37 - PERCEPTION OF THE QUALITY OF LIFE IN PHYSICAL EXERCISE PRACTITIONERS INACADEMIES

MARIA AUXILIADORA DA NÓBREGA NETA
Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos – PB – Brasil
ODVAN PEREIRA DE GOIS
Faculdades de Integração do Sertão – Serra Talhada – PE / Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos – PB - Brasil
DIVANALMI FERREIRA MAIA
Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos – PB - Brasil
MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO
Faculdades de Integração do Sertão – Serra Talhada – PE / Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos – PB – Brasil
marcoskkproef@hotmail.com

doi:10.16887/92.a1.37

ABSTRACT
La búsqueda de una calidad de vida más saludable y mayores ganancias a través de la práctica del ejercicio físico en los gimnasios, ha sido un tema ampliamente estudiado, proponiendo la satisfacción con su calidad y mejora de vida. La investigación tuvo como objetivo identificar la percepción del efecto del ejercicio físico en los gimnasios sobre la calidad de vida de los practicantes de culturismo y Cross Training. Se trata de una investigación donde el método de proceso es descriptivo y correlacional, con un diseño transversal. Se investigaron 50 practicantes de ejercicios físicos de la academia Central Fitness en São Mamede - PB y 50 de la academia Cross Training blackbelt en Patos - PB, con edades entre 18 y 30 años, de ambos sexos. Los resultados del cuestionario SF 36 fueron muy similares, donde las puntuaciones de capacidad funcional, aspectos físicos, salud general, vitalidad y salud mental fueron positivas, y negativas para el dolor, los aspectos sociales y la limitación de los aspectos emocionales. Se concluye que el ejercicio físico es de suma importancia para el mantenimiento de la calidad de vida, favoreciendo así la salud de sus practicantes.
Palabras clave: ejercicio físico, calidad de vida, salud.

PERCEPTION DE LA QUALITÉ DE VIE CHEZ LES PRATICIENS D'EXERCICES PHYSIQUES DANS LES ACADÉMIES

RÉSUMÉ
La recherche d'une qualité de vie plus saine et de gains plus importants grâce à la pratique d'exercices physiques dans les gymnases a été un sujet largement étudié, proposant la satisfaction de sa qualité et l'amélioration de la vie. La recherche visait à identifier la perception de l'effet de l'exercice physique en salle sur la qualité de vie des pratiquants de musculation et de Cross Training. Il s'agit d'une recherche où la méthode du processus est descriptive et corrélationnelle, avec un devis transversal. 50 pratiquants d'exercices physiques de l'académie centrale de remise en forme de São Mamede – PB et 50 de l'académie des ceintures noires Cross Training de Patos – PB, âgés de 18 à 30 ans, des deux sexes, ont été enquêtés. Les résultats du questionnaire SF 36 étaient très similaires, où les scores de capacité fonctionnelle, d'aspects physiques, de santé générale, de vitalité et de santé mentale étaient positifs et négatifs pour la douleur, les aspects sociaux et la limitation des aspects émotionnels. Il est conclu que l'exercice physique est extrêmement important pour le maintien de la qualité de vie, favorisant ainsi la santé de ses praticiens.

Mots-clés : Exercice physique, Qualité de vie, Santé.

PERCEPCIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA EN PRACTICANTES DE EJERCICIO FÍSICO EN ACADEMIAS

RESUMEN
La búsqueda de una calidad de vida más saludable y mayores ganancias a través de la práctica del ejercicio físico en los gimnasios, ha sido un tema ampliamente estudiado, proponiendo la satisfacción con su calidad y mejora de vida. La investigación tuvo como objetivo identificar la percepción del efecto del ejercicio físico en los gimnasios sobre la calidad de vida de los practicantes de culturismo y Cross Training. Se trata de una investigación donde el método de proceso es descriptivo y correlacional, con un diseño transversal. Se investigaron 50 practicantes de ejercicios físicos de la academia Central Fitness en São Mamede - PB y 50 de la academia Cross Training blackbelt en Patos - PB, con edades entre 18 y 30 años, de ambos sexos. Los resultados del cuestionario SF 36 fueron muy similares, donde las puntuaciones de capacidad funcional, aspectos físicos, salud general, vitalidad y salud mental fueron positivas, y negativas para el dolor, los aspectos sociales y la limitación de los aspectos emocionales. Se concluye que el ejercicio físico es de suma importancia para el mantenimiento de la calidad de vida, favoreciendo así la salud de sus practicantes.

Palabras clave: ejercicio físico, calidad de vida, salud.

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS

RESUMO
A busca pela qualidade de vida com mais saúde e maiores ganhos através da prática de exercícios físicos em academias, vem sendo um assunto bastante estudado, propondo satisfação quanto a sua qualidade e melhoria de vida. A pesquisa teve como objetivo identificar a percepção sobre o efeito da prática de exercícios físicos em academias na qualidade de vida dos praticantes de musculação e Cross Training. Trata-se de uma pesquisa onde o método do processo é descritivo correlacional, com delineamento transversal. Foram investigados 50 praticantes de exercícios físicos da Central Fitness academia em São Mamede – PB e 50 da academia de Cross Training blackbelt em Patos – PB, com idade entre 18 a 30 anos, de ambos os sexos. Os resultados do questionário SF 36 foram muito similares, onde os escores capacidade funcional, aspectos físicos, estado geral da saúde, vitalidade e saúde mental, deram positivos e nos escores de dor, aspectos sociais e na limitação dos aspectos emocionais deu negativos. Conclui-se que o exercício físico é extremamente importante para a manutenção da qualidade de vida, favorecendo assim a saúde dos seus praticantes.
Palavras-chave: Exercício Físico, Qualidade de Vida, Saúde.

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) tem recebido atenção de diversas áreas do conhecimento nos últimos anos, não apenas por apresentar uma importante abordagem multidimensional relacionada a percepção do indivíduo, mas também por permitir a análise de várias dimensões de saúde, entre elas a física, psicológica e a social (MOREIRA et

al., 2019). A qualidade de vida se relaciona às necessidades e satisfações individuais subjetivas (FERREIRA et al., 2016).

A literatura revela que a prática de exercícios físicos pode estar relacionada a alguns domínios da QVRS, pois proporciona inúmeros benefícios relacionados tanto à promoção da saúde física, incluindo o menor risco demorbidade e mortalidade, como a sua influência positiva em dimensões psicológicas, reduzindo índices de depressão, ansiedade e estresse (MOREIRA et al., 2019).

Com a evolução da conscientização da importância de praticar exercícios físicos, o número de academias vem aumentando e se firmando como um dos principais locais para a prática de exercícios, em busca de uma vida mais saudável ou até mesmo por lazer (PICOLINI et al., 2015).

O exercício físico ajuda a prevenir problemas como, deficiências funcionais e psicológicas, mas deve ser periodicamente adaptado para as limitações de cada pessoa. Reduz o risco de doenças crônicas e diminui outros fatores de risco e também ocorrem mudanças no estilo de vida e saúde, deixando os indivíduos com a sua qualidade de vida melhorada (MARQUEZ et al., 2019).

Porém, é válido ressaltar a diferença entre o exercício físico e a atividade física. Esta pode ser definida como qualquer movimento corporal que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, até as simples atividades executadas na rotina. Já o exercício físico é uma atividade planejada e estruturada para melhoria em requisitos de qualidade de vida, saúde e estética (CHEIK et al., 2003).

Por tratar-se da qualidade de vida como fator multidimensional, composto pelos domínios de bem-estar físico, material, social e emocional, o exercício físico é considerado como essencial para beneficiar a saúde física e mental de seus praticantes, bem como elevar a percepção destes fatores que integram os componentes de qualidade de vida (SANTOS; SIMÕES, 2012).

O exercício físico regular colabora para a manutenção da capacidade física e autonomia dos indivíduos, minimiza os efeitos deletérios do envelhecimento, melhora a saúde e a capacidade funcional dos praticantes (SILVA et al., 2012).

Tem-se em vista os benefícios do exercício físico no condicionamento físico geral e componentes da composição corporal, mas há de se considerar as modificações positivas nos aspectos psicológicos, comportamentais e de qualidade de vida do praticante (JANUÁRIO et al., 2011; SILVA et al., 2012).

O objetivo deste estudo tem como finalidade identificar a percepção sobre o efeito da prática de exercícios físicos em academias na qualidade de vida dos praticantes de musculação e Cross Training.

MATERIAL E MÉTODOS

É uma pesquisa descritiva, com delineamento transversal de abordagem quantitativa. A população alvo deste estudo foi de 100 praticantes de exercício físico, sendo a amostra composta por 30 alunos do sexo feminino e 20 do sexo masculino, totalizando 50 alunos matriculados na academia da cidade de São Mamede e 26 alunos do sexo feminino e 24 do sexo masculino, totalizando 50 alunos matriculados na academia da cidade de Patos - PB, de ambos os sexos, com idade de 18 a 30 anos. Que tem como critérios de inclusão: Praticantes de musculação e Cross Training; Que pratique a mais de três meses. Para os critérios de exclusão foi avaliado: Responder o questionário incorretamente; e não ter frequência de 75% nos treinos.

O Instrumento utilizado para avaliação foi o questionário Internacional de Atividade Física – SF-36 que é um instrumento genérico de avaliação da qualidade de vida, de fácil administração e compreensão. Consiste em um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados

em 8 escalas ou domínios, que são: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Apresenta um escore final de 0 (zero) a 100 (obtido por meio de cálculo do Raw Scale), onde o zero corresponde ao pior estado geral de saúde e o 100 corresponde ao melhor estado de saúde. É um questionário bem desenhado e suas propriedades de medida, como reprodutibilidade, validade e suscetibilidade a alterações, já foram bem demonstradas em diversos trabalhos. A tradução para o português do SF-36 e sua adequação às condições socioeconômicas e culturais de nossa população, bem como a demonstração de sua reprodutibilidade e validade, tornam este instrumento um parâmetro adicional útil que pode ser utilizado na avaliação de diversas patologias.

O procedimento adotado para os participantes da pesquisa se consistiu em assinar o Registro Livre e Esclarecimento – RLE, em seguida foi entregue o questionário SF-36. Os mesmos responderam o questionário no dia combinado, na Central Fitness Academia e na Academia Blackbelt acompanhados do pesquisador responsável. Os participantes responderam individualmente, podendo a todo instante ser sancionada qualquer dúvida.

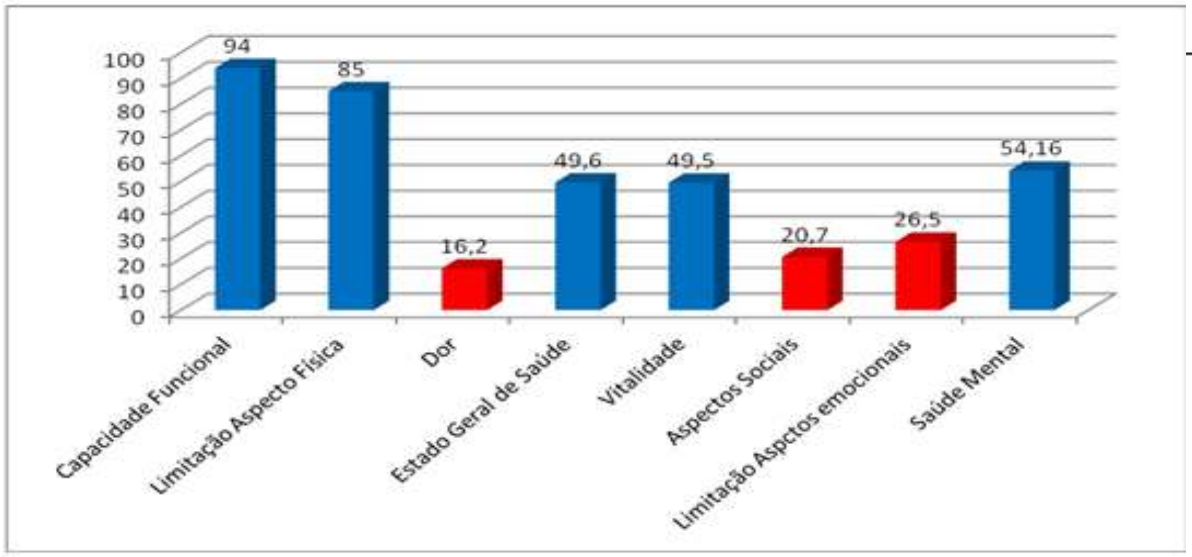
Os dados coletados foram tabulados por meio do programa Microsoft Office Excel 2007 e apresentados em forma de tabelas e gráficos.

A pesquisa foi apreciada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos (UNIFIP), tendo CAAE: 47988321.2.0000.5181 e número do parecer: 4.909.858, onde foi realizado o projeto de acordo com a resolução nº 510/2016 que considera que a pesquisa exija respeito e garantia do exercício dos participantes, devendo ser avaliada e realizada de modo a prever e evitar possíveis danos aos participantes.

RESULTADOS

Tabela 1: S 36 Praticantes de Cross Training

Escala do SF36	N°
Capacidade Funcional	94
Llimitação Aspecto Física	85
Dor	16,2
Estado Geral de Saúde	49,6
Vitalidade	49,5
Aspectos Sociais	20,7
Limitação Aspctos Emocionais	26,5



Fonte: autoria Própria (2021)

Graico 1: S 36 Praticantes de Cross Training

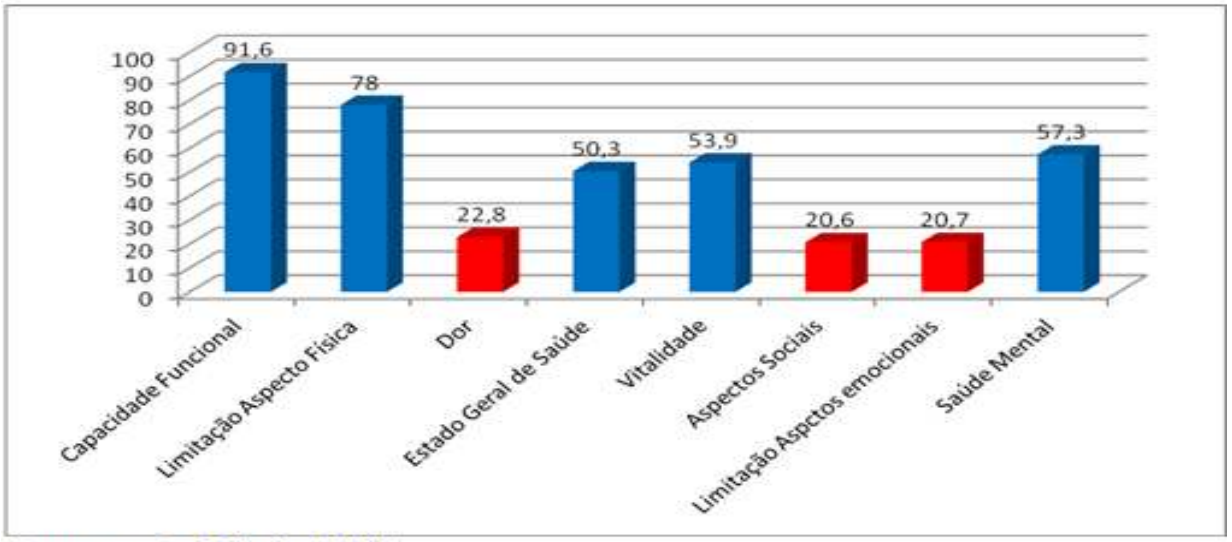
Nessa pesquisa pode-se observar que na comparação dos praticantes de Cross Training e praticantes de musculação, os resultados foram muitos similares, onde os escores das comparações obtiveram os resultados negativos nos escores de dor, aspectos sociais e na limitação dos aspectos emocionais, os escores que estão mais próximos de 100, estão em melhor condição e quanto mais próximos de 0 estão em condições negativa.
No Gráfico 1 apresenta os escore referente a qualidade de vida dos praticantes de CROSS TRAINING de uma maneira geral sem a distinção de gênero, na capacidade funcional o escore de 94, é considerada a habilidade do indivíduo em realizar atividades instrumentais do seu cotidiano; garantindo sua autonomia. As limitações dos aspectos físicos o escore de 85, a capacidade de manipular os objetos e de realizar atividades e exercícios do próprio corpo. Na dor, onde apresentou o menor escore de 16,2%, sendo essa direcionada aos aspectos físico-sensoriais e aspectos emocionais. O estado geral de saúde onde o escore foi de 49,6 sendo este a percepção do estado de completo bem-estar físico, mental e social. A vitalidade o escore de 49,5 que é caracterizada pela energia, vigor físico ou mental, e pela capacidade de ação. Já os aspectos sociais com um baixo escore 20,7, ou seja, como se apresentam externamente no meio social, com amigos, família e momentos de lazer. A limitação dos aspectos emocionais, também com um baixo escore de 26,5, está relacionada à capacidade que o indivíduo tem de gerenciar as próprias emoções, e que resulta em um estado de bem-estar. Desta forma, constatamos o quanto é importante desenvolver habilidades emocionais e sociais que contribuem para uma vida mais saudável. E por último a saúde mental com um escore de 54,16, é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades.

Já na tabela 2 e o no Gráfico 2 dos praticantes de musculação.

Tabela 2: SF 36 Praticantes de MUSCULAÇÂO.

Escala do SF36	N°
Capacidade Funcional	91,6
Limitação Aspecto Física	78
Dor	22,8
Estado Geral de Saúde	50,3
Vitalidade	53,9
Aspectos Sociais	20,6
Limitação Aspectos Emocionais	20,7
Saúde Mental	57,3

Fonte**Gráfico 2: SF 36 Praticantes de Musculação**



Fonte: autoria Própria (2021)

No Gráfico 2 apresenta os escore referente a qualidade de vida dos praticantes de musculação, pode-se observar que de uma maneira geral os resultados estão muitos similares, na capacidade funcional o escore de 91,6, é considerada a habilidade do indivíduo em realizar atividades instrumentais do seu
cotidiano; garantindo sua autonomia. As limitações dos aspectos físicos o escore de 78, a capacidade de manipular os objetos e de realizar atividades e exercícios do próprio corpo. Na dor, onde apresentou um baixo escore de 22,8 sendo essa direcionada aos aspectos físico-sensoriais e aspectos emocionais. O estado geral de saúde onde o escore foi de 50,3 sendo este a percepção do estado de completo bem-estar físico, mental e social. A vitalidade o escore de 53,9 que é caracterizada pela energia, vigor físico ou mental, e pela capacidade de ação. Já os aspectos sociais com o menor escore 20,6, ou seja, como se apresentam externamente no meio social, com amigos, família e momentos de lazer. A limitação dos aspectos emocionais, também com o segundo menor escore de 20,7, está relacionada à capacidade que o indivíduo tem de gerenciar as próprias emoções, e que resulta em um estado de bem-estar. Desta forma, constatamos o quanto é importante desenvolver habilidades emocionais e sociais que contribuem para uma vida mais saudável. E por último a saúde mental com um escore de 7,3, é um estado de bem- estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades.

DISCUSSÃO

Gonçalves, Bicalho e Noce (2019) realizaram um estudo cujo objetivo foi avaliar a percepção da qualidade de vida (QV) dos praticantes de musculação em uma academia de um projeto social, ao qual a sua amostra foi composta por 74 sujeitos 63 do gênero feminino e 11 do gênero masculino, distribuídos em dois grupos de 37 participantes: (1) grupo da musculação (GM) e o (2) grupo da musculação associado com outro exercício físico (GMEF). Aonde chegou a conclusão quanto à percepção geral de saúde que em ambos os grupos foi obtido um bom resultado na compreensão da QV, ao qual corroborou com os resultados obtidos na presente pesquisa.

Lara, Wendet e Silva (2014) Realizou uma pesquisa na cidade de Uruguaiana (RS) e tendo como objetivo a comparação no nível da qualidade de vida e a percepção de saúde física e mental de mulheres na meia-idade, praticantes de musculação e do método Pilates, onde obtiveram uma amostra de 50 mulheres de meia-idade, divididas em dois grupos com 25 integrantes, sendo um grupo de praticantes do método Pilates (50,53±4,3 anos), e o outro, de musculação (50,4±5,2 anos). Para a avaliação foram aplicados o questionário de qualidade de vida SF-36 e o questionário da saúde da mulher na meia-idade, os resultados apresentados foi que as participantes de musculação apresentaram um maior nível de qualidade de vida, especialmente relacionado à dor (P=0,01) e à saúde mental (P=0,01), e menos sintomas vasomotores/fogachos (P=0,04), quando comparadas às praticantes de Pilates. Mostrando que houve divergência com o resultado do estudo em questão onde apresentou os escores baixo em 3 escalas ou domínios que foram aspectos sociais, mental e dor.

O estudo de Barbosa (2018) teve como objetivo analisar o perfil de qualidade de vida de idosos praticantes de musculação na cidade de Fortaleza tendo como amostra 36 sujeitos 29 do gênero feminino e 7 do gênero masculino, com idade entre 60 e 74 anos, onde foi utilizado para analise o Questionário SF-36. Os resultados obtidos pelo Questionário SF-36 nos 8 domínios ou escala foram, Capacidade Funcional 76,9±22,2; Limitação por aspectos físicos 81,3±27; Dor 65,1±23; Estado Geral de Saúde 70,6±18; Vitalidade 72,9±24,1; Aspectos Sociais 80,4±19,2; Limitação por Aspectos Emocionais 77,6±31; Saúde Mental 73,7±17,7, ou seja, todos os domínios obtiveram um escore superior a 50, o qual não corroborou com nosso

estudo em 3 domínios, que de acordo com a validação do
questionário tem classificação acima da média nos escore, semelhante ao nosso estudo com classificação acima da média.
Ribeiro Neto et al. (2019) avaliou a capacidade para o trabalho e a qualidade de vida de treinadores de Cross Training, utilizando um questionário sobre características sociodemográficas e ocupacionais; WHOQOL-bref para avaliação de qualidade de vida e do Índice de Capacidade para o Trabalho. Para análise dos dados empregou-se estatística descritiva, teste Mann-Whitney e correlação de Spearman. Pesquisou-se 13 profissionais, sendo sete homens, com idade média de 29,92±5,39 anos. O valor médio do ICT foi de42,92±7,27. Quanto à qualidade de vida, o domínio no qual os profissionais apresentaram melhor escore foi o geral, seguido pelo psicológico e o físico. A capacidade para o trabalho apresentou associação positiva apenas com os domínios físico e psicológico. Os resultados indicam boa capacidade para o trabalho e boa qualidade de vida, ou seja, diferentemente do nosso trabalho que apresentou o escore abaixo da média relacionado a dor, aspectos sociais e mental.
Barbosa e Araújo (2018) teve como objetivo analisar e comparar a qualidade de vida entre corredores de rua e praticantes de Cross Training da cidade de João Pessoa. A amostra foi composta por 60 participantes, sendo 30 da corrida de rua que frequentam a assessoria esportiva Zk sports e 30 do Cross Training do box Núcleo Daniel Costa, ambos na cidade de João Pessoa. Os instrumentos utilizados foram o questionário de qualidade de vida WHOQOL – BREF que identifica os resultados de melhoria na qualidade de vida em âmbitos de domínio físico, psicológico, relações social e meio ambiente através de 26 perguntas e o questionário sócio demográfico. Concluíram que, os resultados das maiores médias foram encontrados na modalidade corrida de rua, onde, na questão da qualidade de vida em geral os homens obtiveram média maior de 4,4 e nos resultados dos domínios as mulheres obtiveram a maior média de 4,2. Evidenciando-se que, a corrida de rua em comparação ao esporte do Cross Training promove maior qualidade de vida aos praticantes. Não corrobora com nosso estudo tendo em vista que ambos obtiveram escores significativos a qualidade de vida.
Ainda no estudo de Cyrino et al. (2002), a média do teste de impulso horizontal, para avaliar força de membros inferiores, foi 2,12m e 2,21m, antes e após treinamento, respectivamente. Trata-se de valores maiores que os encontrados no estudo apresentado, com aumento no pós-treinamento, assim como na pesquisa em questão.
Freitas, Miloski e Bara Filho (2012) publicaram estudo com o objetivo de analisar o desempenho de atletas de futsal durante o período de preparação, com as seguintes médias de resultados de testes de desempenho: velocidade pré- treinamento (2,04); velocidade pós-treinamento (1,80); agilidade pré-treinamento (8,96); agilidade pós-treinamento (8,62). No estudo apresentado, em contrapartida, a velocidade atingiu média maior após o treinamento, e com valores maiores. Além disso, o resultado do teste de agilidade apresenta valores menores que o estudo de 2012, também com diminuição após o treinamento.

CONCLUSÃO

Mediante os resultados apresentados foi possível concluir em ambos os grupos musculação e Cross Training, cinco escores das atividades que estão mais próximos de 100, estão em melhor condição, apenas três escores mais próximos de 0 estão em condições negativa.
Vale ressaltar que essa alteração pode ter ligação com a pandemia do covid19, limitando as pessoas a socializar e a prática de exercícios físicos.
Dessa forma conclui-se que a pratica do exercício físico é extremamente importante para a manutenção da qualidade de vida em academias, favorecendo assim a saúde dos seus praticantes.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Felipe Magalhães **Perfil de qualidade de vida de idosos praticantes de musculação na cidade de fortaleza.** Monografia (Graduação em Educação física) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2018.

BARBOSA, Vanessa Moura; ARAÚJO, Rossini Freire. **Análise comparativa da qualidade de vida de corredores de rua e praticantes de Cross Training da cidade de João Pessoa.** Monografia (Curso de Educação Física Bacharelado) – Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ, João Pessoa, 2018.

CHEIK, N. C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira Ciência e Movimento,** v. 11, n. 3, p. 45-52, jul./set. 2003.

FERREIRA, M. M.; FERREIRA, E. F.; TOLETO, C.; OLIVEIRA R. A. R. Relação daprática de atividade física e qualidade de vida na terceira idade. **Caderno Científico Fagoc de Graduação e Pós-Graduação**, Ubá, v. 1, p. 9-15, 2016

GONÇALVES, Michelle Lopes; BICALHO, Camila Cristina Fonseca; NOCE, Franco. Análise da percepção da qualidade de vida em praticantes de musculação de um projeto social. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 3, 2020.

JANUÁRIO, Renata Selvatici Borges et al. Qualidade de vida em idosos ativos e sedentários. **ConScientiae Saúde**, v. 10, n. 1, p. 112-121, 2011.

LARA, Simone; WENDT, Patrícia; SILVA, Marília Luz. Comparação da qualidade de vida em mulheres praticantes de Pilates e musculação. **ConScientiae Saúde**, v. 13, n. 1, p. 134-140, 2014.

MARQUEZ, Thomaz Baptista et al. A prática do exercício físico na promoção da saúde de sujeitos da terceira idade. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 9, n. 2, 2019.

MOREIRA, Natália Boneti et al. Qualidade de vida. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 33, n. 1, p. 107-114, 2019.

PICOLINI, L. C.; FLÔRES, F. S.; SOARES, E. S.; SANTOS, D. L.; MATHEUS, S. C.;CORAZZA, S. C. Efeitos da prática de Jump no equilíbrio e no tempo de reação em mulheres. **ConScientiae Saúde**, Santa Maria, v. 14, n. 4, p. 585-591, 2015.

RIBEIRO NETO, Antônio et al. Capacidade para o trabalho e qualidade de vida no Cross Training. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 8, n. 2, p. 242-248, 2020.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão; SIMÕES, Antônio Carlos. Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. **Saúde e sociedade**, v. 21, n. 1, p. 181-192, 2012.

SILVA, Maitê Fátima et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia,** v. 15, n. 4, p. 634-642, 2012

SILVA, Rodrigo Batalha et al. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**, v. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.