

## COMPARAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA ENTRE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO, TREINAMENTO FUNCIONAL E SEDENTÁRIAS

PEREIRA, A. F.; LOPES, G. D. D.; RONCADA, C; TIGGEMANN, C. L.  
Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG)  
[angela.fernandes.pereira.28@gmail.com](mailto:angela.fernandes.pereira.28@gmail.com)

Qualidade de vida é a percepção do sujeito em relação a sua posição individual na vida e no contexto de sua cultura e sistemas de valores em que está inserido, bem como, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. A inatividade e o sedentarismo estão relacionados aos fatores de risco que levam ao desenvolvimento de comorbidades, e assim sendo, a atividade física é diretamente ligada à qualidade de vida. Objetivos: comparar a qualidade de vida entre mulheres praticantes de musculação, treinamento funcional e sedentárias. Materiais e métodos: A amostra foi composta por 30 mulheres sendo 10 praticantes de treinamento funcional, 10 praticantes de musculação e 10 sedentárias. A qualidade de vida foi avaliada por meio do questionário *WHOQOL-BREF*, que se constitui de 26 questões subdivididas em quatro domínios, sendo eles, o domínio físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Os scores indicam que quanto maior a soma dos resultados, melhor a qualidade de vida, variando os valores de 0 a 100. Os questionários foram distribuídos as mulheres praticantes de treinamento funcional para que respondessem em sua residência, enquanto que as praticantes de musculação e sedentárias receberam um *link* com o questionário digitalizado. A análise estatística foi realizada por meio de médias e desvios padrões, sendo as médias comparadas entre os grupos por meio do teste de Anova, com nível de significância de  $p < 0,05$ . Resultados: Os resultados indicaram que a média do grupo GS foi de  $84,1 \pm 7,41$ , no grupo GM foi de  $86,2 \pm 14,16$  e no grupo GF foi de  $84,5 \pm 14,16$ , não apresentando diferenças significativas entre os grupos. Discussão: Em estudo com atletas de esportes coletivos, esportes individuais, indivíduos fisicamente ativos e sedentários, encontrou-se resultados piores para os praticantes de esportes individuais e no grupo de indivíduos sedentários. Já em outro estudo, realizado com 16 idosas praticantes e 16 não praticantes de atividade física não encontraram diferenças significativas no escore total de qualidade de vida entre os grupos. Conclusão: A percepção de qualidade de vida foi semelhante entre os grupos, indicando que a pratica de exercícios físicos parece não ser um fator determinante na boa ou má qualidade de vida.

**Palavras-chaves:** Qualidade de Vida; Exercícios; Atividade Física.