

**QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES FREQUENTANTES DE
ACADEMIAS DA CIDADE DE ANÁPOLIS-GO**

**QUALITY OF LIFE IN WOMEN ATTENDING ACADEMIES IN
THE CITY OF ANÁPOLIS-GO**

Ingrid Martins da Silva,

Graduanda em Educação Física, Centro Universitário de Anápolis, Goiás, Brasil.

Patrícia Espindola Mota Venâncio

Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Anápolis, Goiás,
Brasil.

e-mail:venanciopatricia@hotmail.com

Este estudo não foi financiado por nenhuma instituição e nem apresentado previamente
em nenhuma conferência.

Resumo

O presente estudo teve por objetivo identificar a melhor qualidade de vida em mulheres que frequentam academia. A avaliação foi feita através do questionário qualidade de vida WHOQOL-BREF que contém quatro domínios para avaliação sendo eles, ambiental, físico, psicológico e social. O teste foi aplicado em quatro academias da cidade de Anápolis-GO no ano de 2019. A amostra da pesquisa foi composta por 100 mulheres participantes, sendo 20 com idade entre 18 a 25 anos, 34 entre 26 e 35 anos e 46 com faixa etária acima de 36 anos. Como resultado dessa pesquisa foi evidenciado que de acordo com o domínio psicológico 87,5% das mulheres com maior faixa etária apresentaram melhores resultados ao demonstrarem possuir maior aceitação com sua imagem corporal relacionada a 45,5% das participantes mais novas com $p=0,13$, e referente ao domínio físico 63,0% obtiveram manifestações de melhores sentimentos como bem estar e autoestima de maneira oposta a 35,7% das participantes jovens com $p=0,06$. Com isso foi possível concluir que quanto maior a faixa etária das participantes, melhores foram os resultados relacionados à qualidade de vida levando em consideração aspectos físicos, psicológicos, ambientais e sociais.

Palavras chaves: Qualidade de vida; Mulheres; Academia, Dança.

Abstract

The present research project aimed to identify the best quality of life in women attending the gym. This evaluation was made through the WHOQOL-BREF quality of life questionnaire, which contains four domains for evaluation: environmental, physical, psychological and social. The test was applied in four gyms in the city of Anápolis-GO in the year 2019. The research sample consisted of 100 participants, 20 aged between 18 and 25 years, 34 between 26 and 35 years and 46 with age above. 36 years old. As a result of this research it was evidenced that according to the psychological domain 87.5% of the older women presented better results when they demonstrated to have greater acceptance with their body image related to 45.5% of the younger participants with $p = 0, 13$, and regarding the physical domain, 63.0% had manifestations of better feelings such as well-being and self-esteem, as opposed to 35.7% of the young participants with $p = 0.06$. Thus, it was concluded that the higher the age group of individuals, the better the results related to quality of life taking into consideration physical, psychological, environmental and social aspects.

Keywords: Quality of life; Women; Gym, Dance

Introdução

Sabe-se que a qualidade de vida (QV) é um termo amplo que tange fatores objetivos e subjetivos, na qual se avalia satisfação social, ambiental, físico e psicológica levando em consideração o pensamento humano a respeito do grau de satisfação enquanto indivíduo (1).

QV é a percepção e o posicionamento do indivíduo junto a suas expectativas, padrões e objetivos de vida, bem como, também estabelece em seu preâmbulo como está a sua saúde, gerando uma satisfação consigo mesmo aumentado de certa forma sua expectativa de vida a ser alcançado (2,3).

Dentro de um dos fatores que a QV avalia é a parte física do indivíduo, o que torna a atividade física um fator preponderante para atingir maior expectativa de vida, ao diminuir os efeitos que implicam na menor dependência para realizar atividades do dia a dia durante a vida (4). Porém, devido ao aumento da violência urbana junto com o avanço tecnológico tem feito com que a população cada vez mais tem deixado de usufruir as pequenas horas de lazer nos parques, e desencadear maiores índices no comportamento sedentário (5) fazendo com que haja aumento de procura pelas academias.

É uma das modalidades que tem chamado muito atenção dentro das academias é a dança sendo mais procuradas pelo sexo feminino. É por meio da dança que o indivíduo realiza movimentos que trabalham a expressão corporal, trazendo alegria e sensação de bem-estar, diminuindo o estresse e melhorando seu condicionamento físico para a realização das demais atividades diárias. Através da dança elas criam vínculos coletivos ao interagir com as demais alunas, não preocupando somente com a coreografia em si, mas com a oportunidade de construir novas amizades. Assim a dança possui muitas formas de contribuição para melhorias na QV, pois esta, abrange conhecimentos, experiências e valores da mulher como integrante em sociedade. Tais quesitos garantem melhorias no bem-estar físico, psíquico e social da mulher (6,7).

Com base nos dizeres acima, o estudo traz como problemática em questionar como está a QV de mulheres frequentantes de academia, e levar em consideração que a maior atribuição dessas mulheres ao praticar exercícios físicos em especial a dança, assim o presente trabalho tem por objetivo identificar a QV em mulheres que frequentam academias.

Materiais e Métodos

O presente trabalho trata-se de um estudo de caráter quantitativo descritivo de cunho transversal, que foi realizado com alunas de 4 academias da cidade de Anápolis-GO, tendo o foco na modalidade de dança. Foi composto por uma amostra de 100 mulheres com idade acima de 18 anos, as mesmas foram divididas por faixas etárias, nas quais 20 participantes no grupo de 18 a 25 anos; 34 participantes entre 26 a 35 anos e 46 participantes no grupo acima de 36 anos.

Para fazer parte da amostra as mulheres deveriam ser praticantes de qualquer modalidade oferecida pelas academias avaliadas por no mínimo 4 meses de prática e tenha idade superior a 18 anos.

Foi utilizado no presente estudo o questionário WHOQOL-BREF que avalia a qualidade de vida dos indivíduos. Esse questionário é estruturado de aplicação individual, que visa a identificação da QV através de perguntas que investigam sobre pontos específicos na vida diária do indivíduo, é um teste composto por 26 perguntas sendo 2 relacionadas a qualidade de vida geral e outras 24 perguntas referentes a quatro domínios sendo eles físico que analisa energia, mobilidade, e capacidade para realizar atividades da vida cotidiana. Psicológico, que relaciona o predomínio de apresentarem sentimentos positivos, autoestima e concentração. Domínio social, relacionando maior aporte social junto com relações pessoais o que pode manter uma boa comunicação do indivíduo. E meio ambiente, que enfatiza possibilidades de uma boa moradia, condições de segurança e de locomoção. As respostas dessa análise seguirão a escala de Likert e os resultados deverão aparecer em médias de 1 a 5 por domínio e perguntas.

Como procedimento deste estudo, foi necessário estar presente nos horários de pico em que prevaleceram as aulas de ritmos e algumas ritmos e musculação das academias nos turnos matutino, vespertino e noturno, ao chegar na academia foram entregues o TCLE (termo de consentimento livre e esclarecido juntamente a Resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012, que prezam pela ética e moral de cada indivíduo. Em seguida cada aluna assinou o termo de confidencialidade e logo foi distribuído o questionário de qualidade de vida WHOQOL-BREF. Assim, foi determinado um tempo para que fosse respondido todo o questionário por completo, ao término deste, foi recolhido todo material de estudo para obtenção da análise de dados.

Foi feita uma análise descritiva em percentual, um Test Mann-Whitney para comparar os grupos e Crosstab para verificar se há diferenças entre as distribuições em percentuais e foi feito uma correlação Spearman para avaliar uma correlação entre as variáveis analisadas, por software SPSS 20.0 adotando um nível de significância de $p \leq 0,05$.

Resultados

A tabela 1 mostra as médias da caracterização da amostra, quanto ao IMC das participantes, 26,3% sendo classificado na categoria sobrepeso. E quanto aos scores dos domínios da QV obteve valores considerados bons uma vez que a menor media foi no domínio ambiente com 67,81% e dos demais domínios os valores foram superiores a 70%.

Tabela 1: Média desvio padrão e scores dos domínios da QV, caracterização da amostra

	Média	SD	Mínimo	Máximo
Massa Corporal	68,86	13,47	46,00	114,40
Estatura	1,61	0,06	1,43	1,76
IMC	26,37	4,56	17,97	44,79
Físico	76,53	15,07	35,71	100,00
Psicológico	73,62	12,16	41,67	100,00
Social	77,83	18,24	,00	100,00
Ambiente	67,81	11,19	43,75	93,75

Ao comparar a QV entre as idades, houve diferença significativa apenas no domínio psicológico e no domínio físico, que serão descritos a seguir.

A tabela 2 mostra a comparação do domínio psicológico entre as idades. No qual 45,5% das pessoas jovens possuem maior predomínio de terem sentimentos negativos ou até mesmo insatisfação com sua imagem corporal, e 87,5% das pessoas acima de 36 anos obtiveram melhores resultados, possuem mais sentimentos positivos e

estão mais satisfeitas com sua aparência e melhor autoestima, com uma diferença significativa de $p=0,13$.

Tabela 2: Comparação do domínio psicológico de acordo com a faixa etária.

Classificação	Idade			p
	18 a 25 anos n (%)	26 a 35 anos n (%)	Acima de 36 anos n (%)	
Ruim	4 (36,4%)	2 (18,2%)	5 (45,5%)	0,13
Regular	5 (45,5%)	4 (36,4%)	2 (18,2%)	
Bom	6 (17,6%)	11 (32,4%)	17 (50%)	
Muito bom	5 (13,9%)	16 (44,4%)	15 (41,7%)	
Ótimo	0 (0,0%)	1 (12,5%)	7 (87,5%)	
Total	20 (20,0%)	34 (34,0%)	46 (46,0%)	100 (100,0%)

A tabela 3 mostra a comparação do domínio físico relacionado à faixa etária, em que 35,7% das participantes com idade entre 18 a 25 anos possuíram uma classificação regular considerando que possuem baixa capacidade de executar atividades diárias, à medida que 63,0% das participantes adultas apresentam melhora nos resultados ao demonstrar boas condições de realizar atividades do dia-dia e possuem melhor qualidade de vida, tendo diferença significativa de $p=0,06$.

Tabela 3: Comparação do domínio Físico de acordo com a faixa etária.

Classificação	Idade			p
	18 a 25 anos n (%)	26 a 35 anos n (%)	Acima de 36 anos n (%)	
Ruim	1 (25,0%)	0 (0,0%)	3 (75,0%)	0,06
Regular	5 (35,7%)	5 (35,7%)	4 (28,6%)	
Bom	5 (25,0%)	10 (50,0%)	5 (25,0%)	
Muito bom	3 (8,6%)	15 (42,9%)	17 (48,6%)	
Ótimo	6 (22,2%)	4 (14,8%)	17 (63,0%)	
Total	20 (20,0%)	34 (34,0%)	46 (46,0%)	100 (100,0%)

Na tabela 4, mostra a correlação entre os domínios da qualidade de vida. Em que houve uma correlação positiva moderada no domínio físico com os domínios psicológico, social, ambiente com diferença significativa 0,000. Em que quanto melhor a capacidade funcional para atividades do dia a dia foram os melhores índices de manifestar sentimentos positivos com uma boa autoestima, conseqüentemente possuem um maior aporte social e melhores relações pessoais de acordo com seu ambiente físico, condições de segurança e transporte. Bem como as pessoas que tiveram resultados melhores quanto a sua vida social, melhores foram os resultados para sua autoestima, sendo pessoas mais alegres, positivas e satisfeitas com sua qualidade de vida.

Tabela 4: Correlação dos Domínios da QV.

Variáveis	r	p
Físico X psicológico	0,596	0.000
Físico X Social	0,433	0.000
Físico X Ambiente	0,454	0.000
Social X Ambiente	0,486	0.000
Ambiente X Psicológico	0,434	0.000

Discussão

De acordo com o estudo de Santos (8), ao avaliar os efeitos da dança na capacidade funcional em mulheres idosas foi constatado que a prática da dança apresentou resultados positivos envolvendo flexibilidade e melhora na caminhada. Resultados esses que são similares ao presente estudo, uma vez que, as participantes com maior faixa etária, demonstram possuir melhor capacidade de executar suas tarefas da vida diária, ao se manterem independentes para executar suas atividades, proporcionando melhora na qualidade de vida.

No estudo de Santos (8), foi analisado que a dança atua como um fator de importância para promover melhor integração social através de emoções e movimentos corporais. Pode-se reforçar com o presente estudo, em que as participantes que estão ativas fisicamente incluindo a prática da dança, adquirem uma melhora nas relações sociais e psicológicas fazendo com que sejam pessoas mais alegres e satisfeitas com a vida.

No estudo de Clementino, Alonso e Gourlart (9), ao analisar uma revisão integrativa de diferentes estudos que envolvem a influência da atividade física na melhor qualidade de vida dos idosos, constatou-se que independente dos instrumentos utilizados para avaliação da AF e QV, possui influência positiva em pessoas que são ativas fisicamente, porém os resultados são melhores quando são atividades regulares e programadas. Em decorrência do que se equivalem no presente estudo ao constatar que a prática da dança tornam as pessoas mais positivas e possuem uma melhor qualidade de vida onde as mesmas apresentam disposição para praticar suas atividades e não apresentam fadigas ou algum fator físico que poderia impedir uma boa QV (10).

Em uma pesquisa realizada por Silva (11) que investigou a dança de salão como fator contribuinte para saúde e qualidade de vida dos idosos, constatou que a dança trás benefícios para os idosos ao contribuir para o despertar da alegria trazendo vantagens para o corpo e para mente, levando a apresentar um bem-estar de modo geral. Corroborando com os dados do presente estudo, em que ao se comparar a prática da dança em pessoas mais velhas relacionadas às mais jovens, essas possuem melhor estilo de vida, possuindo condições de serem pessoas mais felizes e que se contentam com a vida estando totalmente satisfeitas com sua imagem corporal.

Na presente pesquisa constatou que as pessoas de diferentes idades que quanto mais jovens foram encontradas maior insatisfação com sua imagem corporal e baixa autoestima envolvendo os aspectos físicos e psicológicos, e à medida que as idades foram aumentando mais satisfeitas elas estavam possuindo resultados positivos. Achados esses que podem ser encontrados com os estudos de Claumann (12) no qual constatou que a insatisfação com a imagem corporal relacionada a magreza e sobrepeso e elementos que envolvem a aptidão física, foi encontrada de forma predominante em adolescentes. Assim é possível reforçar através da pesquisa de Nogueira de Almeida (13) que o predomínio de subestimação da imagem corporal foi em adolescentes com sobrepeso, dados esses que venham corroborar com a atual pesquisa, o que evidencia que são participantes que estão com sobrepeso ao analisar a média do IMC das participantes que estão acima do que se considera normal.

Outro estudo que reforça os dados encontrados da presente pesquisa é o estudo de Lucas (14) que investiga o efeito do exercício físico de acordo com a satisfação com a vida, em que adolescentes possuem maior insatisfação por demonstrarem ter baixa

capacidade de realizar suas atividades diárias interferindo em sua qualidade de vida. De acordo com os dados acima que se equivalem ao presente estudo, uma vez que os adolescentes foram os participantes que apresentaram resultados inferiores relacionados aos mais velhos, apresentando pouca preparação física e tornando sua qualidade de vida ruim.

Conclusão

Este trabalho constatou que as mulheres frequentantes na academia, constatou que os exercícios praticados por elas (dança/musculação) atuaram como fator importante na melhor qualidade de vida das pessoas. E constatou que essas mulheres frequentantes de academia, que quanto maior foi a faixa etária das participantes melhores foram seus níveis de qualidade de vida quando comparadas às participantes mais novas. E que houve uma correlação das variáveis em que, como as pessoas que tiveram resultados melhores quanto a sua vida social, melhores foram os resultados para sua autoestima, sendo pessoas mais alegres, positivas e satisfeitas com sua qualidade de vida.

Referências Bibliográficas

1. Panzini RG, Rocha NS, Bandeira DR, Fleck MPA. Qualidade de vida e espiritualidade. *Rev Psiquiatr. Clín.* 2007; 34: 105-115.
2. Minayo MCS, Hartz ZMA, Buss, PM. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciênc. Saúde coletiva.* 2000; 5(1): 7-18.
3. Campos MO, Neto JFR. Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde. *RBSP.* 2008; 32(2): 232-240.
4. Silva NL, Brasil C, Furtado H, Costa J, Farinatti P. Exercício Físico e envelhecimento: benefícios á saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. *Revista HUPE.* 2014; 13(2):75-85.
5. Malaquias BSS, Fonseca LRM, Sousa MC, Cornélio MPM, Corrêa TB, Moreira MM et al. Determinantes do comportamento sedentário ao longo da vida: uma revisão integrativa. *Arq Cienc Esp.* 2018; 6(2): 50-55.

6. Nanni D. Dança-Educação – pré-escola à universidade. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2001.
7. Peto AC. Terapia através da dança com laringectomizados: relato de experiência. *Rer. Latino-am. Enfermagem*. 2000; 8(6): 35-39.
8. Santos TAM, Menezes MG, Garcia EL, Holler A, Comel JC. A influência da dança sênior na capacidade funcional em idosas. *Rev. Saúde Integrada*. 2019; 12(23): 31-43.
9. Santos SF. A dança enquanto recurso psicoterápico provedora de mudanças biopsicossociais. *Rev. Psicologia e Saberes*. 2019; 8(11):350-59.
10. Clementino MD, Alonso CA, Goullart RMM. A influência da atividade física na percepção da qualidade de vida em idosos. *Rev. BFE*. 2018; 17(4):247-254.
11. Silva RS, Inácio VB, Souza JPO. Reflexões acerca da Dança-Teatro de Pina Bausch: o uso da repetição como objeto de denúncia. *Rev. Colóquio*. 2018; 1(14): 103-110.
12. Claumann GS, Laus MF, Felden EPG, Silva DAS, Pelegrini A. Associação entre insatisfação com a imagem corporal e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes. *Ciênc. Saúde coletiva*. 2019; 24(4).
13. Nogueira ACA, Garzella RC, Natera CC, Almeida ACF, Ferraz IS, Ciampo LA. Distorção da autopercepção de imagem corporal em adolescentes. *Thieme Revinter*. 2018; 11: 61-65.
14. Lucas C, Freitas C, Oliveira C, Machado M, Monteiro M. Exercício físico e satisfação com a vida: um estudo com adolescentes. *Psicologia, Saúde e Doença*. 2012; 13(1): 78-76.