

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

GABI JULIANE PETRY

NATAÇÃO E BEM-ESTAR SUBJETIVO

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2018

GABI JULIANE PETRY

NATAÇÃO E BEM-ESTAR SUBJETIVO

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à disciplina de TCC2 do Curso de Bacharelado em Educação Física do Departamento Acadêmico de Educação Física - DAEFI da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, como requisito parcial para a aprovação na mesma.

Orientador: Prof. Doutor Ciro Romelio Rodriguez Añez

CURITIBA

2018



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Campus Curitiba
Departamento Acadêmico de Educação Física
Curso de Bacharelado em Educação Física



TERMO DE APROVAÇÃO

NATAÇÃO E BEM-ESTAR SUBJETIVO

Por

GABI JULIANE PETRY

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi apresentado em 06 de junho de 2018 como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho **aprovado**.

Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez
Orientador

Prof^a. Dr^a. Raquel Nichele de Chaves
Membro titular

Prof^a. Dr^a. Josiette Barchik Lunkmoss Dall Acqua
Membro titular

RESUMO

PETRY, Gabi Juliane. **Natação e bem-estar subjetivo**. 40f. Monografia de Graduação (Bacharelado em Educação Física) – Departamento Acadêmico de Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2018.

A natação é um dos esportes mais completos que proporciona benefícios tanto para a saúde quanto para o bem-estar psicológico. Caracteriza-se por movimentos cíclicos em que o corpo se movimenta como um todo. Nas aulas de natação o professor deve criar um ambiente seguro e de motivação levando em consideração a individualidade de cada aluno visando promover entre outras coisas o bem-estar. Uma das formas de avaliar a qualidade de vida das pessoas é avaliando o bem-estar subjetivo que está relacionado com a satisfação com a vida e com os aspectos positivos e negativos vivenciados. Este estudo analisou os efeitos de um programa de natação na percepção do bem-estar subjetivo e na satisfação com a vida em adultos iniciantes na natação. Participaram 50 pessoas, por convite e voluntariedade. O tratamento consistiu de aulas de natação de 45 minutos com frequência semanal variada dependendo da escolha do participante. O período de acompanhamento foi de três meses. Para a avaliação do bem-estar subjetivo foram utilizadas duas escalas auto relatadas, a Escala de PANAS-VRP para medir a dimensão afetiva (afetos positivos e negativos) e a Escala de Satisfação de Vida para medir a dimensão cognitiva. A análise dos resultados mostrou que houve uma melhora significativa em dois itens dos afetos positivos e no escore geral positivo, o mesmo não ocorreu com os afetos negativos onde não houve diferenças. A escala de satisfação com a vida melhorou de forma significativa em quatro dos seus cinco itens além do escore geral. Os resultados sugerem que o programa proposto neste estudo influenciou o bem-estar subjetivo de forma positiva. Contudo, outros fatores que podem influenciar essa percepção não foram controlados.

Palavras-chave: Natação. Aulas. Bem-estar Subjetivo

ABSTRACT

PETRY, Gabi Juliane. **Swimming and Subjective Well-being**. 40f. Graduation Monograph (Bachelor of Physical Education) - Academic Department of Physical Education. Federal Technological University of Paraná, Curitiba, 2018.

Swimming is one of the most complete sports that provides benefits for both health and psychological well-being. It is characterized by cyclic movements in which the body moves as a whole. In swimming classes, the teacher must create a safe and motivating environment taking into account the individuality of each student aiming to promote among other things the well-being. One of the ways to evaluate people's quality of life is to evaluate the subjective well-being that is related to satisfaction with life and to the positive and negative aspects experienced. This study examined the effects of a swimming program on the perception of subjective well-being and life satisfaction in beginner adults in swimming. 50 people participated by invitation and willingness. Treatment consisted of 45-minute swimming classes with varying weekly frequency depending on the participant's choice. The follow-up period was three months. For the evaluation of subjective well-being, two self-reported scales were used: the PANAS-VRP Scale to measure the affective dimension (positive and negative affects) and the Life Satisfaction Scale to measure the cognitive dimension. The analysis of the results showed that there was a significant improvement in two items of the positive affects and in the general positive score, the same did not occur with the negative affects where there were no differences. The life satisfaction scale improved significantly in four of its five items beyond the overall score. The results suggest that the program proposed in this study influenced subjective well-being in a positive way. However, other factors that may influence this perception have not been controlled

Keywords: Swimming. Classes. Subjective well-being

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – Aula de Natação	19
----------------------------------	----

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 - Características dos participantes da pesquisa	20
TABELA 2 - Evolução dos resultados nos itens dos domínios positivos do PANAS antes e depois de um programa de natação	21
TABELA 3 - Evolução dos resultados nos itens dos domínios negativos do PANAS antes e depois de um programa de natação	22
TABELA 4 - Evolução dos resultados nos itens da Escala de Satisfação com a Vida antes e depois de um programa de natação	24

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1 PROBLEMA	9
1.2 OBJETIVO GERAL	9
1.2.1 Objetivo(s) Específico(s)	9
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 NATAÇÃO	10
2.2 AULAS DE NATAÇÃO	11
2.4 BEM-ESTAR	12
2.5 BEM-ESTAR SUBJETIVO	13
3 METODOLOGIA DE PESQUISA	16
3.1 TIPO DE ESTUDO	16
3.2 PARTICIPANTES	16
3.2.1 Critérios de Inclusão	16
3.2.2 Critérios de Exclusão	16
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS	17
3.3.1 Instrumentos	17
3.3.2 Tratamento Experimental	18
3.4 VARIÁVEIS DE ESTUDO	19
3.5 ANÁLISE DOS DADOS	19
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
5 CONCLUSÃO	26
REFERÊNCIAS	27
ANEXOS	30

1 INTRODUÇÃO

Um dos esportes mais recomendado e praticado no planeta é a natação, sua procura independente da idade é maior a cada dia (MACHADO; RUFFEIL, 2011). A prática da natação de forma regular atua no corpo como um todo, ou seja, desenvolve todas as partes do corpo, com mais ou menos intensidade. A natação pode representar uma estratégia para atingir objetivos, como uma atividade saudável e eficaz, ajudando na manutenção de sua saúde, ou ainda como obstáculo a ser transposto, em casos de adultos que desejam aprender a nadar (MASSAUD; CORRÊA, 2001).

Em uma época em que a população tem alcançado idades avançadas facilmente, a busca pela longevidade não tem sido mais o único foco, a preocupação toma rumo quanto qualidade em que se vive. Faz-se necessário que todos tenham acesso à informação sobre o melhor estilo de vida (FERREIRA, 2009). A correlação dos exercícios físicos com o estado psicológico já vem sendo investigado, demonstrando que exercício físico atua como fator interveniente na qualidade de vida (FURTADO, 2011). Estudos comprovam os benefícios dos esportes para a saúde, tanto no âmbito físico como no psicológico, por exemplo, diminuindo a massa gorda e melhorando sua autoestima (ANTUNES et al., 2006).

Uma das formas como se pode avaliar a qualidade de vida é perguntando às pessoas quais as experiências positivas em suas vidas, o que se denomina bem-estar (GIACOMONI, 2002). O bem-estar é pesquisado através de duas perspectivas distintas, o bem-estar psicológico, que investiga o potencial humano, e o bem-estar subjetivo, o qual estuda o estado de felicidade subjetivo. O bem-estar subjetivo é uma análise do próprio indivíduo sobre sua satisfação com a vida, parte cognitiva, e os aspectos positivos e negativos vivenciados, parte afetiva (SIQUEIRA; PADOVAM, 2008).

Já são encontrados estudos utilizando a medida do bem-estar subjetivo como, por exemplo, num estudo com nadadores profissionais, observou-se um crescimento contínuo da satisfação com a vida durante a temporada de treinos desses atletas (MARTINHO, 2015). Outra pesquisa realizada com senhoras, praticantes de hidroginástica os resultados evidenciam a ocorrência de melhor satisfação com a vida nos domínios saúde e capacidade física, depois de terem se submetido a quatro meses de prática de hidroginástica (JÚNIOR, 2003).

Contudo não se conhece a eficácia da prática da natação sobre o bem-estar subjetivo em adultos iniciantes, que buscam seu aprendizado, em períodos curtos. Sendo este um esporte tão eficaz e de indicação constante para a população que busca melhoria da saúde, é necessária sua compreensão em um âmbito psicológico, o que poderá ajudar a disseminar sua prática para auxiliar o tratamento ou prevenção de doenças psicológicas. Podendo também orientar a elaboração de políticas públicas que visam o bem-estar da população.

1.2 PROBLEMA

Quais os efeitos de um programa de natação na percepção do bem-estar subjetivo em iniciantes?

1.3 OBJETIVO GERAL

Analisar os efeitos de um programa de natação na percepção do bem-estar subjetivo em iniciantes.

1.3.1 Objetivos Específicos

Avaliar a percepção do bem-estar subjetivo em indivíduos iniciantes na prática de natação.

Prescrever e ministrar aulas de natação em indivíduos iniciantes.

Comparar a percepção do bem-estar subjetivo após três meses de aulas de natação em iniciantes.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 NATAÇÃO

O contato do homem com o meio líquido é antigo, remota à própria história da humanidade. Não se sabe como houve o surgimento da natação, se por necessidade na busca por alimentos ou abrigo, ou pelo prazer. Existem várias maneiras de se deslocar na água, mas na natação clássica são quatro os principais estilos de nados - crawl, costas, peito e borboleta. O nado crawl é considerado o mais rápido e eficiente. A natação é uma "atividade cíclica, pois envolve uma sequência fechada de movimentos, que se repetem sucessivamente" (MARTINS; MONTE, 2011).

Ela é uma importante ferramenta, para iniciar o aprendizado e o aperfeiçoamento das capacidades motoras mais utilizadas no cotidiano como: a resistência, a força, a flexibilidade, a agilidade e a velocidade (MACHADO; RUFFEIL, 2011).

O meio aquático é visto como uma forma de ligação do desenvolvimento de suas potencialidades e descoberta de suas limitações, a aprendizagem da natação exige equilíbrio corpóreo e psíquico, pois são recrutados vários grupamentos musculares de forma dinâmica. Na natação ha um estímulo à socialização, sendo possível através dela proporcionar a conquista de autoconfiança e novas experimentações no campo sensorial, onde a mudança em função da gravidade no meio líquido traz uma alteração de espaço o que gera uma adaptação e posteriormente uma reorganização (ALVES; BARBOSA; MACHADO, 2012).

A estimulação tátil oferecida pelo contato da água com a pele contribui no aumento dos efeitos produzidos por técnicas corporais e de respiração sobre a mente e as emoções dos praticantes. Ainda a água facilita a locomoção da pessoa sem grande esforço, reduzindo o estresse das articulações que sustentam o peso do corpo, ajudando no equilíbrio estático e dinâmico. A água reduz o impacto e a velocidade dos movimentos, diminuindo o risco de qualquer tipo de lesão (HADDAD, 2007).

Sendo assim são inúmeros os benefícios da natação, é um dos esportes mais completos e recomendados pelos médicos, e que possui menos restrições (MACHADO; RUFFEIL, 2011). Seus benefícios vão desde a regulação térmica

acionado pelas constantes mudanças de temperatura da água, fazendo com que o organismo crie resistência as mudanças bruscas de temperatura externas, o aumento do metabolismo devido ao esforço do exercício juntamente com a pressão e resistência da água, promovendo o fortalecimento da musculatura cardíaca e conseqüentemente melhoria do sistema circulatório, aumentando a capacidade de transporte de oxigênio. Também são vistas melhorias no aparelho respiratório, aparelho locomotor e diversos benefícios fisiológicos e cognitivos (HADDAD, 2007).

Quanto aos benefícios psicossociais, se iniciam com a liberdade de movimentação na água. Fazendo com que haja experimentação de seus potenciais conhecendo a si próprio. Começando assim o encanto da natação, aumentando a autoestima, autoconfiança, autoimagem e independência (HADDAD, 2007).

Portanto fica evidente a associação da natação com a qualidade de vida, seus benefícios com índices baixos de lesão fazem com que a natação seja um esporte praticado por todas as idades, indicado desde aos recém-nascidos até aos idosos (MARTINS; MONTE, 2011).

2.2 AULAS DE NATAÇÃO

Para a aprendizagem da natação é necessário primeiramente a adaptação ao meio líquido, uma das fases mais importantes no aprendizado. Nesta fase busca-se permitir através de estímulos variados que o aluno descubra as possibilidades de movimento do corpo na água, explore e conheça seus limites e encontre prazer na prática da natação. Para facilitar o aprendizado, o professor deve proporcionar ao aluno um ambiente favorável e seguro (GOMES, 1995).

Professores devem ter consciência que o primeiro contato com a piscina exige do aluno uma mudança de ambiente, o que pode trazer certo receio ao iniciante, por isso recomenda-se inicialmente o ensino através de atividades lúdicas e básicas de locomoção no meio aquático. O processo de ensino-aprendizagem deve seguir uma linha de raciocínio, iniciando com exercícios de confiança, flutuação, impulsão, respiração geral, propulsão de membros inferiores, propulsão de membros superiores, coordenação de membros superiores e inferiores, respiração lateral e frontal e finalmente o nado completo (BÔSCOLO; SANTOS; OLIVEIRA, 2011).

As habilidades aquáticas básicas são a respiração, a flutuação, a propulsão e o mergulho elementar. O controle da respiração que diferente do ambiente terrestre onde inspiramos e expiramos o ar pelo nariz, no meio aquático a inspiração deve ser feita pela boca e a expiração pode ser pelo nariz, pela boca ou por ambos ao mesmo tempo (GALDI et al., 2004).

A flutuação que depende da densidade do corpo imerso, tudo que tem densidade menor que a densidade da água flutua e a densidade maior afunda, a flutuação pode ser facilitada aumentando a área de contato do corpo com a água, afastando braços e pernas, e manter o oxigênio nos pulmões e relaxar a musculatura também auxilia (BÔSCOLO; SANTOS; OLIVEIRA, 2011). A flutuação está ligada ao relaxamento corporal que depende da confiança em si e conhecimento do meio líquido (GALDI et al., 2004).

A propulsão advinda da movimentação de membros superiores e inferiores fazem os alunos perceberem as diferentes forças exercidas no meio aquático que interferem na propulsão, o atrito, a resistência frontal e a esteira. Outra forma de conseguir propulsão é através do impulso na borda da piscina (BÔSCOLO; SANTOS; OLIVEIRA, 2011). O mergulho elementar consiste nas diversas formas de entrar na água (GALDI et al., 2004).

O processo de ensino-aprendizado deve iniciar com uma meta que deve ser alterada gradativamente à medida que ocorre melhora do aluno. Professores devem compreender que cada aluno tem suas particularidades, que possuem diferentes experiências motoras, diferentes níveis de motivação e ritmo de aprendizagem. Por isso o feedback e avaliações individuais são de extrema importância (BÔSCOLO; SANTOS; OLIVEIRA, 2011)

2.3 BEM-ESTAR

O tema bem-estar por ser um conceito que passou por diversas mudanças durante a história tornou-se de complicada definição. Inicialmente ele foi utilizado como forma de instrumento de economistas denominado Bem-Estar Material (econômico) avaliando o rendimento dos indivíduos. Mas com o passar dos anos houve mudanças, transcendendo o conceito de bem-estar econômico para bem-estar global que incluía a saúde, as relações, a satisfação com o trabalho, a liberdade política, entre outros (GALINHA; RIBEIRO, 2005).

Paralelamente, outra herança histórica do conceito Bem-Estar, vem da segunda revolução da saúde na década de 70 onde foram iniciadas campanhas de melhoria da saúde e qualidade de vida para o combate de maus hábitos como fumar, ingerir bebidas alcoólicas e drogas, que acreditava-se ser a maior causa de mortalidade na Europa. Neste período a Organização Mundial de Saúde (OMS) expandiu e consolidou a definição de saúde, e assim o conceito Bem-Estar é associado à saúde e se generalizou a saúde mental (GALINHA; RIBEIRO, 2005).

Hoje o Bem-Estar se encaixa em um ramo da psicologia chamado de psicologia positiva, que surge com o intuito de suplementar os estudos sobre as emoções negativas que até então eram o foco da maioria dos pesquisadores. Esses novos estudos giram em torno das emoções positivas, forças e virtudes humanas (PASSARELI; SILVA, 2007).

Segundo Galinha e Ribeiro por volta dos anos 80 com a quantidade de novos estudos e a abrangência do termo bem-estar, o resultado foi uma crise de definição do conceito sendo necessária uma subdivisão do termo. Assim o termo Bem-Estar é organizado em duas perspectivas distintas o bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo (GALINHA; RIBEIRO, 2005).

O bem-estar psicológico ou eudemônico apoia sua teoria em bases sólidas da psicologia, na capacidade de como os seres humanos enfrentam e tentam superar os desafios da vida. Este conceito integra seis componentes sendo eles: autoaceitação, relacionamento positivo com outras pessoas, autonomia, domínio do ambiente, propósito de vida e crescimento pessoal. Enquanto bem-estar subjetivo (hedônico) se sustenta na forma de como o sujeito avalia a satisfações com a vida e no balanço entre afetos positivos e negativos (SIQUEIRA; PADOVAM, 2008).

A partir desta breve explicação sobre o termo Bem-Estar este estudo seguirá com a linha de pesquisa através do bem-estar subjetivo, onde será buscado explicar e compreender a evolução deste construto.

2.4 BEM-ESTAR SUBJETIVO

O bem-estar subjetivo vem sendo explicado através de dois grandes blocos opostos *bottom-up versus top-down*. A primeira teoria viabiliza que há várias necessidades humanas que devem ser preenchidas, e sua realização, traria a satisfação com a vida. Esta abordagem *bottom-up* também prevê que

acontecimentos prazerosos diários estão relacionados com os afetos positivos, como os eventos desprazerosos com os afetos negativos, e a felicidade resultaria do acúmulo desses momentos prazerosos ou felizes. Já a teoria *top-down*, diz que as pessoas estão pré-dispostas a analisarem situações e experiências de forma positiva ou negativa e isso influenciaria sua avaliação da vida, em outras palavras, as pessoas já são felizes ou não, o que as fazem aproveitar mais ou menos os prazeres da vida (GIACOMONI, 2002).

O bem-estar subjetivo é entendido como a avaliação das pessoas sobre suas vidas. Nele se encontram dois tópicos de avaliação: a cognitiva, onde se verifica sua satisfação com a vida em geral e a afetiva, que analisa a relação com afetos positivos e negativos vivenciados. No balanço das emoções positivas e negativas, quando se analisa a parte afetiva do bem-estar subjetivo, são avaliadas se as emoções positivas são mais numerosas que as negativas, ou seja, verifica-se se é encontrado mais prazer do que sofrimento nas experiências vividas (SIQUEIRA; PADOVAM, 2008).

Com isso a análise sobre o bem-estar subjetivo leva mais em conta a frequência de experiências positivas que a intensidade, pois a intensidade do afeto mostraria mais a qualidade do que o nível de bem-estar subjetivo (GIACOMONI, 2002). Posteriormente verificou-se que os afetos positivos e negativos são dois contínuos de um mesmo trabalho e não duas polaridades, surgindo assim trabalhos para medir essa estrutura bidimensional (SIQUEIRA; PADOVAM, 2008).

A parte do bem-estar subjetivo que avalia a satisfação com a vida, a parte cognitiva, mostra através de uma avaliação que a pessoa faz sobre si, o quão perto se vê de alcançar ou não seus objetivos. Nesta perspectiva, com a avaliação individual, é possível se levar em conta as diferenças culturais sobre a percepção do padrão de vida (SIQUEIRA; PADOVAM, 2008).

Conforme inúmeras pesquisas realizadas nos últimos 30 anos, desde o surgimento deste conceito, é possível identificar um consenso entre os autores quando se diz respeito ao bem-estar subjetivo só poder ser avaliado pelo próprio indivíduo e não por indicadores externos feitos por terceiros (SIQUEIRA; PADOVAM, 2008). E que ele é visto como um construto composto por três componentes separados, mas que se inter-relacionam: a satisfação com a vida global, o afeto positivo e o afeto negativo (GALINHA; RIBEIRO, 2005).

Enfim em uma sociedade democrática, como a que nos deparamos hoje, é visto a crescente atenção dada pela comunidade científica e pela comunidade geral, quanto à necessidade de entender esta relação das pessoas com a felicidade. Para que todos possam sentir-se satisfeitos consigo mesmos através de seus próprios critérios. Fazendo que muitas vezes a satisfação com a vida se torne mais relevante que os rendimentos (GALINHA; RIBEIRO, 2005).

3 METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1 TIPO DE ESTUDO

Este estudo caracteriza-se como sendo pré-experimental. Avaliação antes e depois com tratamento intermediário sem grupo controle nem aleatorização (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

3.2 PARTICIPANTES

Os participantes desta pesquisa foram selecionados por convite e voluntariedade dentre os praticantes de natação. O número de participantes é de 50 pessoas, indivíduos de ambos os sexos (feminino e masculino), praticantes iniciantes de natação de uma academia da cidade de Curitiba.

3.2.1 Critérios de Inclusão

Aceitar participar da pesquisa e assinar o Formulário de Consentimento (ANEXO A).

Iniciantes na natação.

Ambos os sexos.

Idade etária entre 18 e 55 anos.

3.2.2 Critérios de Exclusão

Questionários incompletos.

3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

3.3.1 Instrumentos

Previamente à aplicação do questionário, foi solicitado o consentimento dos participantes por meio do Formulário de Consentimento, que continha informações sobre a pesquisa, o compromisso ético dos pesquisadores e a confidencialidade dos dados.

O questionário para o levantamento dos dados desta pesquisa (ANEXO B) foi elaborado a partir de outros questionários utilizados e validados para essa finalidade. O instrumento final ficou dividido nas seguintes secções: a) dados de identificação e sócio demográficos, b) bem-estar subjetivo medido através da PANAS-VRP e c) Escala de Satisfação de Vida.

A secção de dados de identificação inclui questões como: idade (resposta aberta); gênero (feminino; masculino); estado civil (solteiro, casado); grau de instrução (ensino secundário, ensino médio, ensino superior); tipo de atividade laboral (manual ou intelectual). Esse questionário também incluiu perguntas sobre a prática da natação: há quanto tempo prática natação? (menos de um mês, de um a três meses, de seis meses a um ano); quantas vezes por semana prática natação? (uma, duas, três ou mais); prática ou já praticou algum outro esporte? (sim, não); se sim na ultima questão qual? (resposta aberta).

Com o intuito de avaliar o bem-estar subjetivo, considerando que é constituído por duas dimensões auto relatadas, a cognitiva e a afetiva, foram aplicadas duas escalas: o PANAS-VRP e Escala de satisfação de vida (GIACOMONI, 2002).

A Escala de PANAS-VRP (*Positive and Negative Affect Schedule Versão Reduzida Portuguesa*) foi validada por Galinha, Pereira e Esteves em 2014, para medir os afetos positivos (AP) e negativos (AN). É constituída por 10 questões (emoções), sendo 5 itens para medir afeto positivo e 5 para medir afeto negativo e representam todas as categorias de emoções de AP e de AN da versão original. Os participantes deveriam responder à pergunta: “em que medida sente cada uma das emoções neste momento”? (1 = Muito pouco ou nada; 5 = Extremamente) (GALINHA; PEREIRA; ESTEVES, 2014). Segundo a autora esta versão do questionário, objetiva medir os mesmos elementos dos construtos da versão original

só que de forma mais parcimoniosa, o que facilita a aplicação do mesmo e a obtenção de dados junto aos participantes da pesquisa, tornando mais viável este estudo.

Para medir a Satisfação com a vida na dimensão da cognição, foi usada a Escala de Satisfação de Vida de Diener, Emmons, Larsen e Griffin, (1985), constituída por cinco itens que devem ser respondidos através de uma escala Tipo *Likert* de sete pontos, representados pelas seguintes opções de resposta: discordo totalmente; discordo; discordo ligeiramente; nem discordo nem concordo; concordo ligeiramente; concordo e concordo totalmente. Na soma final dos pontos fornecidos após o tratamento de dados, a pontuação pode variar entre cinco e 35 pontos, correspondendo os valores mais elevados à percepção de maior grau de satisfação com a vida. Este instrumento foi traduzido e adaptado para o português por Giacomoni e Hutz (1997) (FURTADO, 2011).

O mesmo questionário foi reaplicado após três meses de prática de natação para avaliar as possíveis mudanças no bem-estar subjetivo.

3.3.2 Tratamento Experimental

O tratamento experimental do estudo consistiu de aulas de natação com duração de 45 minutos. A frequência semanal dependia da opção do aluno e podia ser: uma duas ou três vezes por semana.

A academia utiliza uma metodologia de ensino, onde os alunos são classificados em adulto iniciante ou condicionamento. Essa classificação se dá por aulas testes feitas pelos alunos através da avaliação do professor, o professor verifica se o aluno consegue ou não executar com técnica três dos quatro estilos oficiais. Na metodologia seguida pela academia também são empregadas avaliações trimestrais para verificar e dar um feedback ao aluno sobre sua evolução.

A estrutura da aula consistiu em aquecimento (5 a 10 minutos), parte principal (30 minutos) e volta à calma (5 a 10 minutos). Um exemplo da estrutura de uma aula está descrito no quadro que segue.

Objetivo: Pernada do nado crawl e costas	
Aquecimento:	200m (80m Crawl, 20m palmateio, 80m Costas, 20m palmateio);
Parte principal:	120m (40m pernada crawl com prancha, 80m pernadas crawl com nadadeira); 80m (Solto) Crawl completo; 120m (40m pernada costas com prancha, 80m pernadas costas com nadadeira);
Volta à calma:	100m (solto);

Quadro 1 - Aula de Natação -Adaptado de Maglischo, 2010.

A intensidade das aulas foi controlada pela velocidade do nado, e o volume pela metragem ou distância total. A intensidade variou em função do objetivo da aula e da capacidade do aluno. Durante as aulas, entre os exercícios, nas pausas dos alunos, os professores corrigiam a técnica dando feedback do movimento correto. Ainda, foram realizadas verificações da FC para conferir se a intensidade estava dentro do intervalo desejado.

3.4 VARIÁVEIS DE ESTUDO

- Variável dependente: Percepção do bem-estar subjetivo.
- Variável independente: Aulas de natação.

3.5 ANÁLISES DOS DADOS

Os dados foram tabulados em Excel e tiveram a sua normalidade testada pelo teste de Shapiro-Wilk. Como os dados apresentaram distribuição livre, a diferença entre os escores do PANAS e da Escala de Satisfação com a Vida foram testadas pelo teste de Wilcoxon. Para os tratamentos estatísticos utilizou-se o pacote estatístico SPSS. O nível de significância adotado em todos os procedimentos foi de $p < 0,05$.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Objetivando responder à proposta desta pesquisa, os efeitos do programa foram analisados pelos resultados obtidos pelos instrumentos PANAS e Escala de Satisfação com a Vida. Em ambas as escalas os escores apresentaram distribuição livre. Sendo assim, a apresentação dos valores do grupo é melhor representado pela mediana e pela possível mudança de padrão dos indivíduos por postos. As características descritivas dos participantes são apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1- Características descritivas dos participantes da pesquisa.

Variável	Categorias	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
Gênero	Masculino	13	45%
	Feminino	16	55%
Estado Civil	Casado	15	52%
	Solteiro	14	48%
	Secundário	03	10%
Grau de Instrução	Médio	04	14%
	Superior	22	76%
Tipo de Atividade Laboral	Manual	07	24%
	Intelectual	22	76%
Tempo de Treino	Menos de 1 mês	03	10%
	1 a três meses	12	41%
	3 a 6 meses	00	0%
	6 meses a 1 ano	14	49%
Vezes por Semana	1 vez	03	10%
	2 vezes	15	52%
	3 vezes	11	38%
Outras Atividades	Não	17	59%
	Sim	12	41%

Os itens positivos da escala PANAS são apresentados na Tabela 2. Para testar a significância das alterações entre o antes e o depois, foi realizada a comparação por pontos da classificação dos participantes em cada um dos itens e

também usando o somatório de todos os cinco itens. Para tal, foi utilizado o teste de Wilcoxon para dados pareados.

Tabela 2 - Evolução dos resultados nos itens dos domínios positivos do PANAS antes e depois de um programa de natação.

Item	Aumentou	Diminuiu	Empatou	Mediana (antes)	Mediana (depois)	p
Interessado	13	0	16	4	5	<0,001
Entusiasmado	11	5	13	4	4	0,206
Inspirado	11	4	14	4	4	0,04
Ativo	9	6	14	4	4	0,398
Determinado	7	3	19	4	4	0,13
Escore total	22	7	0	18	21	0,003

Na escala dos afetos positivos dos 29 sujeitos que participaram da pesquisa no item interessado 13 pessoas mudaram de classificação para acima, 16 permaneceram iguais e ninguém diminuiu considerando os escores iniciais. O item entusiasmado 11 pessoas mudaram de classificação para acima, 5 diminuindo sua classificação e 13 permanecendo iguais. No item inspirado 11 pessoas mudaram de classificação para acima, 14 permaneceram com a mesma classificação e 4 diminuirão sua classificação. No item ativo 9 pessoas aumentaram sua classificação 6 diminuíram e 14 permaneceram iguais. E no item determinado 7 pessoas mudaram de classificação para acima, 3 mudaram sua classificação diminuindo e 19 permaneceram na mesma classificação. No escore positivo 22 pessoas mudaram de classificação para acima, 7 diminuirão sua classificação e ninguém permaneceu igual. Dos cinco itens da escala de PANAS que representam os afetos positivos, é possível identificar que a mediana permaneceu inalterada exceto para o item interessado que passou de 4 para 5. Porém somente nos itens interessado, inspirado e no escore geral é verificada significância. O que se assemelha ao que já vem sendo constatado na literatura indicando uma mudança positiva a nível de grupo.

Um estudo realizado por Novaes com idosas verificou os efeitos de seis meses de prática de um treino de força versus hidroginástica no bem-estar subjetivo,

satisfação corporal e percepção de saúde geral. No que diz respeito ao Bem-Estar Subjetivo a autora utilizou para mensuração dos afetos positivos a escala de PANAS e a Escala de Satisfação com a Vida para a satisfação com a vida. Neste estudo a autora separou os participantes em três grupos o grupo controle (que permaneceu em suas atividades rotineiras sem prática de exercício supervisionado), alunos de hidroginástica e alunos do treino de força. Os resultados indicaram melhora na Satisfação com a vida e nos afetos positivos ao longo do experimento no grupo que praticou hidroginástica assim como no que fez o treino de força sendo que foram realizadas 3 avaliações uma no início uma no meio e uma no final, porém assim como neste estudo nos afetos negativos não foram encontradas melhorias significativas. Os resultados do estudo sugerem que apesar dos programas de treino não surtirem efeitos positivos e significativos em todos os construtos do Bem-Estar Subjetivo, o mesmo melhorou quando exposto ao exercício físico ainda que os valores dos afetos negativos presentes não tenham sofrido alterações, não invalidam o fato das dimensões positivas sofrerem aumento significativo comparando-se ao grupo de controle (NOVAES, 2012).

Tabela 3 - Evolução dos resultados nos itens dos domínios negativos do PANAS antes e depois de um programa de natação.

Item	Aumentou	Diminuiu	Empatou	Mediana (antes)	Mediana (depois)	p
Nervoso	6	10	13	2	2	0,196
Amedrontado	3	5	21	1	1	0,366
Assustado	3	3	23	1	1	1
Culpado	8	5	16	1	1	0,617
Atormentado	1	2	26	1	1	1
Escore total	9	11	9	7	7	0,741

Na tabela que representa a evolução dos afetos negativos do PANAS dos 29 sujeitos da pesquisa vemos que no item nervoso 6 pessoas mudaram sua classificação para acima, 10 mudaram diminuíram sua classificação e 13 ficaram iguais, no item amedrontado 3 pessoas mudaram sua classificação para acima, 5 diminuíram de classificação e 21 permaneceram com a mesma, no item assustado 3

peças mudaram sua classificação para acima, 3 diminuíram sua classificação e 23 permaneceram iguais, no item culpado 8 mudaram sua classificação para acima, 5 mudaram sua classificação diminuindo e 26 permaneceram iguais, no item atormentado 1 pessoa mudou sua classificação para acima, 2 diminuíram e 26 permaneceram iguais, e por fim no escore negativo 9 pessoas mudaram sua classificação para acima, 11 diminuíram e 9 ficaram iguais. Já a mediana permaneceu a mesma em todos os itens. Pela tabela é possível constatar que o número de pessoas que diminuíram o afeto positivo é maior do que as que aumentaram, porém não foi encontrado nível de significância. Na literatura encontramos resultados que sustentam os encontrados neste trabalho.

Em um estudo para avaliar o Bem-estar Subjetivo em jovens fisicamente ativos e não ativos, que utilizou uma amostra de 1864 adolescentes com idade entre 12 e 20 anos. Através do inventário de bem-estar subjetivo (MUNSH) desenvolvido por Kozma e Stones 1980 constituído por 24 questões respondidas através de uma escala likert de 5 pontos que mede afeto positivo, afeto negativo, experiências positivas e experiências negativas. Os resultados apresentados pelo autor mostram que os escores gerais dos afetos positivos e experiências positivas dos adolescentes que praticam atividade física são superiores aos que não praticam atividade física, já nos afetos negativos e nas experiências negativas não foram encontradas significância nos resultados. Neste estudo afetos e experiências positivas foram melhores percebidos entre os jovens que praticavam mais de 3 vezes por semana. Os afetos e experiências negativas também não obtiveram significância. Com isso o autor frisa o fato de que ao avaliar o Bem-Estar Subjetivo “cada indivíduo avalia sua própria vida e vivencia os acontecimentos aplicando concepções subjetivas, as quais envolvem traços, expectativas, crenças, valores, emoções e experiências prévias” (FORMIGA et. al., 2014).

Tabela 4 - Evolução dos resultados nos itens da Escala de Satisfação com a Vida antes e depois de um programa de natação.

Item	Aumentou	Diminuiu	Empatou	Mediana (antes)	Mediana (depois)	p
Aspectos	15	3	11	5	6	0,002
Condições	12	3	14	5	6	0,025
Satisfação	13	4	12	5	6	0,045
Importantes	15	6	8	5	5	0,023
Mudar	8	8	13	6	6	0,936
Escore total	22	3	4	26	29	0,001

Na tabela que mostra a evolução dos resultados da satisfação com a vida vemos que no item Aspectos 15 pessoas mudaram sua classificação para acima, 3 diminuíram de classificação e 11 permaneceram com a mesma classificação, no item Condições 12 mudaram sua classificação para acima, 3 mudaram sua classificação diminuindo-a e 14 permaneceram com a mesma classificação, no item Satisfação 13 pessoas mudaram sua classificação para acima, 4 diminuíram e 12 permaneceram iguais, no item Importantes 15 pessoas aumentaram sua classificação, 6 diminuíram e 8 permaneceram iguais, no item Mudar 8 mudaram sua classificação para acima e 8 diminuíram sua classificação enquanto que 13 permaneceram iguais, no escore total 22 mudaram sua classificação para acima, 3 diminuíram sua classificação e 4 permaneceram iguais. A mediana aumentou nos itens Aspectos, Condições e Satisfação permanecendo a mesma nos itens Importante e Mudar. Na satisfação com a vida à significância em todos os itens exceto no item mudar.

Resultados diferentes foram encontrados em um estudo realizado por Monteiro com idosos sedentários versus praticantes de exercícios físicos em que analisou o bem-estar subjetivo e a felicidade através das escalas de PANAS, Escala de satisfação com a vida e uma escala de felicidade (SHSp). Os dados apontaram que apenas a felicidade e ao afeto negativo foram significantes. Embora não tenha sido encontrada diferença significativa entre os grupos, aqueles que praticam atividade física com menor frequência apresentam menores níveis de bem estar subjetivo e felicidade (MONTEIRO et al., 2014).

Neste trabalho no que concerne aos resultados da comparação dos níveis de bem estar subjetivo em adultos iniciantes após 3 meses de pratica de natação, importa ressaltar que após este período de uma forma geral foi possível verificar a melhoria dos níveis de satisfação com a vida (tabela 4) e aumento dos afetos positivos (tabela 2) e diminuição dos afetos negativos (tabela 3). Ainda que as diferenças só se tenham assumido como significativas relativamente à satisfação com a vida e ao afeto positivo. Estes dados corroboram a ideia de que a natação parece estar associada aos benefícios no aumento de experiências positivas e aumento da satisfação com a vida.

5 CONCLUSÃO

Após análise dos resultados pode se constatar que houve uma evolução positiva nos itens interessado, inspirado e no escore geral positivo da escala PANAS. Em relação aos aspectos negativos não foi possível observar nenhuma alteração significativa. A escala de satisfação com a vida apresentou evolução positiva em quatro dos cinco itens que a constituem além do escore geral.

Os resultados sugerem que o programa proposto neste estudo influenciou o bem-estar subjetivo de forma positiva. Outros programas com características semelhantes realizados tanto em crianças, adolescentes, adultos e idosos mostram resultados parecidos. Contudo deve se destacar que não foram controladas outras variáveis externas que também podem influenciar o bem-estar subjetivo, por esse motivo não se pode afirmar de forma categórica que o programa desenvolvido neste estudo foi o único causador das alterações observadas.

Adicionalmente, este cenário sugere a necessidade de mais estudos que procurem investigar não apenas adultos como também outras idades com diferentes níveis de aprendizado de natação, e que levem em conta fatores externos na avaliação dos resultados.

REFERÊNCIAS

ALVES, Aline C. R.; BARBOSA, Luiz C. A.; MACHADO, Jean Carlos C. **Os Benefícios Advindos da Natação Corretiva para Estudantes de 11 A 18 Anos Com Escoliose- Crrp-Pa.**2012. 20 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física), Universidade do Estado do Pará, Pará, 2012.

ANTUNES, Hanna K.M. et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Rev. Brasileira Medicina Esporte**, São Paulo, v. 12, n. 2, mar - abr. 2006.

BÔSCOLO, Ester F. M.; SANTOS, Leandro M.; OLIVEIRA, Sonia L. de. Natação para Adultos: A Adaptação ao Meio Aquático Fundamentada no Aprendizado das Habilidades Motoras Aquáticas Básicas. **Revista Educação.** v.6, n.1, p. 21-28. 2011.

FERREIRA, Sílvia S. L. **Participação Num Programa de Exercício Físico e Percepções de Bem-Estar em Idosas.** 2009. 114 f. Dissertação (Especialização em Atividade Física para a Terceira Idade), Universidade do Porto, Porto, 2009.

FORMIGA, Nilton S. et al. A medida do bem-estar subjetivo em jovens fisicamente ativos e não ativos. **Salud & Sociedad**, v. 5, n. 1, p. 54–64, 2014.

FURTADO, Guilherme E. **Auto percepções, bem-estar subjetivo exercício físico em adultos: “Efeitos de um programa de exercício físico em indivíduos praticantes da cidade de Belo Horizonte (MG) - Brasil”.** 2009. 178 f. Dissertação. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2011.

GALDI, Enori H. G. et. al. **Aprender a Nadar com a Extensão Universitária.** Campinas, SP: IPES, 2004.

GALINHA, Iolanda C.; PEREIRA, Cicero R.; ESTEVES, Francisco. Versão Reduzida da Escala Portuguesa de Afeto Positivo e Negativo – PANAS---VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal.**Psicologia**,Portugal, v. 28, n.1, p. 53-65. 2014.

GALINHA, Iolanda; RIBEIRO, J.L. Pais.História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjetivo. **Psicologia, Saúde & Doenças**, Porto, v.6, n.2, p. 203-214. 2005.

GIACOMONI, Claudia H. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. **Temas em Psicologia da SBP**, Santa Catarina, v. 12, n. 1, p. 43– 50, 2002.

GOMES, Wagner D. F. **Natação, uma Alternativa Metodológica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

HADDAD, Fernanda H. **A Natação Como Fator de Promoção da Qualidade de Vida de Crianças de Dez a Doze Anos**. 2007. 38 f. Monografia (Especialista em Esporte Escolar), Universidade de Brasília, São Paulo, 2007.

JÚNIOR, Roosevelt L. **Participação em Hidroginástica, Crenças de Auto Eficácia, e Satisfação com a Vida em Mulheres de 50 A 70 Anos**. 2003. 89 f. Mestrado, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

MACHADO, Bruno R.; RUFFEIL, Roberto. **Natação e o Desenvolvimento em Crianças de Dois a Seis Anos de Idade**. Artigo de conclusão de educação física. UEPA, 2011. Disponível em: <http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2011.2/BRUNO_MACHADO.pdf>. Acesso em: 27 de maio. 2016.

MARTINHO, Ulisses G. **Efeitos do Treinamento e Competição no Bem-Estar Subjetivo, Autoestima, Estado de Humor, Ansiedade Físico Social e Busca Pela Musculatura em Nadadores Brasileiros de Alto Nível**. 2015. 145 f. Tese, (Doutorado), Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2015.

MARTINS, Caio C.; MONTE, Adilson A. M. Natação e Flexibilidade: Revisão de Literatura. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v.5, n.26, p.111-117. mar - abr. 2011.

MASSAUD, Marcelo G.; CORRÊA, Celia R. F. **Natação para Adultos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

MONTEIRO, Cláudia. et al. Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade: Um estudo com idosos. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 14, n. 1, p. 57–76, 2014.

NOVAES, Giovanni da Silva. **Efeitos de 6 meses de treino de força VS Hidroginástica na aptidão funcional, aptidão Cardiorrespiratória, densidade mineral óssea, bem-estar subjetivo, satisfação corporal e Percepção de saúde geral de idosas**. 2012. Dissertação. Universidade De Trás-Os-Montes E Alto Douro, Vila Real, 2012.

PASSARELI, Paola M.; SILVA, José A. da. Psicologia Positiva e o Estudo do Bem-Estar Subjetivo. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v.4, n.24, p.513-517, out. - dez.2007.

SIQUEIRA, Mirlene M. M.; PADOVAM, Valquiria A. R. Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 24, n. 2, p. 201-209. 2008.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2012



ANEXO A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Título da pesquisa: Natação e Bem-Estar Subjetivo

Pesquisador: Gabi Juliane Petry

Endereço: Rua Iapó, nº 686 Apto. 4, Rebouças, Curitiba-PR.

Fone: (45) 9918-8270

Orientador: Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez.

Local de realização da pesquisa: Academia de Natação

Endereço, telefone do local: R. Eng. Antônio Batista Ribas, 505 - Tarumã, Curitiba PR. Telefone. (41) 3366.3141.

Prezado(a) Sr(a).

Você está sendo convidado(a) para participar da pesquisa intitulada “Natação e Bem-Estar Subjetivo”, sob a responsabilidade do pesquisador Gabi Juliane Petry que orientado pelo professor Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez.

Objetiva-se com o seguinte estudo analisar os efeitos de um programa de natação na percepção do bem-estar subjetivo em iniciantes.

Não há custo para participar deste estudo. Em necessidade de ressarcimento ou de indenização, a responsabilidade será do pesquisador em providenciar o mesmo, segundo a Resolução 466/2012, da Legislação Brasileira. Você poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação dele a qualquer momento sem nenhum prejuízo ou coação. Em nenhum momento você será identificado. Os resultados da pesquisa serão publicados, mas sua identidade será preservada.

Durante a sua participação você será submetido a questionários. Os mesmos questionários serão reaplicados em um período de três meses, para comparação com os dados obtidos na primeira coleta. Os questionários serão aplicados na própria academia de natação em que você está matriculado.

Os riscos a que você está exposto durante a sua participação consistem nos característicos de quem pratica natação e incluem respiração ofegante, elevação da frequência cardíaca, câimbras, estiramentos e a possibilidade remota de quedas e afogamentos. Os professores da academia são treinados para realizar os primeiros atendimentos e, se necessário os membros da academia estão cobertos pela Cardio Emergências Medicas que atende quando acionados.

Entre os benefícios desta pesquisa estão a possibilidade de conhecer de forma individual como a atividade de natação escolhida por eles influencia ou se reflete na percepção subjetiva do bem-estar. Os resultados deste estudo são importantes para a área de conhecimento da Educação Física, pois pode contribuir para o delineamento de futuras intervenções com exercícios de natação e na elaboração de aulas.

Serão utilizados para o estudo sujeitos de ambos os sexos, com idade adulta com faixa etária entre 18 e 55 anos, que tenham iniciado a prática da natação em academias de Curitiba. Serão excluídos do estudo indivíduos no qual os questionários estejam incompletos ou que não possam ser lidos.

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da minha participação direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo.

Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Nome completo: _____
 RG: _____ Data de Nascimento: ___/___/___ Telefone: _____
 Endereço: _____
 CEP: _____ Cidade: _____ Estado: _____

Assinatura: _____ Data: ___/___/_____

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Assinatura pesquisador: _____ Data: _____
 Nome completo: Gabi Juliane Petry.

Assinatura orientador _____ Data: _____
 Nome completo: Ciro Romelio Rodriguez Añez.

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com Gabi Juliane Petry, via e-mail: gabi.j.petry@gmail.com ou telefone: (45) 9918-8270, ou com o professor orientador da pesquisa, Doutor Ciro Romelio Rodriguez Añez Professor da Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR, *campus* Curitiba, Departamento Acadêmico de Educação Física – DAEFI, via e-mail: ciroanez501@hotmail.com

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa para recurso ou reclamações do sujeito pesquisado

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR)

REITORIA: Av. Sete de Setembro, 3165, Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, telefone: 3310-4950, e-mail: coep@utfpr.edu.br

OBS: este documento deve conter duas vias iguais, sendo uma pertencente ao pesquisador e outra ao sujeito de pesquisa.

ANEXO B - Questionários**Dados de identificação**

Nome: _____

Idade: ____ Gênero: Feminino MasculinoEstado Civil: Solteiro
CasadoGrau de Escolaridade: Ensino secundário
Ensino médio
Ensino superiorProfissão: Manual IntelectualHá quanto tempo prática natação: Menos de um mês
De um a três meses
De seis meses a um anoQuantas vezes por semana prática natação: Uma Duas Três ou MaisPrática algum outro esporte: Sim Não

Qual: _____

Versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo – PANAS - VRP

Este questionário consiste num conjunto de sentimentos e emoções. Leia cada item e marque a resposta correta no espaço a frente de cada palavra de acordo com suas emoções nos últimos dias, circulando o número de acordo com as seguintes opções de resposta:

	1 Nada ou muito ligeiramente	2 Um pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremamente
Interessado/a	1	2	3	4	5
Nervoso/a	1	2	3	4	5
Entusiasmado/a	1	2	3	4	5
Amedrontado/a	1	2	3	4	5
Inspirado/a	1	2	3	4	5
Ativo/a	1	2	3	4	5
Assustado/a	1	2	3	4	5
Culpado/a	1	2	3	4	5
Determinado/a	1	2	3	4	5
Atormentado/a	1	2	3	4	5

Escala de Satisfação de Vida

Esta escala compreende cinco fases com as quais poderá concordar ou discordar: Utilize a escala de 1 a 7 e marque um (X) no quadrado que melhor indica a sua resposta.

Discordo Totalmente:	Discordo:	Discordo Ligeiramente:	Nem Concordo Nem Discordo:	Concordo Ligeiramente:	Concordo:	Concordo Totalmente:
DT	D	DL	N	CL	C	CT

DT	D	DL	N	CL	C	CT
Na maioria dos aspectos a minha vida está próxima do ideal.						
As condições em que decorre a minha vida são excelentes.						
Estou satisfeito com a vida.						
Até agora, obtive as coisas importantes que queria na vida.						
Se pudesse viver de novo a minha vida, não mudaria quase nada.						

ANEXO C – Carta de autorização de coleta de Dados

Carta de Autorização de Local de Coleta de Dados

Senhor Gerente

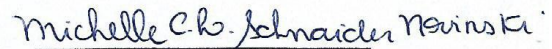
Curitiba, 13 de setembro de 2016.

Declaramos que nós da Academia Gustavo Borges, estamos de acordo com a condução do projeto de pesquisa “NATAÇÃO E BEM-ESTAR SUBJETIVO” sob a responsabilidade de Gabi Juliane Petry e de seu orientador Prof. Ciro Romelio Rodriguez Añez, nas nossas dependências, tão logo o projeto seja aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UTFPR até o seu final.

Estamos cientes que os participantes da pesquisa serão praticantes de natação iniciantes adultos, bem como de que o presente trabalho deve seguir a resolução 466/2012 do CNS e complementares.

Atenciosamente,

Michelle Novinski
Gerente
Academia Gustavo Borges
Tarumã - (41) 3366-3141



Michelle Cerqueira Lima Schnaider
Novinski

Gerente da Academia Gustavo Borges

07.296.441/0001-21
BPR JARDIM BOTÂNICO NATAÇÃO
E BEM-ESTAR LTDA.
RUA ENG. ANTONIO BATISTA RIBAS, 505
TARUMÃ - CEP 82.800-130
CURITIBA - PR

ANEXO D – Parecer Consubstanciado do CEP

UNIVERSIDADE
TECNOLÓGICA FEDERAL DO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Natação e bem-estar subjetivo.

Pesquisador: Ciro Romelio Rodriguez Añez

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 57682016.2.0000.5547

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.818.368

Apresentação do Projeto:

O projeto “Natação e bem-estar subjetivo”, tem como responsável o professor Ciro Romelio Rodriguez Añez e assistente Gabi Juliane Petry, para um TCC, sendo que os autores colocam que, a natação é um dos esportes mais completos e recomendados, possuindo menos restrições. Traz inúmeros benefícios em relação à saúde, tanto no âmbito físico como no psicológico. Uma forma de avaliar a qualidade de vida é o bem-estar subjetivo que consiste em uma análise do próprio indivíduo sobre sua satisfação com a vida e os aspectos positivos e negativos vivenciados. Contudo não se conhece a eficácia da prática da natação sobre o bem-estar subjetivo em adultos iniciantes. Objetiva-se, portanto com este trabalho analisar os efeitos de um programa de natação na percepção do bem-estar subjetivo em iniciantes. Para a obtenção dos dados será utilizado nesta pesquisa um questionário composto por dados de identificação com perguntas específicas sobre a prática e a frequência da natação. Para a avaliação do bem-estar subjetivo serão aplicadas duas escalas. A Escala de PANAS-VRP para medir a dimensão afetiva, e a Escala de Satisfação de Vida para medir a dimensão cognitiva. Os resultados esperados são que os praticantes de natação tenham uma melhora na percepção do bem-estar subjetivo através da prática. Tendo como objetivo, analisar os efeitos de um programa de natação na percepção do bem-estar. Este estudo caracteriza-se pré-experimental (Pré e Pós com tratamento intermediário sem aleatorização) (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007). Os participantes desta pesquisa serão selecionados por

Endereço: SETE DE SETEMBRO 3165

Bairro: CENTRO

CEP: 80.230-901

UF: PR

Município: CURITIBA

Telefone: (41)3310-4494

E-mail: coep@utfpr.edu.br

Continuação do Parecer: 1.818.368

convite e voluntariedade dentre os praticantes de natação. O número estimado de participantes é de 50 pessoas, indivíduos de ambos os sexos (feminino e masculino), praticantes iniciantes de natação de uma academia da cidade de Curitiba. Um dos esportes mais recomendado e praticado no planeta é a natação, sua procura independente da idade é maior a cada dia. (MACHADO; RUFFEIL, 2011). A prática da natação de forma regular atua no corpo como um todo, ou seja, desenvolve todas as partes do corpo, com mais ou menos intensidade (MASSAUD; CORRÊA, 2001). A natação pode se apresentar como caminho para atingir objetivos, como uma atividade saudável e eficaz, ajudando na manutenção de sua saúde, ou ainda como obstáculo a ser transposto, em casos de adultos que desejam aprender a nadar (MASSAUD; CORRÊA, 2001). Em uma época em que a população tem alcançado idades avançadas facilmente, a busca pela longevidade não tem sido mais o único foco, a preocupação toma rumo quanto qualidade em que se vive. Faz-se necessário que todos tenham acesso à informação sobre o melhor estilo de vida (FERREIRA, 2009). Uma das formas que podemos avaliar a qualidade de vida é como e porque as pessoas experienciam suas vidas positivamente, o chamado bem-estar (GIACOMONI, 2002). O bem-estar é pesquisado através de duas perspectivas distintas, o bem-estar psicológico, que investiga o potencial humano, e o bem-estar subjetivo, o qual estuda o estado de felicidade subjetivo. O bem-estar subjetivo é uma análise do próprio indivíduo sobre sua satisfação com a vida, parte cognitiva, e os aspectos positivos e negativos vivenciados, parte afetiva (SIQUEIRA; PADOVAM, 2008). Entendido isto, é visto que a aptidão física é algo que faz parte de uma vida saudável. É crescente o número de estudos que comprovam os benefícios dos esportes em relação à saúde, tanto no âmbito físico como no psicológico, por exemplo, diminuindo a massa gorda e melhorando sua autoestima (ANTUNES et al., 2006). Martinho (2015) mostra em sua pesquisa com nadadores profissionais um crescimento contínuo da satisfação com a vida durante a temporada de treinos desses atletas. Já em um trabalho realizado com senhoras, praticantes de hidroginástica os resultados evidenciam a ocorrência de melhor satisfação com a vida nos domínios saúde e capacidade física, depois de terem se submetido a quatro meses de prática de hidroginástica (JÚNIOR, 2003). Contudo não se conhece a eficácia da prática da natação sobre o bem-estar subjetivo em adultos iniciantes, que buscam o aprendizado deste esporte, em períodos curtos. Objetiva-se, portanto com o seguinte estudo, analisar os efeitos de um programa de natação na percepção do bem-estar subjetivo em iniciantes.

Hipótese:

O bem-estar subjetivo é melhor em praticantes de natação.

Endereço: SETE DE SETEMBRO 3165**Bairro:** CENTRO**CEP:** 80.230-901**UF:** PR**Município:** CURITIBA**Telefone:** (41)3310-4494**E-mail:** coep@utfpr.edu.br

Continuação do Parecer: 1.818.368

Metodologia Proposta:

Este estudo caracteriza-se pré-experimental (Pré e Pós com tratamento intermediário sem aleatorização) (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007). Os participantes desta pesquisa serão selecionados por convite e voluntariedade dentre os praticantes de natação. O número estimado de participantes é de 50 pessoas, indivíduos de ambos os sexos (feminino e masculino), praticantes iniciantes de natação de uma academia da cidade de Curitiba.

Critério de Inclusão:

Estar regularmente matriculado na academia. Ser iniciante na natação. Idade entre 18 e 55 anos.

Critério de Exclusão:

Não será excluído nenhum participante. Os que se retirarem ou não quiserem mais participar serão considerados como perda.

Objetivo da Pesquisa:

Os autores colocam que:

Analisar os efeitos de um programa de natação na percepção do bem-estar subjetivo em iniciantes.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os autores colocam que:

Riscos:

Os sujeitos participantes da pesquisa estão expostos a riscos característicos da modalidade que são câimbras, estiramentos e a possibilidade remota de quedas e afogamentos. Os professores da academia são treinados para realizar os primeiros atendimentos e, se necessário os membros da academia estão cobertos pela Cardio Emergências Medicas que atende quando acionados.

Benefícios:

Benefícios diretos. A possibilidade de conhecer de forma individual como a atividade de natação escolhida por eles influencia ou se reflete na percepção subjetiva do bem-estar.

Benefícios indiretos. Os resultados deste estudo são importantes para a área de conhecimento da Educação Física, pois pode contribuir para o delineamento de futuras intervenções com exercícios de natação e na elaboração de aulas.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Os autores visam por este estudo caracterizar de pré-experimental (Pré e Pós com tratamento

Endereço: SETE DE SETEMBRO 3165

Bairro: CENTRO

UF: PR

Município: CURITIBA

CEP: 80.230-901

Telefone: (41)3310-4494

E-mail: coep@utfpr.edu.br

Continuação do Parecer: 1.818.368

intermediário sem aleatorização) (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007), uma forma de avaliar a qualidade de vida é o bem-estar subjetivo que consiste em uma análise do próprio indivíduo sobre sua satisfação com a vida e os aspectos positivos e negativos vivenciados.

Os participantes desta pesquisa serão selecionados por convite e voluntariedade dentre os praticantes de natação. O número estimado de participantes é de 50 pessoas, indivíduos de ambos os sexos (feminino e masculino), praticantes iniciantes de natação de uma academia da cidade de Curitiba.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O presente projeto atende aos requisitos da resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde para Pesquisas com seres humanos.

Recomendações:

Não se aplica.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não se aplica.

Considerações Finais a critério do CEP:

Lembramos aos senhores pesquisadores que, no cumprimento da Resolução CNS nº 466 de 2012 e da Norma Operacional nº 001 de 2013 do CNS, o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) deverá receber relatórios anuais sobre o andamento do estudo, bem como a qualquer tempo e a critério do pesquisador nos casos de relevância, além do envio dos relatos de eventos adversos, para conhecimento deste Comitê. Salientamos ainda, a necessidade de relatório completo ao final do estudo.

Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP-UTFPR de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificado e as suas justificativas.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
----------------	---------	----------	-------	----------

Endereço: SETE DE SETEMBRO 3165

Bairro: CENTRO

CEP: 80.230-901

UF: PR

Município: CURITIBA

Telefone: (41)3310-4494

E-mail: coep@utfpr.edu.br

UNIVERSIDADE
TECNOLÓGICA FEDERAL DO



Continuação do Parecer: 1.818.368

Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_746803.pdf	24/10/2016 16:23:50		Aceito
Folha de Rosto	gaby2.pdf	24/10/2016 16:17:22	Ciro Romelio Rodriguez Añez	Aceito
Brochura Pesquisa	Questionario.docx	19/10/2016 22:42:06	Ciro Romelio Rodriguez Añez	Aceito
Recurso Anexado pelo Pesquisador	RespostaGaby.docx	19/10/2016 22:41:20	Ciro Romelio Rodriguez Añez	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Termoinstituicao.pdf	19/10/2016 22:40:46	Ciro Romelio Rodriguez Añez	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	19/10/2016 22:38:58	Ciro Romelio Rodriguez Añez	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoGaby.docx	19/10/2016 22:38:39	Ciro Romelio Rodriguez Añez	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CURITIBA, 11 de Novembro de 2016

Assinado por:
Frieda Saicla Barros
(Coordenador)

Endereço: SETE DE SETEMBRO 3165

Bairro: CENTRO

CEP: 80.230-901

UF: PR

Município: CURITIBA

Telefone: (41)3310-4494

E-mail: coep@utfpr.edu.br