



Universidade Federal  
de Ouro Preto

**Universidade Federal de Ouro Preto - UFOP**  
**Escola de Educação Física - EEFUFOP**  
**Bacharelado em Educação Física**



**Coordenação motora, aptidão física e qualidade de vida de  
universitários de educação física**

**Lucas Henrique de Sousa**

**Ouro Preto**  
**2021**

**Lucas Henrique de Sousa**

**Coordenação motora, aptidão física e qualidade de vida de  
universitários de educação física**

Trabalho de conclusão de curso em formato de artigo formatado para a revista Educação em Revista, apresentado à disciplina de Seminário de TCC (EFD-381) do curso de Educação Física em Bacharelado da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para avaliação da mesma.

Prof. Dra. Siomara Aparecida da Silva

**Ouro Preto  
2021**

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

S725c Sousa, Lucas Henrique de .  
Coordenação motora, aptidão física e qualidade de vida de  
universitários de educação física. [manuscrito] / Lucas Henrique de  
Sousa. - 2021.  
27 f.: il.: tab..

Orientadora: Profa. Dra. Siomara Aparecida da Silva.  
Produção Científica (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro  
Preto. Escola de Educação Física. Graduação em Educação Física .

1. Qualidade de vida. 2. Coordenação motora. 3. Habilidades  
motoras. 4. Aptidão física. I. Silva, Siomara Aparecida da. II. Universidade  
Federal de Ouro Preto. III. Título.

CDU 796:613.7

Bibliotecário(a) Responsável: Angela Maria Raimundo - SIAPE: 1.644.803



## FOLHA DE APROVAÇÃO

**Lucas Henrique de Souza**

**Coordenação Motora, aptidão física e qualidade de vida de universitários de educação física**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de bacharel.

Aprovada em 10 de Agosto de 2021.

### Membros da banca

Profª Drª Siomara Aparecida da Silva - Universidade Federal Ouro Preto  
Profª Drª Marcella de Castro Campos Velten - Instituto Federal de Venda Novo do Emigrante  
Prof Dr Kelerson Mauro de Castro Pinto - Universidade Federal Ouro Preto

Profª Drª Siomara Aparecida da da Silva, orientadora do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 13 de agosto de 2021.



Documento assinado eletronicamente por **Siomara Aparecida da Silva, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 13/08/2021, às 18:19, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [http://sei.ufop.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **0206761** e o código CRC **9FC02EE0**.

## RESUMO

Este trabalho buscou analisar fatores preditores da qualidade de vida em universitários ingressantes nos cursos de educação física, investigando a influência da proeficiência motora na manifestação das capacidades físicas inerentes à aptidão física e o impacto na qualidade de vida. A amostra foi composta por 145 alunos (75 homens e 70 mulheres), com idade média de  $21,18 \pm 3,72$ , de uma universidade do interior de Minas Gerais. Na análise segregada pelo sexo, houve diferença significativa em todos itens do teste de coordenação motora com bola (TECOBOL) e nos testes de saltos laterais e salto monopedal da coordenação motora sem bola. Os homens tiveram melhor desempenho nos testes de corrida/caminhada em 9 minutos, salto em distância, arremesso de medicine ball, quadrado de agilidade, corrida de 20 metros e abdominais em 1 minuto. Na qualidade de vida não foi observada diferença significativa. O teste do quadrado de agilidade se mostrou fortemente correlacionado aos testes de coordenação motora. Se mostrou ainda, fortemente associado a melhores níveis de qualidade de vida, mesmo sem ter tido representatividade na classificação de excelência e a maior incidência ter sido encontrada na classificação fraca para ambos os sexos. Conclui-se que desenvolver as capacidades motoras, principalmente a coordenação motora, nas idades mais tenras é de extrema importância para que os estudantes se mantenham com padrões de aptidão física adequados, contribuindo para a adoção da prática esportiva continuada e, conseqüentemente, melhores níveis de qualidade de vida em todas as etapas do desenvolvimento humano.

Palavras-chave: qualidade de vida, coordenação motora, habilidades motoras, aptidão física.

## ABSTRACT

This study sought to analyze predictors of quality of life in college students entering physical education courses, investigating the influence of motor proficiency in the manifestation of physical resources inherent to physical fitness and impact. The sample consisted of 145 students (75 men and 70 women), with a mean age of  $21.18 \pm 3.72$ , from a university in the interior of Minas Gerais. In the analysis segregated by sex, there was a decreased difference in all items of the motor coordination test with a ball (TECOBOL) and in the lateral jumps and single-pedal jump tests of the motor coordination without the ball. Men performed better on the 9-minute run/walk, long jump, medicine ball toss, agility square, 20-meter run, and 1-minute sit-ups. In terms of quality of life, no significant difference was observed. The agility square test was shown to be strongly correlated with motor coordination tests. It is also shown to be strongly associated with better levels of quality of life, even without having been represented in the classification of excellence and a higher incidence having been found in the weak classification for both sexes. It is concluded that developing motor characteristics, especially motor coordination, at younger ages is extremely important for students to maintain standards of physical fitness, contributing to the continued adoption of sports practice, better continuation and, consequently, quality of life at all stages of human development.

Key words: quality of life, motor coordination, motor skills, physical fitness.

## SUMÁRIO

1	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	8
2	<b>METODOLOGIA</b> .....	10
3	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	11
4	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	16
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	18
	<b>ANEXO A – TCLE</b> .....	22
	<b>ANEXO B – WHOQOL-BREF</b> .....	24

## ARTIGO

**COORDENAÇÃO MOTORA, APTIDÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA****LUCAS HENRIQUE DE SOUSA<sup>1</sup>**ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4866-5947>**SIOMARA APARECIDA DA SILVA<sup>2</sup>**ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7590-9129>

**RESUMO:** Este trabalho buscou analisar fatores preditores da qualidade de vida em universitários ingressantes nos cursos de educação física, investigando a influência da proeficiência motora na manifestação das capacidades físicas inerentes à aptidão física e o impacto na qualidade de vida. A amostra foi composta por 145 alunos (75 homens e 70 mulheres), com idade média de  $21,18 \pm 3,72$ , de uma universidade do interior de Minas Gerais. Na análise segregada pelo sexo, houve diferença significativa em todos itens do teste de coordenação motora com bola (TECOBOL) e nos testes de saltos laterais e salto monopodal da coordenação motora sem bola. Os homens tiveram melhor desempenho nos testes de corrida/caminhada em 9 minutos, salto em distância, arremesso de medicine ball, quadrado de agilidade, corrida de 20 metros e abdominais em 1 minuto. Na qualidade de vida não foi observada diferença significativa. O teste do quadrado de agilidade se mostrou fortemente correlacionado aos testes de coordenação motora. Se mostrou ainda, fortemente associado a melhores níveis de qualidade de vida, mesmo sem ter tido representatividade na classificação de excelência e a maior incidência ter sido encontrada na classificação fraca para ambos os sexos. Conclui-se que desenvolver as capacidades motoras, principalmente a coordenação motora, nas idades mais tenras é de extrema importância para que os estudantes se mantenham com padrões de aptidão física adequados, contribuindo para a adoção da prática esportiva continuada e, conseqüentemente, melhores níveis de qualidade de vida em todas as etapas do desenvolvimento humano.

**Palavras-chave:** qualidade de vida, coordenação motora, habilidades motoras, aptidão física.

---

<sup>1</sup> Universidade Federal de Ouro Preto, Minas Gerais (MG), Brasil. <lucas.henrique1@aluno.ufop.edu.br>

<sup>2</sup> Doutora em Ciências do Movimento Humano. Universidade Federal de Ouro Preto, Minas Gerais (MG), Brasil. <siomarasilva.lamees@gmail.com>

## **MOTOR COORDINATION, PHYSICAL FITNESS AND QUALITY OF LIFE OF PHYSICAL EDUCATION COLLEGE STUDENTS**

**ABSTRACT:** This study sought to analyze predictors of quality of life in college students entering physical education courses, investigating the influence of motor proficiency in the manifestation of physical resources inherent to physical fitness and impact. The sample consisted of 145 students (75 men and 70 women), with a mean age of  $21.18 \pm 3.72$ , from a university in the interior of Minas Gerais. In the analysis segregated by sex, there was a decreased difference in all items of the motor coordination test with a ball (TECOBOL) and in the lateral jumps and single-pedal jump tests of the motor coordination without the ball. Men performed better on the 9-minute run/walk, long jump, medicine ball toss, agility square, 20-meter run, and 1-minute sit-ups. In terms of quality of life, no significant difference was observed. The agility square test was shown to be strongly correlated with motor coordination tests. It is also shown to be strongly associated with better levels of quality of life, even without having been represented in the classification of excellence and a higher incidence having been found in the weak classification for both sexes. It is concluded that developing motor characteristics, especially motor coordination, at younger ages is extremely important for students to maintain standards of physical fitness, contributing to the continued adoption of sports practice, better continuation and, consequently, quality of life at all stages of human development.

**Keywords:** quality of life, motor coordination, motor skills, physical fitness.

## **COORDINACIÓN MOTRIZ, APTITUD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**RESUMEN:** Este estudio buscó analizar predictores de calidad de vida en estudiantes universitarios que ingresan a cursos de educación física, investigando la influencia de la competencia motora en la manifestación de los recursos físicos inherentes a la aptitud física y el impacto. La muestra estuvo formada por 145 estudiantes (75 hombres y 70 mujeres), con una edad media de  $21,18 \pm 3,72$ , de una universidad del interior de Minas Gerais. En el análisis segregado por sexo, hubo una disminución de la diferencia en todos los ítems de la prueba de coordinación motora con balón (TECOBOL) y en las pruebas de saltos laterales y salto monopedal de la coordinación motora sin balón. Los hombres se desempeñaron mejor en la carrera / caminata de 9 minutos, salto de longitud, lanzamiento de balón medicinal, cuadro de agilidad, carrera de 20 metros y abdominales de 1 minuto. En términos de calidad de vida, no se observaron diferencias significativas. Se demostró que la prueba de agilidad al cuadrado está fuertemente correlacionada con las pruebas de coordinación motora. También se muestra fuertemente asociado a mejores niveles de calidad de vida, aun sin haber estado representado en la clasificación de excelencia y habiéndose encontrado una mayor incidencia en la clasificación débil para ambos sexos. Se concluye que el desarrollo de las características motoras, especialmente la coordinación motora, en edades más tempranas es de suma importancia para

que los estudiantes mantengan los estándares de aptitud física, contribuyendo a la adopción continuada de la práctica deportiva, una mejor continuidad y, en consecuencia, la calidad de vida en todas las etapas del ser humano. desarrollo.

**Palabras clave:** calidad de vida, coordinación motora, habilidades motoras, aptitud física.

## INTRODUÇÃO

A Qualidade de Vida (QV) é uma expressão que pode assumir os mais variados significados, de acordo com o contexto em que é empregada, devido à sua natureza complexa, ambígua e evasiva (CLAUMANN *et al.*, 2017). Sendo assim, a fim de uma melhor compreensão da QV, a análise de fatores determinantes para a saúde mental e física se faz necessária, visto que o conceito de QV é considerado usualmente como sinônimo de condição de saúde. Saúde essa que é promovida pela predominância de comportamentos saudáveis (MENDES-NETTO *et al.*, 2012). Entretanto, apesar de alguns estudos mostrarem os universitários de educação física no Brasil como uma população fisicamente ativa (SILVA *et al.*, 2021; JESUS *et al.*, 2017), os estudantes universitários, em geral, possuem comportamentos voltados ao sedentarismo, pois há uma diminuição do tempo livre para práticas esportivas e de lazer em função do tempo de estudo e de trabalho. Além disso, para Claumann *et al.* (2017) & Silva *et al.* (2012), a entrada no ensino superior é um momento hostil para que o indivíduo tenha uma boa QV, visto que há questionamentos de valores, crenças e atitudes. Assim, o período universitário representa uma fase de vida marcada pela adoção de novos hábitos, e as tensões sociais externas e internas promovem um estresse multifatorial, podendo contribuir para adoção de comportamentos inadequados para a saúde. Entre estes, podemos citar o uso de bebida alcoólica, fumo, alteração dos hábitos alimentares e físicos (ROSA *et al.*, 2019).

De forma geral, o ingresso em um curso de graduação é um caminho comum para aqueles indivíduos que queiram e possam dar continuidade aos estudos após a escolarização básica, começando a especializar-se em alguma área de atuação profissional. É durante este período então que pode-se observar, com mais clareza, o produto efeito de, no mínimo, 12 anos de educação física escolar, identificando o que vem contribuindo para que, não apenas a prática suficiente de a atividade física (ATF), como também os níveis de aptidão física (APF) e de QV sejam assegurados a longo prazo.

Apesar de uma definição consensual do termo “aptidão física” não ser fácil, por ser uma expressão amplamente utilizada, esta envolve um conjunto de atributos biológicos que previnem e combatem distúrbios orgânicos que comprometem a funcionalidade do indivíduo (DE SOUSA PEREIRA; MOREIRA, 2013). Nesta linha de raciocínio, a APF pode ser definida como desempenho muscular proficiente, que está combinado a fatores como resistência cardiorrespiratória, força, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal, podendo sofrer intermédio de dieta, estilo de vida, hereditariedade e dos níveis de ATF (LIMA *et al.*, 2017), e normalmente é visto durante a execução de testes com predominância de habilidades físico-

motoras.

É almejado que os jovens cheguem ao ensino superior com aspectos preditores da saúde e QV favoráveis, uma vez que os mesmos acabaram de percorrer uma fase da vida em que, normalmente, tem-se um tempo maior para desenvolvimento das capacidades motoras determinantes para a APF, através da prática motora, seja ela no esporte educacional, de lazer, social, de rendimento, saúde, ou um misto destas representações ao longo da vida. Porém, devido aos avanços tecnológicos, a inatividade física vem se mostrando como um problema de saúde mundial, sendo considerada um dos maiores fatores de risco de morte do mundo, provocando desenvolvimento de doenças evitáveis não só nas idades avançadas, mas também nas iniciais, interferindo negativamente na QV. Tem-se então a importância da identificação de fatores que mude este cenário, estimulando o engajamento na prática de ATF e principalmente de exercício físico a longo prazo e a coordenação motora (CM) se mostra como um destes fatores (CASTELLI; VALLEY 2007). Indivíduos com maior autoeficácia motora, que acreditam serem capazes de executar habilidades esportivas com facilidade, se mostram mais propensos à prática esportiva continuada (CHASE, 2001).

Lopes *et al.* (2011) observaram a CM como forte preditora de ATF, corroborando aos dados de Saraiva e Rodrigues (2010), que, em um estudo de revisão, relataram que a aptidão coordenativa foi a variável mais influente à APF, tanto em crianças, quanto em adolescentes (7 estudos). Em estudo mais recente, Saraiva e Lopes (2019) encontraram forte associação positiva entre CM e APF de crianças de 9 a 14 anos, promovendo a ideia de que esta correlação acontece desde as idades de início na prática esportiva. Além disso, a tendência é que, se o indivíduo se mantiver em práticas esportivas, a CM sofra ajustes e melhorias em decorrência do aumento do repertório motor adquirido pelas experiências. Isso traz a ideia de que nas idades mais avançadas, a associação entre CM e APF se mantenha ou até aumente, desde que o indivíduo tenha vivência esportiva suficiente.

Apesar da importância de trabalhos que analisem o nível de ATF, é de extrema importância estabelecer aspectos preditores da manutenção da ATF e da APF a longo prazo. Se faz necessária então, uma análise qualitativa e mais criteriosa do movimento, estimulando a adoção de comportamentos saudáveis pela prática continuada e podendo influenciar diretamente na QV, partindo da compreensão de que aprender a mover-se é uma habilidade necessária, subjacente à ATF (Stodden *et al.* 2008). Se as crianças não desenvolvem as habilidades motoras fundamentais com proficiência, então eles terão oportunidades limitadas para o envolvimento em atividades físicas mais tarde em suas vidas, pois as capacidades motoras, como base das habilidades, são necessárias em todas as atividades do desenvolvimento humano e são os pré-requisitos das habilidades especializadas para o estar ativo em uma prática prazerosa. Assim sendo, crianças com baixa proficiência motora podem, na fase adulta, escolher um estilo de vida mais sedentário para evitar essas dificuldades de movimento (WROTNIAK *et al.*, 2006).

Segundo Saraiva e Lopes (2019), a progressão do desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais até a formação de padrões mais complexos de movimento, ou seja, a melhoria da CM, promove uma participação contínua em uma variedade de atividades físicas, sendo permitido às crianças desfrutar do sucesso e motivando-as para continuar a melhorar o seu

desempenho a todos os níveis, entre os quais a sua APF, promovendo prazer mediante a prática esportiva continuada como forma de lazer. Os jovens adultos formam então o público principal para se ver o reflexo do desenvolvimento ou não das habilidades motoras fundamentais, durante a escolarização básica, na APF e, conseqüentemente, na QV. Entretanto, há uma escassez de estudos que busquem identificar os níveis de CM nessa fase da vida.

O objetivo deste estudo foi investigar as correlações existentes entre CM, APF e QV, buscando analisar fatores preditores da QV de universitários dos cursos de educação física de uma Universidade Federal do interior de Minas Gerais, Brasil.

## **METODOLOGIA**

Este trabalho trata-se de um estudo quantitativo descritivo, com delineamento transversal e caráter correlacional. A seleção da amostra se deu por conveniência, de acordo com a especificidade do que se quer avaliar. A amostra foi composta por 145 alunos, sendo 75 homens (51,7%) e 70 mulheres (48,3%), com idade média de  $21,18 \pm 3,72$ , ingressantes nos cursos de Educação Física licenciatura e bacharelado, no período noturno, referentes aos semestres letivos de 2017/2 até 2019/2 de uma universidade na região dos Inconfidentes.

A presente pesquisa teve a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do pesquisador principal, segundo o parecer CAAE: 33003720.4.0000.5150 e a coleta de dados aconteceu anteriormente à instalação da pandemia causada pela COVID-19.

Após a assinatura do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) com as devidas explicações verbais sobre o preenchimento e esclarecimento de dúvidas, para avaliação dos níveis de QV, foi feita a aplicação do questionário WHOQOL-Bref que foi desenvolvido em colaboração em vários centros culturalmente diversificados ao longo de quatro anos (GROUP, 1995).

Para a avaliação da composição corporal foi utilizado o Índice de Massa Corporal (IMC), o percentual de gordura (%G) utilizando o protocolo de três dobras para homens de 18 a 61 anos proposto por Jackson e Pollock (1978) e para mulheres de 18 a 55 anos proposto por Jackson, Pollock e Ward (1980) e a Relação Cintura/Estatura (RCE). A equação RCE é um confiável indicador de gordura central em qualquer idade, visto que Ashwell e Hsieh (2005) indicaram em seu estudo que como a estatura e o perímetro da cintura das crianças aumentam continuamente à medida que envelhecem, o mesmo ponto de corte ( $RCE=0,5$ ) poderia ser usado em todos os grupos etários, além de ser indiferente entre os diferentes sexos e etnias, para a distinção entre indivíduos saudáveis e não saudáveis. A massa corporal de cada participante foi obtida com a utilização de uma balança manual G.TECH, com resolução de 100 gramas e para medição da estatura foi utilizado um estadiômetro de parede WISO com 200 centímetros e escala de precisão de 1 milímetro.

Para analisar a APF relacionada à saúde e ao desempenho, foi utilizado o protocolo do PROESP (GAYA; SILVA, 2007; GAYA *et al.*, 2021). Esta bateria de testes é constituída por sete testes: Flexibilidade: sentar alcançar; resistência muscular localizada: abdominais em 1 minuto; potência de membros inferiores: salto em distância; potência de membros superiores:

arremesso de medicine ball; agilidade: quadrado 4x4 metros; velocidade: corrida de 20 metros e capacidade cardiorrespiratória: corrida/caminhada em 9 minutos. O único teste referente ao protocolo proposto por Gaya e Silva em 2007 foi o teste decorrida/caminhada em 9 minutos, com o objetivo de facilitar a comparação com dados já coletados anteriormente, utilizando o protocolo em questão. Admitiu-se que não há nenhum prejuízo na mensuração da capacidade respiratória, visto que a única vantagem em utilizar o teste de 6 min de Gaya *et al.* (2021) é o tempo gasto.

Na mensuração da CM foram utilizados o Körperkoordinations Test für Kinder (KTK) de Kiphard e Schilling (1974) e o Teste de Coordenação Motora Com Bola (TECOBOL), proposto por Silva (2010). O KTK tem como objetivo medir as capacidades coordenativas por meio da medição do tempo de realização das tarefas motoras padronizadas e é constituído por quatro testes: equilibrar-se andando de costas (retrocedendo); saltos com uma perna; saltos laterais e transposição lateral. Já para medir a coordenação com bola nos Jogos Esportivos Coletivos (JEC), foi utilizado o TECOBOL, que consiste em uma bateria de testes desenvolvida a partir de habilidades motoras especializadas abertas e que avalia as habilidades com bola comuns nos JEC, (lançamento chute, drible e condução), sob as condições de dificuldades inerentes às situações de jogo (SILVA, 2010) medidos através da realização de um determinado número de execuções em menor tempo possível.

A análise de dados foi feita através do software SPSS-23 com descritivos médios e dispersivos. A comparação entre os sexos foi feita pelo teste U de Mann Whitney. Os indivíduos tiveram seus dados de APF e QV representados por quintis. A divisão dos scores nos testes de APF acompanhou a estipulada pelo PROESP-BR-2021. Para a análise relacionada ao desempenho, foram classificados em fraco (5), razoável (4), bom (3), muito bom (2) ou excelente (1). Já para aqueles testes que fazem referência à APF relacionada à saúde foi admitido o ponto de corte que categoriza o indivíduo como saudável (1) ou não saudável (2). Foi feita a análise correlacional, através da correlação de Spearman, entre o desempenho nas baterias de CM e os testes do protocolo de APF (em quintis), a fim de identificar interferências da CM nos testes físico-motores individualmente. Em seguida, houve a análise correlacional, também pela correlação de Spearman, entre os testes de APF e os níveis de QV, ambos em quintis.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quando comparados os sexos (Tabela 1), observou-se uma diferença significativa IMC, RCE e G% entre os sexos. Na análise da APF através das capacidades motoras, os homens tiveram melhor desempenho nos testes: corrida/caminhada em 9 minutos, salto em distância, arremesso de medicine ball, quadrado de agilidade, corrida de 20 metros e abdominais em 1 minuto. Reis *et al.* (2018) ao analisar dados de 100 jovens com idades entre 11 a 14 anos, de ambos os sexos, observaram os meninos como superiores em todas as variáveis do teste PROESP-Br em comparação as meninas, com exceção do teste de abdominais em 1 minuto e sentar e alcançar. Em contrapartida, Corseuil e Petroski (2010), ao analisarem 234 universitários de diversos cursos, com idade entre 17 e 29 anos, observaram uma prevalência de APF abaixo

dos indicadores recomendados à saúde maior aos homens (13,4% feminino e 19,6% masculino).

Na análise da coordenação motora, com ou sem bola, houve diferença significativa em todos os testes do TECOBOL e nos testes de salto monopodal e saltos laterais do KTK, indicando melhores valores para os homens em todos os testes. Já na QV, tanto segregada pelos domínios, quanto em análise geral, não foi observada diferença significativa entre os sexos.

Collet *et al.* (2008), ao analisarem o nível de coordenação motora de escolares (8 a 14 anos) da rede estadual de Florianópolis, observaram que os meninos se mostram superiores às meninas, relatando que essa diferença parece acontecer desde as idades menores. Entretanto, ambos os sexos mostram um decréscimo significativo nos níveis de CM nos escolares com idades mais avançadas, com excessão dos escolares que praticam esportes no momento extra-classe e mostraram melhores níveis de CM, indicando a frequência da prática esportiva como preditora de níveis adequados de CM.

**Tabela 1.** Comparação entre os sexos e descritivo geral da amostra nas variáveis antropométricas, aptidão física, coordenação motora com bola/sem bola e qualidade de vida de universitários da EF.

Variáveis	Masculino	Feminino	Geral
	MD ± DP	MD ± DP	MD ± DP
Idade	21,72 ± 3,91*	20,6 ± 3,43*	21,18 ± 3,72
IMC	23,75 ± 3,54*	21,88 ± 2,96*	22,85 ± 3,39
%G	12,13 ± 6,13*	24,07 ± 5,97*	17,9 ± 8,5
RCE	0,45 ± 0,05*	0,43 ± 0,05*	0,44 ± 0,05
Sentar e Alcançar	25,95 ± 8,79	28,55 ± 8,85	27,21 ± 8,88
9 min	1750,37 ± 196,63*	1424,94 ± 189,97*	1593,26 ± 252,56
Salto em distância	205,57 ± 31,64*	157,28 ± 24,72*	182,26 ± 37,33
Arremesso de medicineball	578 ± 81,29*	370,13 ± 53,09*	477,65 ± 124,95
Quadrado	6,11 ± 0,72*	6,87 ± 1,01*	6,48 ± 0,95
Corrida	3,22 ± 0,28*	3,76 ± 0,41*	3,48 ± 0,44
Abdominal	41,99 ± 9,62*	35,94 ± 9,74*	39,07 ± 10,11
TECOBOL Lançamento	17,9 ± 5,54*	21,11 ± 7,41*	19,45 ± 6,68
TECOBOL Chute	38,66 ± 14,32*	52,98 ± 21,27*	45,58 ± 19,33
TECOBOL Drible	41,72 ± 9,83*	52,43 ± 16,88*	46,89 ± 14,67
TECOBOL Condução	43,67 ± 9,32*	58,77 ± 17,60*	50,96 ± 15,82
KTK Trave de equilíbrio	53,92 ± 13,60	53,06 ± 12,15	53,5 ± 12,88
KTK Salto monopodal	63,57 ± 6,41*	56,94 ± 12,43*	60,37 ± 10,3
KTK Saltos laterais	74,21 ± 11,91*	67,47 ± 12,49*	70,96 ± 12,61
KTK Transferência Plataforma	39,2 ± 14,92	35,37 ± 14,83	37,35 ± 14,95
QV Físico	71,14 ± 14,29	74,44 ± 12,32	72,73 ± 13,43
QV Psíquico	61,39 ± 14,41	62,92 ± 14,44	62,13 ± 14,39
QV Social	66,44 ± 16,78	70,24 ± 17,52	68,28 ± 17,19
QV Ambiente	60,13 ± 12,45	61,65 ± 11,88	60,86 ± 12,16
QV Global	63,83 ± 18,9	64,46 ± 18,14	64,14 ± 18,47

**Legenda:** Teste U de Mann-whitney \*valor de  $p \leq 0,05$

Segundo os dados analisados, as mulheres se mostraram piores nos testes de saltos laterais e saltos monopodais da bateria de testes do KTK, quando comparadas aos homens. Isso pode ser explicado pelo fato dos testes em específicos demandarem principalmente de velocidade e força explosiva – capacidades que os homens desenvolvem com maior facilidade. Além disso, esses testes obtiveram maiores correlações com os testes de força de membros superiores (arremesso de medicine ball), quadrado de agilidade, força de membros inferiores (salto em distância) e velocidade (corrida de 20 metros), que também demandam maiores manifestações de tais capacidades.

Quando a análise comparativa da APF foi feita seguindo a divisão em quintis de acordo com as zonas pré-estabelecidas (Tabela 2), as mulheres se mostraram em maior porcentagem na categoria de excelência nos testes de corrida/caminhada em 9 minutos, corrida rápida de 20 metros e abdominais em 1 minuto, enquanto os homens tiveram melhor desempenho em excelência apenas nos testes de salto em distância e arremesso de medicine ball. No teste do quadrado de agilidade, nenhum dos sexos obteve representatividade na categoria de excelência.

**Tabela 2.** Classificação da aptidão física relacionada ao desempenho esportivo referente a faixa etária dos 17 anos de ambos os sexos (n = 145).

Testes PROESP-BR	SEXO	Classificação				
		Excelência	Muito Bom	Bom	Razoável	Fraco
9 min	Masculino	1,33 % (1)	28 % (21)	21,33 % (16)	28 % (21)	21,33 % (16)
	Feminino	7,14 % (5)	34,29 % (24)	32,86 % (23)	20 % (14)	5,71 % (4)
	Geral	4,14 % (6)	31,03 % (45)	26,9 % (39)	24,14 % (35)	13,79 % (20)
Salto em distância	Masculino	4 % (3)	24 % (18)	25,33 % (19)	20 % (15)	26,67 % (20)
	Feminino	2,86 % (2)	38,57 % (27)	27,14 % (19)	15,71 % (11)	15,71 % (11)
	Geral	3,45 % (5)	31,03 % (45)	26,21 % (38)	17,93 % (26)	21,38 % (31)
Arremesso Medicine Ball	Masculino	6,67 % (5)	32 % (24)	30,67 % (23)	22,67 % (17)	8 % (6)
	Feminino	-	30 % (21)	27,14 % (19)	27,14 % (19)	15,71 % (11)
	Geral	3,45 % (5)	31,03 % (45)	28,97 % (42)	24,83 % (36)	11,72 % (17)
Quadrado de agilidade	Masculino	-	8 % (6)	12 % (9)	12 % (9)	68 % (51)
	Feminino	-	20 % (14)	11,43 % (8)	20 % (14)	48,57 % (34)
	Geral	-	13,79 % (20)	11,72 % (17)	15,86 % (23)	58,62 % (85)
Corrida de 20 metros	Masculino	-	17,33 % (13)	34,67 % (26)	29,33 % (22)	18,67 % (14)
	Feminino	1,43 % (1)	22,86 % (16)	32,86 % (23)	31,43 % (22)	11,43 % (8)
	Geral	0,69 % (1)	20 % (29)	33,79 % (49)	30,34 % (44)	15,17 % (22)
Abdominais	Masculino	-	25,33 % (19)	25,33 % (19)	22,67 % (17)	26,67 % (20)
	Feminino	10 % (7)	44,29 % (31)	24,29 % (17)	14,29 % (10)	7,14 % (5)
	Geral	4,83 % (7)	34,48 % (50)	24,83 % (36)	18,62 % (27)	17,24 % (25)

Notou-se ainda uma forte prevalência dos homens nas classificações de razoável e fraco, quando agrupadas, somando mais de 40% de representatividade nos testes de corrida/caminhada em 9 minutos, salto em distância, quadrado de agilidade, corrida de 20 metros e abdominais em 1 minuto, com pior desempenho no quadrado de agilidade, no qual somaram 80% no agrupamento. As mulheres, por sua vez, obtiveram tal prevalência (>40%) nos testes de arremesso de medicine ball, quadrado de agilidade (68,57%) e corrida de 20 metros.

Aos dados obtidos no teste do quadrado de agilidade, é necessária uma maior atenção, visto que este é um teste com grande solicitação da CM para se obter um bom rendimento, como nos mostra a análise correlacional entre os testes de APF e os testes específicos de CM (Tabela 3), que apontou uma forte associação entre o teste do quadrado de agilidade e todos os testes de ambos os protocolos coordenativos utilizados, com maiores valores para KTK SL, KTK SM e TECOBOL Drible. Todavia, não houve representatividade para nenhum dos sexos na categoria excelente, além de ter-se observado uma incidência majoritária e preocupante nas categorias razoável e, principalmente, fraca. Estes dados servem de alerta ao trabalho que está sendo executado com as crianças e os jovens nas idades inferiores. Faz-se necessário então, entender o porque indivíduos ingressantes nos cursos de educação física – espera-se destes um envolvimento maior com o movimento humano quando comparados aos seus pares, por terem escolhido o curso que estuda e trabalha com o desenvolvimento das capacidades físicas através do movimento humano – não chegam a esta etapa da vida com níveis adequados de CM associada à uma habilidade físico-motora, visto que o que vemos é o produto efeito da educação física escolar e das iniciativas públicas relacionadas à prática esportiva extraescolar e no lazer.

Para Chaves *et al.* (2012), aos professores de educação física, é esperada uma ação educativa que considere a peculiaridade dos níveis de coordenação de cada indivíduo, propondo vivências motoras diferenciadas, com múltiplas oportunidades de prática, modos de instrução e de estímulo. Isso pois, o processo de aprendizagem de habilidades motoras, bem como o desenvolvimento motor de crianças e jovens, promovem o sucesso no desempenho de suas tarefas diárias, sejam elas acadêmicas e/ou desportivas. Este sucesso está associado ao contexto escolar e às oportunidades de aprendizagem motora orientada, potencializadas, sobretudo, nas aulas de Educação Física, que representam a maior oportunidade temporal para que o desenvolvimento motor se realize de forma estruturada, com objetivos educativos bem definidos.

Lopes (1997), ao analisarem os efeitos de diferentes programas de educação física escolar na expressão da APT e CM dos escolares, observou que a maior frequência semanal de aulas, bem como o programa alternativo, pautado no desenvolvimento esportivo, se mostram superiores ao programa oficial, com menos aulas semanais de educação física. O desenvolvimento das capacidades expressadas na APT e na CM demanda tempo, necessitando que a educação física escolar não seja apenas um momento de experimentação ou vivência de situações, mas sim de estímulos variados, contribuindo para que os indivíduos cheguem na idade adulta com níveis adequados de CM, contribuindo positivamente para a prática continuada e, conseqüentemente, para os níveis de APF e a QV. Para isso, é necessário que a intervenção dos profissionais de educação física seja eficiente desde a infância, pois conforme diz Weineck (2003

apud BARROS, 2018), o estímulo adequado da capacidade de CM pode facilitar a realização de tarefas mais complexas na vida social e/ou esportiva. Isso pois, sabe-se que, durante o processo de aprendizagem e desenvolvimento esportivo, o aprimoramento da CM tem grande contribuição para o sucesso e a continuação dos indivíduos na prática de atividades físicas e esportivas durante o período escolar e ao longo de toda fase adulta (Han et al., 2018), tornando-os mais aptos à aquisição de padrões físico-motores suficientes para que possuam um bom rendimento esportivo e, conseqüentemente, manutenção de níveis adequados de APF e QV, além da estimulação à prática de esportes como lazer, com mais chances de continuidade.

**Tabela 3.** Correlação Coordenação Motora com bola/sem bola e Aptidão Física.

Variáveis CM Bola/Sem bola	Variáveis Aptidão Física					
	9 min	FMI	FMS	Quadrado	Corrida	RA
TECOBOL Lançamento	0,296**	0,398**	0,373**	-0,287**	-0,345**	0,233**
TECOBOL Chute	0,369**	0,464**	0,468**	-0,330**	-0,443**	0,312**
TECOBOL Drible	0,301**	0,386**	0,401**	-0,424**	-0,440**	0,244**
TECOBOL Condução	0,484**	0,524**	0,547**	-0,365**	-0,606**	0,405**
KTK Trave de Equilíbrio	-0,273**	-0,344**	-0,045	0,241**	0,308**	-0,212*
KTK Salto Monopedal	-0,381**	-0,515**	-0,380**	0,496**	0,467**	-0,180*
KTK Saltos Laterais	-0,338**	-0,465**	-0,384**	0,442**	0,468**	-0,394**
KTK Transferência de Plataforma	-0,243**	-0,288**	-0,158	0,376**	0,207*	-0,067

**Legenda:** Correlação de Spearman \*\* p < 0,001; \*p ≤ 0,05.

Se tratando ainda da análise correlacional entre a bateria de testes da APF e os testes específicos de CM, com e sem bola (Tabela 3), observou-se associação entre todos os testes avaliados, com exceção do KTK-TE (Tave de Equilíbrio) quando correlacionado ao teste de Força de Membros Superiores (FMS) e do KTK-TP (Transferência de Plataforma), quando submetidos à análise de correlação FMS e sentar e alcançar (SA), indicando uma associação geral entre CM, principalmente com bola, e APF. Saraiva e Lopes (2019) encontraram uma associação positiva entre estas variáveis, tendo as crianças com melhor coordenação motora apresentado um nível de APF também elevado, corroborando aos dados de Luz *et al.* (2019) que evidenciaram que meninos com melhor desempenho em teste de coordenação motora estão associados aos melhores resultados em testes de APF, nomeadamente naqueles que envolvem deslocamento da massa corporal. Esta tendência permaneceu mesmo quando foi realizada comparação entre ambos os grupos com o controle da massa corporal, com exceção do teste de abdominais.

Já na análise correlacional entre as variáveis de APF e os domínios da QV (Tabela 4), houve correlação positiva entre o domínio físico e os testes: salto em distância, quadrado de agilidade, abdominais em 1 minuto e 9 min, este último apresentando também correlação com a QV geral. O teste de abdominais se associou ainda com o domínio ambiental e com a QV geral.

Os estudos que investigam a relação entre o nível de APF e QV em adultos jovens e universitários são escassos no Brasil. Entretanto, Häkkinen (2010) encontrou em jovens

filandeses uma correlação positiva entre APF e QV, na saúde geral, funcionamento físico, vitalidade e saúde mental. Além disso, Pucci *et al.* (2012) mostram associação positiva entre ATF e QV em adultos. Estas associações parecem não estar associadas apenas aos aspectos de saúde física, mas também aspectos psicológicos e cognitivos (SILVA et al., 2010). Macedo *et al.* (2003) observaram melhor QV para praticantes de exercício físico quando comparado aos indivíduos pouco ativos. Partindo da premissa de que as capacidades físico-motoras inerentes à análise da APF demandam tempo e prática regular de atividades ou exercícios físicos para serem desenvolvidas, indivíduos que possuem maior prática de exercício físico tendem a ter estas capacidades mais bem desenvolvidas, quando comparado aos seus pares.

**Tabela 4.** Correlações entre os domínios da Qualidade de vida e a classificação do PROESP-br.

Classificação Bateria PROESP-br	Domínios da Qualidade de Vida				
	Físico	Psíquico	Social	Ambiente	Global
Sentar e Alcançar	,000	-,0180	,0693	,0485	-,0597
9 min	-,302**	-,1215	-,1075	-,0169	-,255**
Salto em distância	-,195*	-,1327	-,0537	-,0864	-,0859
Arremesso de medicineball	-,0171	,0434	,0965	-,1354	,0536
Quadrado	-,260**	-,223**	-,213*	-,295**	-,181*
Corrida	-,1275	-,0800	-,0053	-,0077	-,0333
Abdominal	-,288**	-,0967	-,0853	-,167*	-,194*

**Legenda:** Correlação de Spearman \*\*  $p < 0,001$ ; \* $p \leq 0,05$ .

A CM sob demanda física de rendimento esportivo se mostra como preditora da QV, uma vez que o teste do quadrado de agilidade, mesmo sem apresentar incidência satisfatória na análise de APF, mostrou correlação significativa com todos os domínios da QV, inclusive com a QV em caráter geral. Isso reforça ainda mais a ideia de que o desenvolvimento competência motora, desde as idades mais baixas, deve ser preconizada, contribuindo para que o indivíduo se mantenha dentro da prática esportiva e adquira hábitos saudáveis, para obter uma melhor QV.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo indicam que o desenvolvimento da competência motora influencia positivamente na APF de adultos jovens, contribuindo para uma melhor QV em meio ao ambiente universitário. Sendo assim, é de extrema importância a estimulação da vivência ampla de movimentos para garantir o desenvolvimento da CM, para estimular a prática continuada de ATF e exercício físico vinculada ao lazer, promovendo a predominância de comportamentos adequados para a saúde.

O presente estudo representa um corte transversal realizado em um momento pré pandemia da COVID-19, sugerindo a necessidade de novas investigações que esclareçam o efeito de tal período nas relações aqui apresentadas, tendo em vista o cenário dificultador para que haja prevalência de níveis adequados de QV. O que é preocupante, visto que estilos de vida mais saudáveis se associaram a resultados mais elevados nos indicadores do estado de saúde e da QV (SOARES; PEREIRA; CANAVARRO, 2014). É importante que haja ainda estudos que investiguem tais variáveis em outros cursos, relacionados ou não com a área da saúde.

## REFERÊNCIAS

- ASHWELL, Margaret; HSIEH, Shiun D. Six reasons why the waist-to-height ratio is a rapid and effective global indicator for health risks of obesity and how its use could simplify the international public health message on obesity. *International journal of food sciences and nutrition*, 56, n. 5, p. 303-307, 2005.<<https://doi.org/10.1080/09637480500195066>>
- BARROS, Thiago. *A influência da composição corporal na capacidade motora de universitários*. Monografia, Ouro Preto: Universidade Federal de Ouro Preto, 2018.  
Disponível em: <<http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/1472>> Acesso em: 03/08/2021.
- CASTELLI, Darla M.; VALLEY, Julia A. Chapter 3: The relationship of physical fitness and motor competence to physical activity. *Journal of teaching in physical education*, 26, n. 4, p. 358-374, 2007.<<https://doi.org/10.1123/jtpe.26.4.358>>
- CHAVES, Raquel N. D. et al. Variabilidade na coordenação motora: uma abordagem centrada no delineamento gemelar. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 26, n. 2, p. 11, 2012-06-01 2012.  
Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/45900>> Acesso em: 02/08/2021.
- CHASE, Melissa A. Children's self-efficacy, motivational intentions, and attributions in physical education and sport. *Research Quarterly for exercise and Sport*, 72, n. 1, p. 47-54, 2001.<<https://doi.org/10.1080/02701367.2001.10608931>>
- COLLET, Carine; et al. Nível de coordenação motora de escolares da rede estadual da cidade de Florianópolis. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, p. 373-380, 2008.<<https://doi.org/10.5016/2066>>
- CORSEUIL, Maruí W.; PETROSKI, Edio L. Baixos níveis de aptidão física relacionada à saúde em universitários. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 24, p. 49-54, 2010.<<https://doi.org/10.1590/S1807-55092010000100005>>
- CLAUMANN, Gaia S.; et al. Qualidade de vida em acadêmicos ingressantes em cursos de Educação Física. *Journal of Physical Education*, 28, 2017.<<https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v28i1.2824>>
- DA SILVA, Vitor T.; et al. Nível de atividade física de estudantes de educação física no Brasil: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 26, p. 1-8, 2021.<<https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0197>>

DE JESUS, Carolina F.; *et al.* Nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma Instituição Superior particular de Ubá-MG. *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 11, n. 68, p. 565-573, 2017.

Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6094005>>. Acesso em: 02/02/2020.

DE SOUSA PEREIRA, Elenice; MOREIRA, Osvaldo C. Importância da aptidão física relacionada à saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes. *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 7, n. 39, 2013.

Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/531>> Acesso em: 10/03/2021.

GAYA, Anelise R.; *et al.* *Projeto Esporte Brasil, PROESP-Br: manual de medidas, testes e avaliações*. 2021.

Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/217804>> Acesso em: 13/05/2021.

GAYA, Adroaldo; SILVA, Gustavo. *Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação*. Projeto Esporte Brasil, p. 1-27, 2007.

Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/217804>> Acesso em: 29/04/2021.

GROUP, Whoqol. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social science & medicine*, 41, n. 10, p. 1403-1409, 1995.<[https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K)>

HÄKKINEN, Arja; *et al.* Association of physical fitness with health-related quality of life in Finnish young men. *Health and quality of life outcomes*, 8, n. 1, p. 1-8, 2010.

Disponível em: <<http://www.hqlo.com/content/8/1/15>>. Acesso em: 03/08/2021

HAN, Ahreum; *et al.* Effectiveness of exercise intervention on improving fundamental movement skills and motor coordination in overweight/obese children and adolescents: A systematic review. *Journal of science and medicine in sport*, 21, n. 1, p. 89-102, 2018.<<http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2017.07.001>>

JACKSON, Andrew S.; POLLOCK, Michael L. Generalized equations for predicting body density of men. *British journal of nutrition*, 40, n. 3, p. 497-504, 1978.<<https://doi.org/10.1079/BJN19780152>>

JACKSON, Andrew S.; POLLOCK, Michael L.; WARD, Ann. Generalized equations for predicting body density of women. *Medicine and science in sports and exercise*, 12, n. 3, p. 175-181, 1980.

Disponível em: <<https://europepmc.org/article/med/7402053>> Acesso em 28/12/2020.

- LIMA, Flávia É. B.; *et al.* Relação entre aptidão física e o nível de atividade física de adolescentes de 15 á 18 anos da cidade de jacarezinho/pr. *BIOMOTRIZ*, 11, n. 3, 2017.  
Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/323737357>> Acesso em 14/06/2021.
- LOPES, Vitor P.; *et al.* Motor coordination as predictor of physical activity in childhood. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21, n. 5, p. 663-669, 2011.<<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01027.x>>
- LOPES, Vitor. P. *Análise dos efeitos de dois programas distintos de educação física na expressão da aptidão física, coordenação e habilidades motoras em crianças do ensino primário*. Tese (Doutorado em Ciência do Desporto). Porto: Universidade do Porto, 1997.  
Disponível em: < <http://hdl.handle.net/10198/499>> Acesso em 03/08/2021.
- LUZ, Leonardo G. O.; *et al.* Coordenação motora como preditora da aptidão física de meninos pré-púberes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 21, p. e56205-e56205, 2019.<<https://doi.org/10.1590/1980-0037.2019v21e56205>>
- MACEDO, Christiane. D. S. G.; *et al.* Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 8, n. 2, p. 19-27, 2003.<<https://doi.org/10.12820/rbafs.v.8n2p19-27>>
- MCDONOUGH, Daniel J.; LIU, Wenxi; GAO, Zan. Effects of Physical Activity on Children's Motor Skill Development: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *BioMed research international*, 2020.<<http://dx.doi.org/10.1155/2020/8160756>>
- MENDES-NETTO, Raquel S.; *et al.* Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. *Revista de Atenção à Saúde*, 10, n. 34, 2012.<<https://doi.org/10.13037/rbcs.vol10n34.1802>>
- PUCCI, Gabrielle C. M. F.; *et al.* Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. *Revista de Saúde Pública*, 46, p. 166-179, 2012.< <https://doi.org/10.1590/S0034-89102012000100021>>
- REIS, Monalisa D. S. *et al.* Avaliação da aptidão física em jovens de uma escola pública de Manaus. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 12, n. 72, p. 63-69, 2018.  
Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1343/1021>>  
Acesso em: 03/08/2021.
- ROSA, Mateus J.; *et al.* Nível de atividade física, qualidade de vida e fatores associados de

estudantes universitários de Educação Física. *RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 13, n. 81, p. 86-91, 2019.

Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/333244756>> Acesso em: 28/04/2021.

SARAIVA, João P.; LOPES, Luis C. Relação entre a coordenação motora e a aptidão física em crianças dos 9 aos 14 anos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 27, n. 1, p. 141-149, 2019.<<https://doi.org/10.31501/rbcm.v27i1.7979>>

SARAIVA, João P.; RODRIGUES, Luís P. Relações entre actividade física, aptidão física, morfológica e coordenativa na infância e adolescência. *Motricidade*, 6, n. 4, p. 35-45, 2010.<<https://doi.org/10.6063/motricidade.136>>

SILVA, Diego A. S.; *et al.* Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 34, p. 53-67, 2012.<<https://doi.org/10.1590/S0101-32892012000100005>>

SILVA, Rodrigo. S.; *et al.* Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15, p. 115-120, 2010.

Disponível em:<<https://www.scielosp.org/article/csc/2010.v15n1/115-120/#ModalArticles>> Acesso em: 02/08/2021.

SILVA, Siomara A. D. *Bateria de testes para medir a coordenação com bola de crianças e jovens*. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano). Rio Grande do Sul: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.

Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/24828>> Acesso em: 13/12/2020.

SOARES, Andreia M.; PEREIRA, Marco; CANAVARRO, José P. Saúde e qualidade de vida na transição para o ensino superior. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 15, n. 2, p. 356-379, 2014.

Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36231460004>> Acesso em: 15/02/2021.

STODDEN, David F.; *et al.* A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60, n. 2, p. 290-306, 2008.<<https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>>

WROTNIAK, Brian H.; *et al.* The relationship between motor proficiency and physical activity in children. *Pediatrics*, 118, n. 6, p. e1758-e1765, 2006.<<https://doi.org/10.1542/peds.2006-0742>>

## ANEXO A – TCLE



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO - UFOP  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFOP - EEFUFOP**



**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Título do Projeto: Coordenação motora, aptidão física e qualidade de vida de universitários de educação física.

Pelo curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), para obtenção do título de Graduado em Educação Física Bacharelado será realizado um estudo sobre “Coordenação motora, aptidão física e qualidade de vida de universitários de educação física” sob coordenação e orientação da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Siomara Aparecida da Silva, com o discente Lucas Henrique de Sousa.

Convidamos você, voluntário, a participar deste estudo que busca encontrar uma relação entre a qualidade de vida, os preditores da aptidão física e o nível de coordenação motora.

O estudo será realizado nas dependências da Universidade Federal de Ouro Preto, sempre acompanhado pelos responsáveis da pesquisa. Para a realização desta pesquisa será aplicado uma bateria de testes e questionários, sendo eles: questionário para avaliar a Qualidade de Vida (Whoqol-bref), teste de coordenação motora (KTK), teste de coordenação motora com bola (TECOBOL-curto), testes de aptidão física (PROESP-br), estimativa do percentual de gordura através das dobras cutâneas e cálculo do índice de massa corporal (IMC) através dos dados de estatura e massa corporal. O estudo não apresenta indicativo de risco à saúde dos voluntários, mas os mesmos estão sujeitos a pequenas escoriações e/ou entorses decorrentes comuns da prática de atividades de equilíbrio e agilidade do teste de KTK. Caso ocorra escoriações e/ou entorses as técnicas de primeiros socorros serão empregadas, e o encaminhamento médico, se necessário, será de responsabilidade da pesquisadora e da instituição. Os participantes estarão livres para se recusarem a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo.

As demais avaliações envolvem medidas antropométricas, o que pode ocasionar desconforto por constrangimento ou vergonha de mostrar partes do corpo durante o processo de medições. Ao responder o questionário, o mesmo pode gerar constrangimento psicológico ao se depararem com perguntas sobre rotinas de vida. A pesquisadora e os membros do laboratório buscarão minimizar os riscos com uso de técnicas consagradas na aplicação dos testes. Caso ocorra escoriações e/ou entorses as técnicas de primeiros socorros serão empregadas, e o encaminhamento médico, se necessário, será de responsabilidade da pesquisadora e da instituição.

Os benefícios serão de conscientização de cada voluntário sobre seu padrão de saúde. Após a participação nas coletas o mesmo receberá uma ficha pessoal contendo os resultados de suas avaliações junto a tabelas referenciais de padrões de saúde internacionais. A conscientização do padrão de saúde é um pré-requisito para o início de atividades físicas.

Os dados serão armazenados no Laboratório de Metodologia do Ensino dos Esportes (LAMEES), Grupo de Estudos das Capacidades Motoras nos Esportes Coletivos (GECREC) até o período de publicação dos resultados (cinco anos), sendo que, só terá acesso ao docente responsável pelo trabalho na coordenação da professora orientadora. Os mesmos serão coletados com a ajuda do grupo de alunos do LAMEES - acadêmicos do curso de Educação Física.

Você, participante desta tem total liberdade para esclarecer qualquer dúvida que possa surgir antes, durante ou mesmo depois do desenvolver da pesquisa com os responsáveis da pesquisa pelo telefone (31) 997813126 com Lucas Henrique de Sousa, na EEFUFOP (3559-1517) Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Siomara A. Silva. E para questões éticas através do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto (3559-1368).

Todos os dados serão mantidos em sigilo no Laboratório de Metodologia do Ensino dos

Esportes (LAMEES), Grupo de Estudos das Capacidades de Rendimento dos Esportes (GECREC) da UFOP. A identidade dos voluntários não será revelada publicamente em nenhuma hipótese e somente o pesquisador responsável e a equipe envolvida neste estudo terão acesso as informações que serão apenas para fins de pesquisa.

Não haverá qualquer forma de remuneração financeira para os voluntários. Todas as despesas relacionadas com este estudo serão de responsabilidade do pesquisador.

**CONSENTIMENTO:**

Li e entendi as informações precedentes. Tive oportunidade de fazer perguntas e todas as minhas dúvidas foram respondidas a contento. Este formulário está sendo assinado pelo discente \_\_\_\_\_, o que indica meu consentimento para a autorização nesta pesquisa.



---

Coordenadora da Pesquisa  
Ouro Preto, julho de 2017

## ANEXO B – WHOQOL-BREF

### Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida

#### The World Health Organization Quality of Life - WHOQOL-bref

#### Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada.

Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio. Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	Ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

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

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de	1	2	3	4	5

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

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

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

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu	1	2	3	4	5

	dia-a-dia?					
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

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

		nunca	Algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

.....

Você tem algum comentário sobre o questionário?

**OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO**