

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**STEFFANY BIANCA DE PAIVA SANTOS**

**ÍNDICES DE QUALIDADE DE VIDA, ANSIEDADE, DEPRESSÃO, ESTRESSE E  
HÁBITOS DE SONO EM IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E NÃO-  
PRATICANTES**

**JOÃO PESSOA**

**2023**

**STEFFANY BIANCA DE PAIVA SANTOS**

**ÍNDICES DE QUALIDADE DE VIDA, ANSIEDADE, DEPRESSÃO, ESTRESSE E  
HÁBITOS DE SONO EM IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E NÃO-  
PRATICANTES**

Artigo apresentada ao curso de Bacharelado em Educação Física como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Área de pesquisa:** Construção do Conhecimento em Educação Física

**Orientador:** Prof. Dr. Theodan Stephenson Cardoso Leite

**JOÃO PESSOA**

**2023**

S238i

Santos, Steffany Bianca de Paiva

Índices de qualidade de vida, ansiedade, depressão, estresse e hábitos de sono em idosos praticantes de musculação e não-praticantes / Steffany Bianca de Paiva Santos. – João Pessoa, 2023.

48f.; il.

Orientador: Prof. Theodan Stephenson Cardoso Leite.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Exercício Físico. 2. Qualidade de Vida. 3. Idoso. I. Título.

CDU: 796:616-053.9

**STEFFANY BIANCA DE PAIVA SANTOS**

**ÍNDICES DE QUALIDADE DE VIDA, ANSIEDADE, DEPRESSÃO, ESTRESSE E  
HÁBITOS DE SONO EM IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E NÃO-  
PRATICANTES**

**João Pessoa, 2023**

Artigo apresentado pela aluna **STEFFANY BIANCA DE PAIVA SANTOS**, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de \_\_\_\_\_, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:

\_\_\_\_\_  
**Prof. Dr. Theodan Stephenson Cardoso Leite**

**Prof. Orientador**

\_\_\_\_\_  
**Prof. Ms. Jean Paulo Guedes Dantas**

**Prof. Membro da banca**

\_\_\_\_\_  
**Prof. Dr. Alcideimar Lisboa de Carvalho Junior**

**Prof. Membro da banca**

## **DEDICATÓRIA**

**Dedico este trabalho primeiramente a Deus, minha fonte inesgotável de força e sabedoria, que iluminou meu caminho durante toda a jornada acadêmica. Dedico aos valorosos idosos que participaram com entusiasmo e dedicação desta pesquisa. Seu comprometimento e disposição em contribuir para o avanço do conhecimento são inspiradores e enriqueceram este estudo de forma inestimável.**

**Dedico também, em especial, este trabalho aos meus amados avós, Regina Mendes, José Izidoro e Maria Iraildes, a minha família, Samara Mirty, Sara Rakelly, Michel Filipy, Julia Araújo, Janduhy Júnior, cuja sabedoria, amor e apoio ao longo da minha vida sempre me inspiraram a buscar o melhor em tudo o que faço. Este TCC é uma pequena homenagem à sua influência positiva em minha jornada acadêmica e pessoal.**

**Que este estudo possa de alguma forma contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos idosos e inspire outros a dedicarem-se à pesquisa e ao cuidado com nossa população idosa, que merece todo o nosso respeito e atenção.**

**Com carinho e dedicação,**

**Steffany Bianca.**

## **AGRADECIMENTOS**

**A realização deste trabalho de pesquisa não teria sido possível sem o apoio de Deus e a contribuição de várias pessoas e instituições, às quais gostaria de expressar minha sincera gratidão.**

**Em primeiro lugar, quero agradecer a Deus, a fonte inesgotável de sabedoria e força que permeia cada aspecto da minha vida. A Ele dedico este momento de reconhecimento, reconhecendo Sua orientação constante e misericórdia que tornaram possível a conclusão deste trabalho.**

**Agradeço a Deus por Sua graça que sustentou meu caminho acadêmico, por Sua luz que iluminou as dificuldades e por Sua inspiração que guiou meu entendimento. Cada desafio superado e cada conquista alcançada são testemunhos da Sua fidelidade e amor incessante.**

**Que este trabalho, marcado pela gratidão a Deus, seja um reflexo da minha fé e confiança Nele. Que a orientação divina continue a guiar não apenas os meus esforços acadêmicos, mas toda a trajetória da minha vida.**

**Agradeço também aos meus pais Samara Mirty e Janduhy Júnior, cujo apoio incondicional ao longo da minha jornada acadêmica foi fundamental. Obrigado por acreditarem em mim, por me incentivarem a perseguir meus sonhos e por serem fonte de inspiração constante.**

**Agradeço também aos meus irmãos Sara Rakelly, Michel Filipy, Júlia Araújo, e a todos da minha família por estarem sempre ao meu lado, compreendendo minhas ausências durante os estudos e oferecendo seu apoio emocional. Vocês são meu alicerce e motivo de orgulho.**

**Dois agradecimentos especiais vão para o meu melhor amigo e o meu namorado, Diego Silva e Jonathan Moretti, que estiveram presentes durante todos os desafios deste percurso acadêmico. Suas palavras de incentivo, paciência e apoio moral foram inestimáveis para que eu pudesse encarar este TCC de forma tranquila.**

**Além disso, gostaria de agradecer a todos os idosos que participaram desta pesquisa. Sua disposição em compartilhar suas experiências enriqueceu este estudo e o tornou mais significativo.**

**Não posso deixar de mencionar todos os meus professores e em especial o meu orientador Prof. Dr. Theodan Stephenson Cardoso Leite, meu coordenador Prof. Ms. Jean Guedes Dantas, meu professor da disciplina de lutas Prof. Dr. Alcidemar Lisboa de**

**Carvalho Junior que me ensinou os Ukemis, assim como os ukemis na arte marcial nos ensina a absorver quedas com destreza, a vida nos desafia a aprender a amortecer os impactos das dificuldades, transformando cada obstáculo em uma oportunidade de crescimento e superação. Também em especial agradeço ao meu professor da disciplina de TCC Prof. Dr. Gabriel Rodrigues Neto, pelo seus valiosos suportes, orientações e conhecimentos compartilhados ao longo desta jornada acadêmica.**

**Por fim, quero expressar minha gratidão a todos os colegas de classe e amigos que me apoiaram e encorajaram ao longo deste processo. Cada um de vocês desempenhou um papel importante no meu sucesso acadêmico, e este trabalho com certeza é uma celebração da nossa jornada juntos.**

**Com profunda gratidão,**

**Steffany Bianca.**

## EPÍGRAFE

*“Saber envelhecer é a grande sabedoria da vida.”*

Henri Amiel



## RESUMO

O objetivo deste estudo foi analisar qual a correlação entre os índices da qualidade de vida, ansiedade, depressão, estresse e hábitos de sono em idosos praticantes de musculação e não-praticantes. O presente estudo se caracteriza por meio de um estudo correlacional observacional transversal de campo com abordagem quantitativa, constituído por 80 idosos, entre 66 e 75 anos, praticantes de musculação e não praticantes, de ambos os sexos. Após a seleção dos participantes e a aplicação do questionário, o processo de pesquisa foi dividido em duas etapas. Primeiro, os dados coletados foram organizados e tabulados. Segundo, a análise dos dados foi realizada e os resultados obtidos foram discutidos com base na literatura científica. Para analisar a correlação dos índices de qualidade de vida, ansiedade, depressão, estresse e hábitos de sono, foi empregada, a análise de correlação de Spearman. A prática de musculação demonstra correlações moderadas e positivas com a qualidade de vida física e mental, bem como com a redução de ansiedade e estresse. No entanto, a associação com a depressão é mais fraca. A qualidade de vida, por sua vez, revela independência relativa entre os componentes físico e mental, mas ambos estão moderadamente correlacionados com ansiedade, depressão, estresse e hábitos de sono. Conclui-se que prática de musculação está associada a diversos aspectos da saúde física e mental em idosos, uma descoberta notável é a correlação entre a prática de musculação e os hábitos de sono. A correlação moderada observada sugere que o exercício físico regular pode desempenhar um papel crucial na promoção da qualidade do sono em idosos.

Palavras-chave: Exercício físico. Qualidade de vida. Idoso.

## **ABSTRACT**

The objective of this study was to analyze the correlation between the indices of quality of life, anxiety, depression, stress and sleep habits in elderly bodybuilding practitioners and non-practitioners. The present study is characterized by a cross-sectional observational field correlational study with a quantitative approach, in which it consisted of 80 elderly people, between 66 and 75 years old, bodybuilding practitioners and non-practitioners of both sexes. After the selection of the participants and the application of the questionnaire, the research process was divided into two stages. First, the collected data was organized and tabulated. Second, the data analysis was performed and the results obtained were discussed based on the scientific literature. To analyze the correlation of the indices of quality of life, anxiety, depression, stress and sleep habits, Spearman's correlation analysis was used. The practice of bodybuilding demonstrates moderate and positive correlations with the quality of physical and mental life, as well as with the reduction of anxiety and stress. However, the association with depression is weaker. Quality of life, in turn, reveals relative independence between the physical and mental components, but both are moderately correlated with anxiety, depression, stress and sleep habits. It is concluded that bodybuilding practice is associated with several aspects of physical and mental health in the elderly, a remarkable discovery is the correlation between bodybuilding practice and sleep habits. The moderate correlation observed suggests that regular physical exercise can play a crucial role in promoting sleep quality in the elderly.

Keywords: Physical exercise. Quality of life. Elderly.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>14</b>
<b>MATERIAL E MÉTODOS.....</b>	<b>15</b>
<b>Participantes.....</b>	<b>15</b>
<b>Desenho do estudo.....</b>	<b>16</b>
<b>Procedimentos.....</b>	<b>16</b>
<b>Análise de dados.....</b>	<b>17</b>
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>17</b>
<b>DISCUSSÃO.....</b>	<b>19</b>
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>21</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>22</b>
<b>APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).....</b>	<b>24</b>
<b>APÊNDICE B – Termo de compromisso do pesquisador responsável.....</b>	<b>26</b>
<b>APÊNDICE C – Dados pessoais idosos praticantes de musculação – google forms.....</b>	<b>27</b>
<b>APÊNDICE D – Dados pessoais idosos não-praticantes de musculação – google forms.....</b>	<b>28</b>
<b>APÊNDICE E – Questionário PAR-Q+ – google forms.....</b>	<b>29</b>
<b>APÊNDICE F – Questionário SF-12v2 – google forms.....</b>	<b>31</b>
<b>APÊNDICE G – Questionário PSQI – google forms.....</b>	<b>35</b>
<b>APÊNDICE H – Questionário DASS-21 – google forms.....</b>	<b>40</b>
<b>ANEXO A — Questionário PAR-Q+.....</b>	<b>43</b>
<b>ANEXO B — Questionário SF-12v2.....</b>	<b>44</b>
<b>ANEXO C — Questionário PSQI-BR.....</b>	<b>45</b>
<b>ANEXO D — Questionário DASS-21.....</b>	<b>46</b>
<b>ANEXO E - Termo de anuência da Brayner academia.....</b>	<b>47</b>



# **ÍNDICES DE QUALIDADE DE VIDA, ANSIEDADE, DEPRESSÃO, ESTRESSE E HÁBITOS DE SONO EM IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E NÃO-PRATICANTES**

## **INDICES OF QUALITY OF LIFE, ANXIETY, DEPRESSION, STRESS, AND SLEEP HABITS IN ELDERLY INDIVIDUALS ENGAGED AND NOT ENGAGED IN WEIGHTLIFTING**

### **RESUMO**

O objetivo deste estudo foi analisar qual a correlação entre os índices da qualidade de vida, ansiedade, depressão, estresse e hábitos de sono em idosos praticantes de musculação e não-praticantes. O presente estudo se caracteriza por meio de um estudo correlacional observacional transversal de campo com abordagem quantitativa, constituído por 80 idosos, entre 66 e 75 anos, praticantes de musculação e não praticantes, de ambos os sexos. Após a seleção dos participantes e a aplicação do questionário, o processo de pesquisa foi dividido em duas etapas. Primeiro, os dados coletados foram organizados e tabulados. Segundo, a análise dos dados foi realizada e os resultados obtidos foram discutidos com base na literatura científica. Para analisar a correlação dos índices de qualidade de vida, ansiedade, depressão, estresse e hábitos de sono, foi empregada, a análise de correlação de Spearman. A prática de musculação demonstra correlações moderadas e positivas com a qualidade de vida física e mental, bem como com a redução de ansiedade e estresse. No entanto, a associação com a depressão é mais fraca. A qualidade de vida, por sua vez, revela independência relativa entre os componentes físico e mental, mas ambos estão moderadamente correlacionados com ansiedade, depressão, estresse e hábitos de sono. Conclui-se que prática de musculação está associada a diversos aspectos da saúde física e mental em idosos, uma descoberta notável é a correlação entre a prática de musculação e os hábitos de sono. A correlação moderada observada sugere que o exercício físico regular pode desempenhar um papel crucial na promoção da qualidade do sono em idosos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Exercício físico. Qualidade de vida. Idoso.

### **ABSTRACT**

The objective of this study was to analyze the correlation between the indices of quality of life, anxiety, depression, stress and sleep habits in elderly bodybuilding practitioners and non-practitioners. The present study is characterized by a cross-sectional observational field correlational study with a quantitative approach, in which it consisted of 80 elderly people, between 66 and 75 years old, bodybuilding practitioners and non-practitioners of both sexes. After the selection of the participants and the application of the questionnaire, the research process was divided into two stages. First, the collected data was organized and tabulated. Second, the data analysis was performed and the results obtained were discussed based on the scientific literature. To analyze the correlation of the indices of quality of life, anxiety, depression, stress and sleep habits, Spearman's correlation analysis was used. The practice of bodybuilding demonstrates moderate and positive correlations with the quality of physical and mental life, as well as with the reduction of anxiety and stress. However, the association with

depression is weaker. Quality of life, in turn, reveals relative independence between the physical and mental components, but both are moderately correlated with anxiety, depression, stress and sleep habits. It is concluded that bodybuilding practice is associated with several aspects of physical and mental health in the elderly, a remarkable discovery is the correlation between bodybuilding practice and sleep habits. The moderate correlation observed suggests that regular physical exercise can play a crucial role in promoting sleep quality in the elderly.

**KEYWORDS:** Physical exercise. Quality of life. Elderly.

## INTRODUÇÃO

É fundamental que autoridades governamentais, instituições médicas e científicas, entidades não governamentais e a mídia promovam e incentivem a prática regular de atividades físicas orientadas para a saúde do idoso. A relação entre força muscular e qualidade de vida em idosos da comunidade constatou que a força muscular está diretamente relacionada à qualidade de vida dessa população. Há uma relação entre força muscular e qualidade de vida na população idosa. Vê-se que quanto maior a força muscular, melhores são avaliados os domínios capacidade funcional, aspectos sociais, aspectos físicos e aspectos emocionais.<sup>1</sup> Essa relação evidencia a importância da prática regular de exercícios físicos na terceira idade como forma de promover a manutenção da funcionalidade e qualidade de vida dos idosos.

A prática de exercício físico pode ser uma importante ferramenta para a redução da ansiedade em idosos.<sup>2,3</sup> Ao longo do envelhecimento é notável o aumento da prevalência de ansiedade<sup>2</sup>, entretanto, a prática regular de musculação pode estar associada à diminuição dos níveis de ansiedade em idosos.<sup>3</sup> Além disso, a musculação pode melhorar a capacidade cognitiva em idosos, o que pode contribuir para a redução dos níveis de ansiedade.<sup>3</sup> Portanto, ambos os estudos indicam que o exercício físico pode ser uma estratégia importante para o controle da ansiedade em idosos.

Idosos não praticantes de exercício físico apresentam níveis elevados de depressão,<sup>4</sup> todavia, o exercício resistido pode trazer melhorias significativas nos quadros de depressão em idosos. Esses resultados apontam para a importância do exercício físico como um tratamento complementar para a depressão em idosos, abordando tanto os aspectos fisiológicos quanto os psicossociais da condição. O exercício físico é classificado como um tratamento não farmacológico eficaz para a depressão em idosos. Indivíduos que são mais ativos fisicamente têm menores níveis de estresse e apresentam menos chances de desenvolverem a depressão. Isso ocorre devido a prática regular de exercício físico que contribui para o aumento da

autoestima e da interação social dos idosos, fatores que influenciam diretamente no bem-estar mental e emocional dos mesmos.<sup>5,6</sup>

A qualidade do sono é uma das principais queixas entre os idosos e as mudanças decorrentes do processo de envelhecimento podem afetar negativamente a qualidade do sono. A apneia, a insônia e os distúrbios do ritmo circadiano são uma das principais alterações do sono relacionadas ao envelhecimento. A boa qualidade do sono é importante na prevenção de agravos à saúde da população idosa e uma população que está mais propícia a ser afetada por problemas de sono.<sup>7</sup> Tanto o treinamento aeróbico quanto o treinamento de resistência se mostram eficazes para melhorar a qualidade do sono de idosos, no entanto, o treinamento de resistência apresenta resultados superiores em termos de duração e eficiência do sono, bem como na duração do início do sono.<sup>8</sup>

As principais recomendações para a prática segura e eficaz de musculação em idosos são baseadas em algumas premissas importantes. É fundamental que o programa de treinamento seja individualizado, considerando as características e necessidades específicas de cada idoso. Para isso, é necessário realizar uma avaliação médica prévia para identificar possíveis limitações e condições de saúde que possam influenciar a prescrição dos exercícios.<sup>9</sup> No entanto, ainda há poucos estudos que investigam a correlação da musculação nas variáveis específicas de interesse deste estudo, em idosos. Assim, este estudo vai analisar qual o relacionamento entre os índices da qualidade de vida, ansiedade, depressão, estresse e hábitos de sono em idosos praticantes e não praticantes de musculação.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

### **Participantes**

A amostra foi composta por 80 idosos, divididos em dois grupos: um grupo de 40 praticantes de musculação e outro grupo de 40 não-praticantes. Cada grupo foi subdividido em dois subgrupos, sendo 20 idosos do sexo feminino e 20 idosos do sexo masculino. Foram incluídos: i) idosos com idade entre 66 e 75 anos; ii) que estavam praticando musculação por no mínimo 1 ano; iii) que responderam todos os questionários da pesquisa; e iv) que aparentemente estavam saudáveis; Quanto aos critérios de exclusão, foram excluídos: i) analfabetos; ii) idosos que se recusaram a assinar/aceitar as condições expressas no Termo de Consentimento Livre e Esclarecidos;

A presente pesquisa atende às normas para a realização de pesquisa em seres humanos (resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde- CNS) e foi aprovado pelo comitê de ética

em pesquisa em seres humanos da Faculdade Nova Esperança, com parecer de nº 6.306.094 e CAEE 73474223.4.0000.5179. Todos os participantes do estudo assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

### **Desenho do estudo**

O presente estudo se caracteriza por meio de um estudo correlacional observacional transversal de campo com abordagem quantitativa. A pesquisa quantitativa é uma das principais abordagens metodológicas utilizadas na pesquisa científica, é caracterizada pela coleta e análise de dados numéricos, por meio de técnicas estatísticas adequadas para investigar relações causais entre variáveis, bem como para testar hipóteses e generalizar os resultados para uma população maior; ela é estruturada, objetiva e utiliza métodos padronizados de coleta e análise de dados.<sup>10</sup>

### **Procedimentos**

A etapa de coleta de dados foi realizada após a aprovação do projeto pelo comitê de ética local, obedecendo aos parâmetros para seleção da amostra e instrumentos de coleta de dados estabelecidos anteriormente.

Para recrutar os participantes da pesquisa, foram solicitados números de contato nas academias para os praticantes de musculação, enquanto a divulgação nas redes sociais foi uma forma adicional de recrutamento para ambos os grupos, praticantes e não praticantes. A pesquisa foi realizada online por meio de questionários prontos aplicados pelo criador de formulários do Google. Após terem concordado em participar da pesquisa, os idosos foram adicionados a grupos no WhatsApp específicos para praticantes e não praticantes, onde receberam informações sobre o projeto e os objetivos da pesquisa. A pesquisadora responsável esteve disponível para responder a quaisquer dúvidas e oferecer todo o suporte necessário. Uma vez que os grupos foram formados, foi disponibilizado o link da pesquisa contendo os questionários. Os participantes foram convidados a contribuir voluntariamente. Quando a amostra atingiu o número de participantes proposto na pesquisa, o recrutamento foi encerrado.

Após a seleção dos participantes e a aplicação do questionário, o processo de pesquisa foi dividido em duas etapas distintas para a interpretação dos resultados obtidos. Na primeira etapa, os dados coletados foram organizados e tabulados para posterior análise. Na segunda etapa, a análise dos dados foi realizada e os resultados obtidos foram discutidos com base na



literatura científica disponível. Dessa forma, o estudo pôde avançar na compreensão do tema pesquisado e contribuir para o desenvolvimento do conhecimento científico na área.

### **Análise de Dados**

Para analisar qual a correlação dos índices de qualidade de vida, ansiedade, depressão, estresse e hábitos de sono em idosos praticantes de musculação e não-praticantes, foi empregada, a análise de correlação de *Spearman*. A escala de correlação de *Spearman* varia de -1 a 1, indicando a intensidade e direção da correlação entre as variáveis estudadas.<sup>11</sup> Os dados foram analisados no pacote estatístico computadorizado: *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versão 29.0.1.0. A significância adotada foi de  $p < 0,05$ .

### **RESULTADOS**

Os resultados obtidos revelam padrões distintos, evidenciando maiores correlações entre algumas variáveis, enquanto outras apresentam correlações mais discretas. No tocante à prática de musculação, constatou-se uma correlação moderada na relação com a qualidade de vida componente físico ( $r = 0,498$ ) e mental ( $r = 0,563$ ), indicando uma associação positiva entre a atividade física e ambos os componentes. Além disso, a prática de musculação exibiu uma correlação moderada com a ansiedade ( $r = 0,463$ ) e o estresse ( $r = 0,491$ ), sugerindo um possível efeito benéfico na redução desses fatores de saúde mental, contudo, ao analisar a correlação entre a prática de musculação e a depressão, observou-se uma relação mais fraca ( $r = 0,250$ ), indicando que, embora exista uma associação, ela pode não ser tão pronunciada quanto em outros aspectos avaliados. A relação entre a prática de musculação e os hábitos de sono apresentou uma correlação moderada ( $r = 0,610$ ), sugerindo que a atividade física pode ter um impacto positivo na qualidade do sono, conforme a **Tabela 1**.

---

**TABELA 1** – Correlação de Spearman entre as variáveis

---

Variáveis	PM	CF	CM	A	D	E	HS
-----------	----	----	----	---	---	---	----

---

<b>PM</b>	Coeficiente de Correlação	–	0,498**	0,563**	0,463**	0,250**	0,491**	0,610**
	Valor-p		< 0,001	< 0,001	< 0,001	0,025	< 0,001	< 0,001

PM = prática de musculação; CF = componente físico; CM = componente mental; A = ansiedade; D = depressão; E = estresse; HS = hábitos de sono.

\*\* . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades)

No contexto da qualidade de vida, observou-se uma correlação fraca entre os componentes físico e mental ( $r = 0,385$ ), indicando que esses dois aspectos estão relativamente independentes na amostra estudada. A qualidade de vida componente físico demonstrou correlações moderadas com ansiedade ( $r = 0,443$ ), depressão ( $r = 0,500$ ), estresse ( $r = 0,511$ ) e hábitos de sono ( $r = 0,471$ ). Da mesma forma, a qualidade de vida componente mental exibiu correlações moderadas com ansiedade ( $r = 0,439$ ), depressão ( $r = 0,455$ ), estresse ( $r = 0,489$ ) e hábitos de sono ( $r = 0,550$ ), consoante a **Tabela 2**.

**TABELA 2** – Correlação de Spearman entre as variáveis

Variáveis		PM	CF	CM	A	D	E	HS
<b>CF</b>	Coeficiente de Correlação	–	–	0,385**	0,443**	0,500**	0,511**	0,471**
	Valor-p			< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
<b>CM</b>	Coeficiente de Correlação	–	–	–	0,439**	0,455**	0,489**	0,550**
	Valor-p				< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

PM = prática de musculação; CF = componente físico; CM = componente mental; A = ansiedade; D = depressão; E = estresse; HS = hábitos de sono.

\*\* . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades)

Entre os aspectos de saúde mental, destacam-se a correlação moderada entre ansiedade e depressão ( $r = 0,558$ ), ansiedade e estresse ( $r = 0,694$ ), e depressão e estresse ( $r = 0,580$ ). Adicionalmente, a relação entre ansiedade e hábitos de sono apresentou uma correlação moderada ( $r = 0,403$ ), de acordo com a **Tabela 3**.

**TABELA 3** – Correlação de Spearman entre as variáveis

Variáveis		PM	CF	CM	A	D	E	HS
A	Coeficiente de Correlação	–	–	–	–	0,558**	0,694**	0,403**
	Valor-p					<,001	<,001	<,001
D	Coeficiente de Correlação	–	–	–	–	–	0,580**	0,393**
	Valor-p						< 0,001	< 0,001
E	Coeficiente de Correlação	–	–	–	–	–	–	0,501**
	Valor-p							< 0,001

PM = prática de musculação; CF = componente físico; CM = componente mental; A = ansiedade; D = depressão; E = estresse; HS = hábitos de sono.

\*\* . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades)

## DISCUSSÃO

O presente estudo analisou a correlação entre os índices da qualidade de vida, ansiedade, depressão, estresse e hábitos de sono em idosos praticantes de musculação e não-praticantes. O principal resultado foi: 1) Uma maior correlação entre a prática de musculação e os hábitos de sono. Ao abordar os objetivos propostos neste estudo, os resultados oferecem uma visão aprofundada das relações entre a prática de musculação, a qualidade de vida e os fatores relacionados à saúde mental em idosos. Na busca por compreender a interligação desses elementos, os achados revelam padrões significativos, destacando a influência positiva da prática de musculação em diversas áreas. Para o nosso conhecimento, esse foi o primeiro estudo que analisou a correlação dos índices de qualidade de vida, ansiedade, depressão, estresse e hábitos de sono em idosos praticantes de musculação e não-praticantes, utilizando especificamente os questionários: *12-item Short-Form Health Survey – Version 2 (SF-12v2)*, *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21)* e *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

A qualidade de vida é um construto interdisciplinar e sua contribuição requer a colaboração de diferentes áreas do conhecimento. A qualidade de vida é uma variável crucial na prática clínica e na produção de conhecimento em saúde, uma vez que seu desenvolvimento pode gerar mudanças nas práticas assistenciais e na consolidação de novos paradigmas no processo saúde-doença.<sup>12</sup> Uma pesquisa incluindo 30 idosos participantes das academias de

Solidão-PE, cujo objetivo foi analisar a qualidade de vida de idosos praticantes de exercícios físicos da cidade de Solidão-PE, utilizando o instrumento SF-36 e também um questionário estruturado sobre as características sociodemográficas dos idosos, os resultados destacaram que a prática de exercícios físicos por idosos demonstrou contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida. Esse hábito não apenas se revela como um fator determinante para o aumento dos níveis de atividade física, mas também emerge como uma chave essencial para promover uma substancial melhora na qualidade de vida dos idosos.<sup>13</sup> Em comparação, o resultado do questionário SF-12, específico para detectar a qualidade de vida, ao analisar a correlação entre a prática de musculação e a qualidade de vida observamos uma relação moderada tanto no componente físico quanto no mental. Esses resultados indicam que o exercício físico influencia positivamente em ambos os aspectos da qualidade de vida em idosos, sugerindo uma abordagem holística na promoção do bem-estar.

A inatividade física e a falta de lazer são problemas comuns entre os idosos que vivem em instituições, o que pode levar ao isolamento social, a sintomas depressivos, ao sedentarismo, à perda da funcionalidade, ao agravamento das doenças crônicas e, conseqüentemente, à diminuição da qualidade de vida desses idosos.<sup>14</sup> A depressão é reconhecida como um distúrbio afetivo que teve origem no século XVIII no âmbito psiquiátrico europeu, manifestando-se predominantemente na perturbação do humor e influenciando significativamente o estado emocional.<sup>15</sup> Um estudo envolvendo 125 profissionais de enfermagem, cuja finalidade foi analisar a associação entre a prática de atividade física, a saúde mental e a percepção da qualidade de vida em profissionais de enfermagem de Ribeirão Preto-SP, durante a pandemia da COVID-19, utilizando perguntas relacionadas aos dados sociodemográficos, atividade profissional, questionários para medir nível de atividade física e comportamento sedentário, através do IPAQ – versão curta, a percepção da qualidade de vida, através do questionário SF – 12v2, e saúde mental por meio do questionário DASS-21, os resultados destacaram um maior risco de depressão entre os participantes que não praticavam exercício físico ou esporte. Da mesma forma, observou-se descritivamente que participantes que não praticavam exercício físico ou esporte exibiam maior risco de ansiedade, em contrapartida, não foram identificadas associações significativas entre os dados sociodemográficos, prática de exercício físico ou esporte e nível de atividade física com o risco de estresse.<sup>16</sup> Por contraste, o resultado do questionário DASS-21 aplicado a idosos praticantes de musculação e não-praticantes, na escala relacionada à depressão foi possível notar uma relação mais fraca com a prática de musculação. Já nas escalas de ansiedade e estresse foi perceptível uma relação moderada. Esses achados sugerem que a atividade física pode

desempenhar um papel relevante na mitigação desses fatores, contribuindo para a saúde mental positiva em idosos.

Os seres humanos passam um terço de suas vidas dormindo, o que era tido antigamente como um período de inatividade fisiológica. No entanto, o sono representa um período crítico de recuperação que suporta funções cardiovasculares, neurológicas e outras funções vitais.<sup>17,18</sup> O sono pode ser definido como um fenômeno biológico essencial com um estado de intensa atividade cerebral e uma de suas funções é manter a homeostase do organismo.<sup>19</sup> A qualidade de sono é reconhecida como um comportamento positivo para saúde, já que o sono pode fornecer informações sobre o funcionamento e a saúde do corpo.<sup>20</sup> Durante uma análise contendo 519 idosos, com objetivo de relacionar o nível de atividade física de idosos com as condições de saúde, qualidade do sono e de vida, onde foram avaliados no domicílio quanto as condições de saúde, por meio do questionário adaptado de Morais, intensidade da dor pela escala visual numérica (EVN), qualidade do sono pela escala de Pittsburgh (PSQI), nível de prática de atividade física pelo questionário IPAQ, os resultados trouxeram melhor qualidade do sono em idosos praticantes quando comparados a idosos sedentários.<sup>21</sup> Em equiparação, o resultado do questionário PSQI, específico para mensurar os hábitos de sono, apresentou uma correlação positiva com a prática de musculação, reforçando a ideia de que o exercício físico regular pode influenciar positivamente a qualidade do sono em idosos.

## **CONCLUSÃO**

A prática de musculação está associada a diversos aspectos da saúde física e mental em idosos, uma descoberta notável é a correlação entre a prática de musculação e os hábitos de sono. A correlação moderada observada sugere que o exercício físico regular pode desempenhar um papel crucial na promoção da qualidade do sono em idosos. Esse resultado sugere que a musculação não apenas influencia positivamente os aspectos físicos e mentais da saúde, mas também está associada a uma melhoria substancial na qualidade do sono. No entanto, ressaltamos a importância de considerar a complexidade multifatorial dessas relações e sugerimos investigações futuras com enfoque em variáveis específicas para uma compreensão mais abrangente.

## REFERÊNCIAS

1. Gusmão DF, Santos MACC, Santiago SS, Oliveira NR de, Santos BA, Silva IT da. Relação entre força muscular e qualidade de vida em idosos da comunidade. *Fisioterapia Brasil*. 2021;22(3):334-45.
2. Guimarães AC de A, Pedrini A, Matte DL, Monte FG, Parcias SR. Ansiedade e parâmetros funcionais respiratórios de idosos praticantes de dança. *Fisioter mov*. 2011;24(4):683-8.
3. Abiko RH, Tamura SH, Borges PH, Oliveira LP de, Bertolini SMMG. Comparação da ansiedade e da capacidade cognitiva entre idosos praticantes de caminhada e musculação. *Centro Científico Conhecer*. 2018;15(27):91-101.
4. Neves IS, Gois OP de, Araujo TMS de, Filho JMS, Rocha PECP da, Nascimento MAM de. Relação entre os níveis de depressão em idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos. 2022;4(2):226-32.
5. Mendes GAB, Carvalho MV de, Silva AMTC, Almeida RJ de. Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão integrativa. *Rev. Aten. Saúde*. 2017;15(53):110-6.
6. Teixeira CM, Nunes FMS, Ribeiro FMS, Arbinaga F, Vasconcelos-Raposo J. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2016;16(3): 55-66.
7. Manhães FC, Teixeira FLF, Souza C de F de OBA de. *Neurociências, educação e saúde: diálogos interdisciplinares*. Rio de Janeiro: Brasil Multicultural Editora; 2020.
8. Gupta S, Bansal K, Saxena P. A clinical trial to compare the effects of aerobic training and resistance training on sleep quality and quality of life in older adults with sleep disturbance. *Sleep Science*. 2022;15(2):188-95.
9. Chodzko-Zajko WJ, Proctor DN, Singh MAF, Minson CT, Nigg CR, Salem GJ, et al. Exercise and physical activity for older adults. *American College of Sports Medicine*. 2009;41(7):1510-30.
10. Sampieri RH, Collado CF, Lucio MDPB. *Metodologia de pesquisa*. 5ª ed. São Paulo: Penso Editora; 2013.
11. Baba RK, Vaz MSMG, Costa J da. Correção de dados agrometeorológicos utilizando métodos estatísticos. *Revista Brasileira de Meteorologia*. 2014;29(4):515-26.
12. Seidl EMF, Zannon CML da C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Cad Saúde Pública*. 2004;20(2):580-8

13. Lima IF de, Gois OP de, Araujo TMS de, Filho JMS, Rocha PECP da, Nascimento MAM do. Apreciação da qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico. *Revista multidisciplinar do Sertão*. 2022;4(2):143-9.
14. Costa R, Carrera M, Marques AP. Fatores que influenciam a qualidade de vida global de idosos longevos. *Geriatr Gerontol Aging*. 2021;15: 1-8
15. Teixeira MAR, Hashimoto F. Família e escolha profissional: A questão espacial, temporal e o significado dos nomes. *Revista de Psicanálise*. 2005;18(182):63-73.
16. Marcucci LR, Azevedo MJ de, Costa GP, Adrella JL, Lizzi EA de S, Trapé ÁA. Associação entre prática de atividade física com a saúde mental e a percepção da qualidade de vida em profissionais de enfermagem de Ribeirão Preto e região durante a pandemia da covid-19. *Revista Medicina*. 2023;56(2):e-197591
17. Barnes CM, Drake CL. Prioritizing Sleep Health. *Perspectives on Psychological Science*. 2015;10(6):733-7.
18. Takahashi M. Prioritizing sleep for healthy work schedules. *Journal of Physiological Anthropology*. 2012; 31(6):1-9
19. Tufik S. *Medicina e biologia do sono*. São Paulo: Editora Manole Ltda.;2008.
20. Siengsukon CF, Al-Dughmi M, Stevens S. Sleep Health Promotion: Practical Information for Physical Therapists. 2017;97(8):826-36.
21. Ferretti F, Santos MPM dos, Silva MR da. Relação do nível da atividade física de idosos com condições de saúde, qualidade de vida e do sono. *Revista Temas em Saúde*. 2019;19(4):434-53.

## **APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) PARA PESQUISAS EM AMBIENTE VIRTUAL**

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa. O título da pesquisa é “**Índices de Qualidade de Vida, Ansiedade, Depressão, Estresse e Hábitos de Sono em Idosos Praticantes de Musculação e Não-Praticantes**”. O objetivo desta pesquisa é **analisar qual a correlação entre os índices da qualidade de vida, ansiedade, depressão, estresse e hábitos de sono em idosos praticantes de musculação e não-praticantes, avaliar os índices da qualidade de vida em idosos praticantes de musculação e não-praticantes, avaliar os índices de ansiedade, depressão, estresse em idosos praticantes de musculação e não-praticantes, avaliar o hábito de sono em idosos praticantes de musculação e não-praticante, detectar a relação entre os índices da qualidade de vida, ansiedade, depressão, estresse e hábitos de sono em idosos praticantes de musculação e não-praticantes, cotejar os índices da qualidade de vida, ansiedade, depressão, estresse e hábitos de sono entre idosos praticantes de musculação e não-praticantes.** O pesquisador responsável por essa pesquisa é o **Theodan Stephenson Cardoso Leite**, ele é professor doutor da **Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE**.

Você receberá todos os esclarecimentos necessários antes, durante e após a finalização da pesquisa, e lhe asseguro que o seu nome não será divulgado, sendo mantido o mais rigoroso sigilo mediante a omissão total de informações que permitam identificá-lo/a.

As informações serão obtidas da seguinte forma após a confirmação deste termo  **você poderá responder a quatro questionários, nos quais todas as perguntas serão obrigatórias para o melhor resultado da pesquisa, sendo eles, o PAR-Q(Questionário de Prontidão para Atividade Física): é um instrumento essencial para identificar pessoas para as quais o aumento da atividade física pode ser desaconselhado, contendo sete perguntas consideradas as mais eficazes na detecção de contraindicações médicas ao exercício físico. SF-12v2 (12-item Short-Form Health Survey - Version 2): O SF-12v2 é um instrumento usado para avaliar a qualidade de vida relacionada à saúde. Ele consiste em 12 itens que medem a saúde física e mental. No Brasil, o SF-12v2 foi validado, mostrando alta confiabilidade e validade para a população brasileira. DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales - 21): O DASS-21 é um questionário de autorrelato utilizado para medir sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adultos. Ele é composto por 21 itens divididos em três subescalas. O DASS-21 foi adaptado e validado no Brasil, apresentando boa estrutura fatorial e alta consistência interna. PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index): O PSQI é um questionário usado para avaliar a qualidade do sono e distúrbios em um período de um mês. Ele consiste em 19 itens que geram sete escores de "componentes" relacionados à qualidade subjetiva do sono, latência, duração, eficiência, perturbações, uso de medicação e disfunção diurna, composto por perguntas sociodemográficas e questões específicas sobre o tema de nosso estudo em ambiente calmo e sem barulho a fim de que possa responder de maneira mais tranquila.**

Sua participação envolve os seguintes riscos: **cansaço mental, quebra de anonimato, constrangimento e a disponibilidade de tempo. O cansaço mental pode ser um risco quando você precisar responder a questionários muito longos, já o constrangimento pode surgir quando você precisar responder a questões pessoais, principalmente aquelas relacionadas à sua saúde mental e hábitos de sono, para minimizar esses riscos foram selecionados menores questionários validados e de fácil compreensão. A quebra de anonimato pode deixar você vulnerável e exposto(a), principalmente quando fornecem informações pessoais. Para minimizar esse risco, será garantido que as informações coletadas sejam anônimas e que está sendo informado a você sobre a confidencialidade e privacidade de suas informações. Por fim, a disponibilidade de tempo pode ser um obstáculo para a participação na pesquisa, especialmente para aqueles que têm horários ocupados ou restrições de tempo. Para minimizar esse risco, serão oferecidas opções flexíveis de horários para a participação na pesquisa, também será informado para você sobre o tempo estimado necessário para a participação e garantir que o processo de participação seja o mais eficiente possível. Sua participação pode ajudar a trazer benefícios significativos para a sociedade, em especial para a população idosa. Primeiramente, a pesquisa permitirá a comparação entre os índices de qualidade de vida, ansiedade, depressão, estresse e hábitos de sono entre idosos que praticam musculação e aqueles que não praticam, o que pode ajudar a identificar os possíveis benefícios da prática de musculação para a saúde mental e bem-**



estar dos idosos. Além disso, a pesquisa também pode contribuir para o desenvolvimento de programas de atividade física específicos para a população idosa, levando em consideração os efeitos positivos da musculação na qualidade de vida e saúde mental dos idosos. Esses programas podem ser implementados em academias e espaços de atividade física para idosos, melhorando sua saúde física e mental e proporcionando um envelhecimento mais saudável. Ainda, a pesquisa pode fornecer informações importantes para profissionais de saúde que trabalham com a população idosa, permitindo um atendimento mais personalizado e efetivo para cada paciente, considerando suas particularidades e necessidades. Por fim, a pesquisa pode contribuir para o avanço do conhecimento científico na área da saúde, especialmente na relação entre atividade física, saúde mental e bem-estar em idosos. Essas informações podem ser utilizadas para a elaboração de políticas públicas que visem a promoção da saúde e qualidade de vida da população idosa.

Assim, você está sendo consultado sobre seu interesse e disponibilidade de participar dessa pesquisa. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper sua participação a qualquer momento. A recusa em participar não acarretará nenhuma penalidade.

Caso você desista de participar da pesquisa, você poderá solicitar a qualquer momento e sem nenhum prejuízo, a exclusão dos dados coletados. Para isso, por favor envie e-mail para [theodanstephenson1@hotmail.com](mailto:theodanstephenson1@hotmail.com), solicitando a exclusão dos seus dados coletados.

Você não receberá pagamentos por ser participante. Todas as informações obtidas por meio de sua participação serão de uso exclusivo para esta pesquisa e ficarão sob a guarda do pesquisador responsável. Caso a pesquisa resulte em dano pessoal, o ressarcimento e indenizações previstos em lei poderão ser requeridos pelo participante. Os pesquisadores poderão contar para você os resultados da pesquisa quando ela terminar, se você quiser saber.

Se você tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, você pode entrar em contato com o pesquisador através do telefone +55 (83)99971-0716, pelo e-mail [theodan.leite@facene.com.br](mailto:theodan.leite@facene.com.br), e endereço **rua Antônio Gama, 126, Expedicionários - João Pessoa, CEP: 58041-110.**

Este estudo foi analisado por um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos, visando garantir a dignidade, os direitos e a segurança de participantes de pesquisa. Caso você tenha dúvidas e/ou perguntas sobre seus direitos como participante deste estudo, ou se estiver insatisfeito com a maneira como o estudo está sendo realizado, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da **FACENE/FAMENE - Av. Frei Galvão, 12 – Bairro Gramame - João Pessoa - Paraíba – Brasil, CEP: 58.067-695. Fone: +55 (83) 2106-4790. Horário de atendimento: segunda à sexta, das 08h às 17h. E-mail: [cep@facene.com](mailto:cep@facene.com).**

Se aceitar fazer parte como participante, você deve salvar e/ou imprimir este documento para o caso de precisar destas informações no futuro.

#### **Consentimento do participante**

Ao assinalar a opção “Concordo”, a seguir, você declara que entendeu como é a pesquisa, que tirou as dúvidas com o/a pesquisador/a e aceita participar, sabendo que pode desistir em qualquer momento, durante e depois de participar. Você autoriza a divulgação dos dados obtidos neste estudo mantendo em sigilo sua identidade. Pedimos que salve em seus arquivos este documento, e informamos que enviaremos uma via desse Registro de Consentimento para o meu e-mail.

#### **Declaração do pesquisador**

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária, o Consentimento Livre e Esclarecido deste participante (ou representante legal) para a participação neste estudo. Declaro ainda que me comprometo a cumprir todos os termos aqui descritos.

*\* Indica uma pergunta obrigatória*

### 1. **Consentimento** \*

*Marcar apenas uma oval.*

**Concordo** *Pular para a pergunta 2*

**Não concordo** *Pular para a seção 2 (Agradecemos a sua compreensão!)*

**APÊNDICE B – TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL**

Eu, Prof. Dr. Theodan Stephenson Cardoso Leite, declaro que conheço e cumprirei as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/2012 e suas Complementares em todas as fases da pesquisa Intitulada **“ÍNDICES DE QUALIDADE DE VIDA, ANSIEDADE, DEPRESSÃO, ESTRESSE E HÁBITOS DE SONO EM IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E NÃO-PRATICANTES”**.

Comprometo-me em submeter o protocolo à Plataforma Brasil, devidamente instruído ao CEP, aguardando o pronunciamento do mesmo, antes de iniciar a pesquisa, a utilizar os dados coletados exclusivamente para os fins previstos no protocolo, e que os resultados desta investigação serão tornados públicos tão logo sejam consistentes e que será enviado o Relatório Final pela Plataforma Brasil, Via Notificação, ao Comitê de Ética em Pesquisa FACENE/FAMENE até **dezembro de 2023** como previsto no cronograma.

Em caso de alteração do conteúdo do projeto (número de sujeitos de pesquisa, objetivos, título etc.), comprometo-me em comunicar o ocorrido em tempo real, através da Plataforma Brasil, via Emenda.

Declaro que irei encaminhar os resultados da pesquisa para publicação em eventos ou periódicos relacionados à temática, com os devidos créditos aos pesquisadores integrantes do projeto, como também, os resultados do estudo serão divulgados nas (**Academias**), como preconiza a Resolução 466/2012 MS/CNS e a Norma Operacional N° 001/2013 MS/CNS.

Estou ciente das penalidades que poderei sofrer, caso infrinja quaisquer itens da referida Resolução.

João pessoa-PB, **21 de maio de 2023.**



---

Assinatura do pesquisador responsável

APÊNDICE C – DADOS PESSOAIS IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO –  
GOOGLE FORMS

**DADOS PESSOAIS**

2. Nome completo: \*

---

3. Gênero \*

*Marcar apenas uma oval.*

Feminino

Masculino

4. Idade \*

---

5. A quanto tempo você pratica musculação? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Menos de 1 ano

1 ano

Mais de 1 ano

APÊNDICE D – DADOS PESSOAIS IDOSOS NÃO-PRATICANTES – GOOGLE FORMS

## DADOS PESSOAIS

2. **Nome completo:** \*

---

3. **Gênero** \*

*Marcar apenas uma oval.*

Feminino

Masculino

4. **Idade** \*

---

## APÊNDICE E – QUESTIONÁRIO PAR-Q+ – GOOGLE FORMS

## PAR-Q+

Por favor, leia as 7 questões a seguir com a atenção e responda cada uma delas honestamente marcando SIM ou NÃO.

6. O seu médico alguma vez disse que você tem problema cardíaco ou pressão alta? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

7. Você sente dor no peito em repouso, durante as atividades diárias ou durante atividades físicas? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

8. Você perde o equilíbrio por causa de tonturas ou já perdeu a consciência nos últimos 12 meses? Por favor, responda não se a tontura foi causada por hiperventilação (incluindo exercício vigoroso) \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

9. Você já foi diagnosticado com alguma condição de saúde crônica, excluindo problema cardíaco ou pressão alta? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

10. Você toma medicamentos prescritos para alguma condição de saúde crônica? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

11. Você tem - ou teve nos últimos 12 meses - algum problema ósseo, nas articulações ou em tecidos moles (músculo, ligamento ou tendão) que poderia piorar ao se tornar fisicamente ativo? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

12. Um médico alguma vez disse que você deve praticar atividade física apenas sob supervisão médica? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

## APÊNDICE F – QUESTIONÁRIO SF-12v2 – GOOGLE FORMS

### SF-12v2

13. 1. Em geral, você diria que sua saúde é: \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
<b>Resposta</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. 2. Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. **Devido a sua saúde**, você tem dificuldade para fazer essas atividades? Neste caso, quanto? \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Sim. Dificulta muito.	Sim. Dificulta um pouco.	Não. Não dificulta de modo algum.
a. Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

b. Subir vários lances de escada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

15. **3. Durante as últimas 4 semanas, quanto do tempo você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade diária regular, como consequência de sua saúde física?** \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Todo o tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
<b>a. Realizou menos tarefas do que você gostaria?</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>b. Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou outras atividades?</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



16. **4.** Durante as **últimas 4 semanas**, quanto do tempo você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade diária regular, **como consequência de algum problema emocional** (por exemplo, sentir-se deprimido ou ansioso)? \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Todo o tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
<b>a. Realizou menos tarefas do que você gostaria?</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>b. Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou outras atividades?</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. **5.** Durante as **últimas 4 semanas**, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo tanto o trabalho, fora de casa e dentro de casa)? \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	De maneira alguma.	Um pouco.	Moderadamente.	Bastante.	Extremamente
<b>Resposta</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. **6.** Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você as **últimas 4 semanas**. Para cada questão, por favor, de uma resposta que mais se aproxime da maneira como você se sente. Em relação **às últimas 4 semanas**:

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Todo o tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
<b>a. Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>b. Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>c. Quanto tempo você tem se sentido desanimado e abatido?</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. **7.** Durante as **últimas 4 semanas**, quanto do seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc.)?

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Todo o tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
<b>Resposta</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## APÊNDICE G – QUESTIONÁRIO PSQI – GOOGLE FORMS

## PSQI

As seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos de sono **durante o último mês somente**. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da **maioria** dos dias e noites do último mês. Por favor, responda a todas as perguntas.

20. **1.** Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama a noite? \*

Hora usual de deitar:

---

21. **2.** Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir a noite? \*

Número de minutos:

---

22. **3.** Durante o último mês, quando você geralmente levantou de manhã? \*

Hora usual de levantar:

---

23. **4.** Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite? (Esta pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama) \*

Horas de sono por noite:

---

Para cada uma das questões restantes, marque a **melhor (uma)** resposta. Por favor, responda a todas as questões.

24. **5. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade para dormir porque você:** \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Nenhuma no último mês	Menos de uma vez por semana	Uma ou duas vezes por semana	Três ou mais vezes na semana
<b>A) Não conseguiu adormecer em até 30 minutos</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>B) Acordou no meio da noite ou de manhã cedo</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>C) Precisou levantar para ir ao banheiro</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>D) Não conseguiu respirar confortavelmente</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>E) Tossiu ou roncou forte</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>F) Sentiu muito frio</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>G) Sentiu muito calor</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>H) Teve sonhos ruins</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>I) Teve dor</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>J) Outras razões</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. **6.** Durante o último mês como você classificaria a qualidade do seu sono \*  
de uma maneira geral:

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
<b>Resposta</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Responda \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nenhuma no último mês	Menos de uma vez por semana	Uma ou duas vezes por semana	Três ou mais vezes na semana
7. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou por conta própria) para lhe ajudar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. No último mês, que frequência você teve dificuldade para ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Durante o último mês, quão problemático foi pra você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas (suas atividades habituais)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. **10.** Você tem um parceiro (a), esposo (a) ou colega de quarto? \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Parceiro ou colega, mas em outro quarto.	Parceiro no mesmo quarto, mas em outra cama.	Parceiro na mesma cama.
<b>Resposta</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## APÊNDICE H – QUESTIONÁRIO DASS-21 – GOOGLE FORMS

### DASS-21

#### 28. Responda \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	0 Não aconteceu comigo nessa semana.	1 Aconteceu comigo algumas vezes na semana.	2 Aconteceu comigo em boa parte da semana.	3 Aconteceu comigo na maior parte do tempo da semana.
1. Achei difícil me acalmar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Senti minha boca seca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Não consegui vivenciar nenhum sentimento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. ofegante, sem ar, sem esforço físico)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Tive tendência a reagir de forma exagerada às situações	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



---

7. Senti tremores (nas mãos, por exemplo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

---

8. Senti que estava sempre nervoso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
------------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

---

9. Preocupei-me com situações em que pudesse entrar em pânico e fosse ridículo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

---

10. Senti que não tinha nada a desejar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

---

11. Senti-me agitado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

---

12. Achei difícil relaxar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

---

13. Senti-me deprimido e sem ânimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
------------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

---

14. Fui intolerante com coisas que me impedissem de continuar o que eu estava fazendo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

---

15. Senti que ia entrar em pânico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

16. Não  
consegui  
me  
entusiasmar  
com nada

   

17. Senti  
que não  
tinha valor  
como  
pessoa

   

18. Senti  
que estava  
um pouco  
emotivo /  
sensível  
demais

   

19. Percebi  
meu  
coração  
alterado  
mesmo não  
tendo feito  
nenhum  
esforço  
físico

   

20. Senti  
medo sem  
motivo

   

21. Senti  
que a vida  
não tinha  
sentido

## ANEXO A – QUESTIONÁRIO PAR-Q+

## PAR-Q+ 2014

## Questionário de Prontidão para Atividade Física Complementar

Os benefícios que a atividade física regular traz para a saúde são nitidos; cada vez mais pessoas deveriam praticar atividades físicas diariamente. Praticar atividades físicas é algo seguro para a maioria da população. Este questionário irá dizer se é necessário que você busque informações adicionais com seu médico ou de um profissional da área qualificado antes de se tornar mais fisicamente ativo.

## Questões Gerais de Saúde

Por favor, leia as 7 questões a seguir com atenção e responda cada uma delas honestamente marcando SIM ou NÃO	Sim	Não
1) O seu médico alguma vez disse que você tem problema cardíaco <input type="checkbox"/> ou pressão alta <input type="checkbox"/> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Você sente dor no peito em repouso, durante as atividades diárias ou durante atividades físicas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Você perde o equilíbrio por causa de tonturas ou já perdeu a consciência nos últimos 12 meses? Por favor, responda não se a tontura foi causada por hiperventilação (incluindo exercício vigoroso).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Você já foi diagnosticado com alguma condição de saúde crônica, excluindo problema cardíaco ou pressão alta? Por favor, descreva a(s) condição(ões) aqui: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Você toma medicamentos prescritos para alguma condição de saúde crônica? Por favor, descreva a(s) condição(ões) e a medicação aqui: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Você tem – ou teve nos últimos 12 meses – algum problema ósseo, nas articulações ou em tecidos moles (músculo, ligamento ou tendão) que poderia piorar ao se tornar mais fisicamente ativo? Por favor, responda não se você já teve um problema no passado que não limita sua capacidade atual de ser fisicamente ativo. Por favor, descreva a(s) condição(ões) aqui: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Um médico alguma vez disse que você deve praticar atividade física apenas sob supervisão médica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se você respondeu **NÃO** a todas as questões anteriores, você está liberado para a atividade física. Para assinar a **declaração de participante**, vá para a página 4. Você não precisa preencher as páginas 2 e 3.

- Torne-se mais fisicamente ativo – inicie devagar e avance gradualmente
- Siga as recomendações dos níveis de atividade física para sua idade da OMS ([www.who.int/dietphysicalactivity/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/))
- Você talvez tenha que passar por uma avaliação de saúde e aptidão
- Se você tem mais de 45 anos e não está acostumado a exercícios regulares, vigorosos e de esforço máximo, consulte um profissional de Educação Física qualificado antes de iniciar exercícios nessas intensidades
- Em caso de dúvidas, contate um profissional qualificado.

Se você respondeu **SIM** a uma ou mais questões anteriores, **complete as páginas 2 e 3.**

Espere para se tornar mais fisicamente ativo se:

- Você tem uma doença temporária, como um resfriado ou febre; é melhor aguardar até você se sentir melhor
- Você está grávida – converse com seu médico ou outro profissional da área qualificado e/ou complete o ePARmed-X+ no site [www.eparmedx.com](http://www.eparmedx.com) antes de se tornar mais fisicamente ativa
- O seu estado de saúde mudar – responda as questões das páginas 2 e 3 desse documento e/ou fale com o seu médico ou profissional de Educação Física qualificado antes de continuar com qualquer programa de atividade física.

## ANEXO B – QUESTIONÁRIO SF-12v2

### *Medical Outcomes 12-Item Short-Form Health Survey (Versão 2) – SF-12v2*

Este questionário busca compreender a sua opinião em relação à sua saúde. Essas informações irão ajudar a avaliar como você se sente e o quão bem você está em relação às suas atividades diárias. Por favor, responda cada pergunta selecionando a resposta mais apropriada. Se você não tiver certeza sobre como responder à pergunta, por favor, dê a resposta que mais se aproxima do que você pensa.

1. Em geral, você diria que sua saúde é:

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

2. Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. **Devido à sua saúde**, você tem dificuldade para fazer essas atividades? Neste caso, quanto?

ATIVIDADES	Sim. Dificulta muito.	Sim. Dificulta um pouco.	Não. Não dificulta de modo algum.
a. <b>Atividades moderadas</b> , tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
b. Subir <b>vários</b> lances de escada.	1	2	3

3. Durante as **últimas 4 semanas**, quanto do tempo você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade diária regular, **como consequência de sua saúde física**?

	Todo o tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
a. Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2	3	4	5
b. Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou outras atividades?	1	2	3	4	5

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

	Todo o tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2	3	4	5
Não trabalhou ou não fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz?	1	2	3	4	5

5. Durante as **últimas 4 semanas**, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo tanto o trabalho, fora de casa e dentro de casa)?

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

6. Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as **últimas 4 semanas**. Para cada questão, por favor, dê uma resposta que mais se aproxime da maneira como você se sente. Em relação **às últimas 4 semanas**:

	Todo o tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
a. Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?	1	2	3	4	5
b. Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5
c. Quanto tempo você tem se sentido desanimado e abatido?	1	2	3	4	5

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

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

## ANEXO C – QUESTIONÁRIO PSQI-BR

### ÍNDICE DA QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURGH (PSQI-BR)

As seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos de sono durante o **último mês somente**. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da **maioria** dos dias e noites do último mês. Por favor, responda a todas as perguntas.

1. Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama a noite?	Hora usual de deitar:
2. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir a noite?	Número de minutos:
3. Durante o último mês, quando você geralmente levantou de manhã?	hora usual de levantar:
4. Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite? (Esta pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama)	Horas de sono por noite:

Para cada uma das questões restantes, marque a **melhor (uma)** resposta. Por favor, responda a todas as questões.

5. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade para dormir porque você:	Nenhuma no último mês	Menos de uma vez por semana	Uma ou duas vezes por semana	Três ou mais vezes na semana
A) não conseguiu adormecer em até 30 minutos	0	1	2	3
B) acordou no meio da noite ou de manhã cedo	0	1	2	3
C) precisou levantar para ir ao banheiro	0	1	2	3
D) não conseguiu respirar confortavelmente	0	1	2	3
E) tossiu ou roncou forte	0	1	2	3
F) Sentiu muito frio	0	1	2	3
G) sentiu muito calor	0	1	2	3
H) teve sonhos ruins	0	1	2	3
I) teve dor	0	1	2	3
J) outras razões, por favor descreva: _____	0	1	2	3
6. Durante o último mês como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral:	Muito boa 0	Boa 1	Ruim 2	Muito Ruim 3
	Nenhuma no último mês	Menos de uma vez por semana	Uma ou duas vezes por semana	Três ou mais vezes na semana
7. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou por conta própria) para lhe ajudar	0	1	2	3
8. No último mês, que frequência você teve dificuldade para ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos)	0	1	2	3
9. Durante o último mês, quão problemático foi pra você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas (suas atividades habituais)?	Nenhuma dificuldade 0	Nenhuma dificuldade 1	Nenhuma dificuldade 2	Nenhuma dificuldade 3
10. Você tem um parceiro (a), esposo (a) ou colega de quarto?	Não [ ]	Parceiro ou colega, mas em outro quarto [ ]	Parceiro no mesmo quarto, mas em outra cama [ ]	Parceiro na mesma cama [ ]

#### REFERÊNCIA

Buysse DJ, Reynolds III CF, Monk TH, Bernam SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. [Psychiatric Research](#), 1989, 28(2):193-213.

Bertolazi AN. **Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: Escala de Sonolência de Epworth e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh**. 2008. 93p. Dissertação (mestrado em medicina) Faculdade de Medicina. Programa de Pós-graduação em medicina. Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Porto Alegre, 2008.

<[https://repositorio.ismt.pt/bitstream/123456789/564/4/qualidade\\_do\\_sono.pdf](https://repositorio.ismt.pt/bitstream/123456789/564/4/qualidade_do_sono.pdf)>.



## ANEXO D – QUESTIONÁRIO DASS-21

### Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adolescentes (EDAE-A)

Por favor, leia cada afirmativa e marque um dos números (0, 1, 2, ou 3) que indique quanto a afirmativa aconteceu a você na última semana. Não há respostas certas ou erradas. Não gaste muito tempo em nenhuma das afirmativas

**0** Não aconteceu comigo nessa semana

**1** Aconteceu comigo algumas vezes na semana

**2** Aconteceu comigo em boa parte da semana

**3** Aconteceu comigo na maior parte do tempo da semana

1	Eu tive dificuldade para me acalmar	0	1	2	3
2	Eu percebi que estava com a boca seca	0	1	2	3
3	Eu não conseguia ter sentimentos positivos	0	1	2	3
4	Eu tive dificuldade para respirar (por exemplo, tive respiração muito rápida, ou falta de ar sem ter feito esforço físico)	0	1	2	3
5	Foi difícil ter iniciativa para fazer as coisas	0	1	2	3
6	Em geral, tive reações exageradas às situações	0	1	2	3
7	Tive tremores (por exemplo, nas mãos)	0	1	2	3
8	Eu senti que estava bastante nervoso(a)	0	1	2	3
9	Eu fiquei preocupado(a) com situações em que poderia entrar em pânico e fazer papel de bobó(a)	0	1	2	3
10	Eu senti que não tinha expectativas positivas a respeito de nada	0	1	2	3
11	Notei que estava ficando agitado(a)	0	1	2	3
12	Achei difícil relaxar	0	1	2	3
13	Eu me senti abatido(a) e triste	0	1	2	3
14	Eu não tive paciência com coisas que interromperam o que estava fazendo	0	1	2	3
15	Eu senti que estava prestes a entrar em pânico	0	1	2	3
16	Não consegui me empolgar com nada	0	1	2	3
17	Eu senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18	Eu senti que eu estava muito irritado(a)	0	1	2	3
19	Eu percebi as batidas do meu coração mais aceleradas sem ter feito esforço físico (por exemplo, a sensação de aumento dos batimentos cardíacos, ou de que o coração estava batendo fora do ritmo)	0	1	2	3
20	Eu me senti assustado(a) sem ter motivo	0	1	2	3
21	Eu senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

### Permissão para o uso do instrumento

Não há necessidade de solicitar permissão para o uso do instrumento. No entanto, é exigido que o devido crédito seja concedido aos seus autores. O presente artigo deve ser utilizado para a citação do instrumento, e esta nota assegura a permissão para sua utilização.

**ANEXO E - TERMO DE ANUÊNCIA DA BRAYNER ACADEMIA**

Brayner Academia

Luiz Henrique De Carvalho Filho

Rua Tenente Jose Fernandes Bezerra, 77 - Funcionarios - João  
Pessoa - PB.

C.N.P.J 38.091.576/0001-84

**CARTA DE ANUÊNCIA****AUTORIZAÇÃO**

Luiz Henrique De Carvalho Filho, autoriza a pesquisadora Steffany Bianca de Paiva Santos, a desenvolver seu projeto de pesquisa intitulado **ÍNDICES DE QUALIDADE DE VIDA, ANSIEDADE, DEPRESSÃO, ESTRESSE E HÁBITOS DE SONO EM IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E NÃO-PRATICANTES NA CIDADE DE JOÃO PESSOA – PB**, referente ao seu trabalho de conclusão de curso.

Assinatura do responsável pela instituição

**ANEXO F - TERMO DE ANUÊNCIA DA MAGNO ACADEMIA**

**Magno Academia**  
**Urival Magno Gomes Ferreira**  
**Rua Ascendino Feitosa, 423 – Conj. Cast Branco III – João**  
**Pessoa - PB.**  
**C.N.P.J 02.333.033/0001-89**

**CARTA DE ANUÊNCIA****AUTORIZAÇÃO**

Urival Magno Gomes Ferreira, autoriza a pesquisadora Steffany Bianca de Paiva Santos, a desenvolver seu projeto de pesquisa intitulado **ÍNDICES DE QUALIDADE DE VIDA, ANSIEDADE, DEPRESSÃO, ESTRESSE E HÁBITOS DE SONO EM IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E NÃO-PRATICANTES NA CIDADE DE JOÃO PESSOA – PB**, referente ao seu trabalho de conclusão de curso.

---

Assinatura do responsável pela instituição