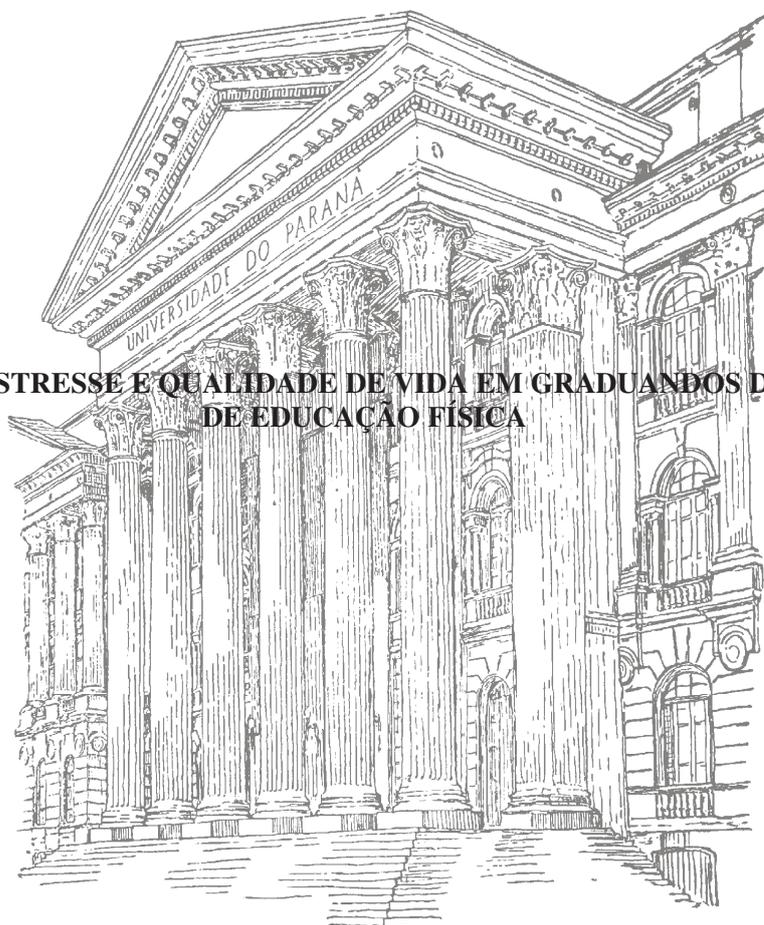


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

NEIRY ELLEN GASPERIN ARSIE

**NÍVEL DE ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA EM GRADUANDOS DO CURSO
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**



**CURITIBA
2018**

NEIRY ELLEN GASPERIN ARSIE

**NÍVEL DE ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA EM GRADUANDOS DO CURSO
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Monografia apresentada como requisito parcial para do Curso de Especialização em Fisiologia do exercício, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.
Orientador: Prof.º Dr. Ragami Chaves Alves

**CURITIBA
2018**

“Quer você acredite que consiga fazer uma coisa ou não, você está certo.”

[Henry Ford](#)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela oportunidade de crescer profissionalmente e pessoalmente no decorrer desses dois anos, foram tempos de muitas provações, mas a lição é que tudo passa e que nada acontece por acaso, afinal a vida sempre caminha para um bem maior.

Agradeço a minha mãe Edilmaris e as minhas irmãs, Amanda e Maria Angela, pelo auxílio constante em especial na fase final com a ajuda para corrigir todos os questionários.

Agradeço ao meu orientador Professor Dr. Ragami, que prontamente aceitou a orientação e me auxiliou em todos os momentos.

Agradeço ao professor Marcelo Romanovich Ribas, do Centro Universitario Dom Bosco, que abriu as portas para que esse estudo pudesse ser realizado.

Agradeço ao Professor André Smolarek, pelo auxílio na coleta de dados, na Unicentro de Irati - PR.

Agradeço ao Grupo de Pesquisa em Metabolismo, Nutrição e Treinamento de Força (GPMENUTF), como responsável o Prof. Dr. Tácito Pessoa de Souza Junior, que me oportunizou a ingressar no mundo da pesquisa com seriedade e comprometimento e a todos os integrantes do grupo que sempre contribuem com todas as ações e dúvidas em especial a Bruna Amorim Zandoná pelo apoio fraterno.

Ao Professor Wagner, pelo auxílio e suporte em todos os momentos da pós graduação, sempre receptivo a sanar todas as dificuldades e duvidas.

Aos amigos conquistados nessa jornada, em especial ao Gabriel, Dani , Angélica e ao pequeno Achilles.

Agradeço a todos os professores que contribuíram para minha formação, a cada módulo ministrado.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíam para que eu concluísse o Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. MATERIAL E MÉTODOS.....	11
2.1. Caracterização da de Pesquisa.....	11
2.2. População e Amostra.....	11
2.3. Instrumentos e Procedimentos.....	11
2.4. Tratamento dos Dados e Estatística.....	13
3. RESULTADOS.....	14
DISCUSSÃO.....	15
REFERENCIAS.....	18
ANEXOS.....	20
APÊNDICES.....	27

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – Resumo das pontuações do SF-36 entre os 48 graduandos do curso de Educação física	13
TABELA 2 – Índice de prevalência de stress na amostra de acordo como o questionário ISSL.....	13
TABELA 3- Fases do Stress	14
TABELA 4 – Fases do stress em relação ao gênero	14

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi avaliar a prevalência de sintomas de stress entre os estudantes de graduação. Uma amostra de 48 estudantes concluintes do curso de Educação Física, responderam ao Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) e a um questionário referente a qualidade de vida o SF-36. A prevalência de stress encontrada foi de 29,16% considerando a amostra total e uma incidência superior em estudantes do sexo, considerando também as fases do stress a maioria se enquadrou na fase de resistência.

Palavras chaves: Estresse; qualidade de vida; graduandos de Educação Física.

1. INTRODUÇÃO

O conceito de qualidade de vida (QV) é muito amplo, dado seu caráter multidimensional e subjetivo (BAMPI,2013). Lepage, 2011, define como o indivíduo reflete os sentimentos e reage em relação ao seu estado de saúde. Ainda pode-se estar relacionado a atividades físicas, atividade social e lazer, trabalho, sintomas, renda, cognição, adaptação emocional, autoestima, ansiedade, estresse, atividade sexual, relacionamento interpessoal, impotência, incontinência e satisfação geral com a vida”. Entende - se como sendo um conceito abstrato e sujeito a muitas interpretações. (BORINE et al., 2015). De acordo com tais premissas, a World Health Organization (WHO) através de sua divisão de Saúde Mental, definiu a qualidade de vida como a “percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões, preocupações e desejos(WHOQOL GROUP, 1994).

Um fator que implica diretamente a qualidade de vida é o estresse que vem sendo associado a percepções de desconforto, essas sensações desagradáveis são cada vez mais percebidas pelas pessoas em geral, aumentando o número de indivíduos acometidos pelo sintoma (Lipp et al., 1986). O estresse afeta a capacidade dos indivíduos em manter o controle de seus pensamentos, sentimentos e comportamentos e manterem os seus problemas sob domínio (AAFP, 2002). O estudo de Pereira (2005) apontou o quanto o estresse afeta o desempenho escolar quando o indivíduo não consegue se recuperar e se adaptar ao agente estressor e as consequências dessas desordens na vida acadêmica.

Outro fator continuamente afetado nas situações de estresse elevado é o sono, a alta demanda de atividades acadêmicas, profissionais e pessoais influenciam diretamente nesse quesito, para Lipp et al. (1984), problemas com o sono e cansaço mental também aparecem, podendo ser tanto insônia como sono excessivo ou um sono agitado. Ainda segundo o autor o estresse pode ser originado de fontes externas e internas. Sendo assim, é importante considerar não só a imensa quantidade de fatores potencializadores de estresse, mas também os aspectos individuais, a maneira como cada um reage às pressões cotidianas. Alguns estudos apontam que o sofrimento psicológico dos estudantes está

associado ao baixo desempenho acadêmico, ameaçando o processo de aprendizagem (ROH et al.,2010).

O interesse em conhecer os fatores relacionados à qualidade de vida e ao stress em estudantes universitários ainda é recente, considerando que os estudos sobre qualidade de vida, ocorre desde a década 1980, mas com base no ensino superior e considerando a população do curso de educação física a literatura se torna escassa. (SOUSA, 2013).

Considerando isso estudantes universitários, podem apresentar problemas psicossociais, tais como: ansiedade, baixa autoestima, depressão, dificuldades de relacionamento, estresse, tais situações devem ser avaliadas e acompanhadas de forma adequada (CERCHIARI, 2005).

Um exemplo de estudo nessa linha de pesquisa realizado na universidade da Sérvia o qual comparou qualidade de vida entre estudantes de diferentes áreas de atuação, por meio do questionário *Medical Outcomes Study 36- Item Short-Form Health Survey (SF-36)*, como resultado encontraram índices preocupantes em relação a qualidade de vida entre os estudantes da área médica, especialmente, nos domínios vitalidade, saúde mental e aspectos emocionais. Nesse estudo, tanto o escore total quanto sete dimensões do questionário SF-36 correlacionaram com o rendimento acadêmico (PEKMEZOVIC, 2011). Em outro estudo, Walkiewicz, 2013, aponta que a satisfação com a vida acadêmica está diretamente relacionada a melhores decisões em relação a carreira, personalidade, otimismo, identidade própria e orientação para o trabalho, bem como com o rendimento acadêmico e satisfação com as atividades desenvolvidas no curso. No entanto, no brasil essas informações na área de Educação Física são escassas.

Devido a grande importância do assunto e a forma como o estresse pode afetar a vida acadêmica e pessoal da sociedade, esse trabalho visa contribuir para elucidar o tema na área da Educação Física, dado a falta de estudos na área.

1.1 OBJETIVO

1.1.1 Objetivo Geral

Investigar o nível de estresse e qualidade de vida em graduandos do curso de Educação Física.

1.1.2 Objetivos Específicos:

a) Verificar a possível existência de fatores associados ao estresse e a sua influência na qualidade de vida de alunos universitários do curso de Educação Física;

2. MATERIAL E MÉTODOS

2.1.1 População e amostra

A amostra foi do tipo intencional e não probabilística. Participaram deste estudo 48 alunos devidamente matriculados no último ano do curso de Educação Física, sendo de ambos os sexos.

2.2.1 Critérios de Inclusão

Os critérios de inclusão no presente estudo serão os alunos estarem devidamente matriculados nas instituições de ensino e que tenham assinado o termo de consentimento livre e esclarecido;

2.2.2 Critérios de Exclusão

Os critérios de exclusão, não estar no último ano do curso devido a desperiodização, ou ainda que não tenham preenchido todas as informações solicitadas dos questionários.

2.3 Instrumentos e Procedimentos

Foram utilizados dois instrumentos, a saber: sintomas de estresse, tipo de sintoma (físico ou psicológico) e fase do estresse foi utilizado o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL) e referente a qualidade de vida, utilizamos a versão brasileira do questionário de qualidade de vida sf-36 (QVSF36)

2.3.1 Descrição dos instrumentos

➤ INVENTARIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTO:

O ISSL foi validado por Lipp (1994) e tem sido utilizado em pesquisas e trabalhos clínicos na área do estresse. Ele é dividido em três quadros, sendo o primeiro composto por 15 sintomas, dividido em F1 (sintomas físicos) e P1

(sintomas psicológicos), onde devem ser assinalados os sintomas que tivessem s experimentado nas últimas 24 horas. O segundo quadro também é composto por 15 sintomas, igualmente divididos em F2 (sintomas físicos) e P2 (sintomas psicológicos), onde deviam ser assinalados os sintomas experimentados na última semana. Já o terceiro quadro é composto por 23 sintomas, também dividido em F3 (sintomas físicos) e P3 (sintomas psicológicos), onde foram marcados os sintomas experimentados no último mês.

➤ **VERSÃO BRASILEIRA DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA SF-36 (QVSF36):**

E para verificar o índice de qualidade de vida o presente estudo utilizou o questionário SF-36, por ser frequentemente utilizado para avaliar a qualidade de vida em diversas populações, por ser de fácil aplicação e compreensão (CICONELLI ET AL.1999). É o instrumento mais adotado em pesquisas e ter a confiabilidade nos mais diversos tipos de população estudada (AGUIAR ET AL. 2008); O SF – 36 compõem - se de 36 itens e divide-se em oito domínios: (1) capacidade funcional (FUN), com dez itens avalia o impacto da saúde física no desempenho das atividades diárias, (2) Aspectos físicos (AFI), avalia o impacto no desenvolvimento das atividades diárias ou profissionais (3) Dor (D) avalia o nível da dor e seu impacto nas atividades diárias (4) Estado Geral da saúde (EGS) avalia a percepção subjetiva em relação a saúde (5) Vitalidade (VIT) avalia a percepção subjetiva em relação a saúde, (6) Aspectos sociais (AS) avalia o reflexo da condição física nas atividades sociais, (7)Aspectos emocionais (AE) avalia o reflexo das condições emocionais no desempenho das atividades diárias (8) Saúde mental (SM), possui escala de humor e bem estar . (SILQUEIRA, 2005;CARVALHO,2012).

2.4 DELINEAMENTO DO ESTUDO

Pesquisa do tipo descritiva, com delineamento ex-post facto. Neste tipo de pesquisa, os fatos já ocorreram, sendo que o pesquisador não possui nenhuma possibilidade de controle ou manipulação, ele apenas investiga os fenômenos já ocorridos e estabelece relações entre variáveis (GIL, 2008; THOMAS; NELSON, 2002)

Inicialmente todos os alunos foram convidados, pelo pesquisador e pelo coordenador das respectivas instituições, no dia selecionado foi explicado a todos os acadêmicos o objetivo do estudo. Foi solicitado o preenchimento e a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APENDICE A). Após a entrega do TCLE, foi direcionada a entrega dos questionários, no qual foi sanado todas as dúvidas e forma correta de preenchimento, não tendo um tempo estipulado para o término do preenchimento.

2.4.1 TRATAMENTO DOS DADOS E ESTATÍSTICA

A normalidade da distribuição dos foi confirmada pelo teste de Shapiro-Wilk. Em seguida foi aplicada a estatística descritiva com medidas de tendência central (média) e dispersão (desvio-padrão) para caracterização dos participantes e na apresentação das variáveis observadas.

3. RESULTADOS

O presente estudo contou com a participação de 48 estudantes universitários sendo 19 do sexo feminino (39,58%) e 29 do sexo masculino (60,41%), todos matriculados no último ano do curso de Educação Física.

A tabela I apresenta a média e o desvio padrão do teste SF-36 cujo objetivo é avaliar o índice de qualidade de vida .

TABELA 1 Resumo das pontuações do SF-36 entre os 48 graduandos do curso de Educação física

Variáveis	Escore
Capacidade Funcional	28,4 ± 2,6
Limitação por Aspectos Físicos	6,4 ± 1,5
Dor	8,8 ± 2,3
Estado de Saúde Geral	16,7 ± 3,3
Vitalidade	15 ± 4,3
Aspecto Social	7,6 ± 2,3
Limitação por Aspectos Emocionais	5,0 ± 2,3
Saúde Mental	22,3 ± 4,8

Na aplicação do instrumento de avaliação de QV no curso avaliado, os escores do SF-36 variaram de 0 a 100, sendo que o domínio capacidade funcional apresentou as maiores médias, enquanto a limitação por aspectos emocionais foi o mais prejudicado, com menor média.

TABELA 2. Índice de prevalência de stress na amostra de acordo como o questionário ISSL.

Prevalência de stress		N	%
Stress	Sim	14	29,16
	Não	34	70,8

TABELA 3. Fases do Stress

Fases do Stress	N	%
Sem stress	34	70,83
Resistência	10	20,83
Quase exaustão	3	6,25
Exaustão	1	2,08

TABELA 4. Fases do stress em relação ao gênero

		Feminino	Masculino
Stress	Sim	10 (52,63%)	4 (13,79%)
	Não	9 (47,36%)	25 (86,20%)
Fases	Alerta		
	Resistência	7 (36,84%)	4 (13,79)
	Quase Exaustão	3 (15,78%)	
	Exaustão		

Pode-se observar que 70,83% dos alunos que responderam ao questionário não apresentam sintomas de stress, 20,83% dos entrevistados se encontram em na fase de resistência, 6,25% na fase de quase exaustão e 2,08 % na fase de exaustão.

4. DISCUSSÃO

O presente estudo encontrou uma prevalência de stress de 29,16% entre os estudantes universitários. Essa estimativa está abaixo dos resultados encontrados por Bayram & Bilgel (2008) e de Rodas et al. (2010) realizados com amostras de variados cursos de graduação, com estimativas de 47% e 48% respectivamente.

A prevalência da fase intermediária do stress (resistência) foi de 20,83 % na amostra total. O resultado sugere que a maioria dos estudantes universitários tem recursos para lidar com eventos estressantes, considerando que a minoria estava nas fases mais graves (quase exaustão, 6,25% e exaustão, 2,08%).

Apesar deste resultado, é importante destacar o que significa estar na fase de resistência Segundo Lipp e Malagris (2001), esta fase ocorre quando o estressor continua presente por períodos muito prolongados ou quando se acumulam mais estressores na vida do indivíduo. O organismo busca restabelecer o equilíbrio, utilizando-se da energia adaptativa de reserva, o que pode gerar a sensação de desgaste físico generalizado sem causa aparente e dificuldades com a memória, sintomas que para o estudante pode significar dificuldade de aprendizagem e fracasso acadêmico.

Em relação ao gênero, a ocorrência de stress entre os estudantes foi significativamente maior no sexo feminino que no sexo masculino (52,63 % x 13,79 %). As mulheres também apresentaram maior prevalência de indivíduos nas fases mais graves do stress, quase exaustão que corresponde a (15,78%).

Assim como outros estudos que fizeram comparações de gênero em relação ao stress, este também encontrou diferenças significativas entre homens e mulheres (Aguiar et al, 2009; Bayram & Bilgel, 2008; Furtado et al, 2003;). O sexo feminino não só apresentou maior percentual de indivíduos estressados que o masculino, como apresentou prevalência mais elevadas das fases mais graves. É preciso identificar os motivos pelos quais as estudantes sofrem mais de stress, visto que os estressores enfrentados são basicamente os mesmos que dos homens.

A diferença pode ser biológica, cognitiva, comportamental ou associação destas questões que pode ser esclarecida em pesquisas futuras. Apesar de alguns estudos relatarem o alto índice de stress entre as mulheres, as diferenças de gênero são explicadas a partir da sobrecarga de trabalho e dos cuidados com a família, perfil não compatível com a maior parte do público-alvo da presente pesquisa. Calais, Andrade & Lipp (2003) buscam explicar esta diferença, com base nas cobranças da sociedade em relação à mulher que somam às sobrecargas da carreira (profissional ou acadêmica) às exigências pessoais, biológicas, hormonais, sexuais e sociais. Nesse sentido, eles sugerem que se investiguem as fontes de stress e seu efeito diferencial entre homens e mulheres, principalmente relacionadas às práticas parentais que possam estar gerando maior nível de stress nas mulheres brasileiras (LAMEU,2016)

É importante destacar as limitações desse estudo. Por se tratar de um estudo transversal, não é possível traçar relações de causalidade. Estudos

longitudinais que acompanhem os estudantes ao longo da trajetória acadêmica podem trazer resultados mais robustos que confirmem alguns desses dados.

Dessa forma, é necessária realizar mais estudos amplos e com rigor metodológico adequado e com ênfase na área da educação física para que se possa não somente estimar a prevalência de stress, como identificar os fatores que predispõem a ocorrência do stress emocional e sua influência na saúde mental dos estudantes, a fim de auxiliar as políticas de assistência estudantil não apenas da instituição estudada como a de tantas outras com características semelhantes.

REFERÊNCIAS

AAFP – American Academy of Family Physicians. (2002). Mental health: Keeping your emotional health. Retrieved January 28, 2010, from. <http://www.aafp.org/afp/2002/1001/p1287.html>.

AGUIAR, C. C. T. et al. Instrumentos de avaliação de qualidade de vida relacionada à saúde no diabetes melito. *Arq Bras Endocrinol metab*, v. 52, n. 3, p. 931-939, 2008.

AGUIAR, S. M.; VIEIRA, A. P.; VIEIRA, K. M.; AGUIAR, S. M. & NÓBREGA, J. O. (2009). Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 58(1), 34-38. doi: 10.1590/S0047-20852009000100005

BAMPI, L. N. S et al. Percepção Sobre Qualidade De Vida De Estudantes de Medicina da Universidade de Brasília. *Rev. Brasileira de Educação Médica*. Brasília, v. 37, n. 2, 217-225. 2013.

BAYRAM, N. & BILGEL, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 667-672. doi:10.1007/s00127-008-0345-x

BORINE, Rita de Cássia Calderani; WANDERLEY, Kátia da Silva e BASSITT, Débora Pastore. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. *Est. Inter. Psicol.* [online]. 2015, vol.6, n.1 Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072015000100008&lng=pt&nrm=iso. ISSN 2236-6407.

CERCHIARI, E. A. N.; CAETANO, D.; FACCENDA, O. Prevalência de Transtornos Mentais Menores em Estudantes Universitários. *Estudos de Psicologia*, vol.10 n.3, p.413-420, 2005.

CICONELLI RM, FERRA, MB, SANTOS W, MEINÃO I, QUARESMA MR. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). *Rev Bras Reumatol*.1999;39(3):143-50.

GIL, ANTONIO CARLOS. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.4

LAMEU, J. N, SALAZAR, L. T., SOUZA W.F. PREVALÊNCIA DE SINTOMAS DE STRESS ENTRE GRADUANDOS DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA *Psic. da Ed.*, São Paulo, 42, 1º sem. de 2016, pp. 13-22

LIPP, M. E. N., ROMANO, A. S. P. F., COVOLAN, M. A. & NERY, M. I. (1986). *Como enfrentar o stress*. São Paulo: Ícone.

LIPP, M. E. N.; GUEVARA, A. J. H. Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress. Estudos de Psicologia, vol.11 n.3, p.43-49, 1994.

LIPP, M. E. N. (2003). Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp. São Paulo: Casa do Psicólogo.

RODAS, J. A.; VÉLEZ, L. P.; ISAZA, B. E.; ZAPATA, M. A.; RESTREPO, E. R. & QUINTERO, L. E. (25 DE MAIO DE 2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. Revista CES de Medicina, 24, 7-17.

SILQUEIRA, S. M. F. O questionário genérico SF-36 como instrumento de mensuração da qualidade de vida relacionada a saúde de pacientes hipertensos. Tese não publicada (2005). Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22133/tde-17052007-160822/en.php>

SOUSA TF, FONSECA SA, MORORÓ JOSÉ HP, NANAS MV. Validade e reprodutibilidade do questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (Isaq-A). Arq Ciênc Esporte. 2013;1(1):21-30.

WALKIEWICZ M, TARTAS M, MAJKOWICZ M, BUDZINSKI W. Academic achievement, depression and anxiety during medical education predict the styles of success in a medical career: a 10-year longitudinal study. Med Teach. 2012;34(9):611-9.

WHOQOL GROUP (1994). The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: Orley J., Kuyken W., (editors). Quality of life assessment: international perspectives. Heigelberg: Springer Verlag. p 41-60.

ANEXO A

INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS (ISSL)

A) Marque com **F1** os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas:

- 1. mãos ou pés frios
- 2. boca seca
- 3. nó no estômago
- 4. aumento da sudorese
- 5. tensão muscular
- 6. aperto da mandíbula/ ranger de dentes
- 7. diarreia passageira
- 8. insônia
- 9. taquicardia
- 10. hiperventilação
- 11. hipertensão arterial súbita e passageira
- 12. mudança de apetite

Some 1 ponto para cada F1 que assinalou: F1 = _____

B) Marque com P1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas:

- 13. aumento súbito de motivação
- 14. entusiasmo súbito
- 15. vontade súbita de iniciar novos projetos

Some 1 ponto para cada P1 que assinalou: P1 = ___

A) Marque com **F2** os sintomas que tem experimentado na última semana:

- 1. problemas com a memória
- 2. mal-estar generalizado, sem causa específica
- 3. formigamento das extremidades
- 4. sensação de desgaste físico constante
- 5. mudança de apetite
- 6. aparecimento de problemas dermatológicos
- 7. hipertensão arterial
- 8. cansaço constante
- 9. gastrite, úlcera ou indisposição estomacal prolongada

10. tontura ou sensação de estar flutuando

Some 1 ponto para cada F2 que assinalou: F2 = ___

Marque com P2 os sintomas que tem experimentado na última semana:

11. sensibilidade emotiva excessiva

12. dúvida quanto a si próprio

13. pensar constantemente em um só assunto

14. irritabilidade excessiva

15. diminuição da libido

Some 1 ponto para cada P2 que assinalou: P2 = _____

a) Marque com F3 os sintomas que tem experimentado no último mês

1. diarreia frequente

2. dificuldades sexuais

3. insônia

4. náusea

5. tiques

6. hipertensão arterial continuada

7. problemas dermatológicos prolongados

8. mudança extrema de apetite

9. excesso de gases

10. tontura frequente

11. úlcera, colite ou outro problema digestivo sério

12. Infarto

Some 1 ponto para cada F3 que assinalou: F3 = ___

Marque com P3 os sintomas que tem experimentado no último mês:

13. impossibilidade de trabalhar

14. pesadelos frequentes

15. sensação de incompetência em todas as áreas

16. vontade de fugir de tudo

17. apatia, depressão ou raiva prolongada

18. cansaço constante e excessivo

19. pensar e falar constantemente em um só assunto

- () 20. irritabilidade frequente sem causa aparente
 () 21. angústia, ansiedade, medo diariamente
 () 22. hipersensibilidade emotiva
 () 23. perda do senso de humor

Some 1 ponto para cada P3 que assinalou: P3 = ___

Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano, como você classificaria sua idade em geral? (Sua percepção, comparado há um ano atrás).

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco pior	Muito pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3

b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo obedecer um pouco mais fácil que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5

APENDICE (A)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: NIVEL DE ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA EM GRADUANDOS DO CURSO DE EDUCACAO FISICA.

Pesquisador responsável: Neiry Ellen Gasperin Arsie

Pesquisadores participantes:

Instituição: Universidade Federal do Paraná - UFPR

Telefone celular do pesquisador para contato (inclusive a cobrar):41-98767-8686

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa **NIVEL DE ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA EM GRADUANDOS DO CURSO DE EDUCACAO FISICA. (Trabalho de Conclusão de Curso)** que tem por **objetivo investigar o nível de estresse e qualidade de vida de graduandos do curso de Educação Física** e se **justifica**

Por meio deste documento e a qualquer tempo **você** poderá solicitar esclarecimentos adicionais sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar. Também poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento, sem sofrer qualquer tipo de penalidade ou prejuízo.

Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra será arquivada pelo pesquisador responsável.

A pesquisa ocorrerá, por meio de questionários, um total de 04, que deverá ser respondido pelo aluno, o pesquisador estará presente em todos os momentos para o auxílio e dúvidas no decorrer do preenchimento.

A pesquisa não oferece nenhum tipo de risco aos participantes e a sua participação irá contribuir para o enriquecimento do mundo científico, assim como compreender as dificuldades dessa etapa da formação acadêmica.

Para participar deste estudo você, não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Os gastos necessários para a sua participação na pesquisa serão assumidos pelos pesquisadores

Seu nome e identidade serão mantidos em sigilo, e os dados da pesquisa serão armazenados pelo pesquisador responsável. Os resultados poderão ser divulgados em publicações científicas e congresso.

Após a conclusão da pesquisa os resultados serão apresentados a turma.

Nome do Participante da Pesquisa / ou responsável:

Assinatura do Participante da Pesquisa

Nome do Pesquisador Responsável: NEIRY ELLEN GASPERIN ARSIE

Assinatura do Pesquisador Responsável

Local e data _____