

UNIPAR – UNIVERSIDADE PARANAENSE
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JUAN MATHEUS JANDREY SILVA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES
E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NO MUNICÍPIO DE SÃO JOSÉ DAS
PALMEIRAS – PR.**

TOLEDO, PR

2023

JUAN MATHEUS JANDREY SILVA

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES
E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NO MUNICÍPIO DE SÃO JOSÉ DAS
PALMEIRAS – PR.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a
Universidade Paranaense como requisito parcial das
exigências para a obtenção do título de bacharel em
Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Fernando Rosch de Faria

TOLEDO, PR

2023

JUAN MATHEUS JANDREY SILVA

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES
E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NO MUNICÍPIO DE SÃO JOSÉ DAS
PALMEIRAS – PR.

Trabalho de conclusão aprovado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física da Universidade Paranaense – UNIPAR, pela seguinte banca examinadora:

Prof. Dr. Fernando Rosch de Farias (Orientador)

Prof^a. Ma. Dcheimy Janayna Baessa (Banca examinadora)

Prof^a. Ma. Fernanda de Oliveira Michelan (Banca examinadora)

Toledo, 2023

RESUMO

Sabendo-se que o envelhecimento pode provocar diversas alterações no organismo prejudicando a qualidade de vida e capacidade funcional dos idosos, e que a prática de atividade física proporciona a manutenção das capacidades físicas, bem como da saúde mental e psicológica. Este estudo teve por objetivo avaliar o nível de atividade física e qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas do município de São José das Palmeiras – PR. Foi realizada uma pesquisa descritiva, quantitativa com delineamento transversal, que teve como instrumentos de coleta de dados os questionários de Nível de Atividade Física e Questionário de Qualidade de Vida, que foram aplicados a 60 idosos. De acordo com o estudo, o grupo praticante de atividade física regular, apresentou os melhores resultados para o nível de atividade física, qualidade de vida e perfil de saúde, sendo o sexo masculino o grupo que apresentou os melhores índices para nível de atividade física, qualidade de vida e perfil de saúde. Diante disso, pode-se inferir que a prática de atividade física entre os idosos do município de São José das Palmeiras, está associada a benefícios na qualidade de vida dos praticantes, pois torna-os mais funcionais e ativos, refletindo positivamente na realização de suas tarefas diárias, dando-lhes melhor mobilidade, melhorando seu estado emocional, físico, social e mental.

Palavras-chave: Atividade Física. Envelhecimento. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Knowing that aging can cause several changes in the body, damaging the quality of life and functional capacity of the elderly, and that the practice of physical activity provides the maintenance of physical capabilities, as well as mental and psychological health. This study aimed to evaluate the level of physical activity and quality of life in elderly people who practice and do not practice physical activities in the city of São José das Palmeiras – PR. A descriptive, quantitative research with a cross-sectional design was carried out, using the Physical Activity Level and Quality of Life Questionnaires as data collection instruments, which were applied to 60 elderly people. According to the study, the group practicing regular physical activity presented the best results for the level of physical activity, quality of life and health profile, with males being the group that presented the best indices for the level of physical activity, quality of life and health profile. Given this, it can be inferred that the practice of physical activity among the elderly in the city of São José das Palmeiras is associated with benefits in the quality of life of practitioners, as it makes them more functional and active, reflecting positively on the achievement of their tasks. daily tasks, giving them better mobility, improving their emotional, physical, social and mental state.

Keywords: Physical activity. Aging. Quality of life.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. OBJETIVOS.....	8
2.1. Objetivo Geral.....	8
2.2. Objetivos Específicos	8
3. METODOLOGIA.....	8
3.1. Desenho do estudo	8
3.2. Critérios de inclusão	9
3.3. Aspectos éticos do estudo	9
3.4. Materiais e Métodos.....	9
3.7. Análise dos dados	10
4. RESULTADOS	11
5. DISCUSSÃO.....	15
6. CONCLUSÃO.....	16
7. REFERÊNCIAS:	18
APÊNDICE	20
ANEXOS.....	21

1. INTRODUÇÃO

A importância da prática de atividade física regular é necessária em qualquer fase da vida, pois ela proporciona benefícios físicos e biológicos que são fundamentais ao desenvolvimento de uma vida ativa e saudável, tendo como propósito a melhora significativa da qualidade de vida e bem estar das pessoas, sendo ela ainda mais importante entre idosos, onde as respostas biológicas são mais lentas e somadas as doenças degenerativas típicas desta idade acabam gerando problemas de saúde que prejudicam muito a qualidade de vida das pessoas e até mesmo interferindo em sua mobilidade e capacidade de realizar simples tarefas do dia a dia (ARAÚJO, 2014).

Sobre o envelhecimento, segundo Matsudo (2001) são inúmeras as transformações que ocorrem no corpo e no organismo, tais como, perda de tônus muscular, força, equilíbrio e principalmente disposição para manter uma vida ativa, o que, aliás, acaba contribuindo para o aumento do sedentarismo e com isso abrindo espaço para o surgimento e/ou avanço de doenças típicas desta faixa etária.

Alterações estas que vem em concordância com o exposto por Matsudo (2001), o qual nos traz que o envelhecimento acarreta a alterações no tônus muscular e da constituição óssea, o que leva a alterações posturais, como as curvaturas da coluna torácica e lombar, e além disso, as articulações tornam-se mais rígidas, o que dificulta a mobilidade, comprometendo o equilíbrio e locomoção. Ainda conforme o autor, ela tende a levar a diminuição da capacidade física, causando perda de agilidade, mobilidade, flexibilidade e os ossos ficam mais frágeis e susceptíveis a lesões degenerativas recorrentes da osteoporose, além de outras complicações como surgimento da diabetes e problemas cardiovasculares.

A prática de atividade física regular para idosos podem trazer inúmeros benefícios, dentre eles destaca-se o aumento da força muscular, melhora do equilíbrio, flexibilidade, coordenação motora, controle de peso, prevenção de doenças, além é, claro, diminuição da ansiedade e melhora da auto estima (ARAÚJO, 2014). Incarbone (2007), relata que a prática de atividade física pode ajudar no convívio com outras pessoas, pois contribui para a melhora do humor e da auto estima, além de dar mais disposição para realizar as simples tarefas diárias. Mas, afirma que está prática deve proporcionar prazer ao praticante de modo que traga benefícios, independente da atividade ou esporte que realize. Somando-se ao exposto, Araújo (2014) diz que basta que encontre uma atividade física que lhe seja prazerosa, crie um hábito diário, acompanhado de uma alimentação balanceada e tenha motivação e principalmente um profissional qualificado para orientá-lo de acordo com suas necessidades e propósitos.

Visto isso, fica evidente que o envelhecimento acarreta diversas alterações no organismo que por consequência influencia diretamente na qualidade de vida e capacidade funcional dos idosos, e que a prática de atividade física proporciona a manutenção das capacidades físicas, bem como da saúde mental e psicológica.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

Avaliar o nível de atividade física e qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas do município de São José das Palmeiras – PR.

2.2. Objetivos Específicos

- Identificar o perfil dos idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular;
- Verificar e comparar os níveis de atividade física, qualidade de vida entre os idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas regular, dentro dos sexos.
- Verificar e comparar os níveis de atividade física, qualidade de vida entre os idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas regulares, entre os sexos.

3. METODOLOGIA

3.1. Desenho do estudo

Este estudo é caracterizado como uma pesquisa descritiva do tipo quantitativa com delineamento transversal (THOMAS et al., 2012), cujo as variáveis do estudo procuraram caracterizar e comparar os níveis de atividade física e qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de atividade física.

O estudo foi desenvolvido com 60 idosos, de ambos os sexos praticantes e não praticantes de atividade física que frequentam o grupo de idosos no município de São José das Palmeiras, PR. Após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, autorização da instituição responsável e explanação para esclarecimento sobre cada etapa do estudo, cada participante respondeu uma ficha de anamnese, que teve como objetivo conhecer melhor cada idoso e suas características.

Na sequência, após aprovação pelo Comitê de Ética, foram aplicados individualmente os Questionários de Nível de Atividade Física e de Qualidade de Vida. Após a realização da pesquisa, foi feito o tratamento dos dados coletados, os quais foram agrupados, comparados e submetidos a análise e discussão.

3.2. Critérios de inclusão

Fizeram parte do estudo idosos que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e residentes no município de São José das Palmeiras, PR.

3.3. Aspectos éticos do estudo

Os participantes foram detalhadamente esclarecidos quanto aos objetivos e procedimentos, assim como os possíveis riscos e benefícios do estudo, e então assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido para participação na pesquisa. Vale ressaltar que os participantes estavam livres para interromper a participação no estudo a qualquer momento. O projeto foi enviado e aprovado pelo Comitê Local de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos sob o número do parecer 6.244.932 e CAEE: 71441523.9.0000.0109.

3.4. Materiais e Métodos

Anamnese

A Anamnese foi aplicada a todos os participantes do estudo, tendo como objetivo coletar informações que serviram de parâmetros para conhecer melhor a população estudada e fazer possíveis correlação entre os dados coletados por outros instrumentos aplicados. Ela foi composta por dez questões abertas e fechadas que abordaram aspectos pessoais, sociais, profissionais e relacionados a hábitos e saúde.

Questionário de Nível de atividade física

O nível de atividade física dos idosos foi avaliado utilizando-se a versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física– (IPAQ). Composto por 7 questões abertas, suas informações permitiram estimar o tempo despendido, por semana, em diferentes dimensões de atividade física (caminhadas e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa) e de inatividade física (posição sentada).

O nível de atividade física foi classificado de acordo com a orientação do IPAQ em categorias, descritos por (MELO et al., 2016):

- Sedentário - não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana;
- Insuficientemente Ativo - consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificado como ativos. Para classificar os indivíduos nesse critério, são somadas

a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa). Essa categoria divide-se em dois grupos:

- Insuficientemente Ativo A - realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência - 5 dias/semana ou duração - 150 minutos/semana;
- Insuficientemente Ativo B - não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A;
- Ativo - cumpre as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b) moderada ou caminhada – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana;
- Muito Ativo - cumpre as seguintes recomendações: a) vigorosa – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/ sessão; b) vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão.

A classificação das intensidades de esforço: leve, moderada ou vigorosa são baseadas nas recomendações do guia de atividade física para a população brasileira (BRASIL, 2021; COELHO-RAVAGNANI et al., 2021).

Questionário de Qualidade de vida

Para análise da Qualidade de Vida dos participantes foi utilizado o questionário SF 36, que é constituído por 36 itens divididos em 8 domínios que conforme descrito por Silva (2021) são eles: Capacidade funcional (10 itens), Aspectos físicos (4 itens), Dor (2 itens), Estado geral de saúde (5 itens), Vitalidade (4 itens), Aspectos sociais (2 itens), Aspectos emocionais (3 itens) e Saúde Mental (5 itens). Ainda apresenta um item que apenas faz um comparativo entre a saúde no momento da atual avaliação em relação a outra realizada a mais tempo. O mesmo apresenta um escore final de 0 a 100, no qual o 0 representa o pior estado geral de saúde e 100 o melhor estado geral de saúde (CICONELLI et al., 1999).

3.7. Análise dos dados

A estatística descritiva foi utilizada para caracterizar a amostra em cada um dos diferentes grupos, utilizando média, desvio padrão e frequência. A normalidade dos dados foi avaliada através do teste de Kolmogorov Smimov. As comparações independentes, para a qualidade de vida, foram realizadas através do teste de Mann-Whitney. Os dados foram tabulados através do pacote Microsoft Excel® e analisados através do software SPSS para Windows versão 21. O valor de significância adotado será de $p \leq 0,05$.

4. RESULTADOS

Participaram do estudo 60 idosos da cidade de São José das Palmeiras/PR com idade média de $62,7 \pm 6,2$ anos e IMC $24,2 \pm 3,6$, sendo 29 do sexo feminino ($62,7 \pm 6,4$ anos e IMC de $23,3 \pm 2,0$) e 31 do sexo masculino ($62,6 \pm 6,1$ anos e IMC de $25,1 \pm 4,4$). Na tabela 1 são apresentados os resultados do perfil dos participantes em relação a profissão e escolaridade. Observa-se, que o grupo é caracterizado com predominância em aposentados (31,7%), com nível de escolaridade em Ensino Médio Completo (28,3%).

Quando visualizado por sexo, para o grupo feminino 44,8% das entrevistadas são aposentadas, seguidas daquelas que realizam serviços domésticos (17,2%), com nível de escolaridade superior em Ensino fundamental incompleto e completo com 24,1%, respectivamente. Já no grupo masculino, a maioria dos entrevistados são agricultores (22,6%), seguidos de aposentados e os que fazem serviços gerais, ambos com (19,4%, respectivamente), com nível de escolaridade em Ensino Médio Completo (28,3%).

Tabela 1. Perfil dos participantes para profissão e escolaridade.

	FEMININO		MASCULINO		GRUPO	
PROFISSÃO						
Agricultor	-	-	7	22,6%	7	11,7%
Aposentado	13	44,8%	6	19,4%	19	31,7%
comercio	3	10,3%	3	9,7%	6	10,0%
Serviços domésticos	5	17,2%	1	3,2%	6	10,0%
Dona de casa	2	6,9%	1	3,2%	3	5,0%
Empresário	-	-	2	6,5%	2	3,3%
motorista	-	-	2	6,5%	2	3,3%
Serviços gerais (Pedreiro, pintor, frentista, eletricitista, repositor)	1	3,4%	6	19,4%	7	11,7%
Funcionário público	2	6,9%	-	-	2	3,3%
Professor	1	3,4%	3	9,7%	4	6,7%
Farmacêutico e Cabeleireira	2	6,9%	-	-	2	3,3%
ESCOLARIDADE						
Ensino Fundamental Incompleto	7	24,1%	6	19,4%	13	21,7%
Ensino Fundamental Completo	7	24,1%	2	6,5%	9	15,0%
Ensino Médio Incompleto	5	17,2%	7	22,6%	12	20,0%
Ensino Médio Completo	6	20,7%	11	35,5%	17	28,3%
Curso Superior	3	10,3%	1	3,2%	4	6,7%
Especialização	1	3,4%	4	12,9%	5	8,3%

No que diz respeito a atividade física, 55% do grupo relatou que pratica atividades físicas regularmente, destas 30% corresponde a esportes (Bocha, Futebol, Futsal, Boxe, Jogo Malha, ciclismo), 18,3% em caminhada, musculação em 3,3% e 3,3% em Zumba. Quando verificado o nível de atividade física entre praticantes e não praticantes (tabela 2), os resultados mostram que entre os que relataram serem praticantes de atividade física regular a

predominância se encontra em “Irregularmente Ativos A” (51,5%), seguido de “Ativos” (27,3%), enquanto no grupo dos não praticantes as maiores concentrações foram em “Irregularmente ativos A e B” (37,7% e 48,1%, respectivamente) com somente 11,1 considerados “Ativos”. Quando analisados por sexo, percebe-se que em ambos os grupos, os homens se apresentam com melhores níveis de atividade física.

Tabela 2. Perfil dos participantes em relação a atividade física.

	FEMININO		MASCULINO		GRUPO	
<i>Praticantes</i>						
Muito Ativo	1	6,7	2	11,1	3	9,1
Ativo	4	26,7	5	27,8	9	27,3
Irregularmente Ativo A	9	60,0	8	44,4	17	51,5
Irregularmente Ativo B	1	6,7	3	16,7	4	12,1
Sedentário	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<i>Não Praticantes</i>						
Muito Ativo	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Ativo	0	0,0	3	23,1	3	11,1
Irregularmente Ativo A	5	35,7	5	38,5	10	37,0
Irregularmente Ativo B	9	64,3	4	30,8	13	48,1
Sedentário	0	0,0	1	7,7	1	3,7

No que se refere ao perfil da saúde dividido entre praticantes e não praticantes de atividade física regular (tabela 3), nota-se que a preocupação com a alimentação é maior no grupo que pratica atividade física, pois 27,3% dos participantes fazem dieta, enquanto apenas 7,4% dos não praticantes fazem algum tipo de dieta, sendo maiores proporções para o sexo feminino. Outro ponto positivo para os praticantes, refere-se à qualidade do sono, pois apenas 9,1% daqueles que praticam atividade física disseram ter dificuldades para dormir, enquanto no grupo dos não praticantes esse índice sobe para 29,6%, sendo novamente no sexo feminino os maiores índices.

Em relação a diabetes, apenas 3% dos praticantes afirmaram ter a doença, já entre os não praticantes 51,9% relataram conviver com esta enfermidade com a distribuição similar entre os sexos. Seguindo a mesma linha 12,1% dos praticantes disseram sofrer com a hipertensão, enquanto entre os não praticantes esta incidência sobe para 55,6%, com o sexo feminino com maior frequência. Ao questionar sobre quem possui ambas as doenças (diabetes e hipertensão), os resultados mostram 3% para os praticantes de atividade física e 22,2% para os não praticantes de atividade física regular. No que tange a outras doenças relacionadas, apenas 3% do grupo praticante de atividade física afirmaram possuir, enquanto 11,1% dos não praticantes disseram passar por esses problemas. Novamente o sexo feminino se destaca com maiores ocorrências

Por fim, percebe-se que o índice de pessoas que ingerem bebida alcoólica é maior entre os praticantes de atividade física (54,5%), do que no grupo dos que não praticam (37%). Entretanto, pode-se verificar uma maior conscientização do grupo dos praticantes em relação ao uso de cigarros, pois apenas 9,1% são fumantes, enquanto no grupo dos não praticantes este índice sobe significativamente alcançando os 51,9%. Em relação a distribuição por sexo, o grupo masculino apresenta as maiores porcentagens em ambos.

Tabela 3. Perfil de saúde dos participantes.

<i>PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR</i>							
		FEMININO		MASCULINO		GRUPO	
Faz algum tipo de dieta	Sim	7	46,7%	2	11,1%	9	27,3%
	Não	8	53,3%	16	88,9%	24	72,7%
Dificuldade para dormir	Sim	2	13,3%	1	5,6%	3	9,1%
	Não	13	86,7%	17	94,4%	30	90,9%
Tem Diabetes	Sim	1	6,7%	0	0,0%	1	3,0%
	Não	14	93,3%	18	100,0%	32	97,0%
Hipertensão	Sim	2	13,3%	2	11,1%	4	12,1%
	Não	13	86,7%	16	88,9%	29	87,9%
Diabetes e hipertensão	Sim	1	6,7%	0	0,0%	1	3,0%
	Não	14	93,3%	18	100,0%	32	97,0%
Outras doenças associadas	Sim	1	6,7%	0	0,0%	1	3,0%
	Não	14	93,3%	18	100,0%	32	97,0%
Ingere bebida alcoólica	Sim	7	46,7%	11	61,1%	18	54,5%
	Não	8	53,3%	7	38,9%	15	45,5%
É fumante	Sim	1	6,7%	2	11,1%	3	9,1%
	Não	14	93,3%	16	88,9%	30	90,9%
<i>NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR</i>							
		FEMININO		MASCULINO		GRUPO	
Faz algum tipo de dieta	Sim	2	14,3%	0	0,0%	2	7,4%
	Não	12	85,7%	13	100,0%	25	92,6%
Dificuldade para dormir	Sim	8	57,1%	0	0,0%	8	29,6%
	Não	6	42,9%	13	100,0%	19	70,4%
Tem Diabetes	Sim	7	50,0%	7	53,8%	14	51,9%
	Não	7	50,0%	6	46,2%	13	48,1%
Hipertensão	Sim	11	78,6%	4	30,8%	15	55,6%
	Não	3	21,4%	9	69,2%	12	44,4%
Diabetes e hipertensão	Sim	4	28,6%	2	15,4%	6	22,2%
	Não	10	71,4%	11	84,6%	21	77,8%
Outras doenças associadas	Sim	3	21,4%	0	0,0%	3	11,1%
	Não	11	78,6%	13	100,0%	24	88,9%
Ingere bebida alcoólica	Sim	2	14,3%	8	61,5%	10	37,0%
	Não	12	85,7%	5	38,5%	17	63,0%
É fumante	Sim	5	35,7%	9	69,2%	14	51,9%
	Não	9	64,3%	4	30,8%	13	48,1%

Na tabela 4 são apresentados os resultados da qualidade de vida, os mesmos apontam que houve diferença estatística em todos os domínios para o grupo, com maiores valores registrados para os praticantes de atividade física regular. Na análise por sexo, no grupo feminino foram encontradas diferenças para quase todos domínios, com exceção para Aspectos Físicos, onde os maiores valores referem-se ao grupo praticante de atividade física. O mesmo pode ser observado no sexo masculino para os domínios Capacidade funcional, Dor, Estado geral de saúde, Vitalidade e saúde mental.

Na comparação entre os sexos, verifica-se no grupo Praticante diferença estatística nos domínios Dor, Estado de saúde geral, Vitalidade e Saúde mental, com melhores valores para o sexo masculino, já para os Não Praticantes os resultados apontam diferença muito significativa ($p < 0,001$) em todos os domínios com valores superiores para o sexo masculino.

Tabela 4. Resultados médios para a qualidade de vida.

	FEMININO		MASCULINO		GRUPO	
	Praticantes	Não praticantes	Praticantes	Não praticantes	Praticantes	Não praticantes
Capacidade Funcional	71,7±15,1 [†]	40,0±9,6 ²	80,0±11,4	57,3±14,9 [#]	76,2±13,6*	48,3±15,1
Aspectos físicos (Saúde física)	93,3±25,8	60,7±42,4 ²	100,0±0,0	100,0±0,0	97,0±17,4*	79,6±36,1
Dor (Percepção de dor)	83,9±17,8 [†]	52,4±12,4 ²	97,3±6,1 ¹	84,9±15,5 [#]	91,2±14,3*	68,1±21,5
Estado geral de saúde	66,7±22,4 [†]	37,5±14,1 ²	83,6±9,1 ¹	65,8±7,9 [#]	75,9±18,4*	51,1±18,3
Vitalidade	69,0±7,1 [†]	57,5±9,6 ²	76,9±7,7 ¹	66,9±6,6 [#]	73,3±8,4*	62,0±9,4
Aspectos sociais (Função social)	97,5±5,2 [†]	85,7±14,6 ²	100,0±0,0	100,0±0,0	98,9±3,6*	92,6±12,6
Aspectos emocionais (Saúde emocional)	97,8±8,6 [†]	73,8±29,8 ²	100,0±0,0	100,0±0,0	99,0±5,8*	86,4±24,9
Saúde mental	82,4±8,1 [†]	71,4±7,3 ²	90,0±5,2 ¹	82,2±5,6 [#]	86,5±7,6*	76,6±8,4

Legenda: * - Diferença para o grupo entre praticantes e não praticantes ($p < 0,001$); † - Diferença para o sexo feminino entre praticantes e não praticantes ($p < 0,001$); # - Diferença para o grupo masculino entre praticantes e não praticantes; ¹ - Diferença entre os sexos para os Praticantes de atividade física ($p < 0,05$); ² - Diferença entre os sexos para os Praticantes de atividade física ($p < 0,001$);

5. DISCUSSÃO

Os resultados revelaram que: 1) o grupo praticante de atividade física regular, apresentou os melhores resultados para o nível de atividade física, qualidade de vida e perfil de saúde; 2) o sexo masculino apresentou os melhores índices para nível de atividade física, qualidade de vida e perfil de saúde.

Conforme dados levantados no estudo, percebe-se que o grupo de praticantes de atividade físicas são mais ativos e apresentam um maior cuidado com a alimentação, conseqüentemente apresentaram um melhor perfil de saúde, logo, estão mais susceptíveis aos benefícios fisiológicos, orgânicos e psicológicos que a prática regular pode proporcionar ao indivíduo. Praticar exercício físico regularmente ajudam os idosos a prevenir a depressão, melhora a cognição e o relacionamento familiar (TOLDRÁ et al., 2014). Corroborando, Costa et al. (2003) relata que a prática regular além de trazer benefícios fisiológicos, contribui para os psicológicos, melhorando a sensação de bem estar, auto estima, humor, reduz a ansiedade, a tensão e depressão.

É normal durante o envelhecimento a perda de tônus muscular, bem como surgimento de doenças degenerativa que tendem a dificultar a realização de simples tarefas e a mobilidade. Entretanto, a prática de exercício físico ou atividade física pode ajuda no fortalecimento muscular e flexibilidade, proporcionando ao idoso autonomia para a realização de suas atividades cotidianas (COELHO et al., 2017).

Observa-se que ao analisar a qualidade de vida, os praticantes de atividade física apresentaram índices melhores que os não praticantes, demonstrando que a prática de atividade física regular tende a contribuir para a melhora da qualidade de vida de seus beneficiários. Para Ferreira et al. (2015), praticar exercício físico melhora a qualidade de vida dos idosos, capacidade funcional, dor e a saúde como um todo, retardando o surgimento de doenças ligadas a pouca mobilidade e sedentarismo. Acrescentando, Matsudo (2000), afirma que a prática de atividade física e exercícios relacionados a qualidade de vida, tem como principais benefícios melhora dos efeitos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos.

Ao analisar os dados, percebe-se que o sexo masculino apresentou os melhores índices para nível de atividade física, qualidade de vida e perfil de saúde, isso provavelmente está diretamente relacionado a rotina de atividades que os homens desenvolvem no seu cotidiano, exigindo maior vigor físico do que as tarefas realizadas pelas mulheres. A maioria dos homens são agricultores ou executam serviços gerais, atividades estas caracterizadas com intensidade vigorosa que, aliás, exige maior emprego de força muscular, o que tende a

contribuir para um maior gasto energético (FARINATTI, 2003) e a melhora de seu condicionamento físico.

Ademais, de acordo com o estudo, a maioria das mulheres que praticam atividade física regular, fazem caminhada, o que não exige um gasto muito grande de energia e emprego de força muscular para sua realização, conforme Farinatti (2003), a caminhada em terreno plano, superfície firme, com ritmo rápido, aproximadamente 5,5 km/h, com o intuito de exercitar-se, promove um gasto energético de 3,8 MET (equivalente metabólico). Ainda conforme o autor, os homens que praticam atividade física regular, praticam esportes mais intensos como futebol e ciclismo, mesmo que para deslocamento, (7,0 e 4,0 MET, respectivamente), os quais necessitam de maior intensidade durante sua realização e conseqüentemente demandam maior gasto energético, resistência física e muscular, o que certamente contribui de modo significativo para uma melhora na qualidade de vida de seus praticantes e aumento nos níveis de perfil de saúde, fazendo com que se destacassem mais quando comparados ao sexo feminino.

6. CONCLUSÃO

Diante do estudo realizado, conclui-se que o grupo de idosos avaliados é formado predominantemente por aposentados com nível de escolaridade em ensino médio completo, tendo os homens com maior situação profissional considerada ativa, realizando trabalhos na agricultura e serviços gerais, já as mulheres em sua maioria aposentadas.

Percebe-se que a prática de atividade física regular tende a contribuir significativamente para a melhora da qualidade de vida e parâmetros relacionados a saúde. Conforme dados levantados, os idosos que relataram praticarem atividade física regularmente, apresentaram os melhores resultados para todas as variáveis avaliadas, com melhores níveis de atividade física, qualidade de vida e perfil da saúde, onde apresentaram maiores preocupação com a alimentação, melhores qualidade do sono e menores incidência de doenças em comparação aos não praticantes. Quando comparado os praticantes e não praticantes entre os sexos, verificou-se que os idosos do sexo masculino apresentaram melhores classificações no nível de atividade física e qualidade de vida, o que pode estar relacionado ao perfil profissional e atividades físicas realizadas.

Portanto, pode-se inferir que a pratica de atividade física entre os idosos do município de São José das Palmeiras, está associada a benefícios na qualidade de vida dos praticantes, pois torna-os mais funcionais e ativos, o que, aliás, reflete positivamente na realização de suas tarefas diárias dando-lhes melhor mobilidade, bem como, melhorando seu

estado emocional, físico, social e mental. São notáveis as diferenças entre os sexos, especialmente entre os não praticantes de atividade física.

Contudo, diante da complexidade que envolve o tema, sugere-se que novos estudos sejam realizados, para ajudar a compreender melhor os aspectos relacionados a população idosa, contribuindo para que possam ter uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento ativo e saudável.

7. REFERÊNCIAS:

ARAUJO, Vanessa Suligo. **Benefícios do Exercício Físico na Terceira Idade**. Monografia (Graduação) - UAB da Universidade de Brasília. Barra dos Bugres, 2014. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/9581/1/2014_VanessaSuligoAraujo.pdf. Acesso: Mar 2023.

BRASIL, M. DA S. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, DF, 2021.

CICONELLI, Rozana Mesquita et al. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Rev bras reumatol**, v. 39, n. 3, p. 143-50, 1999.

COELHO, Isabel Pacheco dos Santos Mendes et al. Practice of physical activity among elderly. Prática de atividade física na terceira idade. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, v. 9, n. 4, p. 1107-1112, 2017.

COELHO-RAVAGNANI, Christianne de Faria et al. Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1-8, 2021.

COSTA, Israel Teoldo et al. A importancia da atividade física para a manutenção ad saúde e os principais fatores que motivam professores, alunos e funcionários de duas Universidade brasileiras a praticarem exercício. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**, p. 52-61, 2003.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Apresentação de uma versão em português do Compêndio de Atividades Físicas: uma contribuição aos pesquisadores e profissionais em Fisiologia do Exercício. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v.2, n. 2, p.177-208, 2003.

FERREIRA, Joel Saraiva; DIETRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde em Debate**, v. 39, p. 792-801, 2015.

INCARBONE, Oscar. **Melhor Idade**. In. Revista Viver Nutrilite Brasil. Ano 3. nº11, março de 2007.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Avaliação do idoso: física & funcional. In: **Avaliação do idoso: física & funcional**. 2000. p. 125-125.

MATSUDO, Sandra et al. Questionário Internacional De Atividade Física (Ipaq): Estupo De Validade E Reprodutibilidade No Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5–18, 2001.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha et al. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, p. 2-13, 2001.

MELO, Alexandre Barroso et al. Physical activity levels of physical education students from federal University of Espírito Santo. **Journal of Physical Education**, v. 27, 2016.

NETTO, Francisco Luiz de Marchi. Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso. **Revista Pensar a prática**, v. 7, p. 75-84, 2004.

OLIVEIRA, Roberta et al. Avaliação da qualidade de vida com o instrumento SF-36 durante a pandemia do COVID-19: Um estudo piloto. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, p. e17210917596-e17210917596, 2021.

ROCHA, Fernanda Bomfim et al. Funcionalidade e condições de saúde em idosos de uma cidade do interior da Bahia. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 25, n. 3, 2021.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMANN, Stephen J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

TOLDRÁ, Rosé Colom et al. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. **O Mundo da Saúde**, v. 38, n. 2, p. 159-168, 2014.

APÊNDICE**ANAMNESE**

Sexo: Idade:

Peso: Estatura: Profissão:

1) Escolaridade:

 Ensino Fundamental Incompleto Ensino Fundamental Completo Ensino Médio Incompleto Ensino Médio Completo Curso Superior Especialização Mestrado/Doutorado2) Pratica Atividade Física? Sim Não

Qual? A quanto tempo?

3) Quantas vezes por semana? 1 vez 2 vezes 3 vezes acima de 3 vezes4) Faz algum tipo de dieta? Sim Não

5) Dorme em média quantas horas por noite?

 4 horas 6 horas 8 horas 10 horas6) Tem dificuldade para dormir ou sofre de insônia? Sim Não7) Tem Diabetes? Sim Não8) Sofre de Hipertensão Sim Não9) Ingere bebida alcoólica? Sim Não10) É fumante?: Sim Não

ANEXOS**ANEXO 1. QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA –
VERSÃO CURTA****Data:** ____/____/____ **Idade :** ____ **Sexo:** F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no 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.

1a. Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa 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

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

horas: ____ Minutos: ____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica 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 (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. 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: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no 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

3b. 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: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas _____ minutos

ANEXO 2 - QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA -SF-36

Idade: _____ Sexo: _____

Função exercida no trabalho: _____.

Há quanto tempo exerce essa função: _____.

Instruções: Esta pesquisa questiona você sobre sua saúde e quão bem você é capaz de fazer suas atividades de vida diária. **Não há respostas certas ou erradas** relativamente a qualquer um dos itens. Responda cada questão marcando a resposta como indicado. Caso você esteja inseguro em como responder, por favor, tente responder o melhor que puder. Este questionário é de natureza **confidencial**. O tratamento deste, por sua vez, é efetuado de uma forma global, não sendo sujeito a uma análise individualizada, o que significa que o **anonimato** do colaborador é respeitado.

1- Em geral você diria que sua saúde é:

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

2- Comparada há um ano atrás, como você classificaria sua saúde em geral, agora?

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

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

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades vigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, praticar desportos extenuantes.	1	2	3

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

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

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

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

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

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

De forma nenhuma	Ligeirament e	Moderadament e	Bastante	Extremament e
1	2	3	4	5

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

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

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

De maneira alguma	Um pouco	Moderadament e	Bastante	Extremament e
1	2	3	4	5

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

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

sentido desanimado ou abatido?						
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

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

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

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

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

ANEXO 3 – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA

UNIVERSIDADE PARANAENSE
- UNIPAR



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NO MUNICÍPIO DE SÃO JOSÉ DAS PALMEIRAS - PR.

Pesquisador: Fernando Rosch de Faria

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 71441523.9.0000.0109

Instituição Proponente: ASSOCIACAO PARANAENSE DE ENSINO E CULTURA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.244.932

Apresentação do Projeto:

Segundo o pesquisador:

O presente estudo tem por objetivo avaliar o nível de atividade física e qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas do município de São José das Palmeiras – PR.

Procedimentos:

O estudo consistirá na realização de somente uma sessão de avaliação. Para tanto, será avaliado o nível de atividade física e qualidade de vida mediante a utilização de questionários. Os questionários serão aplicados individualmente no formato impresso, os quais somente serão respondidos via aceite do termo de consentimento livre e esclarecido.

Objetivo da Pesquisa:

Avaliar o nível de atividade física e qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas do município de São José das Palmeiras – PR.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos e desconfortos:

Os riscos para os participantes da pesquisa tratam-se exclusivamente da possibilidade, ainda que remota, de quebra de confidencialidade e sigilo dos dados.

Endereço: Praça Mascarenhas de Moraes, 8482, Coord. de pós-graduação- COPG nível A sala 01 / RAMAL 1219
Bairro: Centro **CEP:** 87.502-210
UF: PR **Município:** UMUARAMA
Telefone: (44)3621-2828 **E-mail:** cepeh@unipar.br

Continuação do Parecer: 6.244.932

Benefícios:

O participante da pesquisa contribuirá para o levantamento científico no que tange o nível de atividade física e qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas do município, através deste será possível repassar o estudo a gestão do município de modo que o mesmo realize a manutenção das estratégias que já vem sendo realizadas para o atendimento desta população, bem como fornecer dados para o aprimoramento ou criação de novos mecanismos de auxílio.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa se apresenta de forma conclusiva e pode ser executada, uma vez que os pesquisadores contemplaram todos os requisitos éticos para a sua realização.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

TCLE - Este documento contém as informações para o bom entendimento e anuência dos participantes da pesquisa, devendo ser elaborado em duas vias, sendo uma retida pelo sujeito da pesquisa e a outra arquivada pelo pesquisador.

TERMO DE ANUÊNCIA INSTITUCIONAL - Este documento se apresenta de forma satisfatória (nome completo, função e carimbo) com a autorização pelo responsável da Instituição onde a pesquisa será realizada.

FOLHA DE ROSTO - Informações prestadas compatíveis com as do protocolo apresentado.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Prezado pesquisador, vosso projeto foi aprovado sem restrições.

De acordo com o Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/2012:

O termo de consentimento livre esclarecido deve ser elaborado em duas vias, sendo uma retida pelo sujeito da pesquisa, ou por seu representante legal, e uma arquivada pelo pesquisador.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2179824.pdf	12/08/2023 12:02:05		Aceito
Outros	RESPOSTA_PARECER.pdf	12/08/2023	Fernando Rosch de	Aceito

Endereço: Praça Mascarenhas de Moraes, 8482, Coord. de pós-graduação- COPG nível A sala 01 / RAMAL 1219
Bairro: Centro **CEP:** 87.502-210
UF: PR **Município:** UMUARAMA
Telefone: (44)3621-2828 **E-mail:** cepeh@unipar.br

UNIVERSIDADE PARANAENSE
- UNIPAR



Continuação do Parecer: 6.244.932

Outros	RESPOSTA_PARECER.pdf	12:01:31	Faria	Aceito
Outros	IPAQ.pdf	12/08/2023 12:00:45	Fernando Rosch de Faria	Aceito
Outros	Anamnese.pdf	12/08/2023 12:00:31	Fernando Rosch de Faria	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	12/08/2023 12:00:01	Fernando Rosch de Faria	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO.pdf	12/08/2023 11:59:45	Fernando Rosch de Faria	Aceito
Outros	TAI_Juan.pdf	13/07/2023 19:16:13	Fernando Rosch de Faria	Aceito
Outros	SF36.pdf	13/07/2023 14:22:49	Fernando Rosch de Faria	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto_Ass.pdf	13/07/2023 14:20:20	Fernando Rosch de Faria	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

UMUARAMA, 17 de Agosto de 2023

Assinado por:
RICARDO MUCIATO MARTINS
(Coordenador(a))

Endereço: Praça Mascarenhas de Moraes, 8482, Coord. de pós-graduação- COPG nível A sala 01 / RAMAL 1219
Bairro: Centro **CEP:** 87.502-210
UF: PR **Município:** UMUARAMA
Telefone: (44)3821-2828 **E-mail:** cepeh@unipar.br