



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

WILLIAN BAIÃO REIS JÚNIOR

**QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO**

Brasília
2019

WILLIAN BAIÃO REIS JÚNIOR

QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

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

Brasília
2019

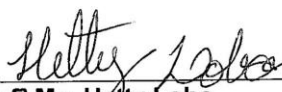
WILLIAN BAIÃO REIS JÚNIOR

QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

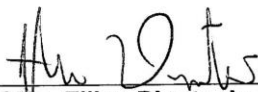
Trabalho de Conclusão de Curso
aprovado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharelado em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

BRASÍLIA, 18 de novembro de 2019

BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Hetty Lobo
Orientador



Prof. Me. Filipe Dinato de Lima
Membro da banca



Prof. Dr. Tácio Rodrigues da Silva Santos
Membro da banca

RESUMO

Os fatores que demandam mais atenção quando cogitamos em passar atividades físicas para idosos são a intensidade e o volume de treino, que não podem ser os mesmos de um indivíduo mais jovem. Os exercícios físicos colaboram consideravelmente para a estabilidade das articulações, para os níveis de flexibilidade e para a estabilidade de massa muscular. O aumento da prática da musculação por idosos, demonstra que eles estão, cada vez mais, a procura de uma vida mais ativa e saudável. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi analisar os níveis de qualidade de vida de idosos praticantes de musculação. Trata-se de um estudo transversal, descritivo, por meio do Questionário Internacional (WHOQOL-GROUP, 2008) para 20 idosos praticantes de musculação com no mínimo 1 ano de prática. Após analisar as respostas, os resultados foram confrontados com a literatura existente, para que dúvidas fossem solucionadas e novas propostas surgidas. O maior escore de qualidade de vida foi obtido no domínio psicológico, não muito atrás o domínio físico aparece bem relevante. O presente estudo conclui que os idosos que foram avaliados alcançaram resultados satisfatórios em relação aos domínios do questionário aplicado (WHOQOL-BREF), já que alcançaram scores acima da média em todos os domínios. A grande maioria julgou possuir sim uma boa qualidade de vida, muito por causa principalmente da musculação, onde puderam ter um vigor físico melhor.

Palavras-chave: Idoso. Musculação. Qualidade de vida. Envelhecimento. Atividade Física.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Netto (2007) os fatores que demandam mais atenção quando cogitamos em passar atividades físicas para idosos são a intensidade e o volume de treino, que não podem ser os mesmos de um indivíduo mais jovem. A habilidade funcional do idoso decorre de como ele vive, pois a prática regular e progressiva da atividade física é fundamental para que continuem sempre independentes e sustentem seu bem-estar, adiando o envelhecimento.

Segundo Marinho e Faria (2004) o envelhecimento é definido como um processo de inúmeras mudanças fisiológicas do corpo, no qual acontece gradativamente ao decorrer dos anos, sendo bem complicado, havendo assim múltiplas modificações, onde suas funções normais são modificadas, propiciando redução da mobilidade e com isso originando déficit de funcionalidade. O aumento da prática de exercícios físicos por idosos, demonstra que eles estão, cada vez mais, a procura de uma vida mais ativa e saudável.

O processo de envelhecimento provoca muitas mudanças fisiológicas, como a progressiva atrofia muscular, enfraquecimento funcional, descalcificação óssea, aumento da espessura da parede dos vasos, aumento nos níveis de gordura, diminuição da habilidade coordenativa, dentre outras (GUIMARÃES, 2004). Os exercícios físicos contribuem consideravelmente para a estabilidade das articulações, para os níveis de flexibilidade e para a preservação da massa muscular.

Merquiades et al. (2009), relatam que considerando que o processo de envelhecer pode ocasionar restrições funcionais, afetando a qualidade de vida, o exercício físico é uma tática que pode ser aplicada para reduzir os processos de declínio percebidos durante o envelhecimento, sustentando sua capacidade funcional e qualidade de vida em boas condições.

Os exercícios corretamente prescritos e orientados, de acordo com Leite (2012), desempenham um importante papel na prevenção, conservação e recuperação da habilidade funcional dos indivíduos. Esses não evitarão o processo de envelhecimento, mas, conseguirão tardar o surgimento de complicações, intervindo positivamente no seu bem-estar. Colaborando assim na evolução da qualidade de vida do idoso.

De acordo com Vidmar et al. (2011) a prática frequente de exercícios físicos para as pessoas idosas, obterá uma evolução na capacidade respiratória, reserva cardíaca, força muscular, memória recente, cognição e habilidades sociais, além dos níveis de aptidão física e capacidade funcional, o que é indispensável para uma boa saúde.

A avaliação de qualidade de vida, de acordo com Mondelli e Souza (2012) é essencial para averiguar as condições de vida de um sujeito ou grupo, e tem sido realizada principalmente pela aplicação de questionários, que é uma forma de apuração objetiva e possibilita compreender situações relacionadas aos aspectos funcionais, sociais e emocionais.

No entanto, faz-se necessário alertar que o treinamento resistido como a musculação, além de propiciar o enrijecimento da musculatura, ajuda a beneficiar a qualidade de vida, proporcionando saúde e bem-estar, prevenção e tratamento de doenças ou algum tipo de complicação na saúde (OLIVEIRA, BERTOLINI e BENEDETI, 2012). É sempre adequado manter a boa qualidade de vida, seja jovem ou já na terceira idade, o importante é o bem-estar.

Contudo, o interesse em analisar sobre essa temática manifesta-se diante da necessidade de estudar os aspectos físicos e pessoais de idosos praticantes de musculação, em especial a possibilidade de proporcionar uma melhor experiência para tais. Sendo assim, esta pesquisa tem como objetivo analisar os níveis de qualidade de vida de idosos praticantes de musculação.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Amostra

Foi realizada uma pesquisa de caráter transversal, descritiva, por meio do Questionário Internacional (WHOQOL- GROUP, 2008), versão traduzida para Português em (ANEXO B). A amostra foi composta por 20 idosos praticantes de musculação com no mínimo 1 ano de prática em academia do Distrito Federal.

O questionário foi composto por 26 perguntas fechadas sendo duas perguntas relacionadas à percepção individual da qualidade de vida e as demais divididas entre aspectos físicos, psicológicos, meio ambiente e relações sociais. Foi utilizado a escala de Likert (de 1 a 5), onde ao final foi obtido um score para cada domínio que compõe o questionário, que posteriormente será analisado, sendo 0 (zero) a representação de baixa qualidade de saúde e 100 (cem) a representação de melhor

qualidade de saúde, ou seja, quanto maior a pontuação, melhor será a qualidade de vida. O questionário foi aplicado por via e-mail e ou redes sociais. Os idosos foram abordados dentro das academias para que informem seus e-mails/redes sociais para que fossem enviados o questionário.

Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética CAAE: 16603219.2.0000.0023 Pesquisa da Faculdade de Saúde do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

3 RESULTADOS

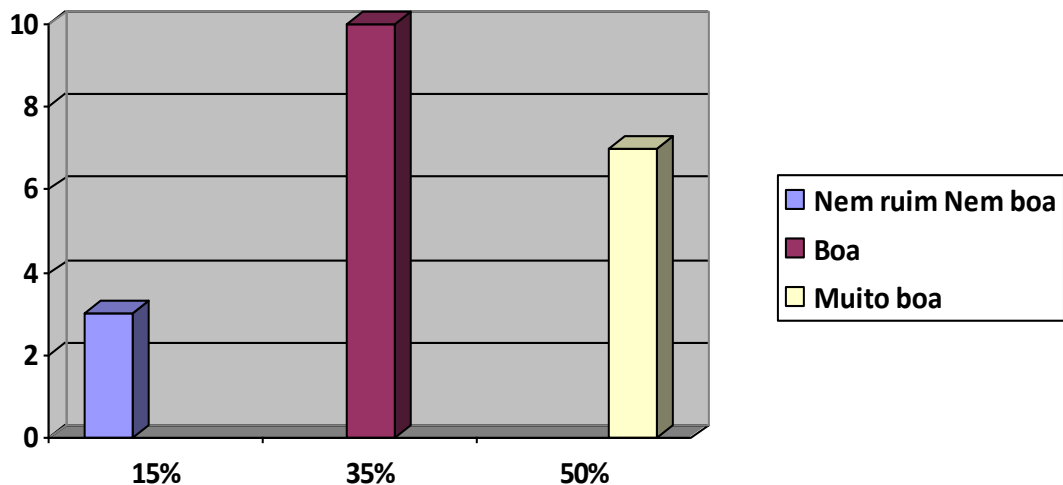
Na tabela 01- Foi verificado que a maioria dos participantes era do sexo masculino, representando 60% da amostra, com idade média de 62 anos, praticam musculação a pelo menos 1 ano.

Tabela 1: Caracterização da amostra.

Sexo	Nº	%
Masculino	12	60,0
Feminino	8	40,0
Idade		
Entre 60 a 65 anos	14	70,0
Mais que 65 anos	6	30,0
Tempo que praticam musculação		
Entre 1 a 2 anos	15	75,0
Mais que 2 anos	5	25,0

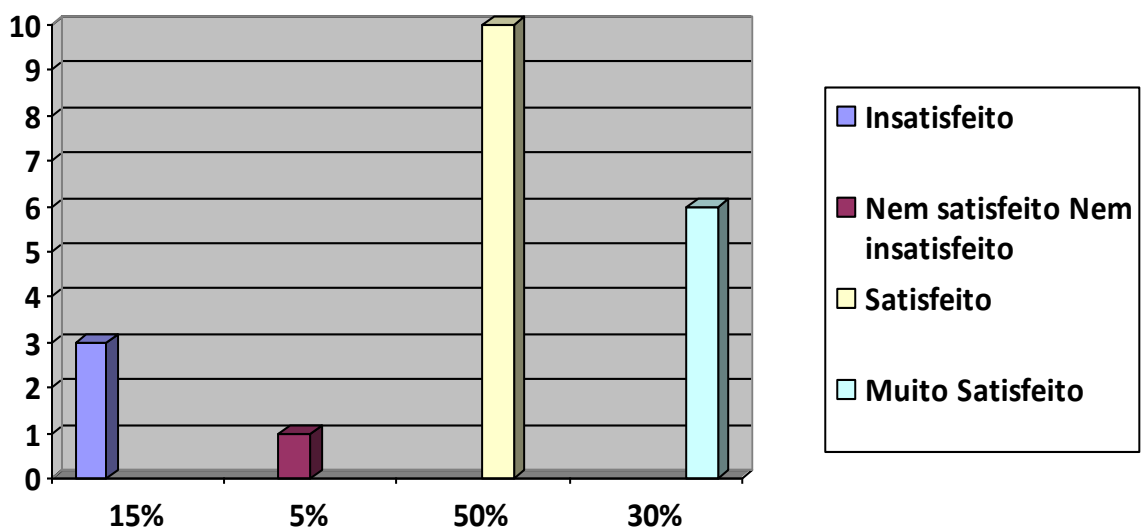
No gráfico 1- Pode-se observar que 50% dos participantes avaliaram sua qualidade de vida como “boa”, 35% dos participantes avaliaram como “muito boa”, e 15% avaliaram como “nem ruim nem boa”.

Gráfico 1. Percepção da qualidade de vida.



O gráfico 2- Representa os resultados obtidos em relação à satisfação com a saúde própria, onde 50% responderam estarem “satisfeitos” com a própria saúde, 30% afirmaram estarem “muito satisfeitos”, 5% responderam “nem satisfeito nem insatisfeito” e 15% dos participantes responderam estarem “insatisfeitos”.

Gráfico 2. Satisfação com a saúde.



A tabela 02- Representa a média obtida através das respostas dos participantes, definindo os domínios que constituem o questionário que foi utilizado para esse estudo.

Após analisar os cálculos e resultados, foi constatado que o domínio psicológico caracteriza a maior média de pontuação em relação aos outros domínios que estão presentes no questionário, e não muito atrás o domínio físico também se apresenta bastante relevante, o que configura serem os pontos de maior promoção da qualidade de vida dos idosos envolvidos no estudo. Vale ressaltar que as médias de escores constatadas, referentes aos domínios do Whoqol-Bref, tiveram resultados que demonstram uma boa qualidade de vida dos participantes do estudo.

Foi analisado que o domínio psicológico representa a maior média de pontuação em relação aos demais domínios presentes no questionário, o que demonstra ser o aspecto de maior desenvolvimento acerca da qualidade de vida dos praticantes de treinamento funcional envolvidos no estudo. Vale ressaltar que as médias de escores encontrados, referentes aos domínios do Whoqol-Bref tiveram valores acima de 55 demonstrando boa qualidade de vida dos participantes do estudo.

Para o domínio físico, o escore individual foi encontrado multiplicando-se as questões referentes ao domínio geram a média total de 80,3.

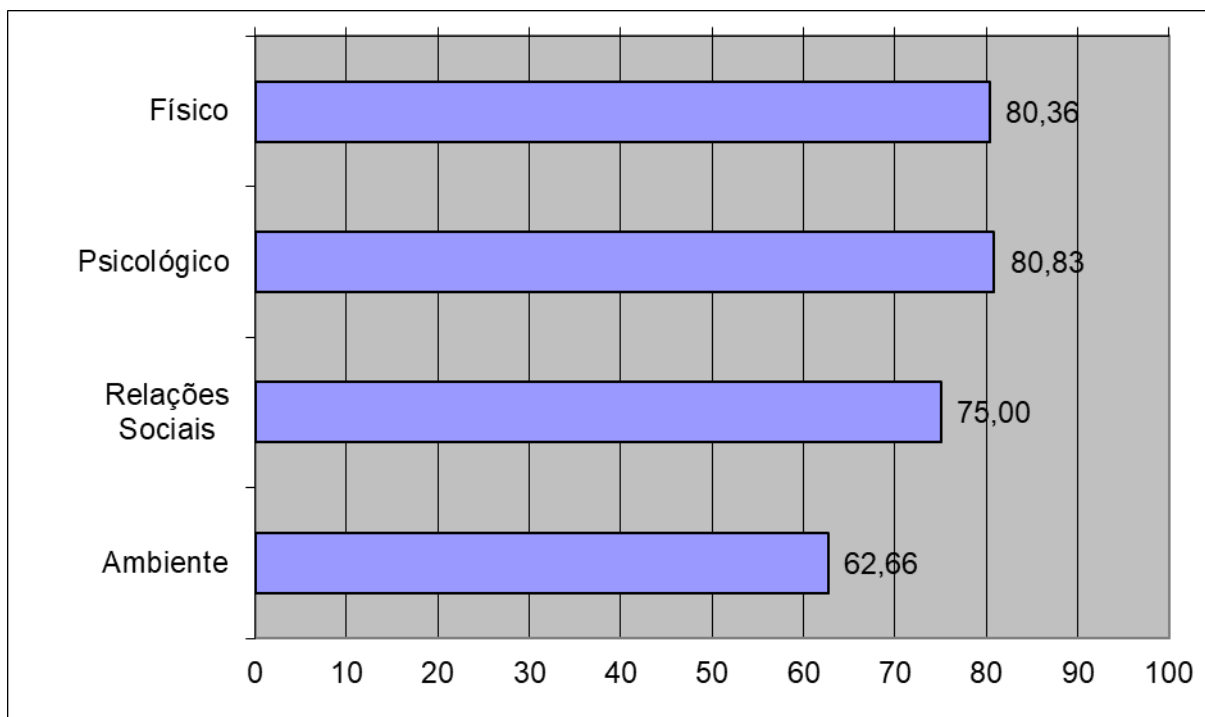
No domínio psicológico, utilizou-se da mesma fórmula, alterando apenas o valor referente ao número de questões que abordam este critério, onde foi obtido o valor médio de 80,8.

O escore do domínio relações sociais, o valor médio do domínio relações sociais foi de 75,0.

No domínio ambiente, o escore médio do domínio ambiente foi de 62,6.

Foi analisado que o domínio físico representa a maior média de pontuação em relação aos demais domínios presentes no questionário, o que demonstra ser o aspecto de maior desenvolvimento acerca da qualidade de vida dos praticantes de treinamento funcional envolvidos no estudo.

Vale ressaltar que as médias de escores encontrados, referentes aos domínios do Whoqol-Bref tiveram valores acima de 55 demonstrando boa qualidade de vida dos participantes do estudo.

Tabela 02. Média de escores dos domínios do Whoqol-Bref dos idosos praticantes de musculação.

4 DISCUSSÃO

No estudo realizado por Oliveira, Bertolini e Martinis Júnior (2014), cujo objetivo foi analisar a qualidade de vida das idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico, incluindo a musculação. Foram avaliados 120 voluntários por meio do questionário WHOQOL-BREF, divididos em 3 grupos de 40 idosos (um desses grupos era o de musculação). O maior score de qualidade de vida foi obtido no domínio psicológico, sem diferenças significativas entre os grupos. Mas o grupo de musculação foi o que obteve melhores índices de score. No presente estudo, o domínio psicológico também obteve maior score, com média de 80,83, provando que a ajuda da musculação vai além do físico.

Já no estudo de Vale, Novaes e Dantas (2005) foi realizado uma pesquisa com 36 idosos para analisar os efeitos dos exercícios físicos em idosos (incluindo musculação). Foi relatado que os níveis de qualidade de vida dos idosos praticantes de musculação melhoraram principalmente no domínio Relações Sociais. Já no presente estudo, o respectivo domínio ficou em 3º posição, com mera diferença entre o domínio Físico e Psicológico.

No estudo de Pereira et al. (2006) o segundo domínio que mais contribuiu para uma melhor qualidade de vida foi o ambiental. Já no presente estudo, o

domínio em questão apresentou-se em último lugar com média de 62,66 (diferença bem significativa em comparação aos outros domínios). Essa média, supostamente pode ser entendida pelo fato dos idosos terem entendido que o ambiente seria somente na região em que moram, não levando em consideração o ambiente físico propriamente dito ou simplesmente não ter certa relevância em suas vidas para uma melhor qualidade de vida.

De acordo com O'Shea (2003), a moradia e o ambiente físico apropriados têm intervenção positiva na qualidade de vida do idoso. Visto que ambientes inseguros deixam os idosos menos dispostos a saírem sozinhos, estando mais expostos ao isolamento e à depressão.

Assim como no estudo de Dias et al. (2013), o presente estudo certificou que diante dos critérios de avaliação do questionário Whoqol-Bref, os participantes alcançaram escores expressivos nos domínios referentes, Físico, Psicológico, Relações sociais e Meio ambiente podendo qualificar a saúde destes como boa.

Ainda no estudo de Dias et al. (2013), de acordo com os resultados obtidos, pode-se afirmar que os idosos voluntários obtiveram boas médias de scores nos domínios em questão, ressaltando boa qualidade de vida por meio da prática da musculação, quando comparadas a pontuação máxima de 100%. No presente estudo todos os domínios ultrapassaram o mínimo para de ser uma qualidade de vida considerada boa (55%), atingindo uma boa qualidade de vida, corroborando com o estudo apresentado em exemplo.

Em seu estudo, Davim et al. (2004) julgaram importante destacar que, mesmo estando aposentado, o ser humano não deve se acomodar, por conta do sedentarismo. É fundamental que esse sujeito pratique atividades de acordo com sua escolha e habilidade pessoal, desejando colaborar para um melhor estado de saúde e, conseqüentemente, para o prolongamento da vida, transformando-a mais prazerosa e sadia.

No estudo de Castro et al. (2009) foi concluído que programas de atividade física (a musculação obteve melhores resultados) apresentaram resultados satisfatórios, contribuindo para uma melhor qualidade de vida dos idosos praticantes. No presente estudo, após a análise dos resultados, pode-se observar também que os idosos participantes possuem uma boa qualidade de vida, em todos os domínios presentes no questionário, obtiveram bons resultados.

5 CONCLUSÃO

Com o fim deste trabalho, observou-se que a prática regular de musculação para idosos, apresenta resultados satisfatórios, contribuindo para um melhor nível de qualidade de vida. E que essa prática promove maior preservação das funções físicas, psicológicas e sociais, o que leva a deduzir que a musculação é um determinante da melhor qualidade de vida de idosos.

O questionário WHOQOL-Bref evidenciou uma avaliação positiva da qualidade de vida, principalmente em relação ao domínio psicológico e físico, evidenciando a grande importância dos exercícios físicos na vida dos idosos. Não muito atrás, o domínio Relações sociais apresenta-se bem relevante, provando que hoje em dia a interação por meio de redes sociais dos idosos é bem alta, por mais difícil que seja para eles estarem sendo inseridos nesse mundo agora, o progresso apresenta-se bem alto, e também a interação com outras pessoas no ambiente de academia, interagindo com pessoas de todas as idades, principalmente promovendo uma maior socialização e envolvimento psicológico, bem como a aceitação do processo de envelhecimento.

O domínio ambiente aparece em último lugar. Nota-se que muitos idosos não se sentem 100% confortáveis com a região que vivem, ou em relação ao ambiente que frequentam. Mas só o fato de já estarem saindo de casa à procura de exercícios físicos mostra que a preocupação com a saúde e bem-estar se apresenta bem mais relevante em suas vidas.

É indispensável também ampliar o foco de atenção aos idosos e produzir estratégias de planejamento, realização e avaliação de programas de promoção de saúde do idoso, assegurando melhores condições de vida e saúde, de modo a assegurar um envelhecimento saudável e, como resultado, uma melhor qualidade de vida. Dessa forma, é indispensável incentivar os idosos para a ação dessa prática como forma de conservar uma vida mais autônoma e independente, além de criar circunstâncias para proporcionar sua autonomia, inclusão e participação efetiva na sociedade, influenciando de forma positiva seu bem-estar psíquico e físico.

Mas no geral, a pesquisa conclui que os idosos que foram avaliados alcançaram resultados satisfatórios em relação aos domínios do questionário aplicado (WHOQOL-BREF), já que alcançaram scores acima da média em todos os

domínios. A grande maioria julgou possuir sim uma boa qualidade de vida, muito por causa principalmente da musculação, onde puderam ter um vigor físico melhor.

REFERÊNCIAS

CASTRO, J. C. et al. Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e meditação. **Revista Brasileira de Geriatria Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.12, n.2, p. 255-265, 2009.

DAVIM, R. M. B. et al. Estudo com idosos de instituições asilares no município de Natal/RN: características socioeconômicas e de saúde. **Revista Latino-Americano de Enfermagem**, Natal, v.12, n.3, p. 518-524, mai./jun. 2004.

DIAS, D.S.G. et al. Comparação da percepção subjetiva de qualidade de vida e bem-estar de idosos que vivem sozinhos, com a família e institucionalizados. **Revista brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 127-138, 2013.

GUIMARÃES, L. et al. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. **Revista Neurociências**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 68-72, abr./jun. 2004.

LEITE, F. M. **Motivos que levam a desistência da pratica de musculação em adultos**. 2012. 43 f. Relatório de Estágio (Graduação) – Educação Física, UNISUL, Palhoça, 2012.

MARINHO, C.; FARIA, L. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida na Terceira Idade. **Revista Portuguesa de Psicossomática**, Portugal, v.6, n.1, p. 93-104, jan./jun. 2004.

MERQUIADES, J. H. et al. A importância do exercício físico para a qualidade de vida dos idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 3, n. 18, p. 597-614, nov./dez. 2009.

MONDELLI, M. F. C. G.; SOUZA, P. J. S. Qualidade de vida em idosos antes e após a adaptação do AASI. **Brazilian Journal of Otorhinolaryngology**, São Paulo, v. 78, n. 3, p. 49-56, mai./jun. 2012.

NETTO, M. P. **Tratado de Gerontologia**. 2. Ed. São Paulo: Atheneu, 2007.

OLIVEIRA, D. V.; BERTOLINI, S. M. M. G.; BENEDETI, M. R. Avaliação da qualidade de vida de idosos fisicamente ativos por meio do questionário WHOQOL-BREF. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 5, n. 3, p. 547-554, 2012.

OLIVEIRA, D. V.; BERTOLINI, S. M. M. G.; MARTINS JÚNIOR, J. Qualidade de vida de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 187-195, 2014.

O'SHEA E. La mejora de la calidad de vida de las personas mayores dependientes. **Madrid: Instituto de Migraciones y Servicios Sociales**, MADRID, v.6, 2003.

PEREIRA, R. J. et al. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Revista Psiquiátrica do Rio Grande do Sul**, Rio Grande do Sul, v.28, n.1, p. 27-38, 2006.

THE WHOQOL GROUP. The world health organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the world health organization. **Social Science and medicine**, 1995, v.41, n 10, p. 1403-1409 apud FLECK, Marcelo P. A. et al. A avaliação de qualidade de vida: guia para profissionais da saúde. Porto Alegre: Artmed, 2008.

VALE, R.G.S.; NOVAES, J.S.; DANTAS, E.H.M. Efeitos do treinamento de força e de flexibilidade sobre a autonomia de mulheres senescentes. **Revista brasileira de Ciencia e Movimento**, Araruama, v.13, n.2, p. 33-40, fev. 2005.

VIDMAR, M. F. et al. Atividade física e qualidade de vida em idosos. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 4, n. 3, p. 417-424, 2011.

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, HETTY LOBO, declaro aceitar orientar o(a) discente WILLIAN BAIÃO REIS JÚNIOR no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 12 de agosto de 2019.


ASSINATURA

ANEXO B - Carta de Declaração de Autoria



Faculdade de Ciências da 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, WILLIAN BAIÃO REIS JÚNIOR, 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, 18 de novembro de 2019.

Orientando



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

Eu, WILLIAN BAIÃO REIS JÚNIOR, RA: 21904724, me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado Qualidade de vida de idosos praticantes de musculação no dia 28/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.


ASSINATURA

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF - Fone: (61) 3966-1469

www.uniceub.br - ed.fisica@uniceub.br

Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

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, HETTY LOBO venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO 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 TCCFaculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE
TCC**

Eu, HETTY LOBO venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: Qualidade de vida de idosos praticantes de musculação autorizar a entrega da versão final no dia 22/33 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, Willian Baião Reis Júnior, RA: 21904724 , aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado Qualidade de vida de idosos praticantes de musculação, 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, 18 de novembro de 2019.

Assinatura do Aluno



ANEXO G – Parecer do CEP

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: Qualidade de vida de idosos praticantes de musculação

Pesquisador: Hetty Nunes Cavalcante da Cunha Lobo

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 16603219.2.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.568.765

Apresentação do Projeto:

- Tipo do estudo: Transversal de caráter descritivo de análise qualitativa.
- Descrição dos participantes: 20 alunos idosos praticante de musculação.
- Procedimentos que serão realizados com os participantes: aplicação de questionário.
- Método de coleta de dados/informações: Será aplicado um questionário sobre qualidade de vida (whoqol bref) EM ACADEMIAS e/ou e-mail, redes sociais. Foi utilizado o questionário WHOQOL-Bref (ANEXO-II) elaborado pelo grupo de estudos acerca da Qualidade de Vida da (OMS,1998). O questionário é composto por 26 perguntas fechadas sendo duas perguntas relacionadas à percepção individual da qualidade de vida e as demais divididas entre aspectos físicos, psicológicos, meio ambiente e relações sociais. Utiliza-se da escala de Likert (de 1 a 5), onde ao final será obtido um score para cada domínio que compõe o questionário, que posteriormente será analisado, sendo 0 (zero) a representação de baixa qualidade de saúde e 100 (cem) a representação de melhor qualidade de saúde, ou seja, quanto maior a pontuação, melhor será a qualidade de vida.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário: analisar os níveis de qualidade de vida de idosos praticantes de musculação e relatar seu desenvolvimento pré/pós início às atividades físicas.

Objetivo Secundário:

- Aplicar um questionário para alunos idosos de academia, praticantes de musculação, embasado

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: 3.568.765

no seu desenvolvimento pré e pós início às atividades físicas;

- Coletar dados do questionário e informações extras;
- Discutir e confrontar os dados coletados embasados em artigos e experiências vivenciadas.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Segundo os pesquisadores: Este estudo possui riscos mínimos, pois será aplicado um questionário, porém caso algum participante se sinta constrangido poderá não o responder.

Informam ainda que o benefício não é direto para os participantes, porém é para a área de estudo, para que os professores de musculação possam se preparar mais para melhor atender e ficarem atentos sobre os benefícios da musculação para idosos.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

- A pesquisa possui riscos mínimos.
- Orçamento: os gastos serão custeados pelo pesquisador.
- Cronograma: a pesquisa será realizada nos meses de agosto e setembro de 2019.
- Instrumento de coleta de dados: o questionário apresentado está adequado em termos éticos.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Termos apresentados de forma adequada: Folha de Rosto, Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Recomendações:

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 nº 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:

- c) desenvolver o projeto conforme delineado;
- d) elaborar e apresentar os relatórios parciais e final;
- e) apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento;
- f) 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: 3.568.765

por um período de 5 anos após o término da pesquisa;

g) encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto; e

h) justificar fundamentadamente, perante o CEP ou a CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

Observação: O envio de relatórios deverá ocorrer pela Plataforma Brasil, por meio de notificação de evento.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

A seguir estão descritas as pendências indicadas na versão 1 do projeto, as repostas do pesquisador enviadas por meio do Formulário de Envio de Pendências e a análise do CEP mediante esclarecimentos prestados pelo pesquisador.

1.Descrever a forma de recrutamento/abordagem dos participantes.

Na carta resposta o pesquisador informa que a resposta está no item 9.2 do projeto. Foi identificada alteração do item 9.2 da versão 2 em relação à versão 1 do projeto.

Projeto original: " 9.2. Método: Será aplicado um questionário sobre qualidade de vida (whoqol bref) em academias e/ou e-mail, redes sociais."

Projeto modificado: "Será entregue para os participantes da pesquisa o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para ser assinado e o questionário via e-mail e ou redes sociais para ser preenchido."

O PESQUISADOR SUPRIME A APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO EM ACADEMIAS. Entende-se, portanto, que o pesquisador NÃO fará a abordagem dos participantes no interior das academias e QUE O PESQUISADOR SE UTILIZARÁ CONTATOS PESSOAIS para recrutamento dos participantes, tendo em vista o número de participantes do estudo (20 idosos).

2.Descrever os critérios de inclusão e exclusão ou o critério de escolha dos participantes.

O pesquisador informa que os critérios de inclusão e exclusão foram descritos no projeto original

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: 3.568.765

nos itens 10 e 11, respectivamente, sendo:

“10.Critério de Inclusão: Os participantes serão idosos que praticam musculação regularmente em academias do Distrito Federal- DF a pelo menos 1 ano. A participação na pesquisa será livre e esclarecida a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (ANEXO A).

11.Critério de Exclusão: Participantes que não são considerados idosos, que não praticam musculação regularmente em academias do Distrito Federal- DF a pelo 1 ano.”

O pesquisador deve estar ciente de que as informações relacionadas ao estudo devem constar nos campos da Plataforma Brasil.

Ressalta-se os critérios de inclusão e de exclusão, considerando que estes critérios indicam as principais características ou requisitos que devem ser preenchidos para participar do estudo. Os critérios de exclusão indicam o subgrupo de indivíduos que, embora preencha os critérios de inclusão, também apresenta características ou manifestações que, por motivos éticos ou clínicos, podem interferir na segurança do participante, na qualidade dos dados, assim como na interpretação dos resultados.

3.No caso de realização da entrevista no interior de academias é necessário obter o Termo de Aceite Institucional. O pesquisador deve inserir o Termo de aceite institucional assinado pelo responsável pela academia onde realizará as entrevistas.

Resposta do pesquisador: “Não será necessário a apresentação do Termo de aceite institucional, uma vez que o questionário será entregue e coletado via e-mail/redes sociais, e não dentro das academias. Caso haja alguma coleta dentro de academias, será entregue o termo.”

CONSIDERA-SE, NA AVALIAÇÃO DO CEP, EXPRESSA NESTE PARECER, QUE O PESQUISADOR NÃO REALIZARÁ A APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO NO INTERIOR DE ACADEMIAS. A PESQUISA SERÁ APROVADA PARA APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO POR E-MAIL. CASO HAJA ALTERAÇÃO NA METODOLOGIA DO ESTUDO, O PESQUISADOR DEVERÁ ENVIAR UMA EMENDA PARA AVALIAÇÃO DO CEP ANTES DA COLETA DE DADOS. SE A ALTERAÇÃO DA METODOLOGIA ENVOLVER A REALIZAÇÃO DO ESTUDO EM UMA INSTITUIÇÃO (COMO, POE EXEMPLO, ACADEMIAS), O PESQUISADOR DEVERÁ ANEXAR O TERMO DE ACEITE INSTITUCIONAL ASSINADO.

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: 3.568.765

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo previamente avaliado, com parecer n. 3.532.482/19, tendo sido homologado na 14ª Reunião Ordinária do CEP-UniCEUB do ano, em 23 de agosto de 2019.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1388273.pdf	07/08/2019 15:53:46		Aceito
Outros	FORMULARIOPENDENCIAS.pdf	07/08/2019 15:51:43	WILLIAN BAIÃO REIS JUNIOR	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETOWILLIAN.pdf	07/08/2019 15:49:26	WILLIAN BAIÃO REIS JUNIOR	Aceito
Folha de Rosto	Texto_folha1.pdf	01/07/2019 18:30:14	Hetty Nunes Cavalcante da Cunha Lobo	Aceito
Outros	QUESTIONARIOPDF.pdf	27/06/2019 17:27:17	Hetty Nunes Cavalcante da Cunha Lobo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEPDF.pdf	27/06/2019 17:27:04	Hetty Nunes Cavalcante da Cunha Lobo	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASÍLIA, 11 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:** BRASÍLIA
Telefone: (61)3966-1511 **E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br

ANEXO H: QUESTIONÁRIO -WHOQOL –BREF

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	Ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu	1	2	3	4	5

	ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?					
As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.						
		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5
As questões seguintes perguntam sobre quão bem ou satisfeito você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.						
		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
1	Quão satisfeito(a) você	1	2	3	4	5

8	está com sua capacidade para o trabalho?					
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	Algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5