



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

LUCAS GABRIEL DE ALMEIDA SILVA

**PERCEPÇÃO DA INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO NÍVEL DE
ESTRESSE**

Brasília
2019

LUCAS GABRIEL DE ALMEIDA SILVA

PERCEPÇÃO DA INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO NÍVEL DE ESTRESSE

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

Brasília
2019

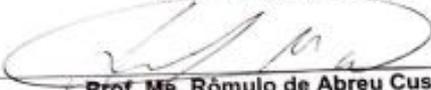
LUCAS GABRIEL DE ALMEIDA SILVA

**PERCEPÇÃO DA INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO NÍVEL DE
ESTRESSE**

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

BRASÍLIA, 18 de novembro de 2019.

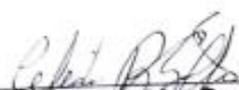
BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Rômulo de Abreu Custódio
Orientador



Prof. Dr. Alessandro de Oliveira Silva
Membro da banca



Prof. Me. Celeida Belchior Garcia Cintra Pinto
Membro da banca

RESUMO

A prática de exercício físico de forma regular reduz os níveis de ansiedade, depressão e estresse significativamente proporcionando ao indivíduo melhora de humor, maior disposição, melhora de seu condicionamento físico e por consequência melhora psicológica. O objetivo do estudo foi analisar a influência do exercício físico no nível de estresse de praticantes de atividade física. A amostra da pesquisa foi composta por 20 pessoas de ambos os sexos, com idade entre 30 e 50 anos que estudem ou trabalhem e sejam praticantes de exercício físico. Para análise foi aplicado questionário adaptado EADS-21 (Escala de Ansiedade, Depressão e Stress). Os resultados demonstraram que maioria significativa da amostra relatou não sofrer com as situações/ "sintomas" descritos nas questões referentes ao estresse. Conclui-se que a prática de exercício físico de forma regular influencia positivamente seus praticantes na redução do estresse em situações do cotidiano.

Palavras-chave: Estresse. Exercício físico. Bem-estar.

1 INTRODUÇÃO

Estudos mostram que a prática de exercício físico com regularidade reduz os níveis de ansiedade, depressão e estresse significativamente proporcionando a ele melhora de humor, maior disposição, melhora de seu condicionamento físico e por consequência psicológica já que fatores psicossociais já não o incomodam como antes (BERGER; MACINMAN, 1993).

A melhora psicológica gerada pela prática do exercício físico não depende somente do indivíduo que o pratica, mas também de outros fatores como tipo de exercício praticado, companhia ou não para a prática e o local onde o exercício é praticado, quando se consegue reunir estas condições de forma favorável de acordo com o desejo da pessoa a sensação de prazer pelo exercício pode se tornar maior (SAMUSKI; LUSTOSA, 1996).

O exercício físico tem influência positiva no controle e redução do estresse, fazendo com que o corpo volte a seu estado natural fisiologicamente falando, pois permite que a pessoa use o excesso de adrenalina gerado por situações de alguma maneira tensas que vivenciou em seu dia, ajudando também com isso a reduzir a ansiedade sobre problemas futuros (ROSSI, 1992).

Nos últimos anos o número de pessoas com doenças de âmbito emocional vem aumentando fazendo com que cada vez mais pessoas procurem ajuda de psicólogos, psiquiatras e neurologistas, que costumam receitar remédios para tentar resolver ou amenizar o problema, podendo de forma coadjuvante ou até principal o exercício físico ser sugerido no tratamento destas doenças ou problemas emocionais, pela redução das alterações de humor principalmente estresse, ansiedade e depressão (ZSCHUCKE et al., 2012).

De acordo com Ferreira, (2017), é consenso que, o exercício físico é um importante aliado no combate a doenças de ordem psicológica tanto quanto é nas físicas, pois causa sensação de bem-estar com redução de sintomas depressivos como desmotivação constante, estresse, ansiedade, pois o exercício estimula a liberação de substâncias neurotróficas, proporcionando melhora cognitiva e maior sensação de prazer e relaxamento.

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi analisar a influência do exercício físico no nível de estresse de praticantes de atividade física.

2 METODOLOGIA

2.1 Aspectos Éticos

O presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética da Faculdade de Educação e Saúde do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB e aprovado: CAAE 18588819.5.0000.0023, parecer nº 3.595.683. Para o registro dos dados os participantes receberam informações referentes à pesquisa e assinaram termo de consentimento de participação e publicação dos resultados.

2.2 Amostra

Constituída de 20 pessoas de ambos os sexos com idade entre 30 e 50 anos que estudem ou trabalhem e sejam praticantes de exercício físico.

2.3 Métodos

Foi aplicado um questionário ao total de 20 pessoas entre 30 a 50 anos, referente ao nível de estresse em que se encontram, com questões relativas às atividades diárias, prática de exercício físico e questionário adaptado EADS – 21.

Para a coleta de dados foi enviado o formulário eletrônico (questionário adaptado) via redes sociais como WhatsApp e e-mail. O TCLE foi encaminhado juntamente com o questionário.

Após o término da aplicação do questionário e a coleta das respostas, foram feitas a junção dos dados coletados e os mesmos foram transformados em gráficos para melhor interpretação e entendimento.

2.4 Análise Estatística

Após a coleta dos dados foi feita a análise estatística com média e desvio padrão dos resultados e os mesmos foram transformados em gráficos para melhor visualização e compreensão, a parte da amostra composta por homens apresentou média de idade de: 40, 3 anos enquanto a parte composta por mulheres apresentou média de idade de 39,5, desta forma a média de idade geral dos participantes ficou em 39,9 anos.

3 RESULTADOS

Gráfico 1 – Dias de Prática por Semana

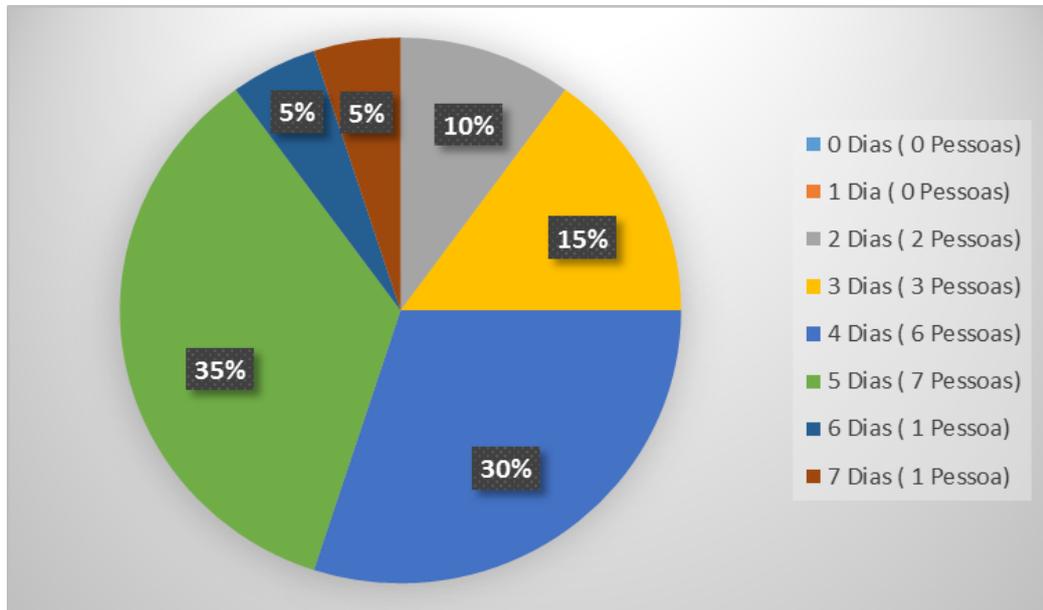


Gráfico 2 – Dificuldades em se acalmar

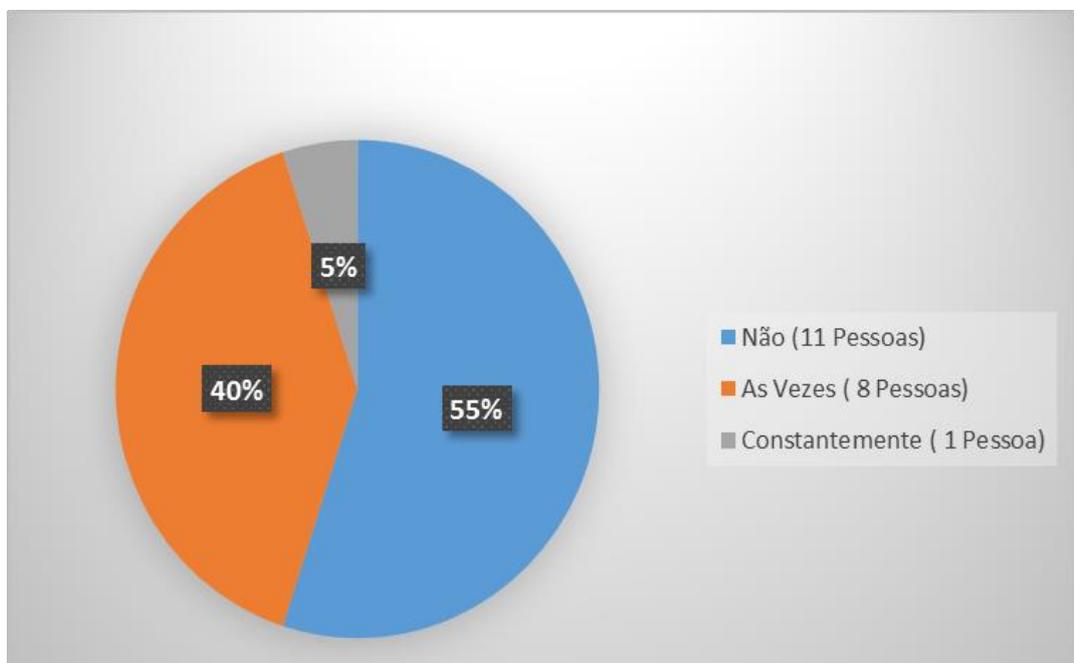


Gráfico 3 – Exagerou Intencionalmente ao reagir as Situações

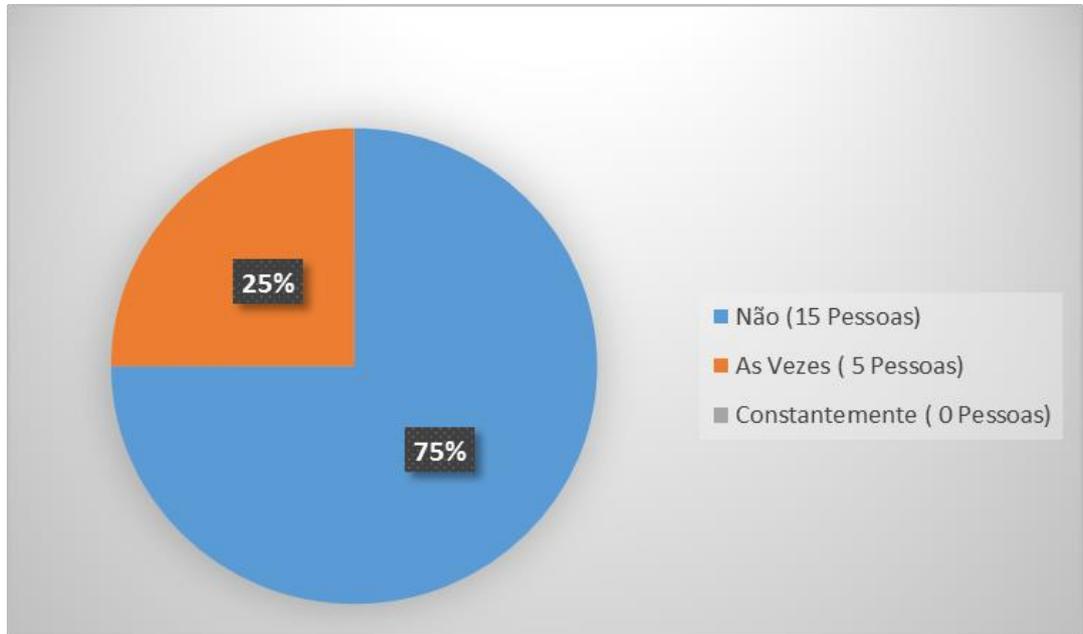


Gráfico 4 – Sentir-se Nervoso

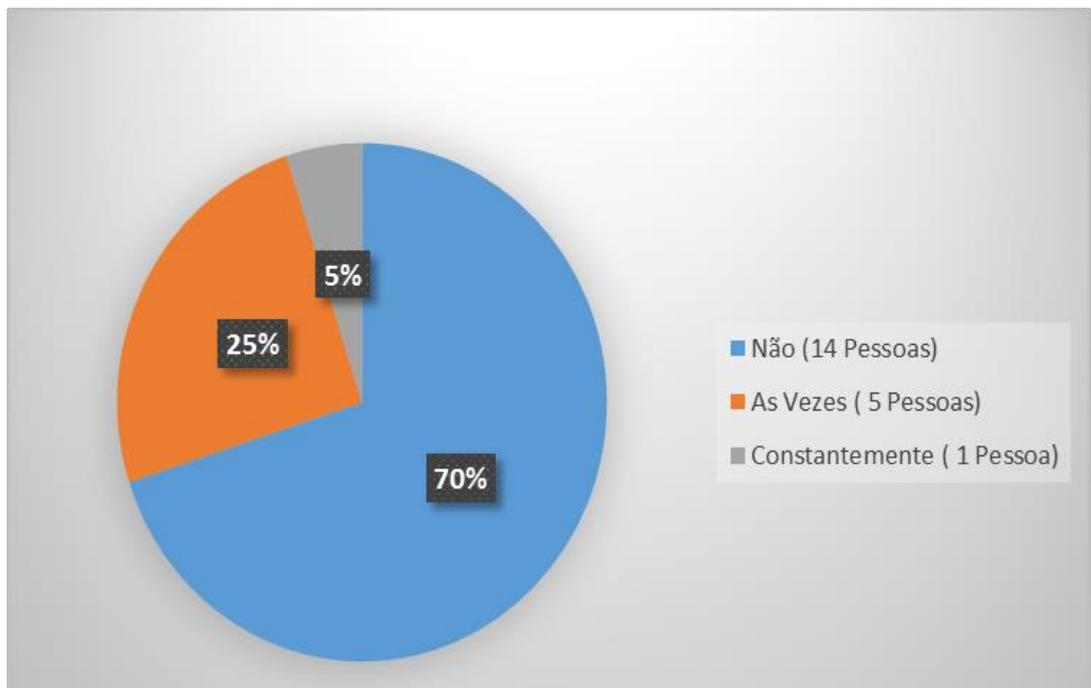


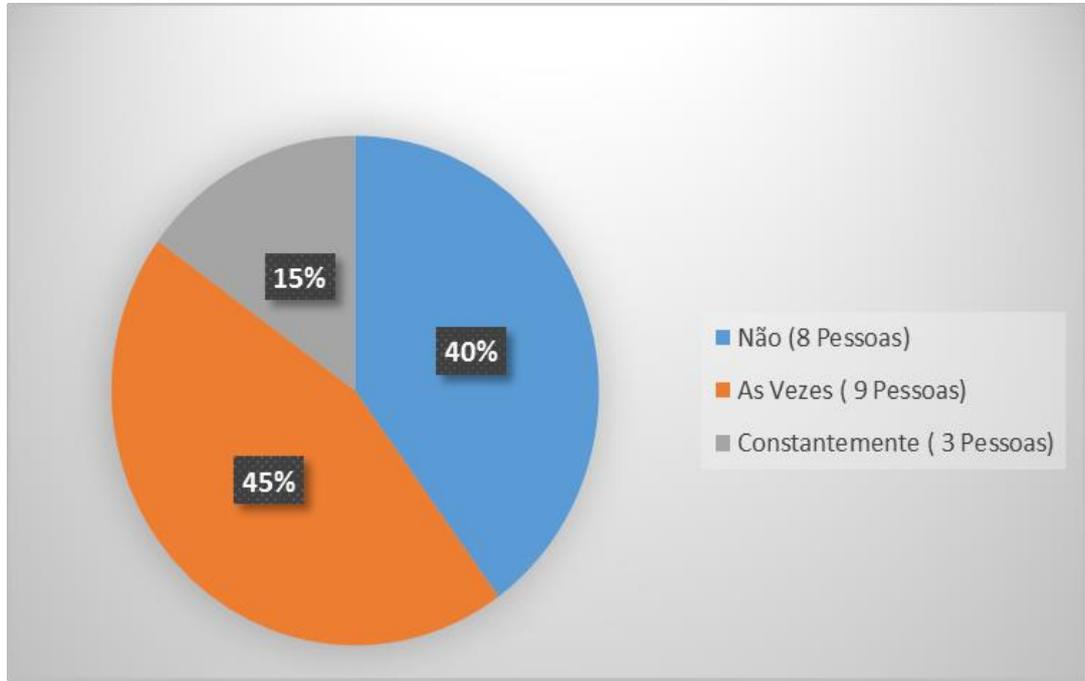
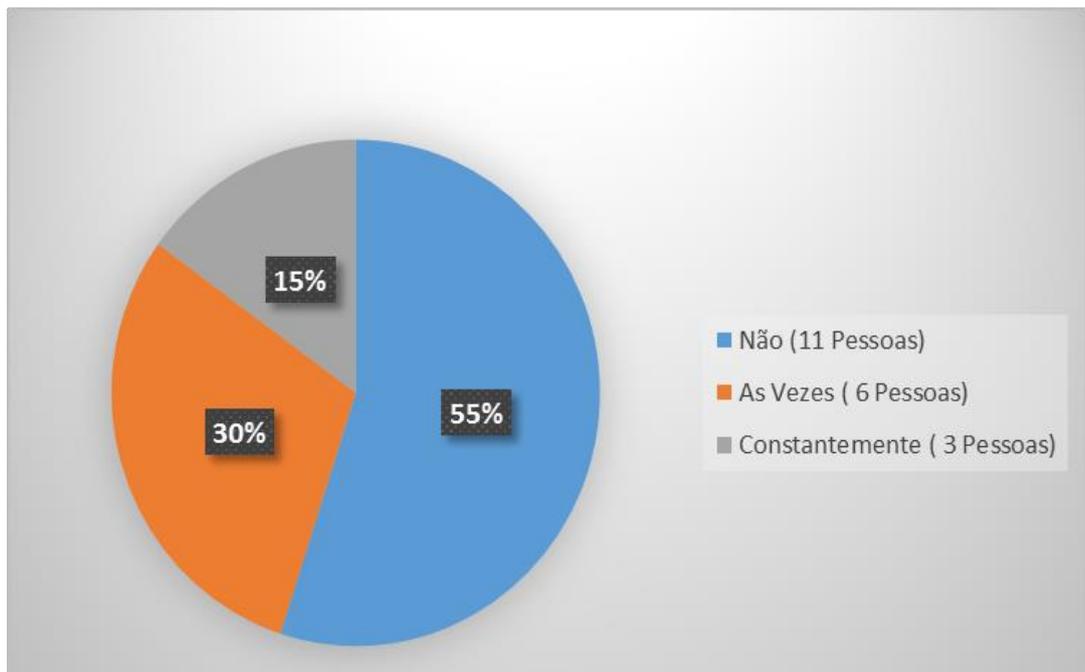
Gráfico 5 – Sentir-se Inquieto**Gráfico 6 – Dificuldades em Relaxar**

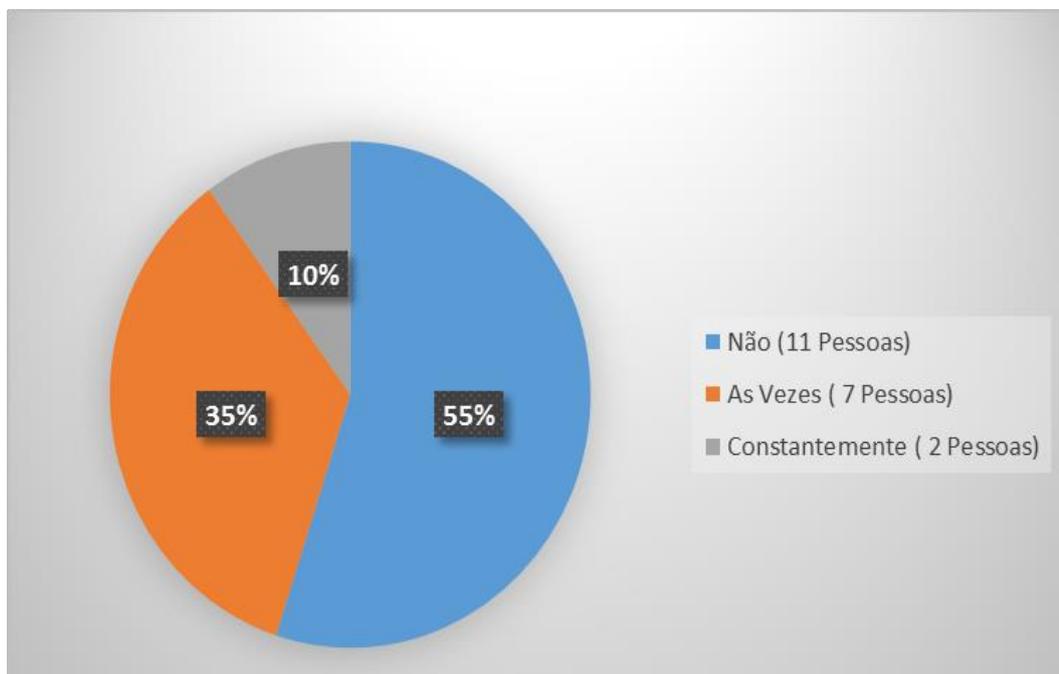
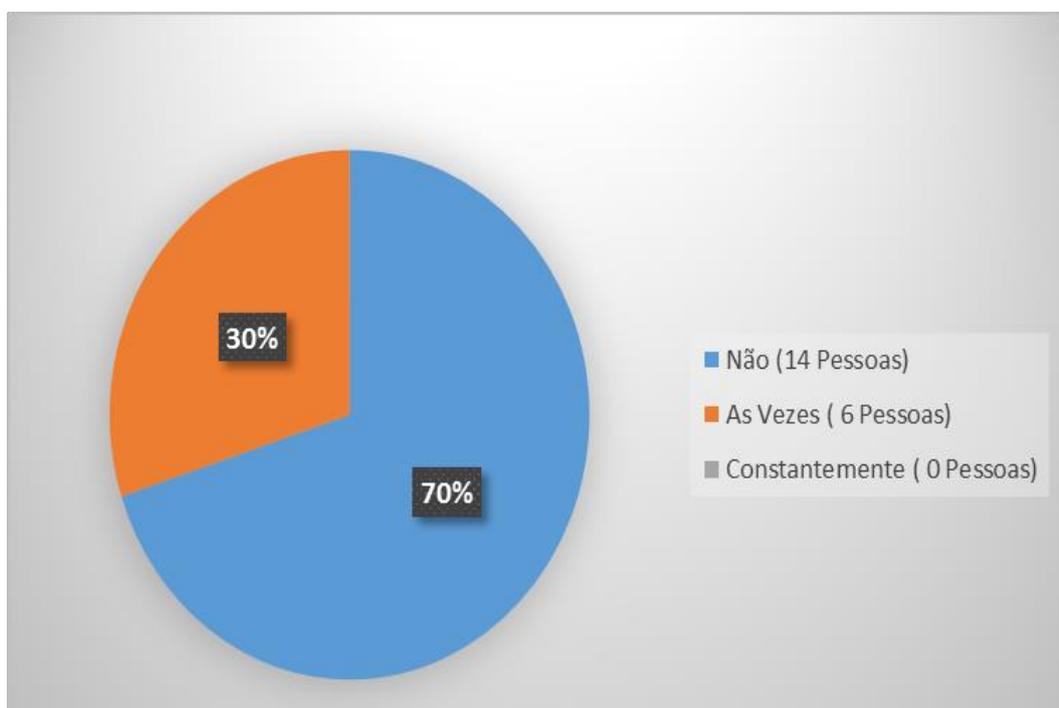
Gráfico 7 – Dificuldades para Dormir**Gráfico 8 – Tolerância a Interrupções em Atividades já iniciadas**

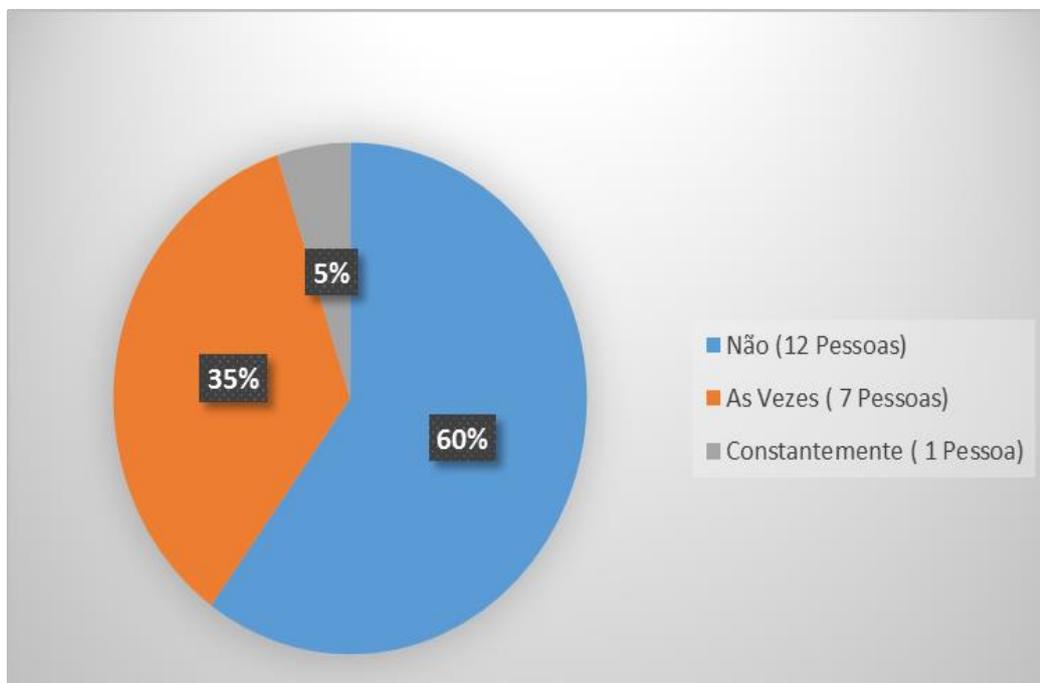
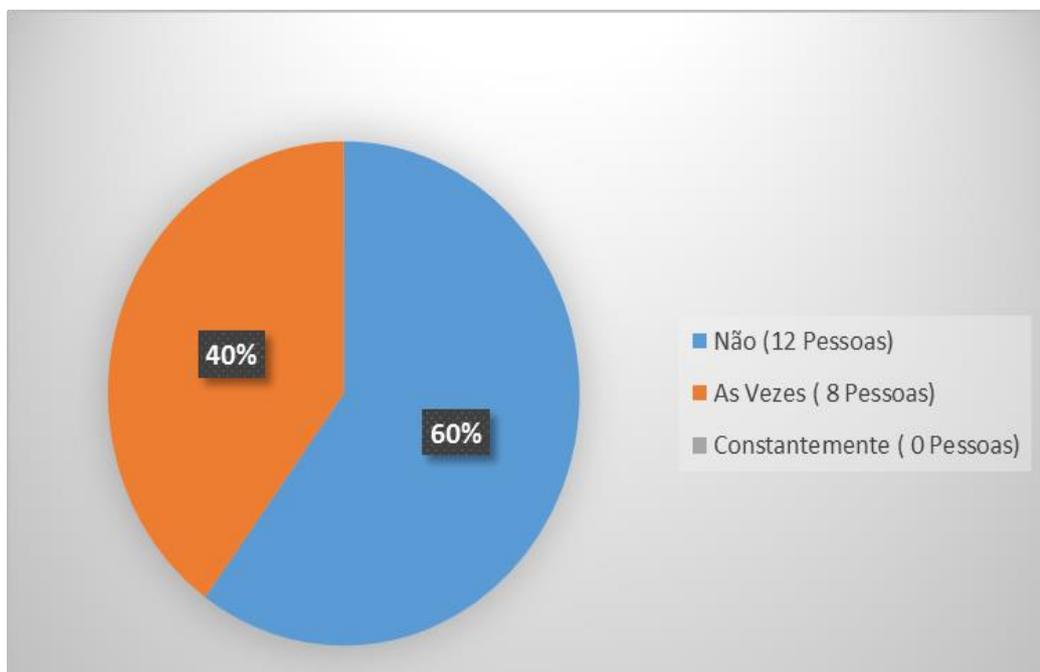
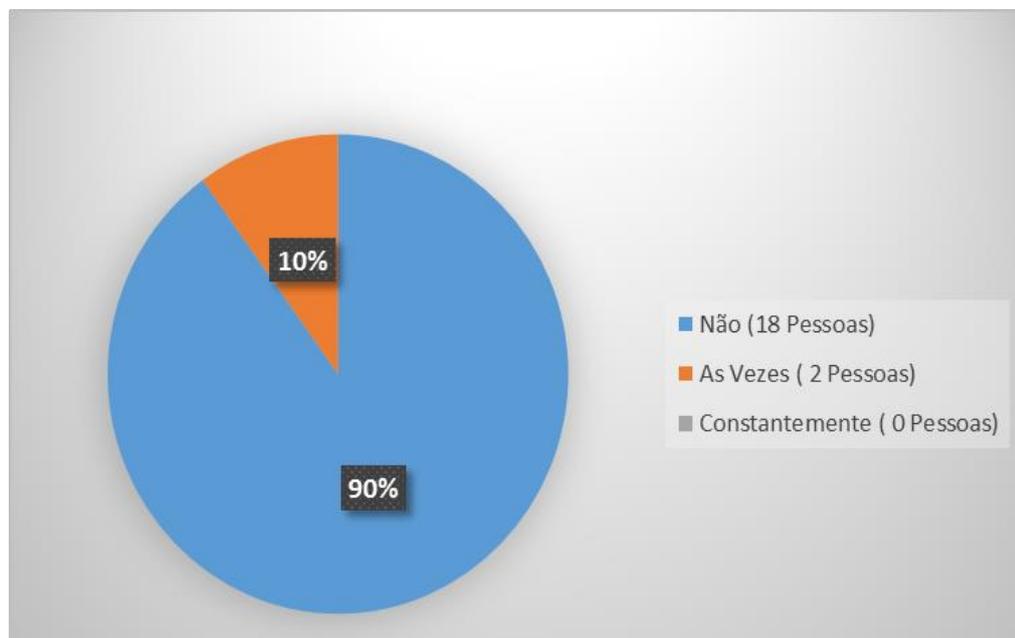
Gráfico 9 – Sentir-se Sensível/Emotivo**Gráfico 10 – Discussão ou Briga com Familiares**

Gráfico 11 – Discussão ou Briga com Companheiros de Trabalho

4 DISCUSSÃO

De acordo com Gonçalves (2009), pessoas que praticam atividade física com regularidade e mais dias na semana os níveis de ansiedade, depressão e outras enfermidades relacionadas ao estresse são menores, resultado este que vai de encontro com os achados na atual pesquisa, pois na questão 1, que se refere à quantidade de dias na semana que os participantes praticam exercício físico, 75% da amostra mostrou praticar exercício físico regularmente entre 4 a 7 dias na semana e os mesmos demonstraram níveis reduzidos de estresse.

O mesmo achado foi verificado no trabalho “Influência da Atividade Física Sistematizada no Estresse e na Fadiga dos Trabalhadores do Restaurante Universitário da Universidade de Brasília” de Branco, B. A, (2000), onde os níveis de estresse são reduzidos em pessoas praticantes regulares de atividade física, também indo de encontro com nossos achados.

De acordo com Bezerra e colaboradores (2013), o exercício físico é uma eficaz estratégia para amenizar ou prevenir as consequências do estresse, resultado este que vai de encontro também com a atual pesquisa, pois nas questões 2 referente à dificuldade do indivíduo em se acalmar, 4 referente à percepção do indivíduo quanto a sentir-se nervoso e 6 referente à percepção do indivíduo quanto a

ter dificuldade em relaxar, que são consequências diretas do estresse, maioria estatística significativa demonstrou não ser afetada pelos sintomas do estresse citados nas questões.

O mesmo pôde ser visto no trabalho “Nível de Estresse em Adultos após 12 meses de pratica regular de Atividade Física” de Nunomura e colaboradores (2004), onde é apresentado que praticantes de atividade física regular diminuíram significativamente seus níveis de estresse e melhoraram sua autoestima, modificando estados psicológicos de humor positivamente, resultado este que também vai de encontro ao presente estudo.

De acordo com artigo de Pereira e colaboradores (2011), a atividade física e o padrão de sono parecem estar intimamente ligados já que o exercício físico proporciona a seu praticante maior relaxamento possibilitando ao mesmo um sono de maior qualidade o que conseqüentemente gera melhoria intelectual, potencializando a capacidade de concentração e aprendizagem em contextos variados, indo de encontro ao presente estudo onde na questão 7 referente a dificuldades para dormir, 55% dos participantes relataram Não ter dificuldades para dormir.

O mesmo pôde ser constatado no trabalho “Depressão: Família e seu Papel no tratamento do Paciente” de Feitosa e colaboradores (2011), onde é possível encontrar citações referentes à prática de exercícios e sua relação com a redução dos níveis de estresse, ansiedade e demais sintomas, melhorando assim a qualidade do sono e por consequência a disposição, o vigor físico e mental no dia seguinte.

Segundo Bezerra e colaboradores (2013), o exercício físico assim como a convivência familiar harmoniosa são fatores de suma importância para amenizar e controlar o estresse cotidiano, em algumas situações ocasionadas pelo tipo de trabalho desempenhado pela pessoa, o que corrobora com os achados desta pesquisa em que quando os participantes responderam a questão 10 referente à discussão ou briga com familiares, 60% dos participantes responderam Não fazê-lo, mostrando a importância do exercício físico no controle de estresse e como o mesmo pode interferir positivamente nas relações interpessoais.

Segundo Delani e colaboradores (2013), a prática de atividade física de forma regular acaba por influenciar as relações do praticante não só no âmbito pessoal como no profissional também já que apresenta que a maioria dos praticantes

relataram melhora na relação com seus colegas de trabalho e até mesmo aumento de produtividade, resultado este que vai de encontro ao obtido na questão 11 que se refere a discussões ou brigas com os companheiros de trabalho, em que 90% da amostra relatou não discutir ou brigar com companheiros de trabalho.

5 CONCLUSÃO

Foi possível concluir no presente trabalho que as pessoas estudadas apresentaram baixo nível de estresse quando analisados os resultados, já que em todas as questões a porcentagem de respostas NÃO das questões referentes ao estresse apresentaram diferença percentual significativa.

A maioria da amostra apresentou praticar exercícios físicos entre 4 e 5 dias na semana o que mostra uma relação entre a prática regular de exercício físico e a incidência menor dos sintomas do estresse.

Esses depoimentos mostram a importância da prática do exercício físico no cotidiano das pessoas, não só como momento de lazer, mas também sua consequência positiva em aspectos de saúde mental e física já que o exercício ajuda na autoestima e na parte social e cognitiva, tendo impacto direto nas relações interpessoais e reduzindo o estresse.

REFERÊNCIAS

BARRETO, A. C.; BARBOSA, A. B, Influência da atividade física sistematizada no estresse e na fadiga dos trabalhadores do restaurante universitário da Universidade de Brasília. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Brasília, v. 5, n. 2, p. 23-29, 2000. Disponível em: <<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/997/1149>>. Acesso em: 05 ago. 2019.

BERGER, B. G.; MACINMAN, A. D. Exercício e Qualidade de Vida . In: SINGER, R. et al. **Manual de Pesquisa em Psicologia do Esporte**. New York: Macmillan. cap. 34, p. 729-760, 1993.

BEZERRA, C. M.; MINAYO, M. C. S.; CONSTANTINO, P. Estresse ocupacional em mulheres policiais. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 657-666, out. 2013. Disponível em : <<https://www.scielo.org/pdf/csc/2013.v18n3/657-666/pt>>. Acesso em: 05 ago. 2019.

DA SILVA, Í. et al. Versão reduzida da Depression Anxiety Stress Scale-21: ela é válida para a população brasileira adolescente?. **Revista Einstein**, Petrolina, v. 14, n. 4, p. 486-493, maio/ago. 2016. Disponível em : <http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/3732-486-493_Versao-reduzida-da-Depression-Anxiety-Stress-Scale-21.pdf>. Acesso em: 05 ago. 2019.

DELANI, D. et al. Ginástica laboral: melhoria na qualidade de vida do trabalhador. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, Porto Velho, v. 4, n. 1, p. 41-61, jan. - jun., 2013. Disponível em: <<http://www.faema.edu.br/revistas/index.php/Revista-FAEMA/article/view/162/341>>. Acesso em: 05 ago. 2019.

FEITOSA, M. P; BOHRY, S; MACHADO, E. R. Depressão: Família, e seu papel no tratamento do paciente. **Encontro: Revista de Psicologia**, v. 14, n. 21, p. 127-144, 2011. Disponível em: <<http://revista.pgsskroton.com.br/index.php/renc/article/view/2499/2393>>. Acesso em: 05 ago. 2019.

FERREIRA, S. E. et al. Efeitos agudos do exercício físico no tratamento da dependência química. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, n. 2, p. 123-131, jan. 2017. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v.39,n.20101-3289-rbce-39-02-0123.pdf>>. Acesso em: 05 ago. 2019.

NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R. F. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 125-134, Anual. 2004. Disponível em:<<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1325/1026>>. Acesso em: 05 ago. 2019.

PEREIRA, E.G; GORDIA, A. P; DE QUADROS, T. M. B. Padrão do Sono em Universitários Brasileiros e a sua Relação com a Prática de Atividades Físicas: uma Revisão da Literatura. **Revista de Atenção à Saúde (antiga Rev. Bras. Ciên. Saúde)**, v. 9, n. 30, p. 55-60, out/dez, 2011. Disponível em:<http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1377>. Acesso dia: 05 ago. 2019.

SAMULSKI, D.; LUSTOSA, L. A importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida. **Artus - Rev. Ed. Fís. Desp.**, v. 17, n. 1, p. 60-70, 1996.

SILVA, L. C.; SALLES, T. L. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento, **Revista de Carreiras e Pessoas (ReCaPe)**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 234-247, maio./jun./jul./ago. 2016. Disponível em:<<https://revistas.pucsp.br/ReCaPe/article/view/29361/20473>>. Acesso em: 05 ago. 2019.

VEIGAS, J.; GONÇALVES, M. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress, 2009. Disponível em:<<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0485.pdf>>. Acesso em: 05 ago. 2019.

ANEXO A – Carta de Aceite do Orientador



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

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

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

Declaração de aceite do orientador

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

Brasília, _05 de _agosto de 2019.

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 alveado.

ANEXO B – Declaração de Autoria



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

CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

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

Declaração de Autoria

Eu, Lucas Gabriel de Almeida Silva,
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
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, 25 de Dezembro de 2019.

Lucas Gabriel de Almeida Silva
Orientando



ANEXO C – Ficha de Responsabilidade de Apresentação

Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação FísicaFICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Lucas Gabriel de Almeida Silva
RA: 21604550 me responsabilizo pela apresentação do
TCC intitulado
Percepção da Influência do Exercício Físico na Nivel de
Estresse
no dia 19/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do
orientador.

Lucas Gabriel de Almeida Silva
ASSINATURA

SEPN 707/907 - Campus do UnICEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF - Fone: (61) 3966-1469
www.uniceub.br - se.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

 UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

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

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Romulo de Jesus Pereira
venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso:
Percepção da Influência da Exercício Físico no Perfil de Estresse
autorizar sua apresentação no dia 19/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,


Professor Orientador

SEPN 707/907 - Campus do UNICEUB, Bloco B - 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 virgem

ANEXO E – Ficha de Autorização de Entrega da Versão Final do TCC

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

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Eu, Romulo de A. Cunha

venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso:

Percepção da Influência do Exercício Físico no Nível de Estresseautorizar a entrega da versão final no dia 22/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor Orientador

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

ANEXO F – Autorização



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

AUTORIZAÇÃO

Eu, Lucas Gabriel de Almeida Silva

RA 21604550, 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 Influência do Exercício Físico no Nível de Estresse

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, 19 de novembro de 2019.

Lucas Gabriel de Almeida Silva

Assinatura do Aluno



ANEXO G – Parecer Comitê de Ética

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Percepção da Influência do Exercício Físico no Nível de Estresse

Pesquisador: Rômulo de Abreu Custodio

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 18588819.5.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.595.683

Apresentação do Projeto:

De acordo com as informações fornecidas pelo pesquisador:

- O tipo de estudo será transversal de coleta única de análise quantitativa de caráter descritivo.
- Será aplicado um questionário ao total de 20 pessoas entre 30 a 50 anos, referente ao nível de estresse em que se encontram, atividades diárias, e prática de exercício físico, questionário adaptado EADS - 21.
- Critério de Inclusão: Praticantes de exercício físico com idade entre 30 e 50 anos, que trabalhem ou estudem.
- Critério de Exclusão: Não será aplicado questionário há pessoas de idade inferior a 30 anos e superior a 50 anos e que não estude ou trabalhe.
- Para a coleta de dados ser enviado o formulário eletrônico (questionário adaptado) via redes sociais como WhatsApp e email.
- Junto ao formulário será encaminhado o TCLE.
- Tipo de instituição onde será realizado o estudo: não foi declarada.

Objetivo da Pesquisa:

Analisar a influência do exercício físico no nível de estresse de praticantes de atividade física.

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º 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: 3.595.683

Avaliação dos Riscos e Benefícios:**Riscos e benefícios**

De acordo com as informações do pesquisador:

Riscos: O risco dessa pesquisa é mínimo, pois se trata de um questionário, porém se houver constrangimento do entrevistado o mesmo poderá não responder ao questionário.

Benefícios: os profissionais de educação física poderão intervir com mais eficácia, logo melhorando a qualidade de atendimento para este público.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

De acordo com os dados apresentados pelo pesquisador:

- A pesquisa tem relevância acadêmica, porque 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.
- Na apresentação do projeto não foram encontrados problemas éticos.
- O cronograma está bem elaborado.
- O instrumento para a coleta de dados está bem explicado e tem fundamentação científica.
- O Currículo Lattes da pesquisadora está de acordo com a área da pesquisa.
- Para a coleta de dados será enviado o formulário eletrônico (questionário adaptado) via redes sociais como WhatsApp e e-mail.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

De acordo com os dados apresentados pelos pesquisadores:

- A Folha de Rosto (FR): está com as informações da pesquisa, do pesquisador responsável, da instituição proponente.
- Termo de Aceite Institucional: para pesquisa não foi apresentado e o local onde vai ocorrer a pesquisa.
- Foi apresentado o TCLE, a ser enviado junto com o questionário.

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar
Bairro: Setor Universitário CEP: 70.790-075
UF: DF Município: BRASÍLIA
Telefone: (61)3988-1511 E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 3.595.683

Recomendações:

O CEP ressalta que para aprovação do projeto, o/a pesquisador/a deve atender, todas as pendências apontadas no Parecer Consubstanciado. Em caso de dúvida sobre a elaboração das respostas ao que foi solicitado recomenda-se entrar em contato com o CEP-UnICEUB utilizando o e-mail cep.uniceub@uniceub.br.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

A pesquisa se encontra apta a iniciar a coleta de dados.

Sugere-se ao pesquisador que o TCLE seja a primeira pergunta do questionário, dando ao respondente a opção de aceitar ou recusar a participar da pesquisa.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo previamente avaliado, com parecer n. 3.591.764/19, tendo sido homologado na 14ª Reunião Ordinária do CEP-UnICEUB do ano, em 23 de agosto de 2019.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1408382.pdf	07/08/2019 11:02:37		Aceito
Folha de Rosto	folha.pdf	07/08/2019 11:02:16	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	07/08/2019 08:55:58	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	MODELO_DE_PROJETO_PARA_PESQUISA_DE_CAMPO_TCC1_2.docx	07/08/2019 08:52:59	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar
 Bairro: Setor Universitário CEP: 70.790-075
 UF: DF Município: BRASÍLIA
 Telefone: (61)3988-1511 E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 3.595.683

BRASILIA, 24 de Setembro de 2019

Assinado por:
Marilia de Queiroz Dias Jacome
(Coordenador(a))

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

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

ANEXO H - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

Percepção da Influência do Exercício Físico no Nível de Estresse
Instituição do (a) ou dos (as) pesquisadores (as): Centro Universitário de Brasília
Pesquisador (a) responsável: Rômulo de Abreu Custódio
Pesquisador assistente [aluno de graduação]: Lucas Gabriel de Almeida Silva

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

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

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

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

Natureza e objetivos do estudo

O objetivo específico deste estudo é: Analisar percepção da Influência do Exercício Físico no Nível de Estresse.

. Você está sendo convidado a participar exatamente por ter entre 30 e 50 anos e estudar ou trabalhar.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em responder questionário referente à Percepção da Influência do Exercício Físico no Nível de Estresse.
- O/os procedimento é responder questionário referente à Percepção da Influência do Exercício Físico no Nível de Estresse não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será feita via WhatsApp e e-mail.

Riscos e benefícios

Este estudo possui riscos mínimos, pois se tratando de um questionário, porém se houver constrangimento do entrevistado o mesmo poderá não responder ao questionário.

- Medidas preventivas como aplicação do questionário de modo privado serão tomadas durante a aplicação do mesmo para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.
- Como benefícios esta pesquisa trará dados que auxiliaram no trabalho do profissional de Educação Física, para melhor atender o público que apresentem características voltadas ao estresse,
- Além de contribuir para maior conhecimento sobre a influência do exercício físico no nível de estresse.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.
-

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados como questionário ficarão guardados sob a responsabilidade de Rômulo de Abreu Custódio e Lucas Gabriel de Almeida Silva, com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

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

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

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

Brasília, ____ de _____ de _____.

Participante

Rômulo de Abreu Custódio/ Celular: (61) 99124 - 7858/ (61) 3966 - 1511

Lucas Gabriel de Almeida Silva (61)98146 - 5134/ lucas.lgas@hotmail.com

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

Instituição: Centro de Ensino UniCeub

Endereço: SEPN, 707/907, Via W5 Norte Bloco: /Nº: 9

Bairro: Asa Norte

Cep 70790–075

Cidade: Brasília-DF

Telefones p/contato: (61) 981465134

ANEXO I – Questionário Adaptado

Questionário Adaptado Percepção da Influência do Exercício Físico no Nível de Estresse

Nome:

Idade:

O Questionário é confidencial e de resposta voluntária, porém para posterior análise peço que responda as seguintes questões:

Considerando Exercício Físico como qualquer atividade que o gere aumento da pulsação e possa o deixar ofegante, exemplos: correr, caminhar, praticar esportes, musculação, entre outros.

1- Em uma semana normal (**não especificamente a última**), quantos dias costuma praticar exercício físico durante no mínimo 30 minutos?
0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () DIAS

2- Em seguida leia cada uma das afirmações e assinale se **NÃO, AS VEZES, CONSTANTEMENTE**, as afirmações se aplicaram a você em uma semana **normal**. Utilize para responder os números 0, 1, 2, sendo respectivamente **0 - NÃO, 1 – AS VEZES, 2 – CONSTANTEMENTE**.

Questões	0- Não	1- As Vezes	2- Constantemente
Tive dificuldades em me acalmar.			
Exagerei intencionalmente ao reagir às situações.			
Senti que estava sempre nervoso (a).			
Senti-me inquieto (a).			
Tive dificuldade de relaxar			
Tive dificuldade em dormir			
Não consegui tolerar as coisas que me impediam de continuar a fazer uma atividade já iniciada			
Senti que estava sendo muito sensível/emotivo			
Discuti ou briguei com familiares			
Discuti ou briguei com companheiros de trabalho			