

# BENEFÍCIOS PERCEBIDOS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO PARA A SAÚDE, ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DE VIDA

Lais Baldissera<sup>1</sup>  
Dionéia Lang Machado<sup>2</sup>  
Lucas Gomes Alves<sup>3</sup>  
Deise Faleiro<sup>4</sup>  
Patrick Zawadzki<sup>5</sup>

## RESUMO

O estilo de vida sedentário, gerado em parte pela tecnologia de fácil acesso, imprime uma qualidade de vida pouco associada à saúde. O conceito da necessidade de praticar algum exercício ou esporte para melhorar a saúde rebate tal problema e, ainda, faz com que se amplie a oferta por programas de atividade física na sociedade atual. Entretanto, essa prática gera benefícios a ponto de serem percebidos por seus praticantes? No presente estudo buscou-se descrever esses benefícios em praticantes femininas de musculação por meio de uma entrevista semiestruturada. Os resultados mostraram 21 benefícios. Conclui-se que além da capacidade individual em perceber esses benefícios, notou-se que eles se modificam à medida que as praticantes evoluem e aderem aos seus programas de treinamento.

Palavras-chave: Musculação. Benefícios. Saúde. Qualidade de vida. Estilo de vida.

## 1 INTRODUÇÃO

Em razão do estilo de vida de hoje as pessoas estão cada vez mais sedentárias, porém elas poderiam beneficiar-se com a prática regular de atividade física, melhorando o seu bem-estar e, ainda, prevenindo o surgimento de doenças (MACEDO et al., 2003; TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003). Esse estilo de vida guiado pela modernidade ocasiona inúmeras mudanças em nosso cotidiano, tanto em casa quanto no trabalho, e até no lazer. Além disso, os avanços tecnológicos também têm contribuído para o sedentarismo, fazendo com que as pessoas se movimentem menos. É comum encontrar escadas rolantes, elevadores e controles remotos que, por um lado poupam o esforço físico e propiciam comodidade, mas por outro, levam ao sedentarismo (FIALHO et al., 2014).

Atividades de lazer são substituídas por objetos eletrônicos, como TVs, computadores e celulares, que fazem a população se tornar ainda mais sedentária. Nesse sentido, o conceito de que a atividade física regular e uma alimentação adequada são fundamentais para todos na cura, prevenção de doenças e qualidade de vida cria fundamento. Pesquisas confirmam esse fato, incentivando a população à prática de atividade física para a manutenção da saúde de pessoas de todos os sexos e todas as idades (FIALHO et al., 2014; SANTOS et al., 2013); também apontam evidências para a melhora da função cognitiva (ANTUNES et al., 2006).

Concretamente, a busca pela musculação nas academias com o intuito de melhorar a qualidade de vida e saúde demonstra seus benefícios em diferentes segmentos da população. Balsamo e Battaro (2003) realizaram uma revisão apontando uma série de benefícios em pessoas com osteoporose. Em relação ao envelhecimento, também foram encontradas evidências que sustentam uma relação entre o exercício regular e o melhor controle postural de idosos

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina; lais\_baldissera@hotmail.com

<sup>2</sup> Docente da Universidade do Oeste de Santa Catarina de Chapecó; dioneia.machado@unoesc.edu.br

<sup>3</sup> Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano no Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina; lucasgoal1992@gmail.com

<sup>4</sup> Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano no Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina; deise-faleiro@hotmail.com

<sup>5</sup> Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano no Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina; Docente da Universidade do Oeste de Santa Catarina de Chapecó; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br

(CECCON; CARPES, 2015). E do mesmo modo na diminuição dos riscos de doenças crônicas em mulheres obesas (ROCCA et al., 2008).

A musculação é considerada um exercício físico completo e seguro. Sua execução é indicada para todas as pessoas, desde que haja acompanhamento de um profissional de Educação Física. Os exercícios e pesos propostos variam de acordo com a idade, as condições físicas e os objetivos desejados com o treinamento (SIMÕES et al., 2011). Esses exercícios auxiliam na manutenção da boa postura, melhoram o sistema cardiorrespiratório, fortalecem a musculatura, melhoram a mobilidade, flexibilidade e autoestima, proporcionam sensação de bem-estar, alívio do estresse e controle de peso, entre outros. De forma geral, auxiliam na qualidade de vida. E durante sua prática, chegam a fazer com que com o aluno saia da academia com a sensação de bem-estar e, por vezes, esquecendo até de seus problemas (TAHARA; SCHWARTS; SILVA, 2003).

Afirmam Queiroz, Sá e Assis (2004) que apesar da qualidade de vida se tornar uma expressão corriqueira na vida das pessoas, ela dependerá da complexidade, dentro da subjetividade (mundo interno) de cada pessoa ou grupo. Existe um conceito “universal cultural” de qualidade de vida, conforme alguns autores, pois independente da nação, cultura ou época, as pessoas precisam estar bem psicológica, física, funcional e socialmente (FLECK et al., 1991).

A qualidade de vida é definida pela World Health Organization (1994, p. 1, tradução nossa) como “percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.” Nesse sentido, segundo Vecchia et al. (2005), o conceito de qualidade de vida, está relacionado à autoestima e bem-estar pessoal, abrangendo capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, convívio social, atividade intelectual, autocuidado, família, saúde, cultura, valores éticos, religião, estilo de vida, satisfação profissional e/ou atividade diária e ambiente de moradia.

A atividade física regular e a alimentação equilibrada são fundamentais para a obtenção dos resultados do treinamento para a cura e a prevenção de doenças e, por consequência, para a melhora na qualidade de vida. É possível definir a qualidade de vida como relacionada ou não à saúde. Araújo e Araújo (2000), definiram a qualidade de vida relacionada à saúde por meio da influência de fatores externos e internos que afetam a percepção, a função social e a sensação de bem-estar. A percepção de uma pessoa sobre como se sente em relação à sua habilidade em participar de atividades em família, na comunidade que está inserida ou em eventos de família revela seu estado emocional, autoestima e sua percepção de autoeficácia, razão que demonstra uma íntima relação entre saúde, qualidade de vida e aptidão física (CARNEIRO et al., 2015).

Segundo Celich e Bordin (2008), a alimentação interfere de maneira singular na qualidade de vida e no controle de doenças crônicas não transmissíveis, sendo considerada, portanto, um componente vital para a saúde. O que se come tem efeito imediato sobre a saúde, interferindo, assim, na prevenção e na cura de doenças (NAHAS, 2006). Ainda assim, Liz e Andrade (2015) apontam a existência de uma grande parcela da sociedade em inatividade física, o que reflete em pessoas propensas ao aumento de debilidades, obesidades, bem como ao surgimento de doenças crônicas.

Com base na necessidade de ampliar a difusão sobre o conhecimento da área da ciência do movimento humano e aclarar o tema da aderência aos programas de atividade física e exercício físico, e entendendo que o estilo de vida consiste em adquirir hábitos saudáveis, garantindo o bem-estar e a qualidade de vida (POLICENO; PAGLIARI; ZAWADZKI, 2013), o objetivo neste estudo foi descrever os benefícios percebidos obtidos por mulheres por meio da prática da musculação. Assim, traçou-se como intenção a meta de elaborar um conhecimento com nível suficientemente relevante de apontar e conscientizar a sociedade sobre os benefícios da musculação para a qualidade de vida.

## 2 MÉTODO

O presente estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva, que tem como objetivo descrever a realidade sem modificar ou intervir no objeto de estudo (LAVILLE; DIONE, 2008), e transversal, tendo seu desenho baseado em entrevistas semiestruturadas.

Os dados foram coletados na academia de musculação da Universidade do Oeste de Santa Catarina de Chapecó, e as participantes (n=10) eram funcionárias e professoras da instituição, selecionadas por amostragem intencional. Foram critérios de inclusão ser do sexo feminino, ter idade acima de 18 anos e praticar musculação há pelo menos seis

meses. A amostra constitui-se de mulheres de 18 a 48 anos, com funções de auxiliar administrativa, professora, serviços gerais, auxiliar de limpeza e bolsista.

Como instrumento de pesquisa foi utilizado um questionário semiestruturado com perguntas abertas, com o objetivo de identificar os benefícios da musculação desde a percepção até a qualidade de vida, saúde e estilo de vida dos entrevistados. As perguntas foram elaboradas pelos autores e um expert reconhecido mundialmente na área de *personal trainer*; o Quadro 1 mostra as perguntas da entrevista. A estrutura do questionário aborda questões gerais sobre motivos, aderência e circunstâncias da prática da musculação com vistas aos benefícios que as praticantes percebiam em si mesmas.

Quadro 1 – Perguntas para a entrevista semiestruturada

1	Por que você optou em fazer musculação?
2	O que você sente quando faz musculação? Quais as suas emoções?
3	Você gosta de fazer musculação, é divertido, ao realizar as atividades, sente uma sensação de prazer?
4	Você realiza outra atividade física? Qual?
5	Você pratica atividade física por que precisa ou por que gosta?
6	Qual a qualidade do seu sono quando faz musculação?
7	Qual a sensação depois de sair da academia?
8	O que a musculação provoca no seu dia a dia?
9	Há quanto tempo você faz musculação e o que mudou em sua vida?
10	Você tem algum problema de saúde? Se a resposta for positiva, a realização da atividade física contribuiu para diminuição dele?
11	Você gostaria de comentar algum outro benefício que sentiu?

Fonte: os autores.

Todas as entrevistas foram transcritas por um dos autores no momento da entrevista. Após transcrição geral dos resultados foi aplicada uma análise de conteúdo sobre os dados com determinação de categorias a posteriori por meio da utilização do software MAQDA (Verbi, Alemanha). Utilizou-se para elaboração das figuras e tabelas a frequência absoluta de todas as categorias encontradas e agrupadas segundo interpretação dos autores.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados obtidos com as respostas das entrevistas estão dispostos de acordo com a ordem das perguntas. Foram destacadas as informações mais relevantes para responder ao objetivo da pesquisa. O resultado da análise de conteúdo está disposto no Gráfico 1, que mostra as categorias formadas e as frequências absolutas obtidas para as principais categorias.

Entre os motivos apresentados pelas participantes explicando por que optaram pela musculação, foram encontradas categorias com descrição inicial como motivo principal a estética ( $n=7$ ). Elas relataram que à princípio era algo que buscavam e, no entanto, começaram a perceber os benefícios para o bem-estar ( $n=13$ ) e para a melhora da qualidade de vida ( $n=7$ ) à medida que praticam regularmente a musculação.

As entrevistadas relatam que a musculação faz com que elas se sintam bem e muito mais dispostas, diferente de quando não vão para a academia, quando se queixam que se sentem como se estivessem rastejando o dia todo; no entanto, quando vão, sentem-se mais relaxadas, dormem melhor, não sentem tanta dor como antes de praticar exercício físico, mas, sim, prazer em executar os exercícios com muito mais ânimo em seu dia a dia. Esses são resultados que confirmam a posição oficial que afirma que o exercício físico regular contribui para que os indivíduos desenvolvam suas vidas de maneira mais produtiva e saudável (FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE MÉDECINE SPORTIVE, 1997).

No início, algumas entrevistadas relataram que gostam de fazer musculação, outras relataram que não gostavam no início, mas que acabaram gostando em razão dos benefícios que ela traz para sua vida. Aham bastante divertido, como uma forma de relaxamento. Uma participante relatou que é muito similar a uma terapia, melhorando o humor e aliviando o estresse do dia a dia. A associação positiva entre a qualidade de vida e a prática de exercícios físico já foi evidenciada anteriormente (PUCCI et al., 2012).

Quatro entrevistadas relataram que praticam somente a musculação. Três relataram que normalmente também buscam caminhar e correr. Outras três relataram que também praticam futsal, e uma participante relatou que gosta muito de dançar. Foi possível perceber que mesmo quando as participantes não gostavam de fazer exercício, mudaram de opinião ao notarem os benefícios, o que acabou fazendo com que elas se envolvessem mais e até gostassem da atividade. Já as participantes que sempre gostaram, além de manter esse gosto, sentem que precisam dela também para a manutenção da saúde e para cuidar de sua estética.

A qualidade do sono ( $n=14$ ) foi um dos benefícios mais frequentemente mencionados pelas participantes do estudo, pois disseram que o sono melhorou muito com a prática da musculação. Conforme as entrevistadas, quando fazem musculação conseguem dormir melhor, sentem-se mais relaxadas, descansadas e sentem que liberam toda a tensão no momento do exercício. Martins, Mello e Tufik (2001) apontam que há uma relação entre a sobrecarga do exercício e a qualidade do sono, pois há um momento em que quando a sobrecarga é alta, o sono passa a ter sua qualidade diminuída, o que indica a necessidade de uma prescrição correta do exercício para que cada praticante possa usufruir de seus benefícios.

As respondentes relataram que antes de chegarem na academia sentem cansaço, e após terem feito os exercícios, voltam para casa se sentindo bem, com uma sensação alívio e de dever cumprido; mesmo o cansaço muscular elas falam que é bom e que desde que os exercícios de musculação iniciaram sua disposição aumentou, sentem-se mais leves, como se fossem outra pessoa entre a chegada e a saída da academia, com uma sensação real de bem-estar ( $n=13$ ).

A musculação provocou muitos benefícios para as participantes da pesquisa, elas declararam sentir mais disposição e ânimo para fazer tarefas do dia a dia, tanto no âmbito profissional quanto no pessoal. Ainda, ela possibilitou desenvolver senso de disciplina, tornando algumas participantes mais regradas. Benefícios funcionais também foram percebidos nas atividades diárias, pois foi relatado que o condicionamento físico ( $n=9$ ) permitiu que as participantes prestassem mais atenção nos pequenos gestos, como pegar algo no chão e a maneira como pegar, desde a maior facilidade em se abaixar, até a ausência de dores. É nítido que a prática de musculação faz com que se tenha mais rendimento no dia a dia, auxilia tanto no psicológico do praticante quanto no biológico.

Foram encontrados resultados positivos da prática da musculação em duas participantes com necessidades particulares. Uma delas relatou possuir osteófitos cervicais, o que produzia muita dor e impossibilitava a movimentação ao acordar, e com o fortalecimento produzido pela musculação as dores diminuíram, o que ajudou inclusive na qualidade do sono. Também, por apresentar um problema cardíaco, o condicionamento físico permitiu desempenhar atividades que antes produziam muita fadiga, um benefício que claramente aumenta a qualidade de vida. Já a outra participante relatou melhoras na concentração, benefícios em nível cerebral, e também na memorização e na melhora da aprendizagem, por se tratar de uma aluna que apresenta caso com diagnóstico médico de presença de dislexia, discalculia e disgrafia, e o benefício evidente de maior vascularização e plasticidade neuronal claramente produz maior adaptação social. Além disso, existem evidências sobre os benefícios da musculação em pacientes com discopatia degenerativa (RAFAEL; COSTA; CHIAPETE, 2011).

O Quadro 2 mostra as respostas da pergunta 9 por participante. Desde que elas iniciaram a musculação, é percebido que elas se sentem bem e com mais disposição, e apresentam melhora do humor e do sono; e quando não vão para academia, não conseguem ter o mesmo desempenho em suas tarefas. A vida delas mudou para melhor, elas se sentem mais realizadas e com mais ânimo. Inclusive, houve casos em que notaram a necessidade de reeducação alimentar em razão da musculação. Essas mudanças produziram novos hábitos, quase necessidades que, por sua vez, alteraram o dia a dia das participantes e, como consequência, contribuíram para desenvolver melhores níveis de qualidade de vida.

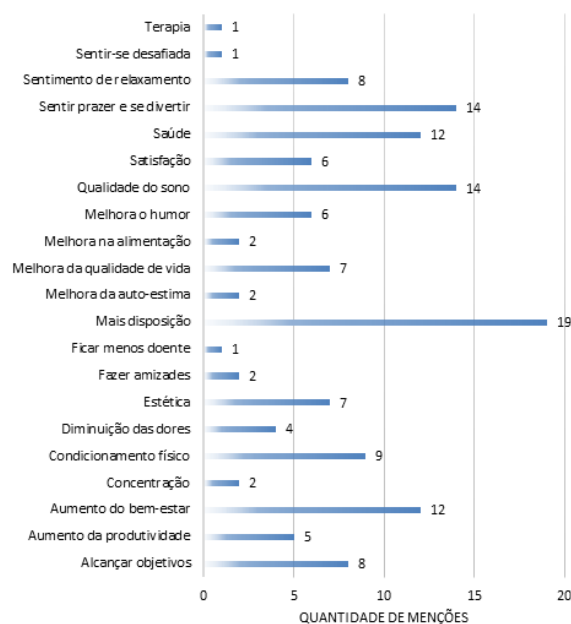
Quadro 2 – Resultados obtidos para a pergunta 9 por participante

Participante	Há quanto tempo você faz musculação e o que mudou em sua vida?
1	1 ano e 5 meses, o que mudou é que me sinto muito bem.
2	1 ano, e quando faço me sinto bem disposta, e quando não faço musculação não consigo desenvolver bem o meu trabalho.
3	Eu faço musculação mais ou menos 6, 5, 6 meses, bah, minha vida mudou para melhor, qualidade do sono, tanto nas tarefas diárias.
4	Então eu faço musculação mais ou menos 6 meses, e o que mudou na minha vida é que eu tenho mais vontade e ânimo pra tudo.
5	Faz 1 ano e meio, eu acredito já desde que começou a academia aqui, e mudou tudo.
6	Faço musculação em torno de 2 anos, ela mudou completamente, me sinto mais realizada, me sinto mais disposta no meu dia a dia.
7	Eu faço musculação já há 6 meses, quase 7, e em primeiro lugar tive uma reeducação alimentar em função da musculação, porque quando eu comecei a musculação, eu era mais pesada, e aí, a dificuldade de realizar as atividades era maior, e conseqüentemente eu pensei, tenho que reduzir o peso para conseguir executar melhor a atividade, e então junto com o benefício do sono, do relaxamento, a reeducação alimentar, então isso foram as grandes mudanças nesses seis, sete meses que eu fiz.
8	Eu não venho muito regrada, conforme eu consigo [...] 3, 4 meses, retomando de novo. E quanto as mudanças na minha vida, são mudanças positivas como bem-estar, saúde, estar mais ativo, render mais, nesse sentido.
9	Eu treino há 2 anos, faço de segunda a sexta-feira, a não ser alguns dias que eu não consigo realmente vir, mas, assim, a questão de disposição envolve também de querer vir para academia que antigamente eu tinha preguiça de vir, alguns dias eu dizia, tô com preguiça hoje eu não na academia, não vou treinar, mas hoje em dia eu não tenho mais isso, parece que já se tornou um hábito, eu tenho a necessidade de vir, se eu não venho é porque eu realmente tive uma atividade que eu não pude vir, mas é uma necessidade, eu sei que é em prol da minha saúde, então já se tornou rotina, faz parte da minha vida isso.
10	Faz 1 mês que eu estou fazendo aqui nessa academia, mas já fazia antes, ela me ajuda no meu dia a dia a estar bem, bem-estar, ter humor, ter mais disposição para fazer atividades, da faculdade também.

Fonte: os autores.

Os benefícios da prática de musculação levantados pela amostra foram 21, como melhora do condicionamento físico, estética, sentir-se bem, aumento da saúde, ficar menos doente, aumento da qualidade de vida, melhora do humor e modificações nos padrões alimentares. Interessante apontar que a maioria dos benefícios relatados são percebidos apenas depois do momento da ocorrência da aderência ao programa proposto pelos profissionais que atendem na academia de musculação. A lista completa dos benefícios pode ser vista no Gráfico 1.

Gráfico 1 – Benefícios percebidos pelas praticantes de musculação e frequência de menções após análise de conteúdo sobre os dados das entrevistas



Fonte: os autores.

Os resultados do Gráfico 1 mostram que o benefício mais citado nas entrevistas foi o de gerar maior disposição durante as atividades diárias, seguido da qualidade do sono e do sentir prazer e se divertir durante a musculação. A função musculoesquelética sadia propicia níveis de atividade que permitem ao ser humano se desenvolver; um trabalho realizado com ginástica laboral demonstrou que mesmo sob fadiga, há tipos de exercícios que são indicados para o equilíbrio corporal e psicológico que permitem maior recuperação em um menor espaço de tempo (MOTA et al., 2002).

A evidência levantada aponta benefícios para todas as participantes, fato que foi considerado limitante da pesquisa inicialmente porque se tratava de uma amostra heterogênea. Os autores ressaltam que todas as praticantes relataram que além daquelas que percebiam a evolução dos benefícios, havia praticantes que pareciam conhecer os benefícios, mas que não desfrutavam realmente deles, o que caracteriza um possível viés da pesquisa. Sugere-se para futuros estudos que a modo de validação social de qualquer tipo de intervenção com a musculação sejam coletadas informações sobre a percepção dos benefícios pelos participantes da pesquisa, já que esta parece ser uma fonte primária de problemas de pesquisa.

## 4 CONCLUSÃO

Conclui-se que além da capacidade individual em perceber esses benefícios, notou-se que eles se modificam à medida que as praticantes evoluem e aderem aos seus programas de treinamento. Além disso, foram determinados 21 benefícios percebidos pelas praticantes de musculação. Com a presente pesquisa, foi possível averiguar que as participantes têm uma concepção bastante clara sobre os benefícios que a musculação traz para a saúde, como melhoria do bem-estar físico e mental e do sono e prevenção e tratamento de doenças.

### *Perceived benefits by weight practitioners on health, lifestyle and quality of life*

#### *Abstract*

*The sedentary life style, growing through easy access technology, turns quality of life few associated to health. The need concept of practicing some sport or physical activity to improve health tries to overpass this problem, and more, amplifies physical activities in actual society. However, is this practice a benefit promoter in their practitioners? This study describes these benefits in women who practice weight training through a semistructured interview. The results showed 21 benefits. Conclusion points out that beyond the individual capacity of perceiving this benefits, the participants modify their perception while their results evolve and adhere to their training programs.*

*Keywords: Weight training. Benefits. Health. Quality of life. Lifestyle.*

## REFERÊNCIAS

- ANTUNES, H. K. M. et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 12, n. 2, mar./abr. 2006.
- ARAÚJO, S. M. S. D.; ARAÚJO, S. M. G. C. Aptidão física, saúde e qualidade de vida direcionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 6, n. 5, set./out. 2000.
- CARNEIRO, L. et al. Fatores pessoais, desportivo e psicológico no comportamento do exercício físico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 21, n. 2, mar./abr. 2015.
- CECCON, F. G.; CARPES, F. P. Implicações do exercício regular sobre o controle postural em idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 139-158. 2015.
- CELICH, K. L. S.; BORDIN, A. Educar para o autocuidado na terceira idade: uma proposta lúdica. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 5, n. 1, p. 119-129, jan./jun. 2008.
- FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE MÉDECINE SPORTIVE. Posicionamento oficial. O exercício físico: um fator importante para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 3, n. 3, jul./set. 1997.
- FIALHO, A. et al. O imaginário coletivo de estudantes de educação física sobre vida saudável. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 36, n. 3, p. 626-631, jul./set. 2014.

- FLECK, M. P. de A. et al. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 2. ed. São Paulo: Roca, 1991.
- LAVILLE, C.; DIONE, J. A construção do saber. **Manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Porto Alegre: Ed. UFMG, 2008.
- LIZ, M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 2016.
- MACEDO, C. S. G. et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.
- MARTINS, P. J. F.; MELLO, M. T.; TUFIK, S. Exercício e sono. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, jan./fev. 2001.
- MOTA, M. R. et al. Musculação e ginástica laboral na melhoria da saúde e qualidade de vida. **Revista Digital Vida & Saúde**, Juiz de Fora, v. 1, n. 3, dez./jan. 2002.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.
- POLICENO, C. A.; PAGLIARI, P.; ZAWADZKI, P. Perfil do estilo de vida dos funcionários da Unoesc. **Biosaúde**, v. 15, n. 2, 2013.
- PUCCI, G. C. M. F. et al. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, n. 1, p. 166-179, 2012.
- QUEIROZ, C. M. B.; SÁ, E. N. de C.; ASSIS, M. M. A. Qualidade de vida e políticas públicas no município de Feira de Santana. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 411-421, 2004.
- RAFAEL, L. M.; COSTA, V. M. de L.; CHIAPETA, A. V. Aplicação de musculação terapêutica no ganho de força muscular e amplitude de movimento de mmss em paciente com discopatia degenerativa submetida à técnica de artrose cervical: estudo de caso. **EfDeportes**, Buenos Aires, v. 16, n. 160, set. 2011.
- ROCCA, S. V. et al. Efeito do exercício físico nos fatores de risco de doenças crônicas em mulheres obesas. **Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas**, v. 44, n. 2, abr./jun. 2008.
- SANTOS, A. E. et al. Fatores que levam as pessoas a procurarem a academia para a prática de exercício físico. **EfDeportes**, Buenos Aires, 2013.
- SIMÕES, M. S. C. et al. Análise da qualidade de vida dos professores e alunos de musculação: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 16, n. 2, p. 111, 2011.
- TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academia. **Revista de Ciência e Movimento**, Brasília, DF, v. 11, n. 4, p. 7-12, out./dez. 2003.
- VECCHIA, R. D. et al. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 8, n. 3, p. 246-252, 2005.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Quality of life assessment**: an annotated bibliography. Geneva: World Health Organization, 1994.

