



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

JANAINA BERTOLDO COSTA FARIAS

**NÍVEL DE BEM-ESTAR EM PRATICANTES DE VOLEIBOL NO PROGRAMA DE
ESPORTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS**

Maceió – AL
2023

JANAINA BERTOLDO COSTA FARIAS

**NÍVEL DE BEM-ESTAR EM PRATICANTES DE VOLEIBOL NO PROGRAMA DE
ESPORTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS.**

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

Orientador: Prof. Dr. Antonio Filipe Pereira Caetano

Maceió – AL

2023

RESUMO

A presente pesquisa aborda a definição de saúde ao longo dos anos, destacando a relação entre os desafios da sociedade e saúde, com enfoque na vida acadêmica e teve como principal objetivo observar o nível de bem-estar em estudantes universitários participantes de um programa de esportes, situado na Universidade Federal de Alagoas, na modalidade Voleibol, evidenciando os benefícios psicossociais e físicos da prática do esporte no programa universitário. Para realizar o estudo foi utilizado o questionário: Perfil do Estilo de Vida – PEVI (Nahas, 2000), onde foi possível investigar os níveis de bem-estar nas categorias: Controle de Estresse, Comportamento Preventivo, Nutrição, Atividade Física e Relacionamento Social. Durante o estudo foi possível discutir sobre a importância de uma alimentação adequada e a prática regular de atividade física para o bem-estar dos estudantes, além da categoria crescente do controle de estresse na comunidade universitária. O estudo evidencia os efeitos do programa esportivo na qualidade de vida dos participantes, com destaque positivo e evidenciando melhorias na categoria de Atividade Física, mas também preocupações na categoria do controle de estresse. Finalmente destaca a necessidade de intervenções educacionais preventivas e mais eficazes diante de comportamentos alimentares de risco para a população universitária, além de destacar a necessidade de investigações mais aprofundadas sobre o controle de estresse nessa população.

Palavras chaves: Voleibol, Universitários, Saúde, Bem-estar, Estresse, Atividade Física e Esporte.

ABSTRACT

This research addresses the definition of health over the years, highlighting the relationship between the challenges of society and health, with a focus on academic life and its main objective was to observe the level of well-being in university students participating in a sports program, located at the Federal University of Alagoas, in the Volleyball modality, highlighting the psychosocial and physical benefits of practicing the sport in the university program. To carry out the study, the questionnaire was used: Lifestyle Profile – PEVI (Nahas, 2000), where it was possible to investigate the levels of well-being in the categories: Stress Control, Preventive Behavior, Nutrition, Physical Activity and Social Relationships. During the study, it was possible to discuss the importance of adequate nutrition and regular physical activity for the well-being of students, in addition to the growing category of stress control in the university community. The study highlights the effects of the sports program on the participants' quality of life, with a positive emphasis and showing improvements in the Physical Activity category, but also concerns in the stress control category. Finally, it highlights the need for preventive and more effective educational interventions

in the face of risky eating behaviors for the university population, in addition to highlighting the need for more in-depth investigations into stress control in this population.

Keywords: Volleyball, University Students, Health, Well-being, Stress, Physical Activity and Sport.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	3
2. METODOLOGIA.....	6
3. RESULTADOS.....	8
4. DISCUSSÃO	12
5. CONCLUSÃO.....	19
6. REFERÊNCIAS.....	19

1. INTRODUÇÃO

A definição de saúde foi se transformando ao longo dos anos de acordo com a necessidade do contexto cultural e do processo adaptativo do ser humano. Modificações no cenário político, socioeconômico e ambiental ditam todos os dias o ritmo dessas transformações. Hoje, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é definida como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas ausência de afecções e enfermidades” (OMS, 1946)

É muito complicado expor a relação direta entre sociedade e saúde, possibilitando a inclinação para considerar a saúde numa perspectiva abrangente, visando o bem-estar físico mental e social, ainda assim caracterizada pela dubiedade de ser positiva e negativa. A saúde positiva seria simplificada como a capacidade de ter a vida dinâmica e positiva, confirmada comumente pela percepção do bem-estar geral, enquanto a saúde negativa é descrita pela presença de patologias e outras enfermidades (NAHAS, 1991).

Uma categoria bastante preocupante e inegavelmente latente em nossa realidade, é o controle do estresse, afinal vivemos sob pressão, impacientes, irritados, correndo contra o tempo, em ambientes hostis e de competitividade exacerbada, alimentando todos os dias os custos altos da cultura do imediatismo. O estresse é uma reação adaptativa do organismo diante de um estímulo externo proveniente do meio em que se está inserido ou uma resposta a um estímulo interno, relacionada à fatores psíquicos e/ou fisiológicos (LIP, 2010).

Todas as regiões do corpo são influenciadas pelos acontecimentos na mente do indivíduo e o estresse exerce efeito sobre a mente de forma grande, o que, consequentemente, resulta em efeito na saúde e bem-estar (LEWIS et al., 2013). Associada à uma série de mudanças na rotina de estudo, cobranças e responsabilidades, a população universitária vem crescendo negativamente em números quando se trata dessa categoria, o que se transforma em um dado preocupante, tendo em vista que o esgotamento causado pelo estresse acarreta o surgimento de diversas doenças psicossomáticas como a ansiedade e a depressão.

O artigo “Saúde e qualidade de vida”, publicado em 2020, pela Universidade Federal de Alagoas, abordou a importância da saúde e qualidade de vida, mencionando aspectos como saúde física e mental, cuidados médicos, odontológicos, acesso a serviços psicológicos, bem-estar e alimentação saudável. O foco é dado à alimentação, com referência à V Pesquisa de Perfil Socioeconômico e Cultural dos(as) Graduandos das Ifes (2018), que revelou dados relevantes sobre o assunto.

De acordo com os dados, 6% dos estudantes da Ufal realizaram apenas duas refeições diárias, possivelmente devido a uma carga excessiva de atividades (trabalho, aulas, provas, seminários etc.) ou dificuldades financeiras. Essa escassez de refeições pode ter impactos negativos na saúde desses estudantes. A análise destaca a importância de uma alimentação adequada para manter a saúde e o bem-estar dos estudantes universitários, ressaltando que a falta de refeições adequadas pode prejudicar sua saúde física e mental.

No contexto mais amplo, o texto enfatizou que a saúde e qualidade de vida englobam diversos aspectos e destaca a necessidade de abordar as questões relacionadas à alimentação dos estudantes universitários, a fim de promover melhores condições de saúde e bem-estar para essa população. Ressalta-se a relevância dos restaurantes universitários, onde 13,8% dos estudantes realizam uma ou duas refeições diárias. Esses restaurantes estão localizados nos Campi A.C. Simões, Campus Delza Gitaí e Unidade de Ensino de Viçosa. Além disso, é mencionado que um percentual significativo de estudantes opta por fazer suas refeições em suas próprias residências. Esse dado mostra que muitos estudantes preferem preparar suas refeições em casa, provavelmente por motivos de autonomia, preferências alimentares ou outras circunstâncias pessoais. A diversidade de opções para as refeições dos estudantes da Ufal, incluindo os restaurantes universitários e a escolha de fazer as refeições em casa, reflete as preferências individuais e as diferentes necessidades dos estudantes.

Devido às exigências mentais e intelectuais das atividades acadêmicas, as práticas regulares de atividades físicas desempenham um papel fundamental na manutenção da saúde e do bem-estar dos estudantes. A nível nacional, 39,9% das pessoas informaram não praticar nenhuma atividade física. Na Ufal, esse número é ainda maior, com 44,7% dos estudantes admitindo não praticar nenhum tipo de atividade física. A prática de atividade física é considerado um hábito que precisa ser estimulado, uma vez que pode comprometer a saúde da comunidade estudantil. Portanto, é importante incentivar os estudantes a incorporar a prática regular de atividades físicas em suas rotinas para promover uma vida mais saudável e melhorar seu bem-estar geral.

A pesquisa abordou aspectos relacionados à saúde e o bem-estar dos estudantes. Sobre o acesso a serviços médicos, a pesquisa destacou seis modalidades de acesso, ressaltando a importância da frequência e da disponibilidade desses auxílios para o bem-estar dos estudantes. No que se refere à saúde bucal, destacou-se quatro modalidades de cuidado, como o motivo da visita ao dentista e a frequência com que buscam atendimento.

No âmbito da saúde psicológica, a pesquisa revelou dados sobre o uso de serviços de saúde mental, como o auxílio psicológico e o uso de medicação psiquiátrica. Os resultados

mostraram as proporções de estudantes que buscaram ou ainda buscam esses recursos. Mas, por outro lado, no quesito das dificuldades emocionais revelaram que grande parte dos estudantes enfrentaram desafios emocionais que afetaram seu desempenho acadêmico. Dificuldades como ansiedade, insônia, tristeza persistente e falta de vontade de fazer suas atividades foram mencionadas.

Sobre o consumo de substância como álcool, tabaco e drogas não lícitas entre os estudantes, os resultados revelam as proporções de estudantes que relataram o uso dessas substâncias. No âmbito da Ufal 93% dos estudantes assinalaram nunca ter utilizado tabaco, a cerca das drogas não lícitas, 95,2% revelaram nunca ter usado, 2,8% afirmaram menos do que uma vez por semana e 0,9% declararam utilizar aos finais de semana. A bebida alcóolica por sua vez tem o maior índice de consumo dentre as substâncias observadas, 0,6% dos estudantes afirmaram consumir todos os dias, 1,2% várias vezes por semana, 13,3% nos finais de semana, 31,3% menos do que uma vez por semana e 53,6% revelaram que não fazem uso de álcool.

Esses dados fornecem uma visão abrangente da saúde e bem-estar dos estudantes, abordando aspectos como acesso a serviços médicos, saúde bucal, saúde psicológica, dificuldades emocionais, assédio moral e consumo de substâncias.

A prática de atividade física com frequência é um mecanismo eficiente e uma boa alternativa para essa parcela da população, auxiliando na prevenção de doenças e no controle de estresse.

O voleibol é um excelente exemplo dessa alternativa, onde evidencia os benefícios seguidos por sua prática podendo ser considerado um esporte que trabalha o corpo como um todo. Esse esporte permite que mente e corpo lidem com um objetivo em comum, obtendo um retorno considerável na diminuição dos níveis de estresse, na melhora do humor, na promoção da autoestima, na melhor qualidade do sono e na sensação de bem-estar. Tal prática esportiva induz a produção de endorfina, hormônio produzido naturalmente na glândula da hipófise responsável por suavizar a sensibilidade a dor e proporcionar uma sensação de prazer e bem-estar. Contribuindo, assim, para o alívio de tensões do cotidiano, relaxamento, diminuição da ansiedade e diminuição dos níveis de estresse.

Além dos benefícios psicossociais citados acima o vôlei abrange a manutenção da boa forma e saúde, tendo em vista que em um treino de voleibol são realizados exercícios capazes de proporcionar uma abrangência maior do repertório motor. Entre eles estão os exercícios aeróbicos (que utilizam o oxigênio como fator principal de energia para o funcionamento muscular), exercícios anaeróbicos (que envolvem esforços intensos e curtos períodos) e

exercícios de força e resistência muscular. Devido a isso, pode-se denominar como uma atividade de caráter intermitente.

No vôlei, os jogadores estão constantemente em movimento, correndo, saltando e realizando movimentos rápidos e explosivos. Essas atividades ajudam a melhorar a resistência cardiovascular, fortalecer os músculos das pernas, do tronco e dos braços, além de desenvolver habilidades como agilidade, coordenação motora e equilíbrio.

Além disso, o vôlei é um esporte que pode ser praticado em diferentes ambientes, seja em quadras cobertas ou ao ar livre, proporcionando a oportunidade de desfrutar dos benefícios do exercício físico enquanto se diverte em grupo.

Como qualquer atividade física, é importante ter um aquecimento adequado antes de iniciar as práticas, seguir as técnicas corretas e tomar precauções para evitar lesões. É recomendado também buscar orientação de um profissional ou treinador para obter um treinamento adequado e personalizado, levando em consideração suas capacidades individuais. O vôlei é uma excelente alternativa, pois é atividade divertida e dinâmica que promove não apenas a boa forma física, mas também o trabalho em equipe, a disciplina e a superação pessoal. É uma ótima opção para quem deseja se exercitar, manter a saúde e desfrutar de um esporte coletivo.

Diante disso, o objetivo deste estudo é investigar os efeitos da participação em um programa de esporte (modalidade voleibol) no bem-estar em uma população universitária.

2. METODOLOGIA

Este estudo adotou um *design* de pesquisa pré e pós teste, com abordagem experimental de corte transversal. A amostra foi composta por universitários de ambos os sexos, com idades acima de 18 anos e matriculados no programa de esporte, na edição 2019/2020, para as modalidades voleibol e vôlei de areia.

O estudo faz parte do projeto “Efeitos do exercício físico na qualidade de vida, no nível de humor, aptidão física e rendimento acadêmico de uma população universitária” aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFAL (CEPE-UFA) sob o parecer 3.692.325/2019.

Os critérios de inclusão para os participantes do estudo foram os seguintes: ser participante do programa de esporte na edição 2019-2020, IEFE/UFAL; não ser praticante

regular de atividade física necessariamente; e concordar em assinar o Termo de Consentimento e Livre Esclarecido (TCLE).

Os critérios de exclusão incluíram ter uma frequência de participação no programa de pelo menos 70% das aulas; os participantes que não responderem a nenhum item dos questionários aplicados; ou aqueles que sofrerem lesões ou doenças que afetem sua capacidade de participar ao longo do período de intervenção.

A seleção dos alunos não seguiu critérios específicos de biótipo, habilidades ou experiência prévia na prática do vôlei. Todos os interessados que se inscreveram no processo seletivo *online*, aberto para a comunidade acadêmica da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), tiveram a oportunidade de participar.

Posteriormente, foi realizado um momento de apresentação do projeto no ginásio poliesportivo da UFAL, onde foram fornecidas informações sobre as atividades esportivas, a metodologia das aulas, os horários e, também, foram informados sobre a pesquisa em questão. Os participantes voluntariamente concordaram em participar do estudo mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os participantes foram convidados a responder a um conjunto de questionários que abordam diferentes aspectos de saúde, qualidade de vida e bem-estar. Os questionários foram administrados antes do início do programa de exercício físico (pré-teste) e após um período de participação no programa (pós-teste).

Para averiguar o nível de bem-estar dos participantes utilizou-se o Questionário Perfil de Estilo de Vida (PEVI), também conhecido como Pentáculo do bem-estar (NAHAS, 2000) (ANEXO 1). O instrumento é composto por cinco dimensões (atividade física, controle do estresse, alimentação, comportamento preventivo e relacionamento social) mensurado através de uma escala *likert* de frequência. A pontuação é atribuída “zero” para nunca; “um” para as vezes; “dois” para quase sempre; e “quatro” para sempre. A média do somatório de todas as questões oferece um escore do nível de bem-estar, considerando de “0 a 0,9” como baixo bem-estar; “1 a 1,99”, regular bem-estar; “2 a 2,99” bom bem-estar; e “3” como excelente bem-estar.

Os dados coletados foram analisados por meio de análise estatística descritiva e comparativa. Foi realizada uma comparação entre os resultados do pré-teste e pós-teste para identificar possíveis mudanças nos indicadores de bem-estar dos participantes após a participação no programa de esporte. Os resultados foram expressos em tabelas e gráficos com apresentação da média, desvio padrão e frequências.

3. RESULTADOS

A coleta foi realizada entre os meses de junho a dezembro de 2019. A amostra foi composta por 40 sujeitos, de ambos os sexos, com idade entre $20,95 \pm 2,66$ anos. Dentre os participantes, 19 eram do sexo masculino (47,5%) e 21 do sexo feminino (52,5%), e todos eram praticantes das modalidades de voleibol de areia e voleibol de quadra.

De uma forma geral, das 5 variáveis presentes no PEVI aquela que mais se destacou positivamente foi a atividade física, onde na primeira coleta o grupo estudado estava com uma média de 1,0 e na segunda coleta estava com a média de 1,7. O resultado mais discreto, porém, ainda benéfico, ficou por conta da variável estresse que na primeira coleta do estudo obteve uma média de 2,0 e na segunda coleta 1,9. A variável estresse analisada nesse grupo permaneceu regular no decorrer do estudo.

Diferenças importantes foram encontradas nas modalidades de voleibol de quadra e o voleibol de areia. As tabelas abaixo estão ilustrando as alterações existentes nos escores das duas modalidades.

Tabela 1 – Escores médios da dimensão “Nutrição” do nível de bem-estar dos participantes da modalidade voleibol em um Programa de Esporte Universitário, 2019/2021.

Modalidade	1ª coleta	2ª coleta
V. Areia (Mas)	1,30	1,47
V. Areia (Fem)	1,60	1,36
V. Quadra (Mas)	1,45	1,6
V. Quadra (Fem)	1,30	1,38
Média	1,4	1,5
Desvio padrão	0,14	0,11

Legenda: níveis de frequência ■ baixa; ■ regular; ■ boa; ■ excelente

No componente “nutrição”, os avaliados da modalidade areia tiveram resultados opostos entre os sexos, os homens tiveram um crescimento de 0,17 no valor do escore da segunda coleta, já às mulheres tiveram uma diminuição de 0,24 no seu escore da segunda coleta.

Na modalidade quadra os homens também conseguiram um melhor resultado com um aumento de 0,15 no valor da segunda coleta, já às mulheres conseguiram um aumento de 0,08 no escore da coleta seguinte. Nessa modalidade, mesmo com uma diferença menor, os

dados foram crescentes e positivos, não houve uma diminuição no escore entre as mulheres na modalidade da areia.

Comparando entre as modalidades, no sexo masculino da modalidade areia, os alunos tiveram um resultado superior aos avaliados na modalidade quadra. E no sexo feminino o resultado foi consideravelmente superior na quadra. No escore geral do componente analisado o crescimento de ambas as modalidades foi positivo. No entanto, nas duas coletas, independente do sexo ou tipo de voleibol, a dimensão enquadrou os participantes em regular bem-estar.

No componente “atividade física”, apresentada na Tabela 2, na modalidade areia os resultados foram bastante expressivos e o melhor desempenho ficou por conta das mulheres que tiveram um aumento de 1,57 (comparando entre os valores da primeira e da segunda coleta), saindo da condição ruim bem-estar para regular bem-estar. Os homens, por sua vez, tiveram um crescimento de 0,23 no desempenho constatado pela comparação entre as duas coletas, mantendo-se na situação de regular bem-estar.

Tabela 2 – Escores médios da dimensão atividade física do nível de bem-estar dos participantes da modalidade voleibol em um programa de esporte universitário, 2019/2021

Modalidade	1ª coleta	2ª coleta
V. Areia (Mas)	1,30	1,53
V. Areia (Fem)	0,30	1,87
V. Quadra (Mas)	1,26	1,87
V. Quadra (Fem)	1,0	1,72
Média	1,0	1,7
Desvio padrão	0,46	0,16

Legenda: níveis de frequência ■ baixa; ■ regular; ■ boa; ■ excelente

Na modalidade quadra o sexo feminino também teve um resultado maior que o do sexo masculino. Seguindo o mesmo padrão comparativo, as mulheres tiveram um crescimento de 0,72 no escore final, enquanto os homens obtiveram o acréscimo de 0,61 nos seus valores analisados. Todavia, em ambos os casos houve manutenção da condição de regular bem-estar.

Comparando entre as modalidades, o sexo masculino, na quadra, teve um resultado mais expressivo que na areia. E entre o sexo feminino o crescimento maior ficou para a modalidade da areia, sendo também o escore que mais aumentou positivamente durante o

presente estudo. No âmbito da atividade física, antes e depois, o grupo manteve-se na situação de regular bem-estar.

No componente “comportamento preventivo”, observado na Tabela 3, na modalidade areia ambos os sexos desempenharam um crescimento favorável a saúde. Comparando a primeira e a segunda coleta, nos homens a expansão foi de 0,27 nos valores finais, já entre as mulheres o aumento foi de 0,37. Obtendo assim um resultado maior que os homens nessa categoria e levando-as à condição de excelente bem-estar.

Tabela 3 – Escores médios da dimensão comportamento preventivo do nível de bemestar dos participantes da modalidade voleibol em um programa de esporte universitário, 2019-2021

Modalidade	1ª coleta	2ª coleta
V. Areia (Mas)	1,60	1,87
V. Areia (Fem)	1,76	2,13
V.Quadra (Mas)	1,45	2,11
V.Quadra (Fem)	2,15	2,31
Média	1,7	2,1
Desvio padrão	1,60	0,18

Legenda: níveis de frequência ■ *baixa;* ■ *regular;* ■ *boa;* ■ *excelente*

Na modalidade quadra os homens tiveram um ganho superior ao das mulheres, correspondente a 0,66, do mesmo modo a alteração da condição de bem-estar de regular para excelente. Enquanto as mulheres obtiveram um aumento de 0,16 no componente estudado, mantendo-as na condição de excelente bem-estar. Observando as modalidades percebemos que no sexo masculino o melhor desempenho foi na quadra e que entre o sexo feminino o melhor desempenho ficou para a areia.

Ambas as modalidades tiveram um resultado satisfatório, sendo o primeiro componente que ocorreu uma alteração na condição geral do bem-estar de regular para excelente.

No componente “relacionamento social”, demonstrado na Tabela 4, a modalidade areia adquiriu um escore positivo em ambos os sexos, mas o melhor resultado aponta para o sexo feminino que ficou com um crescimento de 0,23 em comparativo com as duas coletas, enquanto os homens obtiveram um crescimento de apenas 0,03. Nas duas coletas, os participantes da areia enquadravam-se em excelente bem-estar.

Tabela 4 – Escores médios da dimensão relacionamento social do nível de bem-estar dos participantes da modalidade voleibol em um programa de esporte universitário, 2019-2021

Modalidade	1ª coleta	2ª coleta
V. Areia (Mas)	2,30	2,33
V. Areia (Fem)	2,30	2,53
V.Quadra (Mas)	2,03	2,06
V.Quadra (Fem)	1,60	2,06
Média	2,10	2,20
Desvio padrão	0,33	0,23

Legenda: níveis de frequência  baixa;  regular;  boa;  excelente

Na modalidade quadra as mulheres também conseguiram um resultado mais abrangente que os homens, correlato ao crescimento de 0,46 em comparativo com as duas coletas realizadas, possibilitando a alteração de classificação de bem-estar de regular (1ª coleta) para excelente (2ª coleta). Já os homens, assim como na modalidade da areia, obtiveram um acréscimo de 0,3.

No âmbito geral, os participantes antes e após a intervenção, mantiveram-se na condição de excelente bem-estar.

Tabela 5 – Escores médios da dimensão controle do estresse do nível de bem-estar dos participantes da modalidade voleibol em um programa de esporte universitário, 2019-2021

Modalidade	1ª coleta	2ª coleta
V. Areia (Mas)	2,00	1,87
V. Areia (Fem)	1,92	2,13
V.Quadra (Mas)	2,01	2,04
V.Quadra (Fem)	2,00	1,65
Média	2,00	1,90
Desvio padrão	0,04	0,21

Legenda: níveis de frequência  baixa;  regular;  boa;  excelente

No componente “controle do estresse” os resultados foram menos expressivos em relação aos componentes anteriores. Foi possível perceber que essa é a categoria com o pior desempenho entre o grupo acompanhado e que obteve o maior déficit da pesquisa, cujo

escore total apresentou uma oscilação negativa de excelente bem-estar para regular bem-estar.

Na modalidade Areia o desempenho mais considerável foi do sexo feminino, onde teve um crescimento no escore de 0,21 (de regular para excelente bem-estar). Os homens tiveram um declínio no resultado desejado, com a diminuição de 0,13 no escore (saindo da condição de excelente para regular bem-estar).

Na modalidade quadra os homens tiveram o crescimento de 0,3 no componente estresse (mantendo-se em excelente bem-estar), já às mulheres tiveram uma redução alarmante de 0,35 no valor do seu escore contrapondo as duas coletas de dados (deslocando-se de excelente para regular bem-estar).

Tabela 6 – Escores médios geral do nível de bem-estar dos participantes da modalidade voleibol em um programa de esporte universitário, 2019-2021

Modalidade	1ª coleta	2ª coleta
V. Areia (Mas)	1,8	1,81
V. Areia (Fem)	1,62	2,01
V. Quadra (Mas)	1,69	1,92
V. Quadra (Fem)	1,42	1,8
Média	1,6	1,9
Desvio padrão	0,16	0,10

Legenda: níveis de frequência ■ *baixa;* ■ *regular;* ■ *boa;* ■ *excelente*

Os escores gerais entre as modalidades foi satisfatório e inspira uma melhora nos níveis de bem-estar da população investigada. Complementando que o presente estudo foi realizado após a notoriedade de uma carência de pesquisas e trabalhos científicos na área, onde era evidente a necessidade de investigação.

4. DISCUSSÃO

A variável de atividade física foi a que mais se destacou positivamente, com um aumento expressivo da média de 1,0 na primeira coleta para 1,7 na segunda coleta. A variável de estresse também teve um resultado discreto, mas benéfico, com uma diminuição de 2,0 para 1,9 na média da primeira e segunda coleta, respectivamente. Essa variável permaneceu regular ao longo do estudo.

Foram encontradas diferenças importantes entre as modalidades de voleibol de quadra e voleibol de areia. Na dimensão "nutrição", os resultados foram opostos entre os sexos na modalidade areia. Os homens tiveram um aumento de 0,17 no escore da segunda coleta, enquanto as mulheres tiveram uma diminuição de 0,24. Na modalidade de quadra, os homens tiveram um aumento de 0,15 e as mulheres um aumento de 0,08 no escore da segunda coleta. Apesar da diferença ser menor, ambos os grupos apresentaram resultados crescentes e positivos na modalidade de quadra, enquanto as mulheres na modalidade de areia tiveram uma diminuição no escore.

Realizando uma breve comparação com o estudo realizado por Figueredo, Rocha e Archer (2016) acerca do estilo de vida relacionado a saúde, com acadêmicos do 4º ano de Educação Física da Universidade Joinville, onde também foi utilizado como instrumento de pesquisa o PEVI, a alimentação de 41,0% da população estudada é considerada inadequada ou de risco, tendo em vista que os estudantes afirmaram consumir em excesso, carnes gordas, doces e frituras, além de 69,0% dos entrevistados terem informado que não possuem o hábito de comer pelo menos 5 porções de hortaliças e frutas com frequência. Mesmo não existindo uma diferença significativa entre os sexos, os dados obtidos na pesquisa se tornaram um destaque negativo e incoerente, se tratando de futuros profissionais da saúde, onde se pressupõe que sabem a importância de uma alimentação balanceada para a manutenção do bem-estar do ser humano.

A alimentação reflete diretamente na nossa saúde, na nossa rotina e principalmente na ausência de enfermidades. Quando associada a prática de atividade física e ao comportamento preventivo, a alimentação se torna um fator positivo e contribui para um estilo de vida saudável, permitindo que o indivíduo mantenha um padrão de saúde ideal e principalmente, prevenindo doenças como obesidade, hipertensão, diabetes, anemia, entre outras.

Em 2017 foi realizado um estudo na Universidade Federal da Bahia com o propósito de investigar os padrões alimentares e o estilo de vida de estudantes universitários que realizavam algumas refeições no restaurante universitário da instituição, o resultado dos entrevistados foi preocupante. Segundo De Lira et al.(2017, p. 6), 77,14% dos universitários tinham histórico familiar para as DNCT, 22,86% estavam na faixa de sobrepeso, 10% apresentavam risco elevado para desenvolver doenças metabólicas e 47,14% estavam na faixa de risco para doenças associadas à obesidade. Outro dado curioso nessa pesquisa é o consumo de álcool, cerca de 45,71% dos entrevistados declararam-se etilistas, o que pode ser um grande contribuinte para o ganho de peso e motivo da ausência de algumas das

principais refeições do dia, como café da manhã e almoço, tornando a dieta do indivíduo desequilibrada e prejudicial.

Vale ressaltar que uma alimentação que garanta todos os nutrientes necessários e importantes para o organismo, permite que de maneira natural, um indivíduo saudável obtenha uma manutenção das capacidades físicas e mentais, pois as suas necessidades nutricionais foram supridas e assim o corpo é capaz de desempenhar ações que demandam esforço e concentração de forma adequada.

Sendo assim, esse estudo é também uma forma de investigar e valorizar a alimentação como uma ferramenta primordial para a manutenção dos níveis de bem-estar dos universitários. Firmando esse conceito, Monteiro & Costa (2004, p.37) nos diz que “a nutrição é um fator essencial na manutenção da saúde. Através de refeições balanceadas constitui um dos recursos utilizados pela medicina preventiva, alicerçados a outros para determinar uma vida saudável e duradoura.”

É imprescindível apresentar diversos estudos sobre a alimentação de universitários, destacando a importância de uma alimentação saudável e seu impacto na vida acadêmica. Barreto et al. (2009) aborda de maneira abrangente a complexa interação entre comportamentos de risco na adolescência e seus impactos significativos na saúde ao longo da vida adulta. O estudo, focado no contexto brasileiro, ressalta a exposição precoce a fatores como tabagismo, alimentação inadequada e sedentarismo, que podem solidificar-se e contribuir para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Faria (2012) examina a influência dos estilos de vida na saúde, concentrando-se em estudantes universitários de medicina. A pesquisa buscou compreender os estilos de vida, comparando aqueles no início e final do curso, e contribuir para estratégias de promoção da saúde. Joia (2010) destacou a longa história da busca por um estilo de vida saudável, ressaltando a preocupação constante da humanidade com o bem-estar. O estudo visa identificar a relação entre o estilo de vida dos estudantes universitários e seus comportamentos preventivos. Marinho (2002) abordou as mudanças no perfil epidemiológico no Brasil, enfatizando a transição de doenças infecciosas para crônicas-degenerativas e a importância da promoção da saúde. Silva et al. (2011) destacando a crescente prevalência de sobrepeso em universitários, associando-a a mudanças no estilo de vida durante o ingresso no ensino superior. O estudo visa analisar a associação entre sobrepeso, variáveis socioeconômicas e indicadores do estilo de vida em calouros de uma universidade pública brasileira. Essas pesquisas em conjunto proporcionam uma visão abrangente sobre a alimentação e estilo de

vida dos universitários, fornecendo subsídios para políticas de promoção da saúde mais eficazes e personalizadas.

Na dimensão "atividade física", os resultados foram expressivos na modalidade de areia, com as mulheres apresentando um aumento importante de 1,57 no escore e saindo da condição de bem-estar ruim para regular. Os homens tiveram um crescimento de 0,23 no escore, mantendo-se na situação de regular bem-estar. Na modalidade quadra, as mulheres também tiveram um resultado maior que os homens, com um crescimento de 0,72 no escore, enquanto os homens tiveram um acréscimo de 0,61. Em ambas as modalidades, o grupo manteve-se na situação de regular bem-estar.

Nahas (2013) afirma que o ser humano busca indefinidamente a melhoria de suas condições de vida e o máximo de autonomia possível durante toda a sua existência. A prática da atividade física nos permite participar desse projeto, que é envelhecer com uma saúde positiva e com mais independência. Para Araújo e Araújo (2000) o estilo de vida ativo associado a atividade física é um dos fatores mais importantes para prevenção e tratamento de doenças e para a manutenção da saúde, bem como um instrumento precioso para a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Hábitos da vida adulta tendem a ser cultivados na juventude, porém no decorrer desse período é comum observar uma despreocupação relacionadas a cuidados com a saúde, com os universitários não é diferente, devido a dinâmica da graduação e os seus prazos pontuais a prática de atividade física acaba ficando em segundo plano, sendo prejudicada por motivos como: falta de tempo, dinheiro, local adequado e problemas de saúde.

Um estudo realizado na Universidade Federal do Piauí relata que entre os seus estudantes a principal causa do comportamento sedentário é a falta de tempo, a amostra contou com 605 estudantes universitários e 52% da população estudada foi considerada sedentária, com destaque negativo para as mulheres, que foram consideradas mais inativas que o sexo oposto. Em outra pesquisa realizada na Universidade Federal de Brasília com estudantes de cursos voltados para a área da saúde, dos 281 estudantes analisados 65,5% dos estudantes foram considerados sedentários, com destaque positivo para os acadêmicos do curso de Educação Física que expressaram uma menor prevalência do sedentarismo (6,5%), mais uma vez os homens foram considerados mais ativos.

A prática de atividade física permite que o indivíduo tenha uma melhoria em diversos sistemas do corpo, causando reações benéficas a curto e longo prazo. No meio universitário

a atividade física pode caminhar lado a lado com os estudos, colaborando para o desempenho cognitivo, como a memória, concentração e capacidade de raciocínio.

Baretta et al. (2007) abordou a importância da atividade física na preservação e melhoria da saúde, destacando a preocupação com o comportamento sedentário e estilos de vida pouco ativos no Brasil. Enfatizou os benefícios da prática regular de atividade física na redução de fatores de risco, como controle de peso, melhoria do metabolismo e prevenção de diversas doenças, incluindo diabetes, doenças cardiovasculares, osteoporose e câncer. Além disso, destacou a contribuição econômica da atividade física ao gerar economia de recursos financeiros destinados a tratamentos médicos. No contexto brasileiro, ressaltou a prevalência de inatividade física, especialmente entre mulheres, idosos e indivíduos de baixo nível socioeconômico.

Marcondelli et al. (2008) abordou a relação entre atividade física, alimentação e saúde, destacando a influência desses fatores na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. De acordo com os autores, houve um aumento da incidência de obesidade devido à predominância da dieta ocidental, rica em gorduras e açúcares, e à diminuição da prática de atividade física. Apontou que, no Brasil, a desnutrição foi substituída pelo consumo excessivo de alimentos nas últimas décadas, havendo uma necessidade de discussão sobre os hábitos alimentares de estudantes universitários, evidenciando baixa prevalência de alimentação saudável. Apesar dos benefícios da atividade física, a inatividade é comum, especialmente entre mulheres, idosos e indivíduos de baixo nível socioeconômico.

Parente et al. (2006) ao analisar a crescente prevalência de obesidade infantil nas últimas décadas, associou ao aumento da hipercolesterolemia. Destacou que crianças obesas já apresentam fatores de risco cardiovascular, tornando-se potenciais adultos com dislipidemia. Diante dessa preocupação, surgem estudos que buscam intervir precocemente por meio de dietas hipocolesterolêmicas e atividade física. No entanto, os dados na literatura sobre o efeito do exercício aeróbico no perfil lipídico de crianças obesas são escassos e apresentam resultados divergentes.

Pitanga & Lessa (2005) abordaram o aumento do comportamento sedentário em decorrência da industrialização, apontando a escassez de oportunidades para a prática de atividades físicas. Destacou-se a associação dos baixos níveis de atividade física com problemas de saúde como doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e saúde mental, principalmente no contexto do lazer, sendo mais prevalente em mulheres, idosos e pessoas com baixa escolaridade. O Questionário Internacional de Atividade Física é mencionado

como um instrumento comum para identificar esse comportamento. O conhecimento detalhado sobre o comportamento sedentário no âmbito do lazer e seus determinantes é destacado como crucial para a saúde pública, visando o gerenciamento de atividades que incentivem a prática física, especialmente em subgrupos populacionais mais afetados.

Silva et al. (2006) destacou a crescente prevalência global do consumo de substâncias psicoativas, salientando suas consequências nos âmbitos político, econômico e social, incluindo custos médicos, hospitalizações, acidentes de trânsito, violência urbana e mortes prematuras. Enfatizou que o envolvimento com drogas ilícitas é mais comum entre adolescentes e adultos jovens, sendo uma preocupação no Brasil, onde cerca de 35 milhões de pessoas têm menos de 30 anos. Citou estudos específicos com universitários da área de ciências biológicas, indicando altas prevalências de consumo de álcool, tabaco e drogas ilícitas, destacando a necessidade de um enfoque diferenciado para esse grupo.

Na dimensão "comportamento preventivo", ambas as modalidades tiveram resultados satisfatórios. Na modalidade de areia, tanto homens quanto mulheres apresentaram crescimento favorável à saúde, com as mulheres tendo um aumento maior no escore. Na modalidade de quadra, os homens tiveram um ganho superior ao das mulheres, levando-os à condição de excelente bem-estar. As mulheres na modalidade quadra mantiveram-se na condição de excelente bem-estar, com um aumento menor no escore.

Na dimensão "relacionamento social", a modalidade areia teve resultados positivos em ambos os sexos, sendo as mulheres apresentando um crescimento maior no escore. Na modalidade de Quadra, as mulheres também tiveram um resultado mais abrangente que os homens, possibilitando a alteração de classificação de bem-estar de regular para excelente. Em geral, os participantes mantiveram-se na condição de excelente bem-estar.

No componente "controle do estresse", os resultados foram menos expressivos, com uma oscilação negativa de excelente bem-estar para regular bem-estar. Na modalidade de Areia, as mulheres tiveram um crescimento no escore, enquanto os homens tiveram um declínio. Na modalidade de Quadra, os homens tiveram um crescimento no componente estresse, enquanto as mulheres tiveram uma redução significativa no escore.

No escore geral do nível de bem-estar, os resultados entre as modalidades foram satisfatórios, indicando uma melhora nos níveis de bem-estar dos participantes. O estudo foi realizado para preencher a lacuna de pesquisas e trabalhos científicos na área, evidenciando a necessidade de investigação.

Os resultados desta pesquisa revelam uma série de informações valiosas sobre a relação entre estilo de vida, atividade física, hábitos alimentares e saúde em diferentes

contextos, tanto em adultos quanto em universitários. O aumento expressivo na média da variável de atividade física destaca seu papel positivo na promoção do bem-estar, evidenciando que a prática regular de exercícios pode contribuir substancialmente para melhorar o estilo de vida.

Além disso, a análise das diferenças entre as modalidades de voleibol de quadra e voleibol de areia fornece *insights* interessantes, especialmente na dimensão "nutrição". As variações nos escores indicam que o tipo de atividade física pode influenciar os hábitos alimentares, sendo essencial considerar essas nuances ao desenvolver estratégias de promoção da saúde.

A comparação com estudos anteriores, como o realizado por Figueredo, Rocha e Archer (2016), sobre o estilo de vida de acadêmicos de Educação Física, existe uma prevalência de comportamentos alimentares de risco, como o consumo excessivo de carnes gordas, doces e frituras, ressaltando a necessidade urgente de intervenções educacionais e preventivas. A pesquisa também aborda a questão do sedentarismo entre os universitários, apontando a falta de tempo como um dos principais motivos. Isso destaca a importância de programas que incentivem a prática de atividade física, considerando os desafios específicos enfrentados pelos estudantes universitários. A relação entre alimentação, saúde e estilo de vida é enfatizada em diferentes partes do estudo. A constatação de que a alimentação inadequada pode impactar negativamente a saúde, contribuindo para doenças metabólicas e obesidade, reforça a necessidade de políticas e intervenções específicas no ambiente acadêmico.

O presente estudo concluiu o seu objetivo de investigação, mas evidência a carência de alguns recursos assim como as condições adversas que dificultaram o propósito da pesquisa, dentre elas podem ser destacadas a interrupção das atividades acadêmicas, logo, a pausa do programa de esportes no qual a pesquisa se refere por consequência do agravamento da pandemia de COVID-19, a desistência de acadêmicos devido a mudança de semestre letivo, assim como a ausência de um atendimento interdisciplinar, considerando que um acompanhamento nutricional e psicológico possibilitasse uma análise mais completa do público e das capacidades estudadas.

5. CONCLUSÃO

Os resultados desse estudo mostram que os universitários analisados tiveram um retorno bastante positivo quanto aos componentes do PEVI, demonstrando uma interpretação rica dos componentes estudados e uma proposta inovadora acerca da promoção da saúde e dos níveis do bem-estar.

Justamente com a proposta da adoção de novos hábitos de vida saudável e uma visão a longo prazo da manutenção da saúde o projeto com universitários “Esporte na UFAL” surtiu ganhos louváveis para a comunidade estudada. Apontando com ênfase para o crescimento expressivo no componente “atividade física” e com um olhar atento ao componente “controle do estresse” que teve um acréscimo preocupante na população analisada.

Os achados na pesquisa permitem uma investigação mais aprofundada se tratando do componente estresse, partindo como uma sugestão para um novo tema a ser examinado, com enfoque no desenvolvimento a longo prazo da categoria no cotidiano dessa população. Assim, criando a possibilidade de um posterior confronto entre os resultados obtidos e uma disponibilidade maior de pesquisas na área que atualmente se encontra pouco defasada.

6. REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Revista brasileira de medicina do esporte. Vol6. no5. Niterói oct. 2000.

Baretta E, Baretta M, Peres KG. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. Cad Saúde Pública 2007; 23(7): 1595602.

BARRETO, S. M.; PASSOS, V. M. A.; GIATTI, L. Comportamento saudável entre adultos jovens no Brasil. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 43, n. 2, p. 9-17, 2009.

COLETA, José Augusto Dela. COLETA, Marília Ferreira Dela. Felicidade, bem-estar subjetivo e comportamento acadêmico de estudantes universitários. Psicologia em estudo. maringá, v.11, n.3, p. 533-539, Set/Dez, 2006.

FARIA, D. L. S. Estudo comparativo dos estilos de vida dos estudantes de medicina da Universidade da Beira Interior no início e no final do curso. 2012. 38 f. Dissertação (Mestrado em Medicina) - Universidade da Beira Interior, Portugal, 2012.

FERREIRA, Joel Saraiva; DIETRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. Saúde debate. Rio de Janeiro. V.39, n. 106, P. 792-801, JUL-SET 2015.

LIRA, Carlos *et al.* **Estilo de vida, consumo alimentar e composição corporal de universitários.** Mundo da saúde, 2020. 44:239-249.

MACEDO, Chistiane de Souza Guerino. GARAVELLO, João Júlio. OKU, Elaine Cristina. MIYAGUSUKU, Fábio Hiroki. AGNOLL, Priscila Dall. NOCETTI, Priscila Mantovani. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. Revista brasileira de atividade física; saúde. v. 8, n. 2 p. 19-27.

MARCO, Mario Alfredo de. Do modelo biomédico biopsicossocial: um projeto de educação permanente. Revista brasileira de educação médica. Vol.30 no.1 Rio de Janeiro Jan\Apr:2006.

MARCONDELLI P, Costa THM, SCHMITZ BA. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Rev Nutrição 2008; 21(1): 39-47.

MARINHO, C. S. Estilo de vida e indicadores de saúde de estudantes universitários da Uniplac. 2002. 76f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Centro de Desportos Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

NAHAS, V. Markus; BARROS, V. G. de Barros; FRANCALACCI, Vanessa. O pentaculo do bem-estar – base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Revista brasileira atividade física e saúde. Volume 5, número 2, 2000.

SAÚDE e qualidade de vida. Perfil socioeconômico e cultural dos(as) estudantes da Ufal. Maceió. Edufal, 2020.

SILVA, I. S. **Os benefícios da alimentação saudável aliada às práticas de educação física.**2018. 39f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade do Médio Parnaíba, Universidade de Teresina, Piauí.

SILVA, D. A. S.; QUADROS, T. M. B.; GORDIA, A. P.; PETROSKI, E. L. Associação do sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitários. Revista Ciência e Saúde Coletiva, Manguinhos, v. 16, n. 11, p. 4473-4479, 2011.

SILVA LVER, Malbergier A, Stempliuk VA, Andrade AG. Fatores associados ao consumo de álcool e drogas entre estudantes universitários. Rev Saúde Pública 2006; 40(2): 280-8.

SOUZA, Diego Sarmiento de. Perfil de estilo de vida individual de estudantes do ensino médio do período noturno matriculados em uma escola publica. Revista brasileira de fisiologia do exercício. V. 16, N. 3, (2017).

OLIVEIRA C, Gordia A, Quadros T, Campos W. **Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão de literatura.** Revista de atenção à saúde, v. 12, nº 42, Out/Dez. 2014, p.71-77.

PARDINE R, Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade E, Braggion G, et al. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ – versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. Rev Bras de Ciência e Movimento, Brasília. 2001 Jul; 9(3): 45-51.

PARENTE E, Guazzelli I, Ribeiro MM.. Perfil lipídico em crianças obesas: efeitos de dieta hipocalórica e atividade física aeróbica. Arq Bras Endocrinol Metab 2006; 3(50): 499-504.

PITANGA FJG, Lessa I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. Cad Saúde Pública 2005; 21(3); 870-7.

7. ANEXOS

ANEXO 1 - Questionário – Nível de Bem-Estar (Pentáculo Bem-Estar, NAHAS)

NUTRIÇÃO

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

ATIVIDADE FÍSICA

4. 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
5. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?
() Nunca () Raramente () Quase Sempre () Sempre
6. No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas em vez do elevador
() Nunca () Raramente () Quase Sempre () Sempre

COMPORTAMENTO PREVENTIVO

7. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los?
() Nunca () Raramente () Quase Sempre () Sempre
8. Você não fuma e ingere álcool com moderação (menos de 2 doses ao dia).
() Nunca () Raramente () Quase Sempre () Sempre
9. 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

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

CONTROLE DO ESTRESSE

13. Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar?
() Nunca () Raramente () Quase Sempre () Sempre
14. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado?
() Nunca () Raramente () Quase Sempre () Sempre

15. Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?
() Nunca () Raramente () Quase Sempre () Sempre

ANEXO 2 – Aprovação do projeto no Comitê de Ética em Pesquisa (CEPE-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

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