

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MATEUS SANTOS DE OLIVEIRA**

**COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE QUALIDADE DE VIDA ENTRE ADULTOS  
PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA E TREINAMENTO AERÓBIO**

**JOÃO PESSOA**

**2023**

**MATEUS SANTOS DE OLIVEIRA**

**COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE QUALIDADE DE VIDA ENTRE ADULTOS  
PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA E TREINAMENTO AERÓBIO**

Artigo apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Área de pesquisa:** Construção do Conhecimento em Educação Física

**Orientador:** Prof. Dr. Lucas Dantas Maia Forte

**JOÃO PESSOA**

**2023**

## FICHA CATALOGRÁFICA

O48c

Oliveira, Mateus Santos de

Comparação dos níveis de qualidade de vida entre adultos praticantes de treinamento de força e treinamento aeróbio / Mateus Santos de Oliveira. – João Pessoa, 2023.

23f.

Orientadora: Prof. Lucas Dantas Maia Forte

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE.

1. Qualidade de Vida. 2. Treinamento de Força. 3. Treino aeróbio. I. Título.

CDU: 796.015.52

**COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE QUALIDADE DE VIDA ENTRE ADULTOS  
PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA E TREINAMENTO AERÓBIO**

**João Pessoa, 2023**

Artigo/Monografia apresentada pelo(a) aluno(a) MATEUS SANTOS DE OLIVEIRA, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de \_\_\_\_\_, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:

*Lucas D. M. Forte*

---

**Prof. Dr. Lucas Dantas Maia Forte**  
**Orientador**

*Gabriel Rodrigues Neto*

---

**Prof. Dr. Gabriel Rodrigues Neto**  
**Membro da banca**

*JPG*

---

**Prof. Me. Jean Paulo Guedes**  
**Membro da banca**

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este artigo em nome da mulher mais importante da minha vida, minha querida mãe Kelly Roberta Santos de Oliveira, onde sempre me apoiou e cuidou de mim, a todo seu empenho e amor não somente a mim, mais aos meus irmãos Thiago e Débora. Sempre com suas palavras de amor e de correção, hoje cheguei até aqui porque ela sempre acreditou em mim. Ao meu pai herói, Wilton Alves de Oliveira, homem batalhador onde mesmo tendo pouco estudo, e em suas poucas condições, sempre lutou pra que não faltasse o pão de cada dia. Quero dedicar também a minha bisa avó Maria Anita dos Santos, mulher guerreira onde lutou e ainda continua lutando pra cuidar de cada membro da família, ela quem acolheu minha mãe, e uma boa parte da minha infância cuidou de mim também.

## **AGRADECIMENTOS**

Não poderia de deixar de agradecer neste momento tão importante, a Deus por ter me ajudado em cada momento não somente deste curso, mas em minha vida toda, pela saúde concedida para que eu pudesse chegar até o fim. Agradeço a minha querida mãe, que foi muito fundamental nesse período, sempre me motivando, ao meu pai que sempre me apoiava. Quero agradecer a cada professor da instituição, que com clareza expressaram seus conhecimentos, para nos ajudar a se tornar um bom profissional, a cada colega de sala sempre que possível nos ajudava compartilhando os aprendizados e suas experiências, aos que com caronas em seu transporte ajudava para assistir aula pratica, extra da instituição. Sou grato também ao meu orientador, Dr. Lucas Dantas Maia Forte, que teve bastante paciência comigo nos ajudando em tudo, facilitando assim, o andamento do projeto. Quero agradecer a alguns amigos, que foram fundamentais neste trajeto, como exemplo minha amiga Rebeca Gouveia, que no tempo de estágios supervisionado em academia, me ajudava cedendo sua casa para que me prepara-se lá, antes de ir, pós o local de estágio era distante de onde moro. Ao meu amigo Adalberto André, que na época do estágio supervisionado em esporte, também me concedia sua residência, para que ficasse melhor pra estagiar.

Quero expressar a minha gratidão aos companheiros de trabalho, que me ajudaram e me desejaram sucesso em minha carreira como profissional de Educação Física, ao meu irmão mais novo Thiago Santos, que acredita no meu sucesso me motiva a ir mais longe com suas palavras de apoio.

A minha linda namorada Ester Marinho Melo, que me conheceu no ultimo ano da faculdade, momento bem corrido, mas que me apoiou bastante com sua sabedoria me ajudando no processo do meu tcc, que me concedeu seu computador, pra que eu pudesse adiantar todo esse processo, e também me ajudou psicologicamente com suas palavras de paz, passando tranquilidade, obrigado pela paciência por ter me suportado neste momento tão corrido, mas que sabemos que juntos vamos conseguir avançar barreiras.

Não poderia de mencionar meu agradecimento, a gestão da academia onde fiquei estagiando nesses últimos períodos, a todos que fazem parte da Jampa Academia minha sincera gratidão, pela forma que me receberam a todo apoio necessário, em especial a Bruno Ramon, sendo que toma conta da liderança desta equipe fantástica.

## **EPÍGRAFE**

Somos mais do que professores de Educação Física. Somos quem, com nossas palavras podemos encantar com os movimentos ensinar e o futuro transformar ([Marcos Ribeiro](#))

## RESUMO

O objetivo do presente estudo foi analisar os índices da qualidade de vida, entre os praticantes de exercícios aeróbios comparados com resistidos. O estudo é de característica, observacional e de campo, o total de pessoas foram 89 participantes, do sexo masculino e feminino na faixa etária entre 18 a 50 anos, que em sua modalidade tinha uma frequência mínima de seis meses de treino, e no mínimo três dias por semana. Cada participante recebeu termo de compromisso livre esclarecido, a ficha de anamnese, e o questionário. Mediante aos dados coletados através do Sf-12, instrumento usado na coleta que visa, por meio de questionário, avaliar a qualidade de vida. Observou que, na relação dos exercícios físico sendo o fator principal para, a saúde física, como na saúde mental e qualidade de vida, os resultados indicam que não foram encontradas diferenças significativas nos métodos avaliados, seja nos exercícios resistidos ou exercícios aeróbios. A conclusão traz que em ambos os métodos de treinamento, independentemente da modalidade praticada, ciclismo, corrida de rua, ou musculação, os exercícios físicos possuem fatores importantes que somam na influência positiva da qualidade de vida, conforme os estudos pesquisados e os dados coletados, conclui que não fica explícita uma clara vantagem de uma modalidade sobre a outra.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Treinamento de força, Treino aeróbio



## **ABSTRACT**

The central objective of the present study was to analyze the quality of life indexes among those who practice aerobic exercises, within cycling and street running, and among those who practice resistance exercises in bodybuilding. The study is characteristic, observational and field, the total number of people were 89 participants, male and female aged between 18 and 50 years, who in their modality had a minimum frequency of six months of training, and at least three days a week. Each participant received the anamnesis form, the free informed commitment form, and the questionnaire. Using data collected through Sf-12, an instrument used in collection that aims, through a questionnaire, to evaluate quality of life. It was noted that, in relation to physical exercise being the main factor for physical health, as well as mental health and quality of life, the results indicate that no significant differences were found in the methods evaluated, whether in resistance exercises or aerobic exercises. The conclusion shows that in both training methods, within their specificities, regardless of the modality practiced, cycling, street running, or bodybuilding, physical exercises have important factors that add up to a positive influence on quality of life, according to the studies researched. and the data collected, concludes that there is no clear advantage of one modality over the other.

**Keywords:** Quality of life, Resistance Training, Endurance Training

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS.....</b>	<b>12</b>
<b>Participantes.....</b>	<b>12</b>
<b>Desenho do estudo.....</b>	<b>13</b>
<b>Procedimentos.....</b>	<b>13</b>
<b>Análise de dados.....</b>	<b>14</b>
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>14</b>
<b>DISCUSSÃO.....</b>	<b>15</b>
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>17</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>18</b>
<b>APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).....</b>	<b>20</b>
<b>ANEXO A — Questionário PAR-Q.....</b>	<b>22</b>

## INTRODUÇÃO

O conceito de qualidade de vida (QV), segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), abrange vários fatores intrínsecos e extrínsecos que contribuem para uma vida harmônica e saudável, ou seja, trata-se de um conceito multidimensional que considera várias circunstâncias que permeiam a vida do indivíduo. Dentre esses fatores estão elencados a prática de atividade física regular, visando benefícios não apenas físicos, como também benefícios psicológicos. Alguns hábitos também podem contribuir na promoção da melhora da QV, alimentar-se de maneira saudável, evitando o consumo frequente de açúcares, gorduras e alimentos processados.<sup>1,2</sup>

Além desses fatores, a prática de exercícios físico regulares como: fazer caminhadas diárias, praticar esporte de preferência que se identifique, além de manter boas relações interpessoais, são fatores importantes para melhora da QV.<sup>1,2</sup>

Para o Colégio Americano de Medicina do Esporte (American College of Sports Medicine - ACSM) os exercícios aeróbios (EA) e os exercícios resistidos (ER) estão entre os principais tipos de exercícios praticados pela população geral, além de serem os mais recomendados.<sup>3</sup>

Os EA são caracterizados por esforços de baixa a moderada intensidade e longa duração. Geralmente são performados durante movimentos cíclicos, como a corrida, a bicicleta, natação, entre outros. Ademais, possuem como característica, o uso maior do O<sub>2</sub>(oxigênio) para produzir energia, o que ocorre via metabolismo aeróbio.<sup>4</sup>

Uma vez que a entrega de O<sub>2</sub> é dependente do sistema cardiovascular, adaptações dos vasos sanguíneos e músculo cardíaco são comuns em praticantes de exercícios aeróbios. Como consequência, o EA tem um papel central na melhora do consumo máximo de oxigênio (VO<sub>2máx</sub>), o que reflete em um menor trabalho cardíaco em repouso e durante o exercício, que pode ser constatado pela redução da frequência cardíaca e risco cardiovascular.<sup>5,6,7</sup>

Por outro lado, o ER está associado aos esforços de alta intensidade e curta duração, comumente realizado por meio de exercícios contra resistência (do próprio corpo ou sobrecargas externas), como a musculação, calistenia, pilates, entre outros. Por se tratar de esforços de alta intensidade, o ER é capaz de promover fortalecimento das articulações, ganho da resistência muscular, desenvolvimento de força muscular e melhora da densidade mineral óssea.<sup>8</sup>

Ambos os métodos de treinamento (ER e EA), são capazes de promover adaptações que resultam em melhora da QV da população em geral. Contudo, pouco se sabe se a

realização de um destes métodos, de maneira isolada, está associada a melhores índices de QV, quando comparado ao outro. Desta forma, torna-se plausível comparar os índices de QV de indivíduos praticantes de EA com os de praticantes de ER.

Com o passar dos anos, decorrentes dos avanços tecnológicos, mudanças de alguns hábitos percebe que, a QV não tem sido priorizada na vida de alguns adultos. Por tanto há fatores que contribuem para o bem-estar desse grupo, nos dias atuais uma boa QV está entre as mais indicadas por diversos fatores, tendo como exemplo função motora, melhora no sistema imunológico dentre outros. As evidências apontam que uma das melhores ferramentas para melhorar a QV, está relacionada com as práticas de exercícios físicos, porém é necessário analisar quais métodos serão aplicados para esta melhora, considerando que os ER associados com EA são modelos que podem ser utilizados atualmente, de forma conjunta ou intercaladas para compensação na QV. O objetivo do presente estudo foi analisar os índices da qualidade de vida, entre os praticantes de exercícios aeróbios comparados com resistidos

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

### **Participantes**

Participaram do estudo 89 praticantes saudáveis de Exercício Resistido e de Exercícios Aeróbios, que estavam matriculados em academia ou grupos de corridas e ciclismo, foram incluídos adultos de ambos os sexos, que estavam aptos a responderem o questionário. O tamanho amostral foi calculado pelo software GPower 3.1.7 utilizando como parâmetros o erro  $\alpha = 0,05$ ,  $\beta = 0,8$  e  $effectsize = 0,3$  para testes  $\chi^2$ . Foram incluídos: adultos jovens entre 18 e 50 anos, que praticam periodicamente EA ou ER em uma frequência de no mínimo três dias semanais de seção de treinamento, responderam todas as questões do questionário SF-12 que estivessem ativos no período mínimo de 6 meses. Quanto aos critérios de exclusão, foram excluídos os indivíduos que não completaram o questionário, não finalizaram a coleta dos dados.

A presente pesquisa atende às normas para a realização de pesquisa em seres humanos (resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde- CNS) e foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa em seres humanos da Faculdade Nova Esperança, com parecer de nº 6.248.585 e CAEE 72932323.70000.5179. Todos os participantes do estudo assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

## **Desenho do estudo**

O presente estudo foi caracterizado através do método descritivo transversal e de campo, com abordagem quantitativa. A pesquisa quantitativa é abordada com ênfase, como uma das mais usadas abordagens metodológicas na pesquisa científica, que tem como característica as coletas e análise de dados numéricos, através da estatística, também, é importante para analisar associações entre as variáveis, abordam ainda que a pesquisa quantitativa seja: organizada, objetiva e usam métodos canônicos de coleta e análise de dados.<sup>9</sup>

## **Procedimentos**

As coletas de dados foram realizadas em centros de treinamento, da cidade de João, Pessoa em academias de musculação, em grupos de ciclismo, e com grupos de corrida de ruas. Participaram do presente estudo, adultos saudáveis na faixa etária de idade entre 18 e 50 anos; que pratiquem regulamente ER ou EA.

O instrumento de coleta de dados que foi utilizado, tratou de uma medida do próprio relato sobre a qualidade de vida, o SF-12, foi usado na pesquisa para investigar aspectos multidimensionais. Sua estrutura é composta por 12 questões, voltadas à área da saúde física e mental da população de uma forma global, analisando a capacidade funcional para realizar atividades físicas diárias do cotidiano, esses dados são relativos às últimas quatro semanas de treinamento, onde o voluntário demarcou a numeração que melhor definiu para a sua percepção de resposta.

O exame de anamnese também foi aplicado aos voluntários da pesquisa, onde foram recolhidas informações sobre os indivíduos, tais como: nome, idade, gênero e se pratica atividades físicas de forma regular, e caso estivessem parcialmente ativos, qual a frequência desse treinamento, e qual o tipo de treinamento praticado Exercícios Aeróbios ou Exercícios Resistidos.

Os voluntários foram abordados em seus locais de treinamento, tais como academias, em grupos de ciclismo ou em grupos de corrida de rua. Inicialmente o pesquisador os convidou para participação da pesquisa, foram direcionados a um ambiente reservado, que dispõem de mesa e cadeira confortável e que eles responderam a ficha de anamnese e termo de consentimento, em seguida preencheram o questionário. Inicialmente os voluntários leram e, assinaram o termo de consentimento livre esclarecido, conseqüentemente preencheram a ficha

de anamnese e o questionário de qualidade de vida Sf-12, mencionado anteriormente. O pesquisador os assegurou, de que o ambiente tinha total privacidade e conforto, para que os voluntários pusessem responder de maneira mais confortável possível, e tiveram o tempo que fossem necessários para preencher todo o questionário.

### Análise de Dados

Considerando sua natureza não-paramétrica, os dados foram apresentados em mediana e intervalo interquartil (IQR). Para comparar os *scores* de qualidade de vida (variáveis dependentes) entre os praticantes de diferentes tipos de exercício físico (variáveis independentes) foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis. Para todas as análises foi considerada o nível de significância de 5% ( $P < 0,05$ ). Foi utilizado o STATISTICA 7 para a análise estatística.

## RESULTADOS

<b>Tabela 1.</b> Mediana, intervalo interquartil (IQ), mínimo e máximo dos <i>scores</i> totais dos praticantes das diferentes modalidades de exercício.				
<b>EXERCÍCIO</b>	<b>Mediana</b>	<b>IQ</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
Musculação	41	7,75	23	45
Ciclismo	42	4	36	47
Corrida	41	5	30	47

Na primeira tabela, podemos relatar que na tabela N°1 = observamos que não há uma diferença significativa entre os métodos ER e EA, nas modalidades ciclismo, corrida e musculação.

<b>Tabela 2.</b> Mediana, intervalo interquartil (IQ), mínimo e máximo dos <i>scores</i> dos componentes físico e mental dos praticantes das diferentes modalidades de exercício.				
<b>EXERCÍCIO</b>	<b>Mediana</b>	<b>IQ</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
<b>Musculação</b>				
<i>Comp. Físico</i>	18	1,75	13	19
<i>Comp. Mental</i>	22,5	5,75	10	26
<b>Ciclismo</b>				
<i>Comp. Físico</i>	18	1	15	19

<i>Comp. Mental</i>	24	2,75	20	28
<b>Corrida</b>				
<i>Comp. Físico</i>	18	2	14	20
<i>Comp. Mental</i>	23	5	16	28

Na segunda tabela quando analisados os critérios da saúde física e saúde mental, não há uma diferença significativa entre os métodos ER e EA.

## DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo central avaliar os índices de qualidade de vida em praticantes de exercício aeróbico (EA) em comparação com aqueles envolvidos em exercício resistido (ER). A análise dos dados, utilizando a mediana e o intervalo interquartil das três modalidades, sugere que não há diferenças significativas na qualidade de vida entre os praticantes das diferentes formas de exercício. Isso se estende à subdivisão dos componentes físico e mental, indicando que tanto os EA quanto os ER influenciam positivamente a saúde física, sem evidências claras de discrepância entre as modalidades.

Hoje sabe-se, que a prática dos exercícios físicos regulares, são capazes de promover inúmeros benefícios a saúde física de seus praticantes, sendo possível, sem meios de fármacos, ajudar na prevenção de diversas doenças.<sup>10</sup> Em alguns estudos, já foram mostrados essa relação dos exercícios, na melhora da saúde física, contribuindo em alguns fatores importantes na parte fisiológica como, por exemplo, o desenvolvimento do sistema imunológicos.<sup>11</sup> Levando em consideração os aspectos da pandemia do novo coronavírus, um estudo posterior abordou a melhora na saúde física advinda da prática do exercício físico. Este estudo apontou que a atividade física contribuiu para a redução do comportamento sedentário, resultando em benefícios ao sistema cardiovascular.<sup>12</sup>

Os ER, tem se mostrado um método eficaz, tanto no rendimento esportivo como no tratamento de algumas enfermidades, estudo mostra que os pacientes acometidos por paraplegia, desenvolveram força e resistência muscular e melhora na capacidade funcional, através dos métodos usados com ER.<sup>13</sup> Outro estudo mostrou que foram publicados dois documentos extensivos, baseados na relação de exercícios aeróbios de intensidade moderada, e intensidade vigorosa, dentre eles qual seria recomendado na melhora da saúde física.<sup>14</sup> Contudo, nenhum desses estudos comparou os benefícios para saúde física destes diferentes modelos de treinamento (EA e ER). Na presente pesquisa, quando avaliado o componente

físico do questionário, não foram observadas diferenças dos scores obtidos por praticantes de exercício aeróbio (corrida e ciclismo) quando comparado ao grupo de praticantes de treinamento resistido. Assim, acreditamos que os benefícios obtidos para a qualidade de vida advindos dos componentes físicos do dia-a-dia, são igualmente favorecidos de forma independente de modelo de exercício físico.

Outro conceito mostra que os exercícios resistidos (ER), além da promoção de fins estéticos e benefícios físicos, contribuem na melhora da relação interpessoal das pessoas que o praticam, autores relatam que a prática regular desses exercícios promove efeitos antidepressivos ajudando assim na proteção do organismo dos efeitos que atacam a saúde mental.<sup>15</sup> Outra pesquisa relacionando as mulheres e a prática da dança concluiu que é possível reduzir os índices de ansiedade, depressão e estresse, bem como melhorar a autoestima e o convívio social tendo a dança como atividade física, corroborando ainda mais com o papel da atividade física como tratamento alternativo em pacientes com depressão.<sup>16,17</sup>

Estudos realizados com 12 pacientes, portadores de episódio depressivo, receberam treinamento físico que consistiu em caminhada sobre esteira rolante, com duração de 30 minutos por dia, durante 10 dias, concluíram que o exercício aeróbico pode produzir uma melhora no humor em pacientes com depressão maior, num curto espaço de tempo.<sup>18</sup> Um estudo com característica observacional, realizado com 40 mulheres praticantes de ER, sendo 20 do grupo treinado (GT) e 20 mulheres do grupo sedentário (GS), os resultados apontou que houve diferença significativa nos níveis de ansiedade e depressão, onde os valores maiores atribuíram ao (GS).<sup>19</sup> Diante destes estudos, sobre os benefícios dos exercícios físicos para saúde mental, envolvendo os métodos de (ER e EA), quando comparados a resposta dos scores obtidos, podemos relatar que ambos os métodos têm suas isenções na contribuição da saúde mental. Sobre este cenário, de acordo com os resultados coletados através do questionário, podemos concluir que ambos os métodos ER ou EA promovem benefícios a saúde mental, tendo em vista que nenhuma das modalidades apresentaram diferenças significativas.

O conceito de qualidade de vida tem origem nas ciências econômicas e é incorporado às ciências sociais e da saúde. Possui domínios comuns como: saúde, social, econômico, político, psicológico-espiritual, familiar e bem-estar subjetivo.<sup>2</sup> Estudos buscam relacionar a prática de exercícios físicos e a melhora na qualidade de vida, seja do ponto de vista da saúde mental, de doenças sistêmicas, ou da vida diária dos indivíduos. Por exemplo, uma pesquisa feita com idosos hipertensos durante 16 semanas praticando exercícios de circuito e caminhada, apontou que houve redução do colesterol total e colesterol LDL (*Low-*



*densitylipoprotein*), bem como o aumento do colesterol HDL (*High-densitylipoprotein*), quando comparado com os valores obtidos antes do início dos protocolos de atividade física.<sup>20</sup>

Alguns fatores contribuem para o risco da qualidade de vida, em adultos acima dos 18 anos, tendo como as causas conhecidas: inatividade física, sobrepeso, hipertensão arterial, obesidade etc. O exercício físico aeróbio é um grande promotor redução da composição da massa corporal.<sup>21</sup> Dessa forma, observa-se o impacto positivo da prática diária de exercícios físicos, pois é grande sua influência em aspectos como disposição e rendimento no dia-a-dia, bem-estar psicológico, fatores estes que melhoram a qualidade de vida das pessoas.<sup>22</sup> Se tratando da relação dos exercícios físicos na promoção da qualidade de vida, independentemente do método utilizado, os estudos mostraram que, as modalidades apresentadas têm fatores importantes na melhora da qualidade de vida, tanto os ER como EA. Sem, no entanto, exaltar um método em detrimento do outro para tal finalidade. Imagina-se que, para a promoção da QV os métodos ER e EA, dentro de sua especificidade dos exercícios, conseguem promover benefícios que são advindos na melhora da qualidade de vida.

## **CONCLUSÃO**

Com base na análise dos resultados, não foram encontradas diferenças significativas na qualidade de vida entre praticantes de exercício aeróbico (EA) e resistido (ER). Isso sugere que ambos influenciam positivamente a saúde física e mental, sem uma clara vantagem de uma modalidade sobre a outra. A falta de distinção reforça a importância da preferência pessoal na escolha do tipo de exercício, destacando que a diversidade de atividades físicas pode ser tão benéfica quanto a especificidade. Este estudo contribui para uma compreensão mais holística da relação entre modalidades de exercício e qualidade de vida, enfatizando a relevância global do exercício na promoção do bem-estar físico.

## REFERÊNCIAS

- 1 BRASIL,2013. Biblioteca Virtual em Saúde. Dicas em saúde, 2023. A quantidade e o tipo recomendados de exercícios para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória e muscular em adultos saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, n. 3, p. 96–106, jun. 1998.
- 2 RUIDIAZ-GÓMEZ, K. S.; CACANTE-CABALLERO, J. V. Desenvolvimento histórico do conceito de Qualidade de Vida: uma revisão da literatura. **Revista Cienciay Cuidado**, v. 18, n. 3, p. 86–99, 1 set. 2021.
- 3 ACSM. AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE (COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA ESPORTIVA).
- 4 PEREIRA, E. F. B. B.; BORGES, A.C. Influência da Corrida como Exercício Aeróbio na Melhora do Condicionamento Cardiorrespiratório. **Revista EVS-Revista de Ciências Ambientais e Saúde**, v. 33, n. 4, p. 573–588, ago. 2006. RUEGSEGGER, G. N.;
- 5 McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício energia, nutrição e desempenho. **4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan**,2003.
- 6 CAPUTO, F. et al. Exercício aeróbio: Aspectos bioenergéticos, ajustes fisiológicos, fadiga e índices de desempenho. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 11, n. 1, 1 jan. 2011.
- 7 BOOTH, F. W. Health BenefitsofExercise. **Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine**, v. 8, n. 7, p. a029694, 15 maio 2018.
- 8 SILVA, E. G. D.; DOURADO, V. Z. Treinamento de força para pacientes com Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica. **Rev Bras Med Esporte**, v. 14, n. 3, maio 2008.
- 9 LUAN, Xin; TIAN, Xiangyang; ZHANG, Haixin a b; HUANG, Rui a; LI, Na a; CHEN, Peijie a; WANG, Ru. Exercise as a prescription for patients with various diseases. *Journal of Sport and Health Science*, Volume 8, Issue 5, September 2019, Pages 422-441.
- 10 RAIOL, Rodolfo de Azevedo; SAMPAIO, Andrew Matheus Lameira; FERNANDES, Igor Daniel Batista. Alternativas para a prática de exercícios físicos durante a pandemia da COVID-19 e distanciamento social. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 3, n. 4, p. 10232-10242, jul./aug. 2020.

- 11 PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2020.
- 12 MUTTI, Luciana Campos; SALLES, Belmiro Freitas de; LEMOS, Adriana; SIMÃO, Roberto. Os Benefícios dos Exercícios Resistidos na Melhoria da Capacidade Funcional e Saúde dos Paraplégicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Vol. 16, No 6, Nov/Dez, 2010.
- 13 MENDES, Romeu; SOUSA, Nelson; BARATA, J.L. Themudo. Atividade Física e Saúde Pública: Recomendações para a Prescrição de Exercício. 2011.
- 14 OLIVEIRA, Warley Ferreira. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 10, n. 2, p. 49-61, 2021.
- 15 SANTOS, M. C. B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 108, 19 set. 2019.
- 16 OLIVEIRA, M.J., et al. DANÇA e SAÚDE: Discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**, n. 2, 19 mar. 2020.
- 17 TAKEDA, Osvaldo Hakio; STEFANELLI, Maguida Costa. Atividade Física, Saúde Mental e Reabilitação Psicossocial. *Rev. Min. Enf. (REME)*; 10(2): 171-175, abr./jun. 2006.
- 18 ARAÚJO, Karlisson César de Melo et al. Exercício Resistido Melhora a Ansiedade e Depressão de Mulheres de Meia-idade. *J. Phys. Educ.*, v. 28, e2820, 2017.
- 19 CASSIANO, A.N., et al. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 6, p. 2203–2212, jun. 2020.
- 20 (BEZERRA *et al.*, 2019).
- 21 SANTOS, M. C. B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 108, 19 set. 2019.

**APÊNDICE A**  
**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**

Prezado(a) Senhor(a),

Estamos convidando o senhor(a) a participar do projeto intitulado “COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE QUALIDADE DE VIDA ENTRE ADULTOS PRATICANTES DE TREINAMENTO E FORÇA DE TREINAMENTO AERÓBIO” desenvolvido pelo(s) discente(s) Mateus Santos de Oliveira do curso de Educação Física da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE, João Pessoa, sob orientação do(a) Professor(a) Lucas Dantas Maia Forte.

Destacamos que sua participação nesta pesquisa será de forma voluntária, e que você possui liberdade para decidir participar do estudo, bem como retirar-se a qualquer momento sem prejuízos a você, de qualquer natureza.

O objetivo desta pesquisa é avaliar os índices de qualidade de vida de praticantes de exercício aeróbio em comparação com os de praticantes de exercícios resistidos. Especificamente, o presente estudo objetiva verificar os índices de qualidade de vida de praticantes de exercícios resistidos bem como os de exercício aeróbio, e comparar os índices de qualidade de vida destes dois grupos de participantes. Para tanto, após assinatura deste termo, você poderá responder a um questionário relacionado à medida do próprio relato sobre a qualidade de vida o SF-12 composto por perguntas sociodemográficas e questões específicas sobre o tema de nosso estudo em ambiente calmo e sem barulho a fim de que possa responder de maneira mais tranquila. A pesquisa pode acarretar riscos como o desconforto ou constrangimento ao preencher o questionário. Contudo, medidas visando a eliminação ou minimização de tais riscos serão adotadas, como: você terá a seu dispor um ambiente reservado em que possa responder o questionário com total privacidade, bem como mesa e cadeira no ambiente. Apesar disto, através de sua participação, você poderá obter os seus próprios resultados individuais das coletas, tendo a garantia de que seus dados não serão divulgados e sua identidade será mantida em total sigilo. Adicionalmente, sua participação possibilitará o melhor entendimento sobre o papel de diferentes tipos de exercício físico sobre a qualidade de vida. Você não terá qualquer tipo de despesa por participar desta pesquisa, como também não receberá remuneração por sua participação. Informamos ainda que os resultados deste estudo poderão ser apresentados em eventos da área de saúde, publicados em revista científica nacional e/ou internacional, bem como apresentados nas instituições participantes. Contudo, asseguramos o sigilo quanto às informações que possam identificá-lo, mesmo em ocasião de publicação dos resultados.

Caso necessite qualquer esclarecimento adicional, ou diante de qualquer dúvida, você poderá solicitar informações ao pesquisador responsável<sup>1</sup>. Também poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE<sup>2</sup>. Este documento está elaborado em duas vias, uma delas ficará com você e a outra com a equipe de pesquisa.

**Consentimento**

Fui devidamente esclarecido sobre a pesquisa, seus riscos e benefícios, os dados que serão coletados e procedimentos que serão realizados além da garantia de sigilo e de esclarecimentos sempre que necessário. Aceito participar voluntariamente e estou ciente que poderei retirar meu consentimento a qualquer momento sem prejuízos de qualquer natureza. Receberei uma via deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e outra via ficará com o pesquisador responsável.

João pessoa-PB, **(dia)** de **(mês)** de **(ano)**

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador responsável

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante da pesquisa

---

<sup>1</sup>Pesquisador Responsável: Lucas Dantas Maia Forte. Rua Clóvis de Holanda Calado, 522, Edifício: Banáias, Apt: 403, Intermares, Cabedelo – PB, CEP: 58.102-335. Telefone: +55 (83) 99884-8591. E-mail: [lucas.dmf@hotmail.com](mailto:lucas.dmf@hotmail.com).

<sup>2</sup>Comitê de Ética em Pesquisa (CEP): O Comitê de Ética, de acordo com a Resolução CNS nº 466/2012, é um colegiado interdisciplinar e independente, de relevância pública, de caráter consultivo e educativo, criado para defender os direitos dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro dos padrões éticos. CEP FACENE/FAMENE - Av. Frei Galvão, 12 – Bairro Gramame - João Pessoa -Paraíba – Brasil, CEP: 58.067-695. Fone: +55 (83) 2106-4790. Horário de atendimento: segunda à sexta, das 08h às 17h. E-mail: [cep@face](mailto:cep@face)

## ANEXO A — Questionário PAR-Q

TRIAGEM DE SAÚDE PRÉ-PARTICIPAÇÃO E ESTRATIFICAÇÃO DOS RISCOS

21

Questionário de Prontidão  
para Atividade Física PAR-Q  
(revisado em 2002)

## PAR-Q E VOCÊ

(Um Questionário para Pessoas de 15 a 69 Anos de Idade)

A atividade física regular é alegre e saudável, com um número cada vez maior de pessoas começando a se tornar mais ativas a cada dia. Ser mais ativo é muito seguro para a maioria das pessoas. Entretanto, algumas pessoas devem consultar-se com seu médico antes de começarem a se tornar muito mais fisicamente ativas. Se você está planejando tornar-se muito mais fisicamente ativo do que atualmente, convém começar respondendo as sete questões no box abaixo. Se você tem entre 15 e 69 anos de idade, o PAR-Q lhe dirá se precisa consultar seu médico antes de começar. Se você tem mais de 69 anos de idade e não costumava ser muito ativo, convém consultar seu médico.

O bom senso é seu melhor guia ao responder essas questões. Queira ler as questões com extremo cuidado e responder cada uma delas com honestidade: checar SIM ou NÃO.

SIM	NÃO	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Seu médico já lhe disse que você é portador de uma afecção cardíaca e que somente deve realizar a atividade física recomendada por um médico?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Você sente dor no tórax quando realiza uma atividade física?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. No último mês, você teve dor torácica quando não estava realizando uma atividade física?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Você perdeu o equilíbrio em virtude de uma tonteira ou já perdeu a consciência?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Você sofre de algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado por uma mudança em sua atividade física?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Seu médico está lhe receitando atualmente medicamentos (por exemplo, diuréticos) para pressão arterial ou alguma condição cardíaca?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Você está a par de alguma outra razão pela qual não deveria realizar uma atividade física?

### SIM para uma ou mais questões

Fale com seu médico por telefone ou pessoalmente ANTES de começar a se tornar muito mais fisicamente ativo ou ANTES de realizar uma avaliação para aptidão. Fale com seu médico acerca do PAR-Q e das questões para as quais sua resposta foi SIM.

- Se você respondeu**
- Você pode ser capaz de realizar qualquer atividade que queira — desde que comece lentamente e que progrida gradualmente. Ou, você pode ter que restringir suas atividades àquelas que são seguras para você. Fale com seu médico sobre os tipos de atividades de que deseja participar, e siga seu conselho.
  - Descubra que programas comunitários são importantes e úteis para você.

### NÃO a todas as questões

Se você respondeu NÃO com honestidade a todas as questões do PAR-Q, então pode estar razoavelmente seguro de que pode:

- começar a tornar-se muito mais fisicamente ativo — começar lentamente e progredir gradualmente. Esta é a maneira mais segura e mais fácil de prosseguir.
- tomar parte em uma avaliação da aptidão — esta é uma excelente maneira de determinar sua aptidão básica, para que possa planejar a melhor maneira de viver ativamente. É também altamente recomendável ter sua pressão arterial avaliada. Se os níveis forem superiores a 144/94, falar com seu médico antes de começar a tornar-se fisicamente mais ativo.

### ESPERAR PARA TORNAR-SE MUITO MAIS ATIVO:

- se você não está se sentindo bem em virtude de uma enfermidade temporária do tipo resfriado ou febre — esperar até sentir-se melhor; ou
- se você está ou pode estar grávida — falar com seu médico antes de começar a tornar-se mais ativa.

**QUEIRA OBSERVAR:** Se sua saúde se modificou, de forma que agora você responde SIM a qualquer uma das questões acima, informar seu profissional de aptidão ou de saúde. Perguntar se você deve modificar seu plano de atividade física.

**Utilização consciente do PAR-Q:** A Canadian Society for Exercise Physiology, Health Canada, e seus agentes não assumem qualquer responsabilidade pelas pessoas que realizam uma atividade física e, se estiverem em dúvida após completar este questionário, devem consultar seu médico antes de realizar a atividade física.

**Nenhuma mudança permitida. Você é encorajado a copiar o PAR-Q, porém somente se utiliza o formato inteiro.**

NOTA: Se o PAR-Q está sendo fornecido a uma pessoa antes de ela participar de um programa de atividade física ou de uma avaliação da aptidão, esta seção pode ser utilizada com finalidades legais ou administrativas.

"Li, compreendi e completei este questionário. Todas as dúvidas que eu tinha foram respondidas de maneira plenamente satisfatória."

NOME \_\_\_\_\_

ASSINATURA \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_

ASSINATURA \_\_\_\_\_

TESTEMUNHA \_\_\_\_\_

DO PROGENITOR \_\_\_\_\_

OU DO TUTOR (para a participação antes da maioridade)

**Nota:** Esta liberação para a atividade física é válida por um máximo de 12 meses a partir da data na qual é completada e deixa de ser válida se sua condição se modifica, de forma que você passa a responder SIM a qualquer uma das sete questões.

Sociedade Canadense para a  
Fisiologia do Exercício

Supervisionado por:



Health  
Canada

Santé  
Canada

continua no outro lado...

Fonte: Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) © 2002. Reimpresso com permissão da Canadian Society for Exercise Physiology.  
<http://www.csep.ca/forms.asp>

FIG. 2.2 Formulário PAR-Q.

