

QUALIDADE DE VIDA ENTRE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E SEDENTÁRIOS NA CIDADE DE PATOS DE MINAS EM 2012

GILSON CAIXETA BORGES¹
ADAIR CAETANO DA SILVA²

¹Docente do Centro Universitário de Patos de Minas

²Graduado em Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário de Patos de Minas

Para que um indivíduo tenha uma boa qualidade de vida é necessário que ele tenha saúde, no entanto, esta engloba dimensões do bem estar físico, social e psíquico, e não meramente a ausência de doença. Estudos epidemiológicos mostraram que indivíduos ativos correm menos riscos de desenvolver doenças crônicas, enquanto que, o sedentarismo tem efeito inverso no organismo. Este estudo teve por objetivo avaliar a qualidade de vida entre praticantes de musculação e sedentários na cidade de Patos de Minas. A amostra foi composta 80 indivíduos do sexo masculino, na faixa etária entre 30 e 50 anos de idade, destes, 40 praticantes de musculação, e 40 sedentários, funcionários de escritórios de empresas de contabilidade. Foi utilizado o questionário WHOQOL-BREV para avaliar a qualidade de vida (QV) dos sujeitos. O trabalho de pesquisa foi submetido à avaliação do Conselho de Ética na Plataforma Brasil, sob número de CAAE 06775812.2.0000.5549. Os resultados da avaliação da percepção dos sujeitos de qualidade de vida geral, satisfação com a saúde, domínio físico e domínio psicológico, demonstraram após análise dos escores obtidos, que em todas estas dimensões os praticantes de musculação apresentam classificação de QV boa enquanto que os sedentários apenas regular, com diferença significativa entre os dois subgrupos. Nas dimensões de relações sociais e meio ambiente, tanto praticantes de musculação quanto sedentários apresentaram classificação de QV regular, no entanto, os primeiros apresentaram escores mais altos, entretanto, a diferença não foi estatisticamente significativa. Pode-se concluir com o presente estudo que indivíduos do sexo masculino com idade entre 30 e 50 anos que praticam musculação têm melhor qualidade de vida do que seus congêneres sedentários.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Sedentarismo. Musculação.

Área temática: Educação Física

Protocolo de aprovação nº 06775812.2.0000.5549