

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE ITAJUBÁ-FEPI

Curso de Educação Física

David Pereira da Silva

**Influência da prática de exercícios físicos na qualidade de vida e estresse de  
Profissionais da Saúde que atuam em ambiente hospitalar**

**ITAJUBÁ  
2022**

David Pereira da Silva

**Influência da prática de exercícios físicos na qualidade de vida e estresse de Profissionais da Saúde que atuam em ambiente hospitalar**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física do Centro Universitário de Itajubá – FEPI como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof. Ma. Anna Gabriela Silva Vilela Ribeiro

**ITAJUBÁ  
2022**

## Ficha catalográfica

DA SILVA, David Pereira.

Influência da prática de exercícios físicos na qualidade de vida e estresse de Profissionais da Saúde que atuam em ambiente hospitalar. Itajubá, 2022, 37 p.

Orientadora: Anna Gabriela Silva Vilela Ribeiro.

Trabalho de Conclusão de Curso. Bacharelado em Educação Física. Centro Universitário de Itajubá – FEPI.

1 Profissional da saúde. 2 Exercício físico. 3 Qualidade de vida. 4 Estresse.

I. RIBEIRO, Anna Gabriela Silva Vilela. II. FEPI – Centro Universitário de Itajubá. III. Influência da prática de exercícios físicos na qualidade de vida e estresse de Profissionais da Saúde que atuam em ambiente hospitalar.



**ATA DE APRESENTAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DO  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
FEPI – CENTRO UNIVERSITÁRIO DE ITAJUBÁ**

Em sessão às quinze horas e quinze minutos do dia doze de dezembro do ano de dois mil e vinte dois, o aluno **David Pereira da Silva** apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado **"Influência da prática de exercícios físicos na qualidade de vida e estresse de Profissionais da Saúde que atuam em ambiente hospitalar"** como requisito para conclusão do Curso de Educação Física, perante uma Banca Examinadora composta pelos seguintes membros:

Prof.ª Ma. Anna Gabriela Silva Vilela Ribeiro (orientadora)

Prof. Dr. Ronaldo Júlio Baganha (avaliador)

Prof. Dr. José Jonas de Oliveira (avaliador)

Acadêmico David Pereira da Silva

## **DEDICATÓRIA**

Em dedicação a minha mãe Vadineia, meu pai José Orivaldo e minha irmã Mairili que são base de tudo em minha vida.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus por cada conquista e por estar onde estou.

Agradeço a minha família em especial minha mãe Vadineia Pereira, meu pai José Orivaldo, minha irmã Mairili Pereira, meus tios e minha madrinha Dulce por todo apoio durante essa jornada, não há palavras para explicar o quão importante eles são para mim e me ajudaram nesse processo.

Agradeço a todos os professores do curso que sempre foram prestativos, excelentes profissionais e referência para mim de objetivo de vida. Em especial a Professora Ma. Anna Gabriela que foi minha orientadora desse trabalho, sou muito grato por todo apoio e dedicação; E ao coordenador do curso Alexandre de Souza que não mede esforços para tornar o curso o melhor possível e que sigo de base como inspiração de profissional a ser seguido.

Agradeço também a todos meus amigos que estiveram comigo me dando apoio, motivação e animação para conseguir enfrentar o dia a dia sem eles nada disso teria sentido.

Agradeço também todo pessoal que esteve presente durante essa jornada, meus colegas de sala, pessoal da academia Body Health e da academia FEPI.

Agradeço a todos profissionais que contribuíram na realização deste trabalho.

Agradeço a Prof<sup>a</sup> Dra. Jasiele Aparecida por revisar o projeto de pesquisa e realizar todo o trâmite na Plataforma Brasil.

Agradeço ao Prof<sup>o</sup> Dr. José Jonas por toda ajuda na construção do projeto de pesquisa.

Agradeço aos voluntários pela participação na pesquisa.

*” O maior erro que um homem pode cometer é  
sacrificar a sua saúde a qualquer outra vantagem”*

*Arthur Schopenhauer*

## RESUMO

Os profissionais da saúde atuantes em ambiente hospitalar são enaltecidos como símbolo de manutenção, orientação e resguardo a saúde. Contudo, em meio as suas notórias e árduas jornadas de trabalho e dedicação ao próximo, contra todos os malefícios a saúde que possam vir a portar, tais profissionais visam manter sua própria saúde através da prática de exercícios físicos? O presente estudo teve como objetivos verificar se profissionais da saúde que atuam em ambiente hospitalar praticam exercícios físicos e comparar a qualidade de vida e o nível de estresse entre praticantes e não praticantes de exercícios físicos. Participaram do estudo 25 profissionais de saúde de dois hospitais públicos da cidade de Itajubá-MG. Um questionário elaborado pelos pesquisadores foi utilizado para caracterizar a amostra e classificar os participantes em dois grupos, praticantes e não praticantes de exercícios físicos. O nível de estresse foi avaliado por meio da versão brasileira da Escala de Estresse Percebido-10, composta por 10 questões. A qualidade de vida foi determinada pelo questionário WHOQOL-Bref, que compreende 26 questões. Cerca de 72% (n=18) dos profissionais de saúde atuantes em hospitais relataram praticar exercícios físicos. Ambos os grupos apresentaram resultados similares para os domínios de qualidade de vida investigados. Em adição, menor estresse foi percebido por aqueles praticantes de exercício físico. No entanto, o número amostral reduzido e a não utilização de um teste estatístico para comparação dos grupos não permite afirmar se esta diferença é significativa. Em conclusão, nossos dados sugerem que o exercício físico pode ser um importante aliado contra o estresse para profissionais de saúde que atuam em hospitais. Estudos com um n amostral maior são necessários para confirmar tal suposição.

**Palavras-Chave:** profissional da saúde, exercício físico; qualidade de vida; estresse.



## ABSTRACT

Health professionals working in a hospital environment are praised as a symbol of maintenance, guidance, and protection of health. However, during their notorious and arduous working hours and dedication to others, against all the harm to health that they may bring, do such professionals aim to maintain their own health through the practice of physical exercises? The present study aimed to verify whether health professionals who work in a hospital environment practice physical exercises and to compare the quality of life and the level of stress between practitioners and non-practitioners of physical exercises. The study included 25 health professionals from two public hospitals in the city of Itajubá-MG. A questionnaire prepared by the researchers was used to characterize the sample and classify the participants into two groups, practitioners, and non-practitioners of physical exercises. The level of stress was assessed using the Brazilian version of the Perceived Stress Scale-10, consisting of 10 questions. Quality of life was determined using the WHOQOL-Bref questionnaire, which comprises 26 questions. About 72% (n=18) of health professionals working in hospitals reported practicing physical exercises. Both groups showed similar results for the investigated quality of life domains. In addition, less stress was perceived by those who practiced physical exercise. However, the small sample size and the non-use of a statistical test to compare the groups does not allow us to state whether this difference is significant. In conclusion, our data suggest that physical exercise can be an important ally against stress for health professionals working in hospitals. Studies with a larger sample size are needed to confirm this assumption.

**Keywords:** health professional, physical exercise; quality of life; stress.

## LISTA DE FIGURAS

<b>Tabela 1</b> – Características gerais dos participantes do estudo (n = 25) .....	18
<b>Tabela 2</b> – Idade, qualidade de vida e estresse de profissionais da saúde praticantes e não praticantes de exercícios físicos .....	19

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Exercício físico e qualidade de vida.....</b>	<b>12</b>
<b>2.2 Estresse e profissionais de saúde que atuam em ambiente hospitalar ...</b>	<b>13</b>
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>15</b>
<b>3.1 Amostra .....</b>	<b>15</b>
<b>3.2 Critérios de elegibilidade .....</b>	<b>15</b>
<b>3.3 Procedimentos .....</b>	<b>15</b>
<b>3.3.1 Caracterização da amostra .....</b>	<b>16</b>
<b>3.3.2 Qualidade de vida .....</b>	<b>16</b>
<b>3.4 Análise estatística .....</b>	<b>17</b>
<b>4 RESULTADOS.....</b>	<b>17</b>
<b>5 DISCUSSÃO .....</b>	<b>20</b>
<b>6 CONCLUSÃO .....</b>	<b>23</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>24</b>
<b>ANEXO A: PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA</b>	<b>28</b>
<b>ANEXO B: WHOQOL-BREF .....</b>	<b>34</b>
<b>APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA .....</b>	<b>37</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A qualidade de vida pode ser definida como “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto de cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (THE WHOQOL GROUP, 1995, p. 1405). Neste sentido, para que o bem-estar seja pleno é necessário que o indivíduo tenha um equilíbrio entre a esfera física, mental, emocional, social e espiritual de sua vida (THE WHOQOL GROUP, 1995). Entre as práticas que favorecem uma melhor qualidade de vida, está o exercício físico (FREIRE, 2014).

O exercício físico estimula a liberação de hormônios e neurotransmissores, na qual podemos destacar a endorfina, serotonina e dopamina, que estão diretamente ligados a sensação de bem-estar (DE OLIVEIRA, 2022). Sua prática regular é a principal medida de prevenção contra doenças crônicas não transmissíveis, uma das problemáticas de grande prevalência na população (FLAVIO, 2011). Ainda há aqueles que buscam o exercício como forma de bem-estar social, seja pelo fato de se sentir bem consigo mesmo devido a busca do culto a forma física, seja como uma forma de lazer (NAHAS, 2001). Sendo assim, torna-se evidente que o exercício físico é fator imprescindível no cotidiano e está diretamente ligado qualidade de vida.

Por outro lado, o estresse está relacionado com uma resposta do organismo frente a uma situação de ameaça (SANTOS, SANTOS, 2005). Neste processo de resposta, o organismo sofre diversas alterações biológicas, acometendo o indivíduo tanto fisicamente, quanto emocionalmente (SANTOS, SANTOS, 2005). Levando em consideração que o indivíduo passa por situações adversas todos os dias, o estresse é um mal que pode estar presente diariamente e que pode acarretar diversos malefícios a saúde, bem como comprometer a qualidade de vida do indivíduo (MASSOLA, 2007).

Determinadas profissões, como as que envolvem risco de vida, necessitam de maior comprometimento por parte do profissional (OLIVEIRA, CUNHA, 2014). Nesse sentido, o profissional da saúde atuante em ambiente hospitalar destaca-se como sendo uma profissão de elevado nível de estresse, pois está submetido a resolução de problemas em toda sua jornada de trabalho (RIBEIRO et al., 2018). Vale ressaltar também que além de maçante, a jornada de trabalho destes profissionais é longa, podendo chegar a 24 horas ininterruptas (RIBEIRO et al., 2018). Dessa forma, fica evidente então que tais profissionais acumulam um cansaço físico e mental diário, o

que pode influenciar para que estes profissionais não se exercitem fisicamente, apresentem um nível elevado de estresse, como também, prejuízos a qualidade de vida.

Associado a isto, toda esta classe de profissionais é enaltecida como símbolo de promoção a saúde, no qual estes mesmos profissionais ressaltam o exercício físico como agente imprescindível para melhor qualidade de vida (CARNEIRO, 2011). No entanto, mesmo com a prática sendo amplamente reconhecida como benéfica a saúde e a qualidade de vida, uma parcela dessa classe acaba negligenciando a prática pessoal de exercícios físicos (KERTZMANI, 2021), se tornando assim contraditória as suas próprias recomendações feitas a população.

Deste modo, é de suma importância a verificação dos impactos do exercício físico nessa classe para reforçar a importância do mesmo e seus benefícios. Portanto, o objetivo deste estudo foi verificar se profissionais da saúde atuantes em ambiente hospitalar praticam exercícios físicos, e comparar a qualidade de vida e os níveis de estresses dos praticantes e não praticantes. Nossa hipótese é que grande parcela dos profissionais de saúde atuantes em hospitais negligenciam a prática de exercícios físicos, no entanto, aqueles que praticam apresentam melhor qualidade de vida e menor nível de estresse.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Exercício físico e qualidade de vida

Diferente da atividade física que se caracteriza por todo movimento desencadeado pela musculatura esquelética que gera um gasto energético e faz com que o corpo saia da sua situação de repouso, o exercício físico se configura como uma atividade corporal planejada e estruturada, designado de forma repetitiva e constante (CASPERSEN, POWELL, CHRISTENSON, 1985).

O exercício físico é imprescindível para uma boa qualidade de vida (SILVA, et al., 2010), estando ligado não só ao tratamento de doenças, como também, a prevenção destas (COELHO, BURINI, 2009). Em meio a grande preocupação com a saúde, aliado a busca pela comprovação científica, foram publicados inúmeros estudos referentes aos benefícios do exercício físico, reforçando assim sua grande importância para saúde do corpo (MACEDO et al., 2003).

Atualmente há uma grande preocupação com doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) que tem acometido um número cada vez maior de pessoas (ASSUNÇÃO, 2020). Em geral, o desenvolvimento destas doenças está atrelado à má alimentação, como a ingestão de produtos industrializados, ricos em gorduras, aliado ao elevado tempo em comportamento sedentário da população (SOUZA, 2016). Estas, bem como outras doenças, impactam o dia a dia do indivíduo e estão associadas a uma qualidade de vida reduzida (CAMPOS, RODRIGUES NETO, 2009).

Por outro lado, o exercício físico promove uma série de benefícios ao organismo que são aliados tanto no tratamento, quanto na prevenção destas doenças (COELHO, BURINI, 2009). Para exemplificar, podemos citar: o efeito hipotensor, que favorece o controle da pressão arterial (MATAVELLI, 2014), a redução nos níveis glicêmicos no sangue, que ajuda no quadro de diabetes mellitus (SILVA, LIMA, 2002) e redução no percentual de gordura corporal, que favorece o tratamento e prevenção do sobrepeso e da obesidade (DIAS, MONTENEGRO, MONTEIRO, 2014). Em adição, o exercício físico promove benefícios a saúde mental (OLIVEIRA et al., 2011) e melhora da função cognitiva (ANTUNES, 2006), além de estimular as interações sociais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021). Aspectos estes diretamente ligados a uma melhor qualidade de vida (MACEDO et al., 2003).

Sendo assim, o exercício físico impacta na qualidade de vida de modo que o dia a dia da pessoa torna-se melhor. Portanto, torna-se indispensável a prática de exercícios físicos visando uma boa qualidade de vida.

## **2.2 Estresse e profissionais de saúde que atuam em ambiente hospitalar**

Considerando o estresse como uma reação do organismo frente a uma situação de perigo e ameaça (SANTOS, SANTOS, 2005), toda atividade trabalhista, uma vez que necessita de uma tomada de decisão, gera alguma forma de estresse no indivíduo (RIBEIRO et al., 2018). Nesse sentido, os ofícios que demandam soluções de problemas diários, e que apresentam grande impacto e risco de vida, são profissões acometidas por níveis mais elevados de estresse (CÂNDIDO, SOUZA, 2017).

Profissionais da saúde que atuam em ambiente hospitalar estão expostos a diversos agentes estressores e a várias situações requisitadas durante a jornada de trabalho podem agravar os níveis de estresse (SANTANA et al., 2014). O ambiente hospitalar é um local onde o profissional está constantemente sendo solicitado à resolução de problemas e imerso a um ambiente de diversos conflitos (SANTANA et al., 2014). Além de toda pressão sob o mesmo pelo elevado número de atendimentos realizados diariamente, trata-se de uma atividade em que erros podem gerar malefícios e podem custar uma vida, visto que, em geral é realizado uma prestação de serviço em circunstâncias de urgência e emergência (SANTANA et al., 2014).

Outra variável importante é a carga horaria para tais profissionais, que costuma ser elevada e isto é crucial para o desenvolvimento de estresse (FERRAZ, FRANCISCO, OLIVEIRA, 2014). Aliado a este cansaço físico, psicológico e emocional, os serviços em que são necessários lidar com público diretamente exigem uma grande dedicação e paciência, gerando assim outro desgaste (SANTOS et al., 2011).

Vale ressaltar ainda que, devido a longa jornada de trabalho associada ao desgaste da mesma, o profissional acaba tendo pouco tempo para realização de exercícios físicos em seu cotidiano (TELLES et al., 2016), como também, muitas das vezes acaba negligenciando a prática devido ao cansaço da rotina e até mesmo restringe a possibilidade da prática de algum exercício físico como forma de lazer, no caso de esportes e outros (VALLE, 2017). Deste modo, fortalecer a importância do

exercício físico para estes profissionais é essencial para que estes valorizem a prática do mesmo, e conseqüentemente, a sua própria saúde.



### **3 METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo transversal que investigou a relação entre a prática de exercícios físicos e a qualidade de vida e estresse de profissionais de saúde atuantes em hospitais. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Itajubá – FEPI sob número de parecer 5.763.387 (ANEXO A). Todos os interessados em participar da pesquisa foram previamente esclarecidos sobre os procedimentos envolvidos nesta. Aqueles que concordaram em participar deram o seu consentimento livre e esclarecido por meio da assinatura de um termo destinado a tal.

#### **3.1 Amostra**

Amostra foi composta por 25 profissionais da área da saúde, entre 24 e 45 anos, que trabalhavam em hospitais públicos da cidade de Itajubá. Os participantes eram médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem e auxiliares de enfermagem.

#### **3.2 Critérios de elegibilidade**

Os critérios de inclusão adotados foram: I) indivíduos de ambos os sexos; II) profissionais de saúde que atuassem em hospitais; III) com idade entre 18 e 59 anos. Já como critério de exclusão: I) indivíduos que passaram por procedimentos cirúrgicos nos últimos seis meses.

#### **3.3 Procedimentos**

Após a aprovação do projeto de pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Itajubá – FEPI sob o protocolo nº 5.763.387, a equipe de pesquisadores entrou em contato com os potenciais voluntários da pesquisa para explicar os procedimentos desta. Após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, os pesquisadores disponibilizaram os questionários de caracterização da amostra, de avaliação da qualidade de vida e nível de estresses aos participantes. Qualquer dúvida que o voluntário tivesse, este poderia entrar em contato com os pesquisadores.

### **3.3.1 Caracterização da amostra**

Um questionário, elaborado pelos próprios pesquisadores, sobre aspectos sociodemográficos, atuação profissional e sobre a prática de exercícios físicos foi utilizado para fins de caracterização da amostra (APÊNDICE A).

### **3.3.2 Qualidade de vida**

A qualidade de vida foi avaliada por meio do questionário WHOQOL-Bref (ANEXO B). O WHOQOL-Bref, é um questionário validado para a população brasileira, que contém 26 questões. As questões 1 e 2 dizem respeito, respectivamente, a percepção da qualidade de vida e a satisfação com a saúde, respectivamente. As demais dividem-se em quatro domínios: físico, psicológico, relações pessoais e meio ambiente. As questões 3, 4, 10, 15, 16, 17 e 18 correspondem ao domínio físico. As questões 5, 6, 7, 11, 19 e 26 referem-se ao domínio psicológico. As questões 20, 21 e 22 contemplam o domínio relação sociais. Enquanto, as questões 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24 e 25 correspondem ao domínio meio ambiente.

Para cada pergunta atribui-se uma pontuação de 1 a 5. Embora no questionário apresentado aos voluntários todas as respostas variem de 1 a 5, nesta ordem, as questões 3, 4 e 26 apresentam pontuações invertidas. Ou seja, se o voluntário assinalar a opção com o número 1, o valor a ser computado para análise será 5. Uma maior pontuação indica uma melhor qualidade de vida (FLECK, 2000). Para análise foi calculada a média para cada um dos domínios. No que diz respeito a forma de aplicação do questionário, este foi autoaplicável, mas em caso de dúvidas o voluntário poderia recorrer aos pesquisadores para melhor explicação das perguntas.

### **3.3.3 Níveis de estresse**

Para determinar os níveis de estresse foi utilizado a Escala de Estresse Percebido - versão 10 itens (*Perceived Stress Scale* - PSS-10), instrumento validado por Reis, Hino e Rodriguez-Añez (2010) em uma amostra de adultos brasileiros (ANEXO C). Este instrumento mensura os níveis de estresse percebido por uma

pessoa nos últimos 30 dias, por meio de 10 perguntas. Para cada resposta é atribuída uma pontuação de 0 a 4. Portanto, abrange uma pontuação geral de 0 a 40 pontos. As questões número 4, 5, 7 e 8 apresentam uma pontuação invertida. Deste modo, se o participante assinalar 0 para estas perguntas, a pontuação a ser considerada será 4. Para análise, considera-se a soma dos 10 itens. Uma maior pontuação reflete um maior nível de estresse percebido.

### **3.4 Análise estatística**

Para análise, inicialmente os dados foram tabulados em uma planilha do excel. Posteriormente foram calculadas medidas como média, desvio padrão, valor mínimo e máximo para uma análise descritivas dos dados. Aliado a isto, ainda verificou-se o número absoluto e o percentual de participantes do sexo feminino e masculino, a distribuição dos participantes quanto a função (profissão) desempenhada dentro do hospital e em relação aos praticantes e não praticantes de exercícios físicos.

## 4 RESULTADOS

Participaram do estudo 25 profissionais de saúde que atuam em ambiente hospitalar (médicos [n = 7], enfermeiras [n = 7], técnicos de enfermagem [n = 10] e auxiliar de enfermagem [n = 1]) entre 24 e 45 anos. Destes 25, 68% (n = 17) eram do sexo feminino e 72% (n = 18) praticavam algum tipo de exercício físico. Os exercícios físicos reportados foram: treinamento de força (sendo relatados musculação, *crossfit* e treinamento funcional), treinamento postural e respiratório (na qual foi reportado o LPF - *low pressure fitness*). A tabela 1 apresenta as características gerais dos participantes do estudo. De modo geral, com exceção do domínio físico que apresentou uma média de 3, os demais domínios de qualidade de vida apresentaram uma média de 4. O estresse obteve uma média de 25 considerando toda a amostra estudada.

**Tabela 1** – Características gerais dos participantes do estudo (n = 25).

Variáveis	Média	DP	Mínimo	Máximo
<b><u>Idade (anos)</u></b>	30	6	24	45
<b><u>Domínios qualidade de vida</u></b>				
<i>Percepção qualidade de vida</i>	4	1	3	5
<i>Satisfação com a saúde</i>	4	1	2	5
<i>Físico</i>	3	0	3	4
<i>Psicológico</i>	4	0	3	4
<i>Relações sociais</i>	4	1	2	5
<i>Meio ambiente</i>	4	1	3	5
<b><u>Estresse</u></b>	25	4	19	36
Variáveis	N	%		
<b><u>Sexo</u></b>				
<i>Feminino</i>	17	68		
<i>Masculino</i>	8	32		
<b><u>Profissão</u></b>				
<i>Enfermeiro(a)</i>	7	28		
<i>Médico(a)</i>	7	28		
<i>Técnico de enfermagem</i>	10	40		
<i>Auxiliar de enfermagem</i>	1	4		
<b><u>Exercício físico</u></b>				
<i>Praticantes</i>	18	72		
<i>Não praticantes</i>	7	28		

Ao analisar os dados por grupo, praticantes e não praticantes de exercício físico apresentaram médias similares para todos os domínios de qualidade de vida, com exceção do domínio relações sociais, na qual os não praticantes apresentaram uma média de 3 e os praticantes de exercícios físicos uma média de 4. Em adição, pode-se observar que o grupo praticante de exercício físico apresentou um menor nível de estresse se comparado ao grupo de não praticantes de exercício físico. No entanto, se esta diferença é ou não é significativa não podemos afirmar, já que não foi utilizado nenhum teste estatístico para comparação entre grupos.

**Tabela 2** – Idade, qualidade de vida e estresse de profissionais da saúde praticantes e não praticantes de exercícios físicos.

<b>Variáveis</b>	<b>Praticantes EF (n = 18)</b>	<b>Não praticantes EF (n = 7)</b>
<b><i>Idade (anos)</i></b>	30 ± 6	30 ± 7
<b><i>Domínios qualidade de vida</i></b>		
<i>Percepção qualidade de vida</i>	4 ± 1	4 ± 1
<i>Satisfação com a saúde</i>	4 ± 1	4 ± 1
<i>Físico</i>	3 ± 0	3 ± 1
<i>Psicológico</i>	4 ± 0	4 ± 0
<i>Relações sociais</i>	4 ± 1	3 ± 0
<i>Meio ambiente</i>	4 ± 0	4 ± 1
<b><i>Estresse</i></b>	24 ± 4	28 ± 6

Dados apresentados em média ± desvio padrão. EF = Exercício físico.

## 5 DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi verificar se profissionais da saúde atuantes em ambiente hospitalar praticam exercícios físicos, e comparar a qualidade de vida e o nível de estresse de praticantes e não praticantes. Nossos achados revelam que cerca de 28% dos profissionais de saúde atuantes em hospitais não praticam exercícios físicos. Ambos os grupos apresentaram resultados similares para os domínios de qualidade de vida investigados. Em adição, menor estresse foi percebido por aqueles praticantes de exercício físico. No entanto, o número amostral reduzido e a não utilização de um teste estatístico para comparação dos grupos não permite afirmar se esta diferença é significativa.

Diferente do que se imaginava, nossos dados apontaram que cerca de 72% dos profissionais de saúde estudados realizavam algum tipo de exercício físico. Este percentual elevado pode ser explicado pelo fato do processo de amostragem ser por conveniência.

Em adição, embora nossos dados tenham apresentados resultados semelhantes entre praticantes e não praticantes de exercícios físicos em relação a qualidade de vida, podemos sugerir que amostra composta em sua maioria por indivíduos jovens pode ter contribuído para tal resultado. No entanto, ressalta-se que um estilo de vida fisicamente inativo hoje, pode custar caro no futuro. Deste modo, podemos sugerir que se fossem avaliados profissionais de saúde com uma idade mais avançada, talvez diferenças tivessem sido notadas entre grupos, o mesmo vale para uma análise da qualidade de vida desta mesma amostra daqui 20 anos, por exemplo.

Qualidade de vida é um tema muito abordado, tendo em vista o quão importante e influente esta se faz na população (SEIDL, ZANNON, 2004). Se tratando de uma variável que envolve aspectos físicos e mentais, é inevitável que uma má qualidade de vida acometa diretamente a saúde do indivíduo (MINAYO, HARTZ, 2000). Sendo assim, para se obter uma boa qualidade de vida é necessário que haja um equilíbrio entre saúde do corpo físico e mental, ideia esta já proposta desde o século II, "*Mens sana in corpore sano*", cujo significado remete a uma mente sã em um corpo são, e que virou símbolo da história da educação física (MENDES, 2005).

Dessarte, é de suma importância se atentar para todos os aspectos cotidianos que impactam negativamente na qualidade de vida, como também promover ações positivas para se obter uma boa qualidade de vida (PEREIRA et al., 2009). Nesse

sentido, quando se trata de profissionais que atuam em ambiente hospitalar a qualidade de vida pode ser afetada de diversos modos (MALAGRIS, 2000), como por exemplo, a carga horária de trabalho e o nível de risco da atividade desempenhada (RIBEIRO et al., 2018). Por outro lado, o exercício físico é um agente promotor de qualidade de vida, visto que, está diretamente ligado com a saúde do corpo e que promove inúmeros benefícios físicos e mentais (MACEDO et al., 2003).

Diferentemente dos resultados da qualidade de vida, nossos dados indicaram que profissionais de saúde que atuam em hospitais e praticam exercícios físicos apresentam um menor nível de estresse se comparados aos não praticantes. O estresse é um mal que pode ter impacto negativo sobre a qualidade de vida, implicando diretamente na saúde do indivíduo (MALAGRIS, 2000). Tal variável está diretamente ligada a estímulos presentes no ambiente, que pode favorecer o esgotamento físico e emocional (MORENO et al., 2011).

O exercício físico atua como agente promotor da saúde e no caso do estresse pode proporcionar benefícios psicológicos, reduzindo seu nível devido a sua utilização como forma de lazer ou de relaxamento fora da rotina de trabalho (BITTAR, 2004). Assim como traz melhorias físicas no organismo o deixando mais resistente e disposto (MACEDO et al., 2003). Com a prática regular de exercícios físicos, o organismo é capaz de liberar hormônios como a endorfina e serotonina que promovem sensação de bem-estar no organismo e está associado com a queda nos níveis de ansiedade (FERREIRA, 2017).

Mohebbi et al. (2019), em um estudo de intervenção, observaram que após um programa de treinamento aeróbio de oito semanas (3x/semana, 60 min/sessão, 15 minutos de aquecimento/alongamento + 35 minutos exercício aeróbio [60-70% da frequência cardíaca máxima] + 10 minutos alongamentos), enfermeiras do grupo experimental apresentaram um menor nível de estresse se comparado as enfermeiras do grupo controle (que não realizaram a intervenção). Além disto, após dois meses do término da intervenção, na qual as enfermeiras alocadas inicialmente no grupo experimental não realizaram exercícios físicos, os níveis de estresse aumentaram e passaram a não diferir significativamente das enfermeiras do grupo controle. O que reforça a importância do exercício físico sobre o nível de estresse e a necessidade deste virar um hábito.

O número amostral reduzido e o fato deste ser um estudo transversal, podem ser considerados limitações do nosso estudo. Por outro lado, como ponto forte

podemos destacar a temática investigada, que é escassa na literatura. Estudos futuros podem adotar uma abordagem longitudinal para investigar tal tema.



## 6 CONCLUSÃO

Em conclusão, 72% (n=18) dos profissionais de saúde atuantes em hospitais relataram praticar exercícios físicos. Ambos os grupos apresentaram resultados similares para os domínios de qualidade de vida investigados. Em adição, menor estresse foi percebido por aqueles praticantes de exercício físico. No entanto, o número amostral reduzido e a não utilização de um teste estatístico para comparação dos grupos não permite afirmar se esta diferença é significativa.

## REFERÊNCIAS

- ANTUNES, Hanna KM et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, p. 108-114, 2006.
- ASSUNÇÃO, Ada Ávila; FRANÇA, Elisabeth Barboza. Anos de vida perdidos por DCNT atribuídos aos riscos ocupacionais no Brasil: estudo GBD 2016. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, 2020.
- BITTAR, Aparecida Donizete da Silva et al. Influência da intervenção ergonômica e o exercício físico no tratamento do estresse ocupacional. **Reabilitar**, p. 35-44, 2004.
- CAMPOS, Maryane Oliveira; RODRIGUES NETO, João Felício. Doenças crônicas não transmissíveis: fatores de risco e repercussão na qualidade de vida. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 33, n. 4, p. 561-561, 2009.
- CÂNDIDO, Jéssica; SOUZA, Lindinalva Rocha de. Síndrome de Burnout: as novas formas de trabalho que adoecem. **Psicologia. pt**, v. 28, p. 1-12, 2017.
- CARNEIRO, Diana. Prescrição de exercício físico: a sua inclusão na consulta. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, v. 27, n. 5, p. 470-9, 2011.
- CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v.100, n.2, p.126-131, 1985.
- COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, v. 22, p. 937-946, 2009.
- DE OLIVEIRA, Loraine Lopes; TULLIO, Pamela Cristina; COSTA, Cristiane Aparecida. SAÚDE MENTAL E EXERCÍCIO FÍSICO. **Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais**, v. 20, n. 1, 2022.
- DIAS, Ingrid; MONTENEGRO, Rafael; MONTEIRO, Wallace. Exercícios físicos como estratégia de prevenção e tratamento da obesidade: aspectos fisiológicos e metodológicos. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, v. 13, n. 1, 2014.
- FERRAZ, Flávio Cesar; FRANCISCO, Fernando de Rezende; OLIVEIRA, Celso Socorro. Estresse no ambiente de trabalho. **Archives of Health Investigation**, v. 3, n. 5, 2014.
- FERREIRA, Arita Mantanini. Influência da prática de exercícios físicos no estresse. **Revista Científica FacMais**, v. 11, n. 4, p. 162-73, 2017.
- FLAVIO, A. de Andrade Goulart. **Doenças crônicas não transmissíveis: estratégias de controle e desafios e para o os sistemas de saúde**. Brasília, DF: Organização Pan Americana da saúde, 2011.

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

FREIRE, Rafael Silveira et al. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, p. 345-349, 2014.

KERTZMANI, Paulo Facciolla et al. Análise sobre a prática de atividades físicas realizada por médicos brasileiros e o impacto do isolamento social durante a pandemia causada pela COVID-19. **Revista Diagnóstico e Tratamento**, v.26, n.3, p.118, 2021.

MACEDO, Christiane de Souza Guerino et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.

MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes. Qualidade de vida e estresse. **Cadernos de Psicologia**, v. 6, n. 1, p. 19-26, 2000.

MASSOLA, Ricardo Martineli. Estresse "versus" Qualidade de Vida: uma abordagem para educadores. **Alimentação Saudável, Atividade Física e Qualidade de Vida**, p. 133, 2007.

MATAVELLI, Iara Silva et al. Hipertensão arterial sistêmica e a prática regular de exercícios físicos como forma de controle: Revisão de Literatura. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 18, n. 4, p. 359-66, 2014.

MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza. **Mens sana in corpore sano: compreensões de corpo, saúde e educação**. 2005. 167. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal, Rio Grande do Norte.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & saúde coletiva**, v. 5, p. 7-18, 2000.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

MOHEBBI, Zinat et al. The effect of aerobic exercise on occupational stress of female nurses: A controlled clinical trial. **Investigación y Educación en Enfermería**, v. 37, n. 2, 2019.

MORENO, Fernanda Novaes et al. Estratégias e intervenções no enfrentamento da síndrome de burnout. **Revista enfermagem UERJ**, v. 19, n. 1, p. 140-5, 2011.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, v. 3, p. 278, 2001.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

OLIVEIRA, Rosalvo de Jesus; CUNHA, Tarcísio. Estresse do profissional de saúde no ambiente de trabalho: causas e consequências. **Saúde e Desenvolvimento**, v. 4, n. 2, p. 78-93, 2014.

PEREIRA, Érico Felden et al. Qualidade de vida: conceito e variáveis relacionadas. **Conexões**, v. 7, n. 3, p. 14-28, 2009.

REIS, R. S.; HINO, A. A. F.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R. Perceived stress scale: reliability and validity study in Brazil. **Journal of Health Psychology**, v. 15, n. 1, p. 107-114, 2010.

RIBEIRO, Renata Perfeito et al. Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 39, 2018.

SANTANA, Viviane Santos et al. Qualidade de vida dos profissionais de saúde em ambiente hospitalar. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 4, n. 1, p. 35-46, 2014.

SANTOS, Cidalia de Lourdes Moura et al. Fatores de estresse na atividade de médicos em João Pessoa (PB, Brasil). **Production**, v. 21, p. 181-189, 2011.

SANTOS, Juliana da Costa; SANTOS, Maria Luiza da Costa. Descrevendo o estresse. **Principia, João Pessoa**, n. 12, p. 51-57, 2005.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de saúde pública**, v. 20, p. 580-588, 2004.

SILVA, Carlos A. da; LIMA, Walter C. de. Efeito benéfico do exercício físico no controle metabólico do diabetes mellitus tipo 2 a curto prazo. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 46, p. 550-556, 2002.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & saúde coletiva**, v. 15, p. 115-120, 2010.

SOUZA, Rithiele Aparecida Bento de. **Sedentarismo e alimentação inadequada: promotores de doenças crônicas não transmissíveis**. 2016. 33 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física). Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, Ariquemes, Rondônia, 2016.

TELLES, Thabata Castelo Branco et al. Adesão e aderência ao exercício: um estudo bibliográfico. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 6, n. 1, 2016.

THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science & Medicine**, v. 41, n.10, p.1403-1409, 1995.

VALLE, Paulo Heraldo Costa do. **Atividade física, lazer e saúde**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A. 2017.

## ANEXO A: PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Exercício físico e sua relação com a qualidade de vida, qualidade do sono e estresse: uma análise em profissionais de saúde de ambiente hospitalar

**Pesquisador:** Jasiele Aparecida de Oliveira Silva

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 63919022.1.0000.5094

**Instituição Proponente:** Fundação de Ensino e Pesquisa de Itajuba

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.763.387

#### Apresentação do Projeto:

Resumo:

Introdução: Hospitais são ambientes altamente estressantes que podem favorecer profissionais de saúde a apresentarem uma má qualidade de vida e a desenvolverem distúrbios do sono. Por outro lado, o exercício físico é reconhecido por melhorar a qualidade de vida e qualidade do sono e atenuar o estresse.

Objetivo: Verificar se profissionais da área da saúde que atuam em ambiente hospitalar praticam exercícios físicos e investigar a relação deste com a qualidade de vida, qualidade do sono e estresse. Metodologia: Trata-se de um estudo transversal que pretende avaliar 30 profissionais da área da saúde que atuam em ambiente hospitalar. A qualidade de vida será avaliada por meio do questionário WHOQOL-Bref, enquanto a qualidade do sono será determinada pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh. Os níveis de estresse serão determinados pela Escala de Estresse Percebido-10. Resultados esperados: Com os resultados, espera-se fortalecer a importância da prática regular de exercícios físicos sobre a qualidade de vida, qualidade do sono e estresse de profissionais da saúde que atuam em ambientes altamente insalubres como hospitais.

Introdução:

Introdução:

Introdução:

Introdução:

Introdução:

Introdução:

Introdução:

Introdução:

Introdução:

Introdução:

Introdução:

Introdução:

Introdução:

Introdução:

**Endereço:** Av. Dr. Antônio Braga Filho, 687  
**Bairro:** PORTO VELHO **CEP:** 37.501-002  
**UF:** MG **Município:** ITAJUBA  
**Telefone:** (35)3629-8400 **Fax:** (35)3629-8400 **E-mail:** cep@fepl.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
ITAJUBÁ



Continuação do Parecer: 5.763.387

## 1 INTRODUÇÃO

Profissionais da área da saúde que atuam em ambiente hospitalar vivenciam uma rotina altamente estressante (NASCIMENTO et al., 2021a). A longa jornada de trabalho, o fato de lidar com o sofrimento e casos de morte, a pressão para a tomada de decisões rápidas e assertivas são alguns dos fatores que potencializam o fardo físico e psíquico comumente vivenciado por estes profissionais (SILVA et al., 2019). Assim, é bem comum boa parte dos profissionais que atuam dentro deste ambiente reportarem uma qualidade de sono ruim (NASCIMENTO et al., 2021b; SANTOS et al., 2014) e a relatarem não ter uma boa qualidade de vida (NASCIMENTO et al., 2021b). Neste sentido, estratégias que possam minimizar as consequências negativas desencadeadas por esta rotina dentro de hospitais, podem ser de grande valia para a saúde destes sujeitos. Entre as abordagens, o exercício físico, caracterizado por ser uma atividade física planejada, sistematizada e repetitiva (CASPERSEN, 1985), é reconhecido por ser um importante hábito de vida capaz de promover amplos benefícios a saúde, na qual destaca-se a melhora na qualidade de vida e na qualidade do sono de quem o pratica (ADAMU, SANI, ABDU, 2006), bem como na redução do estresse (STUBBS et al., 2017).

Deste modo, investigar o impacto da prática regular de exercícios físicos em profissionais da área da saúde que atuam em ambiente hospitalar, e sua relação com a qualidade de vida, qualidade do sono e estresse pode fornecer maiores evidências a respeito da temática e da importância do exercício físico para esta população, minimizando assim os malefícios do estresse ocupacional vivenciado por estes indivíduos.

### Hipótese:

se profissionais da área da saúde que atuam em ambiente hospitalar praticam exercícios físicos e investigar a relação deste com a qualidade de vida, qualidade do sono e estresse destes indivíduos.

### Objetivo Primário:

O objetivo do estudo será verificar se profissionais da área da saúde que atuam em ambiente hospitalar praticam exercícios físicos e investigar a relação deste com a qualidade de vida, qualidade do sono e estresse destes indivíduos.

**Endereço:** Av. Dr. Antônio Braga Filho, 687  
**Bairro:** PORTO VELHO **CEP:** 37.501-002  
**UF:** MG **Município:** ITAJUBA  
**Telefone:** (35)3629-8400 **Fax:** (35)3629-8400 **E-mail:** cep@fepi.br



Continuação do Parecer: 5.763.387

Metodologia Proposta:

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 Desenho do estudo e participantes

Trata-se de um estudo transversal, que pretende avaliar 30 profissionais da área da saúde (15 enfermeiros e 15 médicos) que atuam no ambiente hospitalar (independente da área de atuação) em relação a prática de exercício físico e sua relação com desfechos de saúde.

#### 3.2 Critérios de elegibilidade

Os critérios de inclusão adotados serão: I) indivíduos de ambos os sexos; II) profissionais de saúde que atuem em ambiente hospitalar; III) com idade entre 18 e 59 anos; IV) que trabalhem em regime diário (diaristas). Como critérios de exclusão: I) indivíduos que façam uso de marcapasso; II) e indivíduos que passaram por procedimentos cirúrgicos nos últimos seis meses.

#### 3.3 Procedimentos

Após aprovação deste projeto no Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Itajubá – FEPI, a equipe de pesquisadores entrará em contato com o Hospital de Clínicas de Itajubá e com a Santa Casa de Misericórdia de Itajubá, para que estas instituições divulguem a pesquisa e o contato dos pesquisadores para seus funcionários. Assim, os profissionais de saúde que tiverem interesse em participar da pesquisa, poderão entrar em contato com os pesquisadores para agendar uma data para a coleta de dados. No dia de coleta, os objetivos e procedimentos envolvidos na pesquisa serão apresentados aos potenciais voluntários. Em seguida, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido será entregue aos interessados em participar da pesquisa para que estes possam ler e decidir sobre sua participação no estudo. Aqueles que aceitarem participar, deverão assinar o TCLE. Após o consentimento dos voluntários, serão aplicados questionários para caracterização da amostra, e mensuração da qualidade de vida, qualidade do sono e estresse, além de realizada a avaliação da composição corporal. O tempo previsto para realização da avaliação da composição corporal (5 minutos) e aplicação dos questionários (10 a 15 minutos) é de aproximadamente 15 a 20 minutos. Contudo ressalta-se que será relatado ao voluntário que ele pode optar em responder os questionários em dias distintos se ele assim preferir.

**Endereço:** Av. Dr. Antônio Braga Filho, 687

**Bairro:** PORTO VELHO

**CEP:** 37.501-002

**UF:** MG

**Município:** ITAJUBA

**Telefone:** (35)3629-8400

**Fax:** (35)3629-8400

**E-mail:** cep@fepi.br





CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
ITAJUBÁ



Continuação do Parecer: 5.763.387

**Objetivo da Pesquisa:**

O objetivo do estudo será verificar se profissionais da área da saúde que atuam em ambiente hospitalar praticam exercícios físicos e investigar a relação deste com a qualidade de vida, qualidade do sono e estresse destes indivíduos.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos:

É possível que aconteçam os seguintes desconfortos e riscos: você poderá se sentir incomodado ao ter que realizar um jejum de três horas, procedimento necessário para a avaliar de forma correta o quanto de músculo e gordura você tem no corpo. Mas destacamos que após essa avaliação nós forneceremos um café para você repor suas energias. E caso você se sinta mal durante a realização do procedimento, terá um profissional de Educação Física que oferecera os primeiros socorros e caso precise será encaminhado para atendimento médico. Além disso, caso você se sinta desconfortável em responder alguma pergunta contida no questionário, você pode optar em pular a pergunta ou mesmo não responder a mais nenhuma das questões. Se você achar que o tempo para responder os questionários é longo (aproximadamente 10 a 15 minutos), você poderá optar em respondê-los em dias diferentes. Caso queira, você também poderá sair do estudo quando quiser, sua vontade será sempre respeitada, sem que isto lhe traga qualquer prejuízo.

Benefícios:

A pesquisa possivelmente trará benefícios, tais como saber o quanto você tem de músculo e gordura no corpo e sobre como está sua qualidade de vida e qualidade do sono, bem como orientações sobre a importância da prática regular de exercícios físicos e a redução do tempo em atividades sedentárias sobre os quais você poderá esclarecer dúvidas a qualquer momento.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Desfecho Primário:

se profissionais da área da saúde que atuam em ambiente hospitalar praticam exercícios físicos e investigar a relação deste com a qualidade de vida, qualidade do sono e estresse destes indivíduos.

Tamanho da Amostra no Brasil: 30

**Endereço:** Av. Dr. Antônio Braga Filho, 687  
**Bairro:** PORTO VELHO **CEP:** 37.501-002  
**UF:** MG **Município:** ITAJUBA  
**Telefone:** (35)3629-8400 **Fax:** (35)3629-8400 **E-mail:** cep@fepi.br



Continuação do Parecer: 5.763.387

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

Vide considerações finais.

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

Projeto sem pendências.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

RESSALTA-SE QUE CABE AO PESQUISADOR RESPONSÁVEL ENCAMINHAR OS RELATÓRIOS PARCIAIS E FINAL DA PESQUISA, POR MEIO DA PLATAFORMA BRASIL, VIA NOTIFICAÇÃO DO TIPO "RELATÓRIO" PARA QUE SEJAM DEVIDAMENTE APRECIADAS NO CEP, CONFORME NORMA OPERACIONAL CNS Nº001/13, ITEM XI.2.D.

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

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2028679.pdf	08/11/2022 11:38:03		Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Auto_1.pdf	08/11/2022 11:36:43	Jasiele Aparecida de Oliveira Silva	Aceito
Folha de Rosto	Folha_1.pdf	04/10/2022 12:58:31	Jasiele Aparecida de Oliveira Silva	Aceito
Outros	Instrumentos_2.pdf	04/10/2022 12:47:32	Jasiele Aparecida de Oliveira Silva	Aceito
Outros	Termo_7.pdf	04/10/2022 12:47:16	Jasiele Aparecida de Oliveira Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_1.pdf	04/10/2022 12:46:44	Jasiele Aparecida de Oliveira Silva	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_1.pdf	04/10/2022 12:46:19	Jasiele Aparecida de Oliveira Silva	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

Endereço: Av. Dr. Antônio Braga Filho, 687  
 Bairro: PORTO VELHO CEP: 37.501-002  
 UF: MG Município: ITAJUBA  
 Telefone: (35)3629-8400 Fax: (35)3629-8400 E-mail: cep@fepi.br



Continuação do Parecer: 5.763.387

ITAJUBA, 18 de Novembro de 2022

---

**Assinado por:**  
**Leonardo José Rennó Siqueira**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Av. Dr. Antônio Braga Filho, 687  
**Bairro:** PORTO VELHO **CEP:** 37.501-002  
**UF:** MG **Município:** ITAJUBA  
**Telefone:** (35)3629-8400 **Fax:** (35)3629-8400 **E-mail:** cep@fepi.br

## ANEXO B: WHOQOL-BREF

### DADOS PARA IDENTIFICAÇÃO

**Código de identificação:** \_\_\_\_\_ **Data da coleta de dados:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### 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:

Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	Nada 1	Muito pouco 2	Médio 3	Muito 4	Completamente 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.

Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	Nada 1	Muito pouco 2	Médio 3	Muito <b>4</b>	Completamente 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.**

1) Como você avaliaria sua qualidade de vida?	Muito ruim 1	Ruim 2	Nem ruim, nem boa 3	Boa 4	Muito boa 5
---	-----------------	-----------	------------------------	----------	----------------

2) Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito, nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito satisfeito 5
--	-------------------------	-------------------	---------------------------------------	-----------------	-----------------------

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

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

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

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

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

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

26) Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	Nunca 1	Algumas vezes 2	Frequentemente 3	Muito frequentemente 4	Sempre 5
---	------------	--------------------	---------------------	---------------------------	-------------

## ANEXO C: ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESTRESSE-10

As questões nesta escala perguntam a respeito dos seus sentimentos e pensamentos durante os últimos 30 dias (último mês). Em cada questão indique a frequência com que você se sentiu ou pensou a respeito da situação.

**1. Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente? (considere os últimos 30 dias)**

[ 0 ].Nunca [ 1 ].Quase Nunca [ 2 ].Às Vezes [ 3 ].Pouco Frequente [ 4 ] Muito Frequente

**2. Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida? (considere os últimos 30 dias)**

[ 0 ].Nunca [ 1 ].Quase Nunca [ 2 ].Às Vezes [ 3 ].Pouco Frequente [ 4 ] Muito Frequente

**3. Com que frequência você esteve nervoso ou estressado? (considere os últimos 30 dias)**

[ 0 ].Nunca [ 1 ].Quase Nunca [ 2 ].Às Vezes [ 3 ].Pouco Frequente [ 4 ] Muito Frequente

**4. Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais? (considere os últimos 30 dias)**

[ 0 ].Nunca [ 1 ].Quase Nunca [ 2 ].Às Vezes [ 3 ].Pouco Frequente [ 4 ] Muito Frequente

**5. Com que frequência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava? (considere os últimos 30 dias)**

[ 0 ].Nunca [ 1 ].Quase Nunca [ 2 ].Às Vezes [ 3 ].Pouco Frequente [ 4 ] Muito Frequente

**6. Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer? (considere os últimos 30 dias)**

[ 0 ].Nunca [ 1 ].Quase Nunca [ 2 ].Às Vezes [ 3 ].Pouco Frequente [ 4 ] Muito Frequente

**7. Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida? (considere os últimos 30 dias)**

[ 0 ].Nunca [ 1 ].Quase Nunca [ 2 ].Às Vezes [ 3 ].Pouco Frequente [ 4 ] Muito Frequente

**8. Com que frequência você sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle? (considere os últimos 30 dias)**

[ 0 ].Nunca [ 1 ].Quase Nunca [ 2 ].Às Vezes [ 3 ].Pouco Frequente [ 4 ] Muito Frequente

**9. Com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle? (considere os últimos 30 dias)**

[ 0 ].Nunca [ 1 ].Quase Nunca [ 2 ].Às Vezes [ 3 ].Pouco Frequente [ 4 ] Muito Frequente

**10. Com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los? (considere os últimos 30 dias)**

[ 0 ].Nunca [ 1 ].Quase Nunca [ 2 ].Às Vezes [ 3 ].Pouco Frequente [ 4 ] Muito Frequente

## APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

### DADOS PARA IDENTIFICAÇÃO

**Código de identificação:** \_\_\_\_\_ **Data da coleta de dados:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS E ATUAÇÃO PROFISSIONAL

**Idade:** \_\_\_\_ anos      **Escolaridade:**      **Renda familiar total em sua casa:**  
 Ensino superior.       Até R\$ 1.212,00.  
 Pós-graduação.       Entre R\$ 1.212,01 e R\$ 3.636,00.  
 Entre R\$ 3.636,01 e R\$ 6.060,00.  
 Entre R\$ 6.060,01 e R\$ 12.120,00.  
 Acima de R\$ 12.120,00.

**Sexo:**      **Profissão:** \_\_\_\_\_  
 Masculino.  
 Feminino.

**Carga horária:** \_\_\_\_ h/sem.

### CONDIÇÕES DE SAÚDE

**Diagnóstico médico para:**      **Medicamentos de uso contínuo:**  
 Hipertensão.       Sim. Quais? \_\_\_\_\_  
 Diabetes.       Não.  
 Colesterol alto.  
 Triglicerídeos alto.  
 Outras doenças cardiovasculares.  
 Artrite reumatoide.  
 Depressão.  
 Câncer.  
 Outras. Quais? \_\_\_\_\_

### SOBRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

**Você pratica algum tipo de exercício físico de forma supervisionada?**  Sim.  Não.

**Se sim, qual tipo?** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Quantas vezes por semana você pratica esse exercício?** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Qual seu tempo de experiência com esse tipo de exercício?** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### ANTROPOMETRIA

**Estatura:** \_\_\_\_\_ m      **Massa corporal:** \_\_\_\_\_ Kg      **IMC:** \_\_\_\_\_ Kg/m<sup>2</sup>