblioteca Central**  
**Divisão de Tratamento Técnico**

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

S586v      Silva, Aritana Peixoto Pereira da.  
Voleibol em universitários : as percepções que universitários praticantes de voleibol recreativo possuem sobre a qualidade de vida / Aritana Peixoto Pereira da Silva. – 2023.  
33 f. : il.

Orientador: Antonio Filipe Pereira Caetano.  
Monografia (Trabalho de conclusão de curso em educação física : bacharelado) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2023.

Bibliografia: f. 21-22.  
Anexos: f. 23-33.

1. Qualidade de vida. 2. Docentes. 3. Bem estar. 4. Voleibol. 5. Extensão universitária. I. Título.

CDU: 796.325

## RESUMO

Este artigo foi elaborado através do projeto universitário e tem como objetivo identificar as alterações nas percepções de qualidade de vida em participantes da modalidade voleibol no programa de extensão Esporte na Ufal. Trata-se de um estudo quantitativo, modelo intervenção, com participantes, de ambos os sexos, da modalidade voleibol de um programa de extensão universitária. Para verificar a percepção de qualidade de vida foi utilizado o questionário WHOQoL-Bref e as intervenções ocorreram de modo esporte participação e iniciação, duas vezes por semanas, com 60 minutos de duração e ao longo de 24 semanas. Para identificação da normalidade das variáveis foi utilizado o Teste Shapiro Wilk e para verificar a diferença nas percepções de qualidade de vida pré e pós teste utilizou-se o teste T pareado. Enquanto resultados, participaram 40 sujeitos, a maioria eram homens (55%), das ciências biológicas (12,5%), sem presença de doenças (90%) e não acompanhamento psicológico (90%), praticantes de atividade física (62,5%). Apenas a dimensão meio ambiente apresentou escore total qualificado como precisa melhorar nos dois grupos e ambas as coletas. No entanto, única variável que apresentou diferença significativa foi o domínio psicológico ( $p=0,003$ ), no qual os participantes que se mantiveram no programa conseguiram manter o escore ( $3,3\pm 0,53$  para  $3,2\pm 0,56$ ) em relação aos desistentes ( $3,7\pm 0,57$  para  $3,1 \pm 0,90$ ). Conclui-se que a modalidade voleibol, ofertados por programas de extensão universitária, pode promover manutenções em percepções da qualidade de seus participantes, especialmente no âmbito das questões psicológicas.

Palavras chaves: qualidade de vida; universitários; bem estar; voleibol; programa de extensão

## ABSTRACT

This article was elaborated on the basis of the university project and as an objective it was necessary to identify the alterations in the perceptions of the quality of life of the participants by means of flying in the Ufal extension program. It deals with a quantitative study, intervention model, with participants, of both sexes, from voluntary modality of a university extension program. To verify the perception of the quality of life you used the WHOQoL-Bref questionnaire and the interventions required to participate in the way you participate and start, twice a week, lasting 60 minutes and lasting 24 weeks. To identify the normality of the various types used by Teste Shapiro Wilk and to verify the difference between perceptions of quality of life before and after using the test or test T matched. Enquanto results, participaram 40 sujeitos, the majority were homens (55%), das ciências biológicas (12.5%), sem presença de doenças (90%) and acompanhamento psicológico (90%), praticantes de atividade física (62.5%). Only in the best dimension of the environment do you have a total qualification score, as you need to improve our two groups and ambas as coletas. However, the only variable that presents a significant difference between the psychological domain ( $p=0.003$ ), no which participants who maintain a program achieve keep the score ( $3.3\pm 0.53$  for  $3.2\pm 0.56$ ) in relation to the deexistent ( $3.7 \pm 0.57$  versus  $3.1 \pm 0.90$ ). He concludes that the flight modality, offered by university extension programs, can promote maintenance and perceptions by quality of these participants, especially in the field of psychological questions.

Keywords: quality of life; university students; bem estar; voleibol; extension program

## **DEDICATÓRIA**

Aos meus filhos e Pais que foram muito pacientes e me deram suporte ao longo dessa jornada que se finda com a conclusão desse trabalho.

## **AGRADECIMENTO**

Agradeço aos meus colegas que ajudaram na elaboração desse projeto por todo o suporte e companheirismo, ao professor Antônio Filipe Caetano pelas orientações e direcionamentos dados ao longo de toda essa trajetória, aos amigos pelas palavras de incentivo e apoio e a minha família por tudo. Obrigada!

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	09
2. OBJETIVO GERAL .....	11
3. METODOLOGIA .....	11
a. Tipo de pesquisa .....	11
b. População/ amostra .....	11
c. Coleta de dados/ instrumentos para coleta .....	12
d. Procedimento de coleta .....	12
e. Análise de dados .....	13
4. RESULTADOS .....	13
5. DISCUSSÃO .....	15
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	18
7. REFERENCIA .....	20
8. ANEXOS .....	22
a. Anexos 1- Parecer do comitê de ética de pesquisas .....	22
b. Anexo 2- Questionários .....	25





## 1. INTRODUÇÃO

O presente estudo partiu de uma relação pessoal com o Voleibol, durante a vivência na monitoria de um programa de extensão dentro da universidade, vimos a necessidade de estudar e pesquisar sobre a qualidade de vida dos alunos praticantes do vôlei.

A prática esportiva vem cada vez mais se tornando um momento de lazer. O que antes era corriqueiro ver apenas o futebol como refúgio de diversão para aqueles que praticam de forma recreativa, hoje podemos observar que outros esportes começam a ser bastante populares nesse círculo, como o voleibol. É um esporte coletivo praticado por duas equipes em uma quadra retangular, dividida por uma rede que fica verticalmente na linha do meio da quadra. O objetivo principal é lançar a bola por cima da rede e ela tocar no chão da quadra do adversário. Crisóstomo (2005) afirmou que o voleibol é um dos esportes mais praticados pela população brasileira nas escolas e clubes, possui uma estrutura organizada e profissional dentro do Brasil que serve de exemplo para muitas modalidades esportivas.

De acordo com a pesquisa: “A pratica de esporte no Brasil” que coletou informações sobre a pratica esportiva e atividade física (AF) relativa a 2013, 45,9% dos brasileiros entre 14 e 75 anos são sedentários, 25,6% praticam esporte e 28,5% fazem atividade física. Sobre o abandono das práticas esportivas e de AF jovens entre 16 e 24 anos ficam em primeiro lugar com 45%, seus principais motivos são falta de tempo, estudo, trabalho e família. Os esportes mais praticados nessas idades são o futebol e o voleibol.

O público universitário quando ingressa na universidade costuma abandonar as práticas esportivas devido à sobrecarga de diversas responsabilidades e dificuldades como: sono reduzido, estresse, provas, trabalhos, moradia, condições financeiras, alimentação, estágios, transporte e muitas outras dificuldades. No estudo “Perfil Socioeconômico e cultural dos (as) estudantes da Ufal”, realizado pela Ufal, em 2018, identificou que 44,7% dos discentes não praticavam nenhuma atividade física (UFAL, 2018).

Segundo as diretrizes da OMS para a atividade física e comportamento sedentário de 2020, a prática realizada por adultos, proporciona benefícios para a saúde, como a diminuição de morte por problemas cardiovasculares, incidência de hipertensão, diabetes, alguns tipos de câncer, diminui os sintomas de ansiedade e depressão, auxilia na área cognitiva, traz maior concentração, melhora a memorização, atenção, equilíbrio, melhora o bem-estar, tonifica o corpo, trazendo mais resistência, melhora o sono (2020, p. 4 ).

Existem diversos estudos que relacionam a Educação Física e qualidade de vida, eles procuram uma maneira de se ter uma qualidade de vida ideal através do esporte. O conceito de qualidade de vida postulado por Nahas (2013, p.15) apontou que: “a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”.

A Educação Física tem uma série de outros meios que podem ajudar a promover o bem-estar aos seus praticantes, alguns exemplos é a dança, ginástica, musculação, dentre outros elementos da cultura corporal.

De acordo com Mendes-Netto e colaboradores,

a avaliação do nível de qualidade de vida de uma população de estudantes universitários torna-se uma abordagem fundamental, visto que estes estão expostos a fatores bastante complexos e sua vida, durante o processo de escolaridade, é reconhecida como um período particularmente de alta tensão (2012, p. 48).

As diretrizes da OMS para atividade física dizem que a atividade física também beneficia a saúde mental, incluindo prevenção de declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade; e pode contribuir para manutenção do peso saudável e do bem-estar geral (2020, p. 2).

Uma boa parte dos estudantes tem dificuldade em realizar atividades físicas ou ter uma modalidade esportiva na qual se tem um treino e uma frequência dessa rotina. Por conta desse comportamento eles ficam muito mais propensos a desenvolverem problemas de saúde e psicológicos por conta da rotina exaustiva.

Quando praticamos esportes de maneira assídua e introduzimos os treinos às nossas rotinas sabemos que teremos muitos benefícios para saúde. Não é diferente com o público universitário, a melhoria da capacidade física, cognitiva e social desses indivíduos tendem a ter inúmeros ganhos. Estudos tem demonstrado uma relação existente entre a qualidade de vida e a atividade física podendo mudar a saúde física, humor e a vida social do indivíduo (SAMULSKI, 2009)

Pensando na prática de atividade física e na melhoria da qualidade de vida dos seus universitários, a Universidade Federal de Alagoas (UFAL) juntamente com o Instituto de Educação Física e Esporte (IEFE) oferece o Projeto de Extensão Esporte na Ufal, onde são disponibilizadas várias modalidades de esportes para a comunidade acadêmica, visando o bem-estar físico e mental de seus participantes, apresentando e incentivando a prática esportiva dentro da Universidade. Os alunos dos cursos do IEFE têm a oportunidade de

colocar em prática todos os ensinamentos da graduação, visando a melhor formação profissional possível.

## **2. OBJETIVO GERAL**

O objetivo desse artigo é identificar as alterações nas percepções de qualidade de vida em participantes da modalidade voleibol no Programa de Extensão Esporte na Ufal.

## **3. METODOLOGIA**

### *Tipo de pesquisa*

Esta pesquisa será exploratória, quantitativa e utilizará o método hipotético – dedutivo. Essa pesquisa faz parte do Projeto de Extensão Esporte na Ufal, aprovado pelo comitê de ética. CAAE 18204419.3.0000.5013. Número do parecer 3.692.325/2019.

### *População/ amostra*

Participaram do estudo, universitários, de ambos os sexos, maiores de 18 anos, regularmente matriculados na universidade e que estão matriculados na modalidade voleibol.

Serão incluídos, os universitários que tenham assinado o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE); não possuam doenças imunológicas, deficiência física, distúrbios mentais ou impedimentos osteoarticulares.

Ficaram fora do estudo os participantes que tiverem faltas acima de 25% do total, que se lesionaram ou tiverem algum problema de saúde após o início das aulas, ou desistiram de fazer parte do programa de extensão.

Inicialmente obtivemos uma amostra de 72 participantes, desse modo usamos a calculadora amostral com erro de 10% e nível de significância em 90%, o resultado foi de 36 participantes para a pesquisa ser relevante.

Dividimos os participantes em 2 grupos: o grupo dos frequentes com 27 participantes e o grupo dos desistentes com 13 participantes.

### *Coleta de dados / instrumentos para coleta*

Para os dados sociodemográficos utilizamos um questionário estruturado com as variáveis sexo, área do curso, doenças identificadas, apresentação de diagnóstico de covid-19, acompanhamento nutricional, acompanhamento psicológico, prática esportiva, com o detalhamento do tipo, frequência e duração dessa atividade física.

Para mensurar a qualidade de vida foi utilizado o questionário World Health of Quality of Life – WHOQOL. Este instrumento consiste em um conjunto de perguntas referentes a seis domínios: físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e espiritualidade/ religiosidade/ crenças pessoais. Os domínios são divididos em 24 facetas, cada faceta tem 4 perguntas. Esse questionário é sobre como você se sente em relação a vários aspectos da sua vida, cada pergunta tem opção de resposta que vai de 1(nada) a 5 (extremamente), onde a resposta escolhida será a que mais se aplica a percepção dele em cada pergunta. O escore médio em cada domínio indica a percepção do indivíduo quanto a sua satisfação em cada aspecto em sua vida. Quanto maior a pontuação, melhor essa percepção. O escore de referência foi: preciso melhorar (0 - 2,9); regular (3 - 3,9); boa (4 - 4,9); muito boa (5).

O WHOQOL–BREF é uma abreviação do WHOQOL– 100, desenvolvido e recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), podendo avaliar a qualidade de vida de diversos grupos, por ser um instrumento de auto percepção.

### *Procedimentos para coleta*

O estudo foi dividido em três etapas.

Na primeira fase (coleta) foi feita a apresentação da pesquisa aos participantes em seguida os participantes responderam o questionário WHOQOL e preencheram uma ficha com seus dados pessoais.

Na segunda fase (Intervenção): foi desenvolvido um cronograma de intervenção em iniciação ao voleibol trabalhando os fundamentos, regras e rotação. Foram realizadas 2 aulas por semana, com 1 hora de duração ao longo de 28 (junho /22 a dezembro/22) semanas.

Na terceira fase (nova coleta): os participantes responderam novamente o mesmo questionário para avaliarmos o impacto da modalidade na vida de cada um.

### Análise de dados

Os dados foram avaliados por meio de gráficos criados no programa *excel*, utilizando-se da estatística descritiva (média e desvio padrão) e da estatística inferencial para identificação da normalidade das variáveis (Teste Shapiro Wilk) e diferença nas percepções de qualidade de vida pré e pós teste com o teste T pareado. O valor de significância obtido através da calculadora amostral é de 56 participantes, o p-valor final ficou de 40 participantes.

## 4. RESULTADOS

Inicialmente foram coletados dados de 72 participantes, 44% desistiram com a alegação de falta de tempo e obrigações da universidade. A amostra final foi composta de 40 participantes, divididos em 2 grupos (frequentes e desistentes).

**Tabela 1 – Perfil Social e Atividade Física em participantes da modalidade voleibol em um programa de extensão universitária, 2022.**

Variáveis	Nº	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	22	55
Feminino	18	45
<b>Áreas de curso</b>		
Ciências Biológicas/Saúde	14	35
Ciências Exatas	10	25
Educação	5	12,5
Ciências Agrárias	3	7,5
Ciências Humanas/Sociais	8	20
<b>Doenças Identificadas</b>		
Sim	4	10
Não	36	90
<b>Prática de Atividade Física</b>		
Sim	25	62,5
Não	15	37,5
<b>Tipo de Atividade Física</b>		
Musculação + outra atividade	4	10
Musculação	9	22,5
Corrida	4	10
Corrida e ciclismo	1	2,5
Ciclismo	1	2,5
Dança	1	2,5
HIIT	1	2,5

Vôlei	2	5
Yoga	1	2,5
<b>Realiza acompanhamento psicológico</b>		
Sim	6	10
Não	34	90

A tabela 1 apresenta o perfil socioeconômico e o nível da atividade física dos indivíduos. A maioria eram do sexo masculino (55%), 35% dos participantes eram matriculados em cursos das ciências biológicas e saúde, 90% não reportaram a incidência de doenças identificadas. Com relação a atividades físicas 22,5% praticavam musculação; 5% já praticavam voleibol, 90% reportaram não fazerem acompanhamento psicológico.

Na tabela 2 podem ser observados os resultados das variáveis da percepção da qualidade de vida. Houve uma melhora nas dimensões na satisfação com a qualidade de vida que saiu de 3,4 para 3,7 em ambos os grupos. O grupo dos desistentes (grupo 2) também apresentou melhora no escore de satisfação de saúde (SSA) de 3,1 para 3,4

Quando analisamos o total das coletas 1 e 2 podemos ver o resultado geral dos grupos, no todo obtivemos uma melhoria na SSA, SQV e relações sociais.

Sobre o grupo 2, houve uma queda em suas variáveis com exceção da SQV, os outros scores tiveram uma queda considerável. Tendo sua maior diminuição no Domínio Pessoal (= 6,0). Grupo 1 obteve melhoria nos scores de Relações sociais e S.Q.V.

**Tabela 2 – Diferença nas variáveis da percepção da qualidade de vida em praticantes da modalidade voleibol em um programa de extensão universitária, 2022 (Média e Desvio-padrão)**

Variáveis	G.F Col. 1 (n=27)	G.F Col. 2 (n=27)	G.D Col. 1 (n=13)	G.D Col. 2 (n=13)	T. Col. 1 (n=40)	T. Col. 2 (n=40)
D.F	3,7±0,37	3,6±0,35	3,7±0,62	3,6 ± 0,73	3,7±0,46	3,7±0,38
D.P	3,3±0,53	3,2±0,56	3,7±0,57	3,1 ± 0,90	3,5±0,56	3,2±0,61
Relações Sociais	3,6±0,47	3,6±0,61	3,7±0,61	3,5 ± 0,76	3,7±0,51	3,7±0,58
Meio Ambiente	2,8±0,34	2,8±0,32	3,0±0,34	2,7 ± 0,66	2,9±0,35	2,9±0,36
S.Q.V	3,5±0,61	3,7±0,51	3,3±0,53	3,5 ± 0,79	3,4±0,59	3,7±0,61
S.S.A	3,1±0,80	3,1±0,69	3,1±0,71	3,4 ± 0,72	3,1±0,77	3,2±0,71

G.F Col 1: Grupo frequente coleta 1; G.D Col 1: Grupo desistente coleta 1; T. Col 1: Total coleta 1; D.F: Domínio Físico; D.P: Domínio Psicológico; S.Q.V: Satisfação com a Qualidade de Vida; S.S.A: Satisfação com a Saúde Atual.

Com relação ao escore de Satisfação com a Qualidade de Vida (SQV) da primeira coleta para a segunda de ambos os grupos vimos uma pequena melhora de 0,2, em comparação com a primeira coleta. Os demais escores tiveram diminuição em comparação as primeiras coletas dos dois grupos, porém se compararmos o grupo 1 com o grupo 2 perceberemos que os frequentes se mantiveram com resultado melhor do que o grupo dos desistentes.

**Tabela 3 – Diferença nas variáveis de percepção de qualidade de vida em praticantes da modalidade voleibol em um programa de extensão universitária, 2022 (Shapiro Wilk)**

Variáveis	P	Cohen's d
Domínio Físico	0.705	-0.060
Domínio Psicológico	0.003*	0.507
Relações Sociais	0.703	-0.061
Meio Ambiente	0.697	-0.062
Satisfação com a Qualidade de Vida	0.256	-0.182
SSA	0.349	-0.150

No entanto, apesar das modificações nos escores em relação às médias, a associação apontou que apenas a variável domínio psicológico com diferença significativa entre os grupos após o período de intervenção ( $p=0.003$ ), conforme pode ser vislumbrado na tabela 3.

## 5. DISCUSSÃO

Bem-estar e qualidade de vida andam juntas, o meio que os sujeitos vivem contribui para alterações nas percepções destas variáveis. Quando os indivíduos não estão bem fisicamente ou mentalmente, esse estado pode acabar interferindo na sua percepção de qualidade de vida. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (SILVA; HELENO, 2012, p. 70). Sendo assim, precisamos estar em harmonia com vários outros aspectos para ter um nível de qualidade de vida.

Em se tratando do voleibol, essa modalidade esportiva tem valores e matrizes muito interessantes que ajudam no desenvolvimento motor e psíquico, na postura social, no trabalho



em grupo e crescimento pessoal. Esses princípios do esporte tendem a formar estudantes cada vez mais comprometidos e profissionais melhores em suas áreas de atuação. O voleibol é um esporte coletivo, que promove o trabalho em equipe, a competitividade esportiva, socialização, percepção corporal, concentração, dentre outros benefícios. A dinâmica do esporte induziu a inicialização dos participantes nessa modalidade e os incentivou que a permanência prática da atividade física fora do projeto, levando assim para a vida deles, melhorando sua percepção de qualidade de vida, de saúde, e de questões psicológicas. A qualidade de vida é uma soma de vários fatores, se o indivíduo está em equilíbrio com a maioria desses fatores sua percepção vai estar alta, a prática esportiva assim como a atividade física liberam hormônios do prazer, logo os praticantes se sentem bem, dispostos, felizes, com a rotina nessas práticas essa sensação vai ficando mais frequente e eleva os níveis de bem-estar e melhora a qualidade de vida dos indivíduos. Os benefícios das alterações e adaptações bioquímicas e fisiológicas estão relacionados com a prática de exercícios regulares. Alguns destes mecanismos afetam o humor, por exemplo, por meio de serotonina (Wipfli, Landers, Nagoshi & Ringenbach, 2011), as endorfinas que atuam como ansiolítico, ou alteram a reatividade ao estresse (hipotálamo-pituitária-adrenal) relacionado ao nível de cortisol e memória, dentre outros (Wolf, Schommer, Hellhammer, McEwen, & Kirschbaum, 2001; Wolf, 2012).

O grupo dos desistentes não obteve uma melhora em algumas variáveis, como domínio físico, psicológico e relações pessoais. Um dos benefícios das aulas de voleibol é a socialização do grupo, se não frequenta as atividades de intervenção, logo essa percepção poderá vir a diminuir, pois perde-se o contato com os outros participantes e monitores, deixa-se de ter um momento de descontração onde se extravasa o estresse e a pressão sofrida durante toda aquela semana de aulas e compromissos. A intervenção acontecia as segundas e sextas, os alunos iniciavam e terminavam a semana praticando esporte, socializando, se divertindo, aprendendo fundamento novo e tendo seu momento de sair dos compromissos e apenas se dedicar a se mesmos.

Nos últimos anos, pesquisas nacionais e internacionais têm mostrado que as contingências às quais o estudante universitário está exposto, embora não determinantes, podem prejudicar sua saúde e sua qualidade de vida. Estudos apontam para a incidência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão (CHERNOMAS; SHAPIRO, 2013; HALDORSEN et al., 2014). Não levar em conta a ocorrência desses fatores pode repercutir negativamente na formação acadêmica e na aprendizagem do estudante.

A rotina do ensino superior favorece ao comportamento sedentário dos estudantes. Dessa forma, Andrade et al (2014) apontou que tanta a carga horária excessiva e a necessidade de novos hábitos de estudo são fatores que podem contribuir para a redução da prática de atividade física em todos os contextos (prática esportiva, lazer e exercício).

O Guia Brasileiro de Atividade Física e Saúde recomenda que sejam realizados 150 min de atividade física moderada por semana para benefícios como a prevenção e diminuição da mortalidade por doenças crônicas, como pressão alta, diabetes, doenças do coração e alguns cânceres. Além disso, pode promover o controle do peso, a diminuição de sintomas de asma, o uso de medicamentos em geral, os níveis de estresse e sintomas de ansiedade e depressão, a melhora do sono, promove prazer, relaxamento, divertimento e disposição. Pode-se ainda acrescentar a ajuda na inclusão social, na criação e fortalecimento de laços sociais, vínculos e solidariedade, podem ser observados de acordo com a introdução de uma rotina de exercícios físicos na vida do indivíduo.

O artigo “qualidade de vida, esporte e lazer no cotidiano do universitário” reportou que a atividade física em qualquer contexto proporciona benefícios a saúde. A prática ajuda na diminuição dos níveis de estresse e ansiedade, melhora o humor e o autocontrole, aumentando assim a percepção da qualidade de vida.

Grande parte dos participantes eram de cursos de ciências biológicas e saúde, sem doenças e que são ativos praticantes de musculação. Apesar de sua maioria não ter acompanhamento psicológico na primeira coleta de ambos os grupos, o domínio psicológico estava classificado como regular. No livro de Nara Rejane (2014) foi constatado que os estudantes de medicina, fisioterapia e áreas da saúde sofrem mais com problemas psicológicos como insônia, medo, pânico, ansiedade e depressão do que outras formações, destaca-se que esses cursos são integrais, diminuindo, assim, o tempo livre desses estudantes.

Contudo podemos ver o que a prática do voleibol melhorou a percepção da qualidade de vida dos participantes saindo de um escore 3,4 para 3,7. Em comparação com o estudo Match Point: a influencia na qualidade de vida e no impacto na vitalidade de universitários praticantes de voleibol, os resultados seguiram uma linha parecida de melhorias na qualidade de vida dos estudantes, assim como no presente estudo obtiveram resultados positivos e negativos, os dois estudos obtiveram diminuição no escore de saúde mental.

Por ser uma pesquisa de auto percepção muitos fatores externos podem ter interferido no resultado final, como por exemplo a volta as aulas presenciais e toda a rotina da universidade e projetos. Observamos ao longo do projeto que durante a semana de provas e avaliações a frequência no esporte tinha uma diminuição considerável, e a troca de semestre

também ocasiona uma evasão devido a mudança de horário dos alunos, muitos não conseguiram alinhar a rotina com as aulas de voleibol. A semana de avaliações sempre é bastante estressante e altera a percepção dos estudantes com relação aos aspectos da qualidade de vida, colaborando negativamente para o resultado de nossa pesquisa. Por se tratar da primeira turma pós pandemia do Corona Vírus, onde tivemos um período de reclusão social, de convivência limitada, vimos através dos resultados do score de Relação Social que melhorou com o passar das aulas. Nossos encontros não eram voltados para o alto rendimento, era focado na promoção de saúde e bem estar visando a melhoria da percepção da QV. Conforme já mencionado ao longo deste artigo, a Percepção da QV varia de acordo com o olhar e o sentir do indivíduo no momento de responder o questionário. A falta de acompanhamento psicológico acarreta na não compreensão, na culpabilização e na sobrecarga de muitas situações que os alunos passam ao decorrer do semestre, causando assim um mal estar e possíveis crises psicológicas.

Por outro lado, no âmbito geral, em termos de pontos fortes não tivemos um resultado negativo, tendo em vista que ao menos mantemos as percepções nos níveis que iniciaram, o que nos leva a acreditar que o esporte é sim uma maneira saudável de distração e lazer que os universitários deveriam aderir cada vez mais e assim ter uma vida acadêmica mais prazerosa e benéfica.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante de toda a experiência dentro desse projeto e pesquisa como de monitora da modalidade observamos de perto toda a evolução e melhora dos participantes. Vimos muito crescimento individual e coletivo tanto nos fundamentos do voleibol quanto na relação social com os demais. Conseguimos ver o processo de uma pessoa tímida, introvertida, virar uma pessoa falante, animada e inclusa na equipe, também tivemos prazer de ver aquela aluna que não sabia fazer os fundamentos de toque e manchete, dando passes ótimos durante um jogo, vimos o medo que alguns tinham da bola indo embora e deixando a alegria de realizar ações que antes não faziam. Os participantes realmente entenderam o quanto a pratica esportiva é importante dentro da rotina de vida de cada um, alguns procuraram times para começarem a treinar além do Esporte na Ufal, outros montaram um time com os colegas para participar inclusive de campeonatos.

Essas questões são bastante gratificantes e importantes para nosso crescimentos profissional, para nossa bagagem, saímos desse projeto com a sensação de dever cumprido, pois alcançamos o nosso objetivo que era melhorar a qualidade de vida desses alunos e

ensinar o básico do voleibol e enriquecidos de conhecimento e experiência em como montar e passar uma aula, em resolução de problemas, em como lidar com varias personalidades diferentes, adaptação de conteúdo, trabalho em equipe, parceria, comunicação.

O papel social desses projetos são importantíssimo para a conscientização e educação da sociedade diante da pratica esportiva e atividade física, esses alunos irão incentivar outros colegas a praticarem também, vão falar o quanto foi importante pra eles e pra jornada deles.

Contudo, podemos constatar a importância da prática esportiva na vida do universitário, cuja manutenção da percepção da qualidade de vida é um conjunto de muitos fatores. A adesão de uma vida mais saudável com a prática regular da atividade física eleva os níveis sociais, de lazer e prazer, e, por outro lado, diminui e/ou controla os sintomas de ansiedade.

O projeto Esporte na Ufal pode incentivar e proporcionar aos seus universitários uma vivência esportiva (iniciação e participação), fazendo com que seus praticantes busquem cada vez mais uma vida menos alinhado ao comportamento sedentário, e um momento de distração e lazer dentro da sua rotina acadêmica.

A comunidade acadêmica precisa de um olhar mais atento para sua saúde e bem-estar, com projetos de esportes e atividades físicas que promovam melhores percepções de qualidade de vida, buscando inserir os estudantes em modalidades esportivas e práticas corporais.

Através de tais dados podemos perceber a necessidade de projetos que estimulem e ofereçam a prática de atividades físicas dentro da universidade.

## 7. REFERÊNCIAS

- ANDRADE, J. B. C. et al. Contexto de formação e sofrimento psíquico de estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 38, n. 2, p. 231-242, 2014.
- AÑEZ, Ciro Romelio Rodriguez; CAMARGO, Edina Maria de. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário.
- A pratica de esporte no Brasil; Ministério de Esporte. 2013. [Diagnóstico Nacional do Esporte](#)
- BAPTISTA, Céu; PAULINO, Vicente. Educação física e desporto em timor-Leste, Cap2, 2021-10-02
- Brasil, Celline Cardoso Almeida; Silveira, Micheline Rosa; Silva, Katia Rodrigues; Lima, Marina Guimarães; Faria, Christina Danielli Coelho de Moraes; Cardoso, Claudia Lins; Menzel, Hans-Joachim Karl; Ceccato, Maria das Graças Braga. Qualidade de vida e características associadas: aplicação do WHOQOL – BREF no contexto da atenção primária a saúde. *Ciências saúde colet.* 22 (5) Maio 2017.
- CHERNOMAS, W. M.; SHAPIRO, C. Stress, depression, and anxiety among undergraduate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, v. 10, n. 1, p. 255-266, 2013.
- CRISÓSTOMO, J. Ensinando o Voleibol. 3ed. São Paulo: Phorte 2005
- FERREIRA, Camila Orrites; REINBOLD, Paulo Henrique de Lima. Anais do VI Fórum de integração Ensino, Pesquisa, Extensão e inovação Tecnológico IFRR. V.4, N.2 2017.
- GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA. Ministério da Saúde. Brasília-DF – 2021.
- MENDES-NETTO, Raquel; SILVA, Camilla Santos da; COSTA, Dayanne; RAPOSO, Oscar Felipe Falcão. Nível de Atividade Física e Qualidade de vida de estudantes Universitários da área de saúde. **Revista de atenção à saúde (RAS)**. v. 10, n. 34 (2012).
- NAHAS, M. V. Atividade física, saúde, e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2013.
- NETO, Gerson Umbelino da Costa. Match Point: a influencia na qualidade de vida e o impacto na vitalidade de universitário praticante de voleibol. 2020
- Perfil socioeconômico e cultural dos(as) estudantes da UFAL [recurso eletrônico] : coleção UFAL e políticas públicas de gestão na educação superior / Maceió : EDUFAL : Proest, 2020.
- Qualidade de vida, esporte e lazer no cotidiano do universitário [livro eletrônico]/Nara Rejane Cruz de Oliveira (org.). – Campinas, SP: Papirus, 2018.
- SAMULSKI, D. M. et al. Análise das transições das carreiras de ex-atletas de alto nível. *Motriz*, v. 15, n. 2, p. 310–317, 2009.

SANTOS, Josimar Henrique dos. As percepções de ex-atletas da superliga masculina de voleibol residentes na região da serra gaúcha, com relação a sua saúde e qualidade de vida. 2019-12-09.

Universidade de São Paulo. Escola de Artes, Ciências e Humanidades. Qualidade de vida. Secretaria de Saúde do Distrito Federal. 5 passos para uma melhor qualidade de vida: uma meta ao seu alcance. (Fôlder).

Wipfli, B., Landers, D., Nagoshi, C. & Ringenbach, S. (2011). An examination of serotonin and psychological variables in the relationship between exercise and mental health. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21, 474-481.

Wolf, O. T., Schommer, N. C., Hellhammer, D. H., McEwen, B. S. & Kirschbaum, C. (2001). The relationship between stress induced cortisol levels and memory differs between men and women. *Psychoneuroendocrinology*, 26, 711-720.

Wolf, O. T. (2012). Immediate recall influences the effects of pre-encoding stress on emotional episodic long-term memory consolidation in healthy young men. *Stress*, 15(3), 272-280.

## 7. ANEXOS

### ANEXO 1 – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa da UFAL

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
ALAGOAS



#### 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

**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

**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

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
ALAGOAS



Continuação do Parecer: 3.692.325

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:

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.<sup>a</sup> 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



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
ALAGOAS**



Continuação do Parecer: 3.692.325

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 – QUESTIONÁRIOS DA COLETA DE PEQUISA

**Universidade Federal de Alagoas  
Instituto de Educação Física e Esporte  
Programa de Esporte na UFAL 2022-2023**

### MODALIDADE VOLEIBOL

**NOME:**

**DATA DE NASCIMENTO:**

**CURSO/UFAL:**

**POSSUI ALGUMA DOENÇA DIAGNÓSTICADA? ( ) Não ( ) Sim**

**Qual:** \_\_\_\_\_

**UTILIZA ALGUM TIPO DE MEDICAÇÃO? ( ) Não ( ) Sim Qual:**

\_\_\_\_\_

**JÁ TEVE DIAGNÓSTICO DE COVID? ( ) Não ( ) Sim**

**REALIZA ALGUM ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL? ( ) Não ( ) Sim**

**PRÁTICA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA ATUALMENTE? ( ) Não ( ) Sim Qual?**

\_\_\_\_\_

**EM CASO DE PRATICAR OUTRA ATIVIDADE \_\_\_\_\_ QTS DIAS \_\_\_\_\_ DURAÇÃO  
CADA DIA (MIN)**

### AVALIAÇÕES FÍSICAS

- Flexão de Braço: \_\_\_\_\_

- Abdominal: \_\_\_\_\_

- Flexibilidade: \_\_\_\_\_ Média: \_\_\_\_\_

- Impulsão Vertical: \_\_\_\_\_

- Peso: \_\_\_\_\_ Altura: \_\_\_\_\_ IMC: \_\_\_\_\_

- Circunferência: Cintura \_\_\_\_\_ Quadril \_\_\_\_\_ RCQ: \_\_\_\_\_

Dobras Cutâneas: Tríceps \_\_\_\_\_ Subescapular \_\_\_\_\_ Supra ilíaca \_\_\_\_\_

Abdominal \_\_\_\_\_

**TERMO DE LIVRE CONSENTIMENTO E ESCLARECIDO**

O(a) 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 e Aptidão Física de uma População Universitária*”. Neste estudo pretendemos analisar a relação entre a prática de atividade física e a relação com aspectos da saúde física, mental, social e espiritual dos integrantes do Programa de Esporte na UFAL. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da UFAL sob o número de protocolo 3.692.325/2019.

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, nível de estresse, qualidade de vida e percepção de espiritualidade. No 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 por eles.

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 Aptidão Física de uma População Universitária*”, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

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

Maceió, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022.

\_\_\_\_\_

Assinatura

**Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Prof. Antonio Filipe Pereira Caetano**

## Questionário 1 – Nível de Atividade Física (IPAQ)

Atividade física em UMA SEMANA NORMAL/HABITUAL.

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

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

### SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

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

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

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

**1d.** Caminha no trabalho por mais de 10 minutos seguidos? ( ) Não ( ) Sim: ( ) 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)? ( ) Não ( ) Sim

Quantas vezes na semana ( ) Duração das viagens \_\_\_\_\_ minutos

2b. Usa bicicleta por mais de 10 minutos? ( ) Não ( ) Sim: \_\_\_\_\_ 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? ( ) Não ( ) Sim: ( ) Dias da semana \_\_ minutos

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

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

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

**SEÇÃO 5- TEMPO GASTO SENTADO**

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

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

## Questionário 2 – Qualidade de Vida (WHOQOL)

Por favor, leia cada pergunta, veja como se sente a respeito dela, e ponha um círculo à volta do número da escala para cada pergunta que dá a melhor resposta. Leve em consideração **AS DUAS ÚLTIMAS SEMANAS**.

	Muito Má	Má	Nem Bom, nem Má	Boa	Muito Boa
1. Como você avalia a sua qualidade de vida ?	1	2	3	4	5

	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito, nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
2. Até que ponto está satisfeito com a sua saúde?	1	2	3	4	5

	Nada	Pouco	Nem muito, nem pouco	Muito	Muitíssimo
3. Em que medida as suas dores físicas o impedem de fazer o que precisa de fazer?	1	2	3	4	5
4. Em que medida precisa de cuidados médicos para fazer a sua vida diária?	1	2	3	4	5
5. Até que ponto você gosta da vida?	1	2	3	4	5
6. Em que medida sente que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7. Até que ponto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8. Em que medida você se sente em segurança no seu dia a dia?	1	2	3	4	5
9. Em que medida é saudável seu ambiente físico (casa)?	1	2	3	4	5

	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
10. Até que ponto você tem energia suficiente para a sua vida diária?	1	2	3	4	5
11. Até que ponto você é capaz de aceitar a sua aparência física?	1	2	3	4	5
12. Até que ponto você tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas	1	2	3	4	5

necessidades?					
13. Até que ponto você tem fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária ?	1	2	3	4	5
14. Em que medida tem oportunidade para realizar atividades de lazer ?	1	2	3	4	5

	Muito Má	Má	Nem boa, nem má	Boa	Muito Boa
15. Como avaliaria a sua mobilidade (capacidade para se movimentar e deslocar por si próprio) ?	1	2	3	4	5

	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito, nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
16. Até que ponto está satisfeito com o seu sono ?	1	2	3	4	5
17. Até que ponto está satisfeito com a sua capacidade para desempenhar as atividades no seu dia a dia ?	1	2	3	4	5
18. Até que ponto está satisfeito com a sua capacidade de trabalho ?	1	2	3	4	5
19. Até que ponto está satisfeito consigo próprio?	1	2	3	4	5
20. Até que ponto está satisfeito com que suas relações pessoais ?	1	2	3	4	5
21. Até que ponto está satisfeito com sua vida sexual ?	1	2	3	4	5
22. Até que ponto está satisfeito com o apoio que recebe de seus amigos ?	1	2	3	4	5
23. Até que ponto está satisfeito com as condições do lugar em que vive ?	1	2	3	4	5
24. Até que ponto você está satisfeito com o acesso que tem aos	1	2	3	4	5



serviços de saúde ?					
<b>25. Até que ponto está satisfeito com os transportes que utiliza?</b>	1	2	3	4	5

	Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Frequentemente	Sempre
<b>26. Com que frequência você tem sentimentos negativos, tais como tristeza, desespero, ansiedade ou depressão ?</b>	1	2	3	4	5