

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA – LICENCIATURA/BACHARELADO

CLAUDIO BEZERRA DE ARAUJO NETO

**ANALISE DA QUALIDADE DE VIDA DA EQUIPE DE VOLEIBOL DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**

RECIFE
2018

CLAUDIO BEZERRA DE ARAUJO NETO

**ANALISE DA QUALIDADE DE VIDA DA EQUIPE DE VOLEIBOL DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**

Artigo apresentado à disciplina de TCC2 do Curso de Educação Física do Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como um dos pré-requisitos para conclusão do curso de Educação Física (Habilitação – Bacharelado).

RECIFE
2018

FOLHA DE APROVAÇÃO

CLAUDIO BEZERRA DE ARAUJO NETO

ANALISE DA QUALIDADE DE VIDA DA EQUIPE DE VOLEIBOL DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

Artigo apresentado à disciplina de TCC2 do Curso de Educação Física do Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como um dos pré-requisitos para conclusão do curso de Educação Física (Habilitação – Bacharelado).

Aprovado em: 05/julho/2018.

BANCA EXAMINADORA

Paulo Roberto Cavalcante Carvalho
Universidade Federal de Pernambuco-UFPE

Gustavo willames
Universidade Federal de Pernambuco-UFPE

Bruna Fernanda
Universidade Federal de Pernambuco-UFPE

RESUMO

Toda população tem como objetivo ter uma vida sadia e equilibrada, a atividade física tem uma relação direta com a qualidade de vida, podendo alterar a saúde física e mental do individuo, este estudo foi realizado com os atletas de voleibol da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) e teve como objetivo analisar os níveis de atividade física dos atletas, tanto do sexo masculino, como do feminino no total de 22 indivíduos, 10 do sexo masculino e 12 do feminino, onde foram submetidos a entrevista e a responder um questionário sobre qualidade de vida. Os dados coletados foram analisados e passaram por uma avaliação estatística. Os resultados encontrados mostraram que a maioria dos atletas possui uma qualidade de vida considerada media, mas que no total, 68% possuem de regular pra muito bom. O presente estudo demonstrou que os atletas tendem a ter uma qualidade de vida regular e que com certo intervalo e descanso adequados esse percentual pode aumentar.

Abstract

All the population has a healthy and balanced life, physical activity has a direct relation with the quality of life, and can alter the physical and mental health of the individual, this study was carried out with the volleyball athletes of the Federal University of Pernambuco (UFPE) and had the objective of analyzing the physical activity levels of both male and female athletes in a total of 22 individuals, 10 male and 12 female, where they were interviewed and answered a quality questionnaire of life. The data collected were analyzed and underwent a statistical evaluation. The results found that most of the athletes have a quality of life considered average, but that in total, 68% have from regular to very good. The present study demonstrated that athletes tend to have a regular quality of life and that with adequate interval and rest this percentage may increase.

1. INTRODUÇÃO

Estudos tem demonstrado uma relação existente entre a qualidade de vida e a atividade física podendo mudar a saúde física, humor e a vida social do individuo (SAMULSKI, 2009). Sendo assim a pratica de atividade física é um relevante mecanismo para a melhoria da qualidade de vida e promoção à saúde de seus adeptos (MATSUDO *et al.*, 2002).

As Ciências do Esport e dedicaram-se ao estudo das relações entre a prática de atividades físicas e esportivas e a qualidade de vida devido a sua importância para praticantes, atletas e demais profissionais envolvidos no esporte. Alguns estudos apontam que a prática de exercício físico e esportivo realizado sob supervisão adequada pode gerar muitos benefícios físicos, psicológicos e sociais (ANNESI, 2004)

O voleibol está entre os desportos mais praticados e conhecidos no mundo, tendo adeptos em quase todos os países. (MATIAS; GRECO 2011; COSTA; MASSA, 2006).

Contudo o desporto, que é uma forma de atividade física, pode necessitar dos atletas uma boa preparação, proporcionando em algumas situações um aumento da carga de treinamento para o melhor desempenho.

O hábito pode levar atletas e treinadores ultrapassarem seus próprios limites, levando ao aparecimento de lesões que podem atrapalhar e prejudicar o planejamento de uma temporada ou campeonato (PASTRE *et al.*, 2005).

Porem, os atletas podem estar passando por cargas excessivas de treinamento sem a recuperação necessária, carência alimentar ideal para suas necessidades, competições simultâneas e exigências pela obtenção de resultados. Provocando desequilíbrios de ordem física, psicológica e social, com consequências negativas sobre a qualidade de vida desses atletas, ocasionando uma queda de rendimento (MARQUES; OLIVEIRA, 2001).

Muitos atletas têm uma rotina pesada de treinamentos e uma rigorosa disciplina além da queda de rendimento natural, todos esses motivos podem ocasionar uma diminuição grande na qualidade de vida dos atletas. Com isso o presente estudo tem como objetivo avaliar a qualidade de vida dos atletas universitários da equipe de voleibol da Universidade Federal de Pernambuco para o desenvolvimento de suas capacidades físicas, psicológicas, táticas e técnicas.

2 OBJETIVOS

2.1. Geral: O objetivo do presente estudo foi avaliar a qualidade de vida da equipe de voleibol da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

2.2. Específico: Analisar através de questionário se os aspectos físicos, psicológicos e sociais dos atletas de voleibol da UFPE influenciam a sua qualidade de vida.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Delineamentos Metodológicos

- **Desenho de estudo e local de estudo**

O presente estudo se caracteriza como descritivo de delineamento transversal. Os sujeitos serão recrutados e será feita o preenchimento dos questionários no Núcleo de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Pernambuco.

3.2 População

A população foi formada por 22 atletas universitários, sendo 10 do sexo masculinos e 12 do sexo feminino integrantes do time de Voleibol da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

A princípio, foi solicitada a autorização do Núcleo de Educação Física e Desportos da UFPE (NEFD) para a realização do presente estudo, bem como dos responsáveis pelas equipes, os quais foram orientados sobre os procedimentos de coleta, sendo solicitada aos treinadores uma reunião com os atletas, marcada antes do período da coleta de dados, no horário que antecedeu o treinamento com o objetivo de explicar os procedimentos a serem adotados para efeito do estudo.

3.3 Critérios de inclusão/exclusão

Para a inclusão dos voluntários foram observados os seguintes itens: já ter participado dos Jogos Universitários de Pernambuco (JUPS), estar devidamente cadastrados junto a Federação Acadêmica Pernambucana de Esportes (FAPE); estar em atividade num período superior a seis meses no voleibol. Foram excluídos os indivíduos que tinham um período inferior a dois anos na prática do voleibol; ou que recusaram parcial ou totalmente os procedimentos da coleta de dados.

3.4 Variáveis do Estudo

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi: WHOQOL- ABREVIADO

- WHOQOL- ABREVIADO é um instrumento que mede a qualidade de vida, leva em consideração as duas ultimas semanas do individuo, de fácil compreensão multidimensional formado por 26 itens.

3.5 Instrumentos e Procedimentos

Primeiramente, será entregue ao Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco uma Carta de Anuência, solicitando a autorização para a execução do presente projeto, bem como à Federação Acadêmica Pernambucana de Esportes (FAPE). Em seguida, será realizado o contato com os técnicos e treinadores das equipes selecionadas.

Os indivíduos que concordaram em participar foram submetidos aos seguintes instrumentos: Anamnese semiestruturada com informações básicas do individuo e o whoqol-abreviado que contem 26 itens, sem ajuda de terceiros, cada atleta respondeu os instrumentos que são de fácil compreensão e de múltipla escolha. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética do Centro de Ciências da Saúde da UFPE (Processo nº 320/11) e seguiu as normas da Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisas envolvendo seres humanos. Todos os sujeitos que participaram do estudo assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

3.5.1. descrição dos instrumentos

3.5.1.1 Anamnese para caracterização da amostra, dados sobre a atividade e hábitos de vida

Este questionário semiestruturado, de autoria do pesquisador, contém 9 questões, possuindo variáveis acerca de: sexo; idade; peso; altura; formação universitária; tempo como atleta, carga horária semanal de treinamento; tabagismo; consumo de bebida alcoólica.

3.5.1.2 WHOQOL-ABREVIADO

WHOQOL- ABREVIADO é um instrumento que mede a qualidade de vida, leva em consideração as duas ultimas semanas do individuo, de fácil compreensão multidimensional formado por 26 itens.

3.6 Riscos e benefícios

O presente estudo apresenta para os voluntários riscos relativos principalmente ao constrangimento ou sentimento de invasão de privacidade durante o preenchimento do formulário ou durante as avaliações. Para isto, todos os procedimentos foram realizados em um local específico, previamente reservado, com ambiente agradável, de modo a possibilitar algum conforto e toda a segurança aos indivíduos. Além disso, o pesquisador alertou o voluntário, desde o começo, sobre a sua liberdade para se esquivar de perguntas e se negar a respondê-las a qualquer momento.

3.7 Aspectos Éticos

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética do Centro de Ciências da Saúde da UFPE (Processo nº 320/11) e seguiu as normas da Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisas envolvendo seres humanos. Todos os sujeitos que participaram do estudo assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Com supervisão do Professor Doutor Paulo Roberto Cavalcante Carvalho. A pessoa convidada a participar desta pesquisa, tem plena liberdade para aceitar ou recusar-se a participar da mesma.

4. RESULTADOS

O grupo analisado foi composto por 22 atletas das equipes universitárias de voleibol da Universidade Federal de Pernambuco, constituído por 12 atletas do sexo feminino e 10 do sexo masculino, a faixa etária varia entre 18 e 31 anos, e a frequência de treino entre 1 e 3 dias na semana, estes são os dados apresentados na tabela 1 contendo informações sobre a amostra.

TABELA 1 - Descrição das informações básica da amostra estudada

Variáveis	Masculino	Feminino
Sexo	10	12
Idade (em anos)	20 – 31	18 - 28
Carga de treinos na semana (em dias)	1 – 3	1 - 3

Referente à classificação dos níveis de qualidade de vida baseada nos pontos de corte, a tabela 2 apresenta os dados em porcentagem. Houve diferença significativa entre os sexos masculino e feminino, no grupo feminino o percentual de necessita melhorar foi 50% do total, no masculino foi de apenas 10%, já o percentual de regular foi de 60% nos atletas masculinos e, de nenhum (0%), nas atletas femininas. A qualidade de vida considerada boa deu-se em apenas um atleta do gênero masculino (10%) e, em duas do gênero feminino (16,66%). A muito boa estava presente em apenas 2 desportistas do sexo masculino (20%).

TABELA 2 – Descrição dos Atletas de Voleibol de acordo com a classificação dos níveis de qualidade de vida em conformidade com os pontos de corte. Masculino e Feminino

Variáveis	Masculino (n=10)	Feminino (n=12)	Total (n=22)
Necessita melhorar	1 (10%)	6 (50%)	7 (31,81%)
Regular	6 (60%)	4 (33,33%)	10 (45,45%)
Boa	1 (10%)	2 (16,66%)	3 (13,63%)
Muito boa	2 (20%)	0 (0%)	2 (9,09%)

No momento em que se avaliam os escores das medias da classificação da qualidade de vida dos atletas de voleibol da UFPE, nota-se que o grupo alcançou o

menor escore na classificação muito boa com 9,09%, e a maior classificação ficou na qualidade de vida considerada regular com 45,45% do total de atletas.

Tabela 3 – Descrição da classificação dos níveis de qualidade de vida dos atletas de voleibol da UFPE

Grupo	Variáveis			
	Necessita melhorar	Regular	Boa	Muito boa
Atletas de Voleibol (UFPE) (n=22)	31,81% (qualidade de vida baixa)	45,45% (qualidade de vida Media)	13,63% (qualidade de vida boa)	9,09% (qualidade de vida muito boa)

5. DISCUSSÃO

Sabe-se que os Exercícios físicos são capazes de colaborar no desenvolvimento psicológico, e influenciam diretamente na saúde física e no bem-estar do indivíduo (McARDLE, 1992; FOX,1994). Contudo no meio esportivo universitário os atletas passam por vários fatores de estresse, sejam por estresses físicos na esfera do esporte em si, como em treinamentos intensos, períodos de competições, etc (SONOO, 2010); sejam por estresses que estão relacionados com as obrigações acadêmicas como provas, trabalhos, grupos de pesquisa, aulas, entre outros (LANGAME, A., 2016).

Diante dessas observações, percebe-se que os atletas universitários são um grupo suscetível, a vários efeitos psicológicos e físicos provocado por estresses, que podem vir a afetar tanto no desempenho físico, quanto no desempenho psíquico, que por sua vez estão diretamente ligados a Qualidade de Vida.

Volume intenso de treinamento e campeonatos associada a um repouso de baixa qualidade é bastante prejudicial a qualidade de vida por poder desencadear mudanças na saúde como exaustão mental e física, fadiga muscular, desconfortos e dores (COSTA, 2005).

Estudo descreve que a qualidade de vida de atletas universitários é parecida com os que são achados no universo normal, questionando que o desporto de alto

rendimento mostre resultados menores que o da população em geral (CORREIA, 2010), mas um estudo diz que atletas tem compreensões distintas em relação a vida esportiva no qual fazem parte, tendo diferentes sentidos para cada um (HANSEL, 2007).

Mesmo os atletas considerando o volume de treino correto, nota-se que o intervalo é curto, gerando uma apreensão já mostrada em estudos passados, que dizem que atletas feminina ficam mais preocupadas com motivos relacionados ao espaço do ambiente de treino e campeonato e pausas mais apropriadas para a recuperação, fundamentando a intervenção na sua qualidade de vida (ROTHER, 2016).

O desporto de alto rendimento não pode ser considerado uma pratica não benéfica a qualidade de vida dos individuos que a praticam, da mesma maneira que realização de esporte por lazer não é totalmente benéfico (VILLARTA 2010).

Isso que dizer que a qualidade de vida é um método variável, suscetível a alterações e altamente influenciado por atos do individuo e do meio que vive e não exclusivamente de uma condição intacta e sem modificações, mas também de proporções influenciáveis, particulares, mentais e sociais de cada individuo (WEINECK 2003).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo, nota que os atletas ao longo de sua rotina passam por estresses físicos e mentais, e por vezes não conseguem lidar com ou reagir a determinadas situações ocasionadas pelo ambiente esportivo e ou até mesmo no ambiente acadêmico (AMBLARD, 2015). É de muita relevância que os técnicos que estão à frente das equipes estejam atentos a este aspecto psicológico, para que não venha

a afetar no planejamento de treino, visto que todos esses aspectos psicológicos estão envolvidos no rendimento do indivíduo e da equipe (AGRESTA, 2008). Outrossim, fica na expectativa dos profissionais da comissão técnica faça ações com os serviços oferecidos no Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) e Núcleo de Atenção à Saúde do Estudante (NASE) na própria UFPE, a fim de impactar diretamente na Qualidade de Vida dos atletas o que poderá vir a refletir no aumento do desempenho esportivo dos mesmos.

Diante dos resultados obtidos podemos considerar que os atletas que estão com escores ruins podem vir a ter melhorias na qualidade de vida através de apoio psicológico de profissionais qualificados. Destaca-se a relevância dessa ajuda para esses atletas que se encontram com os níveis baixos e que necessitam de uma atenção especial.

Esta pesquisa buscou investigar os aspectos psicológicos que influenciam na qualidade de vida e fomentar essa lacuna no meio acadêmico onde se viu que na maioria dos atletas (68%) apresentou níveis de qualidade de vida de regular para muito bom.

REFERÊNCIAS

AGRESTA, Marisa Cury; BRANDAO, Maria Regina Ferreira; BARROS NETO, Turíbio Leite de. Causas e conseqüências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 14, n. 6, p. 504-508, Dec. 2008.

AMBLARD, Isabela; CRUZ, Fatima Leite. Sentidos de Vitória/Derrota para os Pais Segundo Atletas do Alto Rendimento. **Psicol. cienc. prof., Brasília**, v. 35, n. 3, p. 643-658, set. 2015.

ANNESI, J. Psychological improvement is associated with exercise session attendance over 10 weeks in formerly sedentary adults. **European Journal of Sport Science**, 4, 2, 1-10, 2004.

COSTA LOP, SAMULSKI DM. Processo de validação do questionário de estresse e recuperação para atletas (RESTQ – Sport) na língua portuguesa. **Revista Brasileira de Ciência e Moviment** 2005;13(1):79-86

CORREIA R, TOMAZZONI F. Qualidade de vida de atletas de alto rendimento: uma análise do perfil das jogadoras de voleibol dos principais clubes universitários brasileiros. **Faculdade de Educação Física-Unicamp**, 2010. 94 p

FLECK, Marcelo PA et al . Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista. Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 178-183, Apr. 2000 .

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

FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. 23ª. Ed. Rio de Janeiro: Graal, 2007.

HANSEL LG, NEUENFELDT DJ. A trajetória esportiva de dois ex-atletas iniciados precocemente na modalidade de basquetebol: da iniciação ao abandono. **Lecturas en Educación Física y Deporte** 2007;108(12):60-9.

Langame, A., Chehuen, J., Normandia, L., Castelano, M., Cunha, M. y Erothildes, R. Qualidade de vida do estudante universitário e o rendimento acadêmico. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**. 29 (3): 313-325, 2016.

Marques A. et al. Training Structure of Portuguese Young Athletes. In: **Abstract Book of the Conference on Youth Sports in the 21st Century**: 1999

McARDLE, W.D.; KATH, F.K.I.; KATH, V.L. **Fisiologia do Exercício. Energia nutrição e desempenho humano**, 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1992.

FOX, E. L. e MATHEUS, D.K. **Bases fisiológicas da Educação Física e dos desportos**. 3. ed. Rio de Janeiro, Interamericana. il. 1994.

MATIAS, C. J. A. S.; GRECO, P. J. De Morgan ao voleibol moderno: o sucesso do Brasil e a relevância do levantador. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 10, n. 2, p. 49-63, 2011.

MATSUDO, S. M. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero , idade , nível socioeconômico , distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, p. 2002, 2002.

PASTRE, Carlos Marcelo et al . Exploração de fatores de risco para lesões no atletismo de alta performance. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, Niterói , v. 13, n. 3, p. 200-204, June 2007

ROTHER,et al. A formação do atleta no contexto histórico da educação física e do treinamento esportivo no Brasil. **Lecturas; Educacion Física y Deportes**, Buenos Aires. Año 19. N.197. [http:// www.efdeportes.com/efd197/durkhiem-para-a-compreensão-no-voleibol.htm](http://www.efdeportes.com/efd197/durkhiem-para-a-compreensão-no-voleibol.htm) 2005

SAMULSKI, D. M. et al. Análise das transições das carreiras de ex-atletas de alto nível. **Motriz**, v. 15, n. 2, p. 310–317, 2009.

SONOO, C. N.; GOMES, A. L.; DAMASCENO, M. L.; SILVA, S. R.; LIMANA, M. D. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 629-637, 2010.

Villarta M, Gutierrez L, Monteiro MI. Qualidade de vida: evolução dos conceitos e práticas no século XXI. **Ipes**, 2010

Weineck J. **Atividade Física e Esporte**: Para quê? Barueri: Manole, 2003.

ANEXO 1

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Termo de Compromisso de Orientação

Eu, _____,
 matricula n _____, aluno do Curso de Educação Física,
 Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde, Universidade
 Federal de Pernambuco, inscrito no CPF _____ e RG
 _____, informo que o Prof.
 _____, SIAPE _____,
 Lotado no Departamento _____, da
 _____ será o meu orientador de Trabalho
 de Conclusão de Curso. Assumo estar ciente do meu compromisso e de todas
 as normas de construção, acompanhamento, apresentação e entrega do artigo
 (original ou revisão) e/ou monografia. Recife, ___ de _____ de
 _____.

 Assinatura do Orientador

 Assinatura do Orientando

ANEXO 2

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
 CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
 DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
 COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Formulário de Orientação

DADOS DO ORIENTADOR

NOME: _____ SIAPE: _____
 IES: _____ DEPARTAMENTO: _____
 SEMESTRE: _____ PERÍODO: ___/___/___ a ___/___/___ DADOS

DO ORIENTANDO
 NOME: _____ TÍTULO
 PROVISÓRIO: _____

DATA	ORIENTAÇÃO	ASSINATURA

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
 CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
 DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
 COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Termo de Autorização para Depósito Definitivo Trabalho De Conclusão de
 Curso-TCC**

Pelo presente instrumento, eu, Professor(a) _____
_____ Orientador(a) do(a) discente _____
_____ do Curso de Educação Física na
Universidade Federal de Pernambuco-UFPE, autorizo o depósito definitivo de
seu trabalho de Conclusão de Curso-TCC
intitulado:“ _____

_____”.

TIPO DE TRABALHO:
ARTIGO CIENTÍFICO () MONOGRAFIA () CURSO: LICENCIATURA ()
BACHARELADO () Recife, _____ de _____ 2018.

Assinatura do Orientador

Assinatura do Orientando

ANEXO 4



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FICHA DE AVALIAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

TRABALHO IMPRESSO

Título: _____

Discente: _____

Avaliação do trabalho escrito (Marque com x sua nota)

1. Introdução/ Fundamentação teórica (Peso 4)

	MR	R	B	MB
Justificativa				
Lacuna do conhecimento a ser respondida				

2. Objetivo (Peso 3)

	MR	R	B	MB
Coerência				

3. Delineamento metodológico (Peso 6)

	MR	R	B	MB
Delineamento do Estudo				
Amostra				
Crítérios de Inclusão/Exclusão				
Variáveis e Instrumentos				
Procedimentos				
Tratamento dos dados				

4. Resultados e Discussão (Peso 4)

	MR	R	B	MB
Apresenta os resultados				
Confronta os resultados com a literatura				
Explica/argumenta os resultados				
Levantamento de hipóteses				

Direcionamento para trabalhos futuros				
Aplicação prática do conteúdo gerado				

5. Formato (Peso 2)

	MR	R	B	MB
Sequência Lógica				
Linguagem científica				
Citações				
Referências				

Recife, _____ de _____ 2018.

Assinatura do Avaliador

ANEXO 5

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**FICHA DE AVALIAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
APRESENTAÇÃO**

Título: _____

Discente: _____

Avaliação do trabalho escrito (Marque com x sua nota)

1. Disposição do Conteúdo (estrutura) (Peso 4)

	MR	R	B	MB
Introdução				
Métodos				
Resultados				
Discussão				
Considerações finais				
Tratamento dos dados				

2. Disposição do Conteúdo (qualidade) (Peso 3)

	MR	R	B	MB
Clareza, objetividade e fluência				
Coerência				
Fundamentação teórica exposição				
Referencial atualizado				

3. Adequação do material (Peso 6)

	MR	R	B	MB
Qualidade visual e estética				
Distribuição da informação				
Material auto-explicativo				

4. Apresentação (Peso 6)

	MR	R	B	MB
Domínio do tempo				

Desempenho na arguição

Material auto-explicativo

Recife, _____ de _____ 2018.

Assinatura do Avaliador

APÊNDICE

APÊNDICE A - Anamnese

- 1) Sexo:
() Masculino () Feminino
- 2) Idade (em anos): _____
- 3) Peso (em Kg): _____
- 4) Altura (em cm): _____
- 5) Formação universitária:
Especificar: _____

6) Tempo como atleta na equipe (em anos): _____

7) Carga horária semanal de treino na semana:

1 dia

2 dias

3 dias

8) Você é tabagista?

Não Sim

8.1) Se sim, quantos cigarros você consome por dia? _____

9) Você consome bebida alcoólica?

Não Sim

9.1) Se sim, qual a frequência do consumo?

Utilizei bebida alcoólica no último mês, mas o consumo foi menor que uma vez por semana.

Utilizei bebida alcoólica semanalmente, mas não todos os dias, durante o último mês.

Utilizei bebida alcoólica diariamente durante o último mês.

APÊNDICE B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

(Decreto 93.933 de 14/01/1987, Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde)

Prezado(a) Atleta

Venho convidá-lo (a) a participar, como voluntário da presente pesquisa, Esta etapa do estudo tem por objetivo coletar informações através do seguinte questionário: Whoqol-bref.

Não haverá benefícios diretos para você por participar da pesquisa, mas espero gerar conhecimentos novos para entender, prevenir ou aliviar possíveis problemas que poderão afetar o bem estar de outros atletas. Vale lembrar que sua participação não acarretará custos financeiros. Ressalto, ainda, que os dados obtidos serão utilizados unicamente para fins de pesquisa e não haverá identificação dos seus dados pessoais, pois todas as informações são confidenciais.

Em qualquer etapa do estudo, o Sr.(a) poderá ter acesso aos profissionais responsáveis pela pesquisa para esclarecimentos de eventuais dúvidas. É garantida a liberdade para que haja desistência da participação a qualquer momento e também o direito do Sr.(a) ser mantido atualizado sobre os resultados parciais da pesquisa. Caso concorde em participar, é preciso assinar este termo, que está em duas vias, uma delas é sua e a outra do pesquisador.

Antecipadamente agradecemos.

Eu _____

Rg ou CPF: _____, concordo em participar da pesquisa, por livre e espontânea vontade, permitindo que as informações que prestarei sejam utilizadas para o desenvolvimento da mesma. Declaro ter compreendido as informações oferecidas pelos pesquisadores, estando ciente dos objetivos e benefícios desta pesquisa. Concordo com a publicação dos dados que tenham relação com o estudo e aceito que os mesmos sejam inspecionados por pessoas autorizadas pelos pesquisadores. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas, que possuirei uma cópia desse documento e que poderei retirar o meu consentimento a

qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo a minha pessoa.

Data: ____ / ____ / ____

Assinatura do participante

ANEXOS

WHOQOL – ABREVIADO 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:

	Na da	Mui to pou co	Mé dio	M uit o	Completa mente
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.

	Na da	Mui to pou co	Mé dio	M uit o	Completa mente
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	Bom	Muito Bom
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.

		N a d a	Muit o pou co	Mé dio	Mu ito	Comple tamente
1 0	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
1 1	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
1 2	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
1 3	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
1 4	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.

		Muit o Rui m	Ru im	Nem ruim Nem bom	Bom	Mu ito Bo m
1 5	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.

		N u n c a	A l g u m a s v e z e s	Frequ ente ment e	Muito frequente mente	Se mpr e
2 6	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?**

