

# QUALIDADE DE VIDA DE INDIVÍDUOS IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO, NA CIDADE DE BENTO GONÇAVES (RS)

Nayara da Rosa Kraus<sup>1</sup>

Lisiane Reis Brum<sup>2</sup>

## RESUMO

**Objetivo geral:** comparar os níveis de qualidade de vida entre idosos residentes na cidade de Bento Gonçalves (RS), que praticam e não praticam musculação. **Metodologia:** Estudo qualitativo, de formato descritivo transversal. Teve como instrumento de coleta de dados a aplicação do questionário de qualidade de vida Short Form-36 (SF-36) e de mais dois questionários com perguntas fechadas e abertas, um específico para os praticantes e o outro para os não praticantes de musculação. Os questionários foram entregues impressos para todos os participantes responderem, após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) **Amostra:** Participaram do estudo 32 idosos de ambos os sexos, maiores de 60 anos, sendo que 16 praticam musculação e os outros 16 não praticam. **Resultados e discussão:** os dados foram analisados em forma de tabelas e separados por domínios, sendo eles: capacidade funcional, estado geral de saúde, saúde mental e aspectos sociais, cujos domínios apresentaram resultados mais significativos em relação a pesquisa de comparação, onde verificou-se, uma superioridade nos resultados positivos (escore perto da maior pontuação – 100 pontos) no grupo dos praticantes. Para comparar a qualidade de vida entre os grupos através dos questionários desenvolvidos pela autora da pesquisa, verificou-se que o grupo dos praticantes tem maior consciência sobre os benefícios da prática da musculação, afirmando que auxilia na realização das suas atividades de vida diária (AVDs) e no aumento da força e da resistência, uma vez que o grupo dos não praticantes, mesmo conhecendo os benefícios, 69% se mantem sedentários e com dores no corpo e articulações, devido a diversos motivos para não realizar a prática. **Conclusão:** Ressalta-se a importância da prática da musculação para a população idosa, uma vez que o estudo foi capaz de demonstrar sua eficácia na melhora das atividades da vida diária, aumento da disposição e diminuição de dores, bem como nos aspectos sociais.

**Palavras-chave:** Idoso, exercício físico, musculação, qualidade de vida.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação física bacharelado na Universidade de Caxias do sul

<sup>2</sup> Professora Mestre do curso de Educação física bacharelado na Universidade de Caxias do sul

## QUALITY OF LIFE OF ELDERLY INDIVIDUALS PRACTICING AND NOT PRACTICING BODYBUILDING, IN THE CITY OF BENTO GONÇAVES (RS)

### ABSTRACT

**General objective:** to compare the levels of quality of life among elderly residents in the city of Bento Gonçalves (RS), who practice and do not practice bodybuilding. **Methodology:** Qualitative study, of descriptive format. The data collection instrument was the application of the Short Form-36 (SF-36). Quality of Life Questionnaire and two more questionnaires with closed and open questions, one specific for practitioners and the other for non-bodybuilding practitioners. The questionnaires were printed for all participants to answer, after signing the Free and Informed Consent Form (TCLE). **Sample:** the study included 32 elderly of both sexes, over 60 years of age, 16 of which practice bodybuilding and the other 16 do not practice. **Results and discussion:** the data were analyzed in the form of tables and separated by domains, which were: functional capacity, general health status, mental health and social aspects, whose domains presented more significant results in relation to the comparison research, where there was a superiority in the positive results (score close to the highest score – 100 points) in the group of practitioners. To compare the quality of life between the groups through the questionnaires developed by the author of the research, it was found that the group of practitioners is more aware about the benefits of bodybuilding practice, stating that it helps in performing their activities of daily living (ADLs) and in increasing strength and endurance, since the group of non-practitioners, even knowing the benefits, 69% remain sedentary and have pain in the body and joints, due to several reasons for not performing the practice. **Conclusion:** The importance of bodybuilding practice for the elderly population is emphasized, since the study was able to show its efficacy in improving activities of daily living, increased mood and reduction of pain, as well as in social aspects.

**Keywords:** elderly, physical exercise, bodybuilding, quality of life.

## INTRODUÇÃO

Se analisarmos a história, o número de crianças sempre foi superior ao de idosos. Contudo, espera-se que até 2050 este percentual mude, onde a população com mais de sessenta anos ultrapasse o percentual de jovens até 14 anos.

O Brasil está passando pelo período chamado de transição demográfica, um fenômeno que acontece somente uma vez em cada país, que se caracteriza pela queda na taxa no número de mortes e que ocorre devido aos avanços e estudos da medicina, sendo capaz de aumentar o tempo de vida do indivíduo. Junto a isso, o uso de métodos contraceptivos, reduzindo a taxa de natalidade, é outro fator que colabora para que esta transição se realize (ALVES *et al.*, 2014).

Dados do Banco Nacional do Desenvolvimento (BNDES) mostram que este fenômeno do envelhecimento acontece em âmbito mundial, onde a expectativa de vida das pessoas aumentou significativamente em relação à de fecundidade. Nos anos 1950, a expectativa de vida mundial era de 46,8 anos. Devidos a vários fatores, em 2015 esse número passou para 70,4 anos, e se espera que até 2030 chega aos 74,6 anos. O Brasil segue esta tendência mundial, onde em 2030 a expectativa de vida populacional em média seja de 79 anos.

O aumento da proporção de idosos na população mundial traz à tona a discussão a respeito de eventos incapacitantes nessa faixa etária, que acontecem sobretudo com maior frequência em idosos sedentários. A redução da flexibilidade muscular, mobilidade articular e da força muscular são as principais variáveis motoras relacionadas às maiores limitações das atividades de vida diária (AVDs) e aos altos índices de quedas registrados na população idosa (ALBINO *et al.*, 2011).

Segundo Silva *et al.* (2012) o sedentarismo acarreta problemas para qualquer idade, porém os efeitos podem ser muito piores para os indivíduos acima de sessenta anos. Ficar sem praticar qualquer tipo de exercício e atividade física pode, neste caso, tornar o idoso mais dependente de ajuda para realizar tarefas simples do seu cotidiano, ou o deixando mais frágil e exposto a quedas.

O processo de envelhecimento humano causa modificações morfológicas e fisiológicas, e por consequência, a diminuição das capacidades funcionais do idoso, que se dá principalmente pelo comprometimento do sistema neuromuscular, dificultando a execução das atividades da vida diária, diminuição da força e qualidade muscular, deixando-o mais suscetível a quedas (CRUZ; TOUGUINHA, 2015).

Há uma enorme preocupação com o aumento da população idosa quando se trata da realização das atividades da vida diária (AVDs). Estas atividades envolvem tudo que o indivíduo faz em seu dia a dia, desde ao acordar até o momento de ir dormir. O processo de envelhecimento traz algumas limitações que o torna mais dependente para realizar algumas atividades, o que pode ser mais preocupante se este for sedentário ou morar sozinho, ou seja, pode ser um grande risco se o idoso não adotar uma rotina de exercícios habitual (MEDEIROS *et al.*, 2017).

Acredita-se que o treinamento de força (TF) pode proporcionar diversos benefícios na saúde desta população, que afetam diretamente a qualidade de vida deles. O objetivo principal da realização deste tipo de treinamento com este público é o retardamento do processo de envelhecimento, através da manutenção de um estado suficientemente saudável, que possibilite que o idoso não tenha tanta dificuldade em realizar suas atividades diárias, auxiliando na prevenção e no tratamento de doenças que aparecem com a idade avançada e que atingem amplamente os idosos mais sedentários (MENDONÇA; MOURA e LOPES, 2018).

O trabalho de reforço muscular que é proporcionado pelo TF é de fundamental importância para os indivíduos da terceira idade, uma vez que não somente irá aumentar sua massa muscular, mas também uma melhora na densidade mineral óssea (deixando os ossos mais fortes e resistentes a possíveis fraturas) e protegendo as articulações, ligamentos e tendões, melhorando a sua força, resistência e disposição para realizar tarefas de forma mais independente (SOUTO e CAMINHA, 2015).

As capacidades funcionais como força, cardiorrespiratória, a realização da marcha, flexibilidade, mobilidade e equilíbrio, são afetadas com o envelhecimento, podendo influenciar negativamente na qualidade de vida dos idosos e na realização de suas atividades de vida diária. Desta forma, a musculação se mostra capaz de promover melhora dessas capacidades funcionais, proporcionando mais independência para estes indivíduos, auxiliando na melhor execução de suas tarefas. Devido a isso, o treinamento de força é indicado para esta população para que possam envelhecer de forma mais saudável possível, prevenindo e tratando possíveis doenças que surgem com a idade avançada (VIRTUOSO *et al.*, 2016).

A partir do exposto acima, a presente pesquisa visa verificar a qualidade de vida entre idosos que praticam a musculação com aqueles que não praticam a modalidade, a fim de comparar quanto os níveis de qualidade de vida de quem pratica o treinamento

resistido é capaz de ser maior, auxiliando assim de fato estes indivíduos na realização de suas tarefas de vida diária e a terem um envelhecimento com mais qualidade.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa quali-quantitativa, de caráter descritivo, cujos dados foram obtidos através da aplicação de três questionários, sendo um deles o questionário nacional SF-36 (Short Form 36) e mais dois questionários autorais, ambos para analisar a qualidade de vida em indivíduos idosos. Schneider *et al* (2017) conceitua que a pesquisa de característica quali-quantitativa surgiu para explicar de uma outra forma a apresentação dos resultados e discussões em quantidades, que pode ser expressa em números, juntamente com a qualidade na mesma pesquisa. Segundo Gil (2002), a pesquisa descritiva tem como objetivo primário a caracterização e a descrição de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relação entre as variáveis. Sendo assim, vários estudos são classificados com este título, tendo como característica mais significativa a utilização de maneiras padronizadas de coletar dados, como a utilização de questionários e observações sistêmicas.

O objetivo da utilização de questionários na pesquisa foi fazer um comparativo de qualidade de vida entre idosos praticantes e não praticantes de musculação na cidade de Bento Gonçalves. Para isso, foi aplicado o questionário SF-36 e mais dois questionários direcionados, um para os 16 idosos praticantes e o outro para os 16 idosos não praticantes de musculação, sendo 32 participantes no total, que foram escolhidos através do contato com pessoas conhecidas, por meios de convivência e indicações de terceiros.

O questionário SF-36, que é amplamente utilizado, de fácil aplicação e compreensão, composto por 36 itens englobados em 8 domínios que são: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental, capaz de avaliar diversas variáveis que compõem a qualidade de vida das pessoas. Apresenta um escore que vai de 0 (zero) a 100 (obtido por meio de cálculo do *Raw Scale* ou de outros métodos estatísticos), onde o zero corresponde ao pior estado geral de saúde e o 100 corresponde ao melhor estado de saúde (T.O NEUROLOGIA, 2013).

Para realizar uma análise de uma forma mais detalhada sobre a qualidade de vida dos indivíduos, foram elaborados e aplicados mais dois questionários, um para cada

grupo, cujas questões foram elaboradas de uma forma diferente para os praticantes e não praticantes. Cada questionário foi composto de cinco perguntas objetivas, sendo que duas delas havia espaço para o participante responder também de forma descritiva, a fim de complementar a resposta, tornando-a mais completa.

O formato da pesquisa foi realizado através da aplicação de questionários impressos, cujos participantes foram orientados a ler e assinar, antes de preencher, o termo de Consentimento Livre e Esclarecido, onde aceitaram participar da pesquisa, sabendo de seus possíveis riscos e benefícios, assim como entender mais sobre o objetivo da mesma. A pesquisadora ou algum familiar do idoso, estiveram presentes durante o momento em que os participantes responderam os questionários, pois algumas pessoas devido a idade mais avançada tiveram algumas dificuldades em ler, entender e escrever de forma clara, assim necessitando de auxílio para responder algumas questões com êxito.

Após o término da coleta dos dados, as respostas foram enviadas ao setor de estatística da Universidade de Caxias do Sul (UCS), onde foram processados para posteriormente serem realizadas as medidas descritivas: porcentagens e médias, isto para os resultados obtidos através do SF-36. Para os questionários desenvolvidos pela pesquisadora, foram utilizadas tabelas para a descrição dos dados quantitativos e qualitativos obtidos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Este estudo foi realizado com o objetivo de verificar a qualidade de vida de indivíduos idosos praticantes e não praticantes de musculação, na cidade de Bento Gonçalves. Participaram do estudo 32 indivíduos, sendo 19 mulheres e 13 homens, com idades entre 63 a 86 anos. Os dados coletados através do questionário SF-36 serão apresentados em tabelas que demonstram os escores de 0 a 100, obtido por meio de cálculo do *Raw Scale*, onde o zero corresponde ao pior estado geral de saúde e o 100 corresponde ao melhor estado de saúde; e a comparação entre os domínios da: capacidade funcional, estado geral de saúde, aspectos sociais e saúde mental.

Abaixo encontram-se as tabelas com os resultados obtidos com a aplicação questionário SF-36.

**Tabela 1: comparação da pontuação para o domínio de Capacidade funcional.**

<b>Pontuação</b>	<b>10 a 20</b>	<b>20 a 40</b>	<b>40 a 60</b>	<b>60 a 80</b>	<b>80 a 100</b>
<b>Praticantes</b>	-	-	-	2 pessoas 12%	14 pessoas 88%
<b>Não praticantes</b>	-	1 pessoa 6%	1 pessoa 6%	4 pessoas 25%	10 pessoas 63%

Fonte: A autora.

Quanto à capacidade funcional, conforme tabela 1, verifica-se que é um domínio relacionado de forma significativa com a prática da musculação. Analisando os dados, o grupo dos praticantes afirma que a capacidade funcional apresenta melhoras com a musculação, sendo que 88% apresentam a pontuação mais alta (perto do escore 100) e 12% com pontuação acima da média (escore entre 60 a 80 pontos). Já o grupo dos não praticantes, apresentam algumas dificuldades em relação a capacidade funcional, pois neste grupo alguns participantes apresentam escore de pontuação mais baixa (6% com 20 a 40 pontos e 6% com 40 a 60 pontos), números que não foram apresentados no grupo dos praticantes.

Um estudo de Pardo *et al* (2019) realizado na Espanha na cidade de Múrcia, selecionou aleatoriamente 66 indivíduos idosos com idades entre 65 a 75 anos para uma pesquisa cujo objetivo foi analisar os efeitos do treinamento resistido na capacidade funcional em indivíduos idosos praticantes de musculação. Os idosos participaram de forma voluntária e foram divididos em dois grupos com 33 idosos cada, onde o primeiro grupo foi submetido a 12 semanas de intervenção de treinamento resistido de alta intensidade e o segundo grupo, formaram o grupo controle que não sofreu intervenção e que já eram sedentários. Após o período de intervenção, foram analisados os domínios entre os grupos, sendo que o grupo que sofreu intervenção apresentou melhora na qualidade de vida, sobretudo diminuição de dores para realizar as suas AVDs, capacidade funcional (autonomia funcional), aumento da força e da massa magra corporal, tendo assim por consequência uma diminuição da massa gorda. Já o grupo controle que não sofreu intervenção, não possuiu aumento significativo de massa magra corporal e nem de perda de massa gorda, e a maioria dos indivíduos relataram sentirem dores pelo corpo ao realizarem algumas atividades de sua rotina. Diante disso, como dito anteriormente, o domínio de capacidade funcional, está intimamente ligado a prática da musculação e de demais modalidades de exercício físico, pois possibilita maior autonomia funcional e independência para realizar suas atividades de vida diária (AVDs).

**Tabela 2: comparação da pontuação para o domínio de Estado de saúde geral.**

<b>Pontuação</b>	<b>10 a 20</b>	<b>20 a 40</b>	<b>40 a 60</b>	<b>60 a 80</b>	<b>80 a 100</b>
<b>Praticantes</b>	-	1 pessoa 6%	7 pessoas 44%	6 pessoas 37%	2 pessoas 13%
<b>Não praticantes</b>	1 pessoa 7%	2 pessoas 13%	6 pessoas 40%	6 pessoas 40%	-

*Fonte:* A autora.

Segundo Matsudo (2006), a saúde geral é um domínio que engloba todos os aspectos que dizem respeito ao envelhecimento saudável de um indivíduo idoso, que está relacionado diretamente com a sua qualidade de vida e com a taxa de mortalidade por doenças crônicas nesta população, onde a atividade física exerce um papel importante para a prevenção de doenças e para a promoção da saúde entre os idosos.

Conforme a tabela 2, podemos observar que, nos resultados do grupo dos praticantes de musculação, 13% estão com pontuação máxima para o domínio de saúde geral (80 a 100 pontos), 37% com a segunda maior pontuação (60 a 80 pontos) e 44% com pontuação média (40 a 60 pontos), sendo que nenhum indivíduo classificou sua saúde geral como péssima (o mínimo de pontuação). Nos resultados dos não praticantes, nenhum indivíduo classificou sua saúde geral como ótima (pontuação máxima de 80 a 100), apenas como boa (40% dos indivíduos) e mediana (40% também), mas 7% deles afirmaram que sua saúde geral é péssima, estando entre a pontuação mais baixa (10 a 20 pontos) e como ruim classificaram 13% dos indivíduos (pontuação 20 a 40 pontos). Desta forma, podemos ressaltar a importância que a musculação tem na saúde geral e no envelhecimento saudável do indivíduo idoso.

Mendonça *et al* (2016), em seu artigo de revisão, afirmam a forte ligação do exercício físico com o estado geral de saúde do indivíduo idoso, na qual se basearam através de 175 artigos que descrevem os benefícios do exercício físico nesta população, e assim puderam concluir que um programa de treinamento de força, bem estruturado, deve ser elaborado e aplicado com a população idosa, mantendo uma frequência mínima de duas vezes semanais, pois tem se demonstrado capaz de diminuir o risco de morte por doenças cardiovasculares, redução da perda de massa magra corporal (sarcopenia), prevenindo o aparecimento de outras doenças crônicas não transmissíveis como a osteoporose e a diabetes e exercendo um papel importante contra a neuro degeneração e das perdas fisiológicas e da capacidade funcional destes indivíduos, promovendo assim um envelhecimento mais saudável e uma melhora na qualidade de vida para esta população.



**Tabela 3: comparação da pontuação para o domínio Saúde mental.**

<b>Pontuação</b>	<b>10 a 20</b>	<b>20 a 40</b>	<b>40 a 60</b>	<b>60 a 80</b>	<b>80 a 100</b>
<b>Praticantes</b>	-	-	6 pessoas 37%	7 pessoas 44%	3 pessoas 19%
<b>Não praticantes</b>	-	6 pessoas 37%	8 pessoas 50%	2 pessoas 13%	-

*Fonte:* A autora.

De acordo com Peluso e Andrade (2005), a saúde mental é definida como um estado onde o indivíduo sente-se bem psicologicamente, ou seja, com uma qualidade de vida mental, capaz de se manter longe de doenças mentais, como a depressão e a baixa autoestima. Neste estudo, os autores reuniram e estudaram os benefícios do exercício físico em indivíduos idosos praticantes de alguma modalidade de ginástica, a fim de comprovar que a saúde mental está diretamente ligada ao bem estar físico, assim por meio de artigos que abordam estudos que foram realizados em idosos não sedentários, foram capaz de afirmar que o exercício melhora a autoestima, a interação social e a diminuição do aparecimento de quadros depressivos por questão de isolamentos na população idosa, além da melhora no humor e na autoconfiança.

Deste modo, como exposto na tabela 3, 19% dos praticantes de musculação afirmaram que a sua saúde mental é excelente (pontuação máxima entre 80 a 100), 44% afirmaram que é boa (pontuação entre 60 a 80) e 37% afirmaram que é mediana (pontuação entre 40 a 60) e nenhum respondeu que é ruim ou péssima. No grupo dos não praticantes os resultados são diferentes, nenhuma pessoa afirmou que sua saúde mental é excelente, 13% classificaram como boa (pontuação entre 60 a 80), 50% afirmaram ser mediana (pontuação entre 40 a 60 pontos) e 37% classificaram como ruim e nenhuma como péssima. Devido aos dados coletados, podemos perceber que a saúde mental é mais um domínio que está relacionado com a prática do treinamento resistido. Os dados coletados levam em consideração que o SF-36 coleta dados de saúde mental baseado apenas nas últimas 4 semanas anteriores em que a pessoa respondeu o questionário, ou seja, dados mais recentes sobre sua saúde mental.

Raglin (2012) em seu estudo, teve por objetivo analisar a melhora na saúde mental em praticantes de exercício físico, onde ele observou que a prática de exercício físico é um dos meios mais utilizados para melhorar e manter a saúde mental. Em geral, os resultados da pesquisa indicam que o treinamento resistido está associado a melhorias no estado de humor, da autoestima, de sintomas depressivos, da bipolaridade e estados de ansiedade, sendo que os melhores resultados foram encontrados por aqueles que

apresentam ansiedade e depressão em níveis mais elevados, onde o exercício pode ser utilizado como parte importante do tratamento. Sendo assim, o exercício pode resultar em mudanças benéficas para a qualidade mental do indivíduo.

**Tabela 4: comparação da pontuação para o domínio Aspectos sociais.**

<b>Pontuação</b>	<b>10 a 20</b>	<b>20 a 40</b>	<b>40 a 60</b>	<b>60 a 80</b>	<b>80 a 100</b>
<b>Praticantes</b>	-	3 pessoas 19%	4 pessoas 25%	5 pessoas 31%	4 pessoas 25%
<b>Não praticantes</b>	2 pessoas 12%	5 pessoas 29%	6 pessoas 35%	3 pessoas 24%	-

*Fonte:* A autora.

Como observado na tabela 4, o domínio de aspectos sociais está relacionado com a prática regular da musculação, tendo dados muito similares com a tabela 3, dos resultados de saúde mental, ou seja, aspectos sociais e saúde mental são domínios interligados que são diretamente influenciados pela prática de exercício físico. Na tabela 4, no grupo dos praticantes de musculação, 25% deles afirmou que tem uma ótima sociabilização (pontuação máxima de 80 a 100), 31% deles classificaram como boa (pontuação entre 60 a 80), 25% classificaram como mediana (entre 40 a 60 pontos) e 19% apenas afirmou ser ruim (pontuação entre 20 a 40) e nenhum indivíduo classificou como péssima.

No grupo dos não praticantes, nenhum indivíduo classificou seus aspectos sociais como excelente ou ótima (pontuação de 80 a 100), apenas 24% afirmaram ser boa (pontuação entre 60 a 80), 35% classificaram como mediana (40 a 60 pontos), 29% afirmaram ser ruim (pontuação entre 20 a 40) e 12% classificaram como péssima (pontuação entre 10 a 20). Assim podemos estabelecer uma diferenciação entre os praticantes e não praticantes de musculação, uma vez que os idosos que realizam a modalidade de musculação demonstraram através das respostas deste domínio que os aspectos sociais são superiores naqueles que praticam a modalidade, pois nenhum deles classificou seus aspectos sociais como péssimo e no grupo dos não praticantes nenhum deles afirmou ser excelente, tendo também uma margem maior de indivíduos que classificaram como apenas boa e mediana.

Salles *et al* (2011) realizaram um estudo com objetivo de verificar a relação da prática regular de atividades físicas no processo de socialização do indivíduo idoso, onde através de uma amostra composta por 50 mulheres idosas (idade entre 60 a 96 anos), foram divididas em dois grupos de 25 participantes cada, onde um deles era composto

por idosas que praticavam exercício resistido e no outro grupo idosas sedentárias que não praticavam nenhuma modalidade de exercício físico. Para poder realizar a coleta de dados, foi utilizado uma adaptação do questionário formulado pela Organização Mundial da Saúde para avaliação de qualidade de vida, o questionário WHOQOL-100, que é dividido em 22 perguntas por domínio, similar com o utilizado neste estudo, o SF-36, com pontuações que podem variar de 1 a 5, através das somas de todos os domínios. A média dos resultados do grupo das praticantes foi de 3,5 pontos, enquanto a média das não praticantes foi de 3,0 pontos. Os resultados encontrados neste estudo permitiram concluir que idosas que praticam atividade física apresentam maior socialização quando comparadas às idosas que não praticam atividade física.

Em relação aos questionários elaborados e aplicados em ambos os grupos, com o objetivo de complementar as respostas obtidas no SF-36, seguem os resultados:

**Tabela 5: resultados do questionário aplicado com os praticantes e não praticantes de musculação.**

<i>Não praticantes de musculação</i>	<i>Praticantes de musculação</i>
<b>Tempo sem praticar</b>	<b>Tempo de prática</b>
1 ano – 56%	5 anos – 50%
3 anos – 44%	3 anos – 19%
	1 ano – 31%
<b>Motivos para não praticar</b>	<b>Motivos para praticar</b>
Falta de motivação – 37%	Objetivos estéticos – 44%
Problemas financeiros – 19%	Problemas de saúde – 44%
Outros – 44%	Outros – 12%
<b>Já tentou praticar outras modalidades de ginástica</b>	<b>Quantidades na semana que treina</b>
Sim – 56%	1 a 2 vezes na semana – 56%
Não – 44%	3 a 4 vezes na semana – 44%
<b>Sente dores no corpo e acredita que a musculação pode ajudar</b>	<b>Afirma que a musculação auxilia na realização das AVDs e na qualidade de vida</b>
Não sinto, mas acredito que possa ajudar – 31%	Sim – 100%
Sim sinto, e acredito que possa me ajudar – 69%	

*Fonte:* A autora.

Na tabela 5, os dados à esquerda são os resultados obtidos com as questões aplicadas com os indivíduos não praticantes de musculação, onde foram abordados nas perguntas tópicos importantes sobre a saúde deste grupo, a fim de entender por que motivos estes indivíduos não praticam nenhuma atividade física, sobretudo a musculação, e se já praticou outras modalidades. Mesmo percebendo a importância de se manter uma rotina de exercícios, algumas pessoas ainda não incluem este hábito em seu cotidiano.

Como podemos observar, motivos financeiros (19%); falta de motivação (37%) e outros motivos (44%) dificultam a prática da musculação para os não praticantes. Dentre os outros motivos citados, fatores como: deslocamento até uma academia de ginástica, dificuldade de se sentirem seguros de estar com muitas pessoas em um local fechado (devido a pandemia do covid-19), falta de acompanhamento adequado e não sentirem afinidade / não gostarem da modalidade, foram os motivos mais apontados para não praticarem a musculação. A maioria dos participantes, 69% deles, afirmam que mesmo sabendo dos benefícios e de como a prática da musculação seria efetiva em suas vidas, continuam sem praticar a musculação ou outras modalidades, se mantendo sedentários.

Conforme Sandra Matsudo, médica especialista em saúde do esporte, em seu artigo: Envelhecimento, atividade física e saúde de 2009, a prescrição do treinamento de força para indivíduos idosos deve ser adequada para os objetivos específicos desta população, que deve ser feita de forma regular, atuando assim no retardo do aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, osteoporose e hipertensão, melhora na mobilidade e na capacidade funcional, possibilitando assim uma melhor qualidade de vida, tornando o processo de envelhecimento mais saudável. Assim, deve ser enfatizado nas sessões de treinamento o ganho de mobilidade, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e hipertrofia (aumento da massa muscular), além de proporcionar a socialização com os demais praticantes, trazendo assim benefícios a sua saúde mental.

Desta forma, com o que foi abordado acima, do lado direito da Tabela 5, é possível perceber a mudança na qualidade de vida dos indivíduos que praticam a musculação, uma vez que 100% dos participantes afirmam que a prática contribui de forma positiva na realização das suas atividades de vida diária, auxiliando também de forma secundária em seus objetivos estéticos, emagrecimento, hipertrofia, diminuindo problemas de saúde e possibilitando que os problemas já existentes sejam amenizados ou até mesmo curados com auxílio da musculação.

## **CONCLUSÃO**

O estudo possibilitou maior conhecimento sobre os níveis de qualidade de vida entre idosos praticantes e não praticantes de musculação na cidade de Bento Gonçalves (RS) e através dos questionários aplicados foi possível verificar os motivos das diferenças entre grupos. A pesquisa permitiu comparar a qualidade de vida entre eles, através de uma

análise realizada por cada domínio respondido nos questionários, permitindo uma coleta de dados mais específica de cada participante.

O nível de qualidade de vida do grupo dos participantes que praticam a musculação se demonstrou superior quando comparado com o grupo de idosos sedentários. Quanto a diferença encontrada, conclui-se que a prática da musculação se mostra benéfica para vários domínios que fazem parte da qualidade de vida dos idosos, principalmente no domínio de capacidade funcional.

A partir desta análise, ressalta-se a importância da prática da musculação para a população idosa, uma vez que o estudo foi capaz de demonstrar sua eficácia na melhora das atividades da vida diária, aumento da disposição e diminuição de dores, bem como nos aspectos sociais. Nesse contexto, o maior desafio do profissional da Educação Física está em estimular a prática regular de exercícios a este público, mediante estratégias que os motive a sair do sedentarismo.

Por fim, sugere-se a necessidade de outros estudos que possam aprofundar sobre os motivos que levam os idosos a não praticarem a musculação ou outras modalidades de exercício, e que acabam impactando na escolha por uma vida mais ativa. Além disso, os dados da presente pesquisa podem auxiliar na comparação de dados que possam ser coletados em outras cidades e/ou regiões.

## REFERÊNCIAS

ALBINO, *et al.* INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA MUSCULAR E DE FLEXIBILIDADE ARTICULAR SOBRE O EQUILÍBRIO CORPORAL EM IDOSAS. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 17-25, jan./2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/z5vsHx6rfn58zN3QcfhnbB/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 out. 2022.

ALVES *et al.* FATORES ASSOCIADOS À FRAGILIDADE EM IDOSOS: REVISÃO SISTEMÁTICA. *Caderno de saúde pública*, Rio de Janeiro, v. 30, n. 6, p. 1-25, jun./2014. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/csp/2014.v30n6/1143-1168/pt>. Acesso em: 9 jul. 2022.

AZEVEDO FILHO, Elias Rocha de. A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA E DA SOCIALIZAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: UM ESTUDO NOS PONTOS DE ENCONTRO COMUNITÁRIO DO DISTRITO FEDERAL. Dissertação (Mestrado) – Universidade Católica de Brasília, 2016. Disponível em: <https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/handle/tede/2185>. Acesso em: 23 ago. 2022.

CRUZ, Renan Motta; TOUGUINHA, M. Henrique. EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA MELHORA DAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA DE IDOSOS. *Saúde em foco*, São Paulo, v. 1, n. 7, p. 262-263, jun./2015. Disponível em: [https://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/06/31efeitos\\_trein\\_funcional.pdf](https://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/06/31efeitos_trein_funcional.pdf). Acesso em: 17 out. 2022.

MATSUDO, Sandra; MATSUDO, Vitor Rodrigues; NETO, Turíbio Barros. ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO: ASPECTOS EPIDEMIOLÓGICOS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 2-13, fev./2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/D6gQ8hMqWZdknzYh7jNf8jq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 9 set. 2022.

MATSUDO, Sandra. ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO. *Revista brasileira de educação física e esporte*, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 135-137, set./2006. Disponível em: [https://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/37\\_Anais\\_p135.pdf](https://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/37_Anais_p135.pdf). Acesso em: 21 ago. 2022.

MATSUDO, Sandra; MATSUDO, Vitor Rodrigues; NETO, Turíbio Barros. ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO: ASPECTOS EPIDEMIOLÓGICOS. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 2-13, fev./2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/D6gQ8hMqWZdknzYh7jNf8jq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 9 set. 2022.

MEDEIROS *et al.* O DESAFIO DA INTEGRALIDADE NO CUIDADO AO IDOSO NO ÂMBITO DA ATENÇÃO PRIMÁRIA A SAÚDE. *Saúde em debate*, Rio de Janeiro, v. 41, n. 1, p. 288-295, set./2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/pMdR8RQtGPdkT9N6SM8HTfs/?lang=pt#:~:text=Este%20ensai%20objetiva%20discutir%20os,no%20C3%A2mbito%20da%20sa%20C3%BAde%20coletiva>. Acesso em: 30 mar. 2022.

MENDONÇA, Cristiana; MOURA, Stephaney; LOPES, Diego. BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSOS: Revisão Bibliográfica. *Revista Campo do Saber*, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 74-87, jun./2018. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/viewFile/157/137>. Acesso em: 17 jun. 2022.

MENDONÇA *et al.* IMPACT OF EXERCISE TRAINING ON PHYSIOLOGICAL MEASURES OF PHYSICAL FITNESS IN THE ELDERLY. Bentham Science Publishers, não tem, v. 9, n. 4, p. 240-259, set./2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27113585/>. Acesso em: 19 out. 2022.

NELSON *et al.* PHYSICAL ACTIVITY AND PUBLIC HEALTH IN OLDER ADULTS: RECOMMENDATION FROM THE AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE AND THE AMERICAN HEART ASSOCIATION. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. V. 39, p. 1435-1445, Aug./ 2007. Disponível em: [https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2007/08000/Physical\\_Activity\\_and\\_Public\\_Health\\_in\\_Older.28.aspx](https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2007/08000/Physical_Activity_and_Public_Health_in_Older.28.aspx). Acesso em: 20 set. 2022.

PARDO *et al.* EFFECTS OF A MODERATE TO HIGH INTENSITY RESISTANCE CIRCUIT TRAINING ON FAT MASS, FUNCTIONAL CAPACITY, MUSCULAR STRENGTH AND QUALITY OF LIFE IN ELDERLY: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL. **Scientific Reports**, Múrcia, Espanha, v. 9, n. 1, p. 1-12, mai./2019. Disponível em: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6534570/pdf/41598\\_2019\\_Article\\_44329.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6534570/pdf/41598_2019_Article_44329.pdf). Acesso em: 14 out. 2022.

PELUSO, Marco Aurelo; ANDRADE, L. H. D. PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH: THE ASSOCIATION BETWEEN EXERCISE AND MOOD. **Clinics**, São Paulo, v. 60, n. 1, p. 61-70, fev./2005. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1807593222032173?via%3DIihub>. Acesso em: 12 out. 2022.

RAGLIN, John. EXERCISE AND MENTAL HEALTH: Beneficial and Detrimental Effects. **Sports Medicine**, Inglaterra, v. 9, n. 1, p. 323-329, nov./2012. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-199009060-00001>. Acesso em: 10 set. 2022.

SALLES, et al. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE SOCIALIZAÇÃO DE MULHERES DA TERCEIRA IDADE. Rio de Janeiro. Set, 2011. Disponível em: <file:///C:/Users/Nayara/Downloads/2011-UNIABEUOSBENEFÍCIOSDAATIVIDADEFÍSICANOPROCESSODESOCIALIZAODEMULHERESDATERCEIRAIDADE.pdf>. Acesso em: 23 ago. 2022.

SILVA et al. RELAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS SEDENTÁRIOS E FÍSICAMENTE ATIVOS. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 635-642, dez./2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/rBSSh7mwnQR87rp3wkDzhBM/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 21 set. 2022.

SOUTO, Giulyanne; CAMINHA, Iraquitan. DEFINIÇÃO DA PERCEPÇÃO DE SAÚDE DE IDOSOS DO SERTÃO DA PARAÍBA: Um estudo perceptivo. Repositório da UFPB, João Pessoa, v. 4, n. 3, p. 49-86, jul./2020. Disponível em: [https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/18127/1/GiulyanneMariaSilvaSouto\\_Tese.pdf#page=51](https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/18127/1/GiulyanneMariaSilvaSouto_Tese.pdf#page=51). Acesso em: 17 jun. 2022.

T.O Neurologia. TERAPIA OCUPACIONAL EM SAÚDE FUNCIONAL. QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA SF-36. Disponível em: <https://toneurologiaufpr.com/2013/03/26/questionario-de-qualidade-de-vida-sf-36/#:~:text=Consiste%20em%20um%20question%C3%A1rio%20multidimensional,aspectos%20emocionais%20e%20sa%C3%BAde%20mental>. Acesso em: 28 ago. 2022.

SCHNEIDER, Eduarda; FUJII, Rosângela; CORAZZA, Maria Júlia. PESQUISAS QUALIQUANTITATIVAS: CONTRIBUIÇÕES PARA A PESQUISA EM ENSINO DE CIÊNCIAS.

**Revista Pesquisa Qualitativa**, São Paulo, v. 5, n. 9, p. 569-584, dez./2017. Disponível em: [file:///C:/Users/nayar/Downloads/xerife,+08\\_pes\\_SCHNEIDER\\_FUJII\\_CORAZZA-p569-584.pdf](file:///C:/Users/nayar/Downloads/xerife,+08_pes_SCHNEIDER_FUJII_CORAZZA-p569-584.pdf). Acesso em: 20 ago. 2022.

VIRTUOSO *et al.* FATORES ASSOCIADOS À INCAPACIDADE FUNCIONAL EM INDIVÍDUOS IDOSOS. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, Espanha, v. 2, n. 1, p. 1-10, set./2016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888754616300867>. Acesso em: 12 out. 2022.