



UniCEUB CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB
Centro Universitário de Brasília
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES

VANESSA DIAS ROSA

**ATIVIDADE FÍSICA E A QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES
IDOSAS**

Brasília

2015

Vanessa Dias Rosa

ATIVIDADE FÍSICA E A QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES IDOSAS

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. Dr^a. Renata Elias Dantas

Brasília

2015

Vanessa Dias Rosa

ATIVIDADE FÍSICA E A QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES IDOSAS

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, Novembro de 2015.

BANCA EXAMINADORA

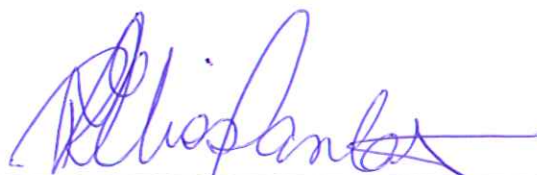
Orientadora: Prof^a. Dr^a. Renata Elias Dantas

Examinador: Prof^a. Msc. Hetty Lobo

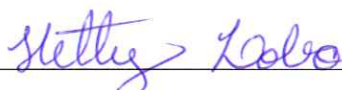
Examinador: Prof.^oMsc. Rômulo de Abreu Custódio

ATA DE APROVAÇÃO

De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, a acadêmica Vanessa Dias Rosa foi aprovada junto à disciplina do Bacharel **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **Atividade Física e a Qualidade de Vida de Mulheres Idosas**.



Prof^a. Dr^a. Renata Elias Dantas
Presidente



Prof^a. Msc. Hetty Lobo
Membro da Banca



Prof. Msc. Rômulo de Abreu Custódio
Membro da Banca

Brasília, DF, / / 2015

RESUMO

Introdução: O envelhecimento é algo natural e inevitável que expressa a perda de algumas capacidades ao longo da vida, devido à influência de diferentes variáveis, como genética, danos acumulados, alterações psico-emocionais e estilo de vida.

Objetivo: verificar o nível de qualidade de vida de mulheres idosas praticantes de atividades físicas nas quadras, sem orientação de um profissional de educação física.

Material e Métodos: Este estudo caracteriza-se como transversal de cunho exploratório. Participaram desse estudo 22 mulheres com idade superior à 60 anos, que praticam atividades físicas sem orientação de um profissional de educação física. Foi aplicado questionário WHOQOL-BREF (OMS-1998), com 26 questões sendo duas de qualidade de vida, e as outras 24 questões avaliam os domínios.

Resultados: a média encontrada no índice geral de qualidade de vida foi de $79,990 \pm 7,12$. No Domínio físico o resultado foi de $81,965 \pm 10,64$; já no domínio psicológico foi de $80,630 \pm 10,64$; no domínio relações pessoais foi $80,840 \pm 9,10$; e no domínio meio-ambiente $76,565 \pm 10,80$. **Considerações Finais:** foi possível concluir que as idosas praticantes de ginásticas nas quadras desse estudo apresentaram um nível de qualidade de vida acima da média em todos os domínios do WHOQOL-BREF. Sugerem-se pesquisas com a população pesquisada que avaliem o impacto dessas atividades físicas, trazendo assim mais conhecimentos científicos, na melhora da qualidade de vida das idosas.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de vida, idosas, atividade física.

ABSTRACT

Introduction: Aging is a natural and inevitable that expresses the loss of some capabilities throughout life, due to the influence of different variables such as genetics, accumulated damage, psycho-emotional changes and lifestyle. **Objective:** To check the level of quality of life of elderly women practicing physical activities in blocks, without professional orientation of physical education.

Material and Methods: This study is characterized as transversal exploratory. Participated in this study 22 women over the age of 60, who practice physical activities without the guidance of a physical education professional. It was applied WHOQOL-BREF (OMS-1998), with 26 questions, two of which quality of life, and the other 24 questions assess the domains. **Results:** the average found in the general index of quality of life was 79.990 ± 7.12 . In the physical domain the result was 81.965 ± 10.64 ; already in the psychological domain was 80.630 ± 10.64 ; personal relationships in the field was 80.840 ± 9.10 ; and environmental domain 76.565 ± 10.80 .

Conclusions: it was possible to conclude that the elderly women practitioners of gymnastics aimed in blocks of this study presented a level of quality of life above the average in all domains of the WHOQOL-BREF. Suggest to research with the population researched that assess the impact of these physical activities, thus bringing more scientific knowledge in the improvement of the quality of life of elderly women.

KEYWORDS: Quality of life, the elderly, physical activity.

1 INTRODUÇÃO

A população de idosos no Brasil está crescendo de forma bastante acelerada, devendo chegar a aproximadamente 58,4 milhões de pessoas em 2060, o que corresponderá a 26,7% dos brasileiros. No período a expectativa média de vida do brasileiro deve aumentar dos atuais 75 anos para 81 anos. De acordo com o IBGE, as mulheres continuarão vivendo mais do que os homens. Em 2060 a expectativa de vida delas será de 84,4 anos, contra 78,3 dos homens. Hoje, elas vivem em média, até os 78,5, enquanto eles, até os 71,5 anos, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010).

Define-se idoso todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos para países em desenvolvimento ou 65 anos, no caso de nações desenvolvidas (Organização Mundial de Saúde, 2005).

O envelhecimento é algo natural e inevitável que expressa a perda de algumas capacidades ao longo da vida, devido à influência de diferentes variáveis, como genética, danos acumulados, alterações psico-emocionais e estilo de vida. (MINISTÉRIO DA SAÚDE; 1997).

Pascoal et al. (2006), mostram que o envelhecimento da população é um fenômeno global, o que faz com que as questões relativas à terceira idade venham tendo grande importância nos últimos tempos. E que embora o envelhecimento seja um desejo das sociedades, não há tanta vantagem em viver mais, se não há estudos visando uma melhor qualidade de vida dos que estão envelhecendo. No Brasil os estudos sobre essa questão ainda são pricipiantes, e as políticas públicas não tem atribuído prioridade à terceira idade, pondo assim em risco a independência do idoso e a manutenção da sua autonomia e saúde.

Para Borges e Moreira (2009), a definição de saúde salienta que, um envelhecimento saudável atualmente não é caracterizado pela inexistência de doenças, que são muitas vezes comuns a este período da vida, e sim pela capacidade de viver sem limitações e bem. Geralmente estas limitações resultam na dificuldade de execução de atividades da vida diária (AVDs), ou seja, tarefas do cotidiano.

Um dos componentes mais importantes para se ter uma boa saúde é o estilo de vida adotado pelas pessoas, como as ações realizadas pelo indivíduo no seu dia a dia: alimentação, uso de drogas – lícitas ou ilícitas, práticas de atividades

físicas regulares, entre outras, que são passíveis de serem modificadas. A OMS reconhece a prática de atividades físicas como uma importante promotora da saúde e redução dos fatores de risco (HEIKKINEN, 2006).

Hoefelmann et al. (2011), salienta que a alteração no perfil da população tem propiciado novas iniciativas, com o intuito de direcionar ações para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, salientando a necessidade de intervenções, como a avaliação da aptidão funcional e a prescrição de exercícios físicos adequados a esta faixa etária, para que possam envelhecer com mais independência, autonomia e qualidade de vida.

Para Gerez et al. (2010), não é diferente na área da educação física, pois a criação de espaços destinados aos idosos cresce consideravelmente, em especial a um grande apelo de setores da Saúde Pública e dos meios de comunicação para o estímulo da prática de atividades físicas entre esse segmento populacional.

Contudo, ao se refletir sobre as atividades físicas, essas só proporcionarão os devidos benefícios, se realizadas continua e corretamente. Sendo assim tão importante quanto investigar os benefícios proporcionados por essas práticas, é compreender como motivar as pessoas a se manterem engajadas neste propósito (MACIEL, 2010).

O objetivo desse estudo foi verificar o nível de qualidade de vida de mulheres idosas praticantes de atividades físicas nas quadras, sem orientação de um profissional de educação física.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como transversal de cunho exploratório. Esse estudo foi aprovado pelo comitê de ética do Centro Universitário de Brasília (UniCEUB) com número de parecer 1.177.773, Seguiu-se as diretrizes éticas nacionais quanto aos incisos XI.1 e XI.2 da resolução nº 466/12 CNS/MS concernentes as responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto. Tal resolução substitui a Resolução CNS n. 196/96.

2.1 Amostra

Participaram desse estudo 22 mulheres com idade igual ou superior á 60 anos, que praticam atividades físicas no parque da cidade, parque olhos d'água e nas entre quadras, sem orientação de um profissional de educação física. O recrutamento foi realizado por meio de abordagem direta. Em seguida aquelas que aceitaram participar receberam o TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e o questionário.

Essa prática é realizada por elas de duas a três vezes por semana e por uma hora.

2.2 Métodos

Foi aplicado questionário WHOQOL-BREF (OMS-1998). O WHOQOL foi elaborado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1994, traduzido e validado para mais de 20 idiomas incluindo a validação para uso no Brasil. Ele avalia a qualidade de vida e engloba a presença de dimensões positivas e negativas dos sujeitos envolvidos (FLECK, 2000). O WHOQOL- BREF é constituído de 26 questões, sendo duas sobre a qualidade de vida geral e as 24 restantes avaliam quatro domínios, são eles: Domínio I - Físico, Domínio II - Psicológico, Domínio III - Relações sociais, e Domínio IV - Meio ambiente.

É um pouco diferente do WHOQOL-OLD. Neste Instrumento terá que aparecer o resultado somente em média (1 a 5) por domínio e por faceta. Neste instrumento é necessário também recodificar o valor das questões 3,4,26 (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1).

As perguntas 1 e 2 deverão aparecer da seguinte forma:

- 1- Percepção da qualidade de vida (resultado em média de 1 a 5);
- 2- Satisfação com a saúde (resultado em média de 1 a 5).

Cada faceta é só somar os valores da entrevista (de 1 a 5) e dividir pelo número de participantes. Fazer uma média onde o resultado vai ser de 1 até 5.

Abaixo estão os domínios e suas facetas correspondentes cada faceta com um número identificador conforme o questionário.

Domínios e facetas do WHOQOL-bref.

Domínio I – Domínio Físico

- 3. Dor e desconforto
- 4. Energia e fadiga.
- 10. Sono e repouso
- 15. Mobilidade
- 16. Atividades da vida cotidiana
- 17. Dependência de medicação ou de tratamentos
- 18. Capacidade de trabalho.

Para calcular o domínio físico é só somar os valores das facetas e dividir por 7.

Domínio II – Domínio Psicológico

- 5. Sentimentos positivos
- 6. Pensar, Aprender, memória e concentração
- 7. Auto-estima
- 11. Imagem corporal e aparência
- 19. Sentimentos negativos
- 26. Espiritualidade/religião/crenças pessoais.

Para calcular o domínio psicológico é só somar os valores das facetas e dividir por 6.

Domínio 3 – Relações Sociais

- 20. Relações Pessoais
- 21. Suporte (apoio) social
- 22. Atividade sexual

Para calcular o domínio relações sociais é só somar os valores das facetas e dividir por 3.

Domínio 4 – Meio ambiente

- 8. Segurança física e proteção
- 9. Ambiente no lar
- 12. Recursos financeiros
- 13. Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade
- 14. Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades
- 23. Participação em, e oportunidade de recreação/lazer
- 24. Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima)

25. Transporte

Para calcular o domínio meio ambiente é só somar os valores das facetas e dividir por 8.

Inicialmente, os dados foram verificados quanto à distribuição de normalidade pelo teste Shapiro-Wilk. Assumindo o pressuposto de distribuição normal, os resultados foram expressos em média e desvio padrão (DP). Todas as análises estatísticas foram realizadas utilizando o software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 21.0.

3 RESULTADOS

Os dados referentes ao índice de qualidade de vida geral e aos domínios específicos estão expostos na tabela 1.

Pode-se observar que no índice geral de qualidade de vida e nos domínios as participantes do estudo tiveram bons resultados. A média encontrada no índice geral de qualidade de vida foi de $79,990 \pm 7,12$. No Domínio físico o resultado foi de $81,965 \pm 10,64$; já no domínio psicológico foi de $80,630 \pm 10,64$; no domínio relações pessoais foi $80,840 \pm 9,10$; e no domínio meio-ambiente $76,565 \pm 10,80$.

Tabela 1. Resultado do WHOQOL- *bref* segundo os domínios avaliados.

Domínios do WHOQOI- <i>bref</i>	\bar{x}	DP
Índice geral de qualidade de vida	79,990	7,12
Domínio físico	81,965	10,64
Domínio psicológico	80,630	8,89
Domínio relações pessoais	80,840	9,10
Domínio meio-ambiente	76,565	10,80

WHOQOI-*bref*: World Health Organization Quality of Life; \bar{x} : média; DP: desvio padrão.

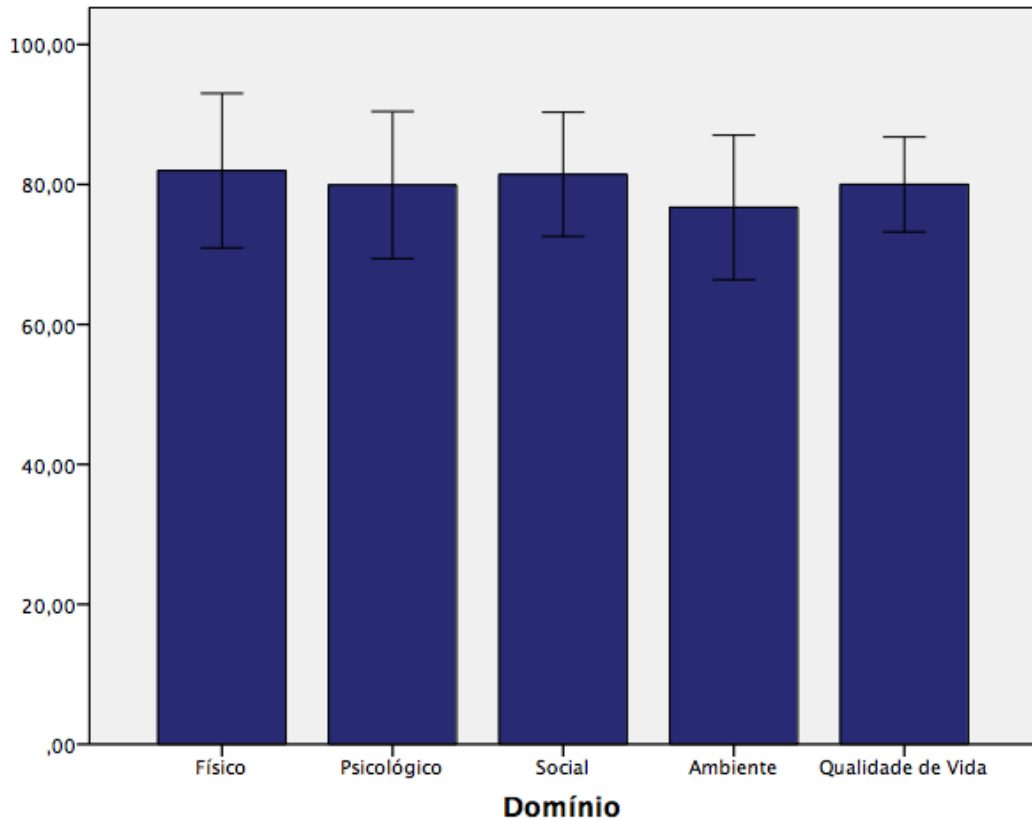


Figura 1 Domínios em média e desvio padrão.

4 DISCUSSÃO:

O questionário WHOQOL-BREF foi escolhido para avaliação da Qualidade de vida por se tratar de uma versão que se caracteriza com um instrumento curto e de pouco tempo de preenchimento, além de ser fácil de aplicar em estudos epidemiológicos e/ou com utilização de múltiplos instrumentos de avaliação, e também mantendo características psicométricas satisfatórias como sua versão original (WHOQOL-100). Em acordo com Fleck (2000), foi utilizada essa versão curta por se adequar ao perfil do estudo.

Mais da metade das idosas pesquisadas praticam atividade física por duas ou três vezes na semana.

Para as pessoas, em especial os idosos a atividade física promove muitos benefícios. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a atividade física

regular possibilita dentre os seus benefícios: a melhoria do bem estar geral, a ajuda nas atividades diárias, a redução do risco de doenças como a hipertensão, dentre outros.

De acordo com Chaim et al. (2010), que utilizou o mesmo questionário em seu estudo com idosas praticantes de Atividades Físicas (AF) e Idosas Sedentárias (SE), o grupo AF atingiu maiores pontuações nos domínios físico, psicológico, social e meio ambiente; indo de acordo com o presente estudo, onde a maior parte das idosas entrevistadas também atingiram maiores pontuações.

Para Oliveira et al. (2012), um dos efeitos benéficos da atividade física é a melhoria do autoconceito, autoestima e imagem corporal do idoso. Abrangendo vários aspectos como o bem estar social, ambiente em que se vive, suporte familiar, psicológico e sócioeconômico. A atividade física favorece e alcança uma velhice bem sucedida, com qualidade de vida e dignidade humana, prevenindo e buscando a melhora nas atividades de vida diária, evitando assim a perda funcional.

Gordia et al (2007), em seu estudo analisou a qualidade de vida de idosas por meio do questionário WHOQOL-BREF, sendo 30 praticantes de atividades físicas (G1) e 30 não praticantes de atividades físicas (G2). Os resultados do estudo foram que as idosas praticantes de atividades físicas (G1) apresentaram as melhores médias em todos os domínios e qualidade de vida geral, indo de acordo com o presente estudo, onde a maioria das idosas também obtiveram as melhores médias.

Cada vez mais a qualidade de vida do idoso vem sendo destaque, já que os avanços na área de saúde contribuíram para o aumento na expectativa de vida dos mesmos. No Brasil o envelhecimento populacional já é uma realidade, por isso devem ser priorizadas ações que busquem lidar com esse crescente contingente de idosos, buscando uma qualidade de vida satisfatória (OLIVEIRA et al., 2012).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo desse estudo foi verificar o nível de qualidade de vida de mulheres idosas praticantes de atividades físicas nas quadras, sem orientação de um profissional de educação física.

Foi possível concluir que as idosas praticantes de ginásticas nas quadras desse estudo apresentaram um nível de qualidade de vida acima da média em todos os domínios de qualidade de vida estudados.

Sugerem-se pesquisas com a população pesquisada que avaliem o impacto dessas atividades físicas, trazendo assim mais conhecimentos científicos, na melhora da qualidade de vida das idosas.

6 REFERÊNCIAS

BORGES, Milene Ribeiro Dias; MOREIRA, Angela Kunzler. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desenvolvimento nas AVDs e AIVDs entre idosos fisicamente ativos e idosos sedentários. **Motriz**, Rio Claro, v.15, n.3, p. 562-573, jul./set. 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa, Brasília: Ministério da Saúde, 1997.

CHAIM, Janice; RAIMUNDO, Maria Elena; FERREIRA, Cláudia Adriana Santanna; YUASO, Denise Rodrigues. Prática regular de atividade física e sedentarismo: influência na qualidade de vida de idosas. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 7, n. 2, p. 198-209, maio/ago. 2010.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida; LOUZADA, Sérgio; XAVIER, Marta; CHACHAMOVICH, Eduardo; VIEIRA, Guilherme; SANTOS, Lyssandra; PINZON, Vanessa. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-BREF". *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v.34, n.2, p. 178-183, 2000.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. O Instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.5, n.1, p. 33-38, 2000.

GEREZ, Alessandra Galve; VELARDI, Marília; CÂMARA, Fabiano Marques; MIRANDA, Maria Luíza de Jesus. Educação física e envelhecimento: uma reflexão sobre a necessidade de novos olhares e práticas. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.2, p485-495, abr./jun. 2010.

GORDIA, Alex Pinheiro; QUADROS, Teresa Maria Bianchini de; JÚNIOR, Guanis Barros Vilela; SOUZA, Evanice Avelino de; CABRAL, Claudeane; MORAIS, Timótheo Batista de; JÚNIOR, Paulo Konnor de Quadros; CAMPOS, Wagner de. Comparação da Qualidade de vida de mulheres idosas praticantes e não praticantes de exercícios físicos. **Revista Digital, Buenos Aires**, ano 11, n. 106, mar./2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd106/mulheres-idosas-praticantes-de-exercicio-fisico.htm> . Acesso em: 20/10/2015.

HEIKKINEN, Ritta-Lisa. O Papel da Atividade Física no Envelhecimento Saudável. UFSC, 2006.

HOEFELMANN, Camila Peter; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; ANTES, Danielle Ledur; LOPES, Marize Amorim; MAZO, Giovana Zarpellon; KORN, Simone. Aptidão funcional de mulheres idosas com 80 anos ou mais. **Motriz**, Rio Claro, v.17, n.1 p. 19-25. Disponível em: <www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-406020100008&script=sci_arttext>. Acesso em: 17/05/2014.

IBGE, Censo 2010 aponta envelhecimento da população, 2010. Disponível em: <http://www.funbep.com.br/noticias/informativos/2010/funbep_comvoce2010_43.pdf > Acesso em: 20/06/2015.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n.4, p. 1024-1032, out./dez. 2010.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; BERTOLINI, Sônia Maria Marques G.; BENEDETTI, Márcia Regina. Avaliação da qualidade de vida de idosos fisicamente ativos por meio do questionário WHOQOL-BREF. **Revista Saúde e Pesquisa**, v.5, n.3, p. 547-554, set./dez. 2012.

OMS, Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.2005. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf> Acesso em: 25/08/2015.

PASCOAL, Miriam; SANTOS, Daniela Sarmento Albertão dos; BROEK Verônica Van den. Qualidade de vida, terceira idade e atividades físicas. **Motriz**, Rio Claro, v.12, n.3, p.217-228, set./dez. 2006.

ANEXOS

WHOQOL - ABREVIADO

Versão em Português

PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE
GENEBRA

Coordenação do GRUPO WHOQOL no Brasil

Dr. Marcelo Pio de Almeida Fleck
Professor Adjunto
Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal
Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Porto Alegre – RS - Brasil

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:

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

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 acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
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	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

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

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

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?.....

Você tem algum comentário sobre o questionário?

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO

TCLE

Atividade Física e a Qualidade de vida de Mulheres Idosas

Instituição dos(as) pesquisadores(as): UniCEUB

Pesquisador(a) responsável professor(a) orientador(a): Prof^ª. Dr^ªRenata Elias Dantas

Pesquisador(a) assistente aluno(a) de graduação: Vanessa Dias Rosa

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

Objetivo desse estudo é verificar o nível de qualidade de vida.

Você está sendo convidado por ser praticante de ginástica nas quadras.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em responder o questionário.
- Questionário contendo 26 questões fechadas e 2 abertas.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- Em caso de gravação, filmagem, fotos, explicitar a realização desses procedimentos.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui baixo risco, como o constrangimento em responder as perguntas que são inerentes do procedimento de não responder quando isso acontecer.
- Medidas preventivas durante o questionário serão tomadas para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento você não precisa realizá-lo.
- Sua participação poderá ajudar no maior conhecimento sobre a qualidade de vida e os benefícios da atividade física.

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 de Vanessa Dias Rosa 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

Professora Dr^aRenata Elias (61) 81737735/telefone institucional (61) 39661511

Pesquisador Assistente Vanessa Dias Rosa – vanessarosa85@yahoo.com.br

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

Instituição: Centro Universitário de Brasília

Endereço : Quadra 01 lote 1010

Bloco: /Nº: /Complemento: Asa Norte

Bairro: /CEP/Cidade: C.E.P.: 70.632-100

Telefones p/contato: (61) 39661200

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

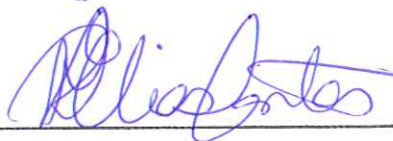
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, Renata Elias Dantas,

declaro aceitar orientar a aluna **Vanessa Dias Rosa** no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UnICEUB.

Brasília, 8 de agosto de 2015.



ASSINATURA



CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, Vanessa Dias Rosa, declaro ser a autora 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 desligada desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 17 de novembro de 2015.



Orientando



FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Vanessa Dias Rosa RA: 21212699 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado Atividade Física e a Qualidade de Vida de Mulheres Idosas no dia 17 / 11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.



ASSINATURA



FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho Atividade Física e a Qualidade de Vida de Mulheres Idosas autorizar sua apresentação no dia 17/11/ 2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Orientador



FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho, Atividade Física e a Qualidade de Vida de Mulheres Idosas, da aluna Vanessa Dias Rosa, autorizar sua apresentação no dia 17/11/2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Orientador



AUTORIZAÇÃO

Eu, Vanessa Dias Rosa RA 21212699, aluna do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autora do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado Atividade Física e a Qualidade de Vida de Mulheres Idosas, 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, 18 de Novembro de 2015.



Assinatura



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A Atividade Física e a Qualidade de Vida de Mulheres Idosas

Pesquisador: Renata Aparecida Elias Dantas

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 47140115.5.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.177.773

Data da Relatoria: 31/07/2015

Apresentação do Projeto:

Segundo a pesquisadora : "O envelhecimento é algo natural e inevitável que expressa a perda de algumas capacidades ao longo da vida, devido à influência de diferentes variáveis, como genética, danos acumulados, alterações psico-emocionais e estilo de vida. (MINISTÉRIO DA SAÚDE; 1997). A OMS reconhece a prática de atividades físicas como uma importante promotora da saúde e redução dos fatores de risco. Nesse sentido será realizada uma pesquisa com vistas avaliar o índice de qualidade de vida em mulheres idosas praticantes de ginástica nas quadras ".

Objetivo da Pesquisa:

"Objetivo Primário :Avaliar o índice de qualidade de vida em mulheres idosas praticantes de ginástica nas quadras".

"Objetivo Secundário:Avaliar se a ginástica nas quadras melhora a qualidade de vida das idosas. Mostrar os benefícios do exercício físico para qualidade de vida".

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Para a pesquisadora "os riscos são mínimos por se tratar de um questionário, mas a entrevistada que se sentir constrangida, não precisará responder as perguntas.

E os benefícios:"é um maior conhecimento sobre a prática regular de atividade física em mulheres

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

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

Continuação do Parecer: 1.177.773

idosas".

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa é relevante pois permitirá a sistematização a respeito dos resultados de prática já realizada, com possibilidades de ação de melhorias e divulgação acadêmica. Trata-se de estudo quantitativo e qualitativo com levantamento e análise de dados de praticantes de atividade física, mulheres com idade acima de 60 anos

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentou de forma adequada Cronograma de Execução e Quadro Orçamentário. O questionário foi devidamente registrado e a Folha de Rosto está devidamente assinada. Quanto ao Termo de Consentimento Livre Esclarecido - TCLE, está claro e objetivo e atende as prerrogativas da Resolução N° 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

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
- 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

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

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

Continuação do Parecer: 1.177.773

Finalização e Acompanhamento de Pesquisa.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

A presente pesquisa está apta para ser realizada, com vistas ter atendido as exigências da Resolução N° 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Solicita-se acrescentar no TCLE número do telefone do pesquisador assistente, além do email.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo previamente avaliado por este CEP, com parecer N° 1.177.773/2015, tendo sido homologado na 13ª Reunião Ordinária do CEP-UniCEUB, em 31 de julho de 2015.

BRASILIA, 10 de Agosto de 2015

Assinado por:
Marília de Queiroz Dias Jacome
(Coordenador)

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

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br