

# QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE JUMP

**MACIEL, Luciele Meireles de Oliveira <sup>1</sup>**  
**DINI, Elizângela Fernandes Ferreira Santos <sup>1a</sup>**  
**LOPES, Jaqueline Salgado <sup>1</sup>**  
**OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de <sup>1b</sup>**

<sup>1</sup> *Educação Física – Faculdade Governador Ozanam Coelho - FAGOC*

<sup>a</sup> *elizangelaferreira@unifagoc.edu.br*  
<sup>b</sup> *renata.oliveira@unifagoc.edu.br*

## RESUMO

Atualmente, as pessoas estão cada vez mais se interessando pela prática de exercícios em busca de estética e principalmente pela qualidade de vida, dando prioridade para aulas coletivas que também proporcionam prazer. Assim, o presente estudo teve por objetivo comparar a qualidade de vida de praticantes e não praticantes de Jump de uma cidade no interior de Minas Gerais. Foi feita uma pesquisa de campo, descritiva, de corte transversal, com aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, classificando as pessoas em sedentário, insuficiente ativo A e B, ativo e muito ativo, e, em seguida o World Health Organization Quality of Life/bref (WHOQOL/breve), versão em português. Tal questionário contém 26 questões fechadas e seu objetivo é verificar a qualidade de vida, através de 4 domínios: físico, psicológico, meio ambiente e relações sociais. Foram avaliadas 50 mulheres, entre elas 25 praticantes de jump com idade média de  $33,82 + 6,69$  anos e 25 não praticantes com idade média de  $33,82 + 6,69$  anos. Entre o grupo de não praticantes, 13 eram ativas, 1 insuficientemente ativa A, 8 insuficientemente ativas B e 3 sedentárias; já entre o grupo de



praticantes, 21 eram muito ativas e 4 ativas. Encontrou-se, então, entre as praticantes de Jump, uma maior qualidade de vida ( $72,83 + 11,26$ ) em comparação a não praticantes ( $63,81 + 12,71$ ), com enfoque nos domínios “relações sociais” e “meio ambiente”. Concluiu-se que as mulheres praticantes de Jump apresentam uma melhor qualidade de vida em comparação com as não praticantes.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida. Jump. Atividade física.

## INTRODUÇÃO

Com a evolução da conscientização da importância de praticar exercícios físicos, o número de academias vem aumentando e se firmando como um dos principais locais para a prática de exercícios, em busca de uma vida mais saudável ou até mesmo por lazer (PICOLINI et al., 2015). As academias se caracterizam por oferecer um local adequado, materiais e aparelhos específicos para a prática dos exercícios físicos, onde trabalham professores da área de educação física que ensinam aos alunos a maneira correta de realizar os exercícios, assim como prescrevem os exercícios corretos em conformidade com os objetivos individuais (SABA, 1998).

Porém, é valido ressaltar a diferença entre o exercício físico e a atividade física. Esta pode ser definida como qualquer movimento corporal que resulta em gasto energético maior do que

os níveis de repouso, até as simples atividades executadas na rotina. Já o exercício físico é uma atividade planejada e estruturada para melhoria em requisitos de qualidade de vida, saúde e estética (CHEIK et al., 2003).

O Jump é um exercício físico que se constitui como uma modalidade que se baseia em movimentos ritmados dentro da cadência musical sobre um mini trampolim, envolvendo movimentos simples e de fácil execução, possibilitando a participação de um grupo heterogêneo de pessoas (FURTADO; SIMÃO; LEMOS, 2004). Em decorrência da superfície elástica do mini trampolim, engloba-se no exercício a variação específica dessa modalidade, abrangendo potência, aceleração e desaceleração, trazendo benefícios físicos, entre outros (ALONSO et al., 2005). Assim, essa é uma modalidade que pode auxiliar na melhoria da qualidade de vida de seus praticantes.

Essa modalidade também se destaca por ser prazerosa e trazer motivação para os alunos (FURTADO; SIMÃO; LEMOS, 2004), além de possibilitar uma melhoria no condicionamento físico, favorecendo alterações fisiológicas, como cardiovasculares e neuromusculares e de promover também melhora de resistência e força dos membros inferiores e abdômen (MORAES et al., 2010).

O termo “qualidade de vida” abrange diferentes questões na vida do indivíduo, compreendendo os domínios físicos, psicológicos, sociais e ambientais (MINAYO; HARTX; BUSS, 2000). A qualidade de vida se relaciona às necessidades e satisfações individuais subjetivas (FERREIRA et al., 2016), e em relação a aspectos como renda, emprego, convívio social, saúde, função física, espiritualidade, entre outros (KAWAKAME; MIYADAHIRA, 2005).

Ocasionalmente, na rotina estressante com a qual a sociedade contemporânea convive, a qualidade de vida vem sendo afetada de forma frequente e crescente, e a prática de exercícios físicos vem sendo citada como um dos principais recursos para melhorar o nível de qualidade de vida (SABA, 1998). O Jump pode ser um recurso

para melhorar essa rotina sobrecarregada da sociedade, principalmente por se tratar de aulas coletivas, trazendo uma maior interação social; é um exercício aeróbico prazeroso, que busca resistência muscular, com diferentes intensidades, durações e frequências (ALONSO et al., 2005).

Além dos aspectos físicos, a prática de exercícios pode contribuir para uma melhora em sua saúde mental, em comparação com sedentários. Nesse sentido, algumas ideias podem ser apontadas, mas ainda não há consenso entre os pesquisadores se os exercícios liberam endorfinas ou se regulam a neurotransmissão da noradrenalina e da serotonina, aliviando sintomas de depressão e psicologicamente melhorando a autoestima, resultando em uma melhor concepção de si mesmo (COSTA; SOARES; TEIXEIRA, 2007).

Nesse conjunto, o Jump pode auxiliar tanto no domínio físico como nas relações sociais e no domínio psicológico, por ser uma ginástica aeróbica que consiste na combinação de movimentos específicos, sendo uma ferramenta didática para formação física (DALLO, 2007). Segundo Valim e Volp (1998), a prática de ginástica aeróbica traz uma motivação através da música, além da satisfação do convívio social, proporcionando grande estimulação aos seus praticantes.

Diante disso, o presente estudo teve o objetivo de comparar a qualidade de vida de praticantes de não praticantes de Jump em uma cidade no interior de Minas Gerais.

## METODOLOGIA

Foi feito um estudo de campo, descritivo, de corte transversal, com mulheres que frequentam uma academia na cidade de Ubá, no interior de Minas Gerais. O grupo de mulheres foi composto por 25 praticantes e 25 não praticantes de Jump, com faixa etária semelhante, entre 20 e 49 anos. A coleta de dados foi realizada em junho e julho de 2019, de segunda a sexta-feira, pela manhã. O grupo das que não praticavam

nenhum tipo de exercício físico regular foi obtido aleatoriamente nas ruas da cidade. Todas as participantes informaram a idade, tempo de prática e horas de prática semanal.

Foram solicitadas, ao proprietário da academia, a autorização e a assinatura de um termo de autorização para a realização da pesquisa. Todas as participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, autorizando o estudo e a aplicação do questionário. Todos os procedimentos foram realizados de acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional da Saúde. A coleta de dados foi realizada por uma avaliadora devidamente treinada para tal procedimento.

O estudo foi realizado através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), classificando as pessoas em sedentário, insuficiente ativo A e B, ativo e muito ativo. O questionário IPAQ estima o tempo semanal gasto em atividades de intensidade moderada, vigorosa e caminhada. As perguntas se referem às atividades realizadas no trabalho, no lazer, em deslocamento e em casa (IPAQ, 2015). Para compor o grupo de não praticantes, o indivíduo deveria ser classificado em sedentário, insuficiente ativo A ou B.

Foi aplicado o World Health Organization Quality of Life/bref (WHOQOL/breve), versão em português (FLECK et al., 2000), contendo 26 questões fechadas (sendo duas perguntas sobre a qualidade de vida geral), para verificar a qualidade de vida, através de quatro domínios: físico, psicológico, meio ambiente e relações sociais. Cada pergunta tem cinco opções de respostas, e os resultados são exibidos entre zero a 100, sendo que quanto mais próximo de 100, melhor a qualidade de vida. Todos os cálculos do questionário foram realizados de acordo com o estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (1998).

A análise dos dados foi realizada através da exploração descritiva das variáveis estudadas (média e desvio padrão). Realizou-se o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade dos dados. Após detectada a normalidade e

para realizar a comparação entre os grupos (praticantes e não praticantes), foi utilizado o teste t de Student. Para todos os tratamentos foi adotado um nível de significância de 5%. Os dados foram analisados pelo programa estatístico SPSS, versão 20.

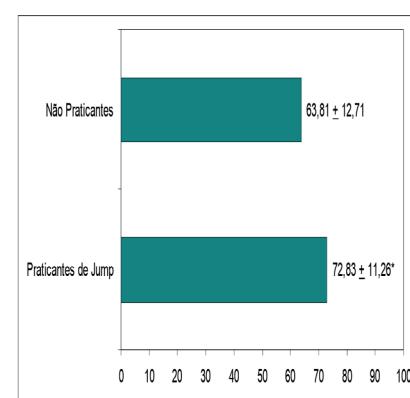
## RESULTADOS

Foram avaliadas 50 mulheres: 25 praticantes de Jump com idade média de  $33,04 \pm 6,82$  anos e 25 não praticantes, com idade média de  $34,60 \pm 6,59$  anos, sem diferença na idade entre os grupos ( $p=0,415$ )

No que se refere ao nível de atividade física, o grupo de não praticantes era composto por 13 ativos, 1 insuficientemente ativo A, 8 insuficientemente ativo B e 3 sedentários; já entre o grupo de praticantes, eram 21 muito ativos e 4 ativos.

A Figura 1 apresenta a média e desvio padrão da qualidade de vida geral das mulheres praticantes de Jump, comparando com as não praticantes.

**Figura 1** - Média e desvio-padrão da qualidade de vida de praticantes de Jump e não praticantes, Ubá-MG, 2019



\*  $p<0,05$  comparado ao grupo de não praticantes (Teste t Student).

Fonte: dados da pesquisa.

Na análise dos domínios da qualidade de vida, separadamente, foi encontrado diferença no domínio das relações sociais e meio ambiente, comparando os grupos de praticantes e não praticantes (Tabela 1).

**Tabela 1** - Média e desvio-padrão dos escores dos domínios de qualidade de vida em praticantes de Jump e não praticantes, Ubá-MG, 2019

Domínios da Qualidade de Vida	Praticantes de Jump (n=25)	Não Praticantes (n=25)
Físico	75,29 $\pm$ 13,48	67,14 $\pm$ 16,94
Psicológico	72,33 $\pm$ 14,33	64,50 $\pm$ 17,18
Relações Sociais	79,33 $\pm$ 16,69	68,33 $\pm$ 16,84*
Meio Ambiente	64,38 $\pm$ 14,35	55,25 $\pm$ 14,84*

\* p<0,05 comparado ao grupo de praticantes de jump (Teste t Student).

Fonte: dados da pesquisa.

## DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi verificar a qualidade de vida de praticantes de Jump, em comparação a não praticantes. Cossenza e Carvalho (1997) falam que atividade física pode ser um meio de descarregar tensões, emoções e pressões que a vida exige. Nesse sentido, foi observada uma melhor qualidade de vida em mulheres praticantes em relação a não praticantes, tendo ênfase em média superior nos domínios “meio ambiente” e “relação social”.

Em estudo de Alonso et al. (2005), a realização de exercícios no mini trampolim sistemático durante três horas semanais não foi suficiente para alterar a qualidade de vida das pessoas estudadas, porém notaram-se algumas diferenças fisiológicas que interferem no dia a dia da pessoa, como melhorias significativas nos valores de perimetria da cintura e relação cintura quadril, força de membros inferiores, flexibilidade, resistência muscular abdominal e de membros inferiores; além de significância estatística na frequência cardíaca de recuperação e consequentemente no consumo de oxigênio

(VO2), em relação às variáveis biomotoras funcionais, no salto com e sem auxílio dos membros superiores; também houve diferenças estatísticas em consequência da resistência alcançada pelas pernas, hipoteticamente devido ao incremento na força e musculatura proporcionado pelo tipo de treinamento (o constante empurrar da lona elástica).

Quando comparado o resultado do presente estudo com o realizado em idosos praticantes de hidroginástica e inativos, observou-se também maior qualidade de vida entre o grupo de idosos praticantes, em que os domínios “meio ambiente” e “relações sociais” também apresentaram média superior (DUARTE et al., 2017).

Assim, acredita-se que o Jump pode ser um exercício físico benéfico para a qualidade de vida dos seus praticantes. Corroborando com isso, Picolini et al. (2015) afirmam que a prática de jump pode promover melhorias nas capacidades físicos-motoras, aliado ao grande gasto calórico e gera motivação aos praticantes; e observam também uma melhora significativa no tempo de reação de escolha.

Os resultados do presente estudo evidenciaram que o domínio social obteve uma melhor qualidade em relação ao grupo de não praticantes, levando em consideração que o exercício físico é um investimento na interação social, principalmente quando se trata das aulas coletivas (SILVA et al., 2010), como o caso do Jump. O exercício físico funciona como um meio de socialização para as pessoas, resultando em um bom nível de bem-estar e convívio social. Em geral, a pessoa ativa consegue manter um estado de equilíbrio psicossocial mais estável e, durante a realização do exercício físico, ocorre a liberação de endorfina e de dopamina pelo organismo, proporcionando um efeito tranquilizante e relaxante pós-esforço, o qual ajuda a enfrentar as ameaças do meio externo (CHEIK et al., 2003).

Acredita-se que o exercício traz grandes benefícios sobre a área emocional, como redução da ansiedade e da depressão; melhora no autoconceito, na auto-imagem e na autoestima;

melhora na sensação de bem-estar e no humor; aumento da capacidade de lidar com estressores psicossociais (GODOY, 2002). Petruzzello et al. (1991) descrevem o exercício físico como forma de tratamento para ansiedade e depressão mais saudável e econômico, e tão eficaz quanto os tratamentos psicoterápicos e farmacológicos.

Aponta-se também uma diferença melhor no domínio “meio ambiente”, que se trata de segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, disponibilidade e qualidade de serviços da saúde e sociais, acesso a informações e habilidades, participação e oportunidades de recreação/lazer e ambiente físico (GORDIA; QUADROS; CAMPOS, 2009). Também se relaciona com o padrão que a própria sociedade impõe, onde o conjunto de políticas públicas e sociais induzem o desenvolvimento humano e estilos de vida, influenciando muito nos objetivos de cada um para o padrão de vida, que influencia na satisfação de vida (MINAYO; HARTX; BUSS, 2000).

O domínio do meio ambiente está relacionado ao estresse, que acompanha o dia a dia das pessoas (FRANKS, 1994) e, levando em consideração que a prática de atividade física regular é uma aliada para o combate ao estresse, pode auxiliar na melhora também dos aspectos ambientais (FONTANA, 2010). Estudo realizado por Nunomura, Teixeira e Caruto (2004), com adultos por 12 meses de prática de atividade física, obteve-se uma melhora significativa nos sintomas gerados pelo estresse, observando-se que a atividade contribuiu positivamente para diminuição de estresse, e assim melhorando a qualidade vida.

Ao considerar os resultados do presente estudo, é importante ressaltar as limitações, como a realização de um estudo transversal, que pode gerar uma ocorrência de causalidade reversa na interpretação dos resultados. A realização do estudo com uma amostra pequena pode ter interferência nos resultados; além disso, a coleta do grupo de praticantes e de não praticantes foi realizada apenas em um local e aleatoriamente.

Ressalta-se também que, no presente

estudo, metade dos não praticantes de Jump foram classificados como ativos, de acordo com os critérios do IPAQ, o que pode ter interferido nos resultados, que poderiam ser diferentes se todos fossem inativos.

## CONCLUSÃO

De acordo com os resultados encontrados no estudo, concluiu-se que as mulheres praticantes de jump apresentam uma melhor qualidade de vida, com diferença significativamente maior nos domínios “meio ambiente” e “relações sociais”. Assim, pode-se considerar que a modalidade de jump seja um importante mecanismo para a melhora na qualidade de vida. Porém, vale ressaltar a necessidade de mais estudos com praticantes de Jump para confirmar o resultado encontrado.

## REFERÊNCIAS

- ALONSO, P. T.; ANJOS, T. C.; LEITE J. P.; GONÇALVES A.; PADOVANI, C. R. Composição corporal, aptidão física e qualidade de vida em mulheres jovens em exercícios no mini trampolim. *Arquivos em Movimento*, Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 49-58, jul./dez. 2005.
- CHEIK, N. C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, v. 11, n. 3, p. 45-52, jul./set. 2003.
- COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Revista do Departamento de Psicologia - UFF*, v. 19, n. 1, p. 269-276, jan./jun. 2007
- COSSENZA, C. E.; CARVALHO, N. Personal training para grupos especiais. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.
- DALLO, A. R. A ginástica como ferramenta pedagógica: o movimento como agente de formação. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2007.
- DUARTE, F. M. E.; FERREIRA, E. F.; BADARÓ A. C.; OLIVEIRA

R. A. R. Qualidade de vida em praticantes de hidroginástica da meia e terceira idade de Ubá-mg. *Revista Científica Fagoc Saúde*, Ubá, v. 2, p. 54-60, 2017.

FERREIRA, M. M.; FERREIRA, E. F.; TOLETO, C.; OLIVEIRA R. A. R. Relação da prática de atividade física e qualidade de vida na terceira idade. *Caderno Científico Fagoc de Graduação e Pós-Graduação*, Ubá, v. 1, p. 9-15, 2016.

FLECK, M. P. A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000.

FONTANA, P. S. A motivação na ginástica rítmica: um estudo descritivo correlacional entre dimensões motivacionais e autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos. *Dissertação (Mestrado)*. Porto Alegre, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.

FRANKS, B. What is stress? *Quest*, v. 46, n. 1, p. 1-7, 1994. FURTADO, E.; SIMÃO, R.; LEMOS, A. Análise do consumo de oxigênio, frequência cardíaca e dispêndio energético, durante as aulas do Jump Fit. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 10, n. 5, p. 371-375, set/out, 2004.

GODOY, F. R. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. *Movimento*, v. 8, n. 2, p. 7-15, Rio Grande do Sul, maio/ago. 2002.

GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B.; CAMPOS, W. Variáveis sociodemográficas como determinantes do domínio meio ambiente da qualidade de vida de adolescentes. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 14, n. 6, p. 2261-2268, 2009.

INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ). Scoring Protocol. 2005. Disponível em: <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>.

KAWAKAME, P. M. G.; MIYADAHIRA, A. M. K. Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. *Revista da Escola Enfermagem*, São Paulo, v. 39, n. 2, p. 164-72, 2005.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

MORAES, H. B.; VALE, R. G.; GOMES, A. L.; NOVAES, G. S.; ALVES, J. V.; MARINHO, D. A.; NOVAES, J. S. Frequência cardíaca, percepção subjetiva de esforço e lactato sanguíneo nas aulas de jump fit e hidro jump. *Motricidade*, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, 2010.

NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R. Nível

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

PETRUZZELLO, S. J.; LANDERS D.M.; HATFIELD, B. D.; KUBITZ, K. A.; SALAZAR, W. Uma meta-análise sobre os efeitos redutores de ansiedade do exercício agudo e crônico. *Sports Medicine*, v. 11, n. 3, p. 82-143, 1991.

PICOLINI, L. C.; FLÔRES, F. S.; SOARES, E. S.; SANTOS, D. L.; MATHEUS, S. C.; CORAZZA, S. C. Efeitos da prática de Jump no equilíbrio e no tempo de reação em mulheres. *ConScientiae Saúde*, Santa Maria, v. 14, n. 4, p. 585-591, 2015.

SABA, F. A. Importância da atividade física para a sociedade e o surgimento das academias de ginástica. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 80-87, 1998.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010.

VALIM, P. C.; VOLP, C. M. Nível de condicionamento físico entre indivíduos que praticam a ginástica aeróbica por satisfação e aqueles que praticam por outros motivos. *Revista Motriz*, v. 4, n. 1, p. 35-37, 1998.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. WHOQOL User Manual, 1998.