

# QUALIDADE DE VIDA DOS INDIVÍDUOS DE MEIA IDADE EM CIDADES NO INTERIOR DE MINAS GERAIS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

PEREIRA, Bruno Pires <sup>1</sup> ; DINIZ, Elizângela Fernandes Ferreira <sup>2a</sup> ;  
CAMARGOS, Gustavo Leite <sup>2a</sup> ; OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de <sup>2a</sup>

<sup>1</sup> Graduação Educação Física - UNIFAGOC

<sup>2</sup> Docente UNIFAGOC



elioliveiramg@yahoo.com.br  
gustamargos@hotmail.com  
renata.oliveira@unifagoc.edu.br

## RESUMO

A musculação, por todos os seus benefícios, pode ser uma forte aliada para o envelhecimento com qualidade de vida (QV), visto que a população de meia idade aumentou sua expectativa de vida e, portanto, busca agregar qualidade a seus dias. Assim, o objetivo do estudo foi avaliar a QV dos indivíduos de meia idade em cidades no interior de Minas Gerais, praticantes e não praticantes de musculação. O presente estudo foi descritivo de corte transversal, em que foram avaliados 60 indivíduos de meia idade, sendo 19 praticantes de musculação e 41 não praticantes, entre os meses de julho e agosto de 2020. Os indivíduos foram classificados como ativos ou inativos por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta; e para avaliar a QV, utilizou-se a versão em português do Questionário World Health Organization Quality of Life/brief (WHOQOL/breve). A média da QV dos praticantes de musculação foi superior (79,92+10,45) à dos não praticantes (68,15 + 13,09). Em relação aos domínios da QV, os praticantes obtiveram valores superiores em todos, quando comparados aos não praticantes ( $p<0,05$ ). Dessa forma, conclui-se que a musculação pode ser um interessante aliado para a melhora da QV de indivíduos de meia idade.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida. Envelhecimento. Musculação.

## INTRODUÇÃO

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010), houve um aumento na expectativa de vida dos brasileiros de 25,4 anos em relação ao ano de 1960, o que pode ser observado pelo aumento da população acima de 65 anos, que chegou a 7,4% em 2010 (IBGE, 2010).

Ao longo do processo de envelhecimento, o organismo dos indivíduos passa por modificações, reduzindo a capacidade funcional, a força e a aptidão aeróbica, e aumentando a gordura corporal (GUEDES *et al.*, 2016). Dessa forma, com o aumento da expectativa de vida, os indivíduos devem buscar envelhecer com qualidade para o melhor aproveitamento dos dias com práticas saudáveis, incluindo uma boa alimentação, atividade física, lazer e inserção social (ASSIS, 2005). Vecchia *et al.* (2005) alegam que a qualidade de vida (QV) está relacionada com o bem-estar e a autoestima, englobando o físico, o psicológico, o social e o meio ambiente. A prática de exercício físico pode ser uma estratégia interessante para esses objetivos.

O exercício físico deve ser praticado de forma correta para garantir a segurança dos

participantes, contribuindo, assim, para evolução na forma física e no desenvolvimento psicossocial. Estudo de Ferreira *et al.* (2016) verificou que idosos ativos apresentam maiores domínios da QV, comparando físico, psicológico, social e meio ambiente. Nesse contexto, Mynarski *et al.* (2014) constataram que a prática da musculação, comparada ao treinamento funcional e à ginástica aeróbica, demonstrou-se mais eficaz para melhorar a autonomia e, com isso, prevenir os riscos de fraturas que esses indivíduos estão suscetíveis a ter.

Porém, destacam-se barreiras encontradas pelos idosos para a prática de atividades físicas, como limitações físicas, falta de disposição e doenças (KRUG; LOPES; MAZO, 2015). Assim, o sedentarismo é muito comum no cenário do envelhecimento, podendo acarretar problemas, como doenças cardiovasculares, às quais os indivíduos estão mais suscetíveis no processo do envelhecimento (ALVES *et al.*, 2004). Tais fatores podem ser revertidos pela prática de exercício físico periodizado, trazendo evolução física, socialização e uma maior perspectiva de vida, melhorando a QV (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011).

Uma das principais alterações orgânicas associadas ao envelhecimento é a queda dos níveis de força muscular; dessa forma, torna-se relevante que o idoso realize exercícios que contribuam para a manutenção e/ou ganho de força muscular (SILVA *et al.*, 2014). A musculação praticada regularmente pode ser uma forte aliada nesse processo, melhorando o ganho de força, uma vez que aumenta a massa muscular, além de contribuir na redução de dobras cutâneas, colesterol, arteriosclerose, e ainda na melhora da frequência cardíaca e da pressão arterial, impedindo o entupimento de veias e artérias (BENEDETTI; BENEDETTI, 1996). Destaca-se que mulheres de meia idade praticantes de musculação obtiveram níveis superiores da QV em comparação ao grupo de praticantes de Pilates, relacionando a dor, saúde mental e menos sintomas vasomotores (LARA; WENDT; SILVA, 2014).

Dessa forma, considerando a musculação como uma forte aliada para o envelhecimento saudável, este estudo avaliou a QV dos indivíduos de meia idade em cidades no interior de Minas Gerais, praticantes e não praticantes de musculação.

## **METODOLOGIA**

Foi realizado um estudo descritivo de corte transversal, em que foram avaliados 60 indivíduos de meia idade em cidades no interior de Minas Gerais. A amostra foi estratificada em praticantes (19) e não praticantes (41) de musculação, e a coleta foi realizada durante os meses de julho e agosto de 2020, através da plataforma online Google Forms.

Por meio de um link de acesso aos questionários, os avaliados foram convidados a participar da coleta de dados, utilizando os aplicativos WhatsApp, Facebook e Instagram.

Posteriormente, os indivíduos de meia idade praticantes e não praticantes de musculação que aceitaram participar da pesquisa confirmaram a pergunta com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o qual se encontrava no início do mesmo link dos

questionários, autorizando, assim, a aplicação dos questionários e o uso da avaliação, em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Para classificar os participantes como ativos ou inativos, utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta. Esse questionário contém oito questões fechadas, relacionadas ao tempo gasto fazendo atividade física na última semana, seja no esporte, no trabalho, no lazer, em casa, por exercício ou até mesmo na ida de um lugar para o outro; relacionando-as com as intensidades vigorosas, moderadas, caminhada e o tempo gasto na posição sentada. Quanto ao nível de atividade física, o indivíduo é classificado como muito ativo, ativo, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B ou sedentário (IPAQ, 2005).

A avaliação da QV foi realizada por meio do Questionário World Health Organization Quality of Life/ brief (WHOQOL/breve), versão em português (FLECK *et al.*, 2000), o qual é composto de 26 questões fechadas com 5 opções de respostas para cada uma, em uma escala likert, que foram assinaladas com base nas duas semanas anteriores. As perguntas são relacionadas às dimensões física, social, psicológica e meio ambiente. Os resultados do questionário foram apresentados entre 0 e 100 pontos, sendo que quanto mais próximo o resultado de 100, melhor foi o indicador de QV. Todos os cálculos foram realizados em conformidade com a World Health Organization (1998).

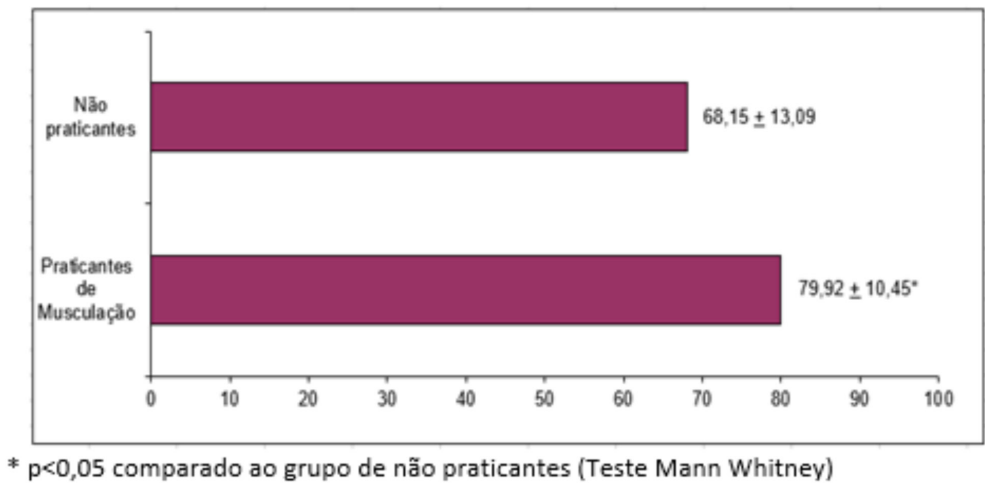
Após a coleta de dados, a análise estatística foi realizada por meio da exploração descritiva das variáveis estudadas (média e desvio padrão). Posteriormente, realizou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade dos dados. Para comparação entre os grupos, utilizou-se o teste Mann Whitney. Para todos os tratamentos foi adotado um nível de significância de 5%. Os dados foram analisados pelo programa estatístico SPSS, versão 21.

## RESULTADOS

A amostra do estudo foi composta por 60 indivíduos de meia idade, com média de idade de  $47,33 \pm 5,03$  anos; 19 desses indivíduos eram praticantes de musculação (9 mulheres e 10 homens) e 41 não praticantes (8 mulheres e 33 homens), sem diferença na idade entre os grupos ( $p=0,661$ ). Entre o grupo de praticantes de musculação, 12 foram classificados como muito ativos e 7 ativos; já o grupo de não praticantes foi composto por 7 muito ativos, 31 ativos, 1 insuficientemente ativo A, 1 insuficientemente ativo B e 1 sedentário.

Observou-se que a QV dos praticantes de musculação é superior em relação à dos indivíduos não praticantes (Figura 1).

**Figura 1:** Média e desvio-padrão da QV de praticantes de musculação e não praticantes, 2020



Fonte: dados da pesquisa.

A Tabela 1 compara os quatro domínios da QV dos participantes, estratificados pelos dois grupos. Nota-se que o grupo praticante de musculação foi superior estatisticamente em todos os domínios em relação ao grupo não praticante.

**Tabela 1:** Domínios da QV dos participantes

Domínios da Qualidade de Vida	Praticantes de Musculação (n=19)	Não Praticantes (n=41)
Físico	85,53 ± 13,28	68,55 ± 16,62*
Psicológico	81,36 ± 11,48	69,72 ± 14,19*
Relações Sociais	81,58 ± 14,85	72,36 ± 15,97*
Meio Ambiente	71,22 ± 9,23	61,97 ± 14,76*

\* p<0,05 comparado ao grupo de praticantes de musculação (Teste Mann Whitney).

Fonte: dados da pesquisa.

**DISCUSSÃO**

O objetivo do presente estudo foi avaliar a QV dos indivíduos de meia idade, praticantes e não praticantes de musculação, em cidades localizadas no interior de Minas Gerais. Os principais achados foram: 1) a média geral da QV dos praticantes de

musculação é maior comparada à dos não praticantes; 2) esse resultado se mantém superior em todos os domínios da QV.

Ao analisar a QV dos indivíduos, pode-se observar que os praticantes de musculação obtiveram melhor média que os não praticantes. Estudo realizado por Duarte *et al.* (2017) também identificou melhor QV em indivíduos de meia idade praticantes de hidroginástica, em comparação aos não praticantes. Ferreira *et al.* (2016) verificaram que idosos praticantes de alongamento e caminhada apresentaram melhor resultado na QV em relação aos não praticantes. Por fim, no estudo de Castro *et al.* (2009), também se observou que praticantes de dança, musculação e meditação apresentam melhor QV que indivíduos inativos, o que corrobora a hipótese de que a prática regular de exercício físico influencia positivamente na QV.

Em relação aos domínios da QV, a análise dos dados revela uma superioridade dos praticantes de musculação em todos os domínios – físico, psicológico, social e meio ambiente, com uma maior média no quesito do físico. Tal resultado vai ao encontro de estudo realizado por Gordia *et al.* (2007), o qual constatou que mulheres idosas praticantes de exercício físico do programa SESC Fortaleza-CE apresentaram melhores resultados em todos os domínios da QV, em relação a idosas não praticantes. Outro estudo que corrobora tais achados é o de Costa *et al.* (2018), que verificaram que idosos praticantes de exercícios físicos dos programas da Agência Municipal de Turismo Eventos e Lazer (AGETUL), compostos por aulas de treinamento funcional, ginástica coletiva e caminhada orientada, apresentam médias superiores em todos os domínios da QV, quando comparados com idosos não praticantes. Contudo, Prado *et al.* (2010), utilizando em seu estudo a prática de exercícios resistidos em idosas, com cinco semanas de intervenção, notaram melhora apenas nos domínios físico e psicológico, diferente do observado no presente estudo.

Tal resultado se mostra importante, visto que o envelhecimento é um processo lento e constante que traz mudanças, novos comportamentos, perda das aptidões físicas e nas funções do organismo, podendo chegar a gerar um quadro de depressão nos indivíduos pelos fatores que se agravam e são adquiridos no decorrer dos anos, sem os devidos cuidados (MELO *et al.*, 2012). No estudo de Marquez *et al.* (2016), foi verificado que a prática do treinamento de força em um período de quatro semanas em indivíduos de meia idade e terceira idade demonstrou eficácia na melhora da flexibilidade e na capacidade funcional.

Portanto, o treinamento de força pensado individualmente vai além de somente o ganho de força, pois auxilia para a melhora na capacidade funcional, contribuindo para maior independência física, assim como para o aumento da massa magra, diminuindo o acúmulo da gordura corporal, precavendo o aparecimento de doenças metabólicas e cardiovasculares, que são riscos que possivelmente poderiam aparecer com o envelhecimento e a falta de atividade física (FARINATTI; SILVA, 2008). Além disso, a prática da musculação proporcionou uma melhor QV para indivíduos de 19 a 70 anos de ambos os sexos, notando-se uma melhora em todos os domínios (GONÇALVES; BICALHO;

NOCE, 2019).

Em outros contextos, estudo de Ribeiro *et al.* (2012) também revela que a prática de atividade física orientada e regular é uma forte aliada na busca pelo envelhecimento saudável, trazendo benefícios físicos por estarem inseridos em práticas corporais, psicológicas e sociais, pelo convívio entre amigos. Tal fato vai ao encontro do presente estudo, no qual percebeu-se também que o domínio social foi mais positivo para os ativos em musculação, o que pode ser explicado pelo convívio diário com outras pessoas durante a prática. Tal resultado também foi encontrado no estudo de Duarte *et al.* (2017), em que idosos que praticam a hidroginástica regularmente se sobressaem a indivíduos não praticantes nos domínios das relações sociais e meio ambiente, apresentando uma melhora na QV.

Enfatiza-se, dentre os domínios da QV, o psicológico, em que o bem-estar está relacionado com a satisfação, o julgamento que o indivíduo faz de si mesmo sobre alguns domínios que têm a prevalência de aspectos positivos aos negativos (SPOSITO *et al.*, 2010). Mendonça, Souza e Fernandes (2012) verificaram em seu estudo que o grupo de participantes de exercício físico teve uma melhora significativa na satisfação com a aparência física, na satisfação com a saúde e em níveis de depressão. Dessa forma, enfatiza-se que a prática regular pode ser um forte aliado da redução de fatores psicológicos negativos, como a depressão, que se encontra elevada com o envelhecimento (MORAES *et al.*, 2007).

Ao se analisar os resultados encontrados, cabe ressaltar que o estudo possui limitações na interpretação dos dados. Assim, devem ser considerados: um número pequeno de avaliados e a utilização de um delineamento transversal que pode interferir nos resultados obtidos. Por fim, outro fator importante é o fato de, devido à situação atual de pandemia, a coleta ter sido realizada por meio do Google Forms, o que se constitui em um fator de limitação por não possibilitar a interação do avaliador com os avaliados, para esclarecimentos de dúvidas em relação às perguntas.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que, na amostra avaliada, indivíduos de meia idade praticantes de musculação apresentam uma melhor QV comparada a não praticantes, tanto geral quando na análise de todos os domínios pesquisados.

Assim, a musculação pode ser uma forte aliada para melhorar a QV em indivíduos de meia idade. Porém, ressalta-se a necessidade de mais estudos na área da musculação, com o objetivo de confirmar os resultados obtidos.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, R. V.; MOTA, J.; COSTA, M. C.; ALVES, J. G. B. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 1, p. 31-37, 2004.
- ASSIS, M. Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações educativas com idosos. **Revista APS**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 15-24, jan./jun. 2005.
- BENEDETTI, T. R. B.; BENEDETTI, A. L. Musculação na terceira idade. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 1, n. 7, p. 35-40, 1996.
- CASTRO, J. C.; BASTOS, F. A. C.; CRUZ, T. H. P.; GIANI, T. S.; FERREIRA, M. A.; DANTAS, E. H. M. Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e meditação. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 12, n. 2, p. 255-265, 2009.
- CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe**, v. 1, n. 09, p. 163-175, 2011.
- COSTA, F. R.; RODRIGUES, F. M.; PRUDENTE, C. O. M.; SOUZA, I. F. Qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 1, p. 24-34, 2018.
- 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**, v. 2, p. 54-60, 2017.
- FARINATTI, P. T. V.; SILVA, N. S. L. Treinamento da força para idosos. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 7, n. 3, p. 151-157, 2008.
- FERREIRA, M. M.; FERREIRA, E. F.; TOLEDO, 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**, 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.
- GONÇALVES, M. L.; BICALHO, C. C. F.; NOCE, F. Análise da percepção da qualidade de vida em praticantes de musculação de um projeto social. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 3, p. 114-118, 2019.
- GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B.; JUNIOR, G. B. V.; SOUZA, E. A.; CABRAL, C.; MORAIS, T. B.; JUNIOR, P. K. Q.; CAMPOS, W. Comparação da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes e não praticantes de exercício físico. **EFDeportes.com**, n. 106, 2007.
- GUEDES, J. M.; BORTOLUZZI, M. G.; MATTE, L. P.; ANDRADE, C. M.; ZULPO, N. C.; SEBBEN, V.; FILHO, H. T. Efeitos do treinamento combinado sobre a força, resistência e potência aeróbica em idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 6, p. 480-484, 2016.
- IBGE. Instituto Brasileiro de geografia e Estatística. **Censo demográfico**. 2010. Disponível em: <https://censo2010.ibge.gov.br/noticias-censo.html?view=noticia&id=3&idnoticia=2170 &busca=1&t=censo-2010-numero-catolicos-cai-aumenta-evangelicos-espiritas-sem-religiao>. Acesso em: 17 mar. 2020.
- INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ). **Scoring Protocol**. 2005. Disponível em: <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>. Acesso em: 24 abr. 2020.



KRUG, R. R.; LOPES, M. A.; MAZO, G. Z. Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevos inativos fisicamente. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 1, p. 57-64, 2015.

LARA, S.; WENDT, P.; SILVA, M. L. Comparação da qualidade de vida em mulheres praticantes de Pilates e musculação. **ConScientiae Saúde**, v. 13, n. 1, p. 134-140, 2014.

MARQUEZ, T. B.; ZAMAI, C. A.; VIEIRA, M. S.; SILVA, S. M.; RODRIGUES, A. A. Treinamento de força em indivíduos de meia e terceira idade. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 2, n. 1, p. 49-57, 2016.

MELO, F. L. S.; SILVA, G. C.; LEITE, L. C.; BORRAGINE, S. O. F. A prática da hidroginástica e sua influência nas atividades de vida diárias do idoso. **EFDeportes.com**, n. 169, 2012.

MENDONÇA, R. M. S. C.; SOUZA, M. S. C.; FERNANDES, H. M. Influência de diferentes programas de exercício físico na composição corporal e dimensões psicológicas em mulheres. **Motricidade**, v. 8, n. 2, p. 1023-1031, 2012.

MYNARSKI, J.; SANTOS, L.; VERFFEL, A.; MELLO, D.; BERTICELL, M. W.; OLKOSKI, M. M. Efeitos de diferentes programas de exercícios físicos sobre a composição corporal e a autonomia funcional de idosas com risco de fratura. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 25, n. 4, p. 609-618, 2014.

MORAES, H.; DESLANDES, A.; FERREIRA, C.; POMPEU, F. A. M. S.; RIBEIRO, P.; LAKS, J. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 29, n. 1, p. 70-79, 2007.

PRADO, R. A.; TEIXEIRA, A. L. C.; LANGE, C. J. S. O.; EGYDIO, P. R. M.; IZZO, P. A influência dos exercícios resistidos no equilíbrio, mobilidade funcional e na qualidade de vida de idosas. **O mundo da saúde**, v. 34, n. 2, p. 183-191, 2010.

RIBEIRO, J. A. B.; CAVALLI, A. S.; CAVALLI, M. O.; POGORZELSKI, L. V.; PRESTES, M. R.; RICARDO, L. I. C. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 4, p. 969-984, 2012.

SILVA, N. L.; BRASIL, C.; FURTADO, H.; COSTA, J.; FARINATTI, P. Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, v. 13, n. 2, p. 75-85, 2014.

SPOSITO, G.; DIOGO, M. J. D.; CINTRA, F. A.; NERI, A. L.; GUARIENTO, M. E.; SOUSA, M. L. R. Relações entre o bem-estar subjetivo e a funcionalidade em idosos em seguimento ambulatorial. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 14, n. 1, p. 81-89, 2010.

VECCHIA, R. D.; RUIZ, T.; BOCCHI, S. C. M.; CORRENTE, J. E. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista brasileira de epidemiologia**, São Paulo, v. 8, n. 3, p. 246-252, 2005.

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