

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA  
BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

**Mateus Köelzer Duarte**

**Estilo de vida e qualidade de vida em estudantes de Dança, Educação Física e  
Fisioterapia de uma universidade do sul do Brasil**

Porto Alegre

2019

**MATEUS KÖELZER DUARTE**

**Estilo de vida e qualidade de vida em estudantes de Dança, Educação Física e  
Fisioterapia de uma universidade do sul do Brasil**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Comissão de Graduação do curso de  
bacharelado em Fisioterapia, como requisito  
obrigatório para obtenção do título de Bacharel  
em Fisioterapia pela Universidade Federal do  
Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof. Dr. Luiz Fernando Calage Alvarenga

Porto Alegre

2019

**Mateus Köelzer Duarte**

**Estilo de vida e qualidade de vida em estudantes de Dança, Educação Física e  
Fisioterapia de uma universidade do sul do Brasil**

Conceito final:

Aprovado em: ..... de ..... de .....

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Claudia Tarragô Candotti – Universidade Federal do Rio Grande do Sul

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Adriana Torres de Lemos – Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

---

Orientador: Prof. Dr. Luiz Fernando Calage Alvarenga – Universidade Federal do Rio Grande do Sul

## RESUMO

**OBJETIVO:** Traçar o perfil sociodemográfico, analisar o estilo de vida (EV) e a qualidade de vida (QV) dos estudantes de Dança, Educação Física e Fisioterapia, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Brasil); avaliar se há correlação entre os escores de EV e QV, e comparar os escores dos três cursos. **MÉTODOS:** Estudo quantitativo, descritivo-exploratório, com delineamento correlacional e comparativo. Foram avaliados estudantes que estavam há pelo menos cinco semestres em seus cursos, utilizando-se instrumentos validados para mensuração de EV e QV. Para descrição do perfil sociodemográfico foi utilizado instrumento desenvolvido para este estudo. O cálculo amostral resultou em n=18 para Dança, n=57 para Educação Física e n=36 para Fisioterapia. **RESULTADOS:** A amostra foi composta por n=18 na Dança, n=58 na Educação Física e n=42 na Fisioterapia. 62,71% eram mulheres, 89,83% solteiros, 69,49% brancos, e a média e desvio padrão das idades foi de 24 ( $\pm 4,61$ ). Os escores de EV e QV foram considerados normais pelo teste Kolmogorov-Smirnov. Os escores de EV e QV tiveram correlação positiva de 0,512 ( $p < 0,01$ ) pelo teste Kendall Tau-B. A Dança teve a média dos escores significativamente mais baixa que os demais cursos, pelo teste One-Way ANOVA associado ao Post Hoc de Tukey para comparações múltiplas ( $p < 0,05$ ). Entre Educação Física e Fisioterapia não houve diferença significativa nas médias dos escores. **CONCLUSÕES:** Os escores de EV e QV nos cursos de Educação Física e Fisioterapia foram satisfatórios, porém os alunos do curso de Dança obtiveram médias significativamente menores, e também inferiores às da população geral.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estilo de vida. Qualidade de vida. Estudantes.

## ABSTRACT

**OBJECTIVE:** To outline the sociodemographic profile, analyze the lifestyle (LS) and the quality of life (QOL) of students of Dance, Physical Education and Physiotherapy, of the Federal University of Rio Grande do Sul (Brazil); to evaluate if there is a correlation between the scores of LS and QOL, and to compare the scores between the three courses. **METHODS:** Quantitative study, descriptive-exploratory type, with correlational and comparative design. Where evaluated students who were at least five semesters in their courses, using validated instruments for measuring LS and QOL. To describe the sociodemographic profile, it was used an instrument developed for this study. The sample size calculation resulted in n=18 for Dance, n=57 for Physical Education and n=36 for Physical Therapy. **RESULTS:** The sample consisted of n=18 in Dance, n=58 in Physical Education and n=42 in Physical Therapy. 62.71% were women, 89.83% single, 69.49% white, and the mean and standard deviation of ages was 24 ( $\pm$  4.61). LS and QOL scores were considered normal by the Kolmogorov-Smirnov test. LS and QOL scores had a significant positive correlation of 0.512 ( $p < 0.01$ ) by the Kendall's Tau-B test. Dance had a significantly lower mean scores than the other courses by the One-Way ANOVA test associated with Tukey's Post Hoc for multiple comparisons ( $p < 0.05$ ). Between Physical Education and Physical Therapy there was no significant difference in the means of the scores. **CONCLUSIONS:** The scores of LS and QOL in the Physical Education and Physical Therapy courses were satisfactory, but the students of Dance had significantly lower means, also lower than the general population.

**KEYWORDS:** Lifestyle. Quality of Life. Students.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

ESEFID – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança

EV – Estilo de vida

OMS – Organização Mundial da Saúde

QV – Qualidade de vida

TCC – Trabalho de conclusão de curso

UFRGS – Universidade Federal do Rio Grande do Sul

WHOQOL-100 - Instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde

WHOQOL-bref – Instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde – versão abreviada

## SUMÁRIO

<b>1 APRESENTAÇÃO</b> .....	7
<b>2 ARTIGO</b> .....	9
2.1 INTRODUÇÃO .....	9
2.2 MÉTODOS .....	11
2.3 RESULTADOS .....	13
2.4 DISCUSSÃO .....	17
2.5 CONCLUSÃO .....	21
REFERÊNCIAS .....	21
<b>ANEXO A – NORMAS DA REVISTA</b> .....	25
<b>ANEXO B – QUESTIONÁRIO “ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO”</b> .....	31
<b>ANEXO C – QUESTIONÁRIO “WHOQOL-bref”</b> .....	33
<b>ANEXO D – PARECER DE APROVAÇÃO NO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA</b> .....	36
<b>APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</b> .....	40
<b>APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO</b> .....	42
<b>APÊNDICE C – CARTAZ CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA</b> .....	46
<b>APÊNDICE D – TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL</b> .....	47

## 1 APRESENTAÇÃO

A ideia deste trabalho surgiu durante a disciplina “Processo saúde-doença, estilo e qualidade de vida”, ministrada pela professora Dra. Claudia Tarragô Candotti, em meu quarto semestre de graduação no curso de bacharelado em fisioterapia, na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Foi então elaborada a primeira versão deste estudo, como requisito obrigatório para aprovação nesta disciplina, em conjunto com meus colegas de graduação Andréa Gastal e Vinicius Hoffmann Dutra. Este trabalho foi então ampliado e aprimorado em sua metodologia para ser executado e apresentado publicamente como meu trabalho de conclusão de curso (TCC), e posteriormente publicado como artigo em periódico científico.

A minha motivação para realização desta pesquisa deve-se em grande parte à minha vivência acadêmica durante a graduação, no qual minha qualidade de vida (QV) foi seriamente impactada devido à pressão e à cobrança relacionadas às responsabilidades atribuídas ao estudante universitário, que me geraram transtornos de ordem psíquica, obrigando-me a buscar ajuda na psicoterapia e no uso de medicações psiquiátricas. Ao conversar com colegas de curso sobre o assunto, percebi que haviam outros enfrentando as mesmas dificuldades pelas quais eu passava. Ao iniciar o estudo do tema, verifiquei a existência de alta prevalência de problemas que afetam a QV do estudante universitário. Então, visto que na versão inicial deste trabalho havíamos analisado também o estilo de vida (EV), considerei relevante agregar esta variável em meu estudo, visto que existem dados consistentes na literatura que apontam que há correlação significativa entre estas duas variáveis. Portanto, passei a considerar a hipótese de que a perda de QV do estudante universitário pode estar relacionada à elevada carga horária de estudos e trabalho, que dificultam a adoção e manutenção de um EV saudável. Além disto, considero de extrema importância para o profissional de educação e de saúde que lida com práticas corporais e com o movimento, seja ele no exercício físico, na dança, ou como recurso terapêutico, a adoção de um EV ativo, visto que tais profissionais irão, no futuro, estimular hábitos de vida saudável para seus alunos ou pacientes, e poderão não estar seguindo suas próprias recomendações.

Os construtos EV e QV são complexos, multifacetados, e dependentes de fatores como contexto histórico, cultural e de classe social. É, portanto, muito difícil abordar tais temas de forma abrangente, e inevitavelmente haverá limitações quanto a seu estudo, devendo-se considerar que o presente estudo é um TCC. Este trabalho propõe-se a dar uma pequena contribuição para o debate destes temas, focando-se no estudo do EV e da QV em estudantes universitários de um *campus* de uma universidade do sul do Brasil.

A escolha dos cursos não foi de forma alguma aleatória. Foi de meu interesse avaliar estudantes de cursos que tivessem relação com saúde, hábitos de vida saudável e qualidade de vida. Além disto, a escolha dos três cursos alocados na Escola Superior de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul também tem o intuito de servir como avaliação destas variáveis no *campus* em si.

O prof. Dr. Luiz Fernando Calage Alvarenga foi escolhido como orientador por sua dedicação ao ensino da fisioterapia, e por seu sincero zelo em relação ao aluno do curso de fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. A prof<sup>a</sup>. Dra. Claudia Tarragô Candotti foi escolhida para banca avaliadora devido ao fato de a primeira versão deste estudo ter sido executada durante sua disciplina, tendo sido ela a pessoa que plantou a semente deste trabalho, ao sugerir que ele poderia ser realizado como TCC, além de sua notável competência como pesquisadora nesta área. A prof<sup>a</sup> Dra. Adriana Torres de Lemos foi escolhida para banca por indicação do professor orientador, posto que tem interesse pelo tema, e qualificação para avaliar este trabalho.

Este estudo parte da convicção do autor acerca da relevância do conhecimento da QV e do EV do estudante universitário, visto que o ambiente acadêmico pode levar ao sofrimento físico e psíquico, conforme apontam estudos, além do fato de que a QV tem correlação significativa com o desempenho acadêmico, portanto o estudo destas variáveis apresenta relevância para as instituições de ensino.

Sendo assim, o presente estudo foi elaborado na forma de artigo científico, e será apresentado publicamente como TCC, sendo posteriormente enviado para publicação na Revista Brasileira de Qualidade de Vida (Qualis B3).

## 2 ARTIGO

### **ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES DE DANÇA, EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA DE UMA UNIVERSIDADE DO SUL DO BRASIL**

#### 2.1 INTRODUÇÃO

Os termos “Estilo de Vida” (EV) e “Qualidade de Vida” (QV), embora relacionados, têm significados distintos e, portanto, merecem ser estudados distintamente (PORTES, 2011). Neste estudo, estas duas variáveis foram estudadas conjuntamente, no intuito de ampliar o espectro de avaliação. Tais conceitos, de EV e QV, vêm sendo amplamente estudados nas últimas décadas. Em 2004, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estabeleceu o seguinte conceito de EV:

O conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização. Esses hábitos e costumes incluem o uso de substâncias tais como o álcool, fumo, chá ou café, hábitos dietéticos e de exercício. Eles têm importantes implicações para a saúde e são frequentemente objeto de investigações epidemiológicas (p. 37, 2004).

O EV constitui padrões de comportamentos que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida dos indivíduos. O EV saudável é caracterizado por comportamentos relacionados à prática de atividade física, alimentação adequada, não etilismo, não tabagismo, relacionamentos familiares e entre amigos satisfatórios, sexo seguro, controle do estresse, visão positiva da vida e uso de cinto de segurança. Tais atividades contribuem para a promoção da saúde, prevenção de doenças e agravos, e para a obtenção da QV e da manutenção do bem-estar. O EV não saudável envolve práticas como o consumo de tabaco, ingestão de álcool, sedentarismo, alimentação baseada em alto índice de gorduras e açúcar e pobre em fibras, não controle do estresse e sexo sem proteção. Esses hábitos podem contribuir para a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, que têm influenciado no aumento da morbimortalidade nas últimas décadas (BRITO *et. al*, 2019).

O construto QV vem sendo debatido no âmbito científico, mas até o momento, não há consenso a respeito de sua definição. Assim como para o EV, neste estudo adotou-se o conceito de QV a partir da definição da OMS, de 2004:

O produto da interação entre as condições sociais, de saúde, econômicas e ambientais que afetam o

desenvolvimento humano e social. É um conceito de amplo alcance, incorporando de forma complexa a saúde física da pessoa, o estado mental, nível de independência, relações sociais, crenças pessoais e relação com as características salientes do ambiente (p. 48, 2004).

Justifica-se a realização deste estudo pela necessidade de se conhecer de que forma o ingresso e a permanência no mundo acadêmico impactam a vida e a saúde do estudante universitário, considerando-se o contexto de uma instituição pública de ensino superior. Os cursos avaliados serão Dança, Educação Física e Fisioterapia. Os três cursos são vinculados à Escola Superior de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID), um dos *campi* da Universidade Federal do Rio grande do Sul (UFRGS), localizada na cidade de Porto Alegre, no sul do Brasil. O interesse na realização desta pesquisa parta da avaliação empírica dos estudantes destes cursos, que aparentam alto nível de estresse devido a diversos fatores relacionados ao meio acadêmico, tais como: a alta carga horária de atividades curriculares e extracurriculares, o acúmulo de tarefas, a necessidade de trabalhar no turno inverso ao que estudam, o fato de que alguns estudantes moram longe da família, em repúblicas ou sozinhos; dificuldades financeiras, limitação da vida social, entre outros fatores. Tais dificuldades podem influenciar negativamente a QV destes estudantes, assim como dificultar a adoção de um EV saudável.

Estes cursos foram selecionados por pertencerem ao mesmo campus universitário (ESEFID/UFRGS), portanto utilizam-se das mesmas estruturas físicas de ensino; e também pelo fato de prepararem estudantes que serão, no futuro, profissionais de educação e saúde, que ao longo de sua graduação adquirem conhecimentos sobre saúde e vida saudável, e que durante o exercício de sua profissão, fornecerão orientações sobre tais temas para seus alunos e pacientes, e poderão não estar seguindo suas próprias recomendações. Tendo tais estudantes a futura tarefa de estimular um EV saudável, torna-se relevante saber se os mesmos o têm. Conforme Bühner (2019), cuidar do outro requer cuidar de si.

Por conseguinte, é importante a avaliação da QV dos estudantes, visto que devido à cobrança do mundo acadêmico e o excesso de responsabilidades adotadas pelo estudante de graduação, o ambiente universitário pode tornar-se gerador de doenças físicas e mentais, prejudicando assim o rendimento acadêmico (SHAREEF *et. al*, 2015; LANGAME *et. al*, 2016; RIBEIRO, *et. al*, 2018). A QV do universitário é uma área de estudos que está a merecer maiores investigações no Brasil, sobretudo porque as políticas públicas têm favorecido o acesso

de populações cada vez maiores, mais heterogêneas e não convencionais de estudantes para este nível de ensino. Em muitos desses casos, a falta de um nível satisfatório de QV pode impactar negativamente sua saúde mental, além de gerar dificuldades no processo de ensino/aprendizagem e até o abandono ou evasão acadêmica (RUIZ, 2008).

A correlação entre EV e QV já é estabelecida na literatura científica, em diferentes populações, tais como: indivíduos doentes (BLANCHARD, COURNEYA, STEIN, 2008; LI *et. al.*, 2007), crianças e adolescentes (MUROS, *et. al.*, 2017), universitários (MARTINS, MARTINS, PRATES, 2012), entre outros. Também é estabelecida a correlação entre QV e desempenho acadêmico, conforme citado no parágrafo anterior. Sendo assim, o presente estudo se propõe a contribuir para o debate de temas amplos, complexos e multifacetados, visto que não há consenso sobre suas definições, pois a percepção de uma vida com qualidade e hábitos saudáveis depende de fatores históricos, culturais e de classe social (PEREIRA, TEIXEIRA, SANTOS, 2012).

Conforme o acima exposto, o objetivo deste estudo é avaliar, de forma quantitativa, duas variáveis (EV e QV) em universitários dos três cursos vinculados ao campus ESEFID/UFRGS, verificar a existência de correlação entre EV e QV na amostra avaliada, realizar a comparação dos escores entre os três cursos, além de traçar o perfil sociodemográfico destes estudantes. Buscou-se conhecer o EV destes estudantes por meio de suas relações com família e amigos, nível de atividade, nutrição, uso de cigarro e drogas, álcool, comportamentos de risco, tipos de comportamento, introspecção, e sua vivência no trabalho; além de sua percepção de QV, sob aspecto geral, psicológico, físico, de relações sociais, e de relações com seu meio ambiente.

## **2.2 MÉTODOS**

Estudo de abordagem quantitativa, do tipo *ex-post-facto* descritivo-exploratório, com delineamento correlacional e comparativo. Um estudo descritivo tem por finalidade conhecer uma comunidade, descrever os fatos e fenômenos de uma determinada realidade (TRIVIÑOS, 1987; SILVEIRA, CÓRDOVA, 2009). Neste estudo foram utilizados questionários de auto relato para descrição da população, sendo este tipo de estudo caracterizado pela formulação de questões diretas para uma amostra representativa de sujeitos por meio de um guia ou formulário previamente elaborado (GAYA *et. al.*, 2008, p. 152, 153). De maneira geral, os instrumentos que utilizam informações fornecidas pelos indivíduos (questionários, entrevistas e diários) são de baixo custo, fáceis de aplicar e permitem avaliar um grande número de pessoas, o que os torna muito convenientes, pois fornecem respostas rápidas para algo que demandaria muito tempo para ser avaliado de outra forma (AÑES, REIS, PETROSKI, 2014).

Foram avaliados estudantes dos cursos de licenciatura em Dança, licenciatura e bacharelado em Educação Física (as duas modalidades foram agrupadas para a análise dos dados) e bacharelado em Fisioterapia, sendo os três cursos vinculados à ESEFID/UFRGS. O cálculo amostral foi realizado por curso, por meio de proporção para população finita, levando-se em consideração o número de alunos enquadrados nos critérios de inclusão em cada curso, utilizando dados fornecidos pela universidade. Foi utilizada margem de erro máxima admitida de 0,1, proporção de ocorrência esperada da característica em estudo de 0,217 (segundo dado do estudo de Brito, de 2016), nível de significância de 0,05, resultou num número amostral de  $n=18$  para Dança,  $n=57$  para Educação Física e  $n=36$  para Fisioterapia, totalizando  $n=111$ . O cálculo foi realizado por meio de instrumento desenvolvido por Noll e Candotti, em sua versão de 2018.

Os critérios de inclusão foram: estar regularmente matriculado (a) em um dos três cursos de graduação vinculados à ESEFID/UFRGS, e estar há pelo menos cinco semestres em seu curso. Foram excluídos os participantes que preencheram de forma incorreta ou incompleta os questionários.

Para identificação do perfil sociodemográfico dos estudantes, fez-se necessária a elaboração de um questionário estruturado especificamente para este estudo, tendo como base o “Questionário do estudante ENADE 2017”, de autoria do Ministério da Educação (Governo Federal, Brasil). O questionário continha 24 perguntas, com o intuito de levantar as seguintes informações: curso, idade, gênero, estado civil, cor ou raça, modalidade de ingresso na universidade, utilização de cotas e renda.

Para avaliação do EV foi utilizado o questionário “Estilo de vida Fantástico”, um instrumento genérico que foi desenvolvido por Wilson e Ciliska, em 1984, com a finalidade de auxiliar os médicos que trabalham com a prevenção, para que estes possam melhor conhecer e medir o EV dos seus pacientes (AÑES, REIS, PETROSKI, 2014). O instrumento foi validado em sua versão brasileira em 2014 por Añes, Reis e Petroski. O nome do questionário é uma tradução do acrônimo em inglês “FANTASTIC”, que representa os nove domínios contemplados pelo instrumento: *family and friends* (família e amigos), *activity* (atividade física), *nutrition* (nutrição), *tobacco and toxics* (cigarro e drogas), *alcohol* (álcool), *sleep, seatbelts, stress, safe sex* (sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro), *type of behavior* (tipo de comportamento), *insight* (introspecção), *career* (carreira). Os 9 domínios são distribuídos em 25 questões ou itens. As questões estão distribuídas em escala do tipo Likert, 23 possuem cinco alternativas e 2 são dicotômicas (CAHÚ et. al, 2014; AÑES, REIS, PETROSKI, 2014). A escala Likert, consiste na atribuição de números associados a níveis de

concordância com determinada afirmação relativa a um construto, e apresenta bom desempenho e boa adaptabilidade (COSTA, 2017). O instrumento avalia o EV por meio de uma pontuação de 0 a 100, e estabelece cinco categorias: “Excelente” (85 a 100), “Muito bom” (70 a 84), “Bom” (55 a 69), “Regular” (35 a 54), e “Necessita melhorar” (0 a 34). O presente estudo classificou de forma dicotômica as categorias, em “Saudável”, que agrega as categorias “Excelente”, “Muito bom” e “Bom”; e em “Pouco Saudável”, que agrega as categorias “Regular” e “Necessita melhorar”. Esta classificação também foi utilizada no trabalho de Silva *et. al* (2012) e de Brito, Gordia e Quadros (2016).

Para avaliação da QV foi utilizado o questionário “Instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-bref)”, validado em sua versão brasileira por Fleck *et. al* (2000), composto por 2 perguntas gerais e 24 perguntas que avaliam cada uma das 24 facetas do instrumento original (WHOQOL-100), divididas em 4 domínios. O instrumento fornece um resultado em porcentagem de 0 a 100, sendo que, quanto mais próximo de 100%, melhor a QV. Os domínios do WHOQOL-bref são: Domínio I – Físico, Domínio II – Psicológico, Domínio III – Relações Sociais, Domínio IV – Meio Ambiente. Adicionalmente, o questionário contém duas questões sobre percepção geral de qualidade de vida e de saúde. As respostas deste questionário também utilizam escala do tipo Likert.

O EV foi definido como a variável independente. A QV foi definida como a variável dependente. Como variável interveniente foi definida a compreensão das questões dos instrumentos por parte dos estudantes avaliados. Como variável estranha foi definida a possibilidade de constrangimento durante o preenchimento dos questionários.

A coleta de dados foi realizada entre o mês de Julho e o mês de Setembro de 2019. Os questionários foram distribuídos no campus ESEFID/UFRGS, por conveniência, após verificação de enquadramento nos critérios de inclusão. Também foram utilizados cartazes afixados em pontos estratégicos do *campus* para divulgação da pesquisa. Após a coleta, os dados foram transferidos para o software Microsoft Excel 2013 para análise descritiva segundo as normas estabelecidas pelos desenvolvedores de cada instrumento, tendo sido em seguida analisados estatisticamente pelo Núcleo de Assessoria Estatística da UFRGS, utilizando software SPSS 18.0. Foi realizado teste Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade dos dados, One-Way ANOVA para diferenças entre médias dos três cursos, com nível de significância de 0,05 associado ao Post Hoc de Tukey para comparações múltiplas e teste Kendall Tau-B para correlação entre variáveis.

A realização deste estudo foi aprovada no Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS, CAAE: 06745119.7.0000.5347, número do parecer: 3.198.543. Os instrumentos foram

aplicados em voluntários que aceitaram participar do estudo, após explicação sobre objetivos e características. Todos os participantes assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em duas vias.

### 2.3 RESULTADOS

A amostra foi composta por n=18 na Dança, n=58 na Educação Física e n=42 na Fisioterapia, totalizando n=118. Os dados sociodemográficos coletados por meio de instrumento desenvolvido para esta finalidade neste estudo são utilizados para descrição da amostra e são apresentados de forma mais detalhada na Tabela 1, divididos separadamente por curso, apresentando também o total. Alternativas que não obtiveram nenhuma resposta não são apresentadas.

Tabela 1 – Descrição da amostra a partir da coleta de dados sociodemográficos

		<b>Dança</b>	<b>Educação Física</b>	<b>Fisioterapia</b>	<b>Total</b>
Participantes		18 (15,25%)	58 (49,15%)	42 (35,59%)	118 (100%)
Idade*		23 ( $\pm 6,95$ )	24 ( $\pm 3,57$ )	23 ( $\pm 4,73$ )	24 ( $\pm 4,61$ )
Gênero	Feminino	17 (94,44%)	28 (48,27%)	29 (69,04%)	74 (62,71%)
	Masculino	0 (0%)	29 (50%)	13 (30,95%)	42 (35,59%)
	Não-binário/outro	1 (5,55%)	1 (1,72%)	0 (0%)	2 (1,69%)
Estado civil	Solteiro	16 (88,88%)	51 (87,93%)	39 (92,85%)	106 (89,83%)
	Casado	2 (11,11%)	2 (3,44%)	2 (4,76%)	6 (5,08%)
	Divorciado	0 (0%)	1 (1,72%)	0 (0%)	1 (0,84%)
	Outro	0 (0%)	4 (6,89%)	1 (2,38%)	5 (4,23%)
Cor ou raça	Branca	9 (50%)	41 (70,68%)	32 (76,19%)	82 (69,49%)
	Preta	3 (16,66%)	8 (13,79%)	3 (7,14%)	14 (11,86%)
	Amarela	0 (0%)	0 (0%)	1 (2,38%)	1 (0,84%)
	Parda	5 (27,77%)	9 (15,51%)	6 (14,28%)	20 (16,94%)
	Não quero declarar	0 (0%)	1 (1,72%)	0 (0%)	1 (0,84%)
Cotas	Não	8 (44,44%)	29 (50%)	25 (59,52%)	62 (52,54%)
	Racial	1 (5,55%)	3 (5,17%)	3 (7,14%)	7 (5,93%)
	Renda	0 (0%)	6 (10,34%)	3 (7,14%)	9 (7,62%)
	Escola pública	2 (11,11%)	12 (20,68%)	4 (9,52%)	18 (15,25%)
	2 ou + critérios	7 (38,88%)	8 (13,79%)	7 (16,66%)	22 (18,64%)

	Não tenho	6 (33,33%)	7 (12,06%)	6 (14,28%)	19 (16,1%)
Renda/ Dependência financeira	Necessito ajuda	10 (55,55%)	34 (58,62%)	31 (73,8%)	75 (63,55%)
	Tenho renda e não necessito ajuda	2 (11,11%)	17 (29,31%)	5 (11,9%)	24 (20,33%)

\*: dados expressos na forma de média e desvio padrão.

Fonte: dados da pesquisa. Autoria própria (2019).

Os escores de EV, obtidos pelo questionário “Estilo de vida Fantástico”, foram agrupados nas cinco categorias estabelecidas por seus desenvolvedores, descritas na Tabela 2, em valores absolutos e percentuais relativos ao total do respectivo curso. A categoria “Excelente” agrega os escores de 85 a 100, “Muito bom” de 70 a 84, “Bom” de 55 a 69, “Regular” de 35 a 54 e “Necessita melhorar” de 0 a 34.

Tabela 2 – Escores de EV obtidos pelo questionário “Estilo de vida Fantástico”

<b>Classificação</b>	<b>Dança</b>	<b>Educação Física</b>	<b>Fisioterapia</b>	<b>Total</b>
Excelente	0 (0%)	8 (13,79%)	0 (0%)	8 (6,77%)
Muito bom	5 (27,77%)	34 (58,62%)	26 (61,90%)	64 (55,08%)
Bom	9 (50%)	13 (22,41%)	16 (61,90%)	38 (32,20%)
Regular	4 (22,22%)	3 (5,17%)	1 (2,38%)	8 (6,77%)
Necessita melhorar	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

Fonte: dados da pesquisa. Autoria própria (2019).

A Tabela 3 descreve a classificação dicotômica dos escores do mesmo instrumento, que agrupa as categorias “Excelente”, “Muito bom” e “Bom” em “Saudável” e as classificações “Regular” e “Necessita melhorar” em “Não saudável”. São apresentados os dados absolutos e percentuais relativos ao total do respectivo curso.

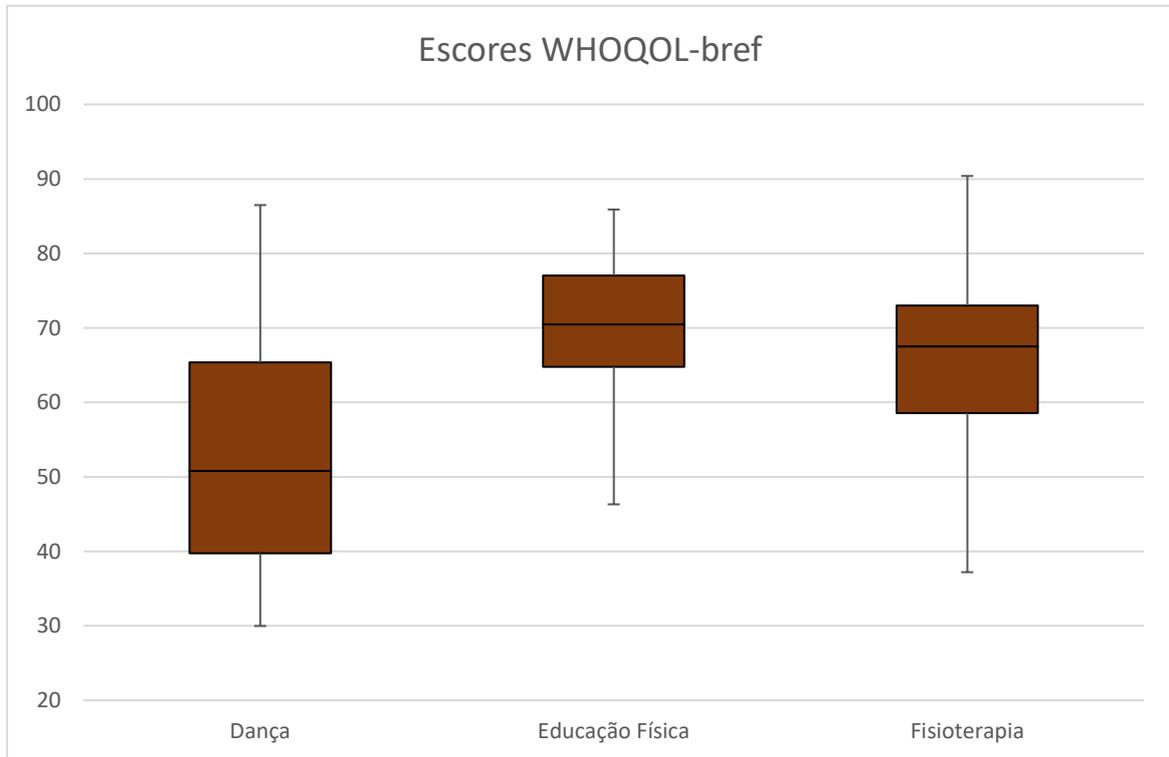
Tabela 3 – Classificação dicotômica dos escores de EV

<b>Classificação</b>	<b>Dança</b>	<b>Educação Física</b>	<b>Fisioterapia</b>	<b>Total</b>
<b>Saudável</b>	14 (77,77%)	55 (94,82%)	41 (97,61%)	110 (93,22%)
<b>Não saudável</b>	4 (22,22%)	3 (5,17%)	1 (2,38%)	8 (6,77%)

Fonte: dados da pesquisa. Autoria própria (2019).

A média e o desvio padrão dos escores de QV, obtidos pelo questionário WHOQOL-bref, foram: Dança: 53,31% ( $\pm 15,90$ ), Educação Física: 70,69% ( $\pm 8,79$ ), Fisioterapia: 66,13% ( $\pm 11,39$ ), e a média e desvio padrão total dos três cursos foi de 66,42% ( $\pm 12,54$ ). Estes dados estão apresentados na forma de gráfico na Figura 1.

Figura 1 - Gráfico demonstrativo dos escores do WHOQOL-bref por curso



Fonte: dados da pesquisa. Autoria própria (2019)

Os escores de EV (variável independente) e QV (variável dependente) obtiveram correlação positiva de 0,512 ( $p < 0,01$ ) utilizando o teste Kendall Tau-B. A Tabela 4 descreve as correlações obtidas entre os escores de EV e QV, contendo os escores totais e por domínios. Nas colunas estão os escores dos domínios do WHOQOL-bref, e nas linhas os escores dos domínios do FANTASTIC.

Tabela 4 - Correlações entre os escores de EV e QV

	<b>Domínio 1 - Físico</b>	<b>Domínio 2 - Psicológico</b>	<b>Domínio 3 - Relações sociais</b>	<b>Domínio 4 - Meio ambiente</b>	<b>Total</b>
<b>Família e amigos</b>	0,147*	0,278**	0,230**	0,273**	0,277**
<b>Atividade</b>	0,211**	0,121	0,034	0,143*	0,163*
<b>Nutrição</b>	0,118	0,162*	0,109	0,146*	0,172**
<b>Cigarro e drogas</b>	0,063	0,081	0,043	0,038	0,07
<b>Álcool</b>	0,077	0,107	-0,03	-0,085	0,035
<b>Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro</b>	0,448**	0,440**	0,276**	0,292**	0,474**
<b>Tipo de comportamento</b>	0,248**	0,309**	0,172*	0,218**	0,300*
<b>Introspecção</b>	0,431**	0,583**	0,288**	0,301**	0,515**
<b>Trabalho</b>	0,284	0,288**	0,188*	0,249**	0,313**
<b>Total</b>	0,434**	0,519**	0,298**	0,319**	0,512**

\*: a correlação é significativa para  $p < 0,05$ ;

\*\* : a correlação é significativa para  $p < 0,01$ ;

Fonte: dados da pesquisa. Autoria própria (2019)

Foi realizado teste Kolmogorov-Smirnov para normalidade de dados, que constatou distribuição normal para os escores totais de EV e QV. No instrumento “Estilo de vida Fantástico”, foi encontrada distribuição normal nos domínios “Atividade”, “Nutrição”, “Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro”, “Tipo de comportamento” e “Introspecção”; não foi encontrada normalidade de dados nos domínios “Família e amigos”, “Cigarro e drogas”, “Álcool” e “Trabalho”. Todos os 4 domínios do WHOQOL-bref tiveram distribuição normal. Entretanto, segundo Underwood (2012) a hipótese de que os dados seguem distribuição normal não é muito importante, e a análise de variância é suficientemente robusta à não-normalidade dos dados. Na comparação entre as médias dos cursos, realizada pelo teste One-Way ANOVA juntamente com o Post Hoc de Tukey para comparações múltiplas, foram encontradas diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) nos escores de EV e QV entre o curso Dança e os demais cursos. Entre os cursos Educação Física e Fisioterapia não foram encontradas diferenças significativas.

## 2.4 DISCUSSÃO

A análise dos dados sociodemográficos descreve o perfil dos estudantes de um *campus* de uma universidade do sul do Brasil, que aloca os três cursos avaliados. Segundo dados descritos na Tabela 1, a maior parte dos estudantes (62,71%) eram mulheres, sendo que esta relação se intensificava no curso de Dança, no qual 94,44% eram do gênero feminino. A maior quantidade de alunos do sexo feminino está de acordo com a Sinopse Estatística da Educação Superior – Graduação, de 2018, que aponta 56,95% de toda a população universitária do país é do gênero feminino, porém na Dança esta diferença é significativamente maior. Em toda a amostra, 2 pessoas (1,69%) não se identificaram com o gênero feminino nem com o masculino. A identidade de gênero não binária vem sendo estudada desde a chamada segunda onda feminista, a partir da década de 70 (REIS, PINHO, 2016), mas ainda há escassez de estudos sobre esta população em relação ao ingresso na universidade. Em relação à cor ou raça, a maior parte da amostra (69,49%) era da cor branca, o que pode ser explicado pelo fato de a região sul do Brasil ter marcada colonização europeia, conforme indica o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, ainda que outros fatores devam ser levados em consideração, como as diferenças de acesso das populações negra, parda e indígena ao ensino superior (CARVALHO, 2005). A média geral de idade foi de 24 anos, mostrando que os estudantes eram, em geral, jovens. Na avaliação da forma de ingresso, observou-se que 47,46% dos estudantes avaliados entraram na universidade por meio de cotas. Este dado está de acordo com a normativa da UFRGS, que destina 50% de suas vagas por meio de ações afirmativas.

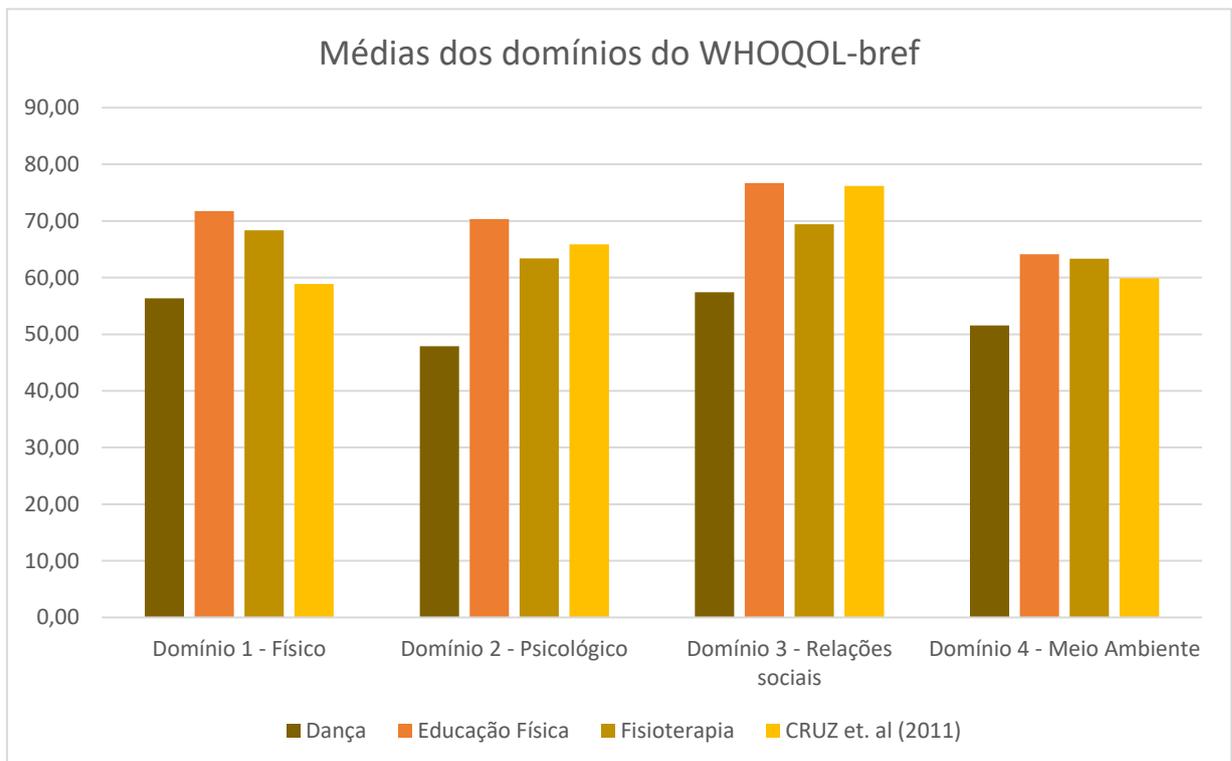
De acordo com análise dos dados coletados, observou-se correlação positiva significativa entre as variáveis EV e QV. Nas duas variáveis, os escores mais altos foram alcançados pelo curso Educação Física, seguido pela Fisioterapia e o curso de Dança ficou em terceiro lugar. Foi encontrada diferença significativa entre a média geral do curso de Dança para os demais, o que indica que os alunos deste curso têm hábitos de vida menos saudáveis e têm uma QV significativamente menor em relação aos outros dois. Não há na literatura estudos que avaliaram os mesmos cursos, utilizando os mesmos instrumentos, mas existem estudos avaliando EV e QV em estudantes universitários, utilizando diferentes instrumentos (SHAREEF, *et. al*, 2015; CATUNDA, RUIZ, 2008; SILVA, *et. al*, 2012; MARTINS, MARTINS, PRATES, 2012; COLARES, FRANCA, GONZALEZ, 2009; FRANCA, COLARES, 2008; BRITO, GORDIA, QUADROS, 2016), alguns destes estudos incluem o curso de Educação Física, mas os cursos de Fisioterapia e Dança carecem de estudos que forneçam informações a respeito destas variáveis.

De maneira geral, os estudantes avaliados obtiveram bons escores de EV, utilizando classificação dicotômica, 93,22% (n=110) foram enquadrados na categoria “Saudável”.

Entretanto este resultado ainda é inferior ao de Silva *et. al* (2012), que aplicou o instrumento “Estilo de vida Fantástico” em estudantes de Educação Física, e constatou que 96,7% dos estudantes avaliados possuíam um EV “Saudável”. Apenas o curso de Fisioterapia obteve escore melhor do que o de Silva *et. al* (2012), com 97,61% dos estudantes avaliados enquadrados na categoria “Saudável”.

O estudo de Cruz *et. al* (2011) aplicou o questionário WHOQOL-bref em moradores da cidade de Porto Alegre e estabeleceu valores normativos de QV para a população brasileira. A Figura 2 apresenta um gráfico que ilustra a comparação das médias dos domínios dos três cursos avaliados neste estudo com as do estudo supracitado.

Figura 2 - Comparação das médias dos domínios do WHOQOL-bref de cada curso com os valores normativos para a população de Porto Alegre



Fonte: autoria própria (2019). Contém dados de Cruz *et. al* (2011)

No estudo de Cruz *et. al* (2011), avaliou-se a relação dos escores de QV com os dados sociodemográficos dos participantes. Observou-se que mulheres apresentam escores mais baixos. Isto pode justificar o fato de o curso de Dança ter obtido escores significativamente menores, visto que em relação ao gênero, dos 18 indivíduos que participaram do estudo, 17 declararam-se mulheres. Além disso, foi encontrada correlação positiva entre os escores de QV e o nível socioeconômico, ou seja, quanto maior a renda, melhor a QV, e vice-versa. O nível

socioeconômico dos estudantes participantes do presente estudo não foi avaliado, entretanto no questionário sociodemográfico, havia uma pergunta sobre renda, que questionava o participante acerca de sua independência financeira. Nesta pergunta, no geral 79,65% dos estudantes declararam que não têm renda, ou que têm mas necessitam de ajuda para complementá-la. Na Dança, este percentual sobe para 88,88%. Portanto a Dança possui majoritariamente duas variáveis que diminuem escores de QV, segundo Cruz, *et. al*: gênero feminino e baixa renda, ou dependência financeira.

Os escores de EV e QV obtiveram correlação positiva significativa (0,512 para  $p < 0,01$ ), o que está de acordo com estudos científicos que trabalharam esta correlação (BLANCHARD, COURNEYA, STEIN, 2008; LI *et. al*, 2007; MUROS, *et. al*, 2017; MARTINS, MARTINS, PRATES, 2012). Também se faz necessário ressaltar a existência de evidências de que a QV pode afetar o desempenho acadêmico (SHAREEF *et. al*, 2015; LANGAME *et. al*, 2016; RIBEIRO, *et. al*, 2018). Considerando-se que a Dança obteve escores significativamente menores nesta variável, pode ser necessária avaliação mais minuciosa do desempenho dos estudantes deste curso, para verificar se há necessidade de adoção de medidas que visem a melhora da QV. O estudo de Marbá, Silva e Guimarães (2016) descreve diversos benefícios da Dança para a saúde e para a QV, entre eles condicionamento físico, integração social, melhora da autoestima, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, entre outros. Os autores também afirmam que a prática de Dança contribui para a adoção de um EV mais saudável. Portanto, a melhora do EV e da QV dos estudantes de Dança pode ser feito utilizando-se de ferramentas aprendidas dentro de seu próprio curso.

A Fisioterapia obteve escores de EV e QV ligeiramente mais baixos que os da Educação Física, não sendo esta diferença significativa estatisticamente. Isto pode ser explicado pelo fato de o curso de Fisioterapia ter uma carga horária de aulas maior, com maior número de disciplinas, conforme projeto pedagógico de cada curso, o que exige maior dedicação de tempo do aluno, sobrando menos tempo para adoção de um EV saudável, o que é correlacionado com uma menor QV.

Como limitações do estudo, alguns aspectos importantes não foram contemplados na discussão dos resultados, como a correlação entre a QV e o rendimento acadêmico assim como entre QV e nível socioeconômico. A avaliação das variáveis EV e QV foi realizada por meio de instrumentos previamente desenvolvidos por terceiros, que têm suas próprias limitações. Além disso, a abordagem quantitativa de temas subjetivos como percepções individuais é limitada por não fornecer informações aprofundadas de cada indivíduo, sendo indicada a realizar de estudo qualitativo para este fim.

## 2.5 CONCLUSÃO

O objetivo do estudo foi avaliar quantitativamente duas variáveis relacionadas à saúde do estudante universitário. Foi atingido o número amostral previamente calculado, sendo possível a obtenção de conclusões estatisticamente significativas. Os resultados de EV e QV nos cursos de Educação Física e Fisioterapia foram satisfatórios, porém os alunos do curso de Dança obtiveram médias significativamente menores, e também inferiores às da população geral, baseado no estudo de Cruz *et. al* (2011). Visto que as variáveis EV e QV obtiveram correlação significativa, é possível concluir, segundo os dados obtidos e a organização das variáveis, que para a conquista de uma boa QV, faz-se necessária a adoção de um EV saudável, e que pessoas com um EV saudável tendem a ter uma QV satisfatória.

Ressalta-se a relevância de as instituições de ensino conhecerem o perfil de variáveis relacionadas à saúde de seus estudantes, visto que tais dados proporcionam subsídio para avaliação da necessidade de implantação de políticas de saúde visando orientação para um EV mais saudável, que tem correlação positiva com uma melhora da QV dos estudantes, e subsequente melhora do rendimento acadêmico.

## REFERÊNCIAS

- AÑEZ, C. R. R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L.; **Versão Brasileira do Questionário “Estilo de Vida Fantástico”: Tradução e Validação para Adultos Jovens**; Arq Bras Cardiol; 91(2): 102-109, 2014.
- BLANCHARD, C. M.; COURNEYA, K. S.; STEIN, K.; **Cancer Survivors’ Adherence to Lifestyle Behavior Recommendations and Associations With Health-Related Quality of Life: Results From the American Cancer Society’s SCS-II**; Journal of clinical oncology, Vol. 26, Nº 13, 2008.
- BRASIL. INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA; **Sinopses estatísticas da educação superior – 2018**; Brasília; Ministério da Educação e Cultura; 2016; disponível em: <http://inep.gov.br/sinopses-estatisticas-da-educacao-superior>; acesso em: 01 de novembro de 2019.
- BRITO, B. J. Q.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B.; **Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação; Medicina (Ribeirão Preto)**; Vol. 49, Nº 4: 293-302, 2016.
- BRITO, M. F. S. F., PINHO, L., BRITO, A. B., MESSIAS, R. B., PINHO, S., OLIVEIRA, A. A., SILVA, C. S. O., VOLKER, V., SILVEIRA, M. F.; **Fatores associados ao estilo de vida de estudantes do ensino médio de escolas públicas**; Rev Gaúcha Enferm. 2019; 40: e20180168.

- CAHÚ, R. A. G., SANTOS, A. C. O., PEREIRA, R. C., VIEIRA, C. J. L., GOMES, S. A.; **Estresse e qualidade de vida em residência multiprofissional em saúde**; Revista Brasileira de Terapias Cognitivas 2014; 10(2); pp.76-83.
- COSTA, F. J., ORSINI, A. C. R., CARNEIRO, J. S.; **Variações de Mensuração por Tipos de Escalas de Verificação: Uma Análise do Construto de Satisfação Discente**; Revista Gestão.Org, v. 16, n. 2, 2018. p. 132-144.
- CRUZ, L. N., POLANCZYK, C. A., CAMEY, S. A., HOFFMAN, J. F., FLECK, M. P.; **Quality of life in Brazil: normative values for the Whoqol-bref in a southern general population sample**; Qual. Life. Res.; Springer Science+Business Media B.V. 2011.
- DE CARVALHO, J. J.; **Inclusão étnica e racial no ensino superior: um desafio para as universidades brasileiras**; Departamento de antropologia, Universidade de Brasília, 2005; disponível em: <http://dan.unb.br/images/doc/Serie382empdf.pdf>; acesso em: 07 de novembro de 2019.
- DUNCAN, B. B.; CHOR, D.; AQUINO, E. M. L.; BENSENOR, I. M.; MILL, J. G.; SCHMIDT, M. I.; LOTUFO, P. A.; VIGO, A.; BARRETO, S. M.; **Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação**; Rev Saúde Pública; 46 (Supl): 126-34, 2012.
- FLECK, M. P. A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V.; **Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”**; Rev. Saúde Pública, 34 (2): 178-83, 2000, [www.fsp.usp.br/rsp](http://www.fsp.usp.br/rsp).
- GAYA, A.; GARLIPP, D. C.; SILVA, M. F.; MOREIRA, R. B.; **Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa**; Porto Alegre: Artmed, 2008.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE); **Características étnico-raciais da população: Classificações e identidades 2013**; disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas-novoportal/sociais/populacao/9372-caracteristicas-etnico-raciais-da-populacao.html>; acesso em: 01 de novembro de 2019.
- LANGAME, A. P.; NETO, J. A. C.; MELO, L. N. B.; CASTELANO, M. L.; CU-NHA, M.; FERREIRA, R. E.; **Qualidade de vida do estudante universitário e o rendimento acadêmico**; Rev Bras Promoç Saúde, Fortaleza, Vol. 29, Nº 3: 313-325, 2016.
- MARBÁ, R. F., SILVA, G. S., GUIMARÃES, T.B.; **Dança na promoção da saúde e na melhora da qualidade de vida**; Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v.9, n.1, Pub.3, fevereiro de 2016.

- MARTINS, G. H.; MARTINS, R. S.; PRATES, M. E. F.; MARTINS, G. C.; **Análise dos parâmetros de qualidade e estilo de vida de universitários**; Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte - Vol. 11, Nº 1, p. 22-30, 2012.
- MUROS, J. J.; PÉREZ, F. S.; ORTEGA, F. Z.; SÁNCHEZ, V. M. G.; KNOX, E.; **The association between healthy lifestyle behaviors and health-related quality of life among adolescents**; J Pediatr (Rio J); Vol. 93, Nº 4: 406 - 412, 2017.
- PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A.; **Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação**; Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, Vol. 26, Nº 2, p.241-50, 2012.
- PORTES, L. A.; **Estilo de Vida e Qualidade de Vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos**; Lifestyle J, 2011;1(1).
- REIS, N. PINHO, R; **Gêneros não binários: identidade, expressão e educação**; Revista Reflexão e Ação, Santa Cruz do Sul, v. 24, n. 1, p. 7-25, jan./abr. 2016; disponível online em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/reflex/article/view/7045>; acesso em: 14 de novembro de 2019.
- RIBEIRO, R. C., REINALDO, A. R. G., OLIVEIRA, D. P. A., REZENDE, A. C. C., ESTRELA, Y. C. A., RODRIGUES, V. R., PEREIRA, F. E. L., GUEDES, A. F., BEZERRA, A. L. D., PEREIRA, C. O., SOUSA, M. N. A.; **Relação da qualidade de vida com problemas de saúde mental em universitários de medicina**; R. bras. Qual. Vida, Ponta Grossa, v. 10, n. 1, e7646, jan./mar. 2018.
- SHAREEF, M. A.; ALMODI, A. A.; AL-KHATEEB, A. A.; ABUDAN, Z.; ALKHANI, M. A.; ZEBIAN, S. I.; QANITTA, A. S.; TABRIZI, M. J.; **The interplay between academic performance and quality of life among preclinical students**; BMC Medical Education, 15:193, 2015.
- SILVA, D. A. S.; PEREIRA, I. M. M.; ALMEIDA, M. B.; SILVA, R. J. S.; OLIVEIRA, A. C. C.; **Estilo de vida de acadêmicos de Educação Física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil**; Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, Vol. 34, Nº 1, p. 53-67, 2012.
- SILVEIRA, D. T., CÓRDOVA, F. P.; **Unidade 2 – A pesquisa científica. Métodos de pesquisa 1**; Porto Alegre, editor da UFRGS, 2009.
- TRIVIÑOS, A. N. S.; **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**; São Paulo, Atlas, 1987.
- UNDERWOOD, A. J.; **Experiments in ecology: Their logical design and interpretation using analysis of variance**; Cambridge university press, jun. 2012.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA; **Projeto pedagógico do curso de licenciatura em Dança**; Porto Alegre, julho de 2019, revisado em janeiro de 2018; disponível online em: [https://www.ufrgs.br/esefid/Arquivos/COMGRAD\\_DAN/projeto\\_pedagogico.pdf](https://www.ufrgs.br/esefid/Arquivos/COMGRAD_DAN/projeto_pedagogico.pdf), acesso em: 26 de novembro de 2019.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA; **Projeto pedagógico do curso de Educação Física habilitação bacharelado**; Porto Alegre, abril de 2017; disponível online em: [https://www.ufrgs.br/esefid/Arquivos/COMGRAD\\_EFI/ppc\\_bacharelado.pdf](https://www.ufrgs.br/esefid/Arquivos/COMGRAD_EFI/ppc_bacharelado.pdf), acesso em: 26 de novembro de 2019.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA; **Projeto pedagógico do curso de Educação Física habilitação licenciatura**; Porto Alegre, agosto de 2012; disponível online em: [https://www.ufrgs.br/esefid/Arquivos/COMGRAD\\_EFI/ppc\\_licenciatura.pdf](https://www.ufrgs.br/esefid/Arquivos/COMGRAD_EFI/ppc_licenciatura.pdf), acesso em: 26 de novembro de 2019.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA; **Projeto pedagógico – curso de Fisioterapia**; Porto Alegre, outubro de 2017; disponível online em: [https://www.ufrgs.br/esefid/Arquivos/COMGRAD\\_FIS/ppc\\_fisioterapia.pdf](https://www.ufrgs.br/esefid/Arquivos/COMGRAD_FIS/ppc_fisioterapia.pdf), acesso em: 26 de novembro de 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION; **A glossary of terms for community health care and services for older persons**; WHO Centre for Health Development Ageing and Health, Technical Report Volume 5, 2004.

## ANEXO A – NORMAS DA REVISTA

### RESUMO

**OBJETIVO:** O objetivo deve ser curto, definindo o problema estudado, destacando as lacunas do conhecimento que serão abordadas no artigo.

**MÉTODOS:** As fontes de dados, a população estudada, amostragem, critérios de seleção, procedimentos analíticos, dentre outros, devem ser descritos de forma compreensiva e completa.

**RESULTADOS:** A seção de Resultados deve se limitar a descrever os resultados encontrados sem incluir interpretações/comparações.

**CONCLUSÕES:** A conclusão dos autores sobre os resultados obtidos e sobre suas principais implicações.

**PALAVRAS-CHAVE:** Revista. Artigos. Formatação.

### FORMATAÇÃO GERAL

Os originais devem ser redigidos na ortografia oficial e digitados em folhas de papel tamanho A4. Os trabalhos deverão conter entre 3.000 e 6.000 palavras. O artigo deve ser escrito no programa Word for Windows, em versão 6.0 ou superior. Os artigos devem ser enviados em formato .doc ou .docx. Não serão aceitos para avaliação artigos em formato .pdf ou .odt.

Título e subtítulo (se houver): Manter apenas a inicial da primeira palavra e de nomes próprios em letra maiúscula. Artigos em português devem ter título e subtítulo (se houver) em português e inglês; artigos em inglês devem ter título e subtítulo (se houver) em inglês e português; artigos em espanhol devem ter título e subtítulo (se houver) em espanhol e inglês.

Dados dos autores: a primeira letra de cada nome em maiúscula e o restante em minúsculo. Abaixo do nome do autor deve constar o e-mail, o número ORCID (elemento obrigatório) e o vínculo institucional, contendo nome da instituição, sigla, cidade, estado e país, separados por vírgula. Não devem ser utilizadas abreviaturas nos nomes dos autores.

**RESUMO:** deve ser na própria língua do trabalho, com no máximo 250 palavras e apresentado no formato estruturado, contendo os itens: OBJETIVO, MÉTODOS, RESULTADOS e CONCLUSÕES.

**PALAVRAS-CHAVE:** deve conter entre três e cinco palavras-chave, no mesmo idioma do trabalho, separadas entre si por ponto e finalizadas também por ponto. As palavras devem ser extraídas do Vocabulário Controlado USP disponível no endereço: <http://143.107.154.62/Vocab/Sibix652.dll/> ou dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) disponível no endereço: <http://decs.bvs.br/>.

**ABSTRACT:** o abstract deve ser uma tradução fiel do resumo.

**KEYWORDS:** as keywords devem ser uma tradução fiel das palavras-chaves, mantendo a formatação destas.

Títulos das sessões: os títulos das sessões devem ser posicionados à esquerda, em negrito e caixa alta. Não coloque ponto final nos títulos.

Corpo do texto: o texto deve iniciar uma linha abaixo do título das seções.

Aspas devem ser utilizadas somente em citações diretas. Negrito deve ser utilizado para dar ênfase a termos, frases ou símbolos. Itálico deverá ser utilizado apenas para palavras em língua estrangeira (*for example*).

No caso do uso de alíneas obedecer às seguintes indicações:

- a) cada item de alínea deve ser ordenado alfabeticamente por letras minúsculas seguidas de parênteses;
- b) os itens de alínea são separados entre si por ponto-e-vírgula;
- c) o último item de alínea termina com ponto;
- d) o estilo de alínea constante deste documento pode ser usado para a aplicação automática da formatação correta de alíneas.

A estrutura dos artigos originais de pesquisa é a convencional: Introdução, Métodos, Resultados e Discussão, embora outros formatos possam ser aceitos. Trabalhos de pesquisa qualitativa podem juntar as partes Resultados e Discussão, ou mesmo ter diferenças na nomeação das partes, mas respeitando a lógica da estrutura de artigos científicos. A RBQV recomenda a disponibilização, em repositórios de acesso aberto dos dados das pesquisas utilizadas nos artigos

Em pesquisas relacionadas a seres humanos deverá constar, no último parágrafo da seção Métodos, o número do protocolo e data de aprovação do Comitê de Ética.

Notas: As notas devem ser evitadas. Se forem imprescindíveis, utilizar notas de fim. As notas não devem ser utilizadas para referenciar documentos.

## **FORMATAÇÃO DE ILUSTRAÇÕES E TABELAS**

Qualquer que seja o tipo de ilustração (desenho, esquema, fluxograma, fotografia, gráfico, mapa, organograma, planta, quadro, retrato, figura, imagem, entre outros) ou tabela, sua identificação aparece na parte superior, precedida da palavra designativa, seguida de seu número de ordem de ocorrência no texto, em algarismos arábicos, travessão e do respectivo título. Após a ilustração ou tabela, na parte inferior, indicar a fonte consultada (elemento obrigatório, mesmo que seja produção do próprio autor), legenda, notas e outras informações necessárias à sua compreensão (se houver).

A ilustração deve ser citada no texto e inserida o mais próximo possível do trecho a que se refere.

Tabelas e quadros devem estar centralizados e conter apenas dados imprescindíveis, evitando-se que sejam muito extensos. Outro item importante, é que não devem repetir dados já inseridos no texto, ou vice-versa.

Caso os dados sejam inéditos e provenientes de uma pesquisa de campo realizada pelos próprios autores do artigo, essa especificação deve constar na fonte, juntamente com o ano da pesquisa de campo. Nesse caso a fonte deve ser: Autoria própria (2016).

### **CITAÇÕES E REFERÊNCIAS**

As citações devem obedecer ao sistema autor-data e estar de acordo com a norma NBR 10520 da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT).

Citações diretas de até três linhas acompanham o corpo do texto e se destacam com aspas duplas. Caso o texto original já contenha aspas, estas devem ser substituídas por aspa simples. Exemplos:

Fulano (2008, p. 10) afirma que “[...] é importante a utilização das citações corretamente”.

"Citar trechos de ‘outros autores’ sem referenciá-los, pode ser caracterizado plágio” (FULANO; BELTRANO, 2009, p. 20).

Para as citações com mais de três linhas, estas devem ser transcritas em parágrafo distinto. Exemplo:

Toda citação direta com mais de 03 linhas é considerada uma citação direta longa. A citação com mais de 03 linhas deve ser escrita sem aspas, em parágrafo distinto, com fonte menor e com recuo de 8,0 cm da margem esquerda, terminando na margem direita, conforme ilustrado neste exemplo (FULANO, 2009, p. 150).

A exatidão das referências é de responsabilidade dos autores e devem ser elaboradas de acordo com a NBR 6023 da ABNT.

Todas as referências citadas no texto, e apenas estas, devem ser incluídas ao final, na seção Referências.

As referências devem incluir apenas aquelas centrais e pertinentes à problemática abordada. E devem, obrigatoriamente:

- a) 50% terem sido publicadas nos últimos cinco anos;

b) 50% serem oriundas de periódicos científicos.

Todas as obras consultadas que estiverem disponíveis na internet devem ser referenciadas com o endereço eletrônico e data de acesso.

## **ABSTRACT**

**OBJECTIVE:** The objective should be short, defining the problem studied, highlighting the knowledge gaps that will be addressed in the article.

**METHODS:** Data sources, study population, sampling, selection criteria, analytical procedures, among others, must be described in a comprehensive and complete.

**RESULTS:** The Results section should be limited to describing the results without including interpretations/comparisons.

**CONCLUSIONS:** The authors' conclusion on the results and their main implications.

**KEYWORDS:** Journal. Articles. Standards.

## AGRADECIMENTOS

Os agradecimentos, se houver, deverão ser alocados antes das referências.

### REFERÊNCIAS

- ALENCAR, L. H.; ALMEIDA, A. T.; MOTA, C. M. M. **Sistemática proposta para seleção de fornecedores em gestão de projetos**. *Gestão & Produção*, São Carlos, v. 14, n. 3, p. 477-487, set./dez. 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-530X2007000300005&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-530X2007000300005&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 23 jul. 2016.
- ANDUJAR, A. M. **Modelo de qualidade de vida dentro dos domínios bio-psico-social para aposentados**. 2006. 206 f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2006. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/88517/229433.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 23 jul. 2016.
- CARVALHO, V. R. **Qualidade de vida no trabalho**. In: OLIVEIRA, O. J. (Org.). *Gestão da qualidade: tópicos avançados*. São Paulo: Thomson, 2004.
- KALAKOTA, R.; ROBINSON, M. **E-business: estratégias para alcançar o sucesso no mundo digital**. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2002.
- PURCIDONIO, P. M. **Práticas de gestão do conhecimento em arranjo produtivo local: o setor moveleiro de Arapongas – PR. 2008**. 153 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, 2008.
- RAMOS, A. S. M.; MIRANDA, A. L. B. **Processos de adoção de um sistema integrado de gestão: uma pesquisa qualitativa com gestores da Unimed/Natal**. In: ENCONTRO NACIONAL DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO, 23., 2003, Porto Alegre. *Anais...* Porto Alegre: ABEPRO, 2003.
- SOUZA, C. A.; ZWICKER, R. **Implementação de sistemas ERP: um estudo de casos comparados**. In: ENCONTRO DA ASSOCIAÇÃO DOS PROGRAMAS DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO, 24., 2000, Rio de Janeiro. *Anais...* Rio de Janeiro: ANPAD, 2000.

## ANEXO B – QUESTIONÁRIO “ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO”

Rodriguez-Añez e cols.  
Questionário sobre estilo de vida para brasileiros

### Artigo Original

#### Anexo 1

#### Instruções

Coloque um X na alternativa que melhor descreve o seu comportamento ou situação no mês passado. As explicações às questões que geram dúvidas encontram-se no final do questionário.

**Quadro I - Questionário de estilo de vida Fantástico.**

Família e amigos	Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Dou e recebo afeto.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Atividade	Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta etc.).	Menos de 1 vez por semana	1-2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 ou mais vezes por semana
	Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa).	Menos de 1 vez por semana	1-2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 ou mais vezes por semana
Nutrição	Como uma dieta balanceada (ver explicação).	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Freqüentemente como em excesso (1) açúcar, (2) sal, (3) gordura animal (4) bobagens e salgadinhos.	Quatro itens	Três itens	Dois itens	Um item	Nenhum
	Estou no intervalo de ___ quilos do meu peso considerado saudável.	Mais de 8 kg	8 kg	6 kg	4 kg	2 kg
Cigarro e drogas	Fumo cigarros.	Mais de 10 por dia	1 a 10 por dia	Nenhum nos últimos 6 meses	Nenhum no ano passado	Nenhum nos últimos cinco anos
	Uso drogas como maconha e cocaína.	Algumas vezes				Nunca
	Abuso de remédios ou exagero.	Quase diariamente	Com relativa frequência	Ocasionalmente	Quase nunca	Nunca
	Ingiro bebidas que contêm cafeína (café, chá ou "colas").	Mais de 10 vezes por dia	7 a 10 vezes por dia	3 a 6 vezes por dia	1 a 2 vezes por dia	Nunca
Álcool	Minha ingestão média por semana de álcool é: ___ doses (ver explicação).	Mais de 20	13 a 20	11 a 12	8 a 10	0 a 7
	Bebo mais de quatro doses em uma ocasião.	Quase diariamente	Com relativa frequência	Ocasionalmente	Quase nunca	Nunca
	Dirijo após beber.	Algumas vezes				Nunca
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	Durmo bem e me sinto descansado	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Uso cinto de segurança.	Nunca	Raramente	Algumas vezes	A maioria das vezes	Sempre
	Sou capaz de lidar com o estresse do meu dia-a-dia.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Relaxo e desfruto do meu tempo de lazer.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Pratico sexo seguro (ver explicação).	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Sempre
Tipo de comportamento	Aparento estar com pressa.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
	Sinto-me com raiva e hostil.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Instropeção	Penso de forma positiva e otimista.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Sinto-me tenso e desapontado.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
	Sinto-me triste e deprimido.	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Trabalho	Estou satisfeito com meu trabalho ou função.	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre

**Instruções**

Dieta balanceada (para pessoas com idade de 4 anos ou mais).

Pessoas diferentes necessitam de diferentes quantidades de comida. A quantidade de comida necessária por dia dos quatro grupos de alimentos depende da idade, do tamanho corporal, do nível de atividade física, do sexo e do fato de estar grávida ou amamentando. A tabela a seguir apresenta o número de porções mínimo e máximo de cada um dos grupos. Por exemplo, crianças podem escolher o número menor de porções, ao passo que adolescentes do sexo masculino podem optar por um número maior de porções. Para a maioria das pessoas, o número intermediário será suficiente.

Grãos e cereais	Frutas e vegetais	Derivados do leite	Carnes e semelhantes	Outros alimentos
Escolha, com maior frequência, grãos integrais e produtos enriquecidos.	Escolha, com maior frequência, vegetais verde-escuros e alaranjados.	Escolha produtos com baixo conteúdo de gordura.	Escolha, com maior frequência, carnes magras, aves e peixes, assim como ervilhas, feijão e lentilha.	Outros alimentos que não estão em nenhum dos grupos apresentam altos teores de gordura e calorias, e devem ser usados com moderação.
Porções recomendadas por dia				
5-12	5-10	Crianças (4-9 anos) 2-3 Jovens (10-16 anos) 3-4 Adultos 2-4 Grávidas e amamentando 3-4	2-3	

Álcool - 1 dose = 1 lata de cerveja (340 ml) ou 1 copo de vinho (142 ml) ou 1 curto (42 ml); Sexo seguro - Refere-se ao uso de métodos de prevenção de infecção e concepção.

## ANEXO C – QUESTIONÁRIO WHOQOL-bref

### Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor, responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	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	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	O quanto você se sente em segurança em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	algumas vezes	freqüentemente	muito freqüentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?.....

**Você tem algum comentário sobre o questionário?**

**OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO**

**ANEXO D – PARECER DE APROVAÇÃO NO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA****PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** Estilo de vida e percepção de qualidade de vida de estudantes de Dança, Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

**Pesquisador:** Luiz Fernando Calage  
Alvarenga

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 06745119.7.0000.5347

**Instituição Proponente:** Universidade Federal do Rio Grande do Sul

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 3.198.543

**Apresentação do Projeto:**

Trata-se de um projeto de pesquisa do aluno de graduação do curso de Fisioterapia Mateus Köelzer Duarte, sob orientação do professor Luiz Fernando Calage Alvarenga. Este estudo se propõe avaliar, sob uma abordagem quantitativa, duas variáveis como indicadores determinantes de saúde do estudante universitário: o estilo de vida (EV) e a qualidade de vida (QV). Os pesquisadores justificam a realização deste estudo pela necessidade de se conhecer de que forma o ingresso e a permanência no mundo acadêmico impactam na vida e na saúde do estudante universitário, considerando-se o contexto de uma instituição pública de ensino superior. Os cursos avaliados serão licenciatura em Dança, bacharelado e licenciatura em Educação Física (que serão agrupados para análise dos dados e chamados apenas de “Educação Física”) e bacharelado em Fisioterapia. Os três cursos estão vinculados à Escola Superior de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID). Foram selecionados estes três cursos por pertencerem ao mesmo campus universitário (ESEFID), portanto utilizam das mesmas estruturas físicas e por trabalharem com práticas corporais e hábitos de vida saudável, destacando-se a importância de se saber se os alunos conseguem aplicar em si mesmos os conceitos aprendidos durante seus respectivos cursos, ou se apenas indicam para seus alunos e pacientes mas não os vivenciam.

**Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo geral

Traçar o perfil sociodemográfico dos estudantes de três cursos pertencentes ao mesmo campus de uma instituição pública de ensino superior do sul do Brasil; analisar seu estilo de vida e sua percepção de qualidade de vida; verificar a existência de correlação entre as variáveis e realizar a comparação dos escores entre os três cursos.

Objetivos específicos

- Estabelecer o perfil sociodemográfico dos estudantes dos três cursos;
- Identificar o perfil de estilo de vida dos estudantes dos três cursos por meio do questionário “Estilo de vida Fantástico”, caracterizando-o dicotomicamente como “saudável” ou “pouco saudável”;
- Analisar a percepção da qualidade de vida dos estudantes dos três cursos por meio do questionário "Instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOLbref)";
- Verificar a existência de correlação entre estilo de vida e qualidade de vida nos estudantes dos três cursos, qual o sentido desta relação e qual sua magnitude;
- Comparar o estilo de vida e a qualidade de vida, a partir dos seus respectivos escores, entre os três cursos.

#### **Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos:

É referido o constrangimento ao responder os questionários, visto que há perguntas sobre aspectos da vida pessoal, podendo despertar memórias e/ou sentimentos desagradáveis. Caso isto ocorra, o indivíduo tem o direito de decidir não participar mais da pesquisa. Não há benefícios diretos para os participantes da pesquisa.

Benefícios:

É citado o benefício indireto, visto que os dados coletados nesta pesquisa poderão ser utilizados pelos órgãos competentes para melhoria do ensino na instituição avaliada, e em outras instituições de ensino superior.

#### **Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa, do tipo ex post facto descritivo-exploratório, com delineamento correlacional e comparativo, com um tamanho amostral de 18 acadêmicos do curso da Dança, 36 do curso de Fisioterapia e 57 do de Educação Física, totalizando 111 participantes dos três cursos. Os critérios de inclusão serão: estar regularmente matriculado (a) em um dos três cursos de graduação vinculados à ESEFID, estar cursando a partir do quinto

semestre, e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. E como critério de exclusão, os participantes que preencherem de forma incorreta os questionários.

Serão utilizados um questionário sobre seu perfil sociodemográfico, adaptado do “Questionário do estudante ENADE 2017”; outro que avalia Estilo de Vida - “Estilo de vida Fantástico”, um instrumento genérico que foi desenvolvido no Departamento de Medicina Familiar da Universidade McMaster, no Canadá, por Wilson e Ciliska, em 1984, com a finalidade de auxiliar os médicos que trabalham com a prevenção, para que estes possam melhor conhecer e medir o estilo de vida dos seus pacientes (AÑES, REIS, PETROSKI, 2014). O instrumento foi validado em sua versão brasileira em 2014; e para Qualidade de Vida, será utilizado o questionário “Instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-bref)”, validado em sua versão brasileira por Fleck et. al (2000), composto por 2 perguntas gerais e 24 perguntas que avaliam cada uma das 24 facetas do instrumento original (WHOQOL-100), divididas em 4 domínios.

Os participantes serão recrutados por meio de cartazes (anexado e adequado) afixados em pontos estratégicos da Escola Superior de Educação Física, Fisioterapia e Dança, com autorização da direção da escola e da Comissão de Graduação de cada curso (termo de autorização institucional incluído e assinado), e poderão entrar em contato com o pesquisador por meio dos dados fornecidos nos cartazes para que seja marcado um encontro, além de serem convidados a participar da pesquisa pessoalmente, por conveniência, não havendo necessidade de local específico para realização da coleta.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Carta de anuência institucional anexada e assinada.

TCLE anexado e adequado.

Cartaz anexado e adequado.

**Recomendações:**

Recomenda-se que o critério de inclusão “assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” não seja considerado um critério de inclusão amostral, visto que se trata de um critério ético.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Projeto em condições de aprovação.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Aprovado.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1290901.pdf	31/01/2019 13:02:59		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetomateuscep.pdf	31/01/2019 13:02:27	Luiz Fernando Calage Alvarenga	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tclemateuscep.pdf	31/01/2019 13:01:30	Luiz Fernando Calage Alvarenga	Aceito
Folha de Rosto	folhamateusassinada.pdf	31/01/2019 13:00:06	Luiz Fernando Calage Alvarenga	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

PORTO ALEGRE, 14 de Março de 2019

---

**Assinado por:**  
**MARIA DA GRAÇA CORSO DA MOTTA**  
**(Coordenador(a))**

## **APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

**Título do trabalho: Estilo de vida e percepção de qualidade de vida de estudantes de Dança, Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul**

**Aluno: Mateus Köelzer Duarte**

**Pesquisador responsável: Dr. Luiz Fernando Calage Alvarenga**

Você está sendo convidado (a) a participar desta pesquisa acadêmica que tem como objetivos traçar o perfil sociodemográfico, avaliar o estilo de vida e a percepção de qualidade de vida de estudantes dos cursos de Dança, Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Ao aceitar participar deste estudo, você permitirá que o pesquisador utilize seus dados em sua pesquisa. Você tem liberdade de se recusar a participar e ainda se recusar a continuar participando em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo. Sempre que quiser poderá pedir mais informações sobre a pesquisa através do telefone dos pesquisadores. Se necessário, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (informações de contato ao final do documento).

Você responderá a 3 (três) questionários a seguir: o primeiro trata-se de questionário sobre seu perfil sociodemográfico, adaptado do “Questionário do estudante ENADE 2017”; o segundo será o “Questionário de estilo de vida Fantástico” que contém perguntas sobre seu estilo de vida; o terceiro será o questionário “Instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-bref)” que contém perguntas sobre sua qualidade de vida. Todas as informações coletadas neste estudo, por meio dos três questionários, são estritamente confidenciais e anônimas. Somente o pesquisador e professor responsável terão conhecimento dos dados. O preenchimento dos questionários não oferece riscos ou constrangimentos desnecessários.

Esperamos que este estudo traga informações a respeito da necessidade de implantação de políticas de saúde no campus e na universidade, visando a diminuição de comportamentos de risco por parte dos estudantes. O pesquisador responsável se compromete a divulgar os resultados obtidos.

Neste estudo é preconizado que não haja exposição a riscos desnecessários para o participante da pesquisa, entretanto, poderá ocorrer constrangimento ao responder os questionários, visto que há perguntas sobre aspectos da vida pessoal, podendo despertar memórias e/ou sentimentos desagradáveis. Não há benefícios diretos para os participantes da

pesquisa. Como benefício indireto, os dados coletados nesta pesquisa poderão ser utilizados pelos órgãos competentes para melhoria do ensino na instituição avaliada, e em outras instituições de ensino superior.

Após a leitura deste documento e tendo a oportunidade de conversar com o pesquisador responsável, para esclarecimento de toda e qualquer possível dúvida, acredito estar suficientemente informado (a) a respeito desta pesquisa, e ciente de que minha participação é voluntária e que posso retirar meu consentimento a qualquer momento sem riscos ou penalidades. Estou ciente também dos objetivos da pesquisa, dos procedimentos aos quais serei submetido (a), dos possíveis danos ou riscos deles provenientes e da garantia de confidencialidade, além da possibilidade de esclarecimentos sempre que desejar. Após estas proposições, solicita-se seu consentimento de forma voluntária para participação nesta pesquisa e para utilização de seus dados. Preencher, por favor, os itens que se seguem:

#### **Consentimento livre e esclarecido**

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Assinatura do pesquisador: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_/\_\_\_/ 2018

#### **CONTATO**

**Pesquisador: Mateus Köelzer Duarte**

**E-mail: [Mateus\\_756@gmail.com](mailto:Mateus_756@gmail.com)**

**Telefone: (51) 985182606**

**Professor: Luiz Fernando Calage  
Alvarenga**

**E-mail: [lfc Alvarenga@gmail.com](mailto:lfc Alvarenga@gmail.com)**

**Telefone: (51) 91864114**

**Comitê de ética em pesquisa da UFRGS**

**E-mail: [etica@propesq.ufrgs.br](mailto:etica@propesq.ufrgs.br)**

**Telefone: (51) 33083738**

## APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Adaptado do “Questionário do estudante ENADE 2017”, de autoria do Ministério da Educação

- 1) Qual seu curso?
  - a) ( ) Dança.
  - b) ( ) Educação Física.
  - c) ( ) Fisioterapia.
- 2) Em qual semestre você está? \_\_\_\_
- 3) Qual sua idade? \_\_\_\_
- 4) Qual seu gênero?
  - a) ( ) Feminino.
  - b) ( ) Masculino.
  - c) ( ) Não-binário/outro;
- 5) Qual seu estado civil?
  - a) ( ) Solteiro.
  - b) ( ) Casado.
  - c) ( ) Separado judicialmente/divorciado.
  - d) ( ) Viúvo (a).
  - e) ( ) Outro.
- 6) Qual é sua cor ou raça?
  - a) ( ) Branca.
  - b) ( ) Preta.
  - c) ( ) Amarela.
  - d) ( ) Parda.
  - e) ( ) Indígena.
  - f) ( ) Não quero declarar.
- 7) Até que etapa de escolarização seu pai concluiu?
  - a) ( ) Nenhuma.
  - b) ( ) Ensino Fundamental: 1º ao 5º ano (1ª a 4ª série).
  - c) ( ) Ensino Fundamental: 6º ao 9º ano (5ª a 8ª série).
  - d) ( ) Ensino Médio.
  - e) ( ) Ensino Superior - Graduação.
  - f) ( ) Pós-graduação.
- 8) Até que etapa de escolarização sua mãe concluiu?
  - a) ( ) Nenhuma.
  - b) ( ) Ensino fundamental: 1º ao 5º ano (1ª a 4ª série).
  - c) ( ) Ensino fundamental: 6º ao 9º ano (5ª a 8ª série).
  - d) ( ) Ensino médio.
  - e) ( ) Ensino Superior - Graduação.
  - f) ( ) Pós-graduação.
- 9) Onde e com quem você mora atualmente?
  - a) ( ) Em casa ou apartamento, sozinho.
  - b) ( ) Em casa ou apartamento, com pais e/ou parentes.
  - c) ( ) Em casa ou apartamento, com cônjuge e/ou filhos.

- d)  Em casa ou apartamento, com outras pessoas (incluindo república).
  - e)  Em alojamento universitário da própria instituição.
  - f)  Em outros tipos de habitação individual ou coletiva (hotel, hospedaria, pensão ou outro).
- 10) Quantas pessoas da sua família moram com você? Considere seus pais, irmãos, cônjuge, filhos e outros parentes que moram na mesma casa com você.
- a)  Nenhuma.
  - b)  Uma.
  - c)  Duas.
  - d)  Três.
  - e)  Quatro.
  - f)  Cinco.
  - g)  Seis.
  - h)  Sete ou mais.
- 11) Qual alternativa a seguir melhor descreve sua situação financeira (incluindo bolsas)?
- a)  Não tenho renda e meus gastos são financiados por programas governamentais.
  - b)  Não tenho renda e meus gastos são financiados pela minha família ou por outras pessoas.
  - c)  Tenho renda, mas recebo ajuda da família ou de outras pessoas para financiar meus gastos.
  - d)  Tenho renda e não preciso de ajuda para financiar meus gastos.
  - e)  Tenho renda e contribuo com o sustento da família.
  - f)  Sou o principal responsável pelo sustento da família.
- 12) Qual alternativa a seguir melhor descreve sua situação de trabalho (exceto estágio ou bolsas)?
- a)  Não estou trabalhando.
  - b)  Trabalho eventualmente.
  - c)  Trabalho até 20 horas semanais.
  - d)  Trabalho de 21 a 39 horas semanais.
  - e)  Trabalho 40 horas semanais ou mais.
- 13) Ao longo da sua trajetória acadêmica, você recebeu/recebe algum tipo de auxílio permanência? No caso de haver mais de uma opção, marcar apenas a bolsa de maior duração.
- a)  Nenhum.
  - b)  Auxílio moradia.
  - c)  Auxílio alimentação.
  - d)  Auxílio moradia e alimentação.
  - e)  Auxílio permanência.
  - f)  Outro tipo de auxílio.
- 14) Ao longo da sua trajetória acadêmica, você recebeu/recebe algum tipo de bolsa acadêmica? No caso de haver mais de uma opção, marcar apenas a bolsa de maior duração.
- a)  Nenhum.
  - b)  Bolsa de iniciação científica.
  - c)  Bolsa de extensão.
  - d)  Bolsa de monitoria/tutoria.
  - e)  Bolsa PET.
  - f)  Outro tipo de bolsa acadêmica.

- 15) Durante o curso de graduação você participou/participa de programas e/ou atividades curriculares no exterior?
- a)  Não participei.
  - b)  Sim, Programa Ciência sem Fronteiras.
  - c)  Sim, programa de intercâmbio financiado pelo Governo Federal (Marca; Brafitec; PLI; outro).
  - d)  Sim, programa de intercâmbio financiado pelo Governo Estadual.
  - e)  Sim, programa de intercâmbio da minha instituição.
  - f)  Sim, outro intercâmbio não institucional.
- 16) Seu ingresso no curso de graduação se deu por meio de políticas de ação afirmativa ou inclusão social?
- a)  Não.
  - b)  Sim, por critério étnico-racial.
  - c)  Sim, por critério de renda.
  - d)  Sim, por ter estudado em escola pública ou particular com bolsa de estudos.
  - e)  Sim, por sistema que combina dois ou mais critérios anteriores.
  - f)  Sim, por sistema diferente dos anteriores.
- 17) Em que tipo de escola você cursou o ensino médio?
- a)  Todo em escola pública.
  - b)  Todo em escola privada (particular).
  - c)  Todo no exterior.
  - d)  A maior parte em escola pública.
  - e)  A maior parte em escola privada (particular).
  - f)  Parte no Brasil e parte no exterior.
- 18) Qual modalidade de ensino médio você concluiu?
- a)  Ensino médio tradicional.
  - b)  Profissionalizante técnico (eletrônica, contabilidade, agrícola, outro).
  - c)  Profissionalizante magistério (Curso Normal).
  - d)  Educação de Jovens e Adultos (EJA) e/ou Supletivo.
  - e)  Outra modalidade.
- 19) Quem lhe deu maior incentivo para cursar a graduação?
- a)  Ninguém.
  - b)  Pais.
  - c)  Outros membros da família que não os pais.
  - d)  Professores.
  - e)  Líder ou representante religioso.
  - f)  Colegas/Amigos.
  - g)  Outras pessoas.
- 20) Algum dos grupos abaixo foi/é determinante para você enfrentar dificuldades durante seu curso superior?
- a)  Não tive dificuldade.
  - b)  Não recebi apoio para enfrentar dificuldades.
  - c)  Pais.
  - d)  Avós.
  - e)  Irmãos, primos ou tios.
  - f)  Líder ou representante religioso.
  - g)  Colegas de curso ou amigos.

- h) ( ) Professores do curso.
  - i) ( ) Profissionais do serviço de apoio ao estudante da IES.
  - j) ( ) Colegas de trabalho.
  - k) ( ) Outro grupo.
- 21) Alguém em sua família concluiu um curso superior?
- a) ( ) Sim. Quem? \_\_\_\_\_
  - b) ( ) Não.
- 22) Quantas horas por semana, aproximadamente, você dedica aos estudos, excetuando as horas de aula?
- a) ( ) Nenhuma, apenas assisto às aulas.
  - b) ( ) De uma a três.
  - c) ( ) De quatro a sete.
  - d) ( ) De oito a doze.
  - e) ( ) Mais de doze.
- 23) Qual o principal motivo para você ter escolhido seu curso?
- a) ( ) Inserção no mercado de trabalho.
  - b) ( ) Influência familiar.
  - c) ( ) Valorização profissional.
  - d) ( ) Prestígio Social.
  - e) ( ) Vocação.
  - f) ( ) Oferecido na modalidade a distância.
  - g) ( ) Baixa concorrência para ingresso.
  - h) ( ) Outro motivo.
- 24) Qual a principal razão para você ter escolhido a sua instituição de educação superior?
- a) ( ) Gratuidade.
  - b) ( ) Proximidade da minha residência.
  - c) ( ) Proximidade do meu trabalho.
  - d) ( ) Facilidade de acesso.
  - e) ( ) Qualidade/reputação.
  - f) ( ) Foi a única onde tive aprovação.
  - g) ( ) Possibilidade de ter bolsa de estudo.
  - h) ( ) Outro motivo.

## APÊNDICE C – CARTAZ CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA

Buscamos voluntários para participar da pesquisa intitulada “**Estilo de vida e percepção de qualidade de vida de estudantes de Dança, Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul**”.

Esta pesquisa tem como objetivo geral traçar o perfil sociodemográfico dos estudantes da ESEFID, avaliar seu Estilo de Vida e sua Qualidade de Vida.

Quem pode participar? Alunos de **Dança, Educação Física e Fisioterapia**, que estejam cursando a partir do **quinto semestre**!

Se você se encaixa nos critérios, favor entrar em contato! É bem rápido e sem custo! Sua participação estará contribuindo para melhoria de nosso ensino!

**Contato:**

**E-mail:** [Mateus756@gmail.com](mailto:Mateus756@gmail.com)

**Telefone:** (51) 985182606 (WhatsApp)

## APÊNDICE D – TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

### Termo de Autorização Institucional

**PROJETO:** Estilo de vida e percepção de qualidade de vida de estudantes de Dança, Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Autorizamos a pesquisa intitulada acima, cujo objetivo é traçar o perfil sociodemográfico dos estudantes de três cursos pertencentes ao mesmo campus de uma instituição pública de ensino superior do sul do Brasil; analisar seu estilo de vida e sua percepção de qualidade de vida; verificar a existência de correlação entre as variáveis e realizar a comparação dos escores entre os três cursos, sob responsabilidade do pesquisador responsável prof. Dr. Luiz Fernando Calage Alvarenga (fone: 51 - 91864114). O estudo apresenta o risco de constrangimento ao responder os questionários, visto que há perguntas sobre vários aspectos da vida pessoal, podendo despertar memórias e/ou sentimentos desagradáveis. Caso isto ocorra, o indivíduo tem o direito de decidir não participar mais da pesquisa. Há benefício indireto para os participantes, visto que os dados coletados nesta pesquisa poderão ser utilizados pelos órgãos competentes para melhoria do ensino na instituição avaliada, e em outras instituições de ensino superior.

Os participantes serão recrutados por meio de cartazes afixados em pontos estratégicos do *campus*, e poderão entrar em contato com o pesquisador por meio dos dados fornecidos nos cartazes para que seja marcado um encontro, além de serem convidados a participar da pesquisa pessoalmente, por conveniência, não havendo necessidade de local específico para realização da coleta. Após esclarecimentos a respeito dos objetivos da pesquisa, certificando-se de que o estudante preenche os critérios de inclusão, será solicitado sua anuência por meio de assinatura de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em duas vias, sendo uma via entregue ao participante e a outra ficando com o pesquisador; em seguida, os indivíduos que aceitarem participar da pesquisa responderão ao questionário de identificação de perfil sociodemográfico, juntamente aos dois questionários de autorrelato para avaliação de EV e QV. A coleta dos dados será conduzida pelo próprio pesquisador. O participante e a Instituição a ser estudada não terão custo, nem receberão por participar. A participação não é obrigatória e, a qualquer momento, o participante e a Instituição poderão desistir e retirar seu consentimento sobre a análise dos dados.

A pesquisa iniciará seu processo de coleta dos dados após a autorização da Instituição envolvida e após a aprovação em Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS. Os pesquisadores se comprometem em dar retorno à Instituição dos resultados desta pesquisa uma vez concluída a escrita do estudo.

Porto Alegre, 23 de dezembro de 2018

Assinatura e carimbo  
Direção da Escola de Educação Física, Educação Física e Dança  
Fisioterapia e Dança

Assinatura e carimbo  
Coordenação do Curso de Educação Física da UFRGS

Comissão de Graduação  
ESEFID - UFRGS  
Rua Felizardo, 750 - Jardim Botânico  
90690-200 - Porto Alegre - RS

Assinatura e carimbo  
Coordenação do Curso de Dança da UFRGS

Assinatura e carimbo  
Coordenação do Curso de Fisioterapia da UFRGS

Comissão de Graduação  
Curso de Bacharelado em Fisioterapia  
ESEF/UFRGS  
Rua Felizardo, 750 - Jardim Botânico  
90690-200 Porto Alegre RS

Flávia Pilla do Valle  
Coordenadora do Curso de Dança  
ESEFID/UFRGS