

## **BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA A QUALIDADE DE VIDA**

Flávio de Oliveira Alves<sup>1</sup>

Edeilson Matias da Silva<sup>2</sup>

### **RESUMO**

A história da musculação vem de muitos anos atrás. Eugene Sandow é considerado o pai da musculação como forma de competição onde se tem por objetivo vencer quem tem os melhores músculos. Com a tecnologia e as facilidades que ela nos traz as pessoas vão ficando cada vez mais sedentárias e executam cada vez menos atividades. Esta diminuição de atividade física traz consigo o aumento do stress e do sedentarismo, principais inimigos de uma boa qualidade de vida. Desta forma o objetivo desta pesquisa é analisar o nível de qualidade de vida de praticantes de musculação de uma academia da cidade de Montanhas – RN, compreendendo os benefícios gerados para seu bem estar com a pratica dessa modalidade levando em consideração os aspectos relacionados a saúde e qualidade de vida. Um estudo de caráter descritivo do tipo exploratório. Com base nos resultados encontrados, podemos afirmar que a pratica da musculação é bastante importante para a melhora e manutenção da qualidade de vida. O objetivo deste trabalho foi mostrar os benefícios causados por esta pratica regular de exercícios resistidos popularmente conhecidos como musculação.

**Palavras-chave:** Musculação. Qualidade de Vida. Bem estar.

## **BENEFITS OF FITNESS FOR QUALITY OF LIFE**

### **ABSTRACT**

The history of strength comes from many years ago. Eugen Sandow is considered the father of bodybuilding as a form of competition where the objective is

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: flavio.rn@hotmail.com

<sup>2</sup> Professor Orientador do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: ed\_matias@hotmail.com

to win who has the best muscles. With the technology and the facilities that it brings people are becoming increasingly sedentary and perform fewer activities. This decrease in physical activity brings increased stress and sedentary lifestyle, the main enemies of a good quality of life. Thus the objective of this research is to analyze the level of quality of life of bodybuilders a gym city Mountains - RN, comprising the benefits generated for your well-being with the practice of this type taking into account aspects related to health and quality of life. A descriptive study of exploratory. Based on these results, we can say that the practice of bodybuilding is very important for the improvement and maintenance of quality of life. The objective of this study was to show the benefits caused by this regular practice of resistance exercises popularly known as weight training.

**Keywords:** Bodybuilding .Quality of life. Welfare.

## 1 INTRODUÇÃO

A história da musculação vem de muitos anos atrás. Esculturas datadas de 400 anos antes de Cristo que relatam formas harmoniosas de mulheres, mostrando preocupação estética na época. Relatos de jogos de arremessos de pedras datam de 1896 a.C. (BITTENCOURT, 1986). Registros mostram que paredes de capelas funerárias do Egito relatam há 4.500 anos homens levantando pesos na forma de exercícios.

O indício mais forte até hoje é a história de Milos de Crotona da época de 500 a 580 a.C. na Itália, atleta de luta e discípulo do matemático Pitágoras, que relata os métodos de treinamento mais antigos da humanidade e utilizados até hoje, que é a evolução progressiva da carga, pois ele (Milos) corria com um bezerro nas costas e na medida que o bezerro ia crescendo notava-se o aumento de sua força, e quanto mais o bezerro ficava pesado, mais aumentava a sua força, chegando assim o bezerro a se transformar em um touro e ele conseguir com facilidade transportá-lo de um lado para o outro com facilidade. Relatos também mostram que Milos foi um dos primeiros a se preocupar com a suplementação alimentar, comendo 9 kg de carne, 9 kg de pão e 10 litros de vinho por dia chegando a um total de 57 mil kcal. Tamanha força o tornava capaz de matar um boi com as mãos e come-lo sozinho. Morreu devorado por lobos, pois ficou preso ao dar um golpe em uma árvore

(BITTENCOURT, 1986).

Eugene Sandow é considerado o pai da musculação como forma de competição onde se tem por objetivo vencer quem tem os melhores músculos. Eugene Sandow nasceu na Alemanha em 1867 se converteu em um ídolo do esporte e por 30 anos foi considerado o melhor físico do mundo, se convertendo em um ídolo de muitas décadas antes de Stele Reeves, Arnold, Dorian e Coleman. Antes as pessoas acreditavam que um homem forte era o cruzamento de um elefante com um gorila (BITTENCOURT, 1986).

A musculação quando bem orientada é uma ótima forma de se obter uma boa qualidade de vida. Mas o que é qualidade de vida? A qualidade de vida constitui um dos objetivos a ser alcançado no presente estágio de desenvolvimento da humanidade. O prolongamento da vida é cada vez menos um desafio técnico para a ciência, haja vista a discussão recente sobre a eutanásia e a vida vegetativa mantida artificialmente. Cada vez mais, valoriza-se a qualidade de vida, em detrimento do aumento do tempo de vida, em condição limitada ou incapacitada.

Com a tecnologia e as facilidades que ela nos traz as pessoas vão ficando cada vez mais sedentárias e executam cada vez menos atividades. Esta diminuição de atividade física traz consigo o aumento do stress e do sedentarismo, principais inimigos de uma boa qualidade de vida (COBRA, 2003 apud VIALE, 2007).

Segundo Roberto (1995) define que a qualidade de vida é mais uma questão de qualidade a ser buscada dentro dos programas de qualidade total dentro das empresas. É o tempo de trânsito e as condições de tráfego, entre o local de trabalho e de moradia. É a qualidade dos serviços médico-hospitalares. É a presença de áreas verdes nas grandes cidades. É a segurança que nos protege dos criminosos. É a ausência de efeitos colaterais de medicamentos de uso crônico. É a realização profissional. É a realização financeira. É usufruir do lazer. É ter cultura e educação. É ter conforto. É morar bem. É ter saúde. É amar. É, enfim, o que cada um de nós pode considerar como importante para viver bem (ROBERTO, 1995).

Deste modo, entendemos que a qualidade de vida é um dos principais objetivos que se tem perseguido nos ensaios clínicos atuais. Na pesquisa de novas metodologias para tratamento e prevenção de doenças. Para tanto, a ciência médica precisou definir conceitualmente, o que ela entende por qualidade de vida. Esta definição deveria se aplicar a qualquer pessoa, fosse ela fisicamente incapacitada, atleta de elite, operário, escriturário, bailarina, idoso, jovem, entre outros tantos.

Deveria ser definida como algo inerente ao indivíduo, às suas características mais pessoais, tanto nos seus aspectos constitucionais de natureza hereditária, como naqueles adquiridos durante a vida. Sendo assim a qualidade de vida é definida como uma sensação de conforto, bem-estar ou felicidade no desempenho de funções físicas, intelectuais e psíquicas dentro da realidade da sua família, do seu trabalho e dos valores da comunidade à qual pertence.

A musculação torna-se uma ótima fonte de qualidade de vida, pois é fato que a musculação traz benefício como manutenção e aumento do metabolismo; diminuição da perda de massa muscular; redução da gordura corporal; diminuição das dores lombares; melhora do sono; prevenção de doenças cardíacas; controle de diabetes; diminuição do risco de queda e fraturas; controle da pressão sanguínea; combate a osteoporose em mulheres; autoestima; aumento dos níveis de HDL (lipoproteínas de alta densidade, “o colesterol bom” sangue, fator associado à redução dos riscos de doenças cardíacas e reduz níveis de LDL (mau colesterol); depressão; doenças crônicas; envelhecimento; ossos; stress e ansiedade; estética, dentre outros. Ou seja, todos relacionados a qualidade de vida, sendo assim a musculação uma ótima forma de buscar uma melhor qualidade de vida.

Desta forma o objetivo desta pesquisa é analisar o nível de qualidade de vida de praticantes de musculação de uma academia da cidade de Montanhas – RN, compreendendo os benefícios gerados para seu bem estar com a pratica dessa modalidade levando em consideração os aspectos relacionados a saúde e qualidade de vida.

## **2 REFERÊNCIAL TEÓRICO**

### **2.1 QUALIDADE DE VIDA**

O termo qualidade de vida passou a ser associado a melhorias no padrão de vida, sobretudo ligado a bens materiais adquiridos. Posteriormente, a qualidade de vida passou a incorporar sensação de bem-estar, realização pessoal, qualidade dos relacionamentos, educação, estilo de vida, saúde e lazer enfim, aspectos psicológicos, físicos e sociais, além dos econômicos. Fica claro, portanto, que o conceito de qualidade de vida é muito abrangente e inclui aspectos objetivos e subjetivos Monteiro et al. (2010).

A qualidade de vida não é um simples modismo, algo passageiro. Muito pelo contrário, ela se constitui em um dos objetivos a ser alcançado no presente estágio de desenvolvimento da população mundial. O prolongamento da vida é cada vez menos um desafio técnico para a ciência, haja vista a discussão recente sobre a eutanásia e a vida vegetativa mantida artificialmente. Cada vez mais, busca-se a qualidade de vida, em busca do prolongamento da vida (ROBERTO, 1995).

Já os autores Oliveira e Felício Neto (2008) comentam que a qualidade de vida não é um conceito novo, mas tem crescido sua importância por uma série de razões. A Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1948, definiu saúde como não apenas a ausência de doença ou enfermidade, mas também a presença de bem-estar físico, mental e social.

Segundo Santarém (2000), entende-se por boa qualidade de vida a capacidade de conseguir realizar as atividades desejadas, do ponto de vista homeostático e biomecânico, sem riscos para o perfeito funcionamento do organismo humano.

## 2.2 MUSCULAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS PARA A QUALIDADE DE VIDA

A musculação apresenta-se com uma das práticas mais antigas do mundo, pois apresenta relatos datados desde o início dos tempos que confirmam o exercício de ginástica com pesos. Há muito tempo já é sabido que a prática regular de atividade física é aconselhável para melhorar a qualidade de vida das pessoas, melhorando a saúde física e mental. A ausência de atividade física gera um número bastante elevado de efeitos prejudiciais ao ser humano (SANTARÉM, 2000 apud VIALE, 2007). Alguns destes efeitos, entre os quais podemos destacar a atrofia muscular em virtude da inatividade, os vícios incorretos de postura, o maior acúmulo de gordura corporal, doenças cardíacas e patológicas e o envelhecimento físico precoce causado pela perda funcional de alguns órgãos. Perante isto, podemos afirmar veementemente que a qualidade de vida fica bastante comprometida em indivíduos de comportamento sedentário (MELLER; MELLEROWICZ, 1987 apud VIALE, 2007).

Como já vem se falando, a prática regular de atividade física é aconselhável para melhorar a qualidade de vida, melhorando a saúde física e mental. Portadores da diabetes também se beneficiam bastante da prática regular de exercício. Além da

redução aguda da glicemia e da melhora da sensibilidade à insulina a prática de exercício ajuda a evitar as doenças cardiovasculares, diminuindo os níveis de colesterol sérico e de triglicerídeos. A hipertensão leve a moderada declina consideravelmente, a frequência cardíaca de repouso e o trabalho cardíaco diminuem, além de melhorar o VO<sub>2</sub>máx (FISCHER, 2003).

Embora a maioria dos estudos tenha examinado o efeito do exercício aeróbico sobre a perda de peso, a inclusão da musculação mostra vantagens. A musculação é um potente estímulo para aumentar a massa, força e potência muscular, podendo ajudar a preservar a musculatura, que tende a diminuir devido à dieta, maximizando a redução de gordura corporal (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004 apud REZENDE; COPPI, 2007).

Segundo Santarém (2000), Os principais objetivos da prescrição de exercícios são a profilaxia, tratamento e reabilitação de doenças e deformidades, promoção de aptidão para as atividades da vida diária, o trabalho, o lazer e para o esporte, além de estímulo à estética corporal e ao bem-estar psicológico.

Quando se fala em Musculação fica em evidência seus efeitos positivos na qualidade de vida e prevenção de doenças que poderiam abreviar a vida e na melhoria da condição física, para que as atividades físicas sejam elaboradas sem maiores esforços e sem maiores riscos para a saúde.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 DESENHO DO ESTUDO**

Um estudo de caráter descritivo do tipo exploratório, que terá como objetivo a construção dos conhecimentos a partir dos diversos artigos pesquisados. Para isso realizamos um estudo de campo, com a finalidade de cooptar os dados. Utilizamos a Pesquisa Descritiva para esclarecermos como foram tomadas as decisões e os rumos de nossa pesquisa e como as mesmas poderão influenciar no produto final e nos possíveis resultados alcançados. Na Pesquisa Descritiva encontramos diversas formas de realizá-la, optamos pela Descritiva – Exploratória, pois esta busca os objetivos e as informações pertinentes sobre o assunto abordado (Cervo/2000).

Como obtenção dos dados que serviram para o alcance de nosso objetivo, utilizamos o artifício da coleta de dados através de um questionário com perguntas

abertas.

### 3.2 PARTICIPANTES

A população desta pesquisa será composta por alunos de ambos os sexos de uma academia de musculação na cidade de Montanhas / RN. Os sujeitos deverão concordar de forma voluntária em participar da pesquisa. Será ainda solicitado aos participantes que assinem ao Termo de Consentimento e Livre Esclarecimento.

### 3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO.

Serão incluídos na amostra alunos ambos os sexos que praticam a musculação a pelo menos um ano e queiram participar voluntariamente da pesquisa e aceitem e assinem o termo de consentimento livre e esclarecido.

### 3.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS E INSTRUMENTO DE MEDIDAS

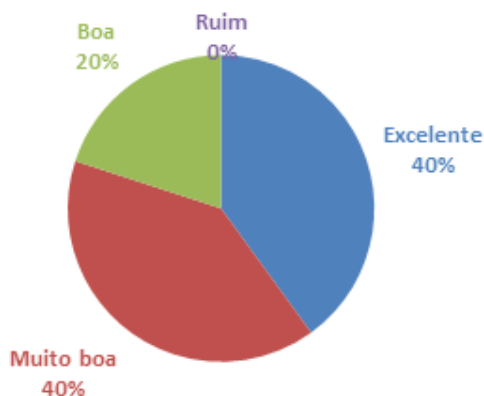
O questionário SF 36 é um instrumento genérico de avaliação da qualidade de vida, de fácil administração e compreensão. Consiste em um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados em 8 escalas ou domínios, que são: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Apresenta um escore final de 0 (zero) á 100 (obtido por meio de cálculo do RawScale), onde o zero corresponde ao pior estado geral de saúde e o 100 corresponde ao melhor estado de saúde. É um questionário bem desenhado e suas propriedades de medida, como reprodutibilidade, validade e suscetibilidade á alterações, já foram bem demonstradas em diversos trabalhos.

A tradução para o português do SF-36 e sua adequação às condições socioeconômicas e culturais de nossa população, bem como a demonstração de sua reprodutibilidade e validade, tornam este instrumento um parâmetro adicional útil que pode ser utilizado na avaliação de diversas patologias.

Para esse trabalho o questionário SF 36 que e de 11 questões foi adaptado para melhor procedimento da pesquisa excluindo de 2 perguntas e aplicando as restantes (9).

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

**Gráfico 1 – Em geral você diria que a sua saúde é**



**Fonte:** Pesquisa de campo, 2016.

Nesta pergunta os entrevistados responderam sobre o que achavam da sua saúde. Mais da metade responderem que consideram a sua saúde muito boa e excelente o que mostra que a pratica de exercícios físicos trouxe melhorias para a saúde. Segundo Viale (2007), há muito tempo já é sabido que a pratica regular de atividade física é aconselhável para melhorar a qualidade de vida das pessoas, melhorando a saúde física e mental. O que fortifica o resultado positivo da resposta.

**Gráfico 2 – Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade Em geral, agora?**



**Fonte:** Pesquisa de campo, 2016.

Aqui os avaliados responderam como classificariam a sua idade em geral, comparada a um ano atrás. Onde 75% responderam se sentir muito melhor, o que

leva a compreender que o exercício físico trouxe melhorias para a sua qualidade de vida como diz o autor Roberto, o prolongamento da vida é cada vez menos um desafio técnico para a ciência, haja visto a discussão recente sobre a eutanásia e a vida vegetativa mantida artificialmente. Cada vez mais, busca-se a qualidade de vida, em busca do prolongamento da vida (ROBERTO, 1995).

Na tabela a seguir encontramos o que os pesquisados responderam sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

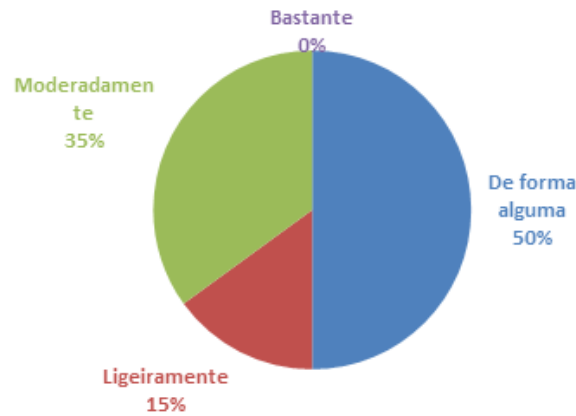
**Tabela 1** – Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

| Atividades                                                                                                                    | Sim, dificulta muito | Sim, dificulta um pouco | Não, não dificulta de modo algum |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------------------|
| a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos. | 1                    | 5                       | 14                               |
| b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa                          |                      | 1                       | 19                               |
| c) Levantar ou carregar mantimentos                                                                                           |                      |                         | 20                               |
| d) Subir vários lances de escada                                                                                              |                      | 2                       | 18                               |
| e) Subir um lance de escada                                                                                                   |                      |                         | 20                               |
| f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se                                                                                        |                      | 2                       | 18                               |
| g) Andar mais de 1 quilômetro                                                                                                 |                      | 1                       | 19                               |
| h) Andar vários quarteirões                                                                                                   | 1                    | 3                       | 16                               |
| i) Andar um quarteirão                                                                                                        |                      | 1                       | 19                               |

**Fonte:** Pesquisa de campo, 2016.

Nessa parte do questionário os participantes responderam o grau de dificuldade para executar tarefas do seu cotidiano. Onde a grande maioria respondeu não sentir dificuldade de modo algum para executar essas tarefas do seu cotidiano. Segundo Santarém (2000), entende-se por boa qualidade de vida a capacidade de conseguir realizar as atividades desejadas, do ponto de vista homeostático e biomecânico, sem riscos para o perfeito funcionamento do organismo humano.

**Gráfico 3** – Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

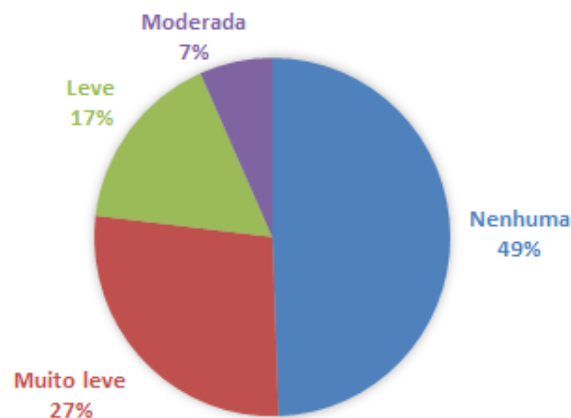


**Fonte:** Pesquisa de campo, 2016.

Na questão 4 foi perguntado de que maneira a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais e normais em relação à família e amigos durante as 4 últimas semanas. Metade dos entrevistados responderam que não os interferiu de forma alguma nas últimas 4 semanas e os outros 50% ficaram divididos entre “ligeiramente” e “moderadamente”.

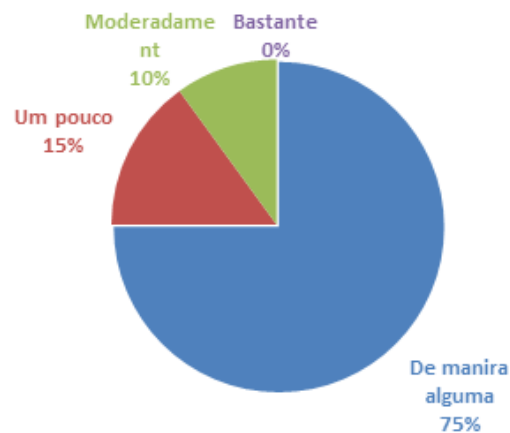
Não existe um consenso sobre o que constitui QV; uma tentativa de definição engloba desde estado de saúde, assim como uma variedade de domínios, como meio-ambiente, recursos econômicos, relacionamentos, tempo para trabalho e lazer (OLIVEIRA; FELICIANO, 2008).

**Gráfico 4** – Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?



**Fonte:** Pesquisa de campo, 2016.

**Gráfico 5** – Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho de casa) ?

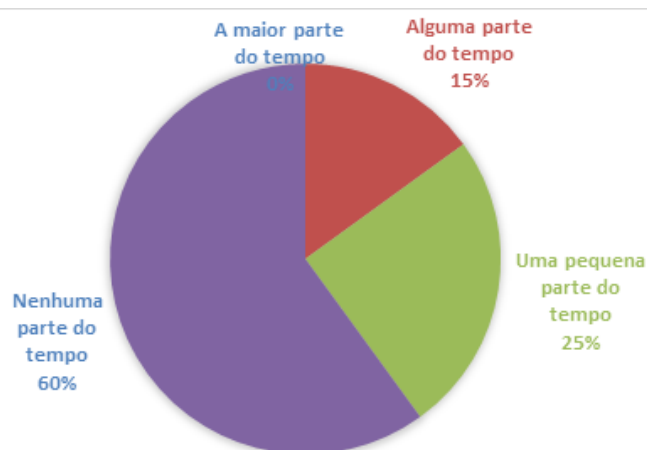


**Fonte:** Pesquisa de campo, 2016.

Nas questões 5 e 6 os entrevistados responderam sobre o quanto a dor no corpo os atrapalhavam. Na questão 5 responderam o quanta dor no corpo eles tiveram durante as ultimas quatro semanas? Onde 49% responderam não sentir nenhuma dor, enquanto 27% se queixaram de senti "dores moderadas" e os outros 24% ficaram divididos entre "leve" e "moderado". Ainda de acordo com a questão 5, na questão 6 foi perguntado quanto essa dor interferiu com o seu trabalho normal (incluindo os trabalhos de casa) durante as últimas 4 semanas? A grande maioria com 75% disse que a dor não interferiu em nada , apenas 15% relata ter interferido um pouco e 10% moderadamente, mas ninguém respondeu que a dor interferisse bastante.

Atualmente os exercícios resistidos fazem parte de programas de condicionamento físico, visando à prevenção e reabilitação. Aumenta a proteção de articulações anatomicamente instáveis por sedentarismo, processos degenerativos ou inflamatórios, diminuição as dores (Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.2, n.12, p.629-638. Nov/Dez. 2008. ISSN 1981-9900.).Um programa de treinamento com pesos, planejado e adequado pode resultar em aumentos significativos na força e hipertrofia muscular, na densidade óssea e na flexibilidade (GUEDES JÚNIOR, 1997).

**Gráfico 6** – Durante a últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problema emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?



**Fonte:** Pesquisa de campo, 2016.

Nessa pergunta os participantes responderam quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais, durante as últimas 4 semanas? 60% responderam que em nenhuma parte do tempo das últimas 4 semanas sua saúde física e problemas emocionais interferiram em suas atividades sociais. 25% respondeu que “uma pequena parte do tempo” e 15% relatou que “alguma parte do tempo”.

O termo qualidade de vida passou a ser associado a melhorias no padrão de vida, sobretudo ligado a bens materiais adquiridos. Posteriormente, a qualidade de vida passou a incorporar sensação de bem-estar, realização pessoal, qualidade dos relacionamentos, educação, estilo de vida, saúde e lazer enfim, aspectos psicológicos, físicos e sociais, além dos econômicos. Fica claro, portanto, que o conceito de qualidade de vida é muito abrangente e inclui aspectos objetivos e subjetivos Monteiro et al. (2010).

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

**Tabela 2** – Como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas.

|                                                                            | Todo Tempo | A maior parte do tempo | Uma boa parte do tempo | Alguma parte do tempo | Uma pequena parte do tempo | Nunca |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|-------|
| a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força? | 4          | 10                     | 5                      | 1                     |                            |       |
| b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa               |            | 2                      | 3                      | 3                     | 7                          | 5     |
| c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?  |            | 1                      | 2                      | 1                     | 3                          | 13    |
| d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranqüilo?                    | 6          | 6                      | 5                      | 2                     | 1                          |       |
| e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?                     | 4          | 6                      | 7                      | 2                     |                            | 1     |
| f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?                 | 1          | 1                      |                        | 2                     | 7                          | 9     |
| g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?                              |            |                        | 3                      | 2                     | 9                          | 6     |
| h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?                      | 6          | 8                      | 3                      |                       | 1                          | 2     |
| i) Quanto tempo você Tem se sentido cansado?                               | 2          |                        | 3                      | 3                     | 9                          | 3     |

**Fonte:** Pesquisa de campo, 2016.

Nessa pergunta da pesquisa os entrevistados responderam a nove perguntas sobre como se sentiam e como tudo tem acontecido durante as ultimas quatro semanas, respondendo com uma resposta que mais se aproxime da maneira como se sentiam, a respostas foram divididas em: todo tempo, a maior parte do tempo, uma boa parte do tempo, alguma parte do tempo, uma pequena parte do tempo e nunca.

Segundo Roberto (1995) define que a qualidade de vida e mais uma questão de qualidade a ser buscada dentro dos programas de qualidade total dentro das empresas. É o tempo de trânsito e as condições de tráfego, entre o local de trabalho e de moradia. É a qualidade dos serviços médico-hospitalares. É a presença de áreas verdes nas grandes cidades. É a segurança que nos protege dos criminosos. É a ausência de efeitos colaterais de medicamentos de uso crônico. É a realização profissional. É a realização financeira. É usufruir do lazer. É ter cultura e educação. É ter conforto. É morar bem. É ter saúde. É amar. É, enfim, o que cada um de nós pode considerar como importante para viver bem (ROBERTO, 1995).

**Tabela 2** – Como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas.

|                                                                      | <b>Definitiva-<br/>mente<br/>verdadeiro</b> | <b>A maioria<br/>das vezes<br/>verdadeiro</b> | <b>Não sei</b> | <b>A maioria<br/>das vezes<br/>falso</b> | <b>Definitiva-<br/>mente<br/>falso</b> |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|------------------------------------------|----------------------------------------|
| a) Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas | 2                                           | 1                                             | 1              | 3                                        | 13                                     |
| b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço         | 7                                           | 11                                            | 2              |                                          |                                        |
| c) Eu acho que a minha saúde vai piorar                              |                                             |                                               | 2              | 1                                        | 17                                     |
| d) Minha saúde é excelente                                           | 12                                          | 6                                             |                | 1                                        | 1                                      |

**Fonte:** Pesquisa de campo, 2016.

Nessa última pergunta foi perguntado o quando era verdadeiro ou falso era cada uma das afirmações sobre a sua saúde? Dividido em quatro perguntas na primeira foi perguntado se costumavam adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas, 13 dos 20 responderam que não, essa afirmação é definitivamente falsa. Na outra pergunta onde questionava “eu sou tão saudável que qualquer pessoa que eu conheço”? “a maioria da vezes verdade” foi o que 11 deles responderam, 7 afirmaram ser tão saudáveis que qualquer outra pessoa que conhece e 2 disseram não saber. Na questão onde responderam “eu acho que a minha saúde vai piorar”? a grande maioria com 17 respondeu ser uma afirmação definitivamente falso. Na última a maioria respondeu ter uma saúde excelente (12) seguido de “a maioria da vezes verdadeiro” (6), “a maioria da vez falso” (1) e “nunca” (1).

Há muito tempo já é sabido que a pratica regular de atividade física é aconselhável para melhorar a qualidade de vida das pessoas, melhorando a saúde física e mental. A ausência de atividade física gera um número bastante elevado de efeitos prejudiciais ao ser humano (SANTARÉM, 2000 apud VIALE, 2007).

Os autores Oliveira e Felício Neto (2008) comentam que a qualidade de vida não é um conceito novo, mas tem crescido sua importância por uma série de razões. A Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1948, definiu saúde como não apenas a ausência de doença ou enfermidade, mas também a presença de bem-estar físico, mental e social.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados encontrados, podemos afirmar que a pratica da musculação é bastante importante para a melhora e manutenção da qualidade de vida. O objetivo deste trabalho foi mostrar os benefícios causados por esta pratica regular de exercícios resistidos popularmente conhecidos como musculação. Levando-se em conta o que foi visto neste trabalho entendemos que a pratica da musculação por pelo menos um ano possibilita melhoras significantes na saúde, melhora as atividades diárias, bem como os fatores que estão ligados com a qualidade de vida de seus praticantes.

## REFERÊNCIAS

BITTENCOURT, Nelson. **Musculação**: uma abordagem metodológica. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

DANTAS, Estélio H. M.; BEZERRA, Jani Cléria P.; MELLO, Danielli B. Fitness Saúde e Qualidade de Vida. In: VIANNA, Jeferson; NOVAES, Jefferson. **Personal Training e Condicionamento Físico em Academia**. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2009. p.297- 335, 2009.

FARIAS, I. G. S. R., T. S. RODRIGUES. **Exercício resistido**: na saúde, na doença e no envelhecimento. Lins-SP, 2009.

FISCHER, Bruno. **Grupo de Estudos Avançados em Saúde e Exercícios (GEASE)**. Disponível em: <[http://www.gease.pro.br/artigo\\_visualizar.php?id=103](http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=103)>. Acesso em: 17 nov. 2015.

GUEDES JÚNIOR, D. P. **Personal training na musculação**. Rio de Janeiro: Nei Pereira, 1997.

MONTEIRO, R. et al. Qualidade de vida em foco. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil. **Rev. Bras. Cir. Cardiovasc.**, v. 25, n. 4, p. 568-574, 2010.

OLIVEIRA, Maryane Campos; FELÍCIO NETO, João Rodrigues. Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde, Revista Baiana de Saúde Pública, v. 32, n. 2, p. 232-240 maio/ago. 2008.

REVISTA BRASILEIRA DE PRESCRIÇÃO E FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO, São Paulo, v. 2, n. 12, 638 p., nov./dez., 2008.

REZENDE; Thaís; COPPI; Antônio. Musculação, uma alternativa válida no tratamento da obesidade. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 1, n. 6, p. 74-83, nov./dez., 2007.

ROBERTO, Moacyr. Qualidade de vida. **Arq. Brascardiol**, São Paulo, v. 64, n. 4, p.119-124, 1995.

SANTARÉM, José Maria. Treinamento de força e potência. In.: GHORAYEB, Nabil; BARROS, Turibio. **O Exercício**: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos . São Paulo: Atheneu, 2000. p. 35-50.

VIALE, Marcelo Prazeres. **A pratica da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida**. 2007. Monografia (Graduação) – Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis 2007.

### ANEXO A – QUESTIONARIO SF 36 (Modificado)

1- Em geral você diria que sua saúde é:

| Excelente | Muito Boa | Boa | Ruim | Muito Ruim |
|-----------|-----------|-----|------|------------|
|           |           |     |      |            |

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

| Muito Melhor | Um Pouco Melhor | Quase a Mesma | Um Pouco Pior | Muito Pior |
|--------------|-----------------|---------------|---------------|------------|
|              |                 |               |               |            |

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

| Atividades                                                                                                                    | Sim, dificulta muito | Sim, dificulta um pouco | Não, não dificulta de modo algum |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------------------|
| a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos. |                      |                         |                                  |
| b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.                         |                      |                         |                                  |
| c) Levantar ou carregar mantimentos                                                                                           |                      |                         |                                  |
| d) Subir vários lances de escada                                                                                              |                      |                         |                                  |
| e) Subir um lance de escada                                                                                                   |                      |                         |                                  |
| f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se                                                                                        |                      |                         |                                  |
| g) Andar mais de 1 quilômetro                                                                                                 |                      |                         |                                  |
| h) Andar vários quarteirões                                                                                                   |                      |                         |                                  |
| i) Andar um quarteirão                                                                                                        |                      |                         |                                  |

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

| De forma nenhuma | Ligeiramente | Moderadamente | Bastante | Extremamente |
|------------------|--------------|---------------|----------|--------------|
|                  |              |               |          |              |

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

| Nenhuma | Muito leve | Leve | Moderada | Grave | Muito grave |
|---------|------------|------|----------|-------|-------------|
|         |            |      |          |       |             |

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

| De maneira alguma | Um pouco | Moderadamente | Bastante | Extremamente |
|-------------------|----------|---------------|----------|--------------|
|                   |          |               |          |              |

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

| Todo Tempo | A maior parte do tempo | Alguma parte do tempo | Uma pequena parte do tempo | Nenhuma parte do tempo |
|------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|------------------------|
|            |                        |                       |                            |                        |

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

|                                                                            | Todo<br>Tempo | A maior<br>parte do<br>tempo | Uma boa<br>parte do<br>tempo | Alguma<br>parte do<br>tempo | Uma<br>pequena<br>parte do<br>tempo | Nunca |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-------|
| a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força? |               |                              |                              |                             |                                     |       |
| b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa               |               |                              |                              |                             |                                     |       |
| c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?  |               |                              |                              |                             |                                     |       |
| d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranqüilo?                    |               |                              |                              |                             |                                     |       |
| e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?                     |               |                              |                              |                             |                                     |       |
| f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?                 |               |                              |                              |                             |                                     |       |
| g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?                              |               |                              |                              |                             |                                     |       |
| h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?                      |               |                              |                              |                             |                                     |       |
| i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?                               |               |                              |                              |                             |                                     |       |

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

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