



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MELVIN ARLEY PACHECO MACEDO

PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE
MUSCULAÇÃO RELACIONADA À SAÚDE FÍSICA

JOÃO PESSOA - PB

2024

MELVIN ARLEY PACHECO MACEDO

**PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE
MUSCULAÇÃO RELACIONADA À SAÚDE FÍSICA**

Monografia apresentada ao curso de graduação de Bacharelado em Educação Física, do Centro de Ciências da Saúde, da Universidade Federal da Paraíba, como requisito necessário à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Ms. Janyeliton Alencar de Oliveira

JOÃO PESSOA – PB

2024

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

M141p Macedo, Melvin Arley Pacheco.

Percepção de idosos sobre os benefícios da prática de musculação relacionada à saúde física / Melvin Arley Pacheco Macedo. - João Pessoa, 2024.
38 f. : il.

Orientação: Janyeliton Alencar de Oliveira.
TCC (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Envelhecimento. 2. Idosos. 3. Qualidade de vida.
4. Treinamento de força. I. Oliveira, Janyeliton Alencar de. II. Título.

UFPB/CCS

CDU 612.67:796.015.52(043.2)

MELVIN ARLEY PACHECO MACEDO

**PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE
MUSCULAÇÃO RELACIONADA À SAÚDE FÍSICA**

Monografia Aprovada em: 23 /10 / 2024

Trabalho de conclusão de curso
submetido à Banca Examinadora
designada pelo Curso de Graduação
em Educação Física da Universidade
Federal da Paraíba como requisito para
obtenção do grau de Bacharelado em
Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:

Documento assinado digitalmente
 **JANYELITON ALENCAR DE OLIVEIRA**
Data: 11/11/2024 14:42:06-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Me. Janyeliton Alencar De Oliveira

(Orientador)
Documento assinado digitalmente
 **ANA LÍDIA PEREIRA DA SILVA RODRIGUES**
Data: 12/11/2024 10:47:04-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Ana Lídia Pereira da Silva Rodrigues

(Membro)

Documento assinado digitalmente
 **WANESSA KELLY VIEIRA DE VASCONCELOS**
Data: 12/11/2024 10:14:22-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Me. Wanessa Kelly Vieira De Vasconcellos

(Membro)

João Pessoa, 23 de outubro de 2024.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha sincera gratidão a todas as pessoas que contribuíram para a realização deste trabalho. Em primeiro lugar, agradeço ao meu orientador, Janyeliton Alencar, pela orientação, paciência e apoio ao longo deste percurso.

Agradeço também aos meus colegas e amigos, que estiveram ao meu lado, oferecendo incentivo e compartilhando momentos importantes.

Um agradecimento especial à minha família, por sempre acreditarem em mim e me motivarem a seguir em frente, mesmo nos momentos mais desafiadores.

Agradeço à minha banca examinadora, por terem aceitado meu convite em fazer parte deste tão importante final de ciclo acadêmico de graduação.

Por fim, sou grato a todas as referências e fontes que me ajudaram a ampliar meu conhecimento e embasar este trabalho.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a minha família, que sempre me apoiou e incentivou a buscar meus sonhos. Em especial à minhas avós que me deram todo o suporte necessário durante minha formação acadêmica. Dedico também aos meus amigos, que tornaram essa jornada mais leve e cheia de aprendizado. Por fim, dedico aos professores e colegas de estágio, que comigo trilharam o caminho durante todos os anos que passei estagiando.

EPIÍGRAFE

“Na caminhada da vida, o idoso que se mantém ativo transforma o tempo em um aliado, mostrando que qualidade de vida não é medida pelos anos, mas pela forma como os preenchemos.”

Autor desconhecido.

RESUMO

Ao longo dos anos, cresce o número de idosos praticantes de exercício físico, em busca de um envelhecimento saudável e aumento da expectativa de vida, com qualidade e manutenção das capacidades funcionais. Uma destas atividades que vem ganhando mais adeptos é o treinamento usando sobrecargas, como no caso da musculação. O objetivo do presente estudo foi identificar na percepção de idosos os benefícios da prática da musculação relacionados à sua saúde. A pesquisa foi do tipo descritiva, por meio de questionário validado e um questionário semiestruturado, sendo a amostra composta por idosos praticantes de musculação no mínimo há 6 meses de forma regular. As variáveis investigadas foram qualidade de vida, bem-estar e melhora de doenças crônicas degenerativas, tipo condropatias, lombalgias e protrusões discais. Por fim, os dados foram analisados de forma qualitativa através de análise de conteúdo. Como resultado, foi observado que a qualidade de vida dos idosos participantes se correlaciona com a prática da musculação, uma vez que, os resultados das respostas dos questionários apresentaram paridade entre si.

Palavras-chaves: Envelhecimento. Idosos. Qualidade de vida. Treinamento de força.

ABSTRACT

Over the years, the number of elderly individuals practicing physical exercise has grown, in search of healthy aging and increased life expectancy, with quality and the maintenance of functional capacities. One of the activities that has gained more followers is resistance training, such as weightlifting. The objective of the present study was to identify, from the perspective of the elderly, the benefits of weightlifting related to their health. The research was descriptive in nature, using a validated questionnaire and a semi-structured questionnaire, with the sample consisting of elderly individuals who have been regularly practicing weightlifting for at least 6 months. The variables investigated were quality of life, well-being, and improvement of chronic degenerative diseases, such as chondropathies, low back pain, and disc protrusions. Finally, the data were qualitatively analyzed through content analysis. As a result, it was observed that the quality of life of the elderly participants is correlated with the practice of weightlifting, as the results from the questionnaire responses showed consistency with one another.

Keywords: Aging. Elderly. Quality of life. Strength training.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1. OBJETIVOS	11
1.1.1 OBJETIVO GERAL	11
1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
2 REVISÃO DA LITERATURA	12
3. ASPECTOS METODOLÓGICOS	15
3.2 População, amostra e amostragem	15
3.3 Variáveis e instrumentos para a coleta de dados	15
3.4 Procedimentos para a coleta de dados	15
3.5 Análise dos dados	16
3.6 Aspectos éticos	16
4 RESULTADOS	17
5 DISCUSSÃO	20
6 CONCLUSÃO	22
7 REFERÊNCIAS	23
APÊNDICES	25
Apêndice A: Certidão de aprovação do TCC pelo DEF (Departamento de Educação Física).	25
Apêndice B: Termo de anuência para a coleta de dados.	26
Apêndice C: Questionário: percepções sobre os benefícios do treinamento de força para a saúde física.	27
Anexo: WHOQOL-bref.	28
Apêndice D: TCLE (termo de consentimento livre e esclarecido).	32
Apêndice E: Termo de comprometimento do orientador.	34
Apêndice F: Parecer da plataforma brasil.	35

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), o conceito de pessoa idosa é definido, como a pessoa que atinge idade igual ou superior a 65 anos em países desenvolvidos e igual ou superior a 60 anos em países em desenvolvimento. No Brasil, o Estatuto da Pessoa Idosa diz, segundo o artigo primeiro da lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, que é considerada uma pessoa idosa toda aquela que tem idade igual ou superior à 60 anos. Segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) de 2010 à 2022, o número de idosos no Brasil aumentou 56%, passando de 14.129.936 para 32.113.490, o que nos mostra mudanças demográficas importantes, reafirmando a importância dos estudos voltados para esta população, pois, estudos com pessoas da terceira idade, dado o alto crescimento desta população, é algo essencial para que tenhamos conhecimento sobre os temas representativos e material científico abrangente para estudo.

Treinamento resistido ou treinamento de força, está associado ao tipo de treino onde a musculatura é recrutada para se movimentar contra uma força oposta, sendo esta força ocasionada por pesos livres ou equipamentos específicos. (Fleck & Kraemer, 2017). Com o avanço da ciência, estudos mostram diversos benefícios na saúde do praticante de treinamento de força, como o aumento da força e do volume muscular, redução da gordura corporal e melhora redistribuição (Nunes, Souza, 2014) além de melhorias no desempenho físico em atividades esportivas e da vida diária (De Almeida, Teixeira, 2013).

Além disso, o termo qualidade de vida vem sendo bastante estudado ao longo dos anos, principalmente quando se trata de idosos (Neri, 2000), fato que se relaciona ao número crescente de pessoas nesta faixa etária no Brasil. A qualidade de vida é constituída por vários componentes, que podem ser agrupados em: a) bem-estar físico; b) bem-estar material; c) bem-estar social; d) desenvolvimento e atividade; e e) bem-estar emocional. Qualidade de vida é um conceito difícil de ser definido, sendo, por isso, muito mais difícil de ser medido (Ferreira, Diettrich et al. 2015).

Atualmente, qualidade de vida no envelhecimento, bem-estar psicológico, bem-estar percebido, bem-estar subjetivo e, mais recente, envelhecimento satisfatório ou bem-

sucedido são expressões tidas como equivalentes. Formam um construto global, reverenciado a diversos pontos de vista sobre o envelhecimento como fato individual e social. Predomina o ponto de vista de que envelhecer satisfatoriamente depende do equilíbrio entre limitações e as potencialidades do indivíduo, a qual lhe possibilitará lidar, em diferentes graus de eficácia com as perdas inevitáveis do envelhecimento (Neri, 2007).

Validando a importância do exercício físico para uma boa qualidade de vida durante a terceira idade, observamos um estudo onde um grupo de idosos foi submetido ao treinamento de força aliado ao treinamento aeróbico e por resultado, foi constatada melhora significativa no domínio físico e ambiental, como consequência, o aumento da pontuação geral em qualidade de vida, avaliada pelo questionário da organização mundial da saúde (OMS) *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL-Bref), comparada ao início e final das sessões (Gadelha, 2017).

Outro fator importante para uma boa qualidade de vida na terceira idade é manter-se fisicamente ativo, uma vez que, na vasta literatura que engloba idosos e qualidade de vida, a atividade física apresenta diversos benefícios na vida desta população. Estudo onde foi usado o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) associa aos idosos mais ativos fisicamente, resultados que reforçam a importância de estilo de vida ativo para prevenção de problemas de saúde mental, pois, mostra que a atividade física tem conseguido reduzir e/ou atrasar os riscos de demência significativamente, assim como, a associação dos níveis de atividade física à sintomas depressivos, mostra que idosos mais ativos fisicamente apresentam menor frequência de depressão (Beneditti; Borges *et al.*, 2008).

O treinamento de força, quando relacionado a idosos e qualidade de vida, reafirma que o exercício físico é imprescindível para o retardo de fatores negativos na saúde mental e física dos idosos, uma vez que, estudos mostram que o treinamento de força, baseado na percepção de esforço, é um método efetivo para uma redução nos sintomas depressivos bem como para melhora da qualidade de vida relacionada à saúde (Brunoni, *et al.*, 2015).

Em razão disso, o direcionamento do conhecimento à cerca de como se relacionam os temas idosos, qualidade de vida e treinamento de força, para um alinhamento das diretrizes e bases, assim como, o embasamento científico necessário para fortalecer a conscientização e prescrição do treinamento para essa população, sabendo que a prática

de exercício físico é responsável por promover diversos benefícios à pessoa idosa, preservando a capacidade funcional por meio da melhora morfológica, neuromuscular, metabólica e psicológica (Matsudo, 2009).

Diante do exposto surge a seguinte questão cerne: quais as percepções dos idosos em relação a prática de exercícios físicos em suas vidas, incluindo os aspectos de melhorias na qualidade de vida e nas capacidades físicas, especificamente no contexto do treinamento de força em academias?

1.1. OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Analisar as percepções de idosos sobre os benefícios da prática regular da musculação para a saúde física e qualidade de vida.

1.1.2 Objetivos específicos

Observar a qualidade de vida e benefícios oriundos da prática do treinamento de força.

Identificar dores articulares e musculares que foram reduzidas por meio da prática do treinamento de força.

2 REVISÃO DE LITERATURA

No que se refere à musculação na terceira idade, Ferreira *et al.* (2007) trazem um estudo onde se foi analisado a forma de criação dos treinos para idosos, e por meio de uma revisão de literatura, tiveram como resultado que os exercícios regulares de musculação trazem benefícios excepcionais tanto em homens quanto em mulheres idosas, fazendo com que eles possam manter suas AVDs (atividades da vida diária) em níveis satisfatórios, pois favorecem a melhoria de grande parte das variáveis físicas que são afetadas pelo processo de envelhecimento.

Benedetti *et al.* (2008) avaliou a associação entre o nível de atividade física e o estado de saúde mental de pessoas idosas, sendo a população do estudo composta por 875 idosos, destes, 437 homens e 438 mulheres, que foram submetidos a responderem os questionários: Internacional de Atividades Físicas e *Brazil Old Age Schedule*. Os problemas de saúde mental avaliados foram depressão e demência, além da prática de atividade física total (lazer, ocupação, deslocamentos e serviços domésticos) e como resultado, verificou-se associação estatisticamente significativa e inversa de demência e depressão com atividade física total e atividade física no lazer.

Quanto aos motivos que levam idosas a frequentarem as salas de musculação, Vagetti, Zawadsky (2007) trouxeram um estudo onde tiveram como resultado, por meio de um questionário, que as idosas praticam musculação para manutenção da saúde como primeira opção; em seguida, indicação médica e fazer amigos, o que mostra que a academia não está presente na vida delas unicamente por questões de treinamento, mas também, como local de socialização, onde se constrói amizades.

Souza (2019), estudou a qualidade de vida de idosos praticantes de musculação, fazendo uma revisão bibliográfica de artigos, que teve como objetivo, apontar os efeitos da prática de musculação na terceira idade, tendo como foco a importância de praticar a musculação e os benefícios que ela traz a quem pratica. Como resultado, teve que a musculação para idosos faz muito bem e traz muitos benefícios, como: fortalece os ossos, controla a glicose, diminui o risco de quedas, fortalece o coração, melhora o sono, ajuda a combater a depressão, deixa mais em contato com a sociedade (socialização), melhora a qualidade do idoso de forma integral, entre outros

inúmeros benefícios. Portanto a pratica da musculação na terceira idade devolve a essa fase uma motivação de viver melhor e mais feliz.

Mendonça (2018), estudou os benefícios do treinamento de força para idosos, por meio de uma revisão bibliográfica, utilizando os descritores: idoso, envelhecimento, treinamento de força e treinamento de força para idosos, todos cruzados com a palavra-chave qualidade de vida, onde foram selecionados e incluídos na pesquisa estudos onde retratassem dados referente ao treinamento de força e seus benefícios para os idosos. Como resultado, foi visto que o treinamento de força promove aumento da potência e da força muscular, melhora da composição, aumento da capacidade funcional, diminui o risco de mortalidade e diversas doenças crônicas, melhorando também a realização das tarefas diárias dos idosos.

Assumpção, Souza, Urtado (2008) teve como objetivo elucidar o importante papel do treinamento de força frente a alterações antropométricas, neuromusculares e cardiorrespiratórias da velhice, bem como, oferecer conceitos e classificações das manifestações de força, métodos de treinamento de força e recomendações para prescrição de exercícios para idosos, onde por meio de uma revisão de literatura constou que o treinamento de força é eficiente, melhorando a força muscular, o $VO_2^{máx}$ e promovendo adaptações cardiovasculares, o que o torna uma alternativa viável e eficaz contra as alterações físicas e fisiológicas do envelhecimento.

Matsudo (2009) por sua vez, teve como objetivo discurrir sobre a atividade física e sua importância ao longo do envelhecimento para a saúde da pessoa idosa, onde foram analisados 37 artigos que envolvem envelhecimento, atividade física e saúde, para embasamento científico sobre o tema do artigo. Como resultado, foi visto que a atividade física regular tem um papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento.

Maciel (2011), discutiu sobre os fatores que influenciam a adesão de idosos pela prática de atividades físicas, onde por meio de uma revisão de literatura, teve como resultado que a manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessa população. Nesse sentido, a prática

de atividades físicas é um importante meio para se alcançar esse objetivo, devendo ser estimulada ao longo da vida.

Em termos de atividade física e qualidade de vida em idosos, Silveira (2011), objetivou mostrar a importância da prática de uma atividade física a fim de se evitar doenças e conseqüentemente, obter melhor qualidade de vida e longevidade. Onde de oito artigos encontrados, foram utilizados cinco que relataram sobre atividade física, qualidade de vida em idosos, sendo que, destes, dois relataram sobre a importância da atividade física para a depressão e doença pulmonar obstrutiva crônica em idosos; um demonstrou que os idosos que praticam atividade física têm ausência de dificuldades em atividades instrumentais da vida diária e os outros relataram que a qualidade de vida e o bem-estar estão relacionados com a participação social dos idosos e que o estilo de vida saudável tem sido associado ao hábito de práticas de atividade física e a melhores padrões de saúde e qualidade de vida. Para que o idoso tenha uma vida saudável e seja independente nas suas atividades de vida diárias é de extrema importância a realização de atividade física regulares, pois estas retardam as alterações fisiológicas do envelhecimento melhorando a qualidade de vida determinante

3. ASPECTOS METODOLÓGICOS

3.1 Caracterização da pesquisa

Análise descritiva, de natureza básica e abordagem quali-quantitativa tendo como objetivo trazer ao conhecimento todas as experiências de maneira totalmente imparcial, por meio de um questionário semiestruturado que, segundo Gil (1999) é uma técnica de investigação que usa determinado número de questões, com o objetivo de conhecer as opiniões das pessoas.

3.2 População, amostra e amostragem

A população foi constituída por os idosos praticantes de musculação da academia de João Pessoa, e contou com amostra igual a trinta ($n= 30$) idosos de ambos os sexos. A amostragem foi não probabilística por conveniência e foi formada por idosos com mais de 60 anos.

Crítérios de inclusão: praticantes de treinamento de força de forma regular por mais 6 meses; não apresentar lesões osteomioarticulares, que dificuldade a prática de exercício no momento da coleta de dados; apresentar uma assiduidade semanal superior a 150 minutos e não ser acompanhado por treinador pessoal.

Crítérios de exclusão: Se recusar a dar continuidade em qualquer etapa da pesquisa.

3.3 Variáveis e instrumentos para a coleta de dados

O questionário escolhido para mensurar a qualidade de vida dos idosos, foi o *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL-Bref), que é uma versão abreviada do Questionário de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde, usado para avaliar a qualidade de vida em diferentes aspectos, como físico, psicológico, social, espiritual e auto percepção.

Em seguida aplicado o questionário aberto acrescido de questões que tratam sobre a percepção dos benefícios do treinamento de força para a saúde física, utilizando a escala Likert.

3.4 Procedimentos para a coleta de dados

A coleta de dados foi realizada na academia Korpus, localizada no bairro do Bessa, em João Pessoa. Após autorização por parte da gerência da academia para proceder com o estudo, em seguida, foi iniciado o contato com os possíveis voluntários da pesquisa e analisados os critérios de inclusão e exclusão.

Após realizada a seleção dos idosos, explicamos os objetivos da pesquisa e como seria realizado todo o processo, para que assim, após autorização deles e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) fossem aplicados os questionários, WHOQOL-BREF e o questionário aberto, sobre a percepção dos benefícios do treinamento de força para a saúde.

3.5 Análise dos dados

Para a análise dos dados, utilizou-se estatística descritiva através de medidas de tendência central e seus derivados e distribuição de frequências. O software usado para a tabulação dos dados foi o *Microsoft Office Excel* 2016 e para análise das variáveis, o *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versão 25.0.

Foi realizada uma análise de distribuição de frequência, utilizando a magnitude do efeito entre as respostas e a variação percentual ($\Delta\%$) para expressar as possíveis diferenças nas variáveis dependentes.

3.6 Aspectos éticos

Os voluntários da pesquisa foram esclarecidos quanto aos objetivos, potenciais riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa. Neste sentido, os participantes foram apenas considerados voluntários após a assinatura do TCLE, sendo garantido, o sigilo e confidencialidade das informações individuais e que só dados globais serão divulgados a comunidade acadêmica e demais públicos, conforme as normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos e atendendo aos critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12 (BRASIL, 2013). O projeto foi submetido via Plataforma Brasil para apreciação bioética do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba (CEP/CCS/UFPB).

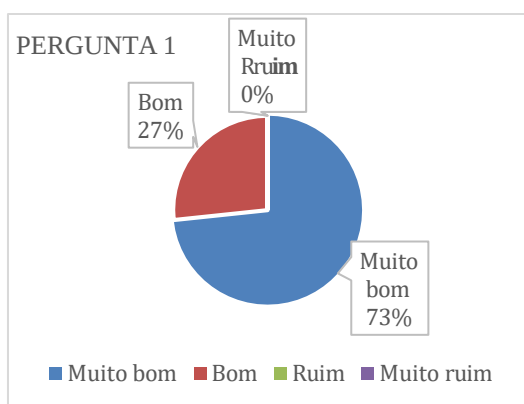
Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados com o maior conhecimento de como a musculação atua na vida dos idosos praticantes. Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis respostas muito abertas sobre o tema, mas com as orientações dadas, as respostas contarão com muitas informações importantes e relevantes ao tema.

O projeto foi aprovado via Plataforma Brasil para apreciação bioética do (CEP/CSS/UFPB) CAAE: 81520324.1.0000.5188.

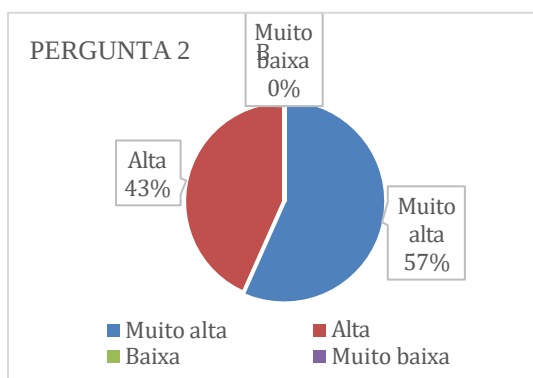
4. RESULTADOS

Os 30 idosos iniciaram suas participações na pesquisa preenchendo o questionário sobre a percepção das melhorias apresentadas na saúde física, após o início da prática regular do treinamento de força, onde responderam as 6 perguntas existentes e como resultado, foram obtidos os seguintes percentuais, observados nas figuras abaixo.

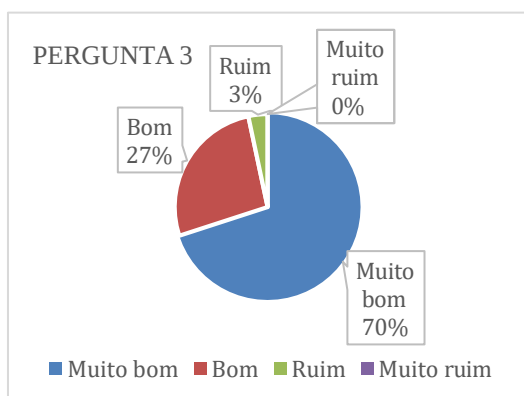
Após início na rotina de exercício físico, qual o nível de melhora na disposição para as atividades diárias?



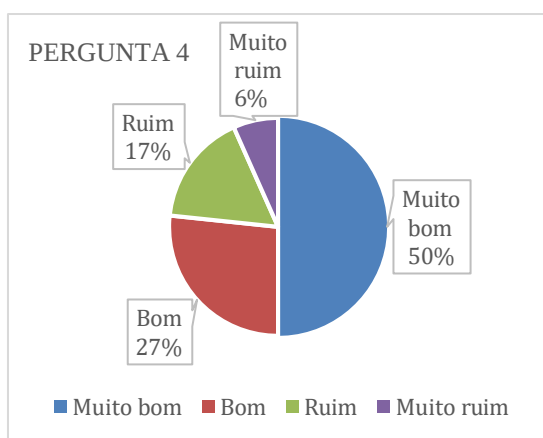
Como você enxerga a importância da musculação em sua vida?



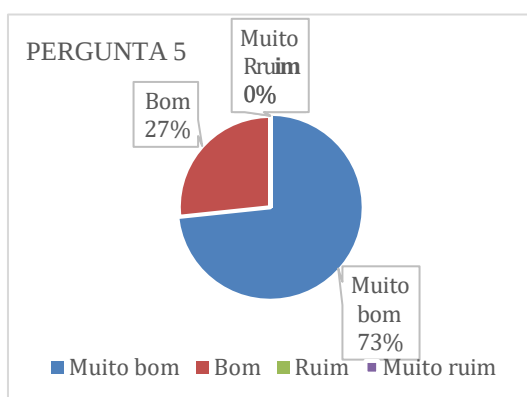
Qual o nível de melhora em relação às dores articulares/musculares sentidas após a prática de musculação?



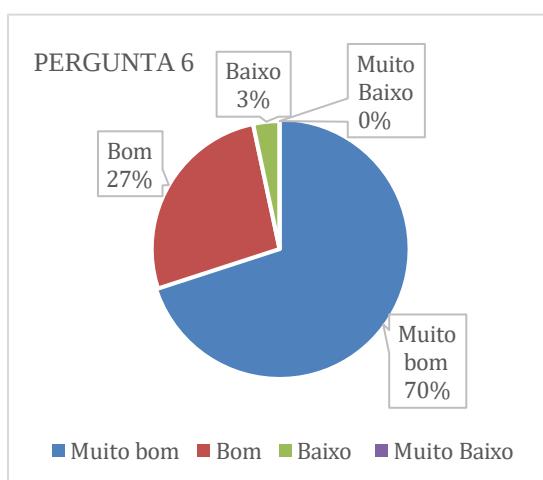
Em termos de socialização, em qual nível a academia se encontra na sua vida?



Com relação as doenças, quanto a academia atuou na melhora dos sintomas?



Em termos de equilíbrio e marcha, quanto a rotina de treinos melhorou suas atividades da vida diária.



Em seguida, foi aplicado o questionário da OMS, WHOQOL-Bref, formado por 26 questões, das quais se dividem em 5 domínios e mediram a qualidade de vida dos idosos nos âmbitos: Global, Físico, Psicológico, Ambiental e Social; onde pôde-se observar os seguintes resultados, onde a soma dos domínios quanto mais próximo de 100, melhor a qualidade de vida:

GLOBAL	FÍSICO	PSICOLÓGICO	AMBIENTAL	SOCIAL	SOMA	MÉDIA GERAL
20	18,7	14,7	15	18	86,4	17,4
18,8	17,3	20	19	20	95,1	19,2
16	16,7	16	16,5	16	81,2	16,2
16	16,7	16	16	16	80,5	16,1
20	18,7	14,7	15,5	18	86,9	17,4
16,6	17,3	17,3	16,5	18	85,7	16,1
18,3	18,7	20	20	18	95	19
16,6	18	17,3	16,5	18	86,4	17,3
20	19,3	20	20	20	99,3	19,8
17,7	18,7	20	20	18	94,4	18,9
20	18,7	17,3	17	16	89	17,8
18,8	19,3	20	19	20	97,1	19,4
15,4	15,3	10,7	17,7	14	73,1	14,6
12,6	17,3	12	17,5	16	75,4	15,1
18,3	14,7	16	20	20	89	17,8
16,6	16	17,3	15,5	18	83,4	16,7
9,7	12,7	9,3	10	8	49,7	9,9
16	18,7	17,3	17	18	87	17,4
17,1	20	18,7	18,5	18	92,3	18,5
18,8	17,3	20	19	16	91,1	18,2
17,2	15,3	10,7	15	16	74,2	14,8
16,6	17,3	14,7	16	20	84,6	16,9
16,6	18,7	18,7	19	20	93	18,6
14,3	16	16	15	10	71,3	14,3
18,8	17,3	18,7	18	18	90,8	18,1
16,6	16,7	16	17	12	78,3	15,6
17,7	18,7	16	18,5	16	86,9	17,4
12	12	13,3	13,5	10	60,8	12,2
18,8	18	20	19	20	95,8	19,2
17,7	17,3	16	17	18	86	17,2
16,99	17,24	16,48	17,13	16,8		17,02

5. DISCUSSÃO

Com base nas respostas do primeiro questionário, foi possível observar o quão o treinamento de força (TF) é importante na percepção dos idosos para que tenham uma melhor saúde física, onde na primeira pergunta, 100% dos idosos responderam positivamente sobre o nível de melhora observado na disposição para as atividades diárias pós início do TF de forma regular em suas vidas. O que corrobora com estudos que mostram os benefícios do TF na funcionalidade e independência dos idosos (Mendonça, Moura, Lopes, 2018).

Seguindo com as respostas, pôde-se observar na segunda pergunta que os idosos praticantes de musculação regularmente, entendem sobre a importância do treinamento de força na vida deles, de forma que 100% dos idosos responderam positivamente a este quesito. Sendo reforçado esta importância por estudos que mostram que por meio do TF, obtém-se melhora significativa na saúde dos idosos, pois favorecem a melhoria de grande parte das variáveis físicas que são afetadas pelo processo de envelhecimento (Ferreira, *et al.*, 2007).

Também cabe mencionar, o resultado positivo das perguntas relacionadas à melhora de dores articulares e musculares, onde 76,7% dos idosos responderam ter sentido benefícios pós incluir o TF regular em suas rotinas. Assim como, amenização dos sintomas de doenças, onde 100% das respostas foram positivas. O que se confirma em estudos que analisaram artigos e mostraram que o exercício físico possui um papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis (Matsudo, 2009).

Em termos de socialização, observou-se mais equilíbrio entre as respostas dos idosos. Mas ainda assim, respostas positivas foram predominantes, sendo 76,7% delas positivas. Embora alguns dos idosos sejam mais pontuais em sua rotina de treino, grande maioria afirmou ter a academia como meio de socialização, fato que se observa em estudos que mostram que o motivo de idosos frequentarem as academias não somente é o fato de realizar seu treino, mas sim, além do cuidado com a saúde, socializar (Vagetti, Zawadski, 2007).

Concluindo a análise das perguntas do primeiro questionário, a última pergunta abordou o tema “equilíbrio e marcha” e obteve 96,7% das respostas sendo positivas, o que mostra que o TF contribui significativamente para uma melhor qualidade de vida, dado que um bom equilíbrio e marcha é fundamental para que idosos tenham suas atividades diárias e lazer resguardados. “Um programa de exercícios físicos direcionados para o treino da força, equilíbrio e propriocepção foi capaz de melhorar o desempenho físico e funcional dos idosos participantes desta pesquisa, incrementando sua capacidade funcional e diminuindo o risco de quedas” (Fernandes, 2012, p. 8)

O segundo questionário utilizado no estudo, WHOQOL-Bref, apresentou resultado bastante positivo quanto à qualidade de vida dos idosos abordados. Uma vez que, a soma dos domínios presentes no estudo em sua grande maioria foi acima de 61, o que nos indica que a qualidade de vida dos idosos participantes se enquadrou no nível mais alto do score utilizado pelo questionário, onde, dos 30 idosos, apenas 1 ficou enquadrado no nível “bom” de qualidade de vida, pontuando 49,7, enquanto os outros 29 ficaram no nível “muito bom”, sendo a média da soma dos trinta idosos 84,3 e a nota mais alta 99,3.

Desta forma, a correlação entre os questionários deste estudo, apresenta a paridade entre as respostas, visto que, as respostas dos idosos praticantes de TF no que se refere à progressos apresentados na saúde física pós início dos treinos regulares por mais de 6 meses, assim como, a melhora na disposição para as atividades diárias, diminuição de dores musculares e articulares, melhora dos sintomas de doenças e melhora no equilíbrio e marcha, o TF está diretamente relacionado à qualidade de vida dos idosos, tendo em vista que, as respostas do questionário WHOQOL-Bref tiveram como resultado, o nível mais alto contido no score do questionário de qualidade de vida, enquanto as respostas do primeiro questionário também se associam a bons resultados a respeito da percepção de melhorias observadas pelos idosos em sua saúde física pós início do treinamento de força em suas vidas regularmente. O que potencializa os resultados dos artigos que relacionam a qualidade de vida de idosos à prática de TF, onde apresentam resultados satisfatórios quanto às melhorias na saúde física dos indivíduos por meio do treinamento de força (Lopes, 2015).

6. CONCLUSÃO

Este estudo concluiu que a percepção dos idosos sobre os benefícios da prática de musculação relacionados à saúde é bastante positiva e que todos os praticantes têm conhecimento da importância do exercício físico para uma terceira idade com mais longevidade e qualidade de vida. Assim como, por meio da análise dos questionários utilizados, foi constatado paridade entre o nível de qualidade de vida dos idosos com a prática do treinamento de força.

7. REFERÊNCIAS

- ASSUMPÇÃO, Claudio de Oliveira; SOUZA, Thiago Mattos Frota de; URTADO, Christiano Bertoldo. Treinamento resistido frente ao envelhecimento: uma alternativa viável e eficaz. 2008.
- BAECHLE, Thomas R.; WESTCOTT, Wayne L. Treinamento de Força para a Terceira Idade - 2.ed. **Artmed Editora**. 2013
- BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista de saúde pública**, v. 42, p. 302-307, 2008.
- BENEDETTI, *et al.* Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista de Saúde Pública, São Paulo**, v. 42, n. 2, p. 302-307, 2008.
- BRUNONI, Letícia *et al.* Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 29, n. 2, p. 189-196, 2015.
- DA SILVEIRA, Michele Marinho et al. Atividade física e qualidade de vida em idosos. **Saúde e Pesquisa**, v. 4, n. 3, 2011.
- DE ALMEIDA, Carlos Leite; TEIXEIRA, Cauê La Scala. Treinamento de força e sua relevância no treinamento funcional. 2013.
- FERNANDES, Ana Mércia Barbosa Leite et al. Efeitos da prática de exercício físico sobre o desempenho da marcha e da mobilidade funcional em idosos. **Fisioterapia em Movimento**, v. 25, p. 821-830, 2012.
- FERREIRA, J. S.; DIETRICH, S. H. C.; PEDRO, D. A. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde em Debate**, v. 39, p. 792-801, 2015.
- FERREIRA, Jonas; JÚNIOR, Moacyr Portes; DA SILVA NUNES, Paulo Rogério. Musculação na terceira idade: em busca da autonomia nas atividades diárias. **Artigo apresentado Faculdade de Vinhedo, São Paulo**, 2007.
- FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Artmed Editora, 2017.
- GADELHA, Victor Bueno. **Efeito do treinamento combinado sobre a qualidade de vida em idosos hipertensos**. 2017. Tese de Doutorado. Universidade Estadual de Campinas.
- TONETTO, Prof Dr Leandro. GIL, AC Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. São Paulo: **Atlas**, 2009.
- LOPES, Carlos Diego Cesaroni et al. Treinamento de força e terceira idade: componentes básicos para autonomia. **Archives of Health Investigation**, v. 4, n. 1, 2015.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, p. 1024-1032, 2010.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Boletim do Instituto de Saúde-BIS**, n. 47, p. 76-79, 2009.

MENDONÇA, CRISTIANA DE SOUZA; MOURA, STEPHANNEY KMSF; LOPES, DIEGO TRINDADE. Benefícios do treinamento de força para idosos: revisão bibliográfica. **Revista campo do saber**, v. 4, n. 1, 2018.

NERI, Anita Liberalesso et al. **Qualidade de vida e idade madura**. Papirus editora, 1993.

NUNES, Fábio Borges; DE SOUSA, Eliene Nunes. Efeito de 12 sessões de treinamento resistido na composição corporal: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 8, n. 49, p. 674-679, 2014.

SOUZA, Victor Hugo Teles de. A qualidade de vida de idosos praticantes de musculação. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019.

ZAWADSKI, Adriana Baratela Ribeiro et al. Motivos que levam idosas a frequentarem as salas de musculação. **Revista Movimento e Percepção**, v. 7, n. 10, p. 45-60, 2007.

APÊNDICES

APÊNDICE A: CERTIDÃO DE APROVAÇÃO DO TCC PELO DEF (DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA)

09/07/2024, 20:32

sipac.ufpb.br/sipac/protocolo/documento/documento_visualizacao.jsf?imprimir=true&idDoc=3740642



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

CERTIDÃO Nº 37 / 2024 - CCS - DEF (11.01.16.12)

Nº do Protocolo: 23074.055609/2024-78

João Pessoa-PB, 09 de Julho de 2024

Certifico que o Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, aprovou a realização do Projeto de Pesquisa para desenvolvimento de trabalho de conclusão de final de curso (TCC), intitulado: PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE

MUSCULAÇÃO RELACIONADA À SAÚDE FÍSICA, que será desenvolvido pelo aluno: Melvin Arley Pacheco Macedo, Matrícula nº 20190181502, sob orientação do professor, Janyeliton Alencar de Oliveira, docente do Departamento de Educação Física.

(Assinado digitalmente em 09/07/2024 19:09)
FERNANDO JOSE DE PAULA CUNHA
CHEFE DE DEPARTAMENTO
Matrícula: 1449390

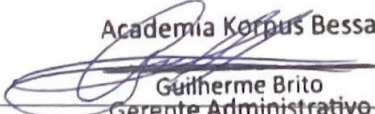
Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufpb.br/documentos/> informando seu número: **37**, ano: **2024**, documento(espécie): **CERTIDÃO**, data de emissão: **09/07/2024** e o código de verificação: **1ee726ddca**

APÊNDICE B: TERMO DE ANUÊNCIA PARA A COLETA DE DADOS.**TERMO DE ANUÊNCIA PARA COLETA DE DADOS**

Declaramos para os devidos fins, que aceitaremos o pesquisador Melvin Arley Pacheco Macedo, a desenvolver nas instalações da Academia Korpus Bessa, o seu projeto de pesquisa intitulado: percepção de idosos dos benefícios da prática de musculação relacionada à saúde física, que está sob a orientação do Prof. Ms. Janyeliton Alencar de Oliveira, do Departamento de Educação Física desta Universidade, cujo objetivo será identificar a percepção de idosos sobre os benefícios da prática de musculação relacionada à saúde física. Esta autorização está condicionada ao cumprimento do pesquisador aos requisitos da Resolução 466/12 CNS e suas complementares, comprometendo-se o mesmo a utilizar os dados pessoais dos participantes da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo das atletas e desta instituição.

Antes de iniciar a coleta de dados o pesquisador deverá apresentar a esta entidade o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

João Pessoa, 20 de agosto de 2024.

Academia Korpus Bessa

Guilherme Brito
Gerente Administrativo

APÊNDICE C: QUESTIONÁRIO: PERCEPÇÕES SOBRE OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA A SAÚDE FÍSICA.

QUESTIONÁRIO

- 1- Após início na rotina de exercício físico, qual o nível de melhora na disposição para as atividades diárias?
☐ muito baixo
☐ baixo
☐ bom
☐ muito bom
- 2- Como você enxerga a importância da musculação em sua vida?
☐ muito baixa
☐ baixa
☐ alta
☐ muito alta
- 3- Qual o nível de melhora em relação à dores articulares/musculares sentidas após da prática de musculação?
☐ muito baixo
☐ baixo
☐ bom
☐ muito bom
- 4- Em termos de socialização, em qual nível a academia se encontra na sua vida?
☐ muito baixo
☐ baixo
☐ bom
☐ muito bom
- 5- Com relação as doenças, quanto a academia atuou na melhora dos sintomas?
☐ muito baixo
☐ baixo
☐ bom
☐ muito bom
- 6- Em termos de equilíbrio e marcha, quanto a rotina de treinos melhorou suas atividades da vida diária.
☐ muito baixo
☐ baixo
☐ bom
☐ muito bom

ANEXO: WHOQOL-Bref.

WHOQOL - ABREVIADO

Versão em Português

**PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE
GENEBRA**

Coordenação do GRUPO WHOQOL no Brasil

Dr. Marcelo Pio de Almeida Fleck

Professor Adjunto

**Departamento de Psiquiatria e Medicina
Legal Universidade Federal do Rio Grande
do Sul Porto Alegre – RS - Brasil**

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:

	Nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	Nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

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 satisfeit o
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	bastant e	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 ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

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	nemsatisfeito neminsatisfeito	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
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
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

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?.....

APÊNDICE D: TCLE (TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO)



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

***Título: PERCEPÇÃO DE IDOSOS DOS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO
RELACIONADA À SAÚDE FÍSICA***

Caro participante,

O estudante do Curso de Bacharelado em Educação Física, Melvin Arley Pacheco Macedo da Universidade Federal da Paraíba, pretende realizar um estudo com as seguintes características: o objetivo geral se trata de identificar as melhorias diagnosticadas e sentidas pelos idosos após a prática da musculação regularmente. Solicitamos a sua colaboração para participar da coleta dos dados através de um questionário com 7 questões, sendo 6 fechadas e 1 aberta, onde serão abordados os temas saúde, bem-estar, socialização e melhorias observadas pelos participantes em relação à dores no corpo, também é solicitada a sua autorização para que os dados possam constar em uma monografia de conclusão de graduação em Educação Física. Além disso, pedimos autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados com incentivar a promoção da massificação da prática da musculação para a terceira idade, além de contribuir para o crescimento de pesquisas nesta área. Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis respostas muito abertas sobre o tema que será minimizado pelo pesquisador na coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a melhor forma de participação na pesquisa.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos

pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na academia.

Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido e dou o meu consentimento livre e esclarecido para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador Janyeliton Alencar de Oliveira - Telefone: (83) 99672-4923.

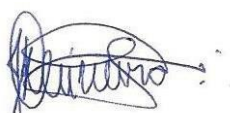
Endereço: Castelo Branco, s/n. Campus Universitário. Departamento de Educação Física.

ou

Comitê de Ética em Pesquisa do CCS – UFPB

Endereço: Centro de Ciências da Saúde - 1º andar / Campus I / Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 - (83) 3216 7791

Atenciosamente,



Assinatura do Pesquisador Responsável

APÊNDICE E: TERMO DE COMPROMETIMENTO DO ORIENTADOR.

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
SEMINÁRIO DE MONOGRAFIA II**

TERMO DE COMPROMETIMENTO

Eu, Janyeliton Alencar de Oliveira, comprometo-me a orientar o desenvolvimento do projeto de pesquisa intitulado “percepção de idosos dos benefícios da prática de musculação relacionados à saúde”, do aluno/a Melvin Arley Pacheco Macedo, matrícula 20190181502, regularmente matriculado na disciplina Seminário de Monografia I, do Curso de Bacharelado em Educação Física.

João Pessoa, 30 de abril de 2024.

Assinatura manuscrita do orientador, Janyeliton Alencar de Oliveira, sobre uma linha horizontal.

Assinatura do (a) orientador(a)

E-mail do orientador: janyeliton@gmail.com

E-mail do orientando: melvinarley1@gmail.com

APÊNDICE F: PARECER DA PLATAFORMA BRASIL.

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB**

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

Título da Pesquisa: PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO RELACIONADA À SAÚDE FÍSICA

Pesquisador: Janyeliton Alencar de Oliveira

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 81520324.1.0000.5188

Instituição Proponente: Centro De Ciências da Saúde

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.027.883

Apresentação do Projeto:

Projeto de TCC vinculado ao departamento de Educação Física da UFPB, com proposta de pesquisa a partir de análise descritiva, de natureza básica e abordagem qualitativa.

Objetivo da Pesquisa:

Analisar as percepções de idosos sobre os benefícios da prática da musculação regularmente relacionadas à saúde física e qualidade de vida.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

A pesquisa apresenta apenas o risco de constrangimento ao responder alguma etapa do questionário.

Benefícios:

Trazer um conhecimento aprofundado sobre sua percepção de saúde e a relação com o exercício físico.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

atendeu às pendências anteriores

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

apresentou todos os termos e documento obrigatórios

Endereço: Campus I / Prédio do CCS UFPB - 1º Andar

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 58.051-900

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)3216-7791

Fax: (83)3216-7791

E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB**



Continuação do Parecer: 7.027.883

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

sem pendências

Considerações Finais a critério do CEP:

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, CEP/CCS aprovou a execução do referido projeto de pesquisa. Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionada à submissão do Relatório Final na Plataforma Brasil, via Notificação, para fins de apreciação e aprovação por este egrégio Comitê.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2380743.pdf	07/08/2024 14:44:08		Aceito
Outros	ANUENCIA_ACADEMIA.pdf	07/08/2024 14:43:42	Janyeliton Alencar de Oliveira	Aceito
Outros	Certidao_DEF.pdf	07/08/2024 14:42:28	Janyeliton Alencar de Oliveira	Aceito
Folha de Rosto	JANYELITON_ALENCARassinado_preenchido.pdf	12/07/2024 14:45:46	Janyeliton Alencar de Oliveira	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Melvin_Arley_projeto_completo.pdf	09/07/2024 20:38:38	Janyeliton Alencar de Oliveira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	09/07/2024 20:37:46	Janyeliton Alencar de Oliveira	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	09/07/2024 20:37:38	Janyeliton Alencar de Oliveira	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Campus I / Prédio do CCS UFPB - 1º Andar

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 58.051-900

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)3216-7791

Fax: (83)3216-7791

E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB



Continuação do Parecer: 7.027.883

JOAO PESSOA, 23 de Agosto de 2024

Assinado por:
Eliane Marques Duarte de Sousa
(Coordenador(a))

Endereço: Campus I / Prédio do CCS UFPB - 1º Andar
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 58.051-900
UF: PB **Município:** JOAO PESSOA
Telefone: (83)3216-7791 **Fax:** (83)3216-7791 **E-mail:** comitedeetica@ccs.ufpb.br