



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

RODRIGO MENDES HAUN

**QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM
ACADEMIA**

Brasília
2018

RODRIGO MENDES HAUN

**QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM
ACADEMIA**

Folha de Aprovação do Trabalho de
Conclusão de Curso como requisito
parcial à obtenção do grau de
Bacharelado em Educação Física pela
Faculdade de Ciências da Educação e
Saúde Centro Universitário de Brasília –
UnICEUB.

Orientadora: Profa. Dra. Renata Aparecida Elias Dantas

BRASÍLIA, DF, 05/ 06/ 2018


BANCA EXAMINADORA



Profa. Dra. Renata Aparecida Elias Dantas
Presidente



Prof. Me. Rômulo de Abreu Custódio
Membro da banca



Prof. Me. Filipe Dinato de Lima
Membro da banca

RESUMO

A definição de exercício físico se dá por movimentos corporais organizados, planejados e repetidos com o objetivo de equilibrar ou aumentar uma ou mais componentes da aptidão física. O exercício físico leva o indivíduo a uma maior participação social, resultando em um bom nível de bem-estar biopsicofísico, fatores esses que contribuem para a melhoria de sua qualidade de vida. Com o objetivo de verificar o índice de qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico em academia, o presente estudo aplicou um questionário WHOQOL-Bref com 26 questões sobre qualidade de vida relacionada ao exercício físico em academia. Foram aplicados para 30 idosos de ambos os sexos e idades acima de 60 que praticam exercícios físicos em uma academia de Brasília-DF. Dessa forma observou-se no presente estudo que 55% dos idosos responderam considerar sua qualidade de vida "Muito Boa", 25% deles avaliam "Boa" e 30% "Regular". Concluindo pela observação dos resultados analisados, que os idosos praticantes de exercícios físicos apresentam de forma geral uma boa qualificação em qualidade de vida.

Palavras-chave: Exercícios Físicos. Qualidade de vida. Idosos.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	4
2 MATERIAIS E MÉTODOS.....	5
2.1 Aspectos Éticos.....	5
2.2 Amostra.....	5
2.3 Métodos.....	5
3 RESULTADOS	6
4 DISCUSSÃO	10
5 CONCLUSÃO.....	11
REFERÊNCIAS.....	12
ANEXO A: CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR.....	14
ANEXO B: CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA.....	15
ANEXO C: FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC.....	16
ANEXO D: FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC.....	17
ANEXO E: FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO TCC.....	18
ANEXO F: AUTORIZAÇÃO ARTIGO BIBLIOTECA.....	19
ANEXO G: PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA.....	20
ANEXO H: QUESTIONÁRIO.....	24

1 INTRODUÇÃO

Quando abordamos o tema atividades físicas, que é diferente de exercício físico, podemos associar a qualquer movimento corporal produzido pela contração muscular onde haja gastos calóricos e energéticos acima do nível de repouso.

A definição de exercício físico se dá por movimentos corporais organizados, planejados e repetidos com o objetivo de equilibrar ou aumentar uma ou mais componentes da aptidão física (CASPENSEN et al., 1985).

Com o desenvolvimento científico e tecnológico da atualidade, advindo da revolução industrial e da revolução tecnológica, pela qual passamos, o exercício físico é uma necessidade absoluta para o homem, pois nos deparamos com elevado nível de estresse, ansiedade e sedentarismo que compromete a saúde de boa parte das populações de países desenvolvidos e em desenvolvimento. Mediante esses levantamentos, tem-se notado o crescimento do interesse por parte dos indivíduos e dos profissionais da área de saúde pela atividade física regular (treinamento) como meio de atingir o bem-estar físico e cognitivo (KIG ; MARTIN, 1994).

Além disso, o exercício físico leva o indivíduo a uma maior participação social, resultando em um bom nível de bem-estar biopsicofísico, fatores esses que contribuem para a melhoria de sua qualidade de vida (CARDOSO, 1992).

Um mediador importante para avaliação da qualidade de vida seria a percepção com a satisfação, salientando ainda, que a satisfação com a vida incluiria aspectos de interação familiar e social, desempenho físico e exercício profissional (FERRANS; POWER, 1992).

A função cognitiva pode ser direta ou indireta em relação ao exercício físico. Os propulsores que agem diretamente aumentando a velocidade do processamento cognitivo seriam uma melhora na circulação cerebral e alteração na síntese e degradação de neurotransmissores. Além dos mecanismos diretos, outros, tais como diminuição da pressão arterial, decréscimo dos níveis de LDL e triglicérides no plasma sanguíneo age indiretamente, melhorando essas funções e também a capacidade funcional geral, refletindo-se desta maneira no aumento da qualidade de vida (VAN BOXTEL et al., 1997).

O exercício quando passa do nível de adaptação torna-se uma atividade usualmente agradável e trás diversos benefícios ao praticante, quando tratamos de

idosos tem que tomar um cuidado especial em relação a atividades com impactos prevendo ao máximo o risco de lesões.

Relacionando o exercício físico na água, pode se encontrar algumas contribuições para o trabalho como diminuição do peso corporal dentro da água em aproximadamente 90%; diminuição do impacto nas articulações, reduzindo os riscos de fratura e melhorando a autoconfiança e; ausência do desconforto da transpiração (MENDES et al., 2003).

Com isso a prática frequente de hidroginástica na terceira idade é capaz de promover modificações morfológicas, sociais e fisiológicas, melhorando as funções orgânicas e psíquicas do indivíduo, ajudando assim a melhora na qualidade de vida nesse grupo (MADUREIRA; LIMA, 1998).

Sendo assim o objetivo deste estudo foi analisar o nível da qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico em academia.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Aspectos Éticos

Este estudo é caracterizado como transversal de característica descritiva, de análises qualitativas e quantitativas. Sendo aprovado pelo CAAE: 86027318.1.0000.0023, Parecer: 2.587.240/18 atendendo 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. Tal resolução substitui a Resolução CNS n, 196/96.

2.2 Amostra

Composta por 30 idosos de ambos os sexos com idade a partir de 60 anos praticantes de hidroginástica e musculação na academia Equilíbrio e Movimento.

2.3 Métodos

Foi aplicado um questionário de WHOQOL-BREF (OMS, 1998) elaborado pela organização mundial da saúde, composto por 26 questões sendo duas de qualidade de vida e as outras 24 questões avaliando os domínios: físicos,

psicológico, relações sociais e meio ambiente. As respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5), quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida (Anexo A).

2.4 Análise Estatística

Para a análise estatística utilizou-se os resultados dos domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente da amostra expressa pela pontuação: “Necessita Melhorar” (quando for de 1 até 2,9); “Regular” (3 até 3,9); “Boa” (4 até 4,9) e “Muito Bom” (5). As questões 3, 4, 26 são recodificadas os valores (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1).

Para calcular o domínio físico é só somar os valores das facetas e dividir por 7. (q3,q4,q10,q15,q16,q17,q18)/7.

Para calcular o domínio psicológico é só somar os valores das facetas e dividir por 6. (q5,q6,q7,q11,q19,q26)/6.

Para calcular o domínio relações sociais é só somar os valores das facetas e dividir por 3. (q20,q21,q22)/3.

Para calcular o domínio meio ambiente é só somar os valores das facetas e dividir por 8. (q8,q9,q12,q13,q14,q23,q24,q25)/8.

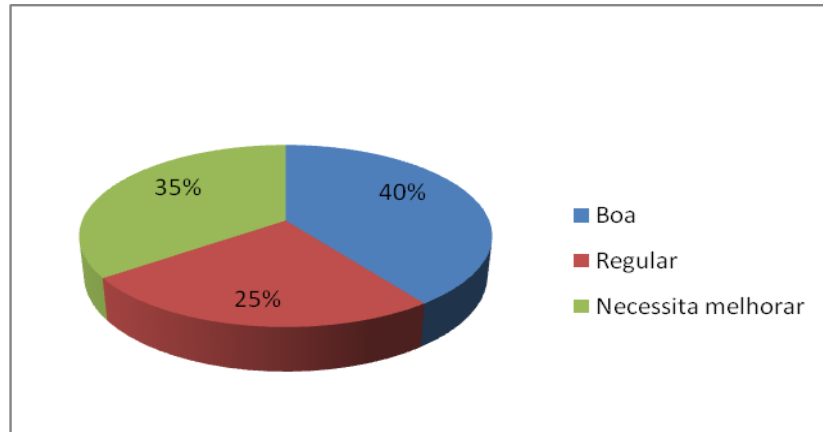
Após o cálculo dos domínios utilizou-se análise de frequência para cálculos dos percentuais da amostra para cada domínio, utilizando o pacote estatístico BIOESTAT 5.0.

3 RESULTADOS

Os resultados da pesquisa serão apresentados em porcentagens para melhor entendimento dos dados.

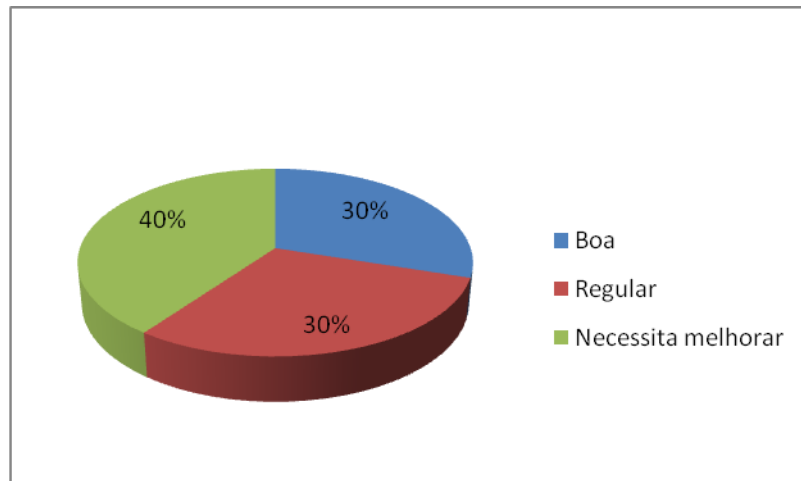
A figura 1 apresenta resultados da classificação dos participantes em relação ao Domínio Físico onde 40% dos idosos apresentam classificação “Boa” para o domínio físico, 25% “Regular” e 35% “Necessita Melhorar”.

Figura 1. Classificação do Índice do Domínio Físico



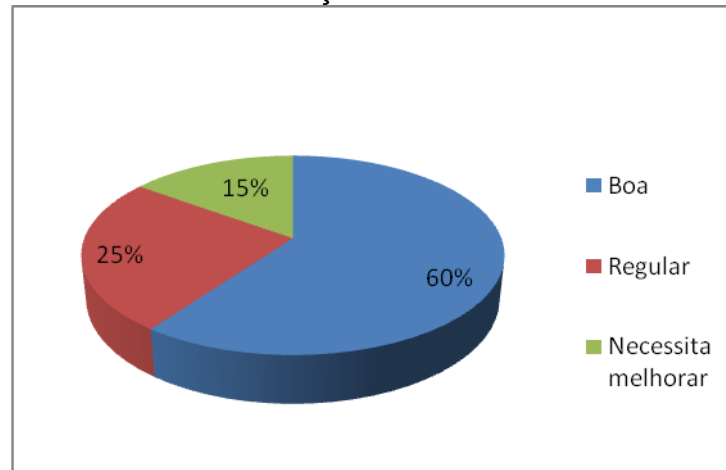
A figura 2 apresenta resultados da classificação dos participantes em relação ao Domínio Psicológico, 30% dos idosos apresentaram “Boa” para o domínio psicológico, 30% “Regular” e 35% apresentaram “Necessita Melhorar”.

Figura 2. Classificação do Índice do Domínio Psicológico



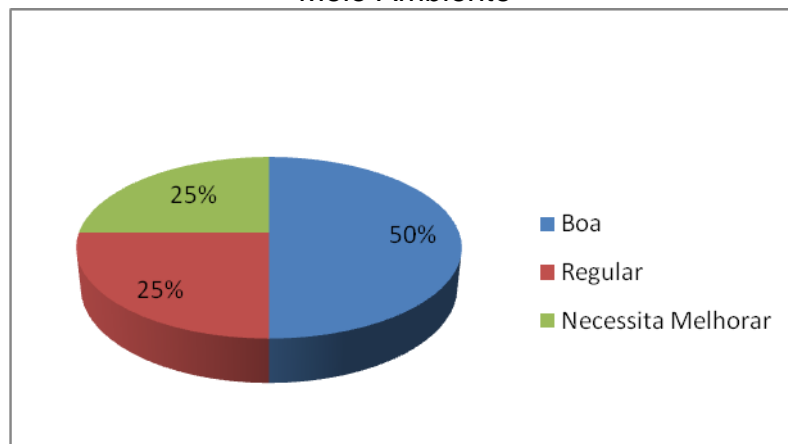
A figura 3 apresenta os resultados da classificação dos participantes em relação ao Domínio Relações Sociais, 60% dos idosos apresentaram “Boa” para o domínio Relações Sociais, 25% “Regular” e apenas 15% apresentaram “Necessita Melhorar”.

Figura 3. Classificação do Índice do Domínio
Relações Sociais



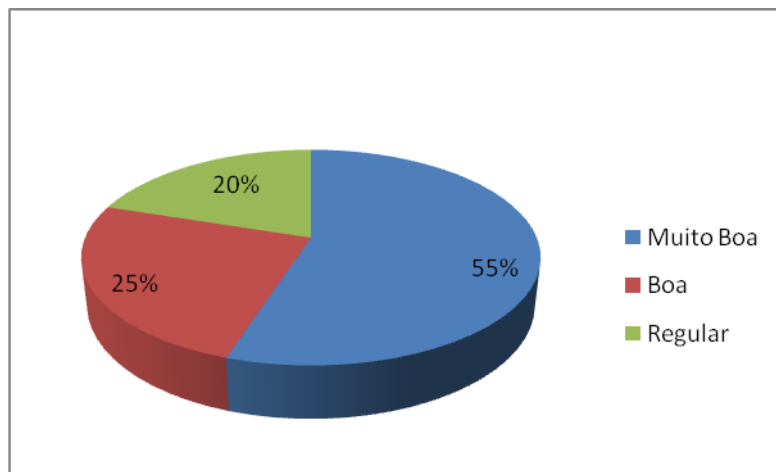
A figura 4 apresenta os resultados da classificação dos participantes em relação ao domínio Meio Ambiente que 50% dos idosos apresentaram “Boa” para o domínio Meio Ambiente, 25% “Regular” e 25% “Necessita Melhorar”.

Figura 4. Classificação do Índice do Domínio
Meio Ambiente



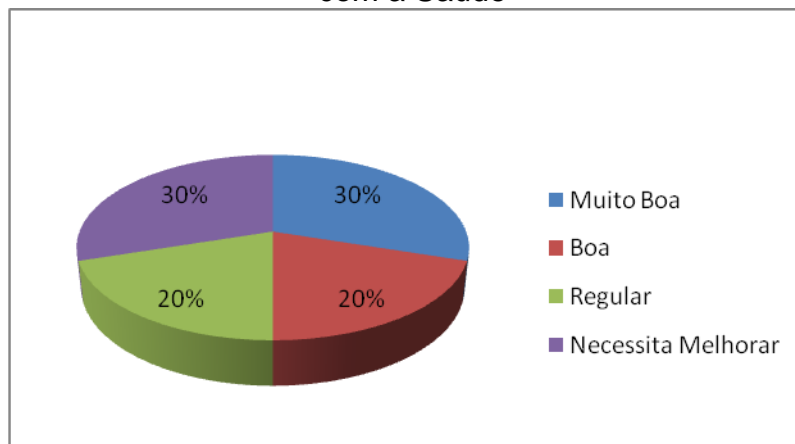
A figura 5 apresenta resultados da classificação dos participantes em relação à Qualidade de Vida na questão sobre “**Como você avalia sua qualidade de vida?**”, 55% dos idosos avaliam sua qualidade de vida “Muito Boa”, 25% deles avaliam “Boa” e 20% “Regular”.

Figura 5. Classificação do Índice de Qualidade de Vida



A figura 6 apresenta os resultados da classificação dos participantes em relação à Satisfação com a saúde na questão sobre **“Quão satisfeito (a) você esta com a sua saúde?”**, 30% dos idosos apresentaram “Muito Boa” satisfação com a sua saúde, 20% “Boa”, 20% “Regular” e 30% “Necessita Melhorar”.

Figura 6. Classificação do Índice da Satisfação com a Saúde



4 DISCUSSÃO

Qualidade de vida é um conceito complexo, que engloba a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, as crenças pessoais e a relação com as características do meio ambiente (PEREIRA et al., 2006).

Desse modo, a qualidade de vida está ligada diretamente com a saúde, no sentido de que se refere não só à forma como as pessoas percebem seu estado geral de saúde, mas também os estados físicos, psicológicos e sociais, a modo de conseguir realizar com qualidade motora suas atividades diárias (TOSCANO; OLIVEIRA, 2009).

A avaliação de qualidade de vida é importante para dimensionar as condições de vida de um sujeito ou grupo, e tem sido realizada basicamente pela administração de questionários, que é uma forma de exame objetivo e permite compreender situações relacionadas aos aspectos funcionais, sociais e emocionais (MONDELLI; SOUZA, 2012).

O presente estudo revelou que 55% dos idosos praticantes de atividade física, avaliaram sua Qualidade de Vida como “Muito Boa”, resultado semelhante ao estudo realizado em 40 idosos praticantes de exercício físico em academias de terceira idade (ATIs), avaliados por meio do questionário WHOQOL-BREF (OLIVEIRA et al., 2014).

O exercício físico é uma estratégia que pode ser utilizada para diminuir os processos de declínio observados durante o envelhecimento, mantendo sua capacidade funcional e qualidade de vida em boas condições (MERQUIADES et al., 2009).

Em relação ao domínio Meio Ambiente do presente estudo, 50% dos idosos apresentaram “Boa” para o local onde executam suas atividades físicas, o que nos reforça a ideia de, que é de suma importância conhecer meios simples e seguros, como, por exemplo, a prática de hidroginástica, para retardar algumas alterações corporais que fazem parte do curso normal do envelhecimento, fortalecendo os sistemas envolvidos na melhoria da qualidade de vida. (AGUIAR et al., 2009).

Em relação a segunda questão sobre satisfação com a saúde, 30% dos idosos apresentaram “Muito Boa” e 30% “Boa” satisfação com a saúde, o que corrobora com o estudo realizado com 135 idosos participantes das atividades do

SES/AL, onde 70,4% dos idosos afirmaram estar satisfeitos ou muito satisfeitos com a saúde (FERREIRA; CUNHA; MENUT, 2010).

Oliveira et al. (2012) constatou que os idosos participantes da sua pesquisa obtiveram uma média de resultado “Boa” para cada um dos domínios, apresentando uma boa qualidade de vida, o que está de acordo com os resultados do presente estudo.

Um estudo de revisão sistemática de Oliveira et al. (2010) verificou os domínios e facetas do WHOQOL-Bref, o domínio que apresentou maior qualidade de vida foi o de auto avaliação de qualidade de vida 65% “Muito Boa”, já o de menor qualidade de vida foi o de meio ambiente 55% “Necessita Melhorar”, o que vai contra o presente estudo, que constatou o domínio de maior qualidade foi o domínio relações sociais 60% “Muito Boa”, já o menor foi o domínio psicológico com 40% “Necessita Melhorar”.

5 CONCLUSÃO

Os idosos do presente estudo obtiveram resultados consideráveis bons para todos os domínios analisados pelo questionário, apresentando uma boa satisfação com a saúde e uma boa qualidade de vida.

Sabendo que existem vários mecanismos complexos e diretos relacionados ao exercício físico, faz imprescindível a periodização do treinamento por um profissional de educação física, estabelecendo metas e orientando o idoso de acordo com suas especificidades e limitações.

Dessa maneira faz-se necessário uma reformulação com base em questionários e testes mais individualizados com esse público, a fim de, conseguir detalhar aspectos individualizados em todos os tipos de exercícios, para obter resultados ainda mais precisos sobre a qualidade de vida neste público.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, J. B.; et al. Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio. **Revista Brasileira Educação Física no Esporte**, Fortaleza, v. 23, n. 4, p. 335-344, 2009.

CARDOSO. A. P. As atitudes dos professores e a inovação pedagógica. **Revista Portuguesa de Pedagogia**, Coimbra, v. 26, n. 1, p. 85-99, 1992.

CASPERSEN, C. J.; POWELL. K. E.; CHRISTENSON. G. M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research**. Public Health Rep. 1985; 100: 126-131. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>>. Acesso em: 20 de março de 2018.

FERRANS, C. E.; POWER. M. J. Psychometric assessment of quality of life index. **Revista Nurse Health**. Revinter, v.15, n. 1, p. 29-38, 1992.

FERREIRA, J. M.; CUNHA, N. C.; MENUT A. Z. Qualidade de vida na terceira idade: um estudo de caso do SESC Alagoas. **Revista Eletrônica de Gestão Nacional**, Alagoas, v. 8, n.1, p.118-135, 2010.

FLECK, M. P. A.; et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de Saúde e Pública**, São Paulo, v.34, n.2, p. 178-83 Abril. 2000.

KIG, A. C.; MARTIN. J. E. **Aderência ao exercício**. In: Blair SN, editor. American College of Sport Medicine (ACSM). Prova de esforço e prescrição de exercício. Rio de Janeiro: Revinter, 1994.

MADUREIRA, A. S.; LIMA. S. M. T. Influência do treinamento físico no meio aquático para mulheres na terceira idade. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v.3, n.3, p.59-66, 1998.

MENDES, E. Q.; LIMA, F.; SOUZA, F.; LEITE. M. J. A melhora da autonomia nas atividades diárias em mulheres acima de 60 anos praticantes de hidroginástica. **Revista Digital Vida & Saúde**, Juiz de Fora, v.2, n.6, p.55-88, 2003.

MERQUIADES, J. H.; et al. A importância do exercício físico para a qualidade de vida dos idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 3, n. 18, p. 597-614, nov./dez. 2009.

MONDELLI, M. F. GARCIA, S.; PATRICIA. J. S. Qualidade de vida em idosos antes e após a adaptação do AASI. **Brazilian Journal of Otorhinolaryngology**, São Paulo, v. 78, n. 3, p. 49-56, maio/junho 2012.

OLIVEIRA, A. C.; et al. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 301-312, 2010.

OLIVEIRA, D.V.; BERTOLINI, S.M.; BENEDETI, M.R. 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.

OLIVEIRA, D. V. et al. Qualidade de vida de idosos praticantes de diferentes modalidades de exercícios físicos. **Consciência e Saúde**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 187-95, 2014.

PEREIRA, R. J. et al. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 28, n. 1, p. 27-38, jan./abr. 2006

TOSCANO, J. J.; OLIVEIRA, A. C. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade Física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niteroi, v. 15, n. 3, p. 169-173, maio/jun. 2009.

VAN. B. M. P.; et al. Aerobic capacity and cognitive performance in a cross-sectional aging study. **Medicine Science Sports Exercise**, California, v. 29, n. 13, p. 57-65, 1997.

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, (RENATA APARECIDA ELIAS DANTAS), declaro aceitar orientar o(a) discente
(RODRIGO MENDES HAUN)
no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física do
Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 23 de FEVEREIRO de 2018.

ASSINATURA

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3066-1469
www.uniceub.br – gd.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, Rodrigo Mendes Haun, 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 junho de 2018.

Rodrigo Mendes Haun

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 CFaculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, RODRIGO MENDES HAUN, RA: 21355346 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIA. no dia 05/06 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

Rodrigo Mendes Haun
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**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, PROF^a. DR^a. RENATA APARECIDA ELIAS DANTAS venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIA.

autorizar sua apresentação no dia 05/06 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor 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**

Eu, RENATA APARECIDA ELIAS DANTAS venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: **QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIA** autorizar a entrega da versão final no dia 11/06 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 - 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 F**AUTORIZAÇÃO**

Eu, Rodrigo Mendes Haun, RA 21355346, aluno do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIA, 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, 11 de Junho de 2018.

Rodrigo Mendes Haun

Assinatura do Aluno



ANEXO G

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIA

Pesquisador: Renata Aparecida Elias Dantas

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 86027318.1.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.631.457

Apresentação do Projeto:

Essa pesquisa tem como objetivo verificar o índice de qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico em academia e, para isso, será aplicado o questionário WHOQOL-BREF de qualidade de vida, abreviado (FLECK et al, 2000, na versão em português. A amostra será constituída por 30 idosos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos. O questionário contém 26 questões sobre qualidade de vida relacionada ao exercício físico em academia, (sendo a pergunta numero 1 e 2 sobre a qualidade de vida geral), as respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida). Como critério de inclusão será observado: idosos que realizam alguma prática de exercício físico a mais de 3 meses em uma academia. E de exclusão, idosos que não estiverem presentes no dia da aplicação do questionário, questionário que não estejam completos e participantes que não devolverem o TCLE assinado. Para análise dos dados será utilizado análise de frequência de respostas, utilizando o pacote estatístico SPSS 21.0.

Objetivo da Pesquisa:

Os objetivos apresentados à pesquisa foram:

Objetivo Primário: "Verificar o índice de qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico em academia".

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

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 2.631.457

Objetivos Secundários: "Aplicar um questionário com perguntas sobre como o indivíduo se sente a respeito da sua qualidade de vida relacionada a prática de exercícios físicos aos alunos idosos de uma academia. Fazer uma análise das respostas encontradas. Verificar a percepção da prática de exercícios na qualidade de vida. Discutir os dados analisados com os resultados encontrados na literatura pesquisada".

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Foram apresentados os seguintes riscos e benefícios à pesquisa:

Riscos: "O risco é mínimo por se tratar de questionário, caso o participante se sinta constrangido em responder o questionário, ele pode não fazê-lo".

Benefícios: "Não haverá benefício direto para o participante, e sim para área de estudo sobre esse tema, afim de entender quais os motivos relacionados a qualidade de vida com o exercício físico".

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto em questão encontra-se em condições de ser desenvolvido, tanto do ponto de vista ético, quanto científico. O seu objetivo geral, os riscos e benefícios, os critérios de inclusão e de exclusão e a metodologia foram apresentados de forma adequada. A coleta de dados será realizada após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa e será financiada pelo pesquisador, que possui o currículo na Plataforma Lattes.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados os seguintes termos, necessários à aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa:

- O Termo de Aceite Institucional, apresentado de forma adequada.
- O TCLE, também adequadamente elaborado;
- A Folha de rosto para pesquisa envolvendo seres humanos, devidamente assinada;
- O questionário a ser aplicado.

Recomendações:

O CEP-UniCEUB relembra que aplicar questionário, fazer análise das respostas e discutir os dados, não se constituem em objetivos, mas na Metodologia da Pesquisa.

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 ao às Resoluções nº 446/12 e nº 510/16 CNS/MS concernentes às responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto:

A responsabilidade do pesquisador é indelegável e indeclinável e compreende os aspectos éticos e

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º 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: 2.631.457

legais, cabendo-lhe:

I - apresentar o protocolo devidamente instruído ao sistema CEP/Conep, aguardando a decisão de aprovação ética, antes de iniciar a pesquisa, conforme definido em resolução específica de tipificação e gradação de risco;

II - desenvolver o projeto conforme delineado;

III - conduzir o processo de Consentimento e de Assentimento Livre e Esclarecido;

IV - apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela Conep a qualquer momento; manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período mínimo de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa;

V - encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto;

VI - elaborar e apresentar os relatórios parciais e final;

VII - apresentar no relatório final que o projeto foi desenvolvido conforme delineado, justificando, quando ocorridas, a sua mudança, interrupção 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:

A pesquisa encontra-se apta a ser iniciada.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo previamente avaliado, com parecer n. 2.587.240/18, tendo sido homologado na 5ª Reunião Ordinária do CEP-UniCEUB do ano, em 6 de abril de 2018.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1099211.pdf	22/03/2018 15:50:39		Aceito
Outros	tci.pdf	22/03/2018 15:50:13	Renata Aparecida Elias Dantas	Aceito

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

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3986-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 2.631.457

Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetodetalhado.pdf	22/03/2018 15:49:49	Renata Aparecida Elias Dantas	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	22/03/2018 15:49:36	Renata Aparecida Elias Dantas	Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto.pdf	22/03/2018 15:49:26	Renata Aparecida Elias Dantas	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASILIA, 02 de Maio de 2018

Assinado por:
Marilia 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

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:

	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	-	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?

.....