



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB  
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES

MARCELO DE CASTRO RIBEIRO

## **ANÁLISE DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS**

Brasília  
2019

MARCELO DE CASTRO RIBEIRO

**ANÁLISE DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE  
IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Bacharel em  
Educação Física pela Faculdade de  
Ciências da Educação e Saúde Centro  
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília  
2019

MARCELO DE CASTRO RIBEIRO

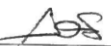
**ANÁLISE DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE  
IDOSOS**


Trabalho de Conclusão de Curso  
aprovado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Bacharel em  
Educação Física pela Faculdade de  
Ciências da Educação e Saúde Centro  
Universitário de Brasília – UniCEUB.

**BRASÍLIA, 18 de Novembro de 2019**

**BANCA EXAMINADORA**

  
\_\_\_\_\_  
**Prof. Me. Rômulo de Abreu Custódio**  
Orientador

  
\_\_\_\_\_  
**Prof. Dr. Alessandro de Oliveira Silva**  
Membro da banca

  
\_\_\_\_\_  
**Prof. Dr. Renata Aparecida Elias Dantas**  
Membro da banca

## RESUMO

O envelhecimento é um processo complexo que envolve uma série de fatores que se interagem entre si e influenciam o modo em que alcançamos determinada idade. O objetivo geral desse estudo foi analisar benefícios e como que o exercício físico pode gerar uma melhoria na saúde de idosos. Esta pesquisa foi um estudo transversal de caráter qualitativo de cunho descritivo. O estudo foi composto por 15 idosos fisicamente ativos tanto homens como mulheres. Foi utilizado o questionário internacional de atividade física (IPAQ) para a realização da pesquisa contendo 8 questões. Os resultados do presente estudo mostram que na média geral os participantes fazem atividade física 3,66 dias por semana. Diante dos achados do presente estudo podemos inferir que a prática de exercício físico entre idosos está fortemente relacionada com uma maior autonomia do idoso, os exercícios também têm um papel importante na prevenção de doenças e na melhora da autoestima.

**Palavras-chave:** Idoso. Exercício Físico. Qualidade de Vida.

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo complexo que envolve uma série de fatores que interagem entre si e influenciam o modo em que alcançamos determinada idade. No Brasil, o crescimento da população idosa é um fato presente e estável, requerendo estratégias imediatas de enfrentamento e prevenção propiciando o envelhecimento ativo, saudável e independente (VASCONCELOS et al.,2013).

O declínio do funcionamento cognitivo ocorre como um aspecto normal do envelhecimento. As perdas no domínio cognitivo, dentre elas a atenção, contribuem para a maior redução da independência do idoso, limitando suas possibilidades de viver de forma satisfatória e confortável, além de restringirem sua atuação na sociedade (PRATS et al.,2013).

O impacto do exercício é influenciado pela falta de atividade física, má alimentação, presença de doenças nas fases anteriores da vida e outros fatores como a redução da habilidade motora, do desempenho e do rendimento motor, atrapalhando as atividades diárias (ELIAS et al.,2012).

As práticas de atividade física têm efeito positivo em diversas partes do corpo do ancestral como no aspecto social e no aspecto físico funcional apresenta uma melhoria na memória que geralmente têm uma queda quando chega nessa fase da vida e também na aptidão física entre outras melhorias no corpo dos idosos (DINIZ et al., 2013).

É importante para idosos praticantes de exercício físico ter um profissional que acompanhe o quadro de forma mais próxima para analisar como está o nível de evolução e para impedir também que ocorram futuras lesões (MAZO et al., 2013).

A participação de idosos em grupos de convivência além de ter um efeito benéfico para saúde ele ajuda também para ter novas amizades, na socialização com novas pessoas que normalmente muitos idosos acabam ficando solitário quando chegam nessa fase da vida sem contar os pontos positivos para saúde no sentido de terem uma vida mais ativa diminuindo os riscos de doenças entre outros (BENEDETTI; MAZO; BORGES, 2012).

Atualmente têm sido muito recomendado a participação de idosos em programas de exercícios físicos que possam trabalhar na melhoria da flexibilidade, desenvolvimento de força, capacidade funcional. Nessa fase da vida acaba perdendo

bastante o nível dessas capacidades que seria importante diminuir esses efeitos negativos gerado no corpo do idoso (FIDELIS; PATRIZZI; DE WALSH, 2013).

O objetivo desse estudo foi analisar benefícios que o exercício físico pode gerar na saúde de idosos.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 Aspectos Éticos**

Esta pesquisa foi um estudo transversal de caráter qualitativo de cunho descritivo, aprovada pelo comitê de ética do Centro Universitário de Brasília, seguindo as diretrizes éticas nacionais, da resolução CAAE: 21644919.7.0000.0023, Parecer: 3.672.183.

### **2.2 Amostra**

A amostra foi composta por 15 idosos fisicamente ativos tanto homens como mulheres praticantes regulares de Atividade física. Para o recrutamento da amostra foi utilizado o questionário internacional de atividade física (IPAQ).

### **2.3 Métodos**

A coleta de dados foi realizada durante as aulas de um grupo de ginástica utilizando o questionário internacional de atividade física (IPAQ) contendo 8 questões. Conforme consta no Anexo H.

### **2.4 Análise Estatística**

A análise dos dados foi realizada por média de frequência das respostas, utilizando o programa estatístico Excel 2010.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Participaram do presente estudo 15 idosos (69,13 anos), sendo (n=9) do sexo feminino e (n=6) do sexo masculino.

Referente há quantos dias que se caminhou na última semana (Questão 1), obteve se uma média entre os participantes de 3,66 dias por semana. Quando

perguntado no dia em que você caminha quanto tempo você gasta (Questão 2), a resposta média do tempo gasto na caminhada em média foi de 51,66 minutos.

Segundo Salvador et al (2009) a prática de atividades físicas contribui na manutenção da independência para uma vida mais ativa e autônoma e ainda para a melhoria da qualidade de vida na população idosa. Aspectos do ambiente natural, construído e social estão relacionados com a prática de atividades físicas praticada no tempo livre e como forma de deslocamento em idosos.

Quanto a quantidade de dias que realizou atividades moderadas na última semana (Questão 3), teve como resultado médio 3,2 dias. Relativo ao tempo gasto nas atividades moderadas (Questão 4), alcançou a resposta média de 51 minutos na caminhada.

Para Guimarães et al (2004) a atividade física é uma modalidade terapêutica que melhora a mobilidade física e a estabilidade postural, que estão diretamente relacionadas com a diminuição de quedas. A participação em programa de exercícios de intensidade leve tem demonstrado uma diminuição significativa o número de quedas comparado com grupos que não realizam exercícios. A atividade física minimiza os declínios do envelhecimento, o sedentarismo tem aumentado muito na atualidade, contribuindo para acelerar as perdas funcionais no idoso.

No tocante a quantidade de dias na semana que realiza atividades vigorosas (Questão 5), teve como média de 4,86 dias por semana. A respeito do tempo gasto fazendo essas atividades vigorosas (Questão 6), teve como média das respostas 80,76 minutos, ou seja, pouco mais de 1 hora e 20 minutos.

De acordo com Zaitune et al (2007) o exercício praticado no lazer é um dos componentes da atividade física global, não avaliando a atividade desenvolvida em outros contextos, como no trabalho, nos deslocamentos e nas atividades domésticas. Contudo, o sedentarismo no lazer pode ser um indicativo adequado da inatividade física em idosos que, em sua maioria, não estão mais inseridos em atividades ocupacionais. Além disso, a prática de exercício no período de recreação ou lazer constitui um indicador de incorporação de estilos de vida mais saudáveis e compõe-se de práticas que podem ser promovidas pelos programas de setores sociais e dos serviços de saúde.

Referente ao tempo que se gasta sentado em um dia de semana (Questão 7), obteve a média de 202,30 minutos, ou seja, pouco mais de 3 horas e 22 minutos. Com

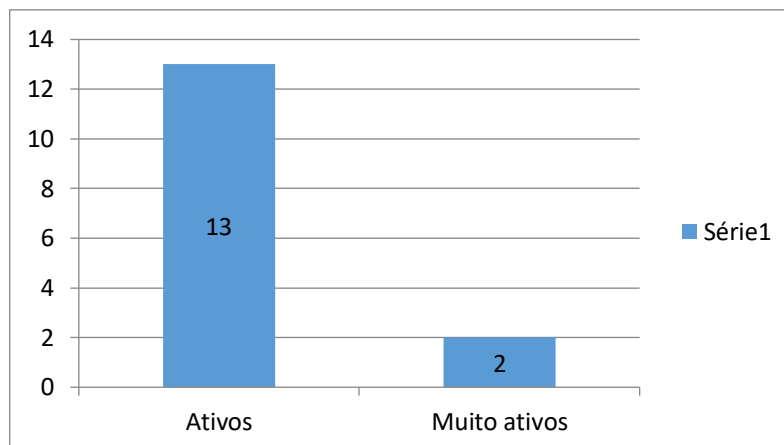
relação ao tempo que se gasta sentado no final de semana (Questão 8), conseguiu como resultado uma média de 187,33 minutos, ou seja, pouco mais que 3 horas e 7 minutos. Para Cordeiro et al (2015) a dependência não é um estado estável, mas um processo dinâmico, cuja evolução pode modificar e até ser prevenida ou diminuir hábitos inadequados, como a inatividade física, podem antecipar e agravar os declínios provenientes do processo de envelhecimento. Isso justifica a implementação de programas e práticas que promovam o envelhecimento saudável, em termos de aumento de participação e de redução de custos com cuidados.

De acordo com Antunes et al (2001) do ponto de vista psicológico a atividade física pode ajudar na prevenção da depressão, atuando como catalisador de relacionamento interpessoal e estimulando a autoestima pela superação de pequenos desafios. Ainda, melhora as funções cognitivas em associação com os benefícios fisiológicos. O processo cognitivo seria mais rápido e mais eficiente em indivíduos fisicamente ativos por causa de influências diretas decorrentes do exercício.

Segundo Freitas et al (2007) as atividades físicas têm uma grande influência sobre a autoestima também. O impacto dessa variável parece depender não exclusivamente da ação benéfica da atividade física, não apenas nos aspectos relacionados ao funcionamento fisiológico do organismo, mas também da dimensão social presente.

Com base nas respostas dos entrevistados classificou o nível de atividade física dos participantes: em muito ativo, ativo, irregularmente ativo, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B e sedentário. No grupo dos integrantes da pesquisa encontrou se apenas muito ativos e ativos.

Figura 1: Classificação do nível de atividade física dos participantes.



Fonte: Do autor

## 5 CONCLUSÃO

Diante dos achados do presente estudo podemos inferir que a prática de exercício físico entre idosos está fortemente relacionada com uma maior autonomia do idoso, o exercício também tem um papel importante na prevenção de doenças e na melhora da autoestima.

Nesse sentido com base nos resultados do questionário os profissionais de educação física têm um papel fundamental na importância que é dada em trabalhar o exercício físico com idosos na melhoria da qualidade de vida dos mesmos.

De acordo com os resultados obtidos através deste estudo se faz necessário estudos mais aprofundados acerca do exercício físico na qualidade de vida de idosos para ter um maior conhecimento nessa área.

## REFERÊNCIAS

ANTUNES, H. et al. Alterações cognitivas em idosas decorrentes do exercício físico sistematizado. **Revista da Sobama**, v. 6, n.1, p. 27-33, dez. 2001.

BENEDETTI, T.; MAZO, G.; BORGES, L. Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.17, n. 8, p. 2087-2093, ago. 2012.

CORDEIRO, J. et al. Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.17, n. 3, p.541-552, jul./set. 2014.

DINIZ, A. et al. Avaliação da cognição, atividade física e aptidão física de idosos: uma revisão crítica. **Estudos de Psicologia**, Natal, v.18, n. 2, p. 315-324, abr./jun. 2013.

ELIAS, R. et al. Aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.15, n.1, p. 79-86, jan./mar. 2012.

FIDELIS, L.; PATRIZZI, L.; DE WALSH, I. Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.16, n.1, p. 109-116, jan./mar. 2013.

FREITAS, C. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n.1, p. 92-100, ago. 2007.

GUIMARÃES, T. et al. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. **Revista Neurociências**, v.12, n.2, p. 68-72. 2004.

MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Atividade física e saúde**, São Caetano do Sul, v. 6, n. 2, p. 5-18. 2001.

MAZO, G. et al. Associação entre osteoporose e aptidão física de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Saúde**, Santa Maria, v. 39, n. 2, p. 131-140, jul./dez. 2013.

PRATS, C. et al. Aptidão física funcional e nível de atenção em idosas praticantes de exercício físico. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 355-364, abr./jun. 2013.

SALVADOR, P. et al. A prática de caminhada como forma de deslocamento e sua associação com a percepção do ambiente em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, São Paulo, v.14, n. 3, p. 197-205. 2009.

VASCONCELOS, S. et al. Fatores associados à atividade física insuficiente no lazer entre idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 19, n. 3, p.191-195, maio/jun. 2013.

ZAITUNE, M. et al. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 1329-1338, jun. 2007.

## ANEXO A – CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

## CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

## Declaração de aceite do orientador

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO, declaro aceitar orientar o(a) discente MARCELO DE CASTRO RIBEIRO no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 19 de AGOSTO de 2019.

ASSINATURA

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3966-1469

[www.uniceub.br](http://www.uniceub.br) – [ed.fisica@uniceub.br](mailto:ed.fisica@uniceub.br)



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

## ANEXO B- CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

### CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

#### Declaração de Autoria

Eu, MARCELO DE CASTRO RIBEIRO, declaro ser o autor de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a ideia e/ou os escritos de outro(s) autor(es) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 11 de Novembro de 2019.

Marcelo de Castro Ribeiro

Orientando

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3966-1469

[www.uniceub.br](http://www.uniceub.br) – [ed.fisica@uniceub.br](mailto:ed.fisica@uniceub.br)



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

**ANEXO C- FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC**Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACEE  
Curso de Educação Física**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE  
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, MARCELO DE CASTRO RIBEIRO RA: 21602032 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado ANÁLISE DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE IDOSOS no dia 18/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

Marcelo de Castro Ribeiro  
ASSINATURA



**ANEXO D- FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC**

Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACJEB  
Curso de Educação Física

**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: ANÁLISE DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

autorizar sua apresentação no dia 18/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor Orientador

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF - Fone: (61) 3966-1469

[www.uniceub.br](http://www.uniceub.br) - [ed.fisica@uniceub.br](mailto:ed.fisica@uniceub.br)



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

## ANEXO E- FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACS  
Curso de Educação Física

**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC**

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO

venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: ANÁLISE DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS autorizar a entrega da versão final no dia 22/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor Orientador

SEPN 707/907 - Campus do Uniceub, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF - Fone: (61) 3966-1489

[www.uniceub.br](http://www.uniceub.br) - [gd.fisica@uniceub.br](mailto:gd.fisica@uniceub.br)



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% de utilizada para a produção de papel alvejado.

**ANEXO F- AUTORIZAÇÃO**Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física**AUTORIZAÇÃO**

Eu, MARCELO DE CASTRO RIBEIRO

RA 21602032, aluno do Curso de EDUCAÇÃO FÍSICA do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado ANÁLISE DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 22 de Novembro de 2019.

Assinatura do Aluno

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3986-1469

[www.uniceub.br](http://www.uniceub.br) – [ed.fisica@uniceub.br](mailto:ed.fisica@uniceub.br)

Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

## ANEXO G- PARECER DO CEP

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** ANÁLISE DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

**Pesquisador:** Rômulo de Abreu Custodio

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 21644919.7.0000.0023

**Instituição Proponente:** Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 3.672.183

#### Apresentação do Projeto:

Introducao = O envelhecimento e um processo complexo que envolve uma serie de fatores que interagem entre si e influenciam o modo em que alcancamos determinada idade. No Brasil, o crescimento da populacao idosa e um acontecimento presente e consolidado, requerendo estrategias imediatas de enfrentamento e prevencao propiciando o envelhecimento ativo, saudavel e independente. Nos dias de hoje tem sido muito recomendada a participacao de idosos em programas de exercicios fisicos que possam trabalhar o aprimoramento da flexibilidade, desenvolvimento de forca, capacidade funcional. Nessa idade acaba perdendo bastante o nivel dessas capacidades que seria importante tentar diminuir esses efeitos negativos que sao cometidos no corpo do idoso.

Objetivo = Verificar os beneficios do exercicio fisico em idosos.

Metodologia = Sera aplicado um questionario a fim de verificar os beneficios da atividade fisica para a melhora da qualidade de vida dos idosos. Para o recrutamento da mostra sera enviado e-mail e por meio WhatsApp.

Metodologia de Analise de Dados = Analise de frequencia de respostas utilizando o programa bioestat 5.0.

**Endereço:** SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

**Bairro:** Setor Universitário

**CEP:** 70.790-075

**UF:** DF

**Município:** BRASÍLIA

**Telefone:** (61)3966-1511

**E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br

Continuação do Parecer: 3.672.183

**Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo Primario:

Verificar os beneficios do exercicio fisico em idosos.

Objetivo Secundario:

Coletar dados. Aplicando questionarios, analisar os resultados do questionario, confrontar os resultados obtidos com resultados que se tem conhecimento na literatura.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos = Por ser um questionario o risco e minimo, mas o aluno pode nao responder se achar melhor, caso sinta se constrangido.

Beneficios = Com os dados coletados podera se entender melhor as formas de intervencao no atendimento de idosos praticantes de atividade fisica.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A pesquisa tem merito academico e oferece baixo risco aos participantes da pesquisa. Conta com financiamento proprio e ha descricao orcamentaria. O instrumento de coleta de dados esta em conformidade com os preceitos preconizados na resolucao CNS/MS 466/12. O periodo de submissao ao CEP UniCEUB nao esta de acordo com o apresentado no cronograma. Dessa forma, ressalta-se que a pesquisa so podera ter inicio apos aprovacao desse CEP. Os pesquisadores precisam detalhar melhor a metodologia.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Foram apresentados: \* Informacoes basicas do projeto; \* TCLE; \* Projeto de Pesquisa; \* Folha de rosto.

**Recomendações:**

O CEP-UniCEUB ressalta a necessidade de desenvolvimento da pesquisa, de acordo com o protocolo avaliado e aprovado, bem como, atenção às diretrizes éticas nacionais quanto aos incisos XI.1 e XI.2 da Resolução nº 466/12 CNS/MS concernentes às responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto:

XI.1 - A responsabilidade do pesquisador é indelegável e indeclinável e compreende os aspectos éticos e legais.

XI.2 - Cabe ao pesquisador:

**Endereço:** SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

**Bairro:** Setor Universitário

**CEP:** 70.790-075

**UF:** DF

**Município:** BRASILIA

**Telefone:** (61)3966-1511

**E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 3.672.183

- c) desenvolver o projeto conforme delineado;
- d) elaborar e apresentar os relatórios parciais e final;
- e) apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento;
- f) 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;
- g) encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto; e
- h) justificar fundamentadamente, perante o CEP ou a CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

Observação: Ao final da pesquisa enviar Relatório de Finalização da Pesquisa ao CEP. O envio de relatórios deverá ocorrer pela Plataforma Brasil, por meio de notificação.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Projeto apto para aprovação.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Protocolo aprovado ad referendum pelo CEP-UniCEUB, com parecer n. 3.671.194/19, tendo sido homologado pela coordenação em 30 de outubro de 2019.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1417453.pdf	28/10/2019 08:45:46		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_marcelo.docx	28/10/2019 08:45:28	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito
Folha de Rosto	folha_marcelo.pdf	23/09/2019 08:23:14	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito
Outros	questionario_marcelo.docx	28/08/2019 08:20:34	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Campo_marcelo.docx	28/08/2019 08:16:47	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito

**Endereço:** SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

**Bairro:** Setor Universitário **CEP:** 70.790-075

**UF:** DF **Município:** BRASÍLIA

**Telefone:** (61)3966-1511

**E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 3.672.183

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

BRASILIA, 30 de Outubro de 2019

---

**Assinado por:**  
**Marília de Queiroz Dias Jacome**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

**Bairro:** Setor Universitário **CEP:** 70.790-075

**UF:** DF **Município:** BRASILIA

**Telefone:** (61)3966-1511

**E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br

## ANEXO H- TCLE

### “ANÁLISE DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS”

Instituição dos pesquisadores: UNICEUB

Pesquisador responsável: Rômulo de Abreu Custódio

Pesquisador assistente: Marcelo de Castro Ribeiro

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é Coletar dados. Aplicando questionários, analisar os resultados do questionário, confrontar os resultados obtidos com resultados que se tem conhecimento na literatura.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por ser idoso praticante regular de exercício físico.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em responder um questionário aberto de 8 questões sobre atividade física.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui riscos mas o aluno pode não responder se achar melhor.
- Medidas preventivas serão tomadas durante a pesquisa para minimizar qualquer risco ou incômodo.

- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.

- Com sua participação nesta pesquisa você não terá um benefício direto além de contribuir para maior conhecimento sobre a área de pesquisa.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.

- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.

- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.

- Os dados e instrumentos utilizados no questionário aberto, ficarão guardados sob a responsabilidade de Marcelo de Castro Ribeiro com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.

- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, \_\_\_\_\_ RG \_\_\_\_\_,

após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_.

---

Participante

---

Rômulo de Abreu Custódio, (61)991247858

---

Marcelo de Castro Ribeiro, (61)981927419 /marcelodecastroribeiro@gmail.com

Endereço dos responsáveis pela pesquisa:

Instituição: Centro Universitário de Brasília

Endereço: SEPN 707/907

Bairro: /CEP/Cidade: Asa Norte/ 70790-075/ Brasília

Telefones p/contato: 39661511

Ponto de referência:

**ANEXO I- QUESTIONÁRIO**

Nome:

Idade:

Sexo:

1) Em quantos dias da última semana você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Dias por semana:                      ( ) Nenhum

2) Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?

Horas:

Minutos:

3) Em quantos dias da última semana, você realizou atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração.

Dias por semana:                      ( ) Nenhum

4) Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

Horas:

Minutos:

5) Em quantos dias da última semana, você realizou atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar muito sua respiração ou batimentos do coração.

Dias por semana: ( ) Nenhum

6) Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

Horas: Minutos:

7) Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?

Horas: Minutos:

8) Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?

Horas: Minutos: