

CAPACIDADE FUNCIONAL ENTRE ADULTOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E SEDENTÁRIOS

AUTORES

Caio Cesar da SILVA
Letícia Amorim NUNES

Discentes do curso de Fisioterapia UNILAGO

Lucas Lima FERREIRA

Docente do curso de Fisioterapia UNILAGO

RESUMO

Introdução: A capacidade funcional (CF) é considerada a habilidade do indivíduo em realizar atividades instrumentais do seu cotidiano, garantindo sua autonomia. Quando esta capacidade está prejudicada ou limitada, a qualidade de vida (QV) também é afetada. **Objetivo:** Comparar a CF de adultos praticantes de treinamento resistido com adultos sedentários. **Métodos:** Estudo observacional analítico, realizado com alunos das academias Metamorfosse Fitnes®, Potirendaba, SP e 77 Fit Colab Academy®, Mirassol, SP e da União das Faculdades dos Grandes Lagos (UNILAGO). Por meio de um questionário disponibilizado em plataforma online foram obtidas características sociodemográficas: sexo e idade, o grau de escolaridade; dados antropométricos como peso, a estatura e o índice de massa corporal (IMC), o nível e o tipo de atividade física nos últimos seis meses. Foi aplicada a questão número três do questionário de QV Short-Form (SF-36), referente ao domínio CF. Foram utilizados teste *t* não pareado e teste exato de Fisher para comparar as variáveis entre os grupos treinamento resistido (GTR) e grupo sedentário (GS). O nível de significância foi $p \leq 0,05$. **Resultados:** Foram incluídos 46 participantes, 57% (n=26) no GS e 43% (n=20) no GTR. Verificou-se predomínio do sexo feminino em ambos os grupos, GTR (75%) e GS (65%), ensino superior incompleto em ambos os grupos, GTR (55%) e GS (50%), além disso, o GTR apresentou média de IMC significativamente menor ($p=0,01$) que o GS. O GTR apresentou escore significativamente maior ($p=0,0065$) que o GS para a CF. **Conclusão:** No presente estudo, adultos praticantes de treinamento físico resistido regularmente apresentaram melhores escores de capacidade funcional que adultos sedentários.

PALAVRAS - CHAVE

Força muscular; Adultos; Sedentarismo; Fisioterapia.

1. INTRODUÇÃO

A capacidade funcional (CF) é considerada a habilidade do indivíduo em realizar atividades instrumentais do seu cotidiano, garantindo sua autonomia. Quando esta capacidade está prejudicada ou limitada, a qualidade de vida (QV) também é afetada. A CF pode variar bastante entre as pessoas isso vai depender muito do seu estilo de vida diária ou por fatores genéticos e pessoais. Baseando nesse processo, a CF tem diminuído nos indivíduos adultos devido a evolução da tecnologia, falta da prática de exercícios físicos e alimentação inadequada (OLIVEIRA, ARAÚJO & BERTOLINI, 2015).

Essas mudanças no estilo de vida podem levar a população adulta ao desenvolvimento de problemas funcionais, prejudicando sua (QV), podendo influenciar no aparecimento de algumas doenças cardiovasculares e aumentar os índices de morbidade e mortalidade (COELHO et al., 2014).

O sedentarismo é a diminuição, a falta ou a ausência da prática de exercícios físicos. Realizar pouca ou nenhuma atividade motora que gere algum gasto calórico relevante pode provocar diversas consequências, como por exemplo, o surgimento de doenças. O sedentarismo (falta de atividade física regular) é um hábito que afeta de 50% a 80% da população mundial. Isso é reforçado pela dinâmica de vida adotada nos grandes centros que contribui para a automatização de muitas tarefas do dia a dia com consequente diminuição do gasto energético. No Brasil, apenas 10,8% dos homens e 5,2% das mulheres realizam atividade física três ou mais vezes por semana por, pelo menos, 30 minutos (PAES et al., 2008).

A prática regular de exercícios físicos realizada de maneira segura e adequada traz benefícios fisiológicos como melhora da CF resultando em melhores níveis de QV. Os exercícios físicos podem contribuir para melhorar a saúde física e mental, contribuindo também para a melhoria e manutenção das funções do aparelho locomotor e cardiovascular, diminuindo os efeitos do desuso e de possíveis doenças crônicas prevenindo perdas e incapacidades (COELHO et al., 2014).

O exercício físico é um fator de promoção da saúde imprescindível para ter uma boa qualidade de vida. Com a prática regular de exercícios físicos que vem sendo adotada como estratégia auxiliar para a redução do impacto da qualidade de vida dos adultos sobre a capacidade funcional e a qualidade de vida. É comum associar a capacidade funcional às incapacidades desencadeadoras de dependência física, incapacidade cognitiva e psíquica (OLIVEIRA, ARAÚJO & BERTOLINI, 2015).

Os exercícios resistidos vem sendo considerados uma intervenção promissora para impedir ou reverter as perdas funcionais. A musculação pode auxiliar no processo da capacidade funcional através de exercícios em fase concêntricas e excêntricas. Na fase concêntrica o indivíduo realiza exercícios de movimentos de contração muscular, desenvolvendo fortalecimento e gerando hipertrofia muscular. Já na fase excêntrica o movimento é ao contrário na onde acontece o alongamento das fibras musculares, indivíduo pode resistir ao movimento fazendo com que o músculo alvo também seja ativado e fortalecido através da melhora da síntese proteica (OLIVEIRA et al., 2014).

É importante ressaltar que o aumento da força, em geral, é governado pela intensidade da sobrecarga, ou seja, pelo nível de tensão aplicada ao músculo, e não pelo tipo específico de exercício usado para aplicar a sobrecarga (COELHO et al., 2014).

Outro motivo importante para a prática de exercícios resistidos é que esses tipos de exercícios trazem menor dispneia do que exercícios aeróbicos sendo mais seguros para pacientes com problemas pulmonares (CHAVES et al., 2007).

1.1. Hipótese

A hipótese da presente pesquisa é que indivíduos adultos praticantes de atividades funcionais como o treinamento resistido apresentarão melhor capacidade funcional do que indivíduos adultos sedentários.

1.2 Justificativa

Esse trabalho justifica-se pela necessidade de esclarecer se atividades físicas como a musculação ou treinamento resistido são eficazes para melhora da capacidade funcional, assim como o exercício aeróbico, já estabelecido na literatura como padrão ouro para melhor funcionalidade, em comparação a não prática regular de nenhum tipo de atividade física, ou seja, o sedentarismo.

2. OBJETIVO

O objetivo desta pesquisa será comparar a capacidade funcional de adultos praticantes de treinamento resistido com adultos sedentários.

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de estudo

Estudo observacional, analítico e quantitativo.

3.2 Local do estudo

O estudo foi realizado com alunos regularmente matriculados nas academias Metamorfosse Fitnes®, localizada na cidade de Potirendaba, SP, Brasil e 77 Fit Colab Academy® localizada na cidade de Mirassol, SP, Brasil e na União das Faculdades dos Grandes Lagos (UNILAGO), localizada na cidade de São José do Rio Preto, SP, Brasil.

3.3 Período de realização

O estudo foi realizado entre os meses de fevereiro a dezembro de 2020.

3.4 Critérios de inclusão

Foram incluídos indivíduos adultos de ambos os sexos, idade mínima de 18 anos e máxima de 40 anos, praticantes de musculação a pelo menos três meses consecutivos, com frequência de treino mínima de três vezes por semana, tempo mínimo de treino de 30 a 60 minutos por seção nas academias selecionadas para o estudo. Também foram incluídos indivíduos sedentários de ambos os sexos, idade mínima de 18 anos e máxima de 40 anos, selecionados aleatoriamente da UNILAGO.

3.5 Critérios de exclusão

Foram excluídos do estudo os indivíduos que se recusarem a assinar o termo de consentimento livre e esclarecido, os que praticam atividade física aeróbica ou treino funcional somente uma ou duas vezes

por semana e indivíduos com algum comprometimento cognitivo que impeça a leitura e compreensão as perguntas do questionário.

3.6 Aspectos éticos

O estudo seguiu as normas contidas na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas envolvendo seres humanos. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da União das Faculdades dos Grandes Lagos (UNILAGO), após a aprovação do projeto os participantes da pesquisa foram convidados e receberam um termo de consentimento livre e esclarecido (Anexo 1) para leitura sobre o objetivo do estudo e posterior assinatura.

3.7 Variáveis coletadas

Por meio de um questionário (Anexo 2) disponibilizado em plataforma online foram obtidas características sociodemográficas como sexo (masculino ou feminino), a idade (em anos), o grau de escolaridade (ensino fundamental, médio ou superior); dados antropométricos como peso (em quilogramas), a estatura (em metros), e posteriormente foi calculado o índice de massa corporal (IMC) por meio da fórmula peso dividido pela estatura ao quadrado. Foi ainda questionado o nível (baixo, moderado ou intenso) e o tipo de atividade física (aeróbica, resistida, funcional ou nenhuma) nos últimos três meses.

3.8 Questionário de Capacidade Funcional

Ainda por meio de um questionário (Anexo 3) disponibilizado em plataforma online, foi aplicada a questão número três do questionário de QV Short-Form (SF-36), referente ao domínio capacidade funcional, adaptado e validado originalmente por Ciconelli et al. (1999).

3.9 Análise estatística

Foi realizada estatística descritiva e as variáveis quantitativas foram apresentadas em frequências absolutas e relativas, percentuais, medidas de tendência central e medidas de dispersão – dados com distribuição simétrica foram apresentados em média e desvio-padrão, dados com distribuição assimétrica em mediana, amplitude e intervalo interquartil. O teste de Shapiro-Wilk foi aplicado para analisar a distribuição de normalidade dos dados. Estatística inferencial foi aplicada com teste t não pareado para variáveis contínuas e teste exato de Fisher para variáveis categóricas para comparar as respostas do questionário. O nível de significância adotado foi $p \leq 0,05$ e as análises estatísticas foram realizadas no programa BioStat® versão 3.0.

4. RESULTADOS

Do total de participantes que responderam ao questionário online, 61% (n=41) informaram ser fisicamente ativos e 39% (n=26) relataram ser sedentários. Entre os fisicamente ativos, apenas 30% (n=20) relataram realizar treinamento resistido (Figura 1).

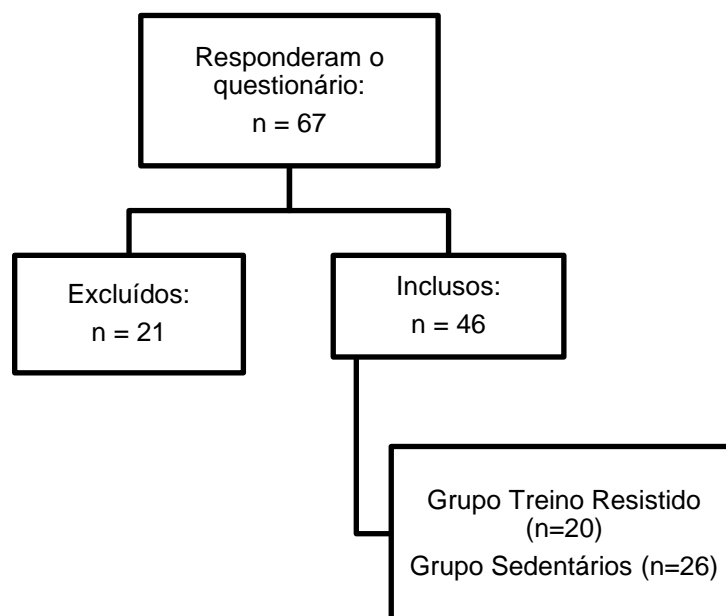


Figura 1: Fluxograma de seleção da amostra.

Verificou-se predomínio do sexo feminino em ambos os grupos, treino resistido (75%) e sedentário (65%), ensino superior incompleto em ambos os grupos, treino resistido (55%) e sedentário (50%), além disso, o grupo treino resistido apresentou média de IMC significativamente menor ($p=0,01$) que o grupo sedentário (Tabela 1).

Tabela 1: Características sociodemográficas e antropométricas dos adultos praticantes de treinamento resistido e dos sedentários.

| Variável | Grupo Treino Resistido | Grupo Sedentário | p-valor |
|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------|
| Amostra (n)/% | (n=20) 30% | (n=26) 39% | – |
| Idade (anos) | 27±6,7 | 30,3±10,9 | 0,23* |
| Sexo (M/F) | M – 25% (n=5) F – 75% (n=15) | M – 35% (n=9) F – 65% (n=17) | 0,53 [†] |
| Grau de escolaridade | EFC – (n=0) | EFC – 8% (n=2) | – |
| | EFI – (n=0) | EFI – 4% (n=1) | |
| | EMC – 20% (n=4) | EMC – 16% (n=4) | |
| | EMI – 10% (n=2) | EMI – 11,5% (n=3) | |
| | ESC – 35% (n=7) | ESC – 11,5% (n=3) | |
| | ESI – 35% (n=7) | ESI – 50% (n=13) | |
| Peso (kg) | 66,5±13,9 | 74,3±16 | 0,08* |
| Altura (m) | 1,68±0,08 | 1,66±0,06 | 0,60* |
| IMC (kg/m ²) | 23,32±2,94 | 26,63±5,08 | 0,01* |

M: masculino; F: feminino; EFC: ensino fundamental completo; EFI: ensino fundamental incompleto; EMC: ensino médio completo; EMI: ensino médio incompleto; ESC: ensino superior completo; ESI: ensino médio incompleto; IMC: índice de massa corporal. *teste t não pareado; [†]teste exato de Fisher.

Em relação a capacidade funcional, aferida pela questão número três do questionário de QV SF-36, verificou-se que o grupo treino resistido apresentou escore significativamente maior ($p=0,0065$) que o grupo sedentário (Tabela 2).

Tabela 2: Escore da capacidade funcional dos adultos praticantes de treinamento resistido e dos sedentários.

| Variável | Grupo Treino Resistido | Grupo Sedentário | p-valor* |
|----------------------|------------------------|------------------|---------------|
| Capacidade funcional | 94,5 ± 9,0 | 85,1 ± 12,2 | 0,0065 |

*teste *t* não pareado

5. DISCUSSÕES

O presente estudo analisou o nível de capacidade funcional de adultos praticantes de treinamento resistido e sedentários por meio de um questionário online, e, os resultados demonstraram que o grupo que realiza exercícios resistidos apresentaram melhores escores de capacidade funcional quando comparados ao grupo de sedentários. Pode-se observar, um melhor desempenho no tempo de reação de voluntários saudáveis e fisicamente ativos. Os grupos de participantes deste estudo foram compostos por voluntários sem disfunção cognitiva e pareados por idade e escolaridade, minimizando potenciais vieses.

Do total de participantes que responderam ao questionário online, 61% ($n=41$) informaram ser fisicamente ativos e 39% ($n=26$) relataram ser sedentários. Entre os fisicamente ativos, apenas 30% ($n=20$) relataram realizar treinamento resistido. Houve predomínio do sexo feminino em ambos os grupos, treino resistido (75%) e sedentário (65%), ensino superior incompleto em ambos os grupos, treino resistido (55%) e sedentário (50%), além disso, o grupo treino resistido apresentou média de IMC significativamente menor ($p=0,01$) que o grupo sedentário.

No estudo de Roma et al. (2013) que objetivou comparar os efeitos do condicionamento físico e da função em dois programas de atividade de exercício supervisionado: treinamento de resistência e exercício aeróbico. Houve predomínio do sexo feminino (85,5%) semelhante ao encontrado no nosso estudo, onde o sexo feminino representou (75%). As mulheres vêm demonstrando ser mais cuidadosa e vaidosa do que os homens, e veem os exercícios físicos, como uma alternativa de bem estar físico e psicossocial. Com objetivos de perda de peso, condicionamento físico e vida saudável, pois o resultado de tais práticas é o impacto positivo não apenas na saúde física, mas também no bem-estar, autoestima e na qualidade de vida.

Geraldes et al. (2012) cuja amostra foi constituída por 36 idosos (23 mulheres e 13 homens), com idade superior a 60 anos. Os idosos foram divididos em três grupos: praticantes de musculação (PM, $n=12$), praticantes de hidroginástica (PH, $n=12$) e não praticantes de exercícios físicos (NP, $n=12$). Para compor o PM e o PH, os indivíduos deveriam estar praticando musculação ou hidroginástica há mais de 12 meses, com frequência semanal de, no mínimo, duas vezes por semana. O grupo controle foi composto por indivíduos que não praticavam exercícios físicos regularmente há, pelo menos, 12 meses. PM= praticantes de musculação; PH= praticantes de hidroginástica; NP= não praticantes de exercícios físicos.

Em nosso projeto foram inclusos indivíduos adultos de ambos os sexos, idade mínima de 18 anos e máxima de 40 anos, praticantes de musculação a pelo menos três meses consecutivos, com frequência

de treino mínima de três vezes por semana, tempo mínimo de treino de 30 a 60 minutos por seção nas academias selecionadas para o estudo. Também serão incluídos indivíduos sedentários de ambos os sexos, idade mínima de 18 anos e máxima de 40 anos, selecionados aleatoriamente da UNILAGO.

No estudo de Lima et al. (2012) avaliaram os efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular em idosos, o IMC médio de pessoas que realizaram treinamento resistido foi de 27,5 kg/m², semelhante ao nosso estudo, onde a média de IMC do grupo treino resistido foi 23,32 kg/m². Podemos observar que pessoas que praticam exercícios resistidos tem o IMC menor que pessoas inativas. A avaliação do IMC é uma técnica importante, ela é utilizada para verificar o estado nutricional e observar se a pessoa está dentro dos padrões de normalidade com relação ao seu peso e estatura.

Indivíduos treinados apresentaram o IMC menor que os sedentários, devido a prática regular de atividades físicas, aumentando o processo metabólico que ajuda na perda de peso e contribui para melhora do condicionamento físico.

Conforme o estudo feito por Geraldles et al. (2012) idosos praticantes de musculação apresentam maiores níveis de força muscular, tanto de membros inferiores como superiores quando comparados a idosos que praticam hidroginástica e idosos não praticantes de exercícios físicos, sugerindo que o treinamento resistido é realmente mais eficaz para o aumento de força nesta população. Além disso, sugere-se que a força não é determinante para a manutenção da capacidade funcional, mas sim um estilo de vida ativo, visto que não houve diferença nesta variável entre os grupos estudados.

Ferreira & Gobbi (2012) também mostraram que mulheres que participavam de um treinamento de exercícios físicos generalizados (dança, atividades alternativas, musculação, ginástica, esportes adaptados, atividades lúdicas) apresentavam níveis de agilidade significativamente melhores em comparação com um grupo de sedentárias. O teste de agilidade da AAHPERD envolve movimentos complexos com mudanças de direção e de posicionamento do corpo, assim, seus resultados podem ser preditores do desempenho funcional do indivíduo idoso. A força de membros inferiores também está relacionada com bons níveis de agilidade e é requerida para a realização deste teste, entretanto, as medidas obtidas pelo teste de sentar e levantar não indicaram ganhos significativos, o que pode indicar que outros mecanismos, relativos ao equilíbrio dinâmico, além da força muscular, foram responsáveis pela melhora deste componente.

O estudo de Coelho et al. (2014), os autores explicam que a prática de musculação comparada ao sedentarismo pode retardar algumas alterações corporais que fazem parte do curso normal do envelhecimento, melhorando a força e a flexibilidade, aumentando consequentemente a autonomia e a qualidade de vida.

Rutherford & Jones (2014) destacaram a importância que os exercícios utilizados durante o processo de treinamento estimulem a variável alvo, a fim de que haja maior transferência do aprendizado e coordenação. Todavia, em seu estudo, o grupo controle apresentou redução significativa neste componente, o que pode apontar para contenção dos declínios funcionais decorrentes do envelhecimento com um treinamento, todavia inespecífico para a coordenação.

Miyasike et al. (2014) concluíram que um programa de exercícios generalizados promove, ao longo de dois semestres, uma melhora na agilidade e equilíbrio dinâmico de idosos, além de garantir a manutenção destes mesmos níveis após um período sem a realização do referido protocolo.

O presente estudo apresentou como limitações a quantidade de pessoas que responderam o questionário aplicado, visto que foi uma quantidade mínima, fazendo com que dificultasse a análise para

fazer as categorias, fato que não possibilita a generalização dos resultados do trabalho; a utilização de um questionário semi estruturado em formato online devido a pandemia do COVID-19, fato que limitou a participação de alguns voluntários; a ausência de aplicação de algum teste físico para identificar de forma objetiva e capacidade funcional dos indivíduos, pois foi utilizada apenas uma questão sobre capacidade funcional de um questionário de qualidade de vida, que é subjetivo. O presente objeto de estudo é digno de pesquisa e um aprofundamento muito maior, pelo seu conhecimento ele é muito amplo e dinâmico, não sendo possível contemplá-lo somente nesse projeto.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo observou-se que adultos praticantes de treinamento físico resistido regularmente apresentaram melhores escores de capacidade funcional que adultos sedentários.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALENCAR, M.A.; BRUCK, N.N.S.; PEREIRA, B.C.; CÂMARA, T.M.M.; ALMEIDA, R.D.S. Profile of elderly living in a long-term care institution. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 4, p. 785-796, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S1809-9823201400030049700002&lng=en

CHAVES, C.R.M.M.; OLIVEIRA, C.Q.; BRITTO, J.A.A.; ELSAS, M.I.C.G. Exercício físico e fibrose cística. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 7, n. 3, p. 245-250, jul.-set., 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v7n3/03.pdf>

CICONELLI, R. M.; FERRAZ, M.B.; SANTOS, W.; QUARESMA, M.R. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 39, n. 3, p. 143-150, 1999. Disponível em: https://www.ufjf.br/renato_nunes/files/2014/03/Valida%3a7%c3%a3o-do-Question%3a1rio-de-qualidade-de-Vida-SF-36.pdf

COELHO, B.S.; SOUZA, L.K.; BORTOLUZZI, R.; RONCADA, C.; TIGGEMANN, C.L.; DIAS, C.P. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 3, p. 497-504, jul.-set., 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403838839004>

COSTA, I.C.P.; LOPES, M.E.L.; ANDRADE, C.G.; DUARTE, M.C.S.; DA COSTA, K.C.; ZACCARA, A.L. Fatores de risco de quedas em idosos: produção científica em periódicos online no âmbito da saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 16, n. 3, p. 445-452, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232014000300497&script=sci_arttext

GERALDES, A.A.R.; DE OLIVEIRA, A.R.M.; DE ALBUQUERQUE, R.B.; DE CARVALHO, J.M.; FARINATTI, P.T.V. A força de preensão manual é boa preditora do desempenho funcional de idosos frágeis: um estudo correlacional múltiplo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 1, p. 12-16, 2008.

LENZE, E.J.; ROGERS, J.C.; MARTIRE, L.M.; MULSANT, B.H.; ROLLMAN, B.L.; DEW, M.A. The association of late-life depression and anxiety with physical disability: a review of the literature and prospectus for future research. **American Journal of Geriatric and Psychiatry**, v. 9, n. 2, p. 113-135, 2001.

OLIVEIRA, V.D.; ARAÚJO, A.P.S.; BERTOLINI, S.M.M.G. Capacidade funcional e cognitiva de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercícios físicos. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, v. 16, n. 6, p. 872-880, nov.-dez., 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=324043261016>

PAES, J.M.O.; DUARTE, Y.A.O.; LEBRÃO, M.L.; FERREIRA, S.; LÍCIO, J.; LAURENTI, R. Impacto do sedentarismo na incidência de doenças crônicas e incapacidades e na ocorrência de óbitos entre os idosos do município de São Paulo. **Saúde Coletiva**, v. 5, n. 24, p. 183-188, 2008. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84252406>

RIMER, J.; DWAN, K.; LAWLOR, D.A.; GREIG, C.A.; MCMURDO, M.; MORLEY, W. Exercise for depression. **Cochrane Database Systematic Review**, v. 7, 2012. CD004366. doi: <https://doi.org/10.1002/14651858CD004366.pub5>

Cronograma

| Etapa | Agosto | Setembro | Outubro | Novembro | Dezembro |
|------------------------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| Redação do projeto | X | X | | | |
| Coleta de dados online | | X | X | | |
| Análise dos dados coletados | | X | X | | |
| Redação do artigo científico | | | | X | X |
| Envio para evento científico | | | | X | X |

Anexos

Anexo 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

Prezado(a) Senhor(a),

Esta pesquisa sobre a capacidade funcional entre praticantes de musculação e sedentários, está sendo desenvolvida por Caio Cesar da Silva e Leticia Amorim Nunes, do curso de Fisioterapia da União das Faculdades dos Grandes Lagos (UNILAGO) sob a orientação do Prof. Lucas Lima Ferreira. Os objetivos do estudo são comparar se adultos praticantes de musculação tem maior capacidade funcional do que sedentários. A finalidade deste trabalho é contribuir para esclarecer se praticantes de musculação desenvolvem maior capacidade funcional somente com treino de aumento de massa muscular. Solicitamos a sua colaboração para responder a um questionário, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto. Informamos que nesta pesquisa, os participantes não estarão expostos a nenhum tipo de riscos físicos e/ou psicológicos. Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Considerando, que fui informado(a) dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa.

Assinatura do participante

RG: _____

Data: ____/____/____

Assinatura do(a) pesquisador(a) responsável

Data: ____/____/____

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador responsável Lucas Lima Ferreira; cel. (17) 99269-1919 ou para o Comitê de Ética da União das Faculdades dos Grandes Lagos, Av. Dr. Eduardo Nielsem, 960, Jardim Novo Aeroporto, São José do Rio Preto, CEP: 15030-070. Fone: (17) 3354-6001. E-mail: cepunilago@unilago.edu.br

Anexo 2 – Questionário Online

Estamos realizando uma pesquisa sobre a capacidade funcional entre praticantes de musculação e sedentários. Sua opinião, enquanto praticante de musculação ou sedentário, é fundamental.

Gostaríamos de convidá-lo(a) a participar através do questionário presente neste link.

O título da pesquisa é “**Capacidade Funcional entre Adultos Praticantes de Musculação e Sedentários**” e tem como orientador responsável o Professor Lucas Lima Ferreira. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da União das Faculdades dos Grandes Lagos (UNILAGO), Av. Dr. Eduardo Nielsen, 960, Jardim Novo Aeroporto, São José do Rio Preto, CEP: 15030-070. Fone: (17) 3354-6001. E-mail: cepunilago@unilago.edu.br

Sua resposta é de grande valor. Sinta-se à vontade para compartilhar este link: com outros amigos praticantes de musculação e sedentários.

Muito obrigado.

Pesquisadores:

CAIO CESAR DA SILVA

LETICIA AMORIM NUNES

LUCAS LIMA FERREIRA

Eu, _____, após a leitura ou a escuta da leitura deste documento, estou suficiente informado, ficando claro para que minha participação é voluntária e que posso retirar este consentimento a qualquer momento sem penalidades ou perda de qualquer benefício. Estou ciente também dos objetivos da pesquisa, dos procedimentos aos quais serei submetido, dos possíveis danos ou riscos deles provenientes e da garantia de confidencialidade.

Diante do exposto e de espontânea vontade, expresso minha concordância em participar deste estudo.

☐ Sim

☐ Não

Recebimento do termo de consentimento*

☐ Desejo receber uma via deste termo de consentimento livre e esclarecido por e-mail.

☐ Não desejo receber uma via desde termo de consentimento livre e esclarecido.

Recebimentos dos resultados da pesquisa *

☐ Gostaria de receber os resultados finais da pesquisa pelo e-mail indicado.

☐ Não gostaria de receber os resultados finais da pesquisa.

Anexo 2 – Questionário

Qual sua idade?

_____ anos.

Qual seu sexo?

() Masculino.

() Feminino.

() Prefiro não definir minha sexualidade.

Qual seu grau de escolaridade?

() Ensino fundamental incompleto.

() Ensino fundamental completo.

() Ensino médio incompleto.

() Ensino médio completo.

() Ensino superior incompleto.

() Ensino superior completo.

Qual seu peso atual?

_____ kg.

Qual a sua altura atual?

_____ metros.

Você pratica atividade física?

() Sim

() Não

Se a sua resposta foi “Sim” para a pergunta anterior, qual o nível de atividade física você pratica?

() Baixo.

() Moderado.

() Intenso.

Se você pratica atividade física regular, qual o tipo de atividade prática?

() Aeróbica.

() Resistida.

() Funcional.

() Outras:_____.

() Nenhuma.

Você pratica musculação?

() Sim

() Não

A quanto tempo?

() Menos de 3 meses.

() 3 meses ou mais.

() Não pratico musculação.

Qual academia você treina?

_____.

Anexo 3 – Questão 3 do Questionário SF-36 sobre Capacidade Funcional

3. Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido a sua saúde, você tem dificuldade para fazer essas atividades? Nesse caso, quanto?

(circule um número em cada linha)

| Atividades | Sim. Dificulta muito. | Sim. Dificulta um pouco. | Não. dificulta modo algum. | Não em |
|---|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------|
| a. Atividades vigorosas , que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos. | 1 | 2 | 3 | |
| b. Atividades moderadas , tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa. | 1 | 2 | 3 | |
| c. Levantar ou carregar mantimentos. | 1 | 2 | 3 | |
| d. Subir vários lances de escada. | 1 | 2 | 3 | |
| e. Subir um lance de escada. | 1 | 2 | 3 | |
| f. Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se. | 1 | 2 | 3 | |
| g. Andar mais de um quilometro . | 1 | 2 | 3 | |
| h. Andar vários quarteirões . | 1 | 2 | 3 | |
| i. Andar um quarteirão . | 1 | 2 | 3 | |
| j. Tomar banho ou vestir-se. | 1 | 2 | 3 | |