

**QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACADÊMICOS
INGRESSANTES E CONCLUINTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA
UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA***

Paula Paes Martins**

Resumo: INTRODUÇÃO: Sabendo dos benefícios da atividade física para saúde, pode-se perceber sua ligação direta com a qualidade de vida, que possui um conceito bastante abrangente. Para alguns autores, é sinônimo de saúde e para outros, saúde é apenas mais um aspecto a ser considerado (FLECK et al., 1999 apud PEREIRA et al., 2012). Para Nahas (2010), cada indivíduo tem uma visão sobre qualidade de vida e isso pode mudar ao longo da vida de cada pessoa. OBJETIVO: Verificar o nível de qualidade de vida e atividades físicas de acadêmicos ingressantes e concluintes do curso de educação física bacharelado, da Universidade do Sul de Santa Catarina, campus Tubarão-SC. MÉTODOS: Este estudo caracteriza-se como epidemiológico com delineamento transversal. A amostra foi composta por 47 acadêmicos do curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade do Sul de Santa Catarina, campus Tubarão-SC, sendo 27 acadêmicos ingressantes e 20 concluintes, com idade igual ou superior a 18 anos. Para coleta de dados foram utilizados os questionários SF-36 e IPAQ, para o cálculo da amostra foi utilizado o programa estatístico openepi, com intervalo de confiança de 95%. RESULTADOS: A pesquisa apontou que 90% dos acadêmicos concluintes e 81% dos acadêmicos ingressantes foram considerados ativos. Os resultados obtidos quanto à média dos domínios do questionário SF-36 sugerem, numa escala de 0 a 100, que os acadêmicos ingressantes alcançaram um valor médio de 78,5 e os acadêmicos concluintes alcançaram média de 79. Somente foram encontradas diferenças significativas ($p < 0,05$) nos domínios de capacidade funcional e limitações por aspectos físicos. Não foram encontradas associação entre atividade física e qualidade de vida. CONCLUSÃO: Tanto os acadêmicos ingressantes como os acadêmicos concluintes, apresentaram boa qualidade de vida. A maioria dos acadêmicos de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina, da primeira e oitava fase, são considerados ativos.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Atividade física. Educação física.

* Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel. Orientador: Prof. Ana Cristina da Silva Mendes Huber, Mestre em Ciências da Saúde. Tubarão, 2017.

** Acadêmica do curso Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina. Endereço eletrônico: paula.pmartins@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

São claros os benefícios advindos das grandes revoluções e tecnologias da modernidade, como descobertas da medicina, melhoria de transportes, moradia, mas algumas dessas tecnologias são fatores inquestionáveis para o aumento da inatividade física e como consequência disto, a obesidade e a síndrome metabólica (GUALANO & TINUCCI, 2011).

De acordo com Organização Mundial de Saúde (OMS) (2011), as recomendações globais de atividade física para adultos de 18 a 64 anos, saudáveis, sem qualquer contraindicação médica, independentemente de raça, sexo, etnia ou nível de renda, são no mínimo: 150 minutos por semana de atividades físicas aeróbias moderadas ou 75 minutos por semana de atividades aeróbias vigorosas, e atividades para fortalecimento muscular duas ou mais vezes por semana.

Sabendo dos benefícios da atividade física para saúde, pode-se perceber sua ligação direta com a qualidade de vida, que possui um conceito bastante abrangente. Segundo Fleck et al. (1999 apud PEREIRA et al., 2012) , qualidade de vida é sinônimo de saúde e para outros, saúde é apenas mais um aspecto a ser considerado. Para Nahas (2010), cada indivíduo tem uma visão sobre qualidade de vida e isso pode mudar ao longo da vida de cada pessoa. Considerando também que além de uma perspectiva individual pode ser classificado dentro de uma perspectiva social.

A qualidade de vida em uma perspectiva individual pode ser considerada como a “percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais vive em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL, 1994 apud PEREIRA et al, 2012). Em um contexto social, Nahas (2010) afirma que a expectativa de vida, os índices de mortalidade e morbidade, os níveis de escolaridade, a desnutrição, a obesidade, a renda per capita e o nível de escolaridade, são utilizados como indicadores do grau de desenvolvimento humano e qualidade de vida.

De acordo com Gonçalves e Vilarta (2004), qualidade de vida diz respeito a como as pessoas vivem seu dia a dia, envolvendo questões como saúde, educação, transporte, moradia, trabalho e relacionamento no meio em que vivem.

As consequências do sedentarismo e do sobrepeso/obesidade podem ser graves, ocasionando doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, osteoporose entre outras sérias doenças.

A inatividade física também é uma questão de saúde pública e está ligada a redução da qualidade de vida e mortes prematuras, principalmente nos países mais industrializados. Nos Estados Unidos, o estilo de vida sedentário tem sido considerado uma das principais causas de morte (NAHAS, 2010).

Como futuros profissionais de educação física, que fazem parte da área da saúde, esses devem ser capazes de estimular as pessoas a terem hábitos saudáveis, facilitando o entendimento em relação às atividades físicas e servindo de exemplo de um estilo de vida saudável, e assim, contribuir para uma melhor saúde e qualidade de vida das pessoas.

Sendo assim, o objetivo geral desse estudo foi verificar os níveis de qualidade de vida e atividade física de acadêmicos ingressantes e concluintes do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina, campus Tubarão-SC.

1.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar o nível de qualidade de vida dos acadêmicos ingressantes e concluintes, por aspectos segundo o questionário SF-36;
- Identificar o nível de atividade física dos acadêmicos ingressantes e concluintes, segundo o Questionário de Internacional de Atividade Física (IPAQ);
- Comparar a qualidade de vida e o nível de atividade física entre acadêmicos ingressantes e concluintes;
- Verificar se existe associação entre qualidade de vida e nível de atividade física dos acadêmicos.

2 MÉTODO

2.1 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população para esta pesquisa foi estimada em 56 acadêmicos do curso de Educação Física Bacharelado, sendo 36 ingressantes e 20 concluintes da primeira e

oitava fase, respectivamente, com idade igual ou superior a 18 anos, de ambos os sexos.

Para o cálculo da amostra foi utilizado o programa estatístico OpenEpi, versão online, com prevalência de 50% e intervalo de confiança de 95%, perfazendo um total de 53 alunos, sendo 33 acadêmicos ingressantes e 20 concluintes.

Foram considerados alunos ingressantes aqueles que estavam cursando a maior parte de suas disciplinas na primeira fase e concluintes os alunos que estavam cursando a maior parte das disciplinas na oitava fase.

Foram excluídos da pesquisa 6 acadêmicos ingressantes por não responderem corretamente os questionários. Desta forma, a pesquisa foi composta por 47 acadêmicos, sendo 27 ingressantes e 20 concluintes do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina, com média de idade de 20,7 anos (DP 4,1) e 26,1 anos (DP 5,8), respectivamente.

2.2 TIPO DE ESTUDO

Este estudo trata-se de uma pesquisa epidemiológica com delineamento transversal.

2.3 COLETA DE DADOS

Para coleta de dados foram utilizados os questionários SF-36 *Medical Outcomes Study SF-36 Health Survey* (ANEXO A) e IPAQ *International Physical Activity Questionnaire* (ANEXO B) (HUBER, 2012).

O SF-36 é um questionário que avalia a qualidade de vida de forma multidimensional. Composto por 36 questões que são divididas em oito domínios: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental.

O IPAQ é um questionário que avalia o tempo gasto em atividades físicas diárias, é composto por 27 questões que são divididas em cinco seções: atividade física no trabalho, atividade física como meio de transporte, atividade física em casa, atividade física de lazer, esporte e recreação, e tempo gasto sentado.

Foram incluídas três questões as quais se referiam à idade, sexo e fase do curso.

2.4 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada na Universidade do Sul de Santa Catarina Campus Tubarão SC, no período noturno durante as aulas. Foi explicado aos acadêmicos a natureza da pesquisa e como seria realizado o procedimento para aplicação dos questionários. Após a explicação foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para assinatura (APÊNDICE A).

2.5 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Ter idade igual ou superior a 18 anos, ser acadêmico ingressante ou concluinte do curso de Educação Física Bacharelado e assinar o TCLE.

2.6 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Não completar devidamente os questionários.

2.7 ANÁLISE DE DADOS

Os dados coletados foram inseridos e analisados no programa OPENEPI. As variáveis quantitativas foram descritas como medidas de tendência central e dispersão. Variáveis qualitativas foram descritas em números absolutos e proporções. Para verificar associação entre as variáveis de interesse, foi aplicado o teste de *Student*. Foram calculadas razões de prevalência, com intervalo de confiança de 95% e erro $\alpha = 5\%$. Valores de $p < 0,05$ foram adotados para verificar associação entre variáveis.

2.8 ASPECTOS ÉTICOS

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade do Sul de Santa Catarina, sob o parecer: 1.640.357, e seguiu de acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. (ANEXO C)

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre os 47 acadêmicos avaliados, 57% (n=27) acadêmicos eram ingressantes, sendo 67% (n=18) do gênero masculino e 33% (n=9) do gênero feminino e 43% (n=20) acadêmicos concluintes, sendo 40% (n=8) do gênero masculino e 60% (n=12) do gênero feminino.

A tabela 1 apresenta o nível de atividade física dos acadêmicos de acordo com o questionário IPAQ.

Tabela 1 – Nível de atividade física dos acadêmicos ingressantes e concluintes de acordo com o questionário IPAQ.

Acadêmicos	Ativos N(%)	Sedentários N (%)
Ingressantes	22 (81%)	5 (19%)
Concluintes	18 (90%)	2 (10%)

Fonte: Elaborado pela autora, 2017.

Pode-se observar um bom nível de atividade física dos acadêmicos, apontando que 90% dos acadêmicos concluintes e 81% dos acadêmicos ingressantes são ativos, ou seja, praticam algum tipo de atividade física de intensidade moderada por pelo menos 150 minutos por semana ou atividades físicas vigorosas por pelo menos 75 minutos por semana, como recomendam a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Colégio Americano de Medicina Esportiva (LIMA et al, 2014).

Segundo Pasa (2017), as pessoas mais ativas são menos deprimidas e estressadas, apresentam mais vigor e são mais autoconfiantes, a pressão arterial e frequência cardíaca são mais baixas quando comparadas com pessoas sedentárias.

Estes resultados sugerem que, como futuros profissionais de Educação Física, os acadêmicos já estão conscientes da importância da atividade física, como prevenção de doenças coronarianas, diabetes II e algumas características de personalidade como estresse e comportamento excessivamente competitivo (NAHAS, 2010).

A tabela 2 apresenta os níveis de qualidade de vida, segundo os domínios do questionário SF-36.

Tabela 2 – Níveis de qualidade de vida dos acadêmicos ingressantes e concluintes, segundo o questionário SF-36.

Domínios	Ingressantes X̄ (DP)	Concluintes X̄ (DP)	Valor-p
Capacidade funcional	95,3 (8,3)	94 (14,4)	<0.01*
Limitações por aspectos físicos	88,3 (28,6)	97,5 (7,7)	<0.01*
Dor	73,4 (14,8)	71,3 (20,3)	0.09
Estado geral de saúde	66 (14,4)	67,5 (14,3)	1.01
Vitalidade	68,5 (16)	64 (18,2)	0.56
Aspectos sociais	84,6 (21)	78,8 (22,2)	0.81
Limitações por aspectos emocionais	80,3 (31)	85 (29,6)	0.77
Saúde mental	76,4 (23,3)	73,6 (17,9)	0.17

Fonte: Elaborada pela autora, 2017.

Os resultados obtidos quanto à média de todos os domínios do questionário SF-36 sugere, numa escala de 0 a 100, que os acadêmicos ingressantes alcançaram um valor de 78,5 e os acadêmicos concluintes alcançaram 79. Estes escores remetem a um bom resultado quanto à qualidade de vida, já que sua média foi obtida numa escala de 0 a 100 e seus resultados ultrapassaram 50 pontos.

Com relação à qualidade de vida, os acadêmicos ingressantes obtiveram melhor pontuação no domínio capacidade funcional (95,3), que avaliou as capacidades e dificuldades de realizar tarefas comuns durante um dia, como andar um quarteirão, tomar banho, vestir-se, carregar pesos. E pior pontuação no domínio estado geral de saúde (66), que avalia a percepção dos acadêmicos sobre a própria saúde.

Já os acadêmicos concluintes obtiveram melhores resultados no domínio limitações por aspectos físicos (97,5), que avaliou se a saúde física interferia no trabalho ou alguma atividade regular. O pior resultado foi encontrado no domínio de vitalidade (64), que avaliou como o acadêmico sentia-se e como as coisas haviam ocorrido nas últimas quatro semanas, com relação a sentir-se cheio de vontades, vigor e energia, e em relação ao cansaço e esgotamento.

Na média geral de todos os domínios não houve diferença significativa, no entanto, somente foram encontradas diferenças significativas ($p < 0,05$) nos domínios de capacidade funcional e limitações por aspectos físicos, sendo que os acadêmicos concluintes apresentaram melhores valores. Esta afirmativa, pode ser reforçada através do estudo feito por Paro e Bittencourt (2013) com graduandos da área da saúde, o domínio vitalidade foi o pior escore também nos últimos anos, sugerindo que este resultado possa ter ocorrido devido às exigências de estágios, maiores cargas horárias de estudo e o estresse devido à conclusão do curso.

Araújo et al (2014) observou diferença significativa no domínio estado geral de saúde dos acadêmicos de todas as fases do curso de enfermagem, sugerindo que o baixo escore pode estar ligado ao estresse e má qualidade de sono, podendo causar cefaleia, dores pelo corpo, sedentarismo, falta de convívio social e depressão.

O domínio de limitações por aspectos emocionais, apesar de obter bom escore entre acadêmicos ingressantes, apontou que alguns pontuaram abaixo de 50. Este resultado pode estar associado ao início de curso, onde o acadêmico passa por uma fase de transição e adaptação, podendo adquirir ansiedade frente a novas situações. Desta forma, sugere-se mais estudos sobre este tema, que possam contribuir para que os acadêmicos vivenciem esta fase sem comprometimento emocional e psicológico.

A tabela 3 apresenta os resultados da associação entre atividade física e qualidade de vida dos acadêmicos ingressantes.

Tabela 3 – Associação entre atividade física e qualidade de vida dos acadêmicos ingressantes.

Atividade física	Qualidade de vida		Razão de Prevalência	95% Intervalo de Confiança
	<50	≥50		
Sim	0	22	1.148	0.7942 – 1.659
Não	0	5	1	
Valor-p				0.75

Fonte: Elaborado pela autora, 2017.

De acordo com a tabela 3, apesar de acadêmicos ingressantes que fazem atividades físicas apresentarem maiores chances de ter uma boa qualidade de vida, não houve associação entre atividade física e qualidade de vida ($p=0.75$).

A tabela 4 apresenta associação entre atividade física e qualidade de vida dos acadêmicos concluintes.

Tabela 4 – Associação entre atividade física e qualidade de vida dos acadêmicos concluintes.

Atividade física	Qualidade de vida		Razão de Prevalência	95% Intervalo de Confiança
	<50	≥50		
Sim	1	17	1.417	0.6315 - 3.178
Não	0	2	1	
Valor-p				0.54

Fonte: Elaborada pela autora, 2017.

De acordo com a tabela 4, apesar de acadêmicos concluintes que fazem atividades físicas apresentarem maiores chances de ter uma boa qualidade de vida, não houve associação entre atividade física e qualidade de vida ($p=0.54$). Quanto a não associação entre qualidade de vida e atividade física neste estudo, pode-se sugerir que a idade tenha influenciado os resultados, pois como sendo adultos jovens os mesmos ainda não sentiram o efeito do sedentarismo, podendo sentir a longo prazo.

Diferentemente de achados em um estudo de Freire et al (2015), com profissionais que trabalham em Unidade de Terapia Intensiva (UTI) de duas cidades que fazem parte do Vale de São Francisco, foi apontado associação entre atividade física e qualidade de vida, onde os profissionais mais ativos tiveram melhores escores de qualidade de vida quando comparados com inativos, possivelmente porque apresentavam menor carga horária de trabalho, assim possibilitando maior prática de atividades físicas.

Silva et al (2012), em seu estudo com 302 policiais militares de Santa Catarina, na faixa etária de 19 a 51 anos, apontou em seus resultados que há associação entre qualidade de vida e atividade física. Com metodologia diferente do presente estudo, foi utilizado o questionário WHOQOL-Bref para avaliar a qualidade

de vida e apresentou os maiores escores no domínio social e os menores no domínio ambiental de qualidade de vida.

Uma limitação encontrada neste estudo foi referente ao questionário internacional de atividade física IPAQ. Em algumas questões, em virtude da memória, os acadêmicos não conseguiam responder e tinham dúvidas sobre o tempo gasto no dia a dia.

4 CONCLUSÃO

Considerando os resultados apresentados, percebe-se que os acadêmicos de Educação Física, tanto os ingressantes quanto os concluintes possuem boa qualidade de vida de acordo com o questionário SF-36.

Quanto ao nível de atividade física, mais de 80% dos acadêmicos, da primeira e oitava fase, são considerados ativos de acordo com o questionário IPAQ.

Ao comparar cada domínio do questionário SF-36, entre acadêmicos ingressantes e concluintes, foram encontradas diferenças estatísticas significativas somente nos domínios de capacidade funcional e limitações por aspectos físicos.

Com relação entre a associação entre qualidade de vida e atividade física, apesar de apresentarem bons níveis de atividade física, os resultados não confirmam essa associação.

Considerando que as atividades físicas possuem uma ligação direta com a qualidade de vida e os resultados desta pesquisa não apontaram essa associação, sugere-se que novas pesquisas sejam feitas no intuito de compreender melhor a qualidade de vida e nível de atividade física de outras fases do curso de Educação Física e também de outros cursos, tendo em vista que outras pesquisas mostraram resultados diferentes.

**QUALITY OF LIFE AND LEVEL PHYSICAL ACTIVITIES OF FRESHMEN
STUDENTS AND GRADUATES OF PHYSICAL EDUCATION COURSE,
BACHELOR DEGREE, FROM UNIVERSIDADE DO SUL SANTA CATARINA**

Abstract: INTRODUCTION: Bearing in mind the benefits of exercises for health, it is perceivable its direct connection with life quality, which has a very broad concept. For some authors, it is synonymous with health and for others, health is just another aspect to be considered. (Fleck et al., 1999 apud PEREIRA et al., 2012). According to Nahas (2010), each individual has a vision of life quality and this can vary during every people lifetime. OBJECTIVE: This study aims to determine the level of quality of life and physical activities of freshmen students and graduates of physical education course, bachelor degree, from Universidade do Sul Santa Catarina, Tubarão-SC campus. METHODS: This study is characterized as an epidemiological study with a cross-sectional delimitation. The sample consisted of 47 undergraduate students of the course of Physical Education Bachelor of the University of the South of Santa Catarina, Campus Tubarão-SC, being 27 incoming academics and 20 graduates, aged 18 or over. For data collection, the SF-36 and IPAQ questionnaires were used. The statistical program openepi was used to calculate the sample, with a 95% confidence interval. RESULTS: The survey showed that 90% of the graduating students and 81% of the incoming students were considered active. The results obtained in the SF-36 questionnaire average indicate on a scale of 0 to 100, that the incoming students reached an average value of 78.5 and the final students reached an average of 79. Only significant differences were found ($p < 0.05$) in the domains of functional capacity and limitations due to physical aspects. No association was found between physical activity and quality of life. CONCLUSION: Both the incoming academics and the final scholars presented good quality of life. Most of the Physical Education academics of the University of Southern Santa Catarina, in the first and eighth phases, are considered active.

Keywords: Quality of life. Physical activity. Physical Education.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Marco Antonio Nunes de; et al. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem. **Revista Rene**, Dourados, p. 990-997, nov./dez. 2014.

FREIRE, Cícero B. et al. Qualidade de vida e atividade física em profissionais de terapia intensiva do sub médio São Francisco. **Revista Brasileira de Enfermagem**. Brasília, vol. 68, n. 1, p. 26-31, jan./fev. 2015.

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e atividade física- explorando teorias e práticas**. Barueri: Manole, 2004.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011.

HUBER, Ana Cristina da Silva Mendes. **Atividade Física e Saúde**. Tubarão, 2012. Apostila da disciplina de Atividade Física e Saúde do curso de Educação Física da Unisul.

LIMA, Dartel Ferrari de; LEVY, Renata Bertazzi; LUIZ, Olinda do Carmo. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, vol.36, n.3, p.164–170, set. 2014.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Recomendações globais sobre atividade física para a saúde**. Disponível em: <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf>> Acesso em: 10 mai. 2016.

PARO, César Augusto; BITTENCOURT, Zélia Zilda Lourenço de Carvalho. Qualidade de vida de graduandos da saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**. Rio de Janeiro, vol.37, n. 3, p. 365 – 375; jul./set. 2013.

PASA, Pablo. Os benefícios na saúde com atividades físicas: uma revisão literária. **Biodiversidade**. Vol.16, n. 1, p. 121 – 127, 2017.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira Educação Física e Esporte**, São Paulo, vol. 26, n. 2, p. 241-250, abr./jun. 2012.

SILVA, Rudney da; et al. Aspectos relacionados à qualidade de vida e atividade física de policiais militares de Santa Catarina – Brasil. **Revista Motricidade**, vol. 8, n 3, p. 81 – 89, 2012.

APÉNDICE

APÊNDICE A – Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidado (a) a participar desta pesquisa intitulada Qualidade de vida e nível de atividade física de acadêmicos ingressantes e concluintes do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina.

A presente pesquisa tem como objetivo verificar os níveis de qualidade de vida e atividade física dos acadêmicos ingressantes e concluintes do curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade do Sul de Santa Catarina, campus Tubarão-SC.

Para participar desta pesquisa você deverá ser acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado na Universidade do Sul de Santa Catarina, campus Tubarão SC, ser ingressante ou concluinte do curso, ter idade mínima de 18 anos.

Você não terá incômodos ao responder os questionários, que terão um tempo estimado de 20 minutos para o preenchimento. Esta pesquisa prevê riscos mínimos por se tratar de um preenchimento de questionário, contudo os acadêmicos poderão sentir-se desconfortáveis ou constrangidos durante a coleta de dados. Para minimizar tais riscos, será garantido o sigilo de sua identidade, garantido assim o anonimato das respostas. Os pesquisadores esclarecerão todas as dúvidas antes da coleta e assegurarão que os dados só serão utilizados para fins acadêmicos.

Como benefício você, terá conhecimento dos seus níveis de qualidade de vida e atividade física, e assim caso necessário possam criar intervenções no seu estilo de vida.

A participação na pesquisa é voluntária, não havendo custos nem remuneração aos que preencherem os questionários, e você poderá desistir a qualquer momento.

Qualquer dúvida ou interesse na pesquisa você poderá entrar em contato com os pesquisadores:

Ana Cristina da Silva Mendes Huber

E-mail: ana.mendes4@unisul.br

Telefone: (48) 8429 6002

Paula Paes Martins

E-mail: paula.pmartins@hotmail.com

Telefone: (48) 99756849

Eu, _____, abaixo assinado, concordo em participar desse estudo como sujeito. Fui informado (a) e esclarecido (a) pelo pesquisador _____ sobre o tema e o objetivo da pesquisa, assim como a maneira como ela será feita e os benefícios e os possíveis riscos decorrentes de minha participação. Recebi a garantia de que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto me traga qualquer prejuízo.

Nome por extenso: _____

RG: _____

Local e Data: _____

ANEXOS

ANEXO A – Questionário para avaliação da qualidade de vida SF – 36

Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

1- Em geral você diria que sua saúde é:

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

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

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

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

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) 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?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um 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)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) 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 maneira alguma	Um pouco	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
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você	1	2	3	4	5	6

tem se sentido uma pessoa feliz?						
i) 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	A 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
a) Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5

ANEXO B – Questionário para avaliação do nível de atividade física

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA.

Idade: ____ Sexo: F () M () Fase: 1ª() 8ª()

Para responder as questões lembre que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Esta seção inclui as atividades que você faz no seu serviço, que incluem trabalho remunerado ou voluntário, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. **NÃO** incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3.

1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?

() Sim () Não – Caso você responda não **Vá para seção 2:**

Transporte

As próximas questões são em relação a toda a atividade física que você fez na **última semana** como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. **NÃO** inclua o transporte para o trabalho. Pense unicamente nas atividades que você faz por **pelo menos 10 minutos contínuos**:

1b. Em quantos dias de uma semana normal você **anda**, durante **pelo menos 10 minutos contínuos**, como parte do seu trabalho? Por favor, **NÃO** inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho.

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a seção 2 - Transporte.**

1c. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** caminhando **como parte do seu trabalho**?

_____ horas _____ minutos

1d. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como carregar pesos leves **como parte do seu trabalho**?

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a questão 1f**

1e. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades moderadas **como parte do seu trabalho?**

_____ horas _____ minutos

1f. Em quantos dias de uma semana normal você gasta fazendo atividades **vigorosas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas **como parte do seu trabalho:**

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para a questão 2a.**

1g. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades físicas vigorosas **como parte do seu trabalho?**

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Estas questões se referem à forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

2a. O quanto você andou na ultima semana de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ dias por **SEMANA** () nenhum - **Vá para questão 2c**

2b. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA andando de carro, ônibus, metrô ou trem?**

_____ horas _____ minutos

Agora pense **somente** em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro na ultima semana.

2c. Em quantos dias da ultima semana você andou de bicicleta por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua o pedalar por lazer ou exercício)

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a questão 2e.**

2d. Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala **POR DIA** para ir de um lugar para outro?

_____ horas _____ minutos

2e. Em quantos dias da ultima semana você caminhou por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a Seção 3.**

2f. Quando você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo **POR DIA** você gasta? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ horas _____ minutos

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

Esta parte inclui as atividades físicas que você fez na ultima semana na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo, trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense **somente** naquelas atividades físicas que você faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**.

3a. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar **no jardim ou quintal**.

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 3b.**

3b. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo no total você gasta **POR DIA** fazendo essas atividades moderadas **no jardim ou no quintal**?

_____ horas _____ minutos

3c. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão **dentro da sua casa**.

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 3d.**

3d. Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas **dentro da sua casa** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

3e. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades físicas **vigorosas no jardim ou quintal** por pelo menos 10 minutos como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a seção 4.**

3f. Nos dias que você faz este tipo de atividades vigorosas **no quintal ou jardim** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

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

Esta seção se refere às atividades físicas que você fez na última semana unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente pense somente nas atividades físicas que faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**. Por favor, **NÃO** inclua atividades que você já tenha citado.

4a. Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente, em quantos dias da última semana você caminhou **por pelo menos 10 minutos contínuos no seu tempo livre**?

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 4b**

4b. Nos dias em que você caminha **no seu tempo livre**, quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

4c. Em quantos dias da última semana você fez atividades **moderadas no seu tempo livre** por pelo menos 10 minutos, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 4d.**

4d. Nos dias em que você faz estas atividades moderadas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

4e. Em quantos dias da última semana você fez atividades **vigorosas no seu tempo livre** por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer Jogging:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para seção 5.**

4f. Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 5 - TEMPO GASTO SENTADO

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

5a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas ____ minutos

5b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas ____ minutos

ANEXO C – Parecer do comitê de ética em pesquisa – CEP Unisul

UNIVERSIDADE DO SUL DE
SANTA CATARINA - UNISUL



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Nível de qualidade de vida e atividade física de acadêmicos ingressantes e concluintes do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina.

Pesquisador: ANA CRISTINA DA SILVA MENDES HUBER

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 57700916.4.0000.5369

Instituição Proponente: Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.640.357

Apresentação do Projeto:

O presente estudo tem como objetivo verificar o nível de qualidade de vida e atividades físicas de acadêmicos ingressantes e concluintes do curso de educação física bacharelado, da Universidade do Sul de Santa Catarina, campus Tubarão-SC. **MÉTODOS:** Este estudo caracteriza-se como epidemiológico com delineamento transversal. A amostra será composta por 53 acadêmicos do curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade do Sul de Santa Catarina, campus Tubarão-SC, sendo 33 acadêmicos ingressantes e 20 concluintes, com idade igual ou superior a 18 anos. Para o cálculo da amostra foi utilizado o programa estatístico openepi, com intervalo de confiança de 95%.

Objetivo da Pesquisa:

Verificar o nível de qualidade de vida e de atividades físicas de ingressantes e concluintes do curso de educação física bacharelado, da Universidade do sul de Santa Catarina, campus Tubarão-SC.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Esta pesquisa prevê riscos mínimos por se tratar de um preenchimento de questionário, contudo os acadêmicos poderão sentir-se desconfortáveis ou constrangidos durante a coleta de dados. Para minimizar tais riscos, será garantido o sigilo de sua identidade, garantido assim o anonimato

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25
 Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca CEP: 88.132-000
 UF: SC Município: PALHOÇA
 Telefone: (48)3279-1036 Fax: (48)3279-1094 E-mail: cep.contebo@unisul.br

UNIVERSIDADE DO SUL DE
SANTA CATARINA - UNISUL



Continuação do Parecer: 1.640.357

das respostas. Os pesquisadores esclarecerão todas as dúvidas antes da coleta e assegurarão que os dados só serão utilizados para fins acadêmicos.

Como benefício, pesquisadores e acadêmicos, terão acesso ao conhecimento dos níveis de qualidade de vida e atividade física.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Projeto em conformidade com a Resolução CNS nº 466/12.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Projeto em conformidade com a Resolução CNS nº 466/12.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não foram identificadas pendências éticas no protocolo de pesquisa apresentado. Não foram identificadas pendências éticas no protocolo de pesquisa apresentado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo de pesquisa em consonância com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Cabe ressaltar que compete ao pesquisador responsável: desenvolver o projeto conforme delineado; quando aplicável, aplicar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido previamente assinado pelos pesquisadores responsáveis; elaborar e apresentar os relatórios parciais e final; apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento; manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa; encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto; realizar a devolutiva dos resultados da pesquisa aos participantes, e justificar fundamentadamente, perante o CEP ou a CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_751854.pdf	11/07/2016 10:04:30		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.docx	06/07/2016 00:26:46	Paula Paes Martins	Aceito
Outros	ciencia_e_concordancia.jpg	04/07/2016	Paula Paes Martins	Aceito

Endereço: Avenida Pedro Branca, 25
Bairro: Cid. Universitária Pedro Branca CEP: 88.132-000
UF: SC Município: PALHOÇA
Telefone: (48)3279-1038 Fax: (48)3279-1094 E-mail: cep.contato@unisul.br

UNIVERSIDADE DO SUL DE
SANTA CATARINA - UNISUL



Continuação do Parecer: 1.640.367

Outros	ciencia_e_concordancia.jpg	21:51:54	Paula Paes Martins	Acelto
Outros	Folha_de_identificacao_do_projeto.docx	04/07/2016 21:31:54	Paula Paes Martins	Acelto
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.doc	04/07/2016 21:23:12	Paula Paes Martins	Acelto
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	04/07/2016 21:21:54	Paula Paes Martins	Acelto

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Aprovação da CONEP:

Não

PALHOCA, 19 de Julho de 2016

Assinado por:
Josiane Somariva Prophiro
(Coordenador)

Endereço: Avenida Pedro Branca, 28
Bairro: Cid. Universitária Pedro Branca CEP: 88.132-000
UF: SC Município: PALHOCA
Telefone: (48)3279-1036 Fax: (48)3279-1094 E-mail: cep.conteb@unisul.br