



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

MAYRA CRISTINA NASCIMENTO DOS SANTOS

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E HUMOR DE
INGRESSANTES NA MODALIDADE BASQUETE NO PROGRAMA DE ESPORTE
UNIVERSITÁRIO**

**MACEIÓ-AL
SETEMBRO, 2021**

MAYRA CRISTINA NASCIMENTO DOS SANTOS

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E HUMOR DE
INGRESSANTES NA MODALIDADE BASQUETE NO PROGRAMA DE ESPORTE
UNIVERSITÁRIO**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao Colegiado de Curso, do Instituto de Educação Física e Esporte da Universidade Federal de Alagoas, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Antonio Filipe Pereira Caetano

**MACEIÓ-AL
SETEMBRO, 2021**

MAYRA CRISTINA NASCIMENTO DOS SANTOS

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA, BEM-ESTAR E HUMOR DE INGRESSANTES NA MODALIDADE BASQUETE NO PROGRAMA DE ESPORTE UNIVERSITÁRIO

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



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

Banca Examinadora:



Prof. Dr. Filipe Antonio de Barros Sousa
Examinador Convidado



Prof. Dr. Eriberto José Lessa de Moura
Examinador Convidado

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

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

S237n	<p>Santos, Mayra Cristina Nascimento dos. Nível de atividade física, qualidade de vida, bem-estar e humor de ingressantes na modalidade basquete no programa de esporte universitário / Mayra Cristina Nascimento dos Santos – 2021. 38 f. : il.</p> <p>Orientador: Antonio Filipe Pereira Caetano. Monografia (Trabalho de conclusão de curso em educação física) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió.</p> <p>Bibliografia: f. 24-26. Apêndices: f. 28-29. Anexos: f. 31-38.</p> <p>1. Saúde. 2. Basquetebol. 3. Discentes. 4. Humor no exercício físico. 5. Qualidade de vida. 6. Bem-estar. I. Título.</p> <p style="text-align: right;">CDU: 796.323.2</p>
-------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

RESUMO

A saúde não se caracteriza apenas como um estado de ausência de doenças nos indivíduos, mas como um estado geral de equilíbrio no indivíduo, nos diferentes aspectos e sistemas que caracterizam o homem; biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual, resultando em sensação de bem-estar. O objetivo do estudo foi identificar o nível de atividade física, qualidade de vida, bem-estar e humor de praticantes de basquete em um programa de esporte universitário. Trata-se de um estudo quantitativo de delineamento transversal. A amostra foi composta de 31 universitários de ambos os sexos com idade acima de 18 anos, participantes do programa de esporte da Universidade Federal de Alagoas. Aplicou-se os questionários: Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), Surveys to Measure Both Mental & Physical Health (SF-36), Perfil do Estilo de Vida (PEVI) e Profile of Moods States (POMS). Realizou-se uma análise descritiva, através da verificação da média, desvio-padrão e distribuição de frequência absoluta. No que se refere à atividade física, identificou-se que 52% dos sujeitos deste estudo encontravam-se entre os insuficientemente ativos. Com relação ao bem-estar, identificou-se na amostra deste estudo que o fator que se destacou com maior média foi relacionamento social ($2,10 \pm 0,55$), considerado um grupo regular. De acordo com a qualidade de vida com relação ao instrumento SF-36, observa-se que a capacidade funcional foi o fator com maior média ($90,0 \pm 8,7$). Em relação ao humor, O TDH (perturbação total do humor) apresentou média geral de ($119,58 \pm 13,99$). Sendo assim classificou-se a população deste estudo como insuficientemente ativos, considerado um grupo regular de acordo com o perfil do estilo de vida. Para a capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, aspectos sociais, limitação por aspectos emocionais, dor, estado geral da saúde e saúde mental o estudo apresentou escores acima de 50. apenas vitalidade apresentou score abaixo de 50 e TDH (perturbação total do humor) apresentou média geral de 196, acima do score máximo de 168. Conclui-se que esse programa de esporte poderá promover melhorias quanto a saúde, qualidade de vida, bem-estar, humor e incentivar uma vida saudável de uma comunidade universitária

Palavras Chaves: saúde; basquete; universitários; humor, atividade física; qualidade de vida; bem-estar.

ABSTRACT

Health is not only characterized as a state of absence of disease in individuals, but as a general state of balance in the individual, in the different aspects and systems that characterize man; biological, psychological, social, emotional, mental and intellectual, resulting in a sense of well-being. The aim of the study was to identify the level of physical activity, quality of life, well-being and mood of basketball practitioners in a university sports program. This is a quantitative cross-sectional study. The sample consisted of 31 university students of both sexes, aged over 18 years, participating in the sports program at the Federal University of Alagoas. The following questionnaires were applied: International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Surveys to Measure Both Mental & Physical Health (SF-36), Lifestyle Profile (PEVI) and Profile of Moods States (POMS). A descriptive analysis was performed, by verifying the mean, standard deviation and absolute frequency distribution. With regard to physical activity, it was identified that 52% of the subjects in this study were among the insufficiently active. Regarding well-being, it was identified in the sample of this study that the factor that stood out with the highest average was social relationships (2.10 ± 0.55), considered a regular group. According to the quality of life in relation to the SF-36 instrument, it is observed that the functional capacity was the factor with the highest mean (90.0 ± 8.7). Regarding mood, TDH (total mood disturbance) had an overall mean of (119.58 ± 13.99). Thus, the population of this study was classified as insufficiently active, considered a regular group according to the lifestyle profile. For functional capacity, limitation due to physical aspects, social aspects, limitation due to emotional aspects, pain, general health and mental health, the study presented scores above 50. only vitality presented a score below 50 and TDH (total mood disturbance) presented an overall average of 196, above the maximum score of 168. It is concluded that this sports program can promote improvements in health, quality of life, well-being, mood and encourage a healthy life in a university community.

Keywords: health; basketball; College students; mood, physical activity; quality of life; welfare.

SUMÁRIO

1. Introdução	6
2. Metodologia	9
3. Resultados	13
4. Discussão	18
5. Conclusão	23
6. Referências	24
7. Apêndice	26
8. Anexos	29

1. INTRODUÇÃO

Neste sentido, a saúde é uma condição essencial para todos os indivíduos, inclusive para a população universitária. Em 1948, a Organização Mundial da Saúde, definiu saúde como estado de completo bem-estar psicossomático (físico, mental, social e comportamental) e não mais como apenas como a falta ou ausência de doença, mas também estava implícito seu caráter social e coletivo (OMS, 2021). Desta forma, a saúde pode ser considerada como uma condição humana com dimensões físicas e sociais e psicológicas, no qual é constituída entre pólos contínuos entre morte, doenças, comportamento de risco, comportamento positivo e saúde positiva.

O perfil dos estudantes matriculados na instituição de ensino superior Universidade Federal de Alagoas pesquisados em 2018 apontou que cerca de 6% dos universitários que participaram da pesquisa se alimentam cerca de duas vezes ao dia quanto ao nível de atividade física praticada, estima-se que 44% dos estudantes praticam alguma atividade. Cerca de 77,7% dos indivíduos afirmaram já ter sofrido com problemas relacionados à ansiedade, desmotivação, problemas psicológicos e alterações do sono durante a sua graduação (UFAL,2020). Dessa forma, fica implícito que existe um significativo número de universitários que necessitam de assistência emocional para auxiliar na diminuição da pressão sofrida diariamente com a rotina universitária.

Ao longo do tempo, alguns conceitos vêm sendo associados à condição de saúde dos indivíduos, como bem-estar e qualidade de vida. A percepção de Bem-Estar é subjetiva a cada sujeito, em que são baseadas em necessidades humanas básicas (alimentação, moradia, educação e trabalho) (NAHAS,2010). Enquanto isso, a qualidade de vida (QV) é um conceito subjetivo, porém para cada sujeito existem inúmeros fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. Assim definindo qualidade de vida como: “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” (NAHAS, 2010, p.15).

Dentre os comportamentos apontados como responsáveis pela melhoria da percepção do bem-estar e qualidade de vida, encontra-se a prática de atividade física. Nahas (2010) conceituou atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela própria musculatura esquelética, sendo um movimento voluntário, que resulta em um gasto energético acima dos níveis de repouso. Para além dos aspectos biológicos, a prática de Atividade Física (MS, 2021) vem sendo orientada para a manutenção das questões emocionais, sociais e religiosas, equilibradas no sentido de garantir melhores qualidade de humor. Para Brandt et.al. (2010) o humor é o estado emocional de caráter subjetivo que pode ser expresso de forma positiva ou negativa. Essas variáveis emocionais podem ser depressão, raiva, confusão, tensão, fadiga e vigor.

No âmbito da Universidade pública os estímulos de projetos de extensão visando às melhorias das condições de saúde, qualidade de vida e bem-estar de sua população são fundamentais. O Programa de Esporte da Universidade Federal de Alagoas nasceu com este sentido. A sua função foi promover a prática de atividade física para discentes, docentes, técnicos administrativos e prestadores de serviços da Universidade. O programa justifica-se pelo fato de que cerca de 44,7% dos estudantes não praticam nenhuma atividade física, como também a falta de tempo da população universitária para realizar seus exercícios e a falta de poder aquisitivo da população em torno da universidade em ter acesso a esse tipo de atividade.

Dentre as modalidades oferecidas pelo Programa de Esporte da UFAL encontra-se o basquete. Este esporte surgiu em 1891 com o professor de Educação Física James Naismith, um canadense que lecionava na Springfield, Massachusetts, Estados Unidos (DAIUTO, 1983). Sempre caracterizado como um esporte coletivo, cujo objetivo é acertar os arremessos na cesta do adversário e angariar pontos para sua equipe através dos arremessos convertidos. Atualmente a modalidade é praticada em uma quadra com dez jogadores, sendo cinco de cada equipe com direito a banco de reserva (CBB, 2020). Segundo Daiuto (1983), o basquete é caracterizado como um esporte de coordenação e ritmo, em que toda a musculatura é trabalhada, além dos padrões de movimento característicos do esporte. Dessa forma, proporcionando condicionamento físico, fortalecimento e aumento da frequência cardíaca.

O treinamento de basquete e a sua preparação física pode contribuir para o desenvolvimento de capacidades físicas desejáveis para os atletas como resistência, força, velocidade, flexibilidade e coordenação. Ressaltando também que cada atleta tem sua individualidade e especificidade para o desenvolvimento do jogo dentro da quadra, visando que cada jogador exerça funções táticas (armador, pivô e alas), ofensivas e defensivas. Assim, em um treinamento de preparação física devem ser realizados treinos específicos para o desenvolvimento da aptidão física para cada função tática e motora dentro do jogo (LEMKE et.al. 2015).

A prática esportiva do basquete também tem implicações emocionais e comportamentais sobre os seus atletas. Em estudo realizado por Vieira et. al. (2020) com 53 atletas que disputaram os jogos escolares no Paraná, objetivando compreender as necessidades psicológicas básicas e a motivação desses atletas, demonstrou que houve melhoria nos aspectos da saúde, nos aspectos motores e técnicos da modalidade. Outro destaque veio a partir das relações interpessoais que mais os motivam a praticarem o esporte, destacando-se a família, os amigos e o técnico. Fortes et.al. (2017) reportou a importância do treino mental em atletas de basquete para um bom desempenho na modalidade, o estudo trouxe evidências que um treino pensado em trabalhar em prol do aspecto físico e psicológico do atleta traz melhorias no humor, na concentração e no desempenho das habilidades motoras dentro da quadra.

Neste sentido, o objetivo deste estudo foi identificar o perfil de nível de atividade física, qualidade de vida, nível de humor e bem-estar dos ingressantes na modalidade basquete de um Programa de Esporte de uma Universidade Pública.

2. METODOLOGIA

2.1 Tipo de estudo

O presente estudo caracterizou-se como uma pesquisa quantitativa, observacional de delineamento transversal.

2.2 População e Amostra

A amostra foi composta por 31 universitários de ambos os sexos, com idade acima de 18 anos, ingressantes na modalidade basquete. Todas as atividades desenvolvidas neste estudo se encontram vinculadas ao Programa Esporte, desenvolvido pela Universidade Federal de Alagoas – UFAL, Campus A.C. Simões, em parceria com o Instituto de Educação Física e Esporte – IEFE. Os procedimentos utilizados para realização deste trabalho foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFAL sob o Parecer N° 3.692.325/2019.

Foram adotados como critérios de inclusão: ser participante do programa de esporte no ano de 2019; de ambos os sexos; independente da prática de atividade física e aqueles que efetuaram a assinatura do Termo de Consentimento e Livre Esclarecido (TCLE).

Como critérios de Exclusão: os que não preencheram corretamente alguma questão dos questionários aplicados; não preencherem os dois questionários; os que preencheram e não foram às aulas.

2.3 Instrumentos de Análise

As variáveis de interesse deste estudo foram os níveis de atividade física; nível de qualidade de vida; nível de bem-estar e nível de humor. As medidas para identificar as condições de saúde e atividade física foram adquiridas através de questionários específicos para os indicadores e aplicados aos sujeitos: a) Perfil Social e Saúde: Questionário Semi-estruturado; b) Atividade Física: Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ); c) Bem-Estar: perfil do estilo de vida (PEVI); d) Qualidade de Vida: *Surveys to Measure Both Mental & Physical Health* (SF-36); e) Nível de Humor: Profile of Moods States (POMS).

O IPAQ é um questionário que classifica os indivíduos de acordo com seus níveis de atividade física, identificando-os como sedentário, insuficientemente ativo, ativo e muito ativo. Considera-se como inativos os indivíduos que se encontram no grupo de sedentários e insuficiente ativo. O questionário IPAQ estima o tempo semanal gasto em atividades de intensidade moderada e vigorosa. As perguntas se referem às atividades realizadas no trabalho, lazer, deslocamento e em casa (MATSUDO, 2001). O critério utilizado pela OMS para classificar o nível de atividade física é de pelo menos de 150 a 300 minutos de atividade física moderada e vigorosa por semana para ser considerado fisicamente ativo.

O questionário Perfil do Estilo de Vida Individual – PEVI é composto por cinco componentes: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social e Controle de Stress. Cada componente possui três questões, totalizando 15 afirmativas no questionário. Cada questão possui uma Escala *Likert* de resposta que vai de “0” a “3”, os valores “0” e “1” estão vinculados a um perfil inadequado de estilo de vida, já os valores “2” e “3” estão associadas a um perfil adequado de estilo de vida (NAHAS, 2000).

O SF-36 é um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados em 8 escalas ou componentes: capacidade funcional (10 itens), aspectos físicos (4 itens), dor (2 itens), estado geral de saúde (5 itens), vitalidade (4 itens), aspectos sociais (2 itens), aspectos emocionais (3 itens), saúde mental (5 itens) e mais uma questão de avaliação comparativa entre as condições de saúde atual e de um ano atrás. Além de ser de fácil administração e compreensão, o questionário é autoaplicável (MARTINEZ, 2002).

- O POMS (*Profile of Mood State*) consiste em uma lista com 65 adjetivos que são relacionados ao estado de humor, em que o voluntário deve considerar uma escala de 0 a 4, para marcar como se sente em relação a cada adjetivo, onde “0 - de jeito nenhum”, 1 - “um pouco”, 2 - “moderadamente”, 3 - “bastante” e 4 - “muitíssimo”. Este instrumento consiste em avaliar seis

estados de humor dos indivíduos: tensão, ansiedade, depressão-desânimo, raiva-hostilidade, vigor-atividade, fadiga-inércia e confusão mental-perplexidade (MCNAIR et al, 1971). Para o POMS, T (Tensão e Ansiedade); D (Depressão e Melancolia); H (Hostilidade e Ira); F (Fadiga e Inércia); V (Vigor e Atividade); C (Confusão e Desorientação); TDH (Perturbação Total de Humor). Score máximo T, D, H, F = 24; Score máximo V e C = 20; Score máximo TDH = 196.

2.4 Procedimentos de Coleta

A coleta de dados foi realizada na primeira semana de ingresso no programa e efetivada pelos monitores da modalidade esportiva, sob a supervisão e auxílio da coordenação do estudo e programa entre os dias 25 de junho a 15 de julho de 2019. Os participantes foram convidados a participar do estudo no momento do ingresso no Programa de Esporte na UFAL, obtendo as informações do protocolo desenvolvido pela pesquisa. O TCLE e os questionários foram entregues no ambiente da prática de esporte e/ou na sala de coordenação do projeto.

2.5 Análise dos Dados

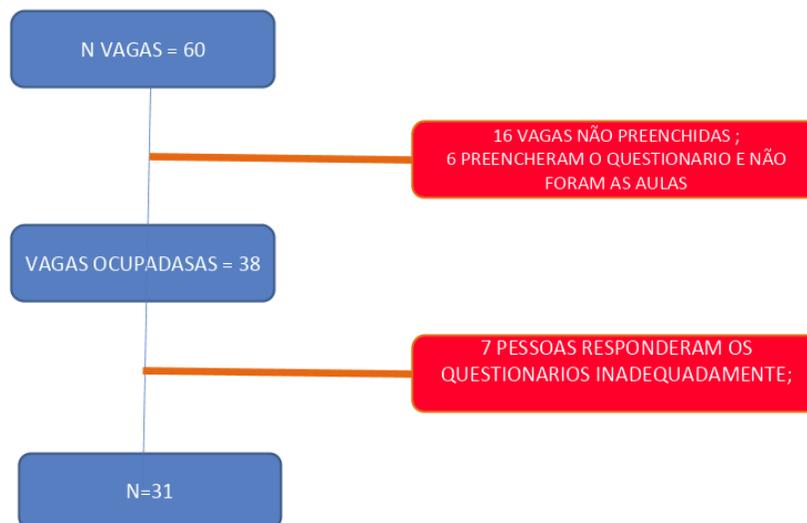
Os dados foram tabulados e analisados a partir da organização das informações no programa *Excel for Windows* 2010. Essas informações foram apresentadas em tabelas mostrando a frequência percentual das informações referentes aos objetivos do estudo.

Os dados foram analisados com base na estatística descritiva, através da verificação da média, desvio-padrão e distribuição de frequência. Como recursos foram utilizados figuras, gráficos e tabelas para apresentação dos resultados.

3. RESULTADOS

Participaram deste estudo 31 sujeitos, conforme pode ser observado na **Figura 1**:

Figura 1 – Amostra dos Ingressantes na modalidade Basquete de um Programa de Esporte Universitário, 2019-2020



Foram ofertadas dentro do programa esporte da UFAL, um total de 60 vagas para a modalidade de basquete. Dezesesseis vagas não foram preenchidas e seis candidatos preencheram o questionário, mas não compareceram às aulas. Dessa forma, totalizando 38 vagas ocupadas no início do programa, no entanto ainda 7 universitários responderam de forma inadequada,

inviabilizando o uso do questionário dentro do estudo. Assim, 31 participantes tiveram seus questionários analisados e fazem parte da amostra total do estudo.

Na **Tabela 1** abaixo é possível observar o perfil social e atividade física dos praticantes de basquete.

Tabela 1 – Perfil Social e Atividade Física de Ingressantes na modalidade Basquete de um Programa de Esporte Universitário, 2019-2020

Variáveis	Nº	%
Sexo		
Homens	25	80,65
Mulheres	6	19,35
Total	31	
Área de Curso		
Ciências Biológicas/Saúde	6	19,35
Ciências Exatas	13	41,93
Ciências Humanas	12	38,72
Doenças Identificadas		
Não	28	90,32
Sim	3*	9,68
Prática de Atividade Física		
Sim	18	58,06
Não	13	41,94
Tipo de Atividade Física		
Musculação	6	33,33
Corrida/Caminhada	2	11,11
Basquete	5	27,77
Futsal/Futebol	4	22,22
Outros	1	5,52
Frequência Atividade Física		
< 3 dias	9	50,01
3 dias	4	22,22

> 3 dias	5	27,77
Duração da Atividade Física		
< 30 min	0	0
30 a 45 min	0	0
> 45 min	18	100

(*) As doenças identificadas foram Arritmia Cardíaca, Diabete Mellitus Tipo 2 e Hipertireoidismo.

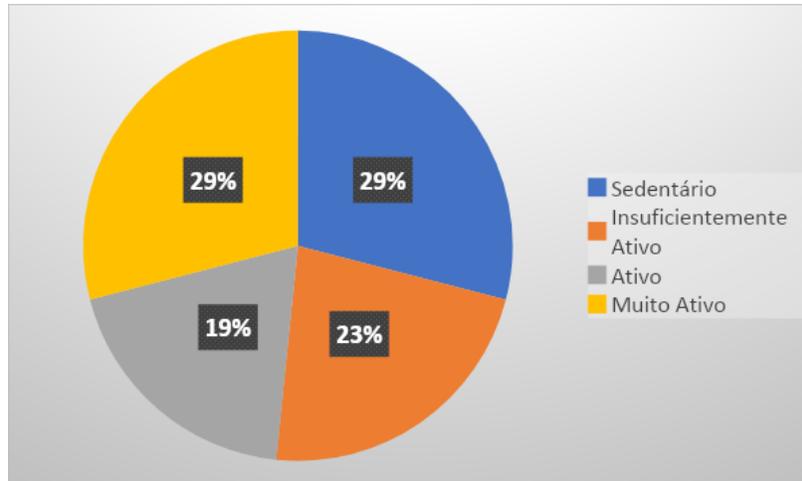
Dentre os dados coletados a idade média dos participantes foi de 22,35±2,67 anos, nos quais 80,65% dos universitários são pertencentes ao sexo masculino e 19,35% são do sexo feminino. No âmbito da formação acadêmica, 41,93% dos participantes eram pertencentes a área do curso de exatas.

Apenas 3 participantes (9,68%) alegaram ter algum tipo de doença. Dentre as doenças identificadas foram: Arritmia Cardíaca, Diabete Mellitus tipo 2 e Hipertireoidismo.

No que se refere a prática de atividade física relatada cerca de 58,6% dos universitários informaram praticar algum tipo de atividade física, no qual a mais praticada foi a musculação com 33,33%, seguido do basquete com cerca de 27,77%. Além disso, 50,01% alegaram que a frequência de prática de atividade física é menor que três vezes na semana e 100% dos universitários alegaram que a duração dessas atividades foi maior que 45 minutos.

Para complementar a avaliação dos níveis de atividade física dos universitários, logo abaixo está a **figura 2** com os dados do IPAQ.

Figura 2 – Nível de Atividade Física de Ingressantes na modalidade Basquete de um Programa de Esporte Universitário, 2019-2020



Identificou-se que 9 dos participantes (29%) fazem parte do grupo de universitários sedentários e os outros 29% podem ser classificados no grupo dos muito ativos. Ao somarmos os sujeitos sedentários com os insuficientemente ativos resultam em 52%, restando 48% que podem ser classificados como ativos ou muitos ativos.

Logo abaixo é possível observar a **Tabela 2**, em que é trazido os dados do Questionário do Perfil do Estilo de Vida.

Tabela 2 – Nível de Bem-Estar de Ingressantes na modalidade Basquete de um Programa de Esporte Universitário, 2019-2020 (PEVI, NAHAS)

Variáveis	Média	Desvio Padrão	Classificação
Nutrição	1,33	0,60	Regular
Atividade Física	1,58	0,50	Regular
Comportamento Preventivo	2,02	0,53	Excelente
Relacionamento Social	2,10	0,55	Excelente
Controle do Stress	1,94	0,57	Regular
Score Total	1,79	0,34	Regular

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

Dentre as cinco dimensões do instrumento em que foi aferido o bem estar dos ingressantes, foi possível identificar que a variável mais expressiva classificando o bem-estar dos participantes como excelente foi a do “relacionamento social” (2,10±0,55). Da mesma forma, a variável menos expressiva, permitindo a classificação dos sujeitos como regular foi a variável de

“nutrição” (1,33±0,60). Assim, é possível observar que o “escore total” dos participantes foi de 1,79±0,34 apresentando uma classificação do grupo na situação de regular bem-estar. Em síntese, pode-se observar que o grupo apresentou três dimensões no âmbito regular (nutrição; atividade física; controle do stress) e duas dimensões no âmbito excelente (comportamento preventivo; relacionamento social).

Logo abaixo é possível observar o nível de qualidade de vida dos ingressantes na **tabela 3**.

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

Dimensões	Média	Desvio Padrão
Capacidade Funcional	90,0	8,7
Limitação por Aspectos Físicos	84,7	18,8
Dor	65,4	15,3
Estado Geral da Saúde	51,5	13,0
Vitalidade	35,2	4,4
Aspectos Sociais	73,0	18,7
Limitação por Aspectos Emocionais	72,0	34,3
Saúde Mental	56,8	7,6

Dentre as dimensões analisadas, identificou-se que a dimensão de “capacidade funcional” (90,0 ± 8,7) apresentou uma média satisfatória que pode ser considerada boa ou excelente. No entanto na dimensão de “vitalidade” (35,2 ± 4,4) foi considerado o pior índice dos participantes na modalidade de basquete. Assim, foi possível observar que a dimensão de estado geral da saúde (51,5± 13,0) apresentou índices medianos, sendo essa uma dimensão de importância, pois através dela é possível ter uma maior qualidade de vida em outros aspectos.

No cômputo geral foram consideradas “bom e ótimo” quatro dimensões, sendo essas “capacidade funcional” (90±8,7), “limitação por aspectos físicos” (84,7 ± 18,8), “aspectos sociais” (73,0 ± 18,7) e “limitação por aspectos emocionais” (72,0±34,3). As dimensões consideradas na média foram “Dor” (65,4±15,3, “Saúde mental”(56,8±7,6) e “Estado geral da saúde” (51,5 ±13,0). Apenas uma dimensão foi considerada “ruim”, sendo a de “vitalidade” (35,2 ± 4,4).

Tabela 4 – Nível de humor dos Ingressantes da Modalidade Basquete no Programa de Esporte Universitário 2019/2020 (POMS).

Dimensões	Scores
Tensão e Ansiedade	8,26 ± 3,57
Depressão e Melancolia	4,29 ± 3,36
Hostilidade e Ira	4,16 ± 2,80
Fadiga e Inércia	6,26 ± 3,19
Vigor e Atividade	10,68 ± 3,17
Confusão e Desorientação	7,29 ± 2,52
Perturbação Total do Humor	119,58 ± 13,99

Legenda: T (Tensão e Ansiedade); D (Depressão e Melancolia); H (Hostilidade e Ira); F (Fadiga e Inércia); V (Vigor e Atividade); C (Confusão e Desorientação); TDH (Perturbação Total de Humor). Score máximo T, D, H, F = 24; Score máximo V e C = 20; Score máximo TDH = 196.

Na **Tabela 4** estão descritos os níveis de humor dos ingressantes na modalidade basquete. Das dimensões analisadas acima, a grande maioria apresentou escores abaixo da média, sendo o menor escore o da dimensão “hostilidade e ira” (4,16±2,80). As dimensões que estão com escores próximo da média foram “vigor e atividade” (10,68 ± 3,17) e “tensão e ansiedade” (8,26 ± 3,57). Foi possível observar que os ingressantes apresentaram valores acima da média na dimensão geral de “perturbação total do humor” (119,58 ± 13,99).

4. DISCUSSÃO

O perfil dos estudantes matriculados na instituição federal de Ensino Superior pesquisados em 2018 apontou que cerca de 70,1% dos universitários residiam no mesmo município que realizavam a graduação, sendo 29,9% os que tinham feito a migração pendular todos os dias, se deslocando de sua cidade natal para a cidade a qual está localizada o Campus Universitário (UFAL, 2020).

Foi analisado em qual rede de saúde os estudantes utilizavam quando necessitavam de atendimento médico e cerca de 60,8% alegaram realizar seus atendimentos médicos em hospitais da rede pública, 27,4% realizam seus atendimentos na rede privada com plano de saúde. A pesquisa também se atentou a frequência de atividade física dos universitários, sendo que 44,7% não praticavam atividade física (UFAL, 2020).

Em relação ao nível de atividade física foi observado em nosso estudo que 58,06% dos ingressantes no projeto alegaram realizar algum tipo de atividade física a partir do preenchimento de um questionário semiestruturado, mas no questionário IPAQ cerca de 48% podem ser classificados com ativos ou muito ativos.

De acordo com a OMS e o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (MS, 2021) é recomendado cerca de 150-300 minutos de atividade física moderada a vigorosa por semana, para benefícios adicionais a saúde para a população adulta jovem.

Em estudo realizado por Couto et al (2018), com 392 universitários do Distrito Federal/Brasília, em sua maioria frequentando o turno noturno (65,4%), a partir da utilização do IPAQ, identificou que 67% dos sujeitos encontravam-se no estrato de Insuficientemente Ativos.

Fontes e Vianna (2009), em um estudo com 1.503 universitários da Paraíba, foi analisado que os alunos dos cursos noturnos apresentaram níveis mais baixos de atividade física 41,0% x 27,1%. Dessa forma, quanto maior o tempo na universidade pior os níveis de atividade física.

Para Cieslak et al (2012), avaliando estudantes de uma Universidade em Curitiba/PR, os sujeitos apresentaram resultados de níveis de atividade física “ativo” e “muito ativo” para ambos os sexos, homens 71,1% e 53,7% mulheres.

Em estudo realizado por Oliveira et. al. (2017) mensurando o nível de atividade física de estudantes de uma Universidade Federal na região do Recôncavo Baiano durante os dois primeiros anos de graduação. No decorrer da pesquisa foi constatado que houve um aumento de estudantes “insuficientemente ativos” de 7,6% para 12% e alunos que não tiveram acesso a informações sobre cuidados com a saúde permanecem insuficientemente ativos. Assim, como 6,5 % daqueles estudantes que ingressaram como insuficientemente ativos se tornaram ativos.

Marcomdelli e Costa (2008) realizaram um estudo na cidade de Brasília-DF com 281 universitários de uma universidade pública com o objetivo de verificar o nível de atividade física e os hábitos alimentares de universitários da área de saúde. Os resultados mostraram que cerca de 184 sujeitos (65,5%) foram considerados sedentários, alunos "muito ativos" pertenciam aos cursos de farmácia e enfermagem. A atividade física mais citada foi a musculação (19,8%), caminhada (14,3%) e futebol (11,6%). Dentre as principais barreiras relatadas pelos estudantes para a falta da prática de atividade física estavam a falta de tempo (66,7%), disposição (21,2%), falta de dinheiro (10,6%) e local adequado (1,5%) .

No âmbito do nível de bem-estar, dentro do nosso estudo, foi observado que houve uma variável mais expressiva que foi “relacionamento social” ($2,10 \pm 0,55$) e o menor escore foi identificado em nutrição ($1,33 \pm 0,60$). Para esta variável, o escore total do grupo foi de $1,79 \pm 0,34$, classificação do grupo na situação “regular bem-estar”.

Para Martins et.al. (2012) realizaram um estudo com 42 estudantes em uma universidade pública no Paraná, no qual o objetivo foi analisar o estilo e qualidade de vida dos universitários. O questionário PEVI foi aplicado e houve mudanças significativas dos dados amostrais no “controle de estresse” com cerca de 57% dos estudantes declararam que reservavam uma parte do tempo para descansar e relaxar. A segunda variável mais expressiva foi a “relacionamento” com cerca de 52% dos estudantes declararam que sempre buscam fazer novas amizades.

Em estudo com 121 pacientes com dor musculoesquelética do serviço público de fisioterapia secundário Modenutte(2019) aplicou o questionário PEVI e o perfil de estilo vida e bem-estar foi regular e a maioria das outras variáveis também foram consideradas regulares. As variáveis que apresentaram maior consistência foi a de “relacionamento social” (0,53) e a de “nutrição” (0,46).

Quanto à qualidade de vida em nosso estudo foi possível observar que a maioria das dimensões foram consideradas “boa e ótima” e apenas a dimensão “vitalidade ($35,2 \pm 4,4$) foi considerada “ruim”. A dimensão “estado geral da saúde” ($51,5 \pm 13,0$) é interessante para nortear os aspectos importantes da QV, mas os resultados demonstraram níveis medianos sobre a percepção de saúde.

Para Silva et.al. (2010) em um estudo realizado com 863 participantes em uma Universidade no Rio Grande do Sul, traçando uma relação entre níveis de atividade física e qualidade de vida, demonstrou que quanto maior for seu nível de atividade física, maior será a qualidade de vida. O estudo reportou um comparativo entre os grupos, no qual a variável profissão aumentou a significância do domínio “ambiente físico”, demonstrando que os funcionários da instituição pesquisa tiveram maiores índices de qualidade de vida do que os docentes, e estes maiores que os alunos. Os autores fizeram uma análise multivariada e demonstraram o crescimento e a queda de cada domínio de cada grupo participante, chegando a conclusão que existia uma prevalência de pessoas “ativas” no estudo.

Pires et. al. (2020) realizou um estudo com 190 alunos do curso de medicina de uma Universidade pública na cidade de Maceió- AL. O estudo fez uma correlação com entres os anos

e o domínio de QV que mais apresentou melhoras na percepção da QV foi o domínio físico (57,91% do segundo ano para 65,76% para o sexto ano).

Anversa et.al. (2018) em um estudo realizado em 119 sujeitos, graduandos em Terapia Ocupacional, Fonoaudiologia e Fisioterapia. Tinha como objetivo comparar e refletir sobre a qualidade de vida dos discentes do primeiro e do último ano de três cursos de saúde de uma Universidade Federal da região Sul do país. Quando foi comparado os escores dos estudantes do primeiro ano entre os três cursos não houve diferença significativa entre os domínios físico, psíquico e social. Também não houve diferença significativa nos últimos anos, no entanto houve significância domínio ambiental ($p=0,002$), em que os escores dos estudantes de fonoaudiologia (50,9) foram menores do os estudantes de fisioterapia(66,6) no mesmo período acadêmico.

Cieslak F. et al. (2012) avaliando 178 estudantes de uma universidade em Curitiba/PR, demonstraram QV satisfatório para ambos os sexos, sendo o “domínio físico” que obteve a maiores valores (Sexo masculino $82,14 \pm 10,85$ e sexo feminino $73,53 \pm 13,23$). O domínio ambiental apresentou os menores valores para ambos os sexos (sexo masculino $62,50 \pm 13,99$ e sexo feminino $61,38 \pm 12,74$).

O último questionário aplicado foi para investigar o nível de humor dos ingressantes da modalidade de basquete. O nosso estudo demonstrou que a maioria das dimensões apresentaram escores abaixo da média, sendo o menor “hostilidade e ira” ($4,16 \pm 2,80$) e maior “vigor e atividade” ($10,68 \pm 3,17$). Foi perceptível que não há uma quantidade de estudos suficientes para comparar com os resultados obtidos, no que diz respeito ao público universitário.

Para Rebutini (2012) em um estudo realizado com 12 atletas femininas de voleibol com idade de 14 á 15 anos na cidade de São Paulo, foi aplicado o teste POMS para avaliar as relações dinâmicas sociais (família, amigos e escola) sobre o estado de humor. Dessa forma, o estudo demonstrou que é clara a interferência das dinâmicas sociais no estado de humor das atletas, assim, as relações sociais não devem ser descartadas durante a preparação técnica. As dimensões Depressão (DP), Vigor (VG) e Confusão (CF) apresentaram correlações significantes ($<0,01$) com as questões de dinâmicas sociais.

Trevisan et. al. (2017) investigou os estados de humor de 12 alunos participantes dos exames da *Royal Academy of Dance* na faixa etária de 18 a 40 anos. Os resultados indicaram uma percepção positiva dos estados de humor, sendo Vigor com média de fator de humor positivo pré ($2,60$) e pós teste ($2,22$) e as dimensões com média de fator de humor negativo

foram: Tensão (pré = 1,35 pós = 0,39), Raiva (pré = 0,17 pós = 0,07), fadiga (pré = 0,36 pós = 0,93) e confusão (pré = 0,35 pós = 0,15).

Gil et. al. (2015) analisou uma amostra de 227 lutadores que participaram do campeonato de lutas olímpicas na Espanha com o objetivo de identificar a relação de estado de humor em atletas em situação pré-competitiva. Os dados coletados demonstraram que os atletas que apresentavam baixo otimismo tinham valores expressivos e acima da média das dimensões esgotamento emocional ($17,74 \pm 5,065$), depressão ($4,68 \pm 4,515$) e fadiga ($6,26 \pm 4,584$) e apresentam médias inferiores em reduzida realização pessoal ($23,79 \pm 5,373$) e vigor ($13,18 \pm 5,35$). O grupo com alta tendência ao otimismo obtiveram valores mais altos nas dimensões de “reduzida realização pessoal” ($31,59 \pm 4,461$) e “vigor” ($17,82 \pm 4,906$).

Nosso estudo enfrentou algumas limitações quanto ao calendário acadêmico dessincronizado com calendário civil, em que houve desistências, faltas, ausências dos participantes do programa de esporte. Houve também restrições financeiras dentro da universidade com os custos em infraestrutura. Dessa forma, foi inviabilizado o uso de algumas dependências da universidade no horário noturno. O IEFE restringiu o uso dos refletores da quadra externa, que era o local no qual era realizado as aulas do projeto, assim houve algumas desistências e a turma do horário noturno teve que ser suspensa e os alunos com disponibilidade foram para a turma do horário vespertino.

O estudo teve limitações quanto ao questionário possuir como característica a recolha de informações indiretas dos participantes, denotando variações de respostas com base na experiência vivida pelo sujeito no momento da aplicação dos instrumentos. Além disso, o uso destes instrumentos poderia ocasionar o preenchimento inadequado e a ausência de entrega de todos os participantes do projeto. Todavia, essa última questão foi sanada com a presença de pesquisadores no ato do preenchimento dos instrumentos, possibilitando a resolução de dúvidas no preenchimento.

Também houve a impossibilidade de estratificação do grupo por sexo devido a baixa quantidade de participantes. Além disso, não houve acompanhamento nutricional, psicológico e das práticas de atividade física fora da universidade que possibilitassem outras análises ou interpretações dos dados.

Por fim, a pandemia do COVID-19 impossibilitou a coleta de dados após o período de intervenção de modo que pudéssemos identificar os efeitos das aulas de basquete nas variáveis

investigadas. Vale ressaltar que um ponto forte do estudo foi realizar um perfil básico dos estudantes que procuram o programa de esporte do IEFE, servindo de avaliação prévia para futuras ações voltadas para ATF para esta população e promovendo uma ampliação e expansão do projeto quanto às modalidades, participantes e raios de extensão além dos muros institucionais.

5. CONCLUSÃO

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou a realização de um perfil de nível de atividade física, qualidade de vida, bem-estar e humor de ingressantes na modalidade basquete no programa esporte na UFAL.

De acordo com os resultados obtidos através dos instrumentos aplicados no início do projeto, os resultados demonstraram que a maioria dos ingressantes foram classificados como “insuficientemente ativos” quanto ao nível de atividade física. Por outro lado, o perfil de estilo de vida o grupo foi classificado como “regular” de bem-estar. Por conseguinte, nos níveis de qualidade de vida os participantes obtiveram a maioria das dimensões consideradas "boas", no entanto, foi observado que foram demonstrados níveis medianos sobre a percepção de saúde e na vitalidade. Através da avaliação dos níveis de humor os participantes do projeto foram classificados abaixo da média na maioria das dimensões sendo o menor “hostilidade e ira”.

Portanto, é possível demonstrar que através dos resultados obtidos com a pesquisa, que o programa Esporte tem potencial para contribuir para a melhoria desses resultados. Consequentemente, elevando os níveis de atividade física, bem-estar, percepções de qualidade de vida e humor dos participantes. Assim, para investigações futuras são necessárias para a continuidade do desenvolvimento do projeto esportivo para a comunidade acadêmica.

6. REFERÊNCIAS

ANVERSA, A.C. **Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico**: uma reflexão necessária. 2018;26(3):626-631.

BRANDT R.V. et.al. Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano. **Motriz**, 2010. 16(4):834-40.

CIESLAK F. et al. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. **Revista educação física/UEM**. 2012;23(2):251-260.

COUTO DAC et al. Nível Insuficiente de Atividade Física se Associa a menor Qualidade de Vida e ao Estudo Noturno em Universitários do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. 2018; 41(3): 322-330.

DAIUTO, M. **Basquetebol: Metodologia do Ensino**. São Paulo: Editora Brasil, 1983.

FONTES ACD, VIANNA RDP. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste - Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. 2009; 12(1):20-09.

FORTES, L.S. et.al. Efeito do treino mental no desempenho do arremesso de lance livre em jovens basquetebolistas. **Motricidade**. 2017. 13(3): 4-12.

GIL, R.B. et al. Otimismo, burnout e estados de humor em desportos de competição. **Análise psicológica**. 2015; 2:221-233.

LEMKE, E. K. L. et.al. A importância da preparação física no Basquete. **Revista carioca educação física**, 2015. 10:14-18.

MARCONDELLI, P. COSTA, T.H.M. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de nutrição**. 2008;21(1):39-47.

MARTINEZ, M. C. **As relações entre a satisfação com aspectos psicossociais no trabalho e a saúde do trabalhador**. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação do Departamento de Saúde Ambiental Universidade de São Paulo São Paulo. 2002.

MARTINS, G.H. et.al. Análise dos parâmetros de qualidade e estilo de vida de universitários. **Revista Mackenzie de educação física e esporte**. 2012. 11(1):22-23.

MATSUDO, S. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de Validade e Reprodutibilidade no Brasil. **Atividade Física & Saúde**. 2001; (6)2: 6-18.

MCNAIR et al. **Manual for the Profile of Mood States**. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service, 1971

MODENUTTE, G.S. et.al. Confiabilidade intra e interexaminador do questionário perfil do estilo de vida individual (PEVI) em indivíduos com dor musculoesquelética. **Fisioterapia e pesquisa**. 2019. 26(1):1809-2950.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. G. V.; FRANCALACCI, V. O pentágono do bem estar: base conceitual para a avaliação do estilo de vida em individuais ou grupos. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, (5) 2:48-59, 2000.

O BASQUETE. **CBB**, 2020. Disponível em: [<https://www.cbb.com.br/basquete>]. Acesso em: 03,junho de 2020.

OLIVEIRA, C.S. et al. Mudanças na atividade física de universitários: associação com informações sobre saúde e acesso a locais para prática. **Revista de salud pública**. 2017;19(5):617-623.

PIRES, M.F.S et. al. Qualidade de Vida de Acadêmicos de Medicina: Há Mudanças durante a Graduação? **Revista Brasileira de educação médica**. 2020. 44(4):1981-5271.

REBUSTINI F. MACHADO A.A. Dinâmicas sociais e estado de humor. **Motriz revista de educação física**. 2012; 18(2): 233-244.

SILVA, R.S. et. al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência e saúde coletiva**. 2010; 15(1):115-120.

TREVISAN, P.R.T.C. et. al. Avaliação dos estados de humor nos exames da royal academy of dance. **Psicologia teoria e pesquisa** .2017; 33:1-9.

UFAL/PROEST. **Perfil socioeconômico e cultural dos(as) estudantes da UFAL**. Maceió. EDUFAL : Proest, 2020.

VIEIRA, S.V. et.al. Necesidades psicológicas básicas y motivación en jóvenes jugadores de baloncesto brasileños. **CPD**, 2020. 20(1): 1578-8423.

7. APÉNDICE

APÊNDICE A – Questionário do Perfil Social e Saúde dos Ingressantes

NOME COMPLETO: _____

ENDEREÇO: _____

TELEFONE: _____

SEXO: () Feminino () Masculino

AREA DO CURSO: () Ciências exatas () Ciências humanas () Ciências biológicas/saúde

IDADE: _____

DOENÇA: () Sim () Não
Qual? _____

PRATICA ESPORTIVA: () Sim () Não
Qual? _____

FREQUENCIA DA ATIVIDADE FÍSICA:

() < 3 Dias () 3 Dias () > 3 dias

DURAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

() < 30 Min () 30-45 Min () > 30 Min

APÊNDICE B – Termo de Livre Consentimento e Esclarecido

TERMO DE LIVRE CONSENTIMENTO E ESCLARECIDO

O Sr. (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa “*Efeitos do Exercício Físico na Qualidade de Vida, no Nível de Humor, Aptidão Física e Rendimento Escolar de uma População Universitária*”. Neste estudo pretendemos analisar a relação entre a prática de atividade física e os níveis de humor, rendimento escolar, qualidade de vida e bem-estar dos integrantes do Programa de Esporte na UFAL.

O motivo que nos leva a estudar é a compreensão de que existe um elevado índice de sedentarismo e prática de atividade física da população universitária, buscando identificar o impacto das variáveis de humor, qualidade de vida e bem-estar a partir da adesão de um programa estruturado de exercício físico.

Para este estudo adotaremos os seguintes procedimentos em um primeiro momento haverá a aplicação de um conjunto de questionários para identificar o nível de atividade física (IPAQ), prontidão para atividade física (PAR-Q), nível de humor (POMS), qualidade de vida (SF-36) e bem-estar (NAHAS). Em um segundo momento, testes de aptidão física poderão ser realizados de acordo com cada modalidade praticada.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido (a) sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido pelo pesquisador

O pesquisador irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão.

O (A) Sr (a) não será identificado em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, em seu acervo pessoal e a outra será fornecida a você.

Caso haja danos decorrentes dos riscos previstos, o pesquisador assumirá a responsabilidade pelos mesmos.

Eu, _____, portador do documento de Identidade _____, estudante/servidor da Universidade Federal de Alagoas, matrícula/Siape _____, fui informado (a) dos objetivos do estudo “*Efeitos do Exercício Físico na Qualidade de Vida, no Nível de Humor e Rendimento Escolar de uma População Universitária*”, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

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

Maceió, _____ de _____ de 2019.

Assinatura

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o
Prof. Antonio Filipe Pereira Caetano
Siape 1640502 – Educação Física – IEFE
Email: afpereiracaetano@hotmail.com

8. ANEXOS

ANEXO A – Questionário Nível de Atividade Física (IPAQ)

Atividade física em **UMA SEMANA NORMAL/HABITUAL**.

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

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

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

1a. Atualmente você tem ocupação remunerada ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?

() Sim () Não

1b. No trabalho faz alguma atividade **vigorosa** por mais 10 minutos? () sim () Não

() Dias da semana ____ minutos

1c. No trabalho faz alguma atividade **moderada** por mais 10 minutos? () sim () Não

() Dias da semana ____ minutos

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

() Dias da semana ____ minutos

1e. Como é sua caminhada no trabalho? () rápido/vigoroso () moderado () lento

SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

2a. Usa meio de transporte (ônibus/carro/moto/van)? () sim () não

Quantas vezes na semana () Duração das viagens _____ minutos

2b. Usa bicicleta por mais de 10 minutos? () sim () não _____ vezes na semana _____ minutos

2c. Quando você anda de bicicleta, a que velocidade você costuma pedalar? () rápida () moderada () lenta

2d. Caminha para lugares por mais de 10 minutos? () sim () não _____ vezes na semana _____ minutos

2e. Quando você caminha para ir de um lugar a outro, a que passo você normalmente anda?

() rápido/vigoroso () moderado () lento

SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA

3a. Em casa faz alguma atividade **vigorosa** por mais 10 minutos? () sim () Não () Dias da semana ____ minutos

3b. Em casa faz alguma atividade **moderada** por mais 10 minutos? () sim () Não () Dias da semana ___ minutos

SEÇÃO 4- ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER

4a. Faz caminhada como atividade física por mais de 10 minutos? () sim () Não () Dias da semana ___ minutos

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

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

SEÇÃO 5- TEMPO GASTO SENTADO

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

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

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua saúde em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NUTRIÇÃO

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

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

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

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

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

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

ATIVIDADE FÍSICA

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

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

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

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

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

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

COMPORTAMENTO PREVENTIVO

G) Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los?

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

H) Você não fuma e ingere álcool com moderação (menos de 2 doses ao dia).

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

I) Você usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, se vai dirigir. (mesmo como passageiro)

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

RELACIONAMENTO SOCIAL

J) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

K) Seu lazer inclui reunião com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações?

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

L) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

CONTROLE DO ESTRESSE

M) Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar?

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

(N) Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado?

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

(o) Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?

Nunca Raramente Quase Sempre Sempre

ANEXO D – Questionário de Nível de Humor (POMS)

Serão apresentadas uma série de palavras que descrevem que as pessoas sentem no dia. Leia cada uma das palavras com cuidado. Depois assinale com um X a melhor quadrícula que corresponde como você tem se sentido nos últimos 7 DIAS, incluindo hoje.

Sentimentos	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Muitíssimo
Tenso	0	1	2	3	4
Irritado	0	1	2	3	4
Imprestável	0	1	2	3	4
Esgotado	0	1	2	3	4
Animado	0	1	2	3	4
Confuso	0	1	2	3	4
Triste	0	1	2	3	4
Ativo	0	1	2	3	4
Mau Humorado	0	1	2	3	4
Energético	0	1	2	3	4
Sem Valor	0	1	2	3	4
Inquieto	0	1	2	3	4
Fatigado	0	1	2	3	4
Aborrecido	0	1	2	3	4
Desencorajado	0	1	2	3	4
Nervoso	0	1	2	3	4
Só	0	1	2	3	4
Embaralhado	0	1	2	3	4
Exausto	0	1	2	3	4
Ansioso	0	1	2	3	4
Deprimido	0	1	2	3	4
Sem Energia	0	1	2	3	4
Miserável	0	1	2	3	4
Desnortado	0	1	2	3	4
Furioso	0	1	2	3	4
Eficaz	0	1	2	3	4
Cheio de Vida	0	1	2	3	4
Com mau feitio	0	1	2	3	4
Tranquilo	0	1	2	3	4
Desanimado	0	1	2	3	4
Impaciente	0	1	2	3	4
Cheio de Boa Disposição	0	1	2	3	4
Inútil	0	1	2	3	4
Estourado	0	1	2	3	4
Competente	0	1	2	3	4
Culpado	0	1	2	3	4
Enervado	0	1	2	3	4
Infeliz	0	1	2	3	4
Alegre	0	1	2	3	4
Inseguro	0	1	2	3	4
Cansado	0	1	2	3	4
Apático	0	1	2	3	4