



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB  
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES

HIAGO EROS VÍTOR MASCARENHAS GRAPEGGIA

**PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM IDOSOS**

Brasília  
2019

HIAGO EROS VÍTOR MASCARENHAS GRAPEGGIA

**PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM  
IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Bacharel em  
Educação Física pela Faculdade de  
Ciências da Educação e Saúde Centro  
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília  
2019

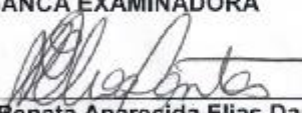
HIAGO EROS VÍTOR MASCARENHAS GRAPEGGIA

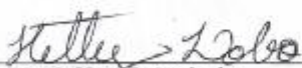
**PERCEÇÃO DOS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM  
IDOSOS**

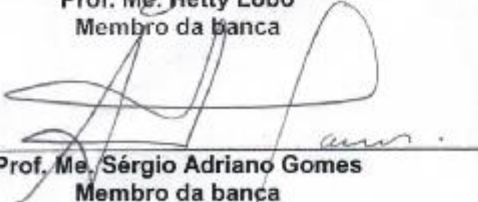
Trabalho de Conclusão de Curso  
aprovado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Bacharel em  
Educação Física pela Faculdade de  
Ciências da Educação e Saúde Centro  
Universitário de Brasília – UniCEUB.

**BRASÍLIA, 18 de Novembro de 2019**

**BANCA EXAMINADORA**

  
\_\_\_\_\_  
**Prof. Dr. Renata Aparecida Elias Dantas**  
**Orientador**

  
\_\_\_\_\_  
**Prof. Me. Hetty Lobo**  
**Membro da banca**

  
\_\_\_\_\_  
**Prof. Me. Sérgio Adriano Gomes**  
**Membro da banca**

## RESUMO

O exercício resistido é o treinamento contra resistência, normalmente realizado com a utilização de pesos, e tem como benefícios a força e resistência muscular, diminuição da gordura corporal, aumento da massa magra, desenvolvimento de potência, melhora da aptidão física e prevenção de doenças. O objetivo desse estudo foi analisar os benefícios que o treino resistido pode trazer para o público da terceira idade. Para realizar a pesquisa foi realizado um estudo transversal de caráter descritivo de análise quantitativa, com a aplicação de um questionário com 10 perguntas referentes aos benefícios do treinamento resistido em 30 idosos de ambos os sexos. Os resultados demonstraram que a maioria dos idosos que praticam treinamento resistido, melhoraram em questões de força, estética, doenças e com tudo, as percepções dos benefícios que o mesmo pode trazer. Conclui-se que o treinamento resistido em idosos pode sim trazer diversos benefícios, melhorando a funcionalidade do idoso e sua qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Educação Física. Idosos. Treinamento Resistido.

## 1 INTRODUÇÃO

A grande maioria dos jovens não se preocupam com sua saúde no futuro e muitos não pensam ou não sabem que tudo que fazem em relação ao corpo e a mente hoje, serão refletidos quando chegarem a uma idade mais avançada, se tornando indivíduos idosos, sem contar as consequências que já vem do próprio processo de envelhecimento, como a perda de massa muscular, perda de força, capacidade funcional entre outros (ESTORCK et al., 2010).

O envelhecimento é visto como uma preocupação pelo homem em relação ao passar do tempo. Mesmo assim a sociedade não aceita o envelhecimento, não se conformando com esse fenômeno até a morte. A velhice desperta sentimentos negativos, devido aos impactos causados por esse fenômeno com o decorrer do tempo (SOUZA et al., 2013)

A capacidade de gerar força é um dos grandes problemas enfrentados pelos idosos. A diminuição dessa capacidade, acaba acarretando um forte impacto sobre o desempenho e a segurança na realização de atividades diárias. A diminuição no ato de gerar força tem sido conceituada como sarcopenia: (perda de massa muscular) que acaba limitando a capacidade de realizar determinadas atividades (SOUZA et al., 2013).

Quando se pensa em saúde, logo se pensa em qualidade de vida. Ter saúde não quer dizer que o indivíduo tem uma boa qualidade de vida, pois depende de diversos fatores que muitas vezes nem se aproximam da questão física atual. Já quando se pensa em estética, podemos discutir que nem todo ser com um corpo bem preparado fisicamente é saudável, a estética nem sempre quer dizer um corpo saudável (BOCCHI, 2005).

O fortalecimento muscular é determinante para busca da independência. A capacidade de gerar força é o grande problema enfrentado pelos idosos, porém, porém não podem ser esquecidos os exercícios de flexibilidade e aeróbicos. A atividade física para o idoso deve ter os objetivos de manter a capacidade funcional geral, prevenir doenças, aprimorar o estado psicológico, e preservar a integridade musculoesquelética (CASAGRANDE, 2006).

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 Aspectos Éticos**

O presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética da Faculdade de Educação e Saúde do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB e aprovado: CAAE 19506719.1.0000.0023, parecer nº 3.584.263. Para o registro dos dados os participantes receberam informações referentes a pesquisa e assinaram termo de consentimento de participação e publicação dos resultados.

### **2.2 Amostra**

Constituída de 30 idosos de ambos os sexos acima de 60 anos de idade que são praticantes do treinamento resistido

### **2.3 Métodos**

Foi aplicado um questionário de 10 questões ao total de 30 idosos acima de 60 anos, referentes aos benefícios que o treinamento resistido pode trazer dentro das academias.

Para a coleta de dados foi entregue TCLE juntamente com o questionário.

Após o término da aplicação do questionário e a coleta das respostas, foram feitas a junção dos dados coletados e os mesmos foram transformados em gráficos para melhor interpretação e entendimento.

### **2.4 Análise Estatística**

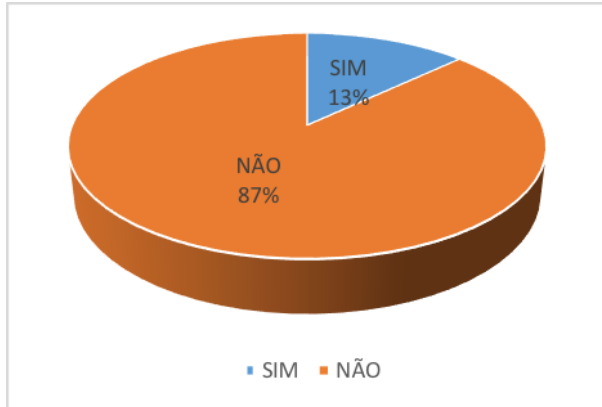
Para análise de dados foi utilizada estatística descritiva com análise de frequência de respostas utilizando o programa BIOESTAT 5.0.

## **3 RESULTADOS**

Na primeira questão onde perguntava se a prática de musculação trouxe algum benefício, 100% dos participantes responderam

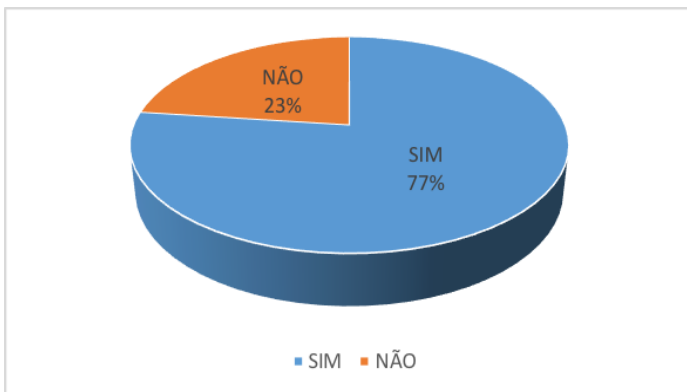
Na segunda questão, o gráfico representa se os participantes já praticaram algum outro treino de força específico sem ser musculação. Sendo que 87% dos participantes responderam que não e 13% responderam que sim.

- Praticantes de outros treinos de força



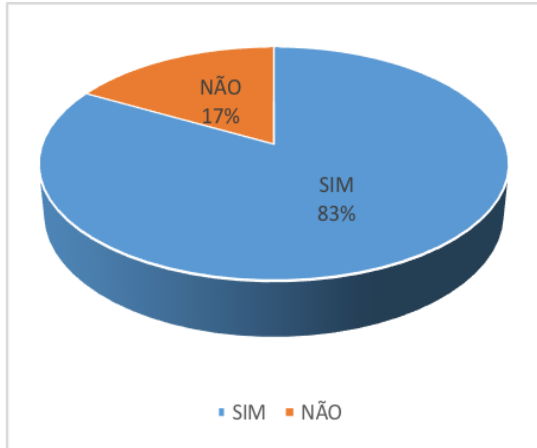
Na terceira questão, o gráfico representa se os participantes já praticaram qualquer outro tipo de exercício sem ser musculação. Sendo que 23% responderam que não e 77% responderam que sim. Entre eles, hidroginástica, corrida, spinning, dança e pilates.

- Participantes de outros tipos de exercício sem ser de força.



Na quarta questão, o gráfico representa se os participantes tem uma boa alimentação. Sendo que 23% responderam não e 77% responderam que sim.

- Participantes que tem uma boa alimentação.

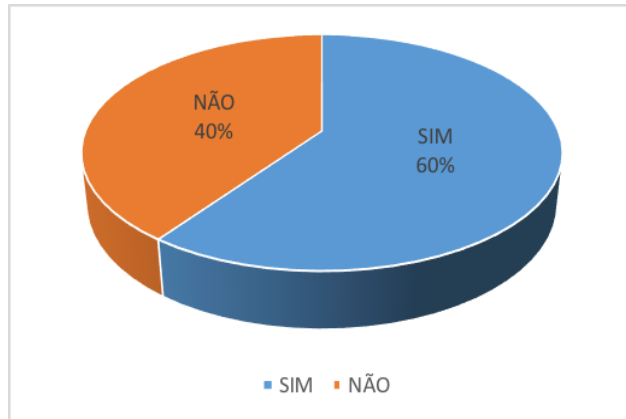


Na quinta questão, todos os 100% participantes responderam que se sentem mais dispostos depois de terem começado a praticar musculação.

Na sexta questão, todos os 100% participantes responderam que se sentem mais fortes depois de terem começado a praticar musculação.

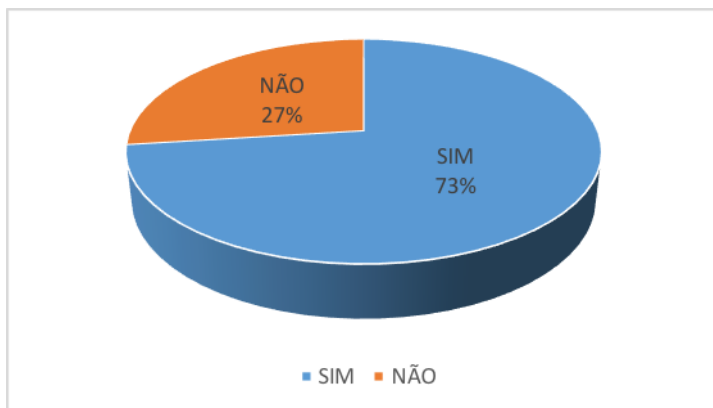
Na sétima questão, o gráfico representa se os participantes perderam peso depois de terem começado a praticar musculação. Sendo que 40% responderam que não e 60% responderam que sim.

- Participantes que perderam peso.



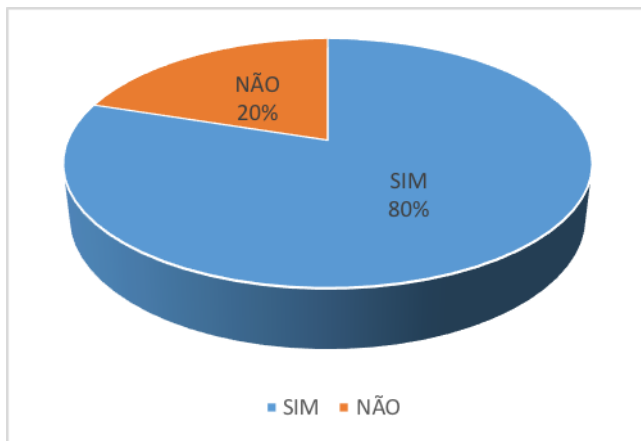
Na oitava questão, o gráfico representa se os participantes se livraram ou melhoraram de alguma doença depois de terem começado a praticar musculação. Sendo que 27% responderam que não e 73% responderam que sim. Entre elas, obesidade e hipertensão.

- Participantes que se livraram ou melhoraram de doenças.



Na nona questão, o gráfico representa se os participantes viram alguma mudança na estética depois de terem começado a praticar musculação. Sendo que 20% responderam que não e 80% responderam que sim.

- Participantes que viram melhora estética.



Na décima questão, todos os 30 participantes responderam que a prática de musculação nas academias tende a aumentar através de novos estudos.

#### 4 DISCUSSÃO

De acordo com Câmara (2008), a musculação tem alcançado uma crescente importância através de novos estudos. Sendo realizada de forma segura e correta, pode trazer diversos benefícios aos idosos, principalmente relacionados a prevenção e cura de doenças, resultado este que vai de encontro com os achados na atual

pesquisa, pois na questão 1, todos os participantes responderam que o treinamento resistido trouxeram-lhe benefícios.

O mesmo foi achado no estudo de Paiva, et al. (2012) onde conclui-se que o treinamento resistido melhora a funcionalidade do idoso, evitando lesões, doenças, gerando força e massa muscular, também indo de encontro com nossos estudos.

De acordo com Queiroz, Ciro Oliveira (2012), a utilização de exercícios com pesos, trazem resultados significativos no aumento de força muscular e na auto percepção de saúde referida na terceira idade, resultado esse que também vai de encontro com a atual pesquisa, pois na questão 6 referente ao aumento de força com a prática do treinamento resistido, 100% dos participantes responderam que se sentem mais fortes depois de terem começado a praticar musculação.

O mesmo pode ser visto no trabalho de Mariano, et al. (2013), onde é apresentado que o treinamento resistido realizado acarretou aumento significativo de força muscular, promovendo saúde, vitalidade, capacidade funcional e melhoria na qualidade de vida em idosas.

Segundo Santos, et al. (2012) o treinamento resistido localizado, foi um grande influenciador na oxidação lipídica pós treino, gasto calórico e quedas significativas no percentual de gordura e principalmente o aumento do EPOC depois de treinos mais intensos com baixo intervalo, o que corrobora com resultados achados nessa pesquisa onde na nona questão, 40% responderam que não perderam peso e 60% responderam que sim.

De acordo com Terra, et al. (2008) o treinamento resistido trouxe benefícios em relação a pressão arterial em idosas hipertensas, diminuindo a PAS, PAM e o DP de repouso, podendo reduzir o risco de infarto agudo do miocárdio e de doenças coronarianas, resultado esse que vai de encontro com a atual pesquisa, pois na oitava questão, 27% responderam que não se livraram ou melhoraram de alguma doença e 73% responderam que sim.

O mesmo pode ser constatado no estudo de Trindades e Raquel Bakalow (2007), onde é apresentado que exercícios de resistência muscular podem ser benéficos para idosos que apresentam osteoporose por conta do aumento da densidade mineral óssea, com isso diminuindo os riscos de fraturas.

## **5 CONCLUSÃO**

Foi possível concluir no presente trabalho que o treinamento resistido em idosos pode sim trazer diversos benefícios quando analisado os resultados, já que em todas as questões a porcentagem de respostas “não”, não foram significativas. A maioria da amostra mostrou ter desenvolvido várias qualidades depois de terem começado a praticar musculação, principalmente nas questões de ganho de força muscular, prevenção e cura de doenças.

Isso mostra a importância do treino resistido em idosos que vem aumentando cada vez mais nas academias, melhorando sua funcionalidade, saúde e principalmente qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ESTORCK, A.; ERBA, I. L. G.; CORREA, R. C. **Os efeitos da musculação para terceira idade no desenvolvimento da qualidade de vida.** Faculdade de Educação Física de Sorocaba (ACM), Sorocaba, 2012.

DE SOUZA, D. D. F. G., DE OLIVEIRA, D. F., DE MORAES PACHECO, M. C., & dos Santos Mendes, C. R. **Efeitos da musculação na composição corporal de idosos.** 2013. 24 f. Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade União de Goyazes, Goiás, 2013.

VECCHIA, et al. Qualidade de vida na terceira idade. **Revista brasileira de epidemiologia**, São Paulo, 2005.

CASAGRANDE, M. Atividade Física na terceira idade. TCC Graduação em Licenciatura Plena em Educação Física. Universidade Estadual Paulista Faculdade de Ciências Departamento de Educação Física. 2006.

CÂMARA LC, SANTARÉM JM, JACOB FILHO W. Atualização de conhecimentos sobre a prática de exercícios resistidos por indivíduos idosos. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 15, n. 4, p. 257 – 262, 2008.

PAIVA TD, et al. Exercício resistido e a saúde do idoso. **Lect Educación Fís Deportes**, Buenos Aires, v. 17, n. 167, p. 1-1, 2012.

QUEIROZ, C. O.; & MUNARO, H. L. R. Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a autopercepção de saúde em idosas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 547-553, 2012.

MARIANO, et al. Força muscular e qualidade de vida em idosas. **Revista Brasileira de geriatria e gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 805-811, 2013.

NOGUEIRA, et al. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 587-601, 2012.

TERRA, D.F. et al. Redução da pressão arterial e do duplo produto de repouso após treinamento resistido em idosas hipertensas. *Arq. Bras. Cardiol.*, v.91, n.5, p.299-305, 2008.

TRINDADE, R.B et al. Exercício de resistência muscular e osteoporose em idosos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.6, n.3, p. 79-86, 2007.

**ANEXO A - Carta de Aceite do Orientador**

Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

**CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

**Declaração de aceite do orientador**

Eu, RENATA APARECIDA ELIAS DANTAS, declaro aceitar orientar o(a) discente HIAGO EROS VITOR MASCARENHAS GRAPEGGIA no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 11 de Setembro de 2019.

  
\_\_\_\_\_  
ASSINATURA

## ANEXO B – Declaração de Autoria



Faculdade de Ciências de Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

### CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

#### Declaração de Autoria

Eu, **Hiago Eros Vitor Mascarenhas Grapeggia**, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UNICEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a ideia e/ou os escritos de outro(s) autor(es) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 11 de Setembro de 2019.

Orientando



**ANEXO C – Ficha de Responsabilidade de Apresentação**Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE  
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, HIAGO EROS VÍTOR MASCARENHAS GRAPEGGIA  
RA: 21603786 me responsabilizo pela apresentação do  
TCC intitulado PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS DO  
TREINAMENTO RESISTIDO EM IDOSOS no dia 18 / 11  
do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por  
parte do orientador.

  
\_\_\_\_\_  
ASSINATURA

## ANEXO D – Ficha de Autorização de Apresentação de TCC



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

### FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, RENATA APARECIDA ELIAS DANTAS venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: **PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM IDOSOS** autorizar sua apresentação no dia 18 /11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor Orientador



**ANEXO E – Ficha de Autorização de Entrega da Versão Final do TCC**Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE  
TCC**

Eu, RENATA APARECIDA ELIAS DANTAS, venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM IDOSOS autorizar a entrega da versão final no dia 27/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor Orientador



## ANEXO F – Autorização



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

### AUTORIZAÇÃO

Eu, HLAGO EROS VÍTOR MASCARENHAS GRAPEGGIA RA  
21603786, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário  
de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de  
curso intitulado PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO  
RESISTIDO EM IDOSOS, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor  
João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador  
a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas  
científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 27 de Novembro de 2019.

Assinatura do Aluno



## ANEXO G – Parecer Comitê de Ética

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM IDOSOS

**Pesquisador:** Renata Aparecida Elias Dantas

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 19506719.1.0000.0023

**Instituição Proponente:** Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 3.584.263

#### Apresentação do Projeto:

O exercício resistido é o treinamento contra resistência, normalmente realizado com a utilização de pesos, e tem como benefícios a força e resistência muscular, diminuição da gordura corporal, aumento da massa magra, desenvolvimento de potência, melhora da aptidão física e prevenção de doenças. O objetivo desse estudo é analisar os benefícios que o treino resistido pode trazer para o público da terceira idade. Para obtenção dos dados da pesquisa será realizado um estudo transversal de caráter descritivo, de análise quantitativa, com a aplicação de um questionário com 10 perguntas referentes aos benefícios do treinamento resistido. Os participantes serão 30 idosos de ambos os sexos, a partir de 60 anos de idade. O critério de inclusão será o de serem idosos que praticam musculação há pelo menos 6 meses; e o critério de exclusão, os idosos que não assinarem o TCLE. A análise de dados será feita com a frequência de respostas, utilizando o pacote estatístico BIOESTAT 5.0

#### Objetivo da Pesquisa:

Os objetivos apresentados à pesquisa foram: objetivo primário: "O objetivo desse estudo é verificar a percepção que o idoso consegue ter dos benefícios do treinamento resistido de que ele é praticante"; e os secundários: "Aplicar questionário; Analisar os dados; Discutir e confrontar os

**Endereço:** SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

**Bairro:** Setor Universitário

**CEP:** 70.790-075

**UF:** DF

**Município:** BRASÍLIA

**Telefone:** (61)3966-1511

**E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br

Continuação do Parecer: 3.584.263

resultados com a literatura sobre o tema".

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Foram apresentados os seguintes riscos e benefícios à pesquisa: "Existe um risco mínimo por se tratar de um trabalho que irá utilizar questionário, porém caso o participante sinta-se constrangido poderá não respondê-lo"; "Esse estudo trará benefícios para a área de estudos sobre tema".

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Esta pesquisa tem condições éticas e científicas para ser desenvolvida. Foram apresentados adequadamente: o objetivo primário (os secundários foram apresentados erradamente); os riscos e benefícios; os critérios de inclusão e exclusão; e a metodologia. O seu cronograma encontra-se compatível à aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa. A pesquisa será financiada pelo pesquisador, que possui o currículo na Plataforma Lattes.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Foram apresentados os seguintes termos, necessários à aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa: a Folha de rosto para pesquisa envolvendo seres humanos, devidamente assinada pelo coordenador do curso; o TCLE, elaborado de forma adequada; e o questionário a ser aplicado.

**Recomendações:**

O pesquisador deve levar em consideração que: Aplicar questionário; Analisar os dados; e Discutir e confrontar os resultados com a literatura sobre o tema, não se tratam de objetivos específicos, mas de metodologia de pesquisa.

O CEP-UniCEUB ressalta a necessidade de desenvolvimento da pesquisa, de acordo com o protocolo avaliado e aprovado, bem como, atenção às diretrizes éticas nacionais quanto aos incisos XI.1 e XI.2 da Resolução 466/12 CNS/MS concernentes às responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto.

XI.1 – A responsabilidade do pesquisador é indelegável e indeclinável e compreende os aspectos éticos e legais.

XI.2 – Cabe ao pesquisador:

- a) desenvolver o projeto conforme delineado;
- b) elaborar e apresentar os relatórios parciais e final;
- c) apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento;
- d) manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade,

**Endereço:** SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

**Bairro:** Setor Universitário

**CEP:** 70.790-075

**UF:** DF

**Município:** BRASÍLIA

**Telefone:** (61)3966-1511

**E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 3.584.263

- por um período de 5 anos após o término da pesquisa;
- e)encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto; e
- f)justificar fundamentadamente, perante o CEP ou CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

Observação: Ao final da pesquisa enviar Relatório de Finalização da Pesquisa ao CEP. O envio de relatórios deverá ocorrer pela Plataforma Brasil, por meio de notificação de evento.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

A pesquisa encontra-se apta a iniciar a coleta de dados.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Protocolo previamente avaliado, com parecer n. 3.584.263/19, tendo sido homologado na 15ª Reunião Ordinária do CEP-UnICEUB do ano, em 06 de setembro de 2019.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1416355.pdf	21/08/2019 20:57:50		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	21/08/2019 20:57:19	Renata Aparecida Elias Dantas	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetodetalhadoHlago.pdf	21/08/2019 20:57:08	Renata Aparecida Elias Dantas	Aceito
Folha de Rosto	FOLHADEROSTO.pdf	21/08/2019 20:56:15	Renata Aparecida Elias Dantas	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Endereço:** SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar  
**Bairro:** Setor Universitário **CEP:** 70.790-075  
**UF:** DF **Município:** BRASÍLIA  
**Telefone:** (61)3966-1511 **E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 3.584.283

BRASILIA, 18 de Setembro de 2019

---

**Assinado por:**  
**Marília de Queiroz Dias Jacome**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

**Bairro:** Setor Universitário

**CEP:** 70.790-075

**UF:** DF

**Município:** BRASILIA

**Telefone:** (61)3966-1511

**E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br

## APÊNDICE – Questionário Adaptado

### Questionário

1 – Você acha que a prática da musculação te trouxe algum benefício?

( ) SIM ( ) NÃO

2 – Você já praticou algum tipo de treinamento de força específico sem ser musculação?

( ) SIM Qual\_\_\_\_\_.

( ) NÃO

3 – Você pratica algum outro tipo de exercício?

( ) SIM Qual\_\_\_\_\_.

( ) NÃO

4 – Você tem uma boa alimentação?

( ) SIM ( ) NÃO

5 – Você se sente mais disposto depois de ter começado a praticar musculação?

( ) SIM ( ) NÃO

6 – Você se sente mais forte depois de ter começado a praticar musculação?

( ) SIM ( ) NÃO

7 – Você perdeu peso depois de ter começado a praticar musculação?

( ) SIM ( ) NÃO

8 – Você se livrou ou melhorou de alguma doença com o treino de musculação?

( ) SIM ( ) NÃO

9 – Você viu alguma mudança na sua estética com a musculação?

( ) SIM ( ) NÃO

10 – Você acha que a prática de musculação nas academias tende aumentar através de novos estudos?

( ) SIM ( ) NÃO