



Universidade de Brasília-UnB
Faculdade de Educação Física-FEF

**PERCEPÇÃO DO ESTRESSE: NO RENDIMENTO E NO NÍVEL DE
ATIVIDADE FÍSICA EM CONCURSEIROS**

Orientadora: Lídia Bezerra Aguiar
Orientandos: Gabriel Silva Amorim
e Luciana Barreto Aviani Ribeiro

BRASÍLIA,
Julho, 2019

PERCEPÇÃO DO ESTRESSE: NO RENDIMENTO E NO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM CONCURSEIROS

Trabalho de conclusão de curso apresentada ao curso de educação física da Universidade de Brasília como requisito para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

BRASÍLIA
2019

FOLHA DE APROVAÇÃO

Gabriel Silva Amorim
Luciana Barreto Aviani Ribeiro

PERCEPÇÃO DO ESTRESSE: NO RENDIMENTO E NO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM CONCURSEIROS

Trabalho de conclusão de curso a ser apresentado à Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, como parte dos requisitos para obtenção do grau de bacharelado.

Professora

Lidiane Gomes Tavares

Professor

José Celi Neto

Professora Orientadora

Lídia Mara Aguiar Bezerra

DEDICATÓRIA

*Dedicamos esse trabalho a Deus,
a nossas famílias e aos concurseiros,
objeto de estudo dessa pesquisa*

AGRADECIMENTO

Aos amigos e colegas, que não negaram força e ficaram na torcida, nosso muito obrigado. Agradecemos a nossas famílias pelo incentivo. Somos gratos a professora doutora Lídia Bezerra, por toda a ajuda e ensinamento que nos deu durante o curso e as orientações neste trabalho, por não nos deixar desistir. Obrigado.

RESUMO

A busca por boas condições de trabalho tem feito com que muitos brasileiros se dediquem aos cargos públicos por meio dos concursos públicos. Existem alguns fatores que podem causar estresse nessa população como a dupla jornada que é trabalhar e estudar, as expectativas familiares, e o cansaço mental e físico.

Objetivo: Verificar se os níveis percepção de estresse, de atividade física e de sintomas associados ao físico e psicológico se diferem entre homens e mulheres concurseiros.

Materiais e Métodos: Trata-se de um estudo transversal, descritivo e analítico. Envolvendo 44 estudantes. Os estudantes foram avaliados pelo Inventário de Sintomas de Estresse Lipp (ISSL), questionário internacional de Atividade Física (IPAQ) e perguntas abertas sobre o tempo de estudo. **Resultados:** Mulheres demonstraram maior quantidade de sintomas nas últimas 24 horas, na última semana e no último mês quando comparado aos homens.

Conclusão: mulheres que estudam para concursos públicos, participantes da pesquisa, apresentaram um índice maior de estresse na fase de exaustão.

Palavras chave: estresse, concurseiros, estresse em concurseiros, concurso público, exercício e estresse

ABSTRACT

The search for good working conditions has led many Brazilians to dedicate themselves to public office through public tenders. There are some factors that can cause stress in this population as the double journey is to work and study, family expectations, and mental and physical fatigue.

Objective: to verify the expectations of stress, physical activity and stress associated with physical and psychological exercise and to differentiate between men and women who are concurrent. **Materials and methods:** This is a cross-sectional, descriptive and analytical study. Involving 44 students. The newborns were evaluated by the Inventory of Image Study Lenses (ISSL), the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the questions about the study time. **Results:** Women showed a greater number of symptoms in the last 24 hours, in the last week and in the last month when they went to the men. **Conclusion:** women who study for the purposes of freedom of life, participate in research, who study stress in the phase of exhaustion.

Key words: stress, concurrent, stress in concurrent, public tender, exercise and stress.

SUMÁRIO

1 - INTRODUÇÃO.....	08
2 - OBJETIVO.....	11
3 - JUSTIFICATIVA.....	12
4 - METODOLOGIA.....	12
4.1 - Procedimentos.....	12
4.2 - Participantes.....	14
4.3 - Análise Estatística.....	15
5 - RESULTADOS.....	15
6 - DISCUSSÃO.....	23
7 - CONCLUSÃO.....	25
8 - LIMITAÇÕES DO ESTUDO.....	26
9 - REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICAS.....	27
10 - ANEXOS.....	31

LISTA DE ABREVIações

IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire)
ISSL	Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp – ISSL
OMS	Organização Mundial da Saúde
Q	Quadro
PA	Progressão aritmética

INTRODUÇÃO

A preocupação com a vida profissional se faz presente em grande parte da sociedade. A busca pela estabilidade financeira, melhores salários, a não exigência de experiência prévia e uma série de direitos e benefícios são algumas das características que tem feito com que muitos brasileiros se dediquem na busca pelos cargos públicos por meio dos concursos públicos (MACHADO, L.B.C.V. 2009). Os empregos por cargos públicos ocupam 38,45% da população ativa em Brasília - DF. (DESIDÉRIO M., 2015)

As pessoas que estão no anseio por conquistar uma vaga em um cargo público, aliado a concorrência inerente a ela, a dupla jornada que é trabalhar e estudar, as expectativas familiares, e o cansaço mental e físico do acúmulo de reprovações por parte de algumas pessoas que estudam para concursos públicos, podem ser alguns dos fatores que causam estresse nessa população (LÚCIA A., 2010).

Segundo dados de 2012 da Organização Mundial de Saúde (OMS), 90% da população mundial apresenta quadro de estresse. No Brasil, cerca de 70% da população sofre de estresse, o que coloca o país como o segundo mais estressado do mundo, em um ranking de dez países, segundo levantamento da International Stress Management Association (Isma-Brasil). Os brasileiros ficaram atrás apenas dos japoneses.

De acordo com LIPP (2001), o estresse é um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. Em geral, o corpo todo funciona em sintonia, como uma orquestra (CARDOSO C.L & OLIVEIRA M.G.M. 2011). O estresse é gerado por estímulos emocionais que perturbam a homeostasia. Em caso de estimulação muito intensa ou muito prolongado, o estresse pode desencadear um processo de adaptação caracterizado por alterações, que aumentam a secreção de adrenalina e cortisol, produzindo diversas manifestações como distúrbios fisiológicos e psicológicos (MARGIS R., 2003).

Um estudo feito com 1355 pessoas, entre 25 e 74 anos mostrou que pessoas tendem a mudar seus padrões alimentares quando estão passando por períodos estressantes (BLOCK et al., 2009). Além da dieta inadequada, a pesquisa mostra

que alterações orgânicas desencadeadas pelo estresse são responsáveis pelo ganho de peso, tendo como uma dessas alterações o cortisol. De acordo com o estudo norte-americano, é possível que a pressão emocional estimule uma complexa interação entre o cortisol e a grelina, hormônio responsável pelo aumento do apetite. Ao mesmo tempo, o estresse baixa os níveis de leptina, substância essa que produzida pelo organismo reduz a fome e estimula o gasto de energia em repouso.

Quanto aos problemas físicos que o estresse pode gerar afetando diretamente o desempenho físico são evidenciados transtornos endócrinos, psiquiátricos, metabólicos, autoimunes (CHROUSOS, 2009), cefaléia, taquicardia, dispepsia e mudança de apetite, cansaço muscular, distúrbios sexuais e alterações da memória e humor (CORTEZ, 2007). Tais distúrbios se mostram perceptíveis por meio da queda de produtividade, desmotivação, irritação, impaciência, dificuldades interpessoais, relações afetivas conturbadas, divórcios, doenças físicas variadas, depressão, ansiedade e infelicidade na esfera pessoal (LIPP, 2005a).

O estresse além de desencadear inúmeras doenças, prejudica a qualidade de vida e a produtividade do ser humano. Na qualidade de vida, interfere modificando a maneira como o indivíduo interage nas diversas áreas da sua vida (SADIR et al. 2010), pois o estresse reduz os recursos emocionais internos, causado por demandas interpessoais refletindo no desenvolvimento de atitudes frias, negativas e insensíveis. Pessoas que sofrem de estresse tendem a acreditar que seus objetivos não foram atingidos e vivenciam uma sensação de insuficiência e baixa autoestima (ASAIAG, P.E. et al.2010).

O estresse, em níveis apropriados, aumenta o desempenho e a eficiência dos indivíduos. As alterações provenientes do estresse fazem com que o indivíduo tenha uma maior atenção e sensibilidade diante de situações de perigo ou dificuldade, fazendo com que ele se esforce para vencer obstáculos e situações adversas. Trata-se, portanto, de um mecanismo normal, necessário e benéfico (WISNIEWKI & STEFANO, 2008). Entretanto, a sobreposição dessas respostas nos níveis físico, cognitivo e comportamental, quando ultrapassada, é capaz de gerar um efeito desorganizador (MARGIS et al., 2003).

Uma outra relação existente no estresse é a diferença entre homens e mulheres. Em um estudo de Areias e Guimarães (2004) e Dedecca, C. S, (2009), foi

demonstrado que pelo fato de as mulheres ficarem sujeitas a uma dupla sobrecarga de trabalho ocorre um dilema comum entre casamento, filhos e demandas ocupacionais, o que poderia contribuir para um nível elevado de estresse, além de outros fatores como a questão da discriminação e à multiplicidade de papéis desempenhados por elas.

As mulheres também sofrem com alterações hormonais mensais, e isso é um fator contribuidor para que o nível de estresse em mulheres seja maior (MURAMATSU CH, 2001). Estes se manifestam durante a fase lútea tardia do ciclo menstrual, correspondendo sobretudo à semana que precede a menstruação, desaparecendo alguns dias após o aparecimento do fluxo menstrual, e esses sintomas podem apresentar intensidade e manifestações variáveis com caráter crescente, atingindo seu ápice um a dois dias antes da menstruação e regredindo no último dia do ciclo ou nos primeiros dias do ciclo seguinte (MENDONÇA M, et al., 1989).

De acordo com LIPP, (2003, 2005b) o estresse se desenvolve seguindo uma escala de gravidade, ao qual se dá o nome de modelo quadrifásico do estresse. Esse modelo é composto pelas fases: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão.

Segundo as recomendações do American College of Sports Medicine - ACSM (BLAIR SN et al., 2004), realizar 30 minutos de exercícios físicos aeróbios com intensidade moderada, em uma frequência de cinco dias da semana ou mesmo com um tempo de 20 minutos em intensidades mais vigorosas em três dias da semana, têm um importante papel no aumento da longevidade e de forte proteção contra o estresse e o sedentarismo (HASKELL et al., 2007). Os exercícios físicos, predominantemente aeróbios, exercem influências positivas nos níveis de estresse, havendo a diminuição dos sentimentos de depressão, raiva, confusão, fadiga e tensão com conseqüente aumento nos níveis de vigor (BARTHOLOMEW et al., 2005). No entanto, se observaram evidências de que as atividades físicas anaeróbias (musculação ou treinamento de flexibilidade) também podem diminuir a sintomatologia depressiva (DE CARVALHO et al., 1996; DE MELLO et al., 2005).

O tempo dedicado ao estudo de um concurseiro costuma ser de várias horas por dia, podendo ultrapassar as horas que um trabalhador presta ao seu trabalho diário. O estresse ocupacional interfere na qualidade de vida modificando a maneira

como o indivíduo interage nas diversas áreas da sua vida (COUTO, 1987). Uma metanálise abrangente integrou uma ampla gama existente de pesquisa de intervenção em atividade física no local de trabalho, e demonstrou que os exercícios físicos ocupacionais podem ser eficazes na redução do estresse ocupacional (CONN VS et al., 2009).

Também foi estudado os efeitos do exercício físico regular no humor, havendo uma melhoria significativa nos sintomas geradores de estresse, sugerindo a influência positiva da atividade física regular na atenuação do desencadeamento do processo de estresse entre os adultos (NUNOMURA et al., 2004).

Foram encontrados poucos estudos sobre o estresse em concurseiros embora essa patologia manifeste em cerca de 70% da população brasileira. A OMS, descreveu o estresse como a maior epidemia mundial dos últimos cem anos (MASCI, 2001). Contudo, não há intervenções conhecidas na população das pessoas que estudam para concursos públicos para que haja uma diminuição nos níveis de estresse, principalmente em uma época em que se exige tanto das pessoas no mercado de trabalho (GOULART JR, 2011), e conseqüentemente, na preparação para ele por meio dos concursos públicos.

É notório que mulheres demonstrem maiores níveis de estresse quando comparado aos homens como anteriormente citado. Nesse contexto, a jornada de um estudante de concurso exige uma demanda considerável de tempo, tanto para homens quanto para mulheres e isso favorece aumento dos níveis de estresse, piora na qualidade de vida e diminuição do nível de atividade física. Em vista disso, verifica-se a necessidade de conhecer se os níveis de estresse e nível de atividade física se diferem entre homens e mulheres estudantes de concurso.

OBJETIVO

Objetivo geral:

Verificar se os níveis de percepção de estresse, de atividade física e de sintomas associados ao físico e psicológico se diferem entre homens e mulheres concurseiros.

Objetivos específicos:

- Comparar a quantidade de sintomas das últimas 24 horas, na última semana e no último mês entre homens e mulheres
- Verificar, pelo nível de atividade física, se a quantidade de dias de exercício físico (leve, moderado e/ou vigoroso) se diferem entre homens e mulheres.
- Verificar a relação entre sexo e nível de atividade física.
- Verificar se o sexo influencia na classificação do estresse.

JUSTIFICATIVA

O estresse vem sendo estudado por diversos autores da área de psicologia, contudo, a população das pessoas que estudam para concursos públicos é pouco investigada em vista do escasso número de estudos encontrados em que essa amostra é estudada. Esse estudo pode colaborar para as empresas/instituições fornecedoras de cursos para concursos para que proporcione serviços direcionados para a melhora dos níveis de estresse, da qualidade de vida e do nível de atividade física,

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, descritivo e analítico (MÁRCIA, 2010). A amostra foi obtida de forma não probabilística e intencional e de conveniência. Para cada variável avaliada, foram incluídas as pessoas que responderam as questões correspondentes a aquelas variáveis, sendo excluídas as que não responderam a essas questões. Foi requisitado aos participantes a assinatura do termo de consentimento, sendo um fator de exclusão o não consentimento em participar. As pesquisas foram feitas por meio de um formulário online do Formulário Google.

Procedimentos

Os participantes foram primeiramente solicitados a ler o termo de consentimento e após a leitura, foi solicitado que marcassem “sim” ou “não” em duas

perguntas, uma sobre ter lido o termo e outra sobre a concordância em participar da pesquisa. Também foi solicitado outras informações sendo *e-mail*, CPF e RG.

Para a avaliação da autopercepção do estresse foi utilizado o inventário de sintomas de estresse de Lipp (LIPP M.E.N, & GUEVARA, A.J.H. 1994). O questionário validado ISSL é composto por três quadros (Q), que se referem às quatro fases do estresse ou modelo quadrifásico do estresse, sendo divididos em sintomas das últimas 24 horas (Q1 – fase de alerta), da última semana (Q2 – fase de resistência e quase - exaustão) e último mês (Q3 – fase de exaustão). O tempo médio do seu preenchimento é de dez minutos.

O diagnóstico é dado com base na soma dos sintomas de cada quadro do inventário. São 37 itens de natureza somática e 19 itens de natureza psicológica. A correção do questionário tem três partes: se há existência do estresse, qual a fase do estresse e se o estresse é mais psicológico ou mais físico. Ao se ultrapassar o limite de pontos numa fase específica, indica-se a ocorrência de estresse e sua fase.

Para avaliar o nível de atividade física, foi utilizado o questionário internacional de atividade física – IPAQ (MATSUDO, S. et al. 1998). O IPAQ possibilita a classificação do nível de atividade física do seguinte modo:

1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão
- b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão;
- b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão;
- c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a

frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

a) Frequência: 5 dias /semana

b) Duração: 150 min / semana.

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Também foram feitas as perguntas: “Quantas horas em média por dia você tem de efetivo estudo, ou seja, tempo em que você está ativamente estudando e não indo ao banheiro, fazendo uso do celular, descansando ou coisas do tipo?”, “Quantos dias você estuda por semana?” e “Você costuma voltar quantas vezes no assunto estudado para entender ele?”.

O ISSL possibilita avaliar a presença do estresse nas fases de alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão, além do tipo de sintoma mais frequente, sendo eles físico e psicológico. O IPAQ possibilita avaliar o nível de atividade física de uma população. As perguntas possibilitarão a comparação do rendimento dos estudos entre os participantes da pesquisa.

Participantes

O estudo buscou a maior quantidade possível de pessoas de ambos os sexos e maiores de 18 anos que estejam estudando para concursos públicos. Ou seja, a amostra foi selecionada por conveniência.

Do total da amostra, as pessoas foram divididas de acordo com o objetivo da avaliação das variáveis, como por exemplo praticantes e não praticantes de alguma atividade, diferença dos sexos quanto ao nível de estresse, relação da classificação individual IPAQ com nível de estresse, dentre outras comparações.

Análise Estatística

Os dados quantitativos foram expressos em médias e desvios-padrão para as variáveis quantitativas e frequência absoluta e relativa para as variáveis qualitativas. Foi aplicado o teste de Shapiro Wilk para verificação da normalidade dos dados, pois trata-se de uma amostra < 50 indivíduos (FIELD, 2009). Para comparar a quantidade de sintomas das últimas 24 horas, da última semana e do último mês, entre homens e mulheres, foi aplicado o teste t de *student*. Para verificar a igualdade das variâncias, foi aplicado o teste de Levene. E para comparar a quantidade de dias praticados de atividades física (leve, moderada e vigorosa) entre homens e mulheres foi aplicado o teste de U-man-whitney (dados não paramétricos).

Na tentativa de verificar relação entre a variável sexo e a classificação do questionário do nível de atividade física (IPAQ), foi calculado o teste do chi-quadrado. Para verificar se a classificação do “estresse” nas últimas 24 horas, na última semana e no último mês se associam/diferem entre os homens e mulheres, foi realizado o teste do chi-quadrado. E o risco relativo e a razão de chances também foram calculados quando as variáveis do “estresse” se apresentavam como dicotômicas. Adicionalmente, a correlação entre as quantidades de sintomas (supracitados) com a quantidade de horas efetivas de estudo foi calculado pela correlação de Pearson.

O nível de significância adotado foi de $p < 0.05$ e os dados foram tratados e analisados utilizando-se do software SPSS versão 20.0.

RESULTADOS

Foram encontradas 44 pessoas para a pesquisa, sendo que 4 pessoas não responderam ou responderam em parte as perguntas do questionário de atividade física IPAQ. Sendo assim, essas quatro pessoas não puderam ser classificadas por falta das informações completas. Não houve a classificação de sedentários nessa pesquisa, ou seja, não houve ninguém que não fizesse menos de 10 min contínuos de alguma atividade física durante a semana em pelo menos um dia na semana.

Em vista do questionário ser feito *online* houve questionários respondidos de forma total e parcial. Cada tabela de classificação do estresse possui a quantidade

total de pessoas que responderam às perguntas correspondentes a aquela categoria, sendo as categorias: sintomas das últimas 24 horas, sintomas da última semana e sintomas do último mês. Na tabela de cada categoria os participantes foram divididos em dois ou três grupos - dependendo do objetivo de cada categoria - sendo os grupos: sem estresse e o tipo de estresse avaliado no momento (alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão). Houve pessoas que apresentaram sintomas suficientes para serem classificadas em mais de uma fase do estresse.

Apenas nas tabelas 6 e 7 é que as pessoas foram classificadas somente segundo o seu maior nível de estresse. Nas duas últimas tabelas estão aqueles que responderam as perguntas sobre estresse e puderam ser classificadas, e que puderam ser categorizadas conforme seu nível de atividade física.

Portanto, em uma tabela de avaliação do estresse, a condição estabelecida “sem estresse” não afirma categoricamente que ela não possui nenhum quadro de estresse, mas que ela não se encaixa naquele ponto do estresse avaliado.

Tabela 1: Média e desvio padrão dos sexos e nível de significância (P) pela quantidade de sintomas das últimas 24 horas, última semana, último mês, e quantidade de minutos de estudo por dia.

Variáveis	Homens ± DP	Mulheres ± DP	P
Quantidade de sintomas - 24 horas	2,571 ± 1,7415	5,423 ± 2,4686	0,000
Quantidade de sintomas – Última semana	3,867 ± 2,7740	7,154 ± 3,0815	0,002

CONTINUA

Quantidade de sintomas – Último mês	4,267 ± 3,1728	9,038 ± 4,3679	0,001
Quantidade de minuto por estudo por dia	238,235 ± 111,4807	253,846 ± 142,5504	0,705

A tabela 1 demonstra que não houve diferença entre homem ou mulher para a quantidade de minutos de estudo. Por outro lado, mulheres demonstram maior quantidade de sintomas nas últimas 24 horas, na última semana e no último mês ($p < 0.05$) quando comparado aos homens.

Tabela 2: Classificação do nível de atividade física IPAQ separados por sexo com suas respectivas frequências em número absoluto e porcentagens.

CLASSIFICAÇÃO IPAQ	f (%) - HOMENS	f (%) - MULHERES	f (%) - AMBOS OS SEXOS
Irregularmente ativo A	5 (31,3%)	4 (16,7%)	9 (22,5%)
Irregularmente ativo B	2 (12,5%)	4 (16,7%)	6 (15,0%)
Ativo (a)	2 (12,5%)	2 (8,3%)	4 (10,0%)
Ativo (b)	3 (18,8%)	5 (20,8%)	8 (20,0%)

CONTINUA

Ativo (c)	2 (12,5%)	5 (20,8%)	7 (17,5%)
Muito ativo (a)	2 (12,5%)	3 (12,5%)	5 (12,5%)
Muito ativo (b)	0 (0,0%)	1 (4,2%)	1 (2,5%)
TOTAL	16 (100,0%)	24 (100,0%)	40 (100,0%)

$\chi^2 (1,037), p = 0,308$

A tabela 2 demonstra que não houve diferença significativa entre os sexos para as proporções das classificações do nível de atividade física ($\chi^2 = 1,037, p = 0,308$).

Tabela 3: Quantidade de pessoas classificadas como “sem estresse” e em fase de “alerta” separadas por sexo.

Sexo	Sem estresse	Alerta	Total
Feminino	17	9	26
Masculino	13	1	14
Total	30	10	40

$\chi^2 (3.66), p = 0.070$

A tabela 3 demonstra que o sexo não influencia no estado de alerta nas últimas 24 horas ($\chi^2 (3.66), p = 0.070$). No entanto, ser do sexo masculino demonstrou ser fator protetor para não entrar em estado de alerta com o risco relativo (RR) de 0.206 (IC: 0.29 – 1.467), enquanto que ser do sexo feminino demonstra um RR de 1.42 maior para estar na condição de “sem estresse” nas últimas 24 horas.

Tabela 4: Quantidade de pessoas classificadas como “sem estresse”, em “fase de resistência” ou “quase exaustão” separadas por sexo.

Sexo	Sem estresse	Fase de resistência	Fase de quase-exaustão	Total
Feminino	8	11	7	26
Masculino	12	2	1	15
Total	20	13	8	41

χ^2 (7.502), $p = 0.006$

A tabela 4 demonstra que o sexo influencia no estado de exaustão na última semana (χ^2 (7.502), $p = 0.006$). Ser do sexo masculino parece ter mais chance de ficar “sem estresse”, enquanto na condição de “fase de resistência” e na “fase de quase exaustão” ser mulher é um fator contribuidor.

Tabela 5 – Quantidade de pessoas classificadas como “sem estresse” e com “exaustão” separadas por sexo.

Sexo	Sem estresse	Exaustão	Total
Feminino	13	13	26
Masculino	14	1	15
Total	27	14	41

χ^2 (7.943), $p = 0.005$

A tabela 5 demonstra que o sexo influencia no estado de exaustão no último mês (χ^2 (7.943), $p = 0.005$) e que ser do sexo feminino demonstra uma razão de chances de 14 vezes maior de estar na condição de “exaustão” (IC: 1.599 – 122.558), bem como, ser do sexo masculino demonstrou ser fator de proteção (risco relativo = 0.133, IC: 0.019 – 0.921) contra a condição supracitada e que ainda eles

apresentam um risco relativo (RR) de 1.86 vezes maior de se classificarem como pessoas “sem estresse” (IC: 1.242 – 2.806).

Tabela 6: Quantidade de homens dispostos pela classificação do IPAQ e Classificação do estresse.

Classificação	Sem estresse	Alerta	Resistência	Quase exaustão	Exaustão
Irregularmente ativo A	2	0	1	1	0
Irregularmente ativo B	1	0	0	0	0
Ativo	5	1	0	0	0
Muito Ativo	1	0	0	0	1
TOTAL	9	1	1	1	1

A Tabela 6 mostra a quantidade de homens que responderam todos os questionários integralmente podendo ser classificados pelo IPAQ e o ISSL. Em sua maioria, independente da classificação do IPAQ, os homens avaliados não apresentaram quadro de estresse.

Tabela 7: Quantidade de mulheres dispostas pela classificação do IPAQ e Classificação do estresse.

Classificação	Sem estresse	Alerta	Resistência	Quase exaustão	Exaustão
Irregularmente ativo A	3	0	0	0	1
Irregularmente ativo B	0	0	0	0	4

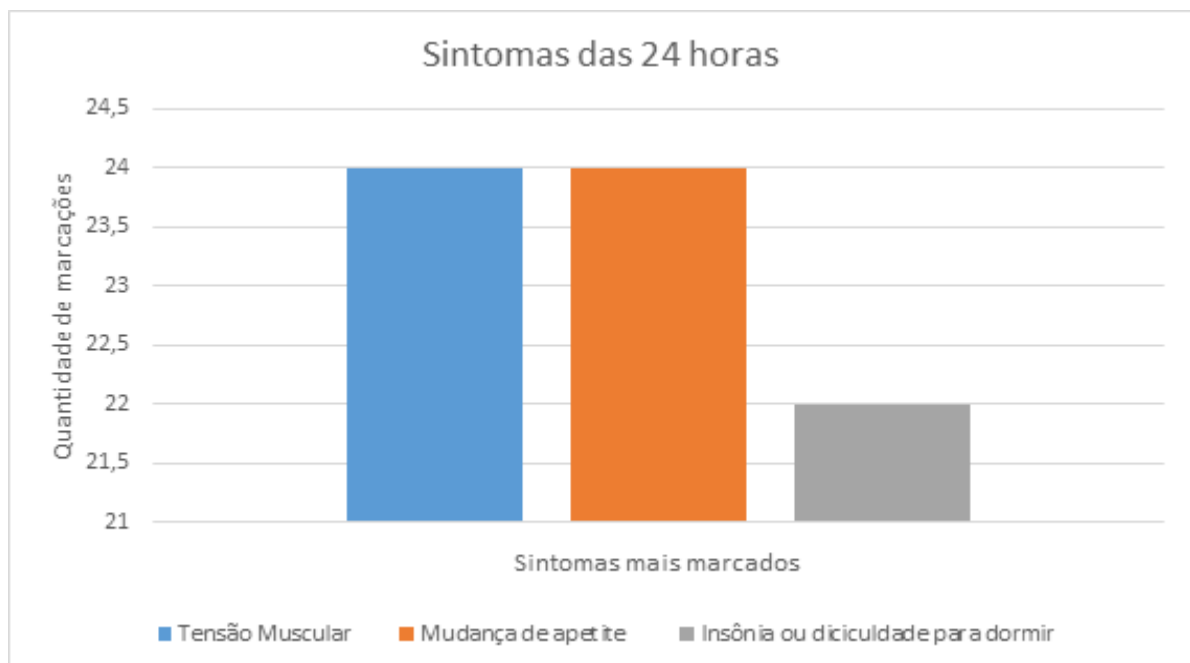
CONTINUA

Ativo	1	1	4	1	5
Muito Ativo	0	0	1	0	2
TOTAL	4	1	5	1	12

A Tabela 7 mostra a quantidade de mulheres que responderam todos os questionários integralmente podendo ser classificados pelo IPAQ e o ISSL. Diferentemente dos homens, as mulheres apresentaram mais o quadro de estresse, em que a maioria delas se encontra no quadro de exaustão.

Com o ISSL, foi possível mensurar se os sintomas são físicos ou psicológicos. Foi constatado que 390 sintomas eram físicos e 312 eram psicológicos. Sendo que no quadro das últimas 24 horas, se encontraram 141 sintomas físicos e 31 psicológicos. No quadro da última semana, 148 físicos e 91 psicológicos, e no quadro do último mês, 101 físicos e 190 psicológicos.

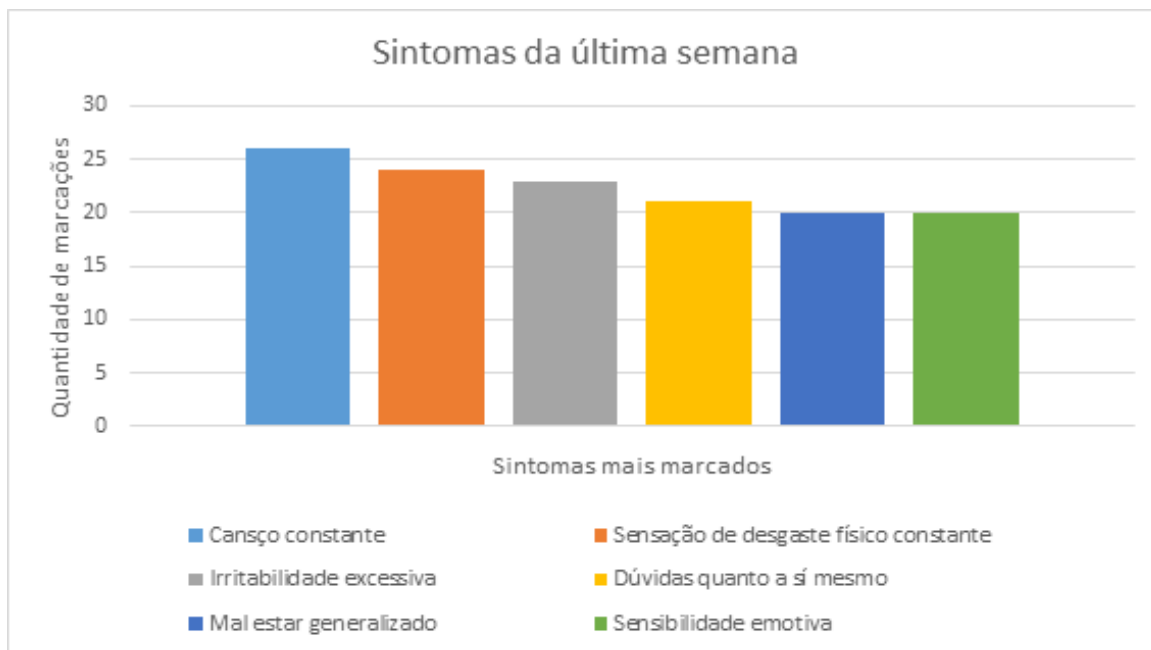
Gráfico 1: Sintomas mais marcados nas últimas 24 horas



No gráfico 1, mostra os 3 sintomas mais marcados nas últimas 24 horas, que são, mudança de apetite e tensão muscular onde cada um deles recebeu 24

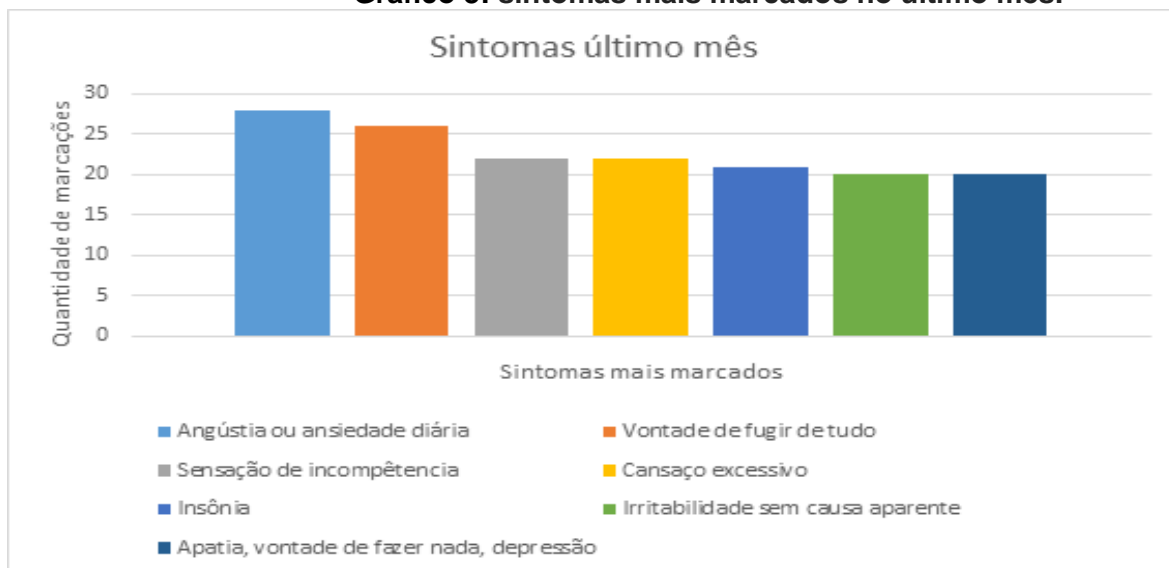
marcações, e o outro sintoma mais marcado foi insônia ou dificuldade para dormir, com 22 marcações.

Gráfico 2: sintomas mais marcados na última semana



No gráfico 2, é possível avaliar os cinco sintomas mais marcados na última semana, que são cansaço constante com 26%, sensação de desgaste físico constante com 24%, irritabilidade excessiva com 23%, dúvidas quanto a si próprio com 21%, mal-estar generalizado e sensibilidade emotiva com 20%.

Gráfico 3: sintomas mais marcados no último mês.



No gráfico 3, mostra que sintomas mais marcados no último mês são angústia e ansiedade diária com 28%, vontade de fugir de tudo 26%, sensação de incompetência e cansaço excessivo com 22%, insônia 21% e irritabilidade sem causa aparente com 20%.

DISCUSSÃO

Considerando os objetivos do presente estudo, os resultados corroboram pesquisas que mostram que o nível de estresse em mulheres é maior que em homens, como os estudos supracitados, tendo em vista as alterações hormonais pelo ciclo menstrual (Muramatsu CH, 2001). Entretanto, nessa conjectura, não era esperado que a diferença de estresse entre homens e mulheres fosse tão acentuada. Os níveis de estresse que mais estão presentes nos participantes são as categorias “Sem estresse” e “exaustão”, correspondendo a 36% da amostra cada uma, sendo que dos em estado de exaustão entre homens e mulheres, mais de 90% são do sexo feminino.

O resultado obtido na pesquisa foi um pouco além do esperado. Na tabela 7 é possível ver que 12 mulheres estão em estado de exaustão correspondendo a 52% do total de mulheres avaliadas. Segundo Matos e Souza (2005), pesquisadores relataram que o sexo feminino têm mais estresse do que o sexo masculino e que existem três explicações para tal fato: as mulheres podem ser mais susceptíveis ao estresse do que os homens; podem ser mais espontâneas em admitir o estresse ou de fato sofrem mais estresse do que os homens.

Na pesquisa de CHENIAUX Jr (1994), é citado que a frequência da síndrome da tensão pré-menstrual atinge 73 a 95% das mulheres em idade fértil, as quais apresentam pelo menos algum sintoma de intensidade leve. Pelo menos de 3 a 11% sofrem de transtornos de intensidade suficiente para alterar suas atividades da vida cotidiana.

Em contrapartida, foram avaliados 13 homens no nível de estresse em que se encontram, e do total da amostra apenas 1 estava em estado de exaustão. Isso corresponde a 7,7% da amostra, enquanto 69% não se encontravam em nenhum tipo de estresse. Esse resultado pode ter acontecido por realmente ser verídico, ou

pela não sinceridade das respostas. Alguns homens tem a ideia do homem viril e forte em que não se pode mostrar cansaço ou doença (COURTENAY WH, 2000).

Nas pesquisas de De Carvalho et al. (1996) e Bartholomew et al. (2005), foi demonstrado que o exercício físico resistido e aeróbico pode contribuir para a diminuição dos níveis de estresse, todavia, os resultados dessa pesquisa não demonstram isso. As mulheres foram as que mais praticaram exercício físico, correspondendo entre ativas e muito ativas a 65% da amostra, ao passo que os homens nessas mesmas classificações corresponderam a 61,5%. Do total de mulheres avaliadas pelo IPAQ e pelo estresse em que se encontram, das 15 mulheres que possuem classificação de ativas e muito ativas, 13 se encontram nos níveis preocupantes de estresse, sendo esses níveis resistência, quase-exaustão e exaustão, isso corresponde a 86,7%, ao passo que as mulheres menos ativas estão menos estressadas. Entre os homens, dentre ativos e muito ativos, 12,5% se encontrava em um dos níveis preocupantes de estresse. O tempo de estudo médio que cada um dos sexos aplica diariamente foi muito próximo, como pode ser visto na tabela 2, portanto o tempo não foi fator determinante para o estresse.

A medida que os dias de estudo aumentam, a mulher tem apresentado mais sintomas de estresse do que os homens, embora ambos os sexos tenham demonstrado esse aumento, tendo uma progressão aritmética das mulheres (PA) de 2 sintomas a mais para cada variável consecutiva avaliada, enquanto os homens tiveram a PA de 1 sintoma a mais, como pode ser observado na tabela 2.

Nas tabelas 3, 4 e 5 foi possível verificar que em pessoas que estudam para concurso, ser do sexo masculino é fator protetor para não entrar em algum quadro de estresse, e mostrou que há o risco relativo maior em ser do sexo feminino e estar em algum quadro de estresse.

Um fator preocupante é o demonstrado na tabela 5, em que ser do sexo feminino demonstra uma razão de chances de 14 vezes maior de estar na condição de "exaustão". Portanto, ser do sexo feminino influencia no estresse.

A pesquisa também possibilitou verificar os sintomas mais presentes na amostra em cada uma das categorias de tempo avaliadas pelo ISSL. Os mais marcados nas últimas 24 horas foram tensão muscular, mudança de apetite, e insônia ou dificuldade para dormir. Na última semana: cansaço constante, sensação de desgaste físico constante, irritabilidade excessiva, dúvidas quanto a si próprio,

mal-estar generalizado, e sensibilidade emotiva. E no último mês: angústia e ansiedade diária, vontade de fugir de tudo, sensação de incompetência e cansaço excessivo, insônia, e irritabilidade sem causa aparente.

CONCLUSÃO

O presente estudo contribuiu para aprofundar o conhecimento existente na área e alguns de seus resultados corroboraram os dados encontrados em vários estudos. Foram observados alguns dados significativos entre eles, que mulheres que estudam para concursos públicos, participantes da pesquisa, apresentaram um índice maior de estresse na fase de exaustão.

Outro aspecto importante se relaciona à diferença do nível de estresse entre os sexos, dado também merecedor de futuras pesquisas, as quais permitam mais análises e reflexões sobre o assunto, considerando que no contexto dos estudantes de concursos públicos é de fundamental interesse conhecer de que forma os fatores estressores afetam os estudantes, para que estratégias de enfrentamento sejam adotadas antes da ocorrência de somatizações, a fim de que medidas preventivas possam ser estudadas no intuito de minimizar qualquer impacto negativo. que geram sofrimento ao indivíduo e para a sociedade.

Este estudo apresenta em seus resultados, um aumento gradativo do índice de estresse em indivíduos à medida que o tempo de estudo aumenta. Esse dado merece a atenção dos cursinhos e da família, uma vez que atualmente indivíduos se dedicam cada vez mais tempo ao estudo tendo em vista a dificuldade cada vez maior de ingressar no serviço público. Considerando estas constantes mudanças, as instituições que se dedicam a preparação dessa população devem incentivar para que os indivíduos busquem meios de evitar o estresse excessivo.

O uso do ISSL no contexto clínico e organizacional é recomendado, uma vez que este é capaz de garantir um diagnóstico fidedigno de sintomas de estresse. A frequência maior de sintomas em mulheres na amostra estudada sinaliza, assim como em outras pesquisas, a relevância de estudos futuros com essa população.

LIMITAÇÕES DO ESTUDO

É importante ressaltar as limitações do estudo, que utilizou a aplicação de um único instrumento para a avaliação do estresse e avaliação da atividade física. Além de não contar com a presença física dos avaliadores.

O tamanho da amostra também pode ter influenciado nos resultados. A quantidade de mulheres foi quase o dobro de homens. Se a amostra dos homens fosse maior, pode ser que os resultados pudessem ser diferentes.

Não foi perguntado nas pesquisas se as pessoas também trabalhavam, pois o fator trabalhar também pode ser elemento contribuidor para o estresse (LÚCIA, A. 2010). E também não foi perguntado a idade dos participantes, e nem a sua condição socioeconômica, pois as pessoas mais jovens que não precisam trabalhar, tem menos fatores que podem causar estresse.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AREIAS, M. E. Q., & GUIMARÃES, A. M. 2004. **Gênero e estresse em trabalhadores de uma universidade pública do Estado de São Paulo.** *Psicologia em estudo*, 9, 255 - 262.

ASAIAG, P.E. et al. **Quality of Life, Daytime Sleepiness, and Burnout in Medical Residents.** São Paulo. 2010

BARTHOLOMEW J.B. et al. **Effects of acute exercise on mood and well-being in patients with major depressive disorder.** *Med Sci Sports Exerc.* v.37(12):p.2032-7, 2005.

BLAIR SN, MONTE MJ, NICHMAN MZ. **The evolution of physical activity recommendations: how much is enough?** *Am J Clin Nutr.* 2004;79(5):913-20.

BLOCK JP, HE Y, ZASLAWSKY AM, DING L, AYANIAN JZ. **Psychosocial stress change in weight among US adults.** *Am J Epidemiol*2009;

CARDOSO, C.L.; OLIVEIRA M.G.M. **Stress e trabalho docente na área de saúde.** Campinas. *Estudos de Psicologia.* p.135. Abril - Junho 2011.

CHROUSOS, G.P. **Stress and disorders of the stress system.** *Nat Rev Endocrinol.* v.5(7):p.374-81,2009.

CONN, V.S. et al. **Meta-analysis of workplace physical activity interventions.** *Am J Prev Med.* 2009 Oct;37(4):330-9

CORTEZ CM, SILVA D. **Implicações do estresse sobre a saúde e a doença mental.** *Arquivos Catarinenses de Medicina* Vol. 36, no . 4, de 2007

COUTO, H. A. (1987). **Stress e qualidade de vida dos executivos.** Rio de Janeiro: COP.

COURTENAY WH. **Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health.** *Soc Sci Med* 2000; 50:1385-401.

CHENIAUX JUNIOR E, LAKS J, CHALUB M. **Síndrome prémenstrual. Possíveis relações com os distúrbios afetivos: parte I.** *J Bras Psiq* 1994a; 43(5): 271-80.

DE CARVALHO, D.T. et al. **Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde.** Revista de Medicina do Esporte, 1996.v.2, n. 4, p. 79-81.

DEDECCA, C. S. et al. **Gênero e jornada de trabalho: Análise das relações entre mercado de trabalho e família.** p. 65–90, 2009.

DE MELLO, M.T. et al. **O exercício físico e os aspectos psicológicos.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2005. v.11, n.3, p.203-207.

DESIDÉRIO, M. **As 30 cidades brasileiras onde há mais funcionários públicos-** Disponível em: <<https://exame.abril.com.br/brasil/as-30-cidades-brasileira-onde-ha-mais-funcionarios-publicos/>> Acesso em: 25 de outubro de 2018

FIELD, A. 2009. **Descobrimo a Estatística Utilizando o Spss.** Bookman Editora, 1 de jan de 2009

FURTADO, E. S. et al. **Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro.** 2003 Interação em Psicologia vol 7 .

GOULART, J.R., et al. **Estilo de liderança e estresse: uma pesquisa em escolas estaduais de ensino fundamental.** Rio Grande do Sul- 2011. Revista brasileira de política e administração da educação, v. 27, n. 2, p. 153-360.

HASKELL, W.L., et al. **Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.** Med Sci Sports Exerc. v.39(8): p.1423-34, 2007.

LIPP, M. E. N. 2001. **Estresse emocional: A contribuição de estressores internos e externos.** Revista de Psiquiatria Clínica, 28(6),347-349.

LIPP, M.E.N. **Stress no trabalho: Implicações para a pessoa e para a empresa.** In F. P. N. Sobrinho, & I. Nassaralla, Pedagogia Institucional: Fatores humanos nas organizações. 2005a.Rio de Janeiro: Zit Editora.

LIPP, M.E.N. **Relaxamento para todos: Controle o seu stress.** Campinas: Papirus. 2003.

LIPP, M.E.N. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lip.** São Paulo. 2005b. Casa do Psicólogo.

LIPP M.E.N, & GUEVARA, A.J.H. **Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress.**1994. Estudos de Psicologia;11(3):43-49.

LÚCIA, A., et al. **Estresse e fatores psicossociais Stress and psychosocial factors Stress y factores psychosociales,** 2010

Márcia M. P. E. M. **Metodologia de Pesquisa em Desenvolvimento Humano: Velhas Questões Revisitadas.** Psicologia em Pesquisa | UFJF | 4(02) | 144-149 | julho-dezembro de 2010
Metodologia

MACHADO, L.B.C.V. **Confrontando motivos e imagens relacionados à carreira: um estudo com profissionais de nível superior que se direcionam para o setor público-** Belo Horizonte-2009

MARGIS, R., et al. **Relação entre estressores, estresse e ansiedade.** Revista de Psiquiatria Do Rio Grande Do Sul, 2003.

MASCI, C. **A hora da virada: enfrentando os desafios da vida com equilíbrio e serenidade.** São Paulo: Saraiva, 2001.

MATOS e SOUZA, F. G., et col. **Estresse nos Estudantes de Medicina da Universidade Federal do Ceará.** Revista de Educação Médica Brasileira março / agosto, 2005 Volume 29, Número 21

MATSUDO, S. et al. **Questionário Internacional de atividade física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil.** International physical activity questionnaire (IPAQ): Study of validity and reliability and reliability in Brazil. 1998.

MENDONÇA M, DESLANDES BS, CARVALHO CN. **Síndrome da Tensão Pré-Menstrual.** J Bras Ginec 1989; 99(3):59-64.

MURAMATSU CH. et al. **Consequências da síndrome de tensão pré-menstrual na vida da mulher.** Rev Esc Enferm USP 2001; 35(3):205-13.

NUNOMURA, M. et al. **Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 3, n. 3, p. 125-134, 2004.

SADIR, M.A.; BIGNOTTO, M.M.; LIPP, M.E. **Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais.** Ribeirão Preto-SP. 201

WISNIEWSKI, S.W. e STEFANO, S.R. **Estresse dos bancários de uma agência bancária no município de Irati: um estudo de caso.** Revista Eletrônica Lato Sensu, 2008.

ANEXO(S)

ANEXO I - Termo de Consentimento

TERMO DE CONSENTIMENTO

Dados de identificação

Título do Projeto: Comparação da percepção de estresse e do rendimento entre “concurseiros” que praticam regularmente a dança e não praticantes.

Pesquisadores responsáveis: Luciana Aviani e Gabriel Amorim

Nome _____ **do** _____ **participante:**

R.G.:

Data de nascimento:

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, do projeto de pesquisa Comparação da percepção de estresse e do rendimento entre “concurseiros” que praticam regularmente a dança e não praticantes. De responsabilidade do (a) pesquisador (a) Gabriel Amorim e Luciana Aviani. Leia cuidadosamente o que segue e me pergunte sobre qualquer dúvida que você tiver. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso aceite fazer parte do estudo, assine ao final deste documento que consta em duas vias. Uma via pertence a você e a outra ao pesquisador responsável. Em caso de recusa você não sofrerá nenhuma penalidade.

Declaro ter sido esclarecido sobre os seguintes pontos:

1. A minha participação nesta pesquisa consistirá em responder o questionário ISSL e o IPAQ, que pode durar entre 20 a 40 minutos
2. Não terei nenhuma despesa ao participar da pesquisa e poderei deixar de participar ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e não sofrerei qualquer prejuízo.
3. Fui informado e estou ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar.
4. Meu nome será mantido em sigilo, assegurando assim a minha privacidade, e se eu desejar terei livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que eu queira saber antes, durante e depois da minha participação.
5. Fui informado que os dados coletados serão utilizados, única e exclusivamente, para fins desta pesquisa, e que os resultados poderão ser publicados.

Eu, _____, RG nº _____
_____ declaro ter sido informado e concordo em participar,
como voluntário, do projeto de pesquisa acima descrito.

Brasília, _____ de _____ de 2019

Assinatura do participante
pesquisa

Ass. dos responsáveis da

ANEXO II – Informações de senso demográfico e Inventário de Sintomas de Estresse para adultos de Lipp

INFORMAÇÕES DE SENSO DEMOGRÁFICO

Sexo: masculino feminino

Estado Civil: casado solteiro

INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE ESTRESSE PARA ADULTOS DE LIPP

Nós estamos buscando saber os níveis de estresse das pessoas. Suas respostas nos ajudarão a saber o nível de estresse de um concurseiro. As perguntas estão relacionadas ao que você vem sentindo nesse último mês. Você deverá marcar um X nas alternativas que você se identificar. Suas respostas são **MUITO** importantes. **Por favor, responda cada alternativa que melhor adegue ao que sentiu.** Obrigado pela sua participação!

Marque com um X nos sintomas das ÚLTIMAS 24H

- () Mãos e/ou pés frios
- () Boca Seca
- () Nó ou dor no estômago
- () Aumento de sudorese (muito suor)
- () Tensão muscular (dor muscular)
- () Aperto na mandíbula/ranger os dentes
- () Diarreia passageira
- () Insônia, dificuldade para dormir
- () Taquicardia (batimentos acelerados)

- () Respiração ofegante/rápida
- () Pressão alta súbita e passageira
- () Mudança de apetite (muito ou pouco)
- () Aumento súbito de motivação
- () Entusiasmo súbito
- () Vontade súbita de iniciar novos projetos

Marque com um X nos sintomas da ÚLTIMA SEMANA

- () Problemas com a memória, esquecimento
- () Mal-estar generalizado, sem causa específica
- () Formigamento extremidades (pés e/ou mãos)
- () Sensação desgaste físico constante
- () Mudança de apetite
- () Aparecimento de problemas dermatológicos (problema na pele)
- () Hipertensão arterial (pressão alta)
- () Cansaço constante
- () Gastrite prolongada (queimação, azia)
- () Tontura
- () Sensibilidade emotiva excessiva (estar muito nervoso)
- () Dúvidas quanto a si próprio
- () Pensar constantemente em um só assunto
- () Irritabilidade excessiva
- () Diminuição da libido (desejo sexual)

Marque com um X nos sintomas do ÚLTIMO MÊS

- () Diarreia frequente
- () Dificuldades sexuais
- () Tiques nervosos
- () Insônia
- () Pressão alta
- () Problemas dermatológicos prolongado
- () Mudança extrema de apetite
- () Taquicardia (batimento acelerado)
- () Tontura frequente
- () Úlcera
- () Náuseas
- () Excesso de gases
- () Pesadelos
- () Sensação incompetência em todas as áreas
- () Vontade de fugir de tudo
- () Apatia, vontade de nada fazer, depressão
- () Cansaço excessivo
- () Pensar/falar constante em um mesmo assunto
- () Irritabilidade sem causa aparente
- () Angústia ou ansiedade diária
- () Hipersensibilidade emotiva
- () Perda do senso de humor

() Impossibilidade de trabalhar

ANEXO III – Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA

Nós estamos buscando saber os tipos e níveis de atividade física que as pessoas fazem na parte do seu dia a dia. Suas respostas nos ajudarão a saber quão ativo são os concurreiros. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gastou fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar ao outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. **Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo.** Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

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

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

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

- ____ dias por SEMANA
- () Nenhum

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

- Horas: _____ Minutos: _____

2.a. Em quantos dias da ultima semana, você realizou atividades **MODERADAS** **por pelo menos 10 minutos contínuos**, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginastica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**NÃO INCLUA CAMINHADA**)

- ____ dias por semana
- () Nenhum

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

- Horas:_____ Minutos_____

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

- _____ dias por semana
- () Nenhum

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

- Horas:_____ minutos:_____

ANEXO IV – Perguntas abertas

1. Quantas horas em média por dia você tem de efetivo estudo, ou seja, tempo em que você está ativamente estudando e não indo ao banheiro, fazendo uso do celular, descansando ou coisas do tipo?
2. Quantos dias você estuda por semana?
3. Você costuma voltar quantas vezes no assunto estudado para entender ele?

ANEXO IV – Formulário de Avaliação do TCC

FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DO TCC

Nome do aluno: GABRIEL SILVA AMORIM / LUCIANA B. A. RIBEIRO Matrícula: 1410020837/1501376
COMPARAÇÃO DA PERCEPÇÃO DE STRESS, DO RENDIMENTO, DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA
 Título do Trabalho: ENTRE HOMENS E MULHERES CONCURSÁRIOS.
 Data: 9 / 7 / 2019 Horário: 8:30

A avaliação final do TCC é responsabilidade dos membros da banca examinadora. No entanto, os seguintes critérios mínimos deverão ser observados:

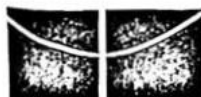
AValiação	Pontuação máxima	Nota da banca
I – Forma		
a) apresentação do texto: redação com linguagem apropriada, correta e clara	10	8
b) apresentação formal: cumprimento das normas técnicas selecionadas	10	8
Total I =	20 pontos	
II – Pesquisa		
a) relevância do tema: importância do tema na área envolvida e do enfoque teórico dado	10	10
b) dimensão da pesquisa: delimitação do tema, abrangência da análise do problema proposto	15	13
c) fundamentação: contextualização do problema, embasamento teórico adequado, clareza do método utilizado, identificação clara das fontes utilizadas e citadas, coerência entre argumentos e resultados apresentados	20	18
d) métodos: adequação e correta utilização dos métodos e técnicas escolhida para a pesquisa	15	14
Total II =	60 pontos	
III – Apresentação oral		
a) clareza na comunicação	5	5
b) objetividade e adequação do conteúdo ao tempo previsto para a apresentação	5	4
c) domínio do tema	5	5
d) respostas às arguições da banca examinadora	5	5
Total III =	20 pontos	
TOTAL FINAL	100 PONTOS	90

Critérios adicionais de avaliação, de acordo com as especificidades de cada caso, poderão ser definidos pela banca examinadora. Estes critérios deverão ser divulgados previamente aos alunos.
Banca

Orientador <u>Lidia Maria Xavier Bezerra</u>	Instituição: <u>UNB</u>	Titulação: <u>DRA.</u>
Co-orientador <u>Jaci Al. S. L.</u>	Instituição: <u>UnB</u>	Titulação: <u>MS</u>
Membro: <u>Andréia Gomes T. de Sousa</u>	Instituição: <u>ERSBRH-HUB</u>	Titulação: <u>Mestranda</u>
Membro Suplente:	Instituição:	Titulação:

Observações:

ANEXO V – Ata da defesa



Universidade de Brasília
Faculdade de Educação Física – FEF
Curso de Educação Física

Ata da defesa

Aos 9 dias do mês de Julho do ano de 2019, com início às 8:30 h, no Campus Darcy Ribeiro da Universidade de Brasília ocorreu, em sessão pública, a defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), intitulado CONDIÇÕES DA PERCEPÇÃO DE ESTRESSE, DO RENDIMENTO, DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE HOMENS E MULHERES CONCURSADOS.

do(a) aluno(a) GABRIEL SILVA ANDRADE, LUCIANA AVIANI REBEIRO, concluinte do Curso de Bacharelado em Educação Física Física. O TCC constitui-se como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Educação Física. A banca foi constituída pelos seguintes membros:

Prof(a) Orientador(a) LÍDIA MYRA AQUINO BEZERRA

Prof(a) Avaliador(a) LÍDIA M. GOMES T. DA SILVA

Prof(a) Avaliador(a) JOSÉ CELI NETO

O ato teve início com a apresentação dos membros da Banca presidida pelo Prof(a) Orientador(a) que, a seguir, apresentou e passou a palavra ao aluno(a) para expor seu trabalho. Na sequência, os componentes da banca fizeram suas considerações e arguições, que foram respondidas pelo(a) aluno(a).

Ao término da defesa, em deliberação sigilosa, os membros da Banca chegaram a um consenso acerca da menção do(a) aluno(a) concluinte. Assim, em formulário próprio apresentaram um parecer descritivo, contendo as correções solicitadas e as reformulações sugeridas acerca do TCC. Em seguida, mediante consenso, atribuíram ao trabalho escrito, uma menção SS. Então, a sessão foi retomada e em função dos resultados, o Presidente da banca examinadora declarou que o(a) aluno(a) foi () **aprovado** () **reprovado**.

Assim, foi encerrada a defesa, lavrando-se a presente ata que vai assinada pelo(a) Prof(a) Orientador(a) e pelo(as) Professores(as) membros da banca examinadora e homologada pelo Coordenador dos TCCs. A presente ata foi entregue à Coordenação dos TCCs do Curso de Educação Física da Universidade de Brasília.

Brasília 9, de Julho de 2019

Assinaturas

Professor(a) (presidente) Lidia M. A. Bezerra

Professor(a) Lidiane Gomes T. da Silva

Professor(a) Jose Celi Neto

Aluno(a) Luciano P. Rebeiro / Gabriel Silva Andrade

Coordenadora do TCC

Coordenador do Curso de Bacharelado em Educação Física