



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

LUCAS MARRA NUNES

**PERCEPÇÃO DA SAÚDE EM UMA TURMA DE TREINAMENTO
FUNCIONAL DE PLANALTINA-DF**

Brasília
2016

LUCAS MARRA NUNES

**PERCEPÇÃO DA SAÚDE EM UMA TURMA DE TREINAMENTO
FUNCIONAL DE PLANALTINA-DF**

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.

Orientadora : Prof.^a M.e Hetty Lobo

Brasília
2016

LUCAS MARRA NUNES

**PERCEPÇÃO DA SAÚDE EM UMA TURMA DE TREINAMENTO
FUNCIONAL DE PLANALTINA-DF**

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, 18 de Novembro de 2016.

BANCA EXAMINADORA

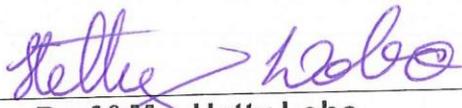
Orientadora: Prof.^a M.e Hetty Lobo

Examinador: Prof.^a Dr^a Marília de Queiroz Dias Jácome

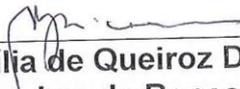
Examinador: Prof. M.e Filipe Dinato de Lima

ATA DE APROVAÇÃO

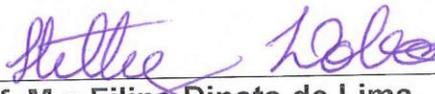
De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, o (a) acadêmico (a) **Lucas Marra Nunes** foi aprovado (a) junto à disciplina do bacharelado **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **Percepção da Saúde em uma turma de Treinamento Funcional de Planaltina-DF**



Prof.ª M.ª Hetty Lobo
Presidente



Prof.ª Dr.ª Marília de Queiroz Dias Jácome
Membro da Banca



Prof. M.ª Filipe Dinato de Lima
Membro da Banca

Brasília, DF, 18 / 11 / 2016

RESUMO

Introdução: A promoção da saúde, trata-se de um conceito moderno também relacionado à prática, originado e desenvolvido de forma acentuada nos últimos 25 anos tendo como base conceitual e política três conferências internacionais. É de responsabilidade dos profissionais da área da saúde, juntamente com autoridades de Estado e de movimentos sociais, os efeitos que as políticas públicas causam sobre a promoção da saúde dos indivíduos e suas condições de vida, sendo positiva ou negativamente. **Objetivo:** Avaliar a qualidade de vida e a promoção da saúde em praticantes de treinamento funcional. **Material e Métodos:** Este estudo foi caracterizado como transversal, descritivo, onde foi verificado a qualidade de vida e a promoção da saúde em praticantes de treinamento funcional. Foi utilizado o questionário WHOQOL-Bref e a escala de Likert. **Resultados:** A análise dos dados mostrou que em relação à qualidade de vida, o domínio Físico apresentou a maior média (80,3), o domínio das relações sociais (76,5), e o menor domínio foi o de meio ambiente (58,5). Quanto ao bem-estar subjetivo foi encontrada maior média acima (55), vale ressaltar que as médias de escores encontrados, referentes aos domínios do Whoqol-Bref demonstrando boa qualidade de vida dos participantes do estudo. **Considerações Finais:** Os resultados indicam que os praticantes de treinamento funcional, apresentaram escores satisfatórios nos domínios do Whoqol-Bref, obtendo valores de pontuação acima da média em todos os quesitos.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Percepção da saúde; Treinamento funcional.

ABSTRACT

Introduction: Health promotion, it is a modern concept also related to the practice originated and developed strongly in the last 25 years having as conceptual and political base three international conferences. It is the responsibility of health professionals, along with state and social movements authorities, the effects that public policies have on promoting the health of individuals and their living conditions, being positive or negative.

Objective: To evaluate the quality of life and promoting health in functional training practitioners. **Material and Methods:** Este estudo foi caracterizado como transversal, descritivo, onde foi verificado a qualidade de vida e a promoção da saúde em praticantes de treinamento funcional. Foi utilizado o questionário WHOQOL-Bref e a escala de Likert. **Results and discussion** Data analysis showed that in relation to quality of life, the physical domain had the highest average (80, 3), the field of social relations (76.5), and the lowest was the domain of the environment (58.5). As for the subjective well-being was found higher average above (55), it is noteworthy that the average scores found, concerning areas of WHOQOL-Bref demonstrating good quality of life of the study participants. **Conclusions:** The results indicate that functional training practitioners, showed satisfactory scores in WHOQOL-Bref domains, obtaining score values above average in all aspects.

Keywords: Quality of life; Perception of Health; Functional training.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 MATERIAIS E METODOS	10
2.1 Amostra	10
2.1 Métodos	10
3 RESULTADOS	11
4 DISCUSSÃO	13
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
6 REFERENCIAS	16
7 ANEXOS	18
ANEXO A: CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR.....	18
ANEXO B: CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA.....	19
ANEXO C: FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC.....	20
ANEXO D: FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC.....	21
ANEXO E: FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO TCC.....	22
ANEXO F: AUTORIZAÇÃO (Autorização artigo biblioteca).....	23
ANEXO G: TCLE.....	24
ANEXO H: QUESTIONÁRIO (WHOQOL-Bref).....	26
ANEXO I: PARECER (COMITÊ DE ÉTICA).....	30
ANEXO J: FICHAMENTO.....	35

1 INTRODUÇÃO

A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade. Gozar do melhor estado de saúde que é possível atingir constitui um dos direitos fundamentais de todo o ser humano, sem distinção de raça, de religião, de credo político, de condição econômica ou social (OMS,1946).

A promoção da saúde, trata-se de um conceito moderno também relacionado à prática, originado e desenvolvido de forma acentuada nos últimos 25 anos tendo como base conceitual e política três conferências internacionais, sendo Ottawa 1986, Adelaide 1988 e Sundsval 1991. Este conceito surgiu como forma de reação à grande analogia entre saúde e medicina por parte da sociedade e do sistema de saúde (CZERESNIA; FREITAS 2009).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1946) os resultados conseguidos por cada Estado na promoção e proteção da saúde são de valor para todos sendo que o desigual desenvolvimento em diferentes países no que respeita à promoção de saúde e combate às doenças, especialmente contagiosas, constitui um perigo comum.

O conceito de promoção da saúde referenciado por documentos da fundação deste movimento, está associado a uma soma de valores, os quais são: saúde, vida, equidade, solidariedade, cidadania, democracia, participação, parceria, desenvolvimento, entre outros, somados à estratégias de ação do Estado através de políticas públicas, ações dos indivíduos desenvolvendo habilidades pessoais, ações comunitárias para reforço da comunidade, ações do sistema de saúde como fonte de orientação, além de ações intersetoriais as quais trazem o princípio de responsabilidade múltipla quando se refere a problemas, soluções e propostas (CZERESNIA; FREITAS 2009).

É de responsabilidade dos profissionais da área da saúde, juntamente com autoridades de Estado e de movimentos sociais, os efeitos que as políticas públicas causam sobre a promoção da saúde dos indivíduos e suas condições de vida, sendo positiva ou negativamente. Julga-se de extrema importância que sejam realizados os trabalhos intersetorias, afim de obter a potencialização de resultados para a

promoção da saúde, viabilizando novas políticas públicas e que estas sejam mais saudáveis (BUSS, 2000).

A utilização do termo “práticas corporais” tem sido realizada por várias áreas do conhecimento como a Antropologia, a Psicologia, a História, com diferentes significados, mas ainda com maior frequência na Educação Física. Quando associado à saúde, o termo “práticas corporais” relaciona-se às preocupações com os cuidados ao corpo, mas de maneira geral, é perceptível que este conceito está cada vez mais presente em textos como uma expressão que demonstra diferentes tipos de atividade corporal ou de manifestações culturais (FILHO et al., 2010).

Sendo assim, o treinamento funcional deve utilizar exercícios adequados tendo como base a sua funcionalidade para os indivíduos que o praticam e não depende de nenhum material ou equipamento. Quando utilizado de maneira correta, o treinamento funcional poderá gerar aos indivíduos adaptações e respostas positivas estimulando corretamente o estado psico-biológico (GRIGOLETTO; BRITO; HEREDIA, 2014).

Diante do exposto, o estudo teve por propósito, avaliar qualidade de vida e a percepção da saúde em praticantes de treinamento funcional.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Amostra

A amostra foi composta por 20 alunos de treinamento funcional, do sexo masculino e feminino, com idades entre 20 e 30 anos, residentes em Planaltina do Distrito Federal. Os alunos concordaram com a colaboração para o estudo, assinando o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética (CAEE nº 58878916.6.0000.0023) em Pesquisa da Faculdade de Saúde do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

2.2 Métodos

As análises descritivas das variáveis sociodemográficas dos participantes abrangeram frequências, porcentagens e médias. O estudo foi caracterizado como descritivo, transversal, com amostra quantitativa, onde foi aplicado questionário para verificar o conhecimento dos alunos de treinamento funcional acerca da Qualidade de vida e Percepção da Promoção da Saúde no âmbito em que praticavam a atividade física.

Foi entregue aos alunos da modalidade com idade entre 20 e 30 anos sendo 8 do sexo masculino e 12 do sexo feminino, o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) em (ANEXO G) para ser assinado. Foi utilizado o questionário WHOQOL-Bref (ANEXO H) elaborado pelo grupo de estudos acerca da Qualidade de Vida da (OMS,1998). O questionário é composto por 26 perguntas fechadas sendo duas perguntas relacionadas à percepção individual da qualidade de vida e as demais divididas entre aspectos físicos, psicológicos, meio ambiente e relações sociais. Utiliza-se da escala de Likert (de 1 a 5), onde ao final foi obtido um score para cada domínio que compõe o questionário, que posteriormente foi analisado, sendo 0 (zero) a representação de baixa qualidade de saúde e 100 (cem) a representação de melhor qualidade de saúde, ou seja, quanto maior a pontuação, melhor será a qualidade de vida. A aplicação do questionário ocorreu em um dia de aula, pelo próprio pesquisador.

3 RESULTADOS

Foi verificado que a maioria dos pesquisados era do sexo feminino, representando 60% da amostra, com idade média de 28 anos, praticantes de treinamento funcional com frequência de 3 vezes por semana.

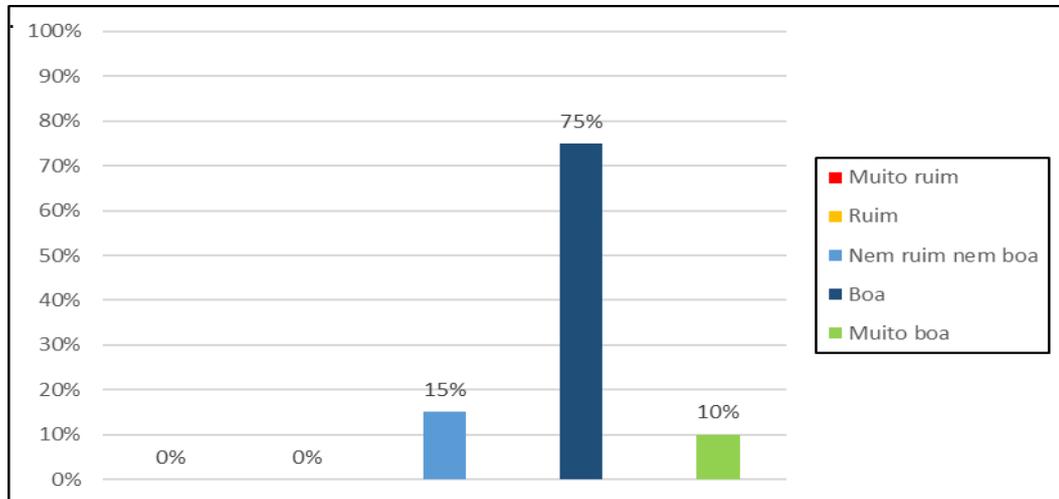


Gráfico 1. Avaliação da qualidade de vida pelos praticantes de treinamento funcional

O gráfico 1 demonstra os resultados acerca da percepção da qualidade de vida adquirido através do questionário Whoqol-Bref ao qual foi respondido pelos alunos de treinamento funcional. Pode-se observar que em maioria, os pesquisados avaliaram sua qualidade de vida como “boa”, representando 75% da coleta, 15% dos participantes julgam “não ser boa e nem ruim” e 10% avaliaram como muito boa. Dos participantes do estudo, não houveram respostas para avaliação ruim ou muito ruim.

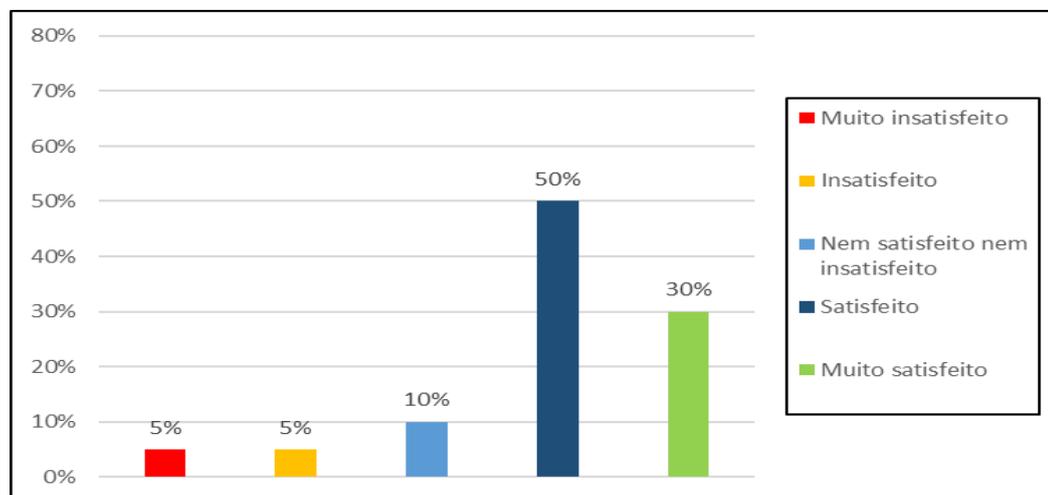


Gráfico 2. Avaliação da satisfação da saúde pelos praticantes de treinamento funcional.

O gráfico 2, demonstra os resultados obtidos em relação à satisfação com a própria saúde, onde em maioria, 50% dos pesquisados responderam estarem “satisfeitos”, 30% afirmaram estar “muito satisfeitos”, 10% julgaram como “nem satisfeito nem insatisfeito”, 5% insatisfeitos e 5% muito insatisfeitos com a sua saúde.

Domínios	Média
Físico	80,3
Psicológico	75,6
Relações Sociais	80,0
Meio Ambiente	58,9

Tabela 1. Média de escores dos domínios do Whoqol-Bref dos praticantes de treinamento funcional.

A tabela 1 apresenta a média das respostas, especificando os domínios que compõem o instrumento de estudo utilizado. Os domínios analisados, ao final somados, representam o escore total da qualidade de vida dos participantes do estudo. Para obter-se as médias, o questionário Whoqol-Bref determina que os cálculos sejam realizados da seguinte maneira:

Para o domínio físico, o escore individual foi encontrado multiplicando-se as questões referentes ao domínio por 4 e dividindo por 7, referente ao número de questões que abordam este critério, depois subtraído 4, multiplicado por 100 e dividido por 16, determinando os valores médios individuais que geram a média total de 80,3.

No domínio psicológico, utilizou-se da mesma fórmula, alterando apenas o valor referente ao número de questões que abordam este critério, sendo 6 questões, depois subtraído 4, multiplicando por 100 e dividindo por 16, onde foi obtido o valor médio de 75,6.

O escore do domínio relações sociais, seguiu a mesma fórmula matemática, alterando-se a divisão por 3, relacionado ao número de questões que tratam sobre este domínio, depois subtraído 4, multiplicando por 100 e dividindo por 16. O valor médio do domínio relações sociais foi de 80.

No domínio ambiente, a fórmula padrão foi aplicada, alterando-se a divisão por 8, baseado no número de questões que tratam sobre este domínio, depois subtraído 4, multiplicando por 100 e dividindo por 16. O escore médio do domínio ambiente foi de 58,9.

Foi analisado que o domínio físico representa a maior média de pontuação em relação aos demais domínios presentes no questionário, o que demonstra ser o aspecto de maior desenvolvimento acerca da qualidade de vida dos praticantes de treinamento funcional envolvidos no estudo. Vale ressaltar que as médias de escores encontrados, referentes aos domínios do Whoqol-Bref tiveram valores acima de 55 demonstrando boa qualidade de vida dos participantes do estudo.

4 DISCUSSÃO

O presente estudo analisou a percepção da saúde no âmbito do treinamento funcional em uma turma de Planaltina-DF. Constata-se que diante dos critérios de avaliação do questionário Whoqol-Bref, os participantes obtiveram escores expressivos nos domínios relacionados, podendo caracterizar a saúde destes como boa (FLECK, 2000).

No presente estudo, em relação ao índice geral do Whoqol-Bref (1998) e os escores dos domínios, não existe na literatura científica um ponto de corte que indique quais valores representam uma boa ou má percepção da qualidade de vida. No entanto, observando as médias apresentadas, pode-se dizer que esses resultados se mostram positivos e indicam que esses praticantes da modalidade funcional estão tendo uma boa qualidade de vida, principalmente no que se refere ao domínio físico. Observa-se como algo importante e positivo o fato dos praticantes apresentarem satisfação com as relações sociais e com o apoio social que recebem, o que segundo Teixeira, et al. (2007), uma das mudanças sofridas pelos praticantes ao ingressar na academia está relacionada à aquisição de novos relacionamentos interpessoais.

Nos dados coletados também foi observado positiva satisfação com a qualidade do sono, com a disponibilidade de energia suficiente para o dia-a-dia, com oportunidades de atividades de lazer e com o ambiente físico. Esses dados são de

extrema importância, tendo em vista que momentos de lazer, sentir-se seguro fisicamente e um ambiente saudável são aspectos necessários para uma boa qualidade de vida, algo que pareceu muito evidente tendo por base as respostas destes praticantes.

De acordo com Eurich e Kluthcovsky (2008) o lazer está associado ao cuidar de si, o que gera conforto, alívio, alegria e tranquilidade, sendo essencial para o bem-estar e melhora da qualidade de vida. Além disso, ter tido alguma dificuldade ou crise emocional que interferiram no desempenho físico atual parece interferir negativamente na percepção da qualidade de vida em todos os domínios do WHOQOL-Bref. Os autores do estudo, explicam que quando não ocorre uma adaptação eficaz a um determinado meio de convivência, essa nova situação pode gerar problemas emocionais que podem interferir no desempenho físico, ocasionando situações de isolamento, evasão, desânimo, dificuldades na aprendizagem e nos relacionamentos interpessoais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desse estudo sugerem a necessidade de maior atenção à qualidade de vida desses praticantes da modalidade funcional, principalmente no domínio meio ambiente. Nesse domínio, foram observados resultados mais negativos e insatisfatórios quanto às questões relacionadas ao fato de sentir-se seguro, qualidade quanto aos meios de transporte, recursos financeiros e de possuir um ambiente físico (poluição/ruído/trânsito/clima) saudável. Esses aspectos interferem negativamente na percepção da qualidade de vida e estão relacionados a um cotidiano agitado, às inseguranças e incertezas vivenciadas na contemporaneidade brasileira. Ainda assim, é necessário que ocorram melhorias no meio em que o praticante vive, tornando-se essencial que esse ambiente apresente equipamentos básicos e redes de apoio que possibilitem o desenvolvimento de hábitos psicossociais saudáveis e adequados. O domínio que foi mais bem avaliado pelos praticantes de treinamento funcional, foi o físico, indicando maior satisfação dos praticantes quanto a dores e desconfortos, energia e fadiga, sono e repouso,

mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamentos e capacidade de trabalho.

No domínio psicológico foi identificado um dado moderado com relação à alta frequência com que esses praticantes experimentam sentimentos negativos (ansiedade, mau humor, angústia, tristeza, medo, entre outros sentimentos). Na avaliação do domínio relações sociais foram encontrados dados satisfatórios no que se refere à relações pessoais, suporte social e atividade sexual.

Ainda que a mensuração da percepção da promoção da saúde seja por critério subjetivo, o presente estudo tornou possível uma melhor reflexão acerca do tema no âmbito da prática do treinamento funcional. Conclui-se que os praticantes de treinamento funcional, apresentaram escores satisfatórios nos domínios do Whoqol-Bref, uma vez que obtiveram valores de pontuação acima da média em todos os quesitos, julgaram possuir uma boa qualidade de vida e estarem satisfeitos com a sua saúde.

Julga-se necessário que novos estudos sejam realizados, tendo em vista que este trabalho demonstrou a correlação entre a percepção da promoção da saúde, o ambiente e os praticantes do treinamento funcional e que demais fatores e variáveis são de extrema importância para a contribuição na busca de novos resultados. Quando se trata de saúde, deve-se pensar em um estado geral, onde prevalece o bem-estar físico, mental e social, não apenas na ausência de doença ou enfermidade, portanto recomenda-se também que esta análise seja realizada.

6 REFERÊNCIAS

BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida, **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, vol. 5(1) p. 163-177, 2000.

CZERESNIA, D; FREITAS, M. C. **Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências**, Editora Fiocruz, Rio de Janeiro, 2^a ed. 2009.

EURICH, R. B., & KLUTHCOVSKY, A. C. Avaliação da qualidade de vida de acadêmicos de graduação em enfermagem do primeiro e quarto anos: influência das variáveis sociodemográficas. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, 30 (3), 211-220, 2008.

FLECK M. P. A et al. Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-BREF). **Rev Saude Publica**. 2000;34(2):178-83.

FILHO, et al. O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física, **Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 01, p. 11-29, janeiro/março de 2010.

GRIGOLETTO, M. E. S; BRITO, C. J; HEREDIA, J. R. Treinamento funcional: funcional para que e para quem?, **Rev. Bras. Cineantropometria e Desempenho Humano**, Aracaju SE, 16(6):714-719, 2014.

OMS, **Constituição da Organização Mundial de Saúde (OMS/WHO) - 1946**, Disponível em: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>> acesso em: 17/08/2016 às 15:25.

TEIXEIRA, M. A., CASTRO, G. D., & PICCOLLO, L. R. Adaptação à universidade em estudantes universitários: um estudo correlacional. **Interação em Psicologia**, 11 (2), 211-220, 2007.

The WHOQOL Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. **Soc Sci Méd** 1998; 46 (12): 1569- 85.

7 ANEXOS



ANEXO A

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

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

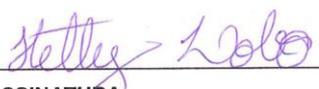
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, Hetty Nunes C. da Cunha Lobo, declaro aceitar orientar o (a) aluno (a) Lucas Marra Nunes no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 17 de Agosto de 2016.



ASSINATURA

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

www.uniceub.br – 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



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, Lucas Marra Nunes, declaro ser o (a) autor(a) 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 idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 07 de Novembro de 2016.

Orientando

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

www.uniceub.br – 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.

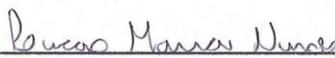
ANEXO C



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

FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Lucas Marra Nunes RA: 2133502-2 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado Percepção da saúde em uma turma de treinamento funcional no dia 18/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.


ASSINATURA

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

www.uniceub.br - 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 D



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

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Hetty Lobo venho por meio desta, como orientador do trabalho:
**PERCEPÇÃO DA SAÚDE EM UMA TURMA DE TREINAMENTO
FUNCIONAL DE PLANALTINA-DF** autorizar sua apresentação no
dia 18/11/2016 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Orientador



ANEXO E



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

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

Venho por meio desta, como orientador do trabalho, **PERCEPÇÃO DA SAÚDE EM UMA TURMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL DE PLANALTINA-DF** do aluno (a) Lucas Marra Nunes autorizar sua apresentação no dia 18/11/2016 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Orientador



ANEXO F



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

AUTORIZAÇÃO

Eu, Lucas Marra Nunes, RA 2133502-2, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado **PERCEPÇÃO DA SAÚDE EM UMA TURMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL DE PLANALTINA-DF**, 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, 23 de Novembro de 2016.

Assinatura do Aluno



ANEXO G

PERCEPÇÃO DA SAÚDE EM UMA TURMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL DE PLANALTINA-DF

Instituição dos (as) pesquisadores (as): UNICEUB

Pesquisador (a) responsável: MSC. HETTY LOBO

Graduado (a): EDUCAÇÃO FÍSICA.

Pesquisador (a) assistente: LUCAS MARRA NUNES

Você está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum 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 do presente estudo será analisar a percepção da saúde em uma turma de treinamento funcional de Planaltina-DF.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por se enquadrar nos requisitos para a pesquisa, sendo aluno de treinamento funcional onde será aplicado o questionário.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em ler o TCLE assinar e devolver ao pesquisador.
- O procedimento é ler o questionário responder e devolver.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- Em caso de gravação, filmagem, fotos, explicitar a realização desses procedimentos.
- A pesquisa será realizada no ambiente onde o aluno pratica o treinamento funcional.

Riscos e benefícios

- Este estudo não possui risco algum.
- Medidas preventivas durante a aplicação do questionário serão tomadas para minimizar qualquer risco ou incômodo se houver.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento você não precisa realizá-lo.
- Sua participação poderá ajudar no maior conhecimento sobre a percepção da promoção da saúde.
- **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.
- O material com as suas informações (fitas, entrevistas etc.) ficará guardado sob a responsabilidade do (a) pesquisador (a) Lucas Marra Nunes, com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade. Os dados e instrumentos utilizados ficarão arquivados com o (a) pesquisador (a) responsável por um período de 5 anos, e 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 39661511 ou pelo e-mail comitê.bioetica@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber uma explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos 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

Masc. Hetty Lobo, celular (61)984151324 /telefone institucional (61)3966-1249.

Lucas Marra Nunes, assistente, telefone / celular / (61)99185-4453, (61)3389-3757.
lucasmn9@gmail.com

Endereço dos (as) responsável (eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: UniCEUB

Endereço: SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB,

Bloco: /Nº: /Complemento: Bloco 1

Bairro: /CEP/Cidade: 70790-075 - Brasília-DF

Telefones p/contato: (61) 3966-1249

ANEXO H

WHOQOL – ABREVIADO (FLECK et al, 2000) - Versão em Português

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor responda a todas as questões**. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	Ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5
As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.						
		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você	1	2	3	4	5

	acha que a sua vida tem sentido?					
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito	Insatisfeito	nem	satisfeito	Muito

		insatisfeito		satisfeito nem insatisfeito		satisfeito
1 6	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
1 7	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-dia?	1	2	3	4	5
1 8	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
1 9	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
2 0	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
2 1	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
2 2	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
2 3	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
2 4	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
2 5	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de	1	2	3	4	5

	transporte?					
--	-------------	--	--	--	--	--

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	Algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

ANEXO I

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Saúde dos professores de educação física e o autocuidado apoiado.

Pesquisador: Hetty Nunes Cavalcante da Cunha Lobo

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 58878916.6.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.755.743

Apresentação do Projeto:

A escola e academias são um espaço social estratégico para a promoção da saúde, seja através da produção de conhecimento, da influência na formação profissional, ou da contribuição à saúde de grupos populacionais a ela relacionados (alunos, professores e funcionários). As transformações no cotidiano acadêmico em decorrência das novas tecnologias, de mudanças no sistema educacional e nas formas de organização do trabalho apresentam consequente impacto sobre a saúde dos docentes.

A população da pesquisa são 20 professores de Educação Física, em atividade na ACADEMIA DE NATAÇÃO ÁGUA VIDA LTDA que ministram aulas de Treinamento Funcional, Natação e Musculação. A participação na pesquisa será livre e esclarecida, formalizada mediante carta convite e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. Os questionários serão tabulados e produzirão dados descritivos quantitativos. As informações colhidas nos relatórios, nos diários de campo e nas entrevistas serão transcritas e analisadas com o auxílio do software Nvivo. Através da leitura e organização das informações será feita a divisão das falas e a identificação de categorias temáticas. O método de análise de conteúdo foi escolhido como estratégia metodológica por ser composto por um conjunto de técnicas utilizadas na análise de dados qualitativos. A análise de conteúdo será realizada em três fases: a) pré-análise: objetiva operacionalizar e sistematizar as ideias presentes no depoimento; b) exploração do material:

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

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

UF: DF **Município:** BRASILIA

Telefone: (61)3968-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

Continuação do Parecer: 1.755.743

consiste em identificar nas falas as unidades de significados; c) Tratamento dos resultados e interpretação: visa agrupar as unidades de significado de acordo com sua semelhança.

Os pesquisadores não descreveram a metodologia de análise de dados. Foram apresentados os critérios de inclusão e exclusão.

Objetivo da Pesquisa:

O objetivo primário será compreender o fenômeno da saúde a partir da percepção dos professores de Educação Física, relacionando-o à sua atividade laboral, ao apoio institucional promotor do autocuidado apoiado e à prática de cuidar de si, com especial atenção às práticas corporais/atividades físicas.

Os objetivos secundários serão: conhecer a percepção e a situação de saúde dos professores de Educação Física; Conhecer a percepção sobre o apoio institucional ao autocuidado promotor de saúde; Conhecer a percepção sobre o bem estar, os fatores estressantes, de sofrimento e adoecedores no contexto do trabalho; Conhecer a percepção e as atitudes sobre o cuidar de si, com especial atenção às práticas corporais/atividades físicas; refletir, a partir do discurso dos professores da Educação Física, sobre as percepções vigentes em saúde; Apresentar elementos que contribuam com a emergente discussão das Universidades Promotoras de Saúde, contextualizando-os frente aos paradigmas dominantes na formação em saúde e às mudanças sociopolíticas contemporâneas.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos são descritos pelos pesquisadores como sendo mínimos por se tratar de questionário. Caso haja algum tipo de constrangimento em responderem o questionário, os participantes poderão se recusar a respondê-lo.

E os benefícios são descritos de tal forma que o estudo permitirá adquirir e produzir conhecimentos e experiências a respeito da percepção de professores universitários da grande área da saúde no contexto do trabalho. A partir das informações, os pesquisadores esperam refletir e ajudar a esclarecer sobre os processos que fazem o sujeito adotar ações de cuidado e promoção da saúde, em especial nas práticas corporais/atividades físicas, levando em consideração as condições do ambiente de trabalho, e ainda, quais as visões que embasam a realização das mesmas (se há uma predominância do paradigma preventivista ou se estão voltado para o contexto ampliado de promoção da saúde). Para os docentes será gerado um relatório com informações sobre suporte organizacional, atividade física e gerenciamento de estresse. Em um contexto ampliado, esperamos subsidiar discussões sobre a relevante e atual temática das Academias Promotoras de Saúde.

Endereço: SEPN 707007 - Bloco B, sala B.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário CEP: 70.700-075

UF: DF Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3066-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 1.755.743

O projeto é de risco mínimo. Contudo, reforça-se o cuidado quanto às gravações.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto apresenta relevância acadêmica e a metodologia não apresenta qualquer condição que entre em conflito ético com a resolução que normaliza a pesquisa com humanos. Os critérios de inclusão e exclusão merecem revisões para se adequarem às normas que regulamentam a pesquisa com humanos. O cronograma apresenta defasagem quanto ao período de submissão ao CEP UNICEUB. A entrevista semiestruturada apresenta roteiro com informação a respeito da qualidade de vida dos profissionais de educação física e não apresenta qualquer violação ética ao profissional e ao indivíduo. Os questionários irão avaliar Bem Estar Individual no Trabalho do participante da pesquisa.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados os seguintes elementos:

* Folha de rosto devidamente assinadas pelo pesquisador responsável e pelo responsável pela Instituição proponente;

* O TCLE esclarece os participantes, no entanto, falta os dados da pesquisadora responsável e do CEP-UNICEUB.

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:

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

Endereço: SEPN 707007 - Bloco B, sala B.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.700-075

UF: DF Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3066-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 1.755.743

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 de evento. O modelo do relatório encontra-se disponível na página do UNICEUB - http://www.uniceub.br/Instituicao/pesquisa/Ins030_pesquisacomitebio.aspx, em Relatório de Finalização e Acompanhamento de Pesquisa.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O colegiado do CEP, em consonância com o parecer do relator aprova a pesquisa.

No entanto, os pesquisadores devem:

- acrescentar ao TCLE os dados da pesquisadora responsável e os dados do CEP-UNICEUB acrescentado o seguinte texto:

"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";

- ter o cuidado no recrutamento dos participantes, já que são funcionários de uma organização e principalmente cuidado na divulgação dos resultados, para que seja preservado o anonimato dos participantes e as boas relações entre empregados e empregadores;

- Iniciar a coleta de dados após a aprovação da pesquisa pelo CEP.

- enviar o novo modelo do TCLE ao CEP, por meio de Notificação.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo previamente avaliado por este CEP, com parecer N° 1.716.230/2016, tendo sido homologado na 15ª Reunião Ordinária do CEP-UNICEUB, em 09 setembro de 2016.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES BÁSICAS DO PROJETO_775652.pdf	18/08/2016 14:52:30		Aceito
Folha de Rosto	Folhaderosto.docx	18/08/2016 14:50:34	Heity Nunes Cavalcante da	Aceito

Endereço: SEPN 707/607 - Bloco B, sala B.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3066-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 1.755.743

Folha de Rosto	Folhadeparecer.docx	18/08/2016 14:50:34	Cunha Lobo	Aceito
Outros	CartadeAceite.jpg	18/08/2016 14:44:49	Hetty Nunes Cavalcante da Cunha Lobo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	15/08/2016 11:15:51	Hetty Nunes Cavalcante da Cunha Lobo	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoTCCBacharel.docx	15/08/2016 11:12:36	Hetty Nunes Cavalcante da Cunha Lobo	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASÍLIA, 30 de Setembro de 2016

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

Endereço: SEPN 707007 - Bloco B, sala B.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.700-075

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3066-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

ANEXO J

Estudos	Objetivo	Amostra	População	Protocolo experimental	Resultados
1) Buss, P. M. 2000.	Revisar e analisar a emergência e desenvolvimento da promoção da saúde.			Estudo realizado através de revisão da literatura.	Conclui-se que os profissionais da saúde têm a responsabilidade de intervir e analisar as propostas de promoção da saúde, cabendo a eles propor políticas públicas que trabalhem a intersectorialidade, para desenvolvimento de políticas que sejam mais saudáveis.
2) Czeresnia, D; Freitas, C. M. 2009.	Reflexão e debate sobre conceitos e tendências acerca da promoção da saúde.			LIVRO	p. 19-22
3) Eurich, R. B; Kluthcovsky A. C. G. C. 2008.	Avaliar a qualidade de vida de acadêmicos de graduação em Enfermagem de uma universidade pública do Estado do Paraná.	N=67	Acadêmicos de graduação em Enfermagem de uma universidade pública do Estado do Paraná.	Estudo descritivo, transversal e com abordagem quantitativa. Responderam ao questionário WHOQOL-bref da Organização Mundial da Saúde, além de informações complementares.	Considerando todos os acadêmicos, o maior escore médio de qualidade de vida foi para o domínio físico (72,7 + 13,1), e o menor para o domínio meio ambiente (60,7 + 12,7). Na correlação com variáveis sociodemográficas, apenas o sexo apresentou correlação com a qualidade de vida, com maiores escores médios para os acadêmicos do sexo masculino nos domínios físico (79,9 + 9,8) e psicológico (77,6 + 6,3).

<p>4) Fleck, et al. 2000.</p>	<p>O objetivo deste estudo é a apresentação do teste de campo brasileiro do WHOQOL-bref.</p>	<p>N= 300</p>	<p>Indivíduos da cidade de Porto Alegre.</p>	<p>O WHOQOL-bref, o BDI e o BHS foram aplicados numa amostra de 300 indivíduos na cidade de Porto Alegre.</p>	<p>O Instrumento mostrou características satisfatórias de consistência interna, validade discriminante, validade de critério, validade concorrente e fidedignidade teste-reteste. O WHOQOL-bref alia um bom desempenho psicométrico com praticidade de uso o que lhe coloca como uma alternativa útil para ser usado em estudos que se propõe a avaliar qualidade de vida no Brasil.</p>
<p>5) Filho, et al. 2010.</p>	<p>Objetivou-se identificar os significados/sentidos com os quais o termo práticas corporais vem sendo utilizado na literatura acadêmica brasileira.</p>			<p>Estudo realizado através de revisão da literatura.</p>	<p>Os resultados indicam que: sua utilização intensifica-se a partir do ano 2000; os pesquisadores que o utilizam, predominantemente, desenvolvem suas pesquisas na interface com as humanidades; na maioria dos documentos não há uma preocupação de definição conceitual; apresenta vários significados/sentidos.</p>
<p>6) Grigoletto, M. E. S; Brito, C. J; Heredia, J. R; 2014.</p>	<p>Análise das características, premissas e definições do treinamento funcional.</p>			<p>Estudo realizado através de revisão da literatura.</p>	<p>O planejamento e prescrição do treinamento deve seguir uma fundamentação. A este respeito existem diversas evidências científicas algumas das</p>

					quais publicadas nos últimos cinco anos. Ao longo do processo de periodização estabelecido recomenda-se controlar e manipular as variáveis de forma que se concretize em uma prescrição que contenha a dose adequada de exercício que o indivíduo deve realizar na unidade de treinamento.
7) Teixeira, M. A., castro, G. D., & Piccollo, L. R.	O objetivo desta pesquisa foi investigar possíveis correlatos da adaptação à universidade em estudantes universitários .	N= 342	Estudantes de três cursos diferentes, com média de idade de 21,2 anos.	Cinco dimensões de adaptação (carreira, pessoal, interpessoal, estudo e institucional) foram correlacionadas com as seguintes variáveis: nível de participação em atividades extracurriculares, apoio familiar percebido em relação à escolha profissional realizada, apoio familiar emocional percebido, nível de interação extra-classe com professores, nível de comportamento exploratório vocacional e ano do curso.	Verificou-se que as variáveis exploração de si e nível de interação extra-classe com professores foram as que mais se correlacionaram com todos os cinco indicadores de adaptação, enquanto a exploração do ambiente apresentou correlações mais baixas (e não se correlacionou com a dimensão estudo). O apoio familiar emocional percebido apresentou uma relação fraca, mas significativa, com a dimensão interpessoal da adaptação.