



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

CLÊMER RIBEIRO RODRIGUES

**ANÁLISE DO ESTILO DE VIDA DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA
CIDADE DO INTERIOR CEARENSE**

¹ Clêmer Ribeiro Rodrigues, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio.
clemer99ribeiro@gmail.com.

² Cícero Idelvan de Moraes, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio.
idelvan@leaosampaio.edu.br.

**JUAZEIRO DO NORTE -CE
2024**

CLÊMER RIBEIRO RODRIGUES

**ANÁLISE DO ESTILO DE VIDA DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE
UMA CIDADE DO INTERIOR CEARENSE**

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 (a): Prof. Esp. Cícero Idelvan de Moraes

¹ Clêmer Ribeiro Rodrigues, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio.
clemer99ribeiro@gmail.com.

² Cícero Idelvan de Moraes, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio.
idelvan@leaosampaio.edu.br.

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2024

CLÊMER RIBEIRO RODRIGUES

**ANÁLISE DO ESTILO DE VIDA DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE
UMA CIDADE DO INTERIOR CEARENSE**

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.

Data de apresentação: ___/___/___

BANCA EXAMINADORA:

Orientador: Prof. Esp. Cícero Idelvan de Moraes - Unileão

Membro: Prof. Me. Cícero Rodrigo da Silva - Unileão

Membro: Prof. Esp. Allan Vinicius Sampaio Gomes – Unileão

JUAZEIRO DO NORTE – CE

2024

ANÁLISE DO ESTILO DE VIDA DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA CIDADE DO INTERIOR CEARENSE

¹Clêmer Ribeiro Rodrigues

²Cícero Idelvan de Moraes

RESUMO

O estilo de vida influencia a saúde e é frequentemente investigado em estudos epidemiológicos, abrangendo comportamentos como consumo de substâncias, hábitos alimentares e atividade física, moldados pela socialização. A musculação, como exemplo de atividade física, oferece benefícios à saúde, incluindo regulação do sono, lazer, aumento da disposição e desenvolvimento de habilidades interpessoais, essenciais para a saúde física, mental, social e emocional. O presente estudo tem como objetivo analisar o estilo de vida dos praticantes de musculação, com o propósito de analisar os hábitos, comportamentos e fatores influentes que afetam a saúde e o bem-estar desses indivíduos. Trata-se de uma pesquisa de campo quantitativa e descritiva, com desenho transversal. A população foi constituída por praticantes de musculação, tendo como amostra 137 indivíduos de ambos os sexos. Para traçar o perfil socioeconômico, foi aplicado um questionário elaborado pelo pesquisador, e para avaliar o estilo de vida foi aplicado o Polígono da Saúde. A análise dos dados foi feita com o software JAMUVI, versão 2.3.21.0, verificando a normalidade pelo teste de Kolmogorov-Smirnov. O teste "t" de Student foi empregado para comparar os constructos do estilo de vida entre os sexos. O estudo revelou que 70,8% dos indivíduos apresentou indicadores negativos de estilo de vida. Quando comparados entre os sexos, observa-se uma predominância de 58% no sexo feminino. Também foi observado diferenças estatisticamente significativas entre os domínios de nutrição ($p=0.024$), controle do estresse ($p=0.049$) e finanças ($p=0.038$) em relação ao sexo dos participantes. No domínio de nutrição, as médias das mulheres foram significativamente mais altas do que as dos homens. Por outro lado, nos domínios de controle do estresse e finanças, os homens apresentaram um desempenho superior, com médias que indicaram maior relevância estatística.

Palavras-chave: Estilo de Vida; Musculação; Hábitos Alimentares.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida traz efeitos importantes para a saúde e, na maioria das vezes, é utilizado como objeto de pesquisa epidemiológica. Ele é compreendido como um conjunto de hábitos e costumes, como o uso de substâncias (álcool, tabaco, chá ou

¹ Clêmer Ribeiro Rodrigues, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio.
clemer99ribeiro@gmail.com.

² Cícero Idelvan de Moraes, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio.
idelvan@leaosampaio.edu.br.

café), hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos, que são influenciados, modificados, encorajados ou limitados pelo processo de socialização ao longo da vida (WHO, 2004).

A musculação desempenha um papel fundamental na promoção da saúde dos seres humanos, proporcionando diversos benefícios, como a regulação do sono, a busca de prazer e lazer, além de promover disposição no dia a dia. Também contribui para o desenvolvimento de habilidades interpessoais, que estão intrinsecamente ligadas às condições físicas, mentais, sociais e emocionais dos indivíduos, sendo variáveis essenciais na promoção e manutenção da atividade física (Ritti-Dias et al., 2021).

O Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) entre os anos de 2011 e 2022 destaca que o estilo de vida está associado a diversos fatores que contribuem para a prevenção e controle das DCNTs, resultando em melhorias na qualidade de vida. A importância da atividade física é evidente na população, podendo ser praticada por meio de diversos esportes, desde uma simples caminhada até a musculação ou outras atividades similares (Brasil, 2022).

Estima-se que 72% das mortes no mundo estão associadas ao sistema circulatório (31,3%), câncer (16,3%), diabetes (5,2%) e doenças respiratórias (5,8%), atingindo todas as classes sociais. É importante ressaltar que as DCNTs causam um grande impacto e estão associadas ao uso nocivo de bebidas alcoólicas, tabagismo, inatividade física, alimentação desequilibrada, excesso de peso e outros fatores similares (Brasil, 2022).

A Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico está relacionada a diversos fatores associados à prática de atividade física, destacando que atividades como caminhada, futebol e musculação são amplamente realizadas durante o tempo livre, contribuindo para a saúde e o bem-estar. Essas práticas, quando realizadas regularmente e com intensidade moderada, ajudam a alcançar recomendações globais de pelo menos 150 minutos semanais, promovendo benefícios significativos para a prevenção de doenças crônicas e a melhoria da qualidade de vida (Brasil, 2022).

Houve um aumento significativo na prática de atividades físicas no deslocamento para o trabalho ou escola, como caminhar ou pedalar por pelo menos 150 minutos semanais em intensidade moderada, registrando um crescimento de

30,3% em 2009 para 36,7% em 2021. No mesmo período, observou-se uma redução na proporção de indivíduos fisicamente inativos, que caiu de 17,0% para 10,4%. Apesar dessas mudanças positivas, a taxa de adultos com comportamento sedentário manteve-se praticamente estável entre 2013 e 2021, variando ligeiramente de 49,4% para 48,2%. Esses dados reforçam a importância de políticas públicas e iniciativas que promovam estilos de vida mais ativos, especialmente no contexto urbano, para estimular a adesão a hábitos saudáveis e a redução de comportamentos sedentários (Brasil, 2022).

O estilo de vida (EV) é um fator modificável que influencia diretamente a saúde e a qualidade de vida de um indivíduo (Nahas, Barros, & Francalacci, 2020; Rodriguez-Añez, Reis, & Petroski, 2008). Sugere-se que uma população com estilo de vida precário pode apresentar variações desproporcionais na composição corporal (Nahas, Barros, & Francalacci, 2012).

O EV é intrinsecamente associado a uma variedade de comportamentos observados na sociedade, e cada um desses componentes desempenha um papel significativo na determinação da saúde e da consistência da qualidade de vida (Pölluste *et al.*, 2016). Nesse contexto, surge uma necessidade crescente de aprofundar a compreensão dessa temática, uma vez que a população está sujeita a mudanças contínuas que afetam os padrões de vida (Frutuoso *et al.*, 2020).

O EV saudável é fundamental para compreender a complexidade da saúde, conforme destacado no texto. Ele não se reduz à soma das partes, mas interage entre si, modificando-se e modificando o todo. Portanto, adotar um estilo de vida positivo é essencial, pois influencia diretamente a saúde, contribuindo para sua constituição de forma positiva. Isso implica em hábitos como alimentação adequada, prática regular de atividades físicas, controle do estresse e relacionamentos saudáveis, que, por sua vez, são parte de um sistema complexo que envolve diversos contextos sociais, econômicos e culturais (Almeida *et al.*, 2018).

É necessário compreendê-lo dentro de um contexto complexo, levando em conta suas interações com diversos elementos, como aspectos sociais, econômicos, culturais, entre outros. O estilo de vida saudável pode influenciar positivamente a saúde, mas também é importante reconhecer que a saúde é multidimensional e não se resume apenas à ausência de doenças. Portanto, a prática de musculação, como parte de um estilo de vida saudável, pode contribuir para a saúde física, mental e social, dentro dessa perspectiva complexa (Ferreira *et al.*, 2015).

O presente estudo tem como objetivo analisar o estilo de vida dos praticantes de musculação, com o propósito de analisar os hábitos, comportamentos e fatores influentes que afetam a saúde e o bem-estar desses indivíduos.

MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa configura-se como um estudo de campo com abordagem descritiva, empregando uma análise quantitativa e adotando uma perspectiva transversal. A população-alvo foi constituída por praticantes de musculação matriculados em uma academia localizada em uma cidade da região do Cariri, no estado do Ceará.

A amostragem foi realizada por meio de um procedimento probabilístico, com uma taxa de ocorrência estimada do fenômeno de 50%, intervalo de confiança de 95% e margem de erro de 5%. A população total da pesquisa situado em Santana do Cariri - Ceará, conforme o último censo de 2022, é composta por 16.954 pessoas. A amostra final incluiu 137 indivíduos, sendo todos praticantes de musculação de ambos os sexos. Para garantir a homogeneidade e a representatividade da amostra, foram adotados os seguintes critérios de inclusão e exclusão: foram incluídos na amostra apenas os praticantes de musculação, e excluídos os menores de idade e os adultos que estiveram ausentes durante o período de coleta de dados.

Para traçar o perfil socioeconômico da amostra, foi utilizado um questionário elaborado pelo pesquisador, abrangendo a escolaridade dos pais (0 - não alfabetizado; 1 - alfabetizado), renda familiar (0 - até 1 salário mínimo; 1 - mais de 1 salário mínimo), ocupação dos pais (0 - sem função laboral; 1 - com função laboral), estado civil dos pais (0 - sem cônjuge; 1 - com cônjuge), sexo (0 - masculino; 1 - feminino), cor da pele (0 - pardo; 1 - não pardo) e idade (em anos).

Em seguida, foi aplicada uma adaptação do Pentáculo do Bem-Estar, desenvolvido por Nahas, Barros e Françalacci (2012) e adaptado para o Polígono da Saúde por Castro (2017). Este questionário avalia aspectos como nutrição, atividade física, autoimagem, relacionamentos, controle do estresse, finanças, comportamento preventivo e qualidade do sono, utilizando uma escala do tipo Likert, onde (0) representa nunca, (1) às vezes, (2) quase sempre e (3) sempre. O intervalo de pontuação de 0 a 1 está associado ao perfil negativo de estilo de vida, enquanto o intervalo de 2 a 3 está associado ao perfil de estilo de vida saudável.

A aplicação dos instrumentos foi agendada conforme a conveniência da academia e seguiu a seguinte ordem: primeiro, o pesquisador explicou os objetivos do estudo e, em seguida, iniciou a aplicação do questionário socioeconômico, seguido pelo Polígono da Saúde. O preenchimento dos dois instrumentos levou aproximadamente 30 minutos.

A análise dos dados foi realizada utilizando o software JAMOVI versão 2.3.21.0, abrangendo estatísticas descritivas e distribuição de frequência, empregando medidas de tendência central, como média, e de dispersão, como desvio padrão. A normalidade dos dados foi verificada por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov. O teste "t" de Student foi empregado para comparar os constructos do estilo de vida entre os sexos. Todas as análises foram conduzidas com um nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

A pesquisa englobou a participação de 137 indivíduos, sendo predominantemente representada pelo sexo feminino (83; 60,6%), com uma média de idade de $28,0 \pm 7,80$ anos. Destacou-se que a maioria dos participantes autodeclarou a cor de pele como parda (91; 66,4%), apresentou uma renda familiar superior a um salário-mínimo (97; 70,8%), pertenceu à classe baixa (71; 51,8%), detinha a propriedade de suas residências (99; 72,3%), não fazia uso de bebidas alcoólicas (72; 52,6%), não era fumante (134; 97,8%) e relatou uma percepção positiva de saúde (132; 96,4%).

Tabela 1 – Distribuição das proporções das características socioeconômicas e clínica, estratificada por sexo. Juazeiro do Norte, CE, 2024.

Variáveis	Feminino (n=83) n (%)	Masculino (n=54) n (%)	p-valor
Renda familiar			
Até 1 salário-mínimo	28 (33.7)	12 (22.2)	0.148
Mais de 1 salário-mínimo	55 (66.3)	42 (77.8)	
Cor da pele			
Não pardos	24 (28.9)	22 (40.7)	0.152
Pardo	59 (71.1)	32 (59.3)	
Classe econômica			

Continua

Continuação

Classe baixa	40 (48.2)	31 (57.4)	0.572
Classe média	41 (49.4)	22 (40.7)	
Classe alta	2 (2.4)	1 (1.9)	
Moradia			
Não própria	20 (24.1)	18 (33.3)	0.238
Própria	63 (75.9)	36 (66.7)	
Uso de bebida alcóolica			
Não	46 (55.4)	19 (35.2)	0.020*
Sim	37 (44.6)	35 (64.8)	
Uso de cigarro			
Não	53 (98.1)	81 (97.6)	0.827
Sim	1 (1.9)	2 (2.4)	
Percepção de saúde			
Ruim	3 (3.6)	2 (3.7)	0.978
Boa	80 (96.4)	52 (96.3)	

Fonte: Elaborada pelo autor.

Legenda: * Qui-Quadrado de Pearson | † Exato de Fisher.

A maioria dos indivíduos apresentou indicadores negativos de estilo de vida (N= 97; 70,8 %). Quando comparados entre os sexos, observa-se uma predominância do sexo feminino (N=152; 58%) (Figura 1).

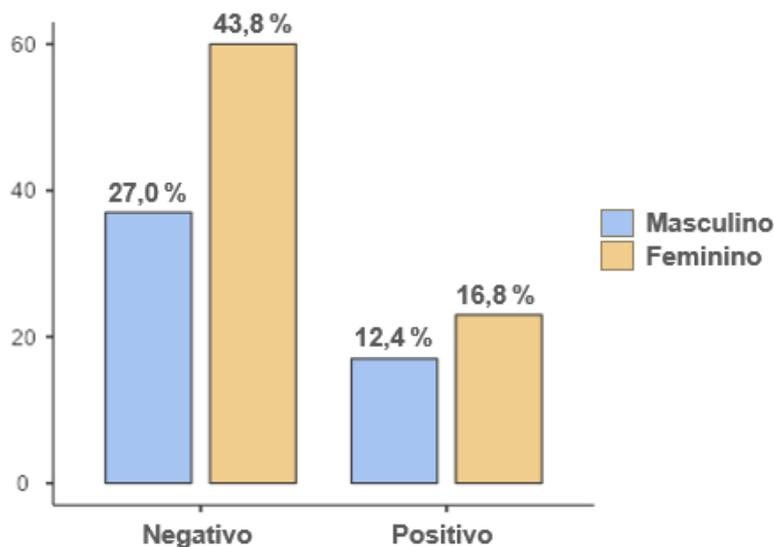


Figura 1 – Distribuição das proporções do estilo de vida, estratificada por sexo – Juazeiro do Norte – CE, 2024.

Fonte: Elaborada pelo autor.

De acordo com os dados apresentados na Tabela 2, observam-se diferenças estatisticamente significativas entre os domínios de nutrição ($p=0.024$), controle do estresse ($p=0.049$) e finanças ($p=0.038$) em relação ao sexo dos participantes. No domínio da nutrição, as médias dos indivíduos do sexo feminino (1.74 ± 0.720) foram

superiores às dos indivíduos do sexo masculino. Em contrapartida, nos domínios de controle do estresse (1.95 ± 0.651) e finanças (1.60 ± 0.905), os indivíduos masculinos apresentaram desempenhos superiores aos femininos, com médias de maior relevância estatística.

Tabela 2 – Descrição e comparação dos domínios do estilo de vida, estratificada por sexo. Juazeiro do Norte, CE, 2024.

Componentes do Estilo de Vida	Descritiva		Comparativa			
	Feminino Média	Dp	Masculino Média	dp	t	P
Nutrição	1.74	0.720	1.46	0.643	-2.287	0.024*
Atividade Física	1.82	0.835	1.93	0.892	0.748	0.456
Autoimagem	1.69	0.749	1.46	0.845	-1.650	0.101
Relacionamento	2.16	0.719	2.34	0.663	1.515	0.132
Controle do Estresse	1.67	0.845	1.95	0.651	3.960	0.049*
Finanças	1.24	0.775	1.60	0.905	4.382	0.038*
Comportamento Preventivo	1.86	0.894	1.82	0.794	-0.254	0.800
Sono Restaurador	1.33	0.756	1.57	0.705	1.879	0.062

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

*p=0,05 significativo

A representação pictórica apresenta de maneira abrangente os diversos aspectos relacionados ao estilo de vida dos participantes, assim como a distribuição das escolhas de cada construto que compõe o polígono da saúde, evidenciando o relacionamento como componente mais apropriado em conformidade com as diretrizes de saúde (Figura 2).

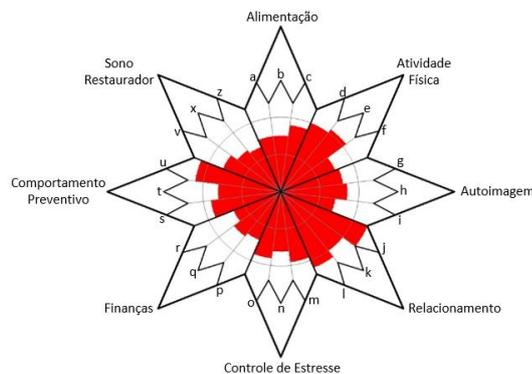


Figura 2. Representação pictorial do estilo de vida dos praticantes de musculação de uma cidade do interior cearense, Juazeiro do Norte, CE, 2024.

Fonte: Elaborada pelo autor.

A análise estratificada por sexo revelou que tanto as mulheres quanto os homens apresentaram padrões de estilo de vida mais favoráveis nos domínios de relacionamento e comportamento preventivo, com indicadores significativamente mais positivos em comparação aos demais domínios (Figuras 3a e 3b).

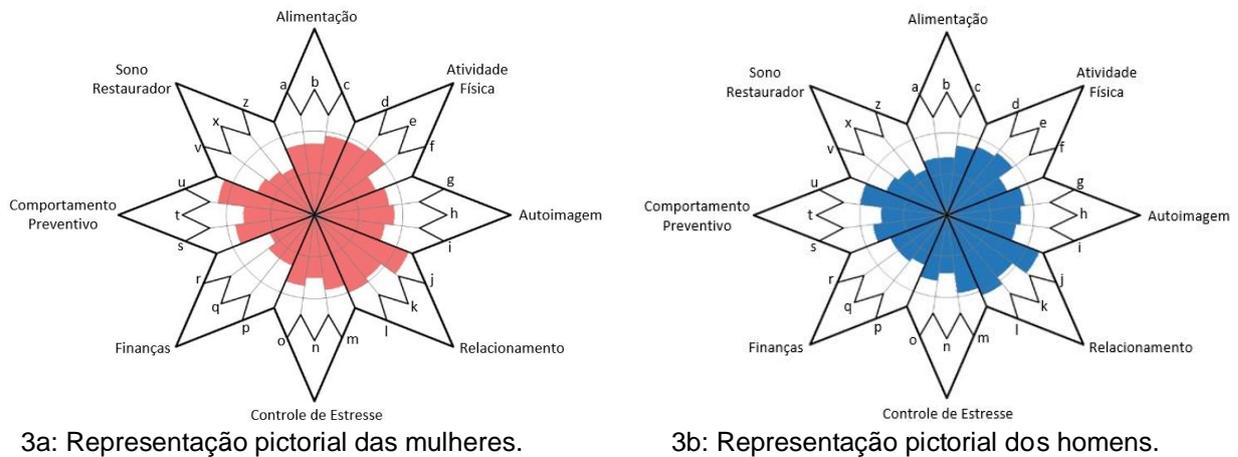


Figura 3. Representação pictorial do de vida dos praticantes de musculação de uma cidade do interior cearense, Juazeiro do Norte, CE, 2024.
Fonte: Elaborada pelo autor.

DISCUSSÃO

A análise dos dados revelou que a maioria dos indivíduos exibiu indicadores negativos de estilo de vida. Ao comparar os resultados entre os sexos, identificou-se uma predominância do sexo feminino. Foram observadas diferenças estatisticamente significativas nos domínios de nutrição, controle do estresse e finanças em função do sexo dos participantes. No domínio da nutrição, as médias para o sexo feminino foram significativamente superiores às do sexo masculino. Em contraste, nos domínios de controle do estresse e finanças, os indivíduos do sexo masculino apresentaram desempenhos superiores, com médias que demonstraram maior relevância estatística.

A análise dos dados revelou que a maioria dos indivíduos apresentou indicadores negativos de estilo de vida. Resultados semelhantes foram observados no estudo de Noronha et al. (2016), cujos achados indicam uma alta prevalência de diversos fatores associados a um estilo de vida não saudável entre os adultos avaliados, os quais impactaram diretamente a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS).

Com o objetivo de analisar a associação entre perfil alimentar, atividade física e estado nutricional entre mulheres universitárias, Monteiro *et al.* (2021) conduziu um estudo com 1500 mulheres universitárias das quais 64,3% tinham entre 20 e 29 anos, observou-se que participantes fisicamente ativas apresentaram maior consumo de frutas, saladas e verduras ($p < 0,01$), enquanto aquelas fisicamente inativas relataram maior consumo de refrigerantes, carnes com gordura visível ($p = 0,03$) e leite integral ($p = 0,04$).

Lopes *et al.* (2015) investigaram o uso de suplementos alimentares e o conhecimento sobre princípios básicos de nutrição em praticantes de academias na cidade de Juiz de Fora, MG, Brasil. A amostra foi composta por 348 indivíduos, sendo 187 (53,7%) homens e 161 (46,3%) mulheres, com predominância de jovens entre 18 e 30 anos (68,4%). No que tange ao conhecimento nutricional, as mulheres apresentaram maior percentual de acertos em relação às fontes de carboidratos, com 56,5% de acertos, enquanto os homens alcançaram 37% ($p < 0,05$). Em relação ao consumo de suplementos, os homens relataram um uso mais frequente, com 57,8% consumindo pelo menos um suplemento diariamente, comparado a 31,2% das mulheres ($p < 0,05$).

Por sua vez, Silva *et al.* (2015), por meio da busca de artigos sobre a temática “prática de atividades físicas e estresse”, a maioria dos estudos analisados optou por incluir ambos os gêneros (77,4%) em suas amostras, enquanto apenas 9,7% focaram no masculino e 12,9% no feminino. Essa escolha pode estar relacionada à dificuldade em estabelecer um consenso sobre qual gênero está mais exposto ao estresse, o que sugere que tanto homens quanto mulheres enfrentam desafios significativos em relação ao estresse, possivelmente incluindo fatores financeiros e que cerca de 30% da população economicamente ativa brasileira está acometida pelo estresse, o que indica uma prevalência significativa de estresse na população.

Segundo Santos *et al.* (2019), no contexto das finanças pessoais, estudos indicam que as mulheres tendem a ser mais conservadoras em suas abordagens financeiras, com cerca de 60% delas afirmando que preferem economizar em vez de investir em ativos de maior risco, enquanto apenas 40% dos homens compartilham dessa preferência. Essa diferença pode ser atribuída a fatores como a socialização de gênero, onde as mulheres são frequentemente ensinadas a priorizar a segurança financeira, ou a uma maior aversão ao risco. Além disso, a disparidade salarial entre os gêneros pode levar as mulheres a adotarem uma postura mais cautelosa em

relação ao gerenciamento de suas finanças, resultando em uma maior porcentagem de mulheres que buscam educação financeira e consultoria em comparação aos homens. Essas hipóteses sugerem que as diferenças nas atitudes e comportamentos financeiros entre homens e mulheres podem ser influenciadas por fatores sociais, culturais e econômicos, refletindo a necessidade de abordagens personalizadas na educação financeira para cada gênero.

Na análise de avaliar as diferenças entre homens e mulheres no indicador global e nos componentes do Índice de Qualidade da Dieta Revisado, Assumpção et al (2017) analisou 949 participantes, sendo 444 homens e 505 mulheres, observou-se uma diferença significativa na qualidade da dieta entre os gêneros, com pontuação média global de 52,7, em que as mulheres obtiveram uma média de 54,1 pontos, enquanto os homens registraram uma média de 51,2 pontos. As participantes femininas destacaram-se pelo maior consumo de frutas, vegetais e produtos lácteos, sugerindo uma qualidade alimentar superior em comparação aos homens. Essa diferença pode ser explicada pela maior atenção das mulheres aos aspectos nutricionais dos alimentos, como informações de rótulos e ingredientes. Além disso, a predominância histórica feminina na seleção e preparo de alimentos contribui para esses resultados, enquanto a busca masculina por opções rápidas e alimentos consumidos fora de casa influencia negativamente sua pontuação dietética.

O estudo evidenciou uma diferença significativa no constructo controle do estresse, com médias mais favoráveis para os homens. Esse resultado pode ser influenciado por fatores socioculturais, uma vez que, desde a infância, os homens são incentivados a adotar comportamentos competitivos e ativos, o que potencializa sua resiliência ao estresse. Tal hipótese é corroborada por pesquisas como as de Iwasaki et al. (2001) e pelo estudo publicado na *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte* (2013), que associam esses comportamentos à melhoria da saúde mental e ao aprimoramento no gerenciamento do estresse.

Segundo Nahas (2017), o desempenho superior dos homens em finanças pode ser explicado por uma combinação de fatores sociais, culturais e comportamentais. A prática de atividades físicas, comum entre os homens, contribui para o desenvolvimento de habilidades como disciplina, resiliência e gestão do estresse, que são transferíveis para a gestão financeira. Além disso, a socialização de gênero valoriza a competitividade e a disposição para riscos, características associadas ao

sucesso financeiro. A exposição precoce a ambientes financeiros e o acesso a redes de apoio também favorecem um desempenho superior dos homens nesse domínio.

O autor supra citado enfatizada ainda que adotar um estilo de vida positivo é essencial para promover a saúde e a qualidade de vida. A prática regular de atividade física, alimentação balanceada e a redução de comportamentos de risco ajudam na prevenção de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Além disso, hábitos saudáveis aumentam a longevidade e contribuem para um envelhecimento autônomo e funcional. Esse estilo de vida também favorece o desenvolvimento de habilidades pessoais, como resiliência e autoconfiança, e fortalece laços sociais por meio de atividades em grupo. Ao reduzir o estresse e melhorar a saúde mental, ele proporciona uma vida mais plena e consciente (Nahas, 2017).

De acordo com Almeida *et al*, (2018), a educação financeira e um planejamento eficaz são apontados como determinantes essenciais para a adoção de hábitos saudáveis, indicando que condições socioeconômicas, como renda e estabilidade no emprego, têm um impacto direto na capacidade de manter um estilo de vida equilibrado e saudável.

O estudo apresenta limitações metodológicas, como a abordagem transversal, que não permite estabelecer causalidade entre as variáveis, e o uso de questionários baseados no autorrelato, sujeitos a distorções como memória seletiva e viés de respostas. Para melhorar a pesquisa, sugere-se diversificar a amostra, incluindo mais participantes masculinos e de diferentes classes sociais, além de adotar uma abordagem longitudinal para analisar mudanças ao longo do tempo. A realização de entrevistas qualitativas pode oferecer insights sobre motivações e barreiras, enquanto parcerias com organizações comunitárias podem ampliar o acesso a populações diversas, enriquecendo a análise e aumentando a relevância dos resultados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo revelou indicadores negativos de estilo de vida na amostra analisada. A análise estratificada por sexo demonstrou que as mulheres apresentaram escores mais preocupantes nesse contexto. Adicionalmente, foi observada uma diferença estatisticamente significativa nos domínios de nutrição, controle do estresse e finanças, em função do sexo dos participantes. No domínio de nutrição, as médias das mulheres foram significativamente mais altas do que as dos homens. Por outro

lado, nos domínios de controle do estresse e finanças, os homens apresentaram um desempenho superior, com médias que indicaram maior relevância estatística.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, C. B. de; CASOTTI, C. A.; SENA, E. L. da S. Reflexões sobre a complexidade de um estilo de vida saudável. **Avances en Enfermería**, v. 36, n. 2, p. 220-229, 2018. <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v36n2.67244>.

ASSUMPÇÃO, D. DE et al. Diferenças entre homens e mulheres na qualidade da dieta: estudo de base populacional em Campinas, São Paulo. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 2, p. 347–358, fev. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022** – Brasília: Ministério da Saúde, 2022. 160 p.: il. – Acesso em 3/06/2024. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf

BRASIL, M. DA. **Vigitel Brasil 2006-2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Acesso em 3/06/2024. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_atividade_fisica_2006_2021.pdf

CASTRO, J. B. P. de et al. Perfil do estilo de vida de universitários de educação física da cidade do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 2, p. 73, 11 ago. 2017.

FERREIRA, J. S. et al. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde em Debate**, v. 39, n. 106, p. 792-801, set. 2015. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0103-1104201510600030019>.

FRUTUOSO, G.; MILITÃO, A. G.; GONÇALVEZ, L. G. Perfil do estilo de vida dos funcionários de um colégio da Polícia Militar em Ariquemes-RO. **Revista Educação Online**, Rio de Janeiro, n. 33, p. 204-233, jan./abr. 2020. Acesso em: 12 mar. 2024. Disponível em: <http://educacaoonline.edu.puc-rio.br/index.php/eduonline/article/view/546>.

IWASAKI, Yoshi *et al.* The Effects of Physically Active Leisure on Stress-Health Relationships. **Canadian Journal Of Public Health**, [S.L.], v. 92, n. 3, p. 214-218, maio 2001. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/bf03404309>.

LOPES, Fernanda Gargiulo *et al.* CONHECIMENTO SOBRE NUTRIÇÃO E CONSUMO DE SUPLEMENTOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA DE JUIZ DE FORA, BRASIL. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 21, n. 6, p. 451-456, dez. 2015. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220152106144152>.

Monteiro, Luciana Zaranza, et al. "Perfil alimentar e inatividade física em mulheres universitárias na cidade de Brasília". *Escola Anna Nery*, vol. 25, nº 5, 2021, p. e20200484. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2020-0484>.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017. Disponível em: https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G. de; FRANCALACCI, V. O Pentágulo do Bem-Estar: Base Conceitual Para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 15 out. 2012. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>

NORONHA, Daniele Durães *et al.* Qualidade de vida relacionada à saúde entre adultos e fatores associados: um estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 21, n. 2, p. 463-474, fev. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015212.01102015>.

PÖLLUSTE, K. et al. Adverse lifestyle and health-related quality of life: gender differences in patients with and without chronic conditions. **Scand J Public Health**, v. 44, n. 2, p. 209-16, mar. 2016. Acesso em: 12 de março de 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26553249/>.

RODRIGUES AÑEZ, C. R., Reis, R. S., & Petroski, E. L. (2008). Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 91(2). <https://doi.org/10.1590/s0066-782x2008001400006>

RITTI-DIAS, R., et al. Atividade física para adultos: guia de atividade física para a população brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S.L.], v. 26, p. 1-11, 21 jul. 2021. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.26e0215>.

SANTOS, A. C. dos et al. "Finanças pessoais: um estudo com acadêmicos sob a abordagem da teoria da contabilidade mental." **Revista de Contabilidade do Mestrado em Ciências Contábeis da UERJ (online)**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 91-111, jan/abr. 2019. ISSN 1984-3291.

SILVA, Maritza Lordsleem; LEONÍDIO, Ameliane da Conceição Reubens; FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de. Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica. **Revista da Educação Física/Uem**, [S.L.], v. 26, n. 2, p. 329, 20 abr. 2015. Universidade Estadual de Maringá. <http://dx.doi.org/10.4025/reveducfis.v26i2.23846>.

<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/ce/santana-do-cariri/panorama>. Acesso em 26 de novembro de 2024.

APÊNDICES

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Sr.(a).

CICERO IDELVAN DE MORAIS, 43471250387 professor esp. do **Centro Universitário Dr. Leão Sampaio** está realizando a pesquisa intitulada **“ANÁLISE DO ESTILO DE VIDA DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA CIDADE DO INTERIOR CEARENSE.”**, que tem como objetivos Identificar o estilo de vida dos praticantes de musculação, visando compreender os hábitos, comportamentos e influências que impactam a saúde e bem-estar desses indivíduos. Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas: **elaboração do projeto de pesquisa, submissão ao comitê de ética, coleta de dados, análise estatístico, conclusão e dos resultados.**

Por essa razão, o (a) convidamos a participar da pesquisa. Sua participação consistirá em **preenchimento de dois questionários e assinar os termos de consentimento livre e esclarecido (tcle) e pós esclarecido.**

Os procedimentos utilizados, **contam de apresentação do projeto, coleta de dados através de questionários e assinatura dos termos de autorização.** O tipo de procedimento apresenta um **risco mínimo** aos participantes como cansaço pelo tempo dispendido no preenchimento do questionário, constrangimento ao relembrar algumas sensações diante do vivido com situações desgastantes, ansiedade em relação aos resultados e risco de quebra de sigilo. Mas esses riscos serão amenizados através de medidas específicas. Por exemplo, a disposição de cadeiras e mesas adequadas pode favorecer a ergonomia e, portanto, reduzir o cansaço durante o preenchimento. O constrangimento pode ser minimizado mediante suporte, incluindo instruções claras durante a administração dos questionários, bem como assegurando que o processo de preenchimento seja realizado individualmente, sem interferências externas. Para casos em que os participantes experimentem ansiedade antes ou depois de completar o questionário, e em que sejam detectadas alterações que requeiram assistência psicológica, recursos de apoio estarão disponíveis, sendo o pesquisador responsável pelo encaminhamento aos serviços de saúde pública mais próximos. Para evitar a quebra de sigilo, os dados não conterão informações de identificação pessoal e serão mantidos sob posse exclusiva do pesquisador durante o período de elaboração do estudo.

Os benefícios esperados com este estudo são no sentido de **conhecimento das variáveis pesquisadas, podendo assim servir como parâmetro para mudanças ou manutenção do comportamento, além de dispor de um material científico regional que pode servir como fonte de futuras pesquisas.** Toda informação que o(a) Sr.(a) nos fornece será utilizada somente para esta pesquisa. As respostas, dados pessoais, etc. serão confidenciais e seu nome não aparecerá nos questionários e nem no artigo final, inclusive quando os resultados forem apresentados.

A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar ou se desistir após ter iniciado o preenchimento dos questionários. Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar Cícero Idelvan de Moraes, Fone (88) 9 99327506 ou e-mail: idelvan@leaosampaio.edu.br (docente do curso de educação física), nos seguintes horários das 18:00 as 22:00 horas.

Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, telefone (88) 2101-1046, localizado na Avenida Maria Leite Pereira, s/n- Lagoa Seca - Juazeiro do Norte - CE. Caso esteja de acordo em participar da pesquisa, deve preencher e assinar o Termo de Consentimento Pós-Esclarecido.

Local e data

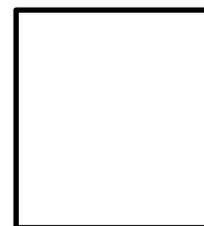
Assinatura do Pesquisador

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, eu _____ portador (a) do Cadastro de Pessoa Física (**CPF**) número _____, declaro que, após leitura minuciosa do TCLE, tive oportunidade de fazer perguntas e esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores. Ciente dos serviços e procedimentos aos quais serei submetido e não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firmo meu **CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO** em participar voluntariamente da pesquisa **“ANÁLISE DO ESTILO DE VIDA DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA CIDADE DO INTERIOR CEARENSE”**, assinando o presente documento em duas vias de igual teor e valor.

_____, _____ de _____ de _____.

Assinatura do participante ou Representante legal



Impressão dactiloscópica

Assinatura do Pesquisador

APÊNDICE C - QUESTIONÁRIO SOCIOECONÔMICO

INSTRUÇÕES: Por favor, responda as questões abaixo, marcando com um X no espaço correspondente a opção desejada. Escolha apenas uma resposta para cada indagação:

IDADE (EM ANOS) _____ PESO _____ ALTURA _____

ITENS	Nº 0	Nº 1
SEXO	() masculino	() feminino
COR DA PELE	() pardo	() não pardos
MORADIA	() própria	() não própria
FAZ USO DE BEBIDA ALCOOLICA	() sim	() não
FAZ USO DE CIGARRO	() sim	() não
PERCEPÇÃO DE SAÚDE	() boa	() ruim
RENDA FAMILIAR	() até 1 salário mínimo	() mais de 1 salário mínimo
CLASSE ECONÔMICA	() classe baixa () classe média () classe alta	
ESCOLARIDADE DOS PAIS	() não alfabetizado	() alfabetizado
OCUPAÇÃO DOS PAIS	() sem função laboral	() com função labora
ESTADO CIVIL DOS PAIS	() sem conjuge	() com conjuge

ANEXO

ANEXO A - POLÍGONO DA SAÚDE

O *ESTILO DE VIDA* corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

- [0] absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida
 [1] **às vezes** corresponde ao seu comportamento
 [2] **quase sempre** verdadeiro no seu comportamento
 [3] a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida.

COMPONENTE: NUTRIÇÃO	
a) Minha alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas, legumes e verduras	[0][1][2][3]
b) Eu evito ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces	[0][1][2][3]
c) Faço 4 a 5 refeições variadas e balanceadas ao dia, incluindo café da manhã completo	[0][1][2][3]
COMPONENTE: ATIVIDADE FÍSICA	
d) Eu realizo ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana	[0][1][2][3]
e) Ao menos 2 vezes por semana eu realizo exercícios que envolvam força e alongamento muscular	[0][1][2][3]
f) No meu dia a dia, eu caminho ou pedalo como meio de transporte e, preferencialmente, uso escadas ou rampas ao invés do elevador	[0][1][2][3]
COMPONENTE: AUTOIMAGEM	
g) Sinto-me satisfeito ao me ver no espelho	[0][1][2][3]
h) Acredito que meu corpo favorece o meu marketing pessoal	[0][1][2][3]
i) Não gostaria de fazer cirurgia plástica em alguma(s) parte(s) do meu corpo	[0][1][2][3]
COMPONENTE: RELACIONAMENTO	
j) Procuo cultivar amigos e estou satisfeito com os meus relacionamentos	[0][1][2][3]
k) Meu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações	[0][1][2][3]
l) Sinto-me útil para a sociedade ou grupo do qual participo	[0][1][2][3]
COMPONENTE: CONTROLE DO STRESS	
m) Eu reservo tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar	[0][1][2][3]
n) Eu mantenho uma discussão sem me alterar, mesmo quando contrariado	[0][1][2][3]
o) Eu procuro equilibrar o tempo dedicado ao trabalho e/ou estudos com o tempo dedicado ao lazer	[0][1][2][3]
COMPONENTE: FINANÇAS	

p) As contas que tenho que pagar não me preocupam	[0][1][2][3]
q) A minha condição financeira é satisfatória para as minhas necessidades pessoais e sociais	[0][1][2][3]
r) Estou satisfeito com a remuneração do meu trabalho/estágio	[0][1][2][3]
COMPONENTE: COMPORTAMENTO PREVENTIVO	
s) Eu conheço minha pressão arterial, meus níveis de colesterol e procuro controlá-los	[0][1][2][3]
t) Eu não fumo e ingiro álcool com moderação (menos de 2 doses ao dia)	[0][1][2][3]
u) Eu sempre uso cinto de segurança e, quando dirijo, o faço respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, caso eu vá dirigir	[0][1][2][3]
COMPONENTE: SONO RESTAURADOR	
v) Acordo sentindo-me disposto e renovado para começar o dia	[0][1][2][3]
x) Durmo, pelo menos, 8 horas de sono por noite	[0][1][2][3]
z) Durante o dia não me sinto sonolento e cansado	[0][1][2][3]

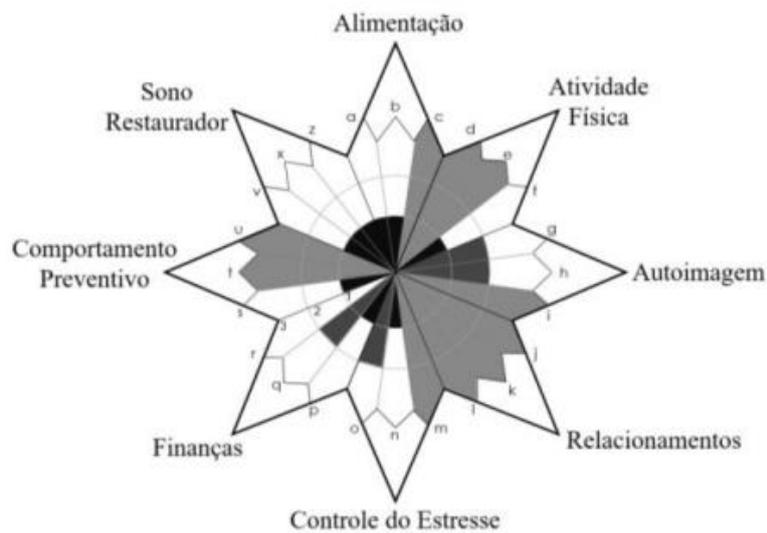


Figura. Representação pictorial do Polígono da Saúde