



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

BRENO PEREIRA BEZERRA

**O IMPACTO DO EXERCÍCIO RESISTIDO NA QUALIDADE DE VIDA DE
ADULTOS JOVENS: UMA REVISÃO NARRATIVA DE LITERATURA**

JUAZEIRO DO NORTE - CE

2020

BRENO PEREIRA BEZERRA

**O IMPACTO DO EXERCÍCIO RESISTIDO NA QUALIDADE DE VIDA DE
ADULTOS JOVENS: UMA REVISÃO NARRATIVA DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Me. José Hildemar Teles Gadelha

JUAZEIRO DO NORTE- CE

2020

BRENO PEREIRA BEZERRA

**O IMPACTO DO EXERCÍCIO RESISTIDO NA QUALIDADE DE VIDA DE
ADULTOS JOVENS: UMA REVISÃO NARRATIVA DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Bacharelado em Educação Física
do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio,
Campus Saúde, como requisito para obtenção
do Grau de Bacharelado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de
_____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^o. Me. José Hildemar Teles Gadelha
Orientador

Prof^o. Dra. Lara Belmudes Bottcher
Examinadora

2^a Examinadora

JUAZEIRO DO NORTE- CE

2020

Dedico esse trabalho aos meus pais, Antônio Teles Bezerra e Maria Lúcia Pereira, que me apoiou, incentivou e me ofertou subsídio cotidianamente para concluir essa árdua batalha.

AGRADECIMENTOS

Inicialmente agradeço a DEUS por ter me proporcionado chegar até aqui, e não ter me permitido desistir, por ter me dado força, ânimo e coragem em meio ao caminho árduo.

Aos meus pais Antônio Teles Bezerra e Maria Lúcia Pereira por todo apoio e incentivo. Essa conquista eu dedico e agradeço a vocês!

Agradeço ao professor José Hildemar Teles Gadelha por se demonstrar disposto a ensinar, no qual tive a grandeza de conhecer e aprender durante essa jornada acadêmica e pela compreensão, paciência e dedicação no decorrer dessa caminhada, gratidão é palavra de ordem para esse mestre.

O IMPACTO DO EXERCÍCIO RESISTIDO NA QUALIDADE DE VIDA DE ADULTOS JOVENS: UMA REVISÃO NARRATIVA DE LITERATURA

¹ Breno Pereira BEZERRA

² José Hildemar Teles GADELHA

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Atualmente tem-se percebido a crescente busca e incentivo pela prática de atividade física principalmente pelos adultos jovens que vem se alertando para o conceito de QV, saúde e bem-estar. O treinamento de musculação é considerado um processo gradual, que se incentivada e praticada desde a juventude acaba por se tornar uma atividade. Inúmeros autores têm salientado aos benefícios correlacionado a prática de AF e a QV, ressaltando que a QV é considerada subjetiva, pois o prazer de cada indivíduo é peculiar, estando direcionado a valores pessoais, sociais e ou aspectos físicos. A pesquisa tem como objetivo analisar o efeito da musculação na qualidade de vida dos adultos jovens. Trata-se de uma revisão de literatura, a busca ocorreu nas bases de dados LILACS e SciELO, foram utilizados os seguintes descritores: "exercício físico" AND "qualidade de vida" AND "musculação". Os critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra e gratuitos, nos idiomas português e inglês, população alvo jovens adultos, sexo masculino e feminino, com o período de publicação até 2020, aos critérios de exclusão: artigos repetidos, que não condiz com a temática, retrospectivos, metanálise, revisão da literatura e editoriais. Mediante os resultados dos estudos evidenciou que a prática da musculação traz inúmeros benefícios aos praticantes, constitui-se de tal relevância incentivar e ampliar a realização de atividade física pelos jovens adultos enfatizando os benefícios que a prática regular proporciona para a melhoria da QV, dentre os benefícios evidenciados destacam-se: melhora na aptidão física, melhora na resistência cardiorrespiratória, melhora do sono, redução do estresse, melhora no relacionamento social e interpessoal, melhora da autoestima, redução de gordura, aumento de massa magra, melhora no rendimento acadêmico e conseqüentemente uma melhora significativamente na QV. Tais resultados demonstram que a literatura corrobora e certifica que a prática de AF regular proporciona diversos benefícios e melhora na QV.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Adultos jovens. Atividade física. Musculação.

ABSTRACT

Currently, there is a growing demand and incentive to practice physical activity mainly by young adults who have been alerting themselves to the concept of QOL, health and well-being. Bodybuilding training is considered a gradual process, which if encouraged and practiced since youth ends up becoming a pleasurable activity. Countless authors have emphasized the benefits correlated to the practice of PA and QOL, emphasizing that QOL is considered subjective, since the pleasure of each individual is peculiar, being directed to personal, social and or physical aspects. The research aims to analyze the effect of weight training on the quality of life of young adults. This is a literature review, the search was carried out in the LILACS and SciELO databases, the following descriptors were used: physical exercise "AND" quality of life "AND" weight training ". Inclusion criteria: articles available in full and free of charge, in Portuguese and English, target population of young adults, male and female, with the publication period until 2020, to the exclusion criteria: repeated articles, which does not match the theme , retrospectives, meta-analysis, literature review and editorials. Through the results of the studies, it was evidenced that the practice of weight training brings numerous benefits to the practitioners, it is of such relevance to encourage and expand the performance of physical activity by young adults, emphasizing the benefits that regular practice provides for the improvement of QOL, among the evidenced benefits stand out: improvement in physical fitness, improvement in cardiorespiratory endurance, improvement of sleep, reduction of stress, improvement in social and interpersonal relationships, improvement of self-esteem, reduction of fat, increase of lean mass, improvement in academic performance and consequently a significant improvement in QOL. Such results demonstrate that the literature corroborates and certifies that the practice of regular PA provides several benefits and improves QOL.

Keywords: Quality of life. Young adults. Physical activity. Bodybuilding.

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida (QV) está sendo considerada uma temática em destaque nos últimos tempos, pois nas últimas décadas a população tem-se alertando para o conceito de QV, saúde e bem-estar. Atualmente os estudos apontam a relação entre se ter uma prática regular de atividade física e QV. A qualidade de vida pode ser considerada subjetiva, pois o prazer de cada indivíduo é peculiar, ou seja, pode estar direcionado a valores pessoais, sociais e ou aspectos físicos (CASTRO et al., 2009; MONTENEGRO, 2015).

É notório que a qualidade de vida de um indivíduo é constituída por diversos elementos como: bem-estar físico, mental, psicológico, emocional, espiritual, econômico e entre outros. Estes valores são construídos e hierarquizados de forma cultural e social, revelando assim suas tradições (MINAYO et al., 2000). Como aliado a qualidade de vida tem-se a prática regular de atividade física que permite uma melhora no aspecto fisiológico, cognitivo e psicológico (LEAL et al., 2009).

Contudo, o comportamento relacionado a saúde nos jovens adultos está diretamente ligado aos determinantes sociais de saúde, ou seja, é preciso compreender o contexto de inserção de saúde do indivíduo, como: fatores pessoais, ambientais, físicos, sociais, econômicos e entre outros. Atualmente a explanação da saúde determina questionamentos inclusivos, mediante propostas ecológicas, biopsicossociais e a musculação como sendo um desses métodos inclusivos, nos quais, são diversos os benefícios encontrados entre a prática do exercício físico e a QV de jovens adultos (GARRIDO et al., 2018).

A musculação é um exercício que consiste na elevação de pesos, seja com halteres ou aparelhos específicos. São diversos os benefícios relacionados a prática do exercício físico, através desta prática tem-se como melhoria: aumento da força muscular, melhora na coordenação motora, aumento do metabolismo, hipertrofia muscular, redução de gordura corporal, melhora do sono, diminuição da ansiedade, equilíbrio, resistência cardiorrespiratória e entre outras (DIAS, GURJÃO, MARUCCI, 2016; SILVA, SOUZA, ALVES, 2015). Desta forma, a musculação permite preservar e melhorar o desempenho locomotor e conservar a aptidão física.

A prática da musculação nos jovens adultos traz consigo benefícios positivos aos praticantes de musculação segundo Rosa (2016) os benefícios que a musculação proporciona ocorrem em todas as idades. Contudo, o benefício para os jovens adultos a longo prazo pode estar direcionado a vários aspectos físicos e emocionais como: melhora a saúde física, redução de problemas ósseos, melhora do aparelho cardiovascular e controle dos níveis glicêmicos e de colesterol, melhora da autoestima, redução do stress, ansiedade e sentimentos negativos, aumento da capacidade funcional, aumento da resistência, aumento da massa corporal, diminuição de gordura e entre outros. Neste sentido, o exercício físico potencializa os aspectos relacionados a saúde, lazer e rendimento aumentando assim a QV dos jovens adultos.

Dessa forma já se sabe que a musculação traz benefícios na qualidade de vida segundo Rosa, (2016) os benefícios relacionados a musculação são inúmeros como: melhora do sistema cardiorrespiratório, redução do estresse, redução de gordura, aumento de massa muscular e entre outros. Porém, não se sabe se a prática da musculação traz benefícios na qualidade de vida dos jovens praticantes de musculação? Não se sabe claramente qual o tempo mínimo necessário para que a musculação promova melhorias na qualidade de vida dos jovens adultos? Quais os aspectos sociais e fisiológicos para essa melhora?

Dessa forma, o objetivo da atual revisão foi analisar o efeito da musculação na qualidade de vida dos adultos jovens.

METODOLOGIA

A revisão narrativa busca agrupar conteúdos fundamentados em conhecimentos anteriormente publicados. Possibilitando uma minuciosa pesquisa e um maior entendimento de um determinado assunto ou fenômeno (LAKATOS e MARCONI, 2009).

Para a elaboração da pesquisa foram seguidas as seguintes etapas: definição da questão norteadora e dos objetivos do estudo, definição dos critérios de inclusão e exclusão, seleção da amostra, busca na literatura, análise, apresentação e discussão dos resultados.

As buscas dos artigos foram selecionadas por consulta em Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), com o operador booleano AND: “exercício físico” AND “qualidade de vida” AND “musculação”, physical exercise ”AND“ quality of life ”AND“ bodybuilding.

Para o levantamento dos artigos, realizou-se uma procura nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Google acadêmico.

Considerando a seleção das publicações foram seguidas de acordo com os critérios de inclusão que foram: leitura do título e do resumo do artigo, artigos disponíveis na íntegra e gratuitos, nos idiomas português e inglês, população alvo jovens adultos, sexo masculino e feminino, com o período de publicação até 2020. Em relação aos critérios de exclusão: artigos repetidos, que não condiz com a temática, retrospectivos, metanálise, revisão da literatura e editoriais.

Dos artigos totais referente a busca 58 artigos foram selecionados na busca inicial, 12 deles foram selecionados após a leitura dos títulos e 4 artigos foram excluídos após a leitura dos resumos, após integrarem aos critérios de inclusão, permaneceram, assim, 08 artigos para compor esta revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tamanha a relevância da QV para a saúde nos dias atuais muitas pesquisas têm investigado a relação entre musculação e QV, essa relação traz consigo diversos benefícios como: melhora da resistência, redução do estresse, melhora do sono, entre outros. Analisando QV e musculação nos adultos jovens, 8 estudos atenderam aos critérios de inclusão na presente revisão.

Dentre os estudos analisados diversos artigos demonstraram que a musculação promove benefício na QV dos praticantes. Netto et al. (2012) buscaram identificar qualidade de vida, estado nutricional e atividade física (AF) dos acadêmicos, em uma amostra de 352 estudantes, sendo 242 mulheres e 110 homens utilizando o instrumento WHOQOL-*bref*. O referido estudo apresentou que 24% dos homens são muito ativos para a prática de AF, o domínio psicológico se demonstrou o mais influenciado de forma positiva. No que se refere ao nível de atividade física, foi verificado que os homens apresentam um nível mais elevado de QV levando em consideração o percentil elevado de praticantes de musculação do sexo masculino. No geral foi analisado que, 75,3% dos indivíduos se auto classificam boa ou muito boa para sua QV.

Dessa forma, é relatado pelos autores que a realização da AF induz a liberação de vários hormônios como a endorfina e serotonina, que acaba por favorecer um estado psicossocial mais estável, além de amenizar situações estressantes e pensamentos negativos, aumentando a participação social melhorando assim a QV dos universitários.

Outro fator que pode se relacionar com a QV é a duração do sono. Ge et al. (2019) investigaram a QV, sedentarismo e duração do sono em estudantes chineses, com população alvo de 926 alunos de graduação, sendo 308 homens e 618 mulheres com idade de 19 a 78 anos. O estudo não apresenta dados estatisticamente relevantes na variável homem, mulher e sono, foram todos agrupados e com resultados proporcional para os domínios, já as variáveis componente físico e componente mental relacionada com a duração do sono os alunos do grupo de alta atividade física obtiveram resultados positivos aos que tinha baixa atividade física. Aos alunos que dormiram > 9hs por dia obtiverão resultados significativos do componente mental e físico como: melhora da resistência cardiorrespiratório, redução de doenças crônicas, redução dos índices

de obesidade, e distúrbios cognitivos, melhorando de forma significativa a qualidade de vida dos estudantes.

A prática regular de atividade além de proporciona resultados positivos no sono, beneficia também o controle das taxas lipídicas do corpo. Para Belli et al., (2014) os autores analisaram o comportamento dos triglicérides, e outros componentes sanguíneos, na situação pós prandial, com participação de 10 universitários de ambos os sexo com idade entre 19 e 23 anos. O grupo controle permaneceu em repouso enquanto o grupo dos praticantes de AF correram 20 metros com aumento da intensidade gradual antes da coleta.

Como resultado obteve-se que, houve uma redução somente nos níveis dos triglicerídeos no grupo de exercício, os demais se mantiveram inalterados, ou seja, o exercício físico com aumento ponderal da intensidade foi capaz de reduzir as taxas de triglicerídeos pós-prandial, favorecendo assim, a prevenção e redução dos casos de arteriosclerose e subsequente uma doença cardíaca.

Diversos são os benefícios voltado para a pratica do exercício físico. Baldissera et al., (2017) identificou em sua pesquisa os benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de vida, com 10 participantes da academia de musculação da universidade do Oeste de Santa Catarina (SC) sendo professores e funcionárias da instituição com idade acima de 18 anos. Como resposta da entrevista as participantes disseram que não gostavam de musculação já outras disseram que gostavam e o que incentivou a gostar ainda mais foi o critério estética com (n=7) benefício para o bem-estar com (n=13) e melhora para QV (n=7), diante os inúmeros benefícios que a musculação proporciona os encontrados foram: muito bem-disposta, encontram-se relaxadas, o sono é melhor e as dores que antes sentiam quando não praticavam já não são as mesmas, o seu dia tem mais animo após o treino.

Então torna-se evidente que tais resultados confiabiliza que o exercício físico regular contribui para que os indivíduos realizem suas atividades diárias de forma mais saudável aumentando assim a qualidade de vida da população praticante de musculação, associada a uma boa alimentação é um boa noite de sono os níveis de QV aumenta progressivamente.

Barros et al., (2015), buscou identificar os motivos para a prática de musculação entre os jovens e seus benéficos para a qualidade de vida, foram utilizados questionários semiestruturado com perguntas abertas e fechadas estudo

com 35 adultos sendo 16 homens e 19 mulheres. Verificou-se que a maioria dos participantes foram mulheres com idade entre 18 e 24 anos com tempo superior a um ano e tempo mínimo por mais de uma hora de treino todos os participantes acompanhados por mais de três vezes por semana.

Como resultado da prática diária 3 vezes ao dia, obteve-se como resultado que a prática de musculação proporciona ganho de força muscular e qualidade de vida 100%, melhora da autoestima 97,1%, resistência física e estética 94,2%. Portanto, vários são os fatores que contribuem para a prática diária da musculação maximizando assim, a melhoria na qualidade de vida. Com dados representativos de tempo mínimo de 1 hora por dia por no mínimo 3 vezes por semana, já se tem resultados satisfatórios da musculação na qualidade de vida.

Apesar dos tempos atuais e a modernidade em alta ainda é notório os empecilhos que inviabilizam a prática da atividade física. Antes et al., (2009) em sua pesquisa relacionado a busca pela saúde através do exercício físico, com o público alvo de 82 mulheres e 88 homens com idade entre 22 a 86 anos. O referido estudo revelou que 28,05% do grupo feminino e 30,68% do grupo masculino praticam exercício físico regular, sendo que, 8,54% era musculação e 29,27% não praticam atividade física por lazer. O Resultado demonstra que a participação é menor entre as mulheres por justificarem falta de tempo com 62,19%.

Os dados supracitados demonstram a necessidade de se incentivar e direcionar a importância da Prática Regular de Atividade Física (PRAF), que segundo Rosa, (2016) ela corrobora que os jovens que praticam exercício físico regularmente demonstram níveis aumentados de bem-estar psicológico, maior suporte social, diminuição de pensamentos negativos, resistência muscular, melhora no sistema cardiorrespiratório e entre outros. Ou seja, faz-se necessário estimular a PRAF com ênfase na musculação, para que se desperte precocemente o interesse pelo bem-estar físico, mental e social, proporcionando uma melhoria na QV.

O estudo de Barros et al., (2015) discorda com o estudo de Antes et al., (2009) e Netto et al. (2012), pois para o estudo de Barros et al., (2015) aponta que o percentil de mulheres que praticam atividade física é maior em relação aos homens, se contrapondo com o estudo dos autores acima citado, demonstrando

nos seus estudos que os homens lideram o nível de praticar de atividade física, bem como, o nível elevado de QV.

Para tanto, para se ter uma boa QV relacionada a AF o fator socioeconômico ainda é um fator que predomina. Su et al., (2019) buscou avaliar o nível de atividade física em diferentes condições socioeconômicos e verificar o nível recomendado de AF, nos domínios da QV entre moradores de baixa renda, com participação de 680 respondentes de projetos de habitação comunitária. Como resultados os entrevistados 17,6% não alcançaram os níveis recomendados de AF >600 equivalente metabólico (MET) – minutos por semana, em relação a recomendação da pratica de AF foi maior entre os participantes jovens, mulheres, participantes autônomos e membros pertencentes a familiar nucleares, contudo, o grupo que efetuou os níveis indicado expressou níveis elevados de QV em todos os domínios, excluindo funcionalidade física.

A maior frequência de atividade física foi relatada nos que apresentavam idade entre 18 e 29 anos, contudo, com o aumento da idade torna-se evite a queda pela pratica da AF. As mulheres tiveram quantitativo maior referente aos homens para AF. Os que apresentam baixo poder aquisitivo são os que apresentam redução na pratica de atividade física.

Tais resultados demonstram que a atividade física mesmo em status socioeconômico baixo, pode-se ter QV, sendo indispensável as ações de saúde pública enfatizando e melhorando os níveis de AF para a população global e em particular os indivíduos de baixa renda. Sendo a inatividade física causa primordial para o acometimento de doenças crônicas.

Para tal, a QV não está interligada ao sexo, profissão, idade. Silva et al., (2010) constitui em uma associação da prática de atividade física esportiva na qualidade de vida dos indivíduos. A amostra foi de 107 professores, 111 funcionários, 638 estudantes totalizando 863 indivíduos foi utilizado o instrumento WHOQOL-breve, 394 são do sexo masculino e 469 do sexo feminino.

O cruzamento do domínio sexo (feminino) mais ambiente físico (academia) obteve-se um resultado significado comparado ao masculino, no qual, as mulheres têm melhor qualidade de vida, relacionada ao bem-estar próprio, autoestima, condicionamento físico e entre outros. Relacionado a variável ambiente, este demonstra que os funcionários apresentam escore elevado para qualidade de vida comparado aos estudantes e professores.

Contudo, o estudo de Silva corrobora com o estudo de Baldissera et al., (2017), que independente do sexo, idade e profissão a atividade física praticada diariamente proporciona melhorias na qualidade de vida em os aspectos físicos, ambiental, social e psicológico, aumenta o vínculo com os indivíduos, estabelecendo conexão com o seu eu e permitir melhora na aptidão física.

CONCLUSÃO

Atualmente o mundo está vivendo a era do comodismo, onde a praticidade e a modernidade é quem domina. Contudo, o presente estudo demonstrou que apesar da era tecnológica, ainda se tem uma crescente busca pela pratica da AF, os jovens adultos estão buscando desmistificar o conceito de saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Mediantes os artigos selecionados que compuseram esta revisão de literatura, conclui-se que a pratica diária de AF como musculação traz inúmeros benefícios para a QV dos jovens adultos, dentre os inúmeros benefícios destacam-se: melhora na aptidão física, melhora na resistência cardiorrespiratória, melhora do sono, redução do estresse, melhora no relacionamento social e interpessoal, melhora da autoestima, redução de gordura, aumento de massa magra, melhora no rendimento acadêmico e conseqüentemente uma melhora significativamente na QV.

Diante os resultados expostos vale salientar a importância de incentivar a pratica de atividade física principalmente pelos adultos jovens, viabilizando os benefícios explorados e externado que a musculação proporciona para a melhoria da QV. O incentivo e a pratica desde a juventude devem ser potencializados, visto que, os benefícios são cientificamente comprovados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANTES, D. L.; BIDINO, P. P.; KATZER, J. I.; CORAZZA, S. T. Jovem universitário e a busca pela saúde através do exercício físico. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**, 2009. Acessado em 09/10/2020.
- BARROS, G. R.; CASTELLANO, S. M.; SILVA, S. F.; PAULO, T. S. Motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Parintins/AM. **Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano**, 2015. Acessado em 11/10/2020.
- BALDISSERA, L.; MACHADO, D.L.; ALVES, L.G.; FALEIRO, D.; ZAWADZKI, P. Benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de vida. **Unoesc & Ciência - ACBS Joaçaba**, 2017. 26/09/2020.
- BELLI, T.; COLEHO, F. G. M.; FERREIRA, S. A.; MOURA, R. F.; QUEIROGA, M. R.; LUCIANO, E. Impacto do exercício físico agudo no perfil metabólico pós-prandial em adultos fisicamente aptos. **Rev. Bras Cineantropom Desempenho Hum**, 2009. Acessado em 09/10/2020.
- COLLEGE, A.; MEDICINE, S. A quantidade e o tipo recomendados de exercícios para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória e muscular em adultos saudáveis. **Rev. Bras Med Esporte**, 1998. Acessado em 26/09/2020.
- CASTRO, J. C.; BASTOS, F. A. C.; CRUZ, T. H. P. C.; GIANI, T. S.; FERREIRA, M. A.; DANTAS, E. H. M. Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e meditação. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 2009. Acessado em 28/09/2020.
- CASTRO, J. C.; BASTOS, F. A. C.; CRUZ, T. H. P. C.; GIANI, T. S.; FERREIRA, M. A.; DANTAS, E. H. M. Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e meditação. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 2009. Acessado em 30/09/2020.
- DIAS, R. M. R.; GURJÃO, A. L. D.; MARUCCI, M. F. N. Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de idosos. **Revista acta fisiatr**, 2006. Acessado em 24/09/2020.
- GARRIDO, J. M. F.; SORIANO, L. R.; FERNÁNDEZ, M. R. P.; FERNÁNDEZ, M. L.; CASTRO, Y. R. Evolution of quality on life and health- related behaviors among Spanish university students. **Revista Int J Health Plann Mgmt**, 2018. Acessado em 24/09/2020.
- GE, Y.; XIN, S.; LUAN, D.; ZOU, Z.; LIU, M.; BAI, X.; GAO, Q. Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the healthrelated quality of life of college students in Northeast China. **Rev. Health and Quality of Life Outcomes**, 2019. Acessado em 30/09/2020.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. Fundamentos de metodologia científica. 6 eds.

LEAL, S. M.O., BORGES, E. G. S., FONSECA, M. A., ALVES, J. E. D., CADER, S., DANTAS, E. H. M. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. **R. bras. Ci. e Mov**, 2009. Acessado em 26/09/2020.

MACEDO, C. D. S. G.; GARAVELLO, J. J.; OKU, E. C.; MIYAGUSUKU, F. H.; AGNOLL, P. D.; NOCETTI, P. M. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 2003.

MONTENEGRO, P. L. Musculação para a qualidade de vida relacionada à saúde de hipertensos e diabéticos tipo 2. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, 2015. Acessado em 24/09/2020.

MOREIRA, N. B.; MAZZARDO, O.; VAGETTI, G. C.; OLIVEIRA, V.; CAMPOS, W. Quality of life perception of basketball master athletes: association with physical activity level and sports injuries. **Rev. JOURNAL OF SPORTS SCIENCES**, 2015. 30/09/2020.

NETOO, R. S. M.; SILVA, C. S.; COSTA, D.; RAPOSO, O. F. F. Nível de atividade Física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Ciência da Saúde**, 2012. 30/09/2020.

PRAZERES, M. V. A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida. **Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina**.

PEREIRA, R. M. P.; BATISTA, M.A.; MEIRA, A.D.S.; OLIVEIRA, M.P.D.; KUSUMOTA, L. Qualidade de vida de idosos com doença renal crônica em tratamento conservador. **Rev. Bras. Enferm. Brasília**, 2017. Acessado em 29/09/2020.

PEREIRA, R. M. P.; BATISTA, M.A.; MEIRA, A.D.S.; OLIVEIRA, M.P.D.; KUSUMOTA, L. Qualidade de vida de idosos com doença renal crônica em tratamento conservador. **Rev. Bras. Enferm**, 2017. Acessado em 28/09/2020.

ROSA, V. A. G.; Impacto da prática de exercício físico em adolescentes: bem-estar, autoestima e rendimento escolar. **Dissertação de Mestrado, Psicologia, escola de ciências sócias**, 2016. Acessado em 30/09/2020.

RIBEIRO, J. L. P. (1994). A importância da qualidade de vida para a psicologia da saúde. **Rev. Análise Psicológica**, 1994. Acessado em 26/09/2020.

RUFINO, N. Qualidade de vida: compromisso histórico da epidemiologia. **Rev. Epidemiologia & Saúde**, 1995. Acessado em 26/09/2020.

SILVA, V. R.; SOUZA, G. R.; ALVES, S. C. C. Benefícios do exercício físico sobre as alterações fisiológicas, aspectos sociais, cognitivos e emocionais no envelhecimento. **Revista Digital. Buenos Aires**, 2015. Acessado em 24/09/2020.

SOUZA, J. G. S.; PAMPONET, M. A.; SOUZA, T. C. S.; PEREIRA, A. R.; SOUZA, A. G.; MARTINS, A. M. E. B. Instrumentos utilizados na avaliação da qualidade de vida de crianças brasileiras. **Rev. Paul Pediatr**, 2014. Acessado em 28/09/2020.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Rev. Ciência & Saúde Coletiva**, 2010. Acessado em 11/10/2020.

SU, T. T.; AZZANI, M.; ADEWALE, A. P.; THANGIAH, N.; ZAINOL, R.; MAJID, H. Physical Activity and Health-Related Quality of Life Among Low-Income Adults in Metropolitan Kuala Lumpur. **Rev. Journal of Epidemiology**, 2018. Acessado em 11/10/2020.