



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS  
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE MIRACEMA DO TOCANTINS  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**EVANILSON ALVES DOS SANTOS**

**ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO  
SUBJETIVA DE ESTRESSE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS  
EM PERÍODO PANDÊMICO: 24H-MESYN STUDY**

**MIRACEMA DO TOCANTINS, TO**

**2023**

**Evanilson Alves dos Santos**

**Associação entre atividade física e percepção  
Subjetiva de estresse em estudantes universitários  
Em período pandêmico: 24h-mesyn study**

Monografia apresentada à Universidade Federal do Tocantins (UFT), Campus Universitário de Miracema do Tocantins para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Doutor Marcus V. Nascimento Ferreira

Coorientadora: Doutora Shirley Cunha Feuerstein

Miracema do Tocantins, TO

2023

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins**

---

S237a Santos, Evanilson Alves dos.  
Associação entre atividade física e percepção subjetiva de estresse em  
estudantes universitários em período pandêmico: 24h-mesyn study. /  
Evanilson Alves dos Santos. – Miracema, TO, 2023.

31 f.

Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus  
Universitário de Miracema - Curso de Educação Física, 2023.

Orientador: Marcus Vinicius Nascimento Ferreira

Coorientadora : Shirley Cunha Feuerstein

1. Caminhada. 2. Estresse. 3. Estudantes. 4. Pandemia (COVID-19. I. Título

**CDD 796**

---

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer  
forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte.  
A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184  
do Código Penal.

**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da  
UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).**

EVANILSON ALVES DOS SANTOS

ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO  
SUBJETIVA DE ESTRESSE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS  
EM PERÍODO PANDÊMICO: 24H-MESYN STUDY

Monografia apresentada à Universidade Federal do Tocantins (UFT), Campus Universitário de Miracema do Tocantins foi avaliado para obtenção do título de Licenciado em Educação Física e aprovada em sua forma final pelo Orientador e pela Banca Examinadora.

Data da aprovação: 07/12/2023

Banca examinadora:

---

Prof. Doutor Marcus Vinicius Nascimento Ferreira, Orientador, UFT

---

Prof. Doutor Kliver Antônio Marin, UFT

---

Prof. Doutor Marciel Barcelos Lano, UFT

## AGRADECIMENTOS

A Deus por ser a fonte de toda a formação que recebi. Sua orientação divina iluminou meu caminho ao longo dessa jornada de aprendizagem, tornando possível adquirir conhecimentos valiosos e experiências enriquecedoras. Cada desafio superado e cada conquista alcançada são reflexos de Sua generosidade e graça.

Sou imensamente grato à minha família, e em particular aos meus pais e irmãos, pelo constante apoio que me proporcionaram ao longo dos meus estudos. Mesmo diante das dificuldades, eles sempre estiveram ao meu lado, oferecendo encorajamento e suporte, tornando possível minha jornada educacional. A dedicação e o carinho que recebi deles são fundamentais para as minhas conquistas, e reconheço a importância desse apoio incondicional em minha vida.

Ao Prof. Dr. Marcus Vinícius Nascimento Ferreira pela orientação dedicada e fundamental ao longo desta formação. Suas contribuições valiosas e a disponibilidade constante em diversas reuniões, *online* ou presenciais, foram fundamentais. Agradecimento pelo apoio incansável e pela orientação exemplar que foram essenciais para o sucesso desta etapa acadêmica.

Ao grupo HEALTHY-BRA e todos os membros que contem no mesmo por toda a contribuição científica e suporte que recebi.

Agradeço ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPQ) e à Universidade Federal do Tocantins (UFT) pela concessão da bolsa de iniciação científica, da qual este trabalho é resultado.

Ao Prof. Dr. Diego Ebling do Nascimento orientador da liga acadêmica de práticas corporais (LAPC) por todo seu compromisso, dedicação e auxílio.

Aos colegas com quem tive a honra de aprender e compartilhar conhecimentos durante a formação, quero expressar meus sinceros agradecimentos, com uma menção especial àqueles que generosamente me auxiliaram ao longo desse percurso, Poliana, Juvani, Dannytchely, Barbara Saldanha, Adreson Patrício e Jacyara.

Ao Professor Alan Henrique Patricio da Silva, pelo útil auxílio durante minha jornada acadêmica. Seu constante incentivo e apoio foram fundamentais para que eu perseverasse em busca de um futuro promissor por meio da educação.

A Eliamaria Ribeiro Curcino por seu constante apoio, companheirismo e generosidade durante essa jornada de aprendizado. Sua disposição em compartilhar conhecimentos foram enriquecedores nesta formação, tornando-a mais significativa. Sua determinação em face dos

desafios e sua positividade foram promessas, criando um ambiente de apoio e crescimento mútuo.

Por fim, A todos os professores, professoras e demais profissionais da Universidade Federal do Tocantins e instituições parceiras que contribuíram com a minha formação.

## RESUMO

**Objetivo:** Testar a associação entre atividade física e estresse subjetivo em universitários durante a pandemia de COVID-19. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal que avaliou 195 estudantes universitários (68,7% do sexo feminino; 44,6% com idade entre 21 e 25 anos; 65,8% matriculados no curso de ciências da saúde; 24,5% matriculados no 1º ao 3º semestre) de 17 a 52 anos. Os dados foram coletados em 2021 na cidade de Imperatriz, MA. Coletamos dados *online* usando a *Perceived Stress Scale* (14 itens) e o *International Physical Activity Questionnaire* (versão curta, 8 itens). Avaliamos escores de dimensões de estresse positivo e negativo como desfechos (representando autoeficácia percebida e desamparo, respectivamente), enquanto caminhada e atividade física moderada a vigorosa foram as variáveis independentes/exposições (em minutos/dia). Os potenciais confusores foram sexo biológico; idade; etnia; escolaridade materna; curso de graduação (graduação em ciências da saúde ou outra graduação), turno (matutino, vespertino, noturno ou integral), horário ( $\leq 3^\circ$  semestre ou  $> 3^\circ$  semestre), número de turmas matriculadas e, horas de estudo por dia. Avaliamos as associações usando modelos de regressão linear multinível. **Resultados:** Depois de ajustar os modelos para sexo biológico, idade, etnia e tempo de graduação, observamos que níveis mais altos de caminhada ( $\beta = 0,02$  [IC 95% 0,001 a 0,03]) foram associados a pontuações mais altas na dimensão positiva do estresse percebido. Entretanto, não observamos associação da atividade física com dimensão negativa do estresse percebido. **Conclusão:** A caminhada associou-se a dimensão positiva do estresse percebido em universitários em período pandêmico.

**Palavras-chaves:** Caminhada. Estresse. Estudantes. Pandemia (COVID-19)

## ABSTRACT

**Objective:** To test the association between physical activity and subjective stress in university students during the COVID-19 pandemic. **Methods:** This is a cross-sectional study that evaluated 195 university students (68.7% females; 44.6% aged between 21 to 25 years; 65.8% enrolled in a health sciences degree; 24.5% enrolled in the 1st to 3rd semester) aged 17 to 52 years. Data were collected during the first semester of 2021 in the city of Imperatriz, Maranhão, Brazil (Gini Index of 0.56). We collected data online using the Perceived Stress Scale (14-item) and the International Physical Activity Questionnaire (short-version, 8-item). We assessed scores of positive and negative stress dimensions as outcomes (representing perceived self-efficacy and helplessness, respectively), while walking and moderate-to-vigorous physical activity were the independent variables (in minutes/day). The potential confounding variables were biological sex; age; ethnicity; maternal education; degree program (health sciences degree or other undergraduate degree), shift (morning, evening, night or integral), time ( $\leq$  3rd semester or  $>$  3rd semester), number of classes enrolled and, hours of study per day. We assessed the associations using multilevel linear regression models. To retain variable in the multivariate model, we adopted a significance level of 80.0% ( $p \leq 0.20$ ). **Results:** After adjusting the models for biological sex, age, ethnicity, and degree program time, we observed that higher walking levels ( $\beta = 0.02$  [95% CI 0.001 to 0.03]) were associated with higher scores on the positive dimension of perceived stress. However, we did not identify association between physical activity and negative dimension of perceived stress. **Conclusion:** Walking was associated with perceived stress. Thus, light physical activity may reduce perceived stress by increasing self-efficacy perception in university students from the low-income region during the COVID-19 pandemic.

**Keywords:** Walking. Stress. college students. Pandemic (COVID-19).

## **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1. Associação linear entre atividade física (A, modelo I; B, modelo II; C, modelo III) e autoeficácia.

Figura 2. Associação linear entre atividade física (A, modelo I; B, modelo II; C, modelo III) e desempenho.

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

COVID-19	Novo Corona vírus 2019
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
IC	Intervalo de Confiança
IPAQ	<i>International Physical Activity Questionnaire</i>
IESMA/UNISULMA	Instituição de Ensino Superior do Sul do Maranhão
PSS	<i>Perceived Stress Scale</i>
TCLE	Termo de consentimento livre e esclarecido
UFT	Universidade Federal do Tocantins
24h-MESYN	<i>24-hour movement behavior and metabolic syndrome study</i>

## LISTA DE SIMBOLOS

$\alpha$	Alfa
$\beta$	Beta
$>$	Maior que
$<$	Menor que
$=$	Igual

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>13</b>
<b>2.1</b>	<b>Objetivo geral.....</b>	<b>13</b>
<b>2.2</b>	<b>Objetivos específicos.....</b>	<b>13</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>14</b>
<b>3.1</b>	<b>Aspectos éticos.....</b>	<b>14</b>
<b>3.2</b>	<b>População e amostra.....</b>	<b>14</b>
<b>3.3</b>	<b>Critérios de inclusão e exclusão.....</b>	<b>15</b>
<b>3.4</b>	<b>Variáveis do estudo.....</b>	<b>15</b>
<b>3.5</b>	<b>Exposição.....</b>	<b>15</b>
<b>3.6</b>	<b>Desfecho.....</b>	<b>15</b>
<b>3.7</b>	<b>Variáveis de confusão.....</b>	<b>16</b>
<b>3.8</b>	<b>Procedimentos.....</b>	<b>16</b>
<b>3.9</b>	<b>Análise estatística.....</b>	<b>16</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADO.....</b>	<b>18</b>
<b>5</b>	<b>DISCUSSÃO.....</b>	<b>21</b>
<b>6</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>23</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>24</b>
	<b>APÊNDICE.....</b>	<b>27</b>

## REFERÊNCIAS

- BARBOSA, T. C. et al. Estresse percebido e nível de atividade física em docentes de um Instituto Federal. **Saúde em Revista**, v. 20, n. 52, p. 47-56, 2020.  
<https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/view/4568>. Acesso em: 10 Setembro 2023.
- BARROS, M. B. A. et al. Associação entre comportamentos de saúde e depressão: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 24, 2021.  
<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/yrkB9XVY43xdXVMRRb786bd/?lang=pt>. Acesso em: 20 Junho 2023.
- BELEM, I. C; CAMARGO, D. A. D; BOTH, J. Diferentes comportamentos do estilo de vida de Universitários do curso de Educação Física. **Pensar en Movimiento: Revista de ciencias del ejercicio y la salud**, v. 17, n. 2, p. 49-64, 2019.  
[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-44362019000200049&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-44362019000200049&script=sci_arttext). Acesso em: 13 Agosto 2023.
- BEZERRA, A. C. V. et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2411-2421, 2020. <https://www.scielosp.org/article/csc/2020.v25suppl1/2411-2421>. Acesso em: 28 Agosto
- BEZERRA, M. A. A. et al. Prevalência de inatividade física na adolescência: revisão sistemática. **Health of Humans**, v. 2, n. 1, p. 1-9, 2020.  
<https://sapientiae.com.br/index.php/healthofhumans/article/view/CBPC2674-6506.2020.001.0001>. Acesso em: 8 Setembro 2023.
- DA SILVA OLIVEIRA, V. A. et al. Associação entre o nível de atividade física e o estresse em pré-vestibulandos. **Revista brasileira de fisiologia do exercício**, v. 18, n. 1, p. 9-16, 2019. <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/2875>. Acesso em: 12 Setembro 2023.
- DEMENECH, L. M. et al. Estresse percebido entre estudantes de graduação: fatores associados, a influência do modelo ENEM/SiSU e possíveis consequências sobre a saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 72, p. 19-28, 2023.  
<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/gnT3VKfkZNXdgrSBtQzwzvB/>. Acesso em: 25 Agosto 2023.
- VIDIGAL, DE CARVALHO, F. et al. Prevalence of metabolic syndrome in Brazilian adults: a systematic review. **BMC Public Health**, v. 13, n. 1, pág. 1-10, 2013.
- KAM, S. X. L. et al. Estresse em estudantes ao longo da graduação médica. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, p. 246-253, 2020.  
<https://www.scielo.br/j/rbem/a/3Q4H6dQLkXCVwgQqMSZqfmk/?lang=pt>. Acesso em: 02 Setembro 2023.
- LUFT, C. D. B. et al. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 4, p. 606-615, 2007.

MALLOY-DINIZ, L. F. et al. Saúde mental na pandemia de COVID-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. **Debates em psiquiatria**, 2020. <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/57108>. Acesso em: 23 Maio 2023.

MARINHO, C. L. F; RIBEIRO, L. S. Inatividade física e surgimento de patologias em adolescentes: uma revisão bibliográfica. **Revista Uningá**, v. 56, n. 1, p. 108-113, 2019. [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=MARINHO%2C+C.+L.+F%3B+RIBEIRO%2C+L.+S.+Inatividade+f%3%ADsica+e+surgimento+de+patologias+em+adolescentes%3A+uma+revis%C3%A3o+bibliogr%C3%A1fica.+Revista+Uning%C3%A1%2C+v.+56%2C+n.+1%2C+p.+108-113%2C+2019.&btnG=](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=MARINHO%2C+C.+L.+F%3B+RIBEIRO%2C+L.+S.+Inatividade+f%3%ADsica+e+surgimento+de+patologias+em+adolescentes%3A+uma+revis%C3%A3o+bibliogr%C3%A1fica.+Revista+Uning%C3%A1%2C+v.+56%2C+n.+1%2C+p.+108-113%2C+2019.&btnG=). Acesso em 03 Maio 2023.

MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil (IPAQ). **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**. v. 6, n. 2, p. 5-18, 2012.

MALTA, D. C. et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 4, p. e2020407, 2020. [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=MALTA%2C+D.+C.+et+al.+A+pandemia+da+COVID-19+e+as+mudan%C3%A7as+no+estilo+de+vida+dos+brasileiros+adultos%3A+um+estudo+transversal%2C+2020.+Epidemiologia+e+Servi%C3%A7os+de+Sa%C3%BAde%2C+v.+29%2C+n.+4%2C+p.+e2020407%2C+2020.&btnG=](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=MALTA%2C+D.+C.+et+al.+A+pandemia+da+COVID-19+e+as+mudan%C3%A7as+no+estilo+de+vida+dos+brasileiros+adultos%3A+um+estudo+transversal%2C+2020.+Epidemiologia+e+Servi%C3%A7os+de+Sa%C3%BAde%2C+v.+29%2C+n.+4%2C+p.+e2020407%2C+2020.&btnG=). Acesso em: 11 Setembro 2023.

NASCIMENTO-FERREIRA, M. V. et al. 24 h movement behavior and metabolic syndrome study protocol: A prospective cohort study on lifestyle and risk of developing metabolic syndrome in undergraduate students from low-income regions during a pandemic. **Frontiers in Epidemiology**, v. 2, 29 set. 2022.

NASCIMENTO-FERREIRA, M. V. et al. Assessment of physical activity intensity and duration in the paediatric population: evidence to support an a priori hypothesis and sample size in the agreement between subjective and objective methods. **Obesity Rev**, Oxford. v. 19, n. 6, p. 810824, 2018.

NASCIMENTO-FERREIRA, M. V. et al. Psychometric Properties of the Online International Physical Activity Questionnaire in College Students. **Int J Environ Res Public Health**, v. 19, n. 22, p. 15380, 2022.

NETO, F. M. L. et al. Síndrome metabólica e a atividade física em adolescentes: uma revisão integrativa. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 7, n. 3, p. 63-72, 2019. [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=NETO%2C+F.+M.+L.+et+al.+S%C3%ADndrome+metab%C3%B3lica+e+a+atividade+f%C3%ADsica+em+adolescentes%3A+uma+revis%C3%A3o+integrativa.+Sa%C3%BAde+e+Desenvolvimento+Humano%2C+v.+7%2C+n.+3%2C+p.+63-72%2C+2019&btnG=](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=NETO%2C+F.+M.+L.+et+al.+S%C3%ADndrome+metab%C3%B3lica+e+a+atividade+f%C3%ADsica+em+adolescentes%3A+uma+revis%C3%A3o+integrativa.+Sa%C3%BAde+e+Desenvolvimento+Humano%2C+v.+7%2C+n.+3%2C+p.+63-72%2C+2019&btnG=). Acesso em 04 Agosto 2023.

OLIVEIRA, L. V. A. et al. Prevalência da Síndrome Metabólica e seus componentes na população adulta brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4269-4280, 2020.

<https://www.scielo.br/j/csc/a/yjdDz8ccXCGgwj4YhVxKmZc/?lang=pt>. Acesso em 07 Agosto 2023.

PANI, V. O. et al. Variáveis antropométricas e de composição corporal como preditores de risco cardiovascular e da síndrome metabólica em adolescentes. **BRASPEN J**, v. 32, n. 3, p. 259-267, 2017.

SABOYA, P. P. et al. Lifestyle Intervention on Metabolic Syndrome and its Impact on Quality of Life: A Randomized Controlled Trial. **Arq Bras Cardiol**, v. 108, p. 60-69, 2017.

SANTOS-BARROS, V. et al. Estresse percebido em mulheres com síndrome metabólica: um estudo transversal. **Revista Cuidarte**, v. 14, n. 1, 2023.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-09732023000100013&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-09732023000100013&script=sci_arttext). Acesso em: 03 Setembro 2023.

SILVA, J. et al. Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares. **Ciência & saúde coletiva**, v. 23, p. 4277-4288, 2018. <https://www.scielosp.org/article/csc/2018.v23n12/4277-4288/>. Acesso em: 06 de Setembro 2023.

TENK, J.; MÁTRAI, P.; HEGYI, P.; ROSTÁS, I. et al. Perceived stress correlates with visceral obesity and lipid parameters of the metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis. **Psychoneuroendocrinology**, 95, p. 63-73, Sep 2018.  
[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S030645301731586X?casa\\_token=hAjWd2LEVoAAAAA:cff3rzZ4y2ykjw0sBgU9c7N5CIVmF613802MHGK45IedCXePV3SjqY4AP6saWRhKpMcoHoTEg](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S030645301731586X?casa_token=hAjWd2LEVoAAAAA:cff3rzZ4y2ykjw0sBgU9c7N5CIVmF613802MHGK45IedCXePV3SjqY4AP6saWRhKpMcoHoTEg). Acesso em: 10 Agosto 2023.

## APÊNDICE

### APÊNDICE A



INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR DO SUL DO MARANHÃO –  
IESMA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS – UFT

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário (a), da pesquisa intitulada “*Estudo longitudinal sobre estilo de vida e síndrome metabólica em estudantes universitários*” (FASE 2), sob a responsabilidade dos pesquisadores **Dr. Marcus Vinicius Nascimento Ferreira** e pelo **Dr. Kliver Marin**. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assinie ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Nesta pesquisa nós estamos buscando saber sobre o estilo de vida, qualidade de vida, satisfação com a vida, hábitos de vida horas de sono, prática de atividade física, tempo na frente de TV, computador e celular, aspectos acadêmicos neste período de COVID19. E como estes comportamentos podem afetar a sua saúde física.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido será obtido pelo pesquisador líder do projeto **Marcus Vinicius Nascimento Ferreira**, na IESMA ou UFT, em uma data a ser agendada com você. Neste projeto, nós vamos avaliá-lo usando questionários *online*, avaliação física e coleta de sangue. As avaliações acontecerão nas instalações da faculdade e será conduzida por equipe multidisciplinar da área da saúde composta por profissionais de educação Física, Fisioterapeutas, Enfermeiros, etc. Assim que, você tem tempo para pensar e decidir se deseja participar do projeto (CNS 466/12).

Na sua participação, você responderá a um questionário *online* sobre estilo de vida, qualidade de vida, satisfação com a vida, hábitos de vida horas de sono, prática de atividade física, tempo na frente de TV, computador e celular, aspectos acadêmicos. Na avaliação física vamos verificar o peso corporal, estatura, circunferência da cintura, a pressão arterial. Na coleta de sangue, vamos extrair 10ml de sangue do seu braço para análise do perfil lipídico e glicemia. Para diminuir e até evitar a dor durante a coleta de sangue, vamos passar no braço um creme ou adesivo anestésico, antes da punção que diminuirá a dor da punção. Você receberá um lanche no dia da coleta do sangue, para que venha em jejum. Caso ocorra qualquer eventual acidente decorrente da coleta de sangue (dor, hematoma), você receberá todos os cuidados e orientações necessárias. As avaliações serão feitas na faculdade e deverão levar 30 minutos, e os questionários vocês devem responder em casa, cerca de 30-40 minutos.

Você não terá nenhum ganho financeiro e será ressarcido (a) por qualquer gasto decorrente de sua participação na pesquisa. Você tem direito a indenização e garantia de assistência em todas as etapas da pesquisa e pós estudo, caso algo lhe aconteça em função desta pesquisa.

Os riscos consistem em se sentir desconfortável em responder a algumas perguntas. No entanto, todas as informações que você fornece são confidenciais. Adicionalmente, destacamos, que a participação na pesquisa, existem eventuais riscos característicos do ambiente virtual, meios eletrônicos, ou atividades não presenciais, em função das limitações das tecnologias utilizadas na aplicação dos questionários *online*. Desta maneira, para reduzir esta limitação, assim que finalizarmos a coleta de dados, as respostas do formulário (as suas respostas) serão removidas da "nuvem" e faremos o download para um computador local. Adicionalmente, a coleta de sangue será semelhante a qualquer coleta rotineira, que você fez/faz em *checkup* médico e de pequeno porte.



INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR DO SUL DO MARANHÃO –  
IESMA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS – UFT

Se houver pequena perda de sangue da veia no local da punção geralmente há um pequeno desconforto que desaparece em poucos dias. Lembramos que todo procedimento de coleta de sangue será feito por enfermeiras e auxiliares de enfermagem com ampla experiência.

**Os benefícios serão que** ao final de todas as avaliações, vamos enviar um informe sobre a sua saúde (especificamente o perfil metabólico), e caso for encontrada alguma alteração, iremos prestar assistência esclarecimentos por profissionais da habilitados da IESMA e UFT. E, se houver necessidade encaminhamento a Unidade Básica de Saúde mais próxima da sua residência.

Sempre que você desejar serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo. **Você é livre para deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem qualquer prejuízo.** Até o momento da divulgação dos resultados, você também é livre para solicitar a retirada dos seus dados da pesquisa.

**Em caso de qualquer dúvida ou reclamação a respeito da pesquisa, você poderá entrar em contato o pesquisador principal Prof. Dr. Marcus Vinicius Nascimento Ferreira**, que pode ser encontrado no endereço: Universidade Federal do Tocantins, Campus Universitário de Miracema, Avenida Lourdes Solino s/nº. Setor Universitário, 77650000 - Miracema do Tocantins, TO – Brasil, Telefone: (63) 33668601, URL da Homepage: <http://ww2.uft.edu.br/Telefone> ou [marcus1986@usp.br](mailto:marcus1986@usp.br) ou [marcus.nascimento@mail.uft.edu.br](mailto:marcus.nascimento@mail.uft.edu.br). Se houver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com a plataforma Brasil (<http://conselho.saude.gov.br/plataforma-brasil-conep?view=default>). A Comissão de Ética em Pesquisa é composto por professores especialistas na área da saúde, que não tem qualquer relação com este estudo e avaliou os procedimentos que este estudo utilizará e aprovou este projeto. Você poderá também entrar em contato com o CEP - Comitê de Ética na Pesquisa com seres humanos da Universidade Ceuma, na rua Josué Montello, Nº 01 – Renascença II – São Luis – MA Telefone: 3214-4212, e-mail: [cep@ceuma.br](mailto:cep@ceuma.br).

**Será garantido o sigilo quanto a sua identificação e das informações obtidas pela sua participação**, exceto aos responsáveis pelo estudo, e a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto. Você não será identificada em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Pesquisador responsável

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante da pesquisa

## APÊNDICE B



### QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA -

Nome: \_\_\_\_\_  
Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Idade : \_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( )

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

**1a** Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por **pelo menos 10 minutos contínuos** em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias \_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**1b** Nos dias em que você caminhou por **pelo menos 10 minutos contínuos** quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: \_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_

**2a.** Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar

CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL- CELAFISCS -  
INFORMAÇÕES ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL  
Tel-Fax: - 011-42298980 ou 42299643. E-mail: celafiscs@celafiscs.com.br  
Home Page: www.celafiscs.com.br IPAQ Internacional: www.ipaq.ki.se

moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)

dias \_\_\_\_ por SEMANA ( ) Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: \_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias \_\_\_\_ por SEMANA ( ) Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: \_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?  
\_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?  
\_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos

#### PERGUNTA SOMENTE PARA O ESTADO DE SÃO PAULO

5. Você já ouviu falar do Programa Agita São Paulo? ( ) Sim ( ) Não

6.. Você sabe o objetivo do Programa? ( ) Sim ( ) Não

## APÊDICE C

### ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO

#### Itens e instruções para aplicação

As questões nesta escala perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para você indicar o quão frequentemente você tem se sentido de uma determinada maneira. Embora algumas das perguntas sejam similares, há diferenças entre elas e você deve analisar cada uma como uma pergunta separada. A melhor abordagem é responder a cada pergunta razoavelmente rápido. Isto é, não tente contar o número de vezes que você se sentiu

de uma maneira particular, mas indique a alternativa que lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada pergunta, escolha as seguintes alternativas:

0= nunca

1= quase nunca

2= às vezes

3= quase sempre

4= sempre

Neste último mês, com que frequência...						
1	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0	1	2	3	4
3	Você tem se sentido nervoso e "estressado"?	0	1	2	3	4
4	Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0	1	2	3	4
5	Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	0	1	2	3	4
6	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0	1	2	3	4
7	Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3	4
8	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3	4
9	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	2	3	4
10	Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0	1	2	3	4
11	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0	1	2	3	4
12	Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	0	1	2	3	4
13	Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	0	1	2	3	4
14	Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0	1	2	3	4