
Estado de saúde e qualidade de vida de mulheres ativas, praticantes de musculação com acompanhamento personalizado ou por meio de consultoria online: uma avaliação com auxílio do questionário SF 36

Virgínia da Silva Miranda*

vivikamiranda@gmail.com

Antônio Carlos da Silva*

antoniocarlos8580@yahoo.com.br

Jeferson da Silva Rocha*

jefersonsilvarocha@yahoo.com.br

Raphael Almeida Silva Soares*

raphasilvasoares@gmail.com

*Universidade Salgado de Oliveira

Resumo Objetivo: O presente trabalho comprometeu-se a avaliar o estado de saúde e qualidade de vida de uma amostra de conveniência composta por doze mulheres que integravam diferentes grupos: musculação no salão convencional, treinamento personalizado, assessoria online e sedentárias. Método e materiais: trata-se de uma pesquisa acadêmica descritiva, de caráter qualitativa que buscou quantificar e categorizar os dados para apreciação dos mesmos. Resultados: Embora a baixa evidencie e escassez de estudo sobre consultoria online, observamos melhores respostas na frequência relativa em todas as variáveis dos grupos de assessoria online no que se refere o estado de saúde. Além disso, melhor pontuação no score sobre qualidade de vida do que as demais participantes. Conclusão: Os achados sugerem que novas pesquisas sejam realizadas em diferentes variáveis e com maior número amostral, aumentando as possibilidades de discussões acerca dessa nova metodologia de trabalho.

Palavras-chave: musculação, consultoria *online*, atendimento personalizado, saúde da mulher.

Health status and quality of life of active women, bodybuilders with personalized follow-up or through online consultancy: An evaluation with the help of the SF 36 questionnaire

Abstract

Objective: The present work was committed to assess the health status and quality of life of a convenience sample composed of twelve women who were part of different groups: weight training in the conventional salon, personalized training, online advice and sedentary. Method and materials: it is a descriptive academic research, of qualitative character that sought to quantify and categorize the data for their appreciation. Results: Although the low evidence and scarcity of study on online consulting, we observed better responses in the relative frequency in all the variables of the online consulting groups regarding health status. In addition, better scores on the quality of life score than the other participants. Conclusion: The findings

suggest that new research be carried out on different variables and with a larger sample size, increasing the possibilities for discussions about this new work methodology.

Keywords: *bodybuilding, online consulting, personalized service, women's health.*

Estado de salud y calidad de vida de mujeres activas, culturistas con seguimiento personalizado o mediante consultoría en línea: una evaluación con la ayuda del cuestionario SF 36

Resumen

Resumen Objetivo: El presente trabajo se comprometió a evaluar el estado de salud y la calidad de vida de una muestra de conveniencia compuesta por doce mujeres que formaban parte de diferentes grupos: entrenamiento con pesas en el salón convencional, entrenamiento personalizado, asesoramiento en línea y sedentarismo. Método y materiales: es una investigación académica descriptiva, de carácter cualitativo que buscó cuantificar y clasificar los datos para su apreciación. Resultados: a pesar de la escasa evidencia y escasez de estudios sobre consultoría en línea, observamos mejores respuestas en la frecuencia relativa en todas las variables de los grupos de consultoría en línea con respecto al estado de salud. Además, mejores puntajes en el puntaje de calidad de vida que los otros participantes. Conclusión: Los resultados sugieren que se lleve a cabo una nueva investigación sobre diferentes variables y con un tamaño de muestra mayor, lo que aumenta las posibilidades de debate sobre esta nueva metodología de trabajo.

Palabras clave: *culturismo, consultoría en línea, servicio personalizado, salud de la mujer.*

INTRODUÇÃO

Para o senso comum, ou em outras palavras, pelo ponto de vista de uma pessoa leiga, a musculação é apenas uma moda baseada em mobilizar cargas em movimentos complexos, seja em estúdios ou nos salões cheios de máquinas sem nenhuma perspectiva a esperar resultados ou benefícios para a qualidade de vida. Mas, aqueles que assim pensam podem estar equivocados, uma vez que a musculação é uma das práticas esportivas que mais traz benefícios à saúde (GUIMARÃES NETO, 2007).

A musculação é um exercício resistido, ou seja, na tentativa de vencer resistências (peso corporal, halteres ou máquinas) ocorrem contrações da musculatura estriada esquelética de forma voluntária. Essas contrações são observadas em vias metabólicas anaeróbia alática (sem a produção de ácido láctico) ou anaeróbia láctica (com produção de ácido láctico). O que determina a via a ser utilizada é o tempo de duração do estímulo gerado no momento do trabalho muscular em execução. No geral, parece consenso na literatura que a musculação esteja bem relacionada com os fenômenos da hipertrofia (aumento do tamanho das fibras musculares) (FLECK & KRAEMER, 2006).

Dentre os benefícios gerados pela prática supervisionada da musculação, podemos citar o aumento do metabolismo basal desencadeado pelo ganho de massa magra. Em outras palavras, o músculo estriado esquelético é um tecido metabolicamente ativo e, logo, ele atua diretamente sobre nosso metabolismo basal. Assim sendo, com o aumento do gasto calórico basal, aumenta-se a secreção de hormônios lipolíticos e tal fato pode contribuir para o

emagrecimento (SCHIMIDT, 2014) e subsequentemente para uma melhor imagem corporal (VIAIS, 2016).

Também podemos observar uma melhora no funcionamento do aparelho locomotor. De forma mais detalhada, ganhar massa magra pode contribuir para a força e para resistência muscular localizada. Esse fator pode também reduzir o número de lesões e problemas posturais desencadeados pelo enfraquecimento ou hipotonia de algumas estruturas. Assim sendo, ocorre uma melhora do condicionamento físico, uma vez que a força é um componente importante da aptidão física relacionada à saúde (FERMINO, 2010).

Outro benefício da musculação pode ser observado na melhora do Sistema Imunológico. Os treinos são responsáveis por gerar microlesões nas células musculares. Esse estímulo gerado provoca uma resposta contrária no organismo. Com isso, o corpo busca maneiras de cicatrizar essas lesões, e assim, fortalecer os tecidos (FLECK & KRAEMER, 2006). Ou seja, ocorre uma adaptação ao estímulo gerado na tentativa de tornar o organismo mais forte para o próximo estímulo, se aperfeiçoando de forma direta, gerando mecanismos imunológicos. A longo prazo, as respostas agudas vão se transformando em respostas crônicas e a imunidade sofre aumento significativo para a saúde (TORRES & NERO, 2020), incluindo as mulheres em idades mais elevadas que entraram na menopausa (FREITAS et al., 2016).

De acordo com os estudos de Silva (2014), a musculação também está associada com a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Vide, diabetes mellitus (tipo 2), hipertensão arterial (HA), doenças respiratórias como a asma, e a acometimentos osteomioarticulares, como artrite e artrose. Ainda que existam fins de estética e beleza atrelados à prática da musculação, o que é compreensível, uma vez que o aumento da massa magra pode se relacionar com ganho de curvas e desenho corporal, assim sendo, utilizar a musculação pensando na melhoria estética é comum, entretanto as melhoras expressivas no funcionamento do sistema locomotor são bem-aceitas a longo prazo e devem ser melhor discutidas como componente da saúde (SANTOS, 2013).

Como podemos observar mediante os benefícios da prática da musculação aqui evidenciada, podemos dizer que do ponto de vista funcional, o treinamento realizado com pesos desenvolve grande importância na manutenção da aptidão física relacionada a saúde. Um fator muito importante dentro do treinamento de força é o de que até mesmo pessoas totalmente debilitadas como os idosos podem e devem se exercitar (FARINATTI, 2008). Entretanto, é preciso chamar a atenção para adaptação dos exercícios à condição física de cada ser. Respeitando assim um dos primeiros princípios do treinamento, que é a individualidade biológica (PRAZERES, 2007). Assim sendo, a próxima sessão será responsável por mostrar outras vertentes de serviços ofertados para a população em questão, pensando na prescrição do exercício de forma subjetiva, a prescrever de forma única cada programa de treinamento.

Treinamento personalizado para mulheres

Silva e colaboradores (2014) revelaram que a prática de exercícios para mulheres só acarreta benefícios, citando o aumento da resistência física, o que favorece o bem-estar psicológico, melhora a autoestima e conseqüentemente eleva a qualidade de vida. Esses benefícios contribuem muito para a diminuição na incidência de fisiopatologias. Dessa maneira, o exercício supervisionado e personalizado não apresenta nenhuma contraindicação desde que administrado

por profissionais capacitados e seguindo as recomendações das principais entidades que legitimam e orientam para a prática regular de exercício físico.

O treinamento de força, também conhecido como treinamento contra a resistência ou treinamento com pesos, tornou-se uma das formas mais populares de exercícios para melhorar a aptidão física de um indivíduo (FLECK & KRAEMER, 2006). Entretanto, para que essa modalidade atenda as necessidades de um treinamento personalizado é preciso realizar uma avaliação minuciosa, a saber, os objetivos do beneficiado, bem como, doenças pré-existentes que possam agravar com o tempo, ou até mesmo impedir a prática da atividade.

Nos parece consensual a ideia de que o exercício contra resistido para mulheres coopera para a diminuição do peso excessivo, condicionamento físico, hipertrofia, entre outros fatores associados a autoestima e bem estar. O treino personalizado deve ser elaborado exclusivamente para o aluno, ajustando a rotina, levando em consideração seu estilo de vida, incluindo a alimentação. No caso das mulheres, esse treino tem como objetivo montar um programa específico, levando em consideração todas as características do sexo, modalidades de sua preferência, histórico de esporte e o nível habitual de atividade física.

Consultoria e assessoria online

O conforto dos serviços online chegou ao mercado do *fitness* e *wellness*. Esse fenômeno explica-se uma vez que de maneira mais barata e prática, tornou-se possível o acompanhamento personalizado com o auxílio de um profissional através de recursos tecnológicos. Ou seja, um acompanhamento personalizado sem muito custo de deslocamento e com aproveitamento da rotina. O mercado de consultoria online ainda é muito novo, existe certa escassez de artigos para pesquisas que tratem o assunto. Do ponto de vista prático, o mercado de trabalho apresenta inúmeras experiências de consultorias já realizadas ou em andamentos.

Sobre os procedimentos adotados para o ingresso das pessoas nesse tipo de serviço, podemos citar o preenchimento de questionários e fichas de anamnese. O conteúdo dos mesmos diz respeito a fatores de risco e histórico de saúde, além de apresentar um atestado médico e/ou preencher um Par-Q e ainda estar de posse de uma avaliação física atualizada dentro de um prazo máximo de 60 dias. Esses fatores corroboram a liberação médica com indicação da prática de atividade física 3x por semana com intensidade moderada e intensa, que segue padrões estabelecidos pelo *American College of Sport Medicine* desde os anos de 2010.

Outro procedimento muito utilizado é o envio de vídeos, fotos e demais materiais digitalizados junto a laudos e demais exames que comprovem o estado de saúde ou que possam auxiliar para uma avaliação mais criteriosa. Assim o professor consegue não só prescrever os exercícios como buscar algum meio de fortalecimento ou alongamento, tudo depende das especificidades de cada ser.

Algumas etapas desse processo são de responsabilidade única do profissional. Tais como: montagem e explicação dos exercícios, estímulos para a prática, ritmos e ciclos do treinamento, programação do tempo de descanso entre as séries, e, entre um novo estímulo de treinamento. Além de explicar o foco do treinamento no que se refere aos grupamentos ou qualidades físicas que serão treinados, explicando os objetivos de curto e médio prazo. No Inter. Journ. Phys. Educ, Rio de Janeiro 2(1): e20200006, 2020

programa de treinamento “Segura elas Brasil” são disponibilizados vídeos com execuções de exercícios funcionais e explicações de postura adequada, respiração, entre outras variáveis citadas acima. Em contra partida, o feedback do aluno/cliente também pode ser pelo mesmo canal. Dessa maneira, o mesmo se dispõe a enviar vídeos com o conteúdo do treinamento e quando necessário for, o profissional realiza as correções. O procedimento adotado pela assessoria online “Segura elas Brasil” segue as diretrizes de atividade física para adultos (ACSM, 2018), incluindo o guia de orientações para exercícios com o peso do próprio corpo a serem realizados em casa, proposto por Langton & King (2018), pesquisadores da mesma entidade citada a pouco.

A importância da avaliação física para a prescrição de exercícios

A nível nacional, desde os anos 90 alguns pesquisadores Brasileiros preocupavam-se em discorrer sobre o assunto. Farinatti e Monteiro (1992), publicaram uma obra literária cujo título era: Fisiologia e avaliação funcional. De todo modo, é consensual o fato de que, para falar da importância é necessário primeiro ponderar como funciona a avaliação física. Começaremos pela Anamnese que consiste de uma sondagem e investigação das condições de saúde do indivíduo em relação ao diagnóstico de doenças, principalmente as hereditárias além do histórico passado de doenças e restrições osteomioarticulares.

Em um segundo momento, a avaliação antropométrica é aquela que mensura as medidas do indivíduo: peso, estatura, diâmetros articulares, circunferências entre outras. Também podemos citar a avaliação postural, sendo aquela que detecta padrões anatômicos e possíveis desvios posturais. Em alguns casos, munidos de recursos apropriados, algumas avaliações mais detalhadas, consideradas ‘padrão ouro’ podem ser realizadas de maneira a produzir dados mais confiáveis. Ex. DEXA para avaliação da composição corporal e BioDex para avaliação da força (SOUZA et al., 2018).

A avaliação física é um instrumento muito importante e que auxilia os profissionais de educação física na prescrição mais precisa e coerente do exercício. O profissional consegue identificar percentual de gordura, massa muscular, VO2 máximo e limitações do aluno, sendo assim consegue prescrever os exercícios de acordo com a necessidade de cada ser. Com esses parâmetros o treino será com o foco em necessidades específicas de cada aluno/cliente contratante do projeto (FARINATTI & MONTEIRO, 2000).

Dos posicionamentos internacionais que indicam a importância e as formas de avaliação física, bem como de prescrição para o exercício, o ACSM é o mais atual e apresenta fortes evidências em *guidelines* para auxiliar no aumento do dispêndio energético, bem como, para o condicionamento físico e qualidade de vida, mesmo que em atividades remotas.

O problema

A partir desses dados que serão reavaliados após o período pré-estabelecido é possível entregar a resposta do programa oferecido. Contudo, nos esbarramos com a seguinte incógnita: a assessoria e consultoria online do programa Segura elas Brasil seria capaz de entregar resultados positivos sobre a saúde e qualidade de vida das usuárias do projeto mesmo este sendo à distância.

O seguinte questionamento cabe aos profissionais da saúde e do movimento uma vez que existe uma tendência natural e já é constatado um crescimento vertiginoso dos atendimentos a Inter. Journ. Phys. Educ, Rio de Janeiro 2(1): e20200006, 2020

distância. Entretanto, quais mecanismos estão apresentando resultado significativo com impacto positivo na vida dessa população? Para colimação dessas interrogativas foram estabelecidos alguns objetivos para o presente trabalho de conclusão de curso, que por sua vez, atravessa as barreiras de uma titulação, uma vez que não é o fim, mas sim um novo começo para os estudos de assessoria e consultoria online para as mulheres.

Objetivo geral

Avaliar o estado de saúde e qualidade de vida de mulheres praticantes de diferentes modalidades de treinamento e condicionamento físico supervisionado de maneira presencial ou online por meio de questionário fechado SF-36.

Objetivos específicos

Avaliar e classificar o estado de saúde de mulheres praticantes de musculação por meio de questionário fechado.

Avaliar e classificar o estado de saúde de mulheres usuárias do serviço de treinamento personalizado (*Personal Training*) por meio de questionário fechado.

Avaliar e classificar o estado de saúde de mulheres usuárias do serviço de consultoria online por meio de questionário fechado.

Avaliar e classificar o estado de saúde de mulheres sedentárias, fazendo uma comparação com as mulheres praticantes de atividades.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) trata-se de etapa obrigatório para obtenção do título de Especialista em Treinamento Desportivo e Funcional e tem por objetivo realizar uma pesquisa acadêmica de caráter descritivo (THOMAS, NELSON & SILVERMEN, 2012). Para tanto, utilizaremos uma metodologia qualitativa com a finalidade de observar o estado de saúde de mulheres ativas em diferentes modalidades e comparar com inativas através do questionário SF 36.

Características do público amostral

Foi utilizada uma amostra de conveniência (THOMAS, NELSON & SILVERMEN, 2012) contida por mulheres 9 mulheres ativas sendo 3 praticantes de musculação convencional e presencial (20, 23 e 28 anos), 6 usuárias do projeto Segura elas Brasil, sendo 3 de treinamento personalizado (41, 44 e 61 anos) e 3 de consultoria e assessoria online (29, 30 e 32 anos) acompanhadas por um profissional de educação física por pelo menos 3 meses. Além destas, para efeito de comparação dos dados coletadas através do questionário SF 36, foram escolhidas aleatoriamente um grupo de 3 mulheres sedentárias (31, 54 e 61 anos), com, pelo menos, o mesmo tempo de inatividade física, ou seja, ≥ 3 meses. As participantes oriundas do treinamento de força (musculação) e do treinamento personalizado, foram da academia Ifitness situada no bairro Ilha da Conceição da região de Niterói do estado do Rio de Janeiro. Já as participantes da consultoria e assessoria online “Segura elas Brasil” são pessoas que possuem contrato em programa de atendimento personalizado através de consultoria online com profissional de

educação física, devidamente registrado no órgão/conselho de classe/categoria.

Características do projeto Segura Elas Brasil

Na metodologia de treinamento da consultoria e assessoria online “Segura elas Brasil”, a avaliação física e a anamnese são etapas indispensáveis que visam identificar quais são as necessidades do avaliado. A partir disso o treino é montado de maneira mais acessível, flexível e segura para os praticantes. É importante que o treinamento seja bem pensado e para efeito de ilustrações, seguem algumas informações importantes e relevantes para se alcançar os resultados pretendidos dentro do mesmo:

A - No treino personalizado, muito mais que um professor, o profissional torna-se um parceiro de treino. A motivação para o dia a dia é bem maior na companhia. Ter alguém te incentivando e principalmente, cobrando pelos resultados em cada aula é motivador para o aluno/cliente/usuário.

B - A cada etapa de treino concluída é preciso realizar uma reavaliação que vai indicar os resultados alcançados até o momento. Esses dados servem de base para o ajuste de carga e intensidade para os próximos passos. Além de incentivar a continuidade dos treinos, já que os resultados com um treinamento personalizado certamente serão positivos.

Características do questionário SF 36

O questionário SF36 trata-se de um instrumento de pesquisa de domínio público. Ou seja, todo pesquisador em saúde pode utilizar o mesmo com fins acadêmicos desde que seja utilizado o TCLE. A versão resumida em português é formada por 11 questões com base na escala de Likert. Sua versão original foi apresentada pela *New England Medical Center Hospitals* (1992) e a versão portuguesa é do Centro de Estudos e Investigação em Saúde da Universidade de Coimbra (1998).

Apresentação e tratamento dos dados

Os dados coletados estão apresentados em gráficos e tabelas, onde é possível observar a frequência relativa e as categorias das avaliadas sobre os resultados obtidos no questionário SF36 sobre saúde e qualidade de vida.

Questões éticas

O presente projeto de pesquisa seguiu as recomendações éticas de maneira a preservar a identidade e informações pessoais dos voluntários participantes. Assim sendo, todos os voluntários receberam uma cópia do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido junto ao questionário SF 36.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A próxima sessão será responsável por apresentar os resultados encontrados por meio das três primeiras dimensões do questionário SF-36. Estas, possuem o objetivo de aferir de modo auto-relatado o conhecimento sobre a saúde e sua relação com a qualidade de vida, bem como, sobre as atividades de vida diária (AVDs).

RESULTADOS POR DOMÍNIO

1º domínio do questionário SF-36: Em geral, diria que a sua saúde é:

Figura 1 – clientes da consultoria online



Figura 2 – clientes de Musculação

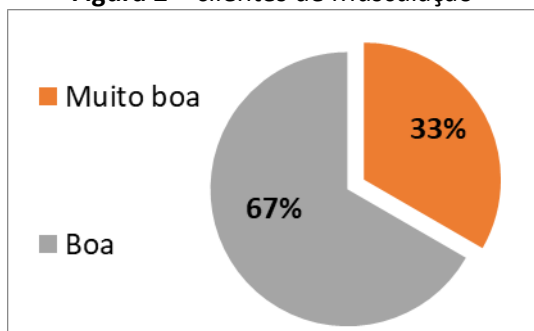


Figura 3 – clientes de *personal*

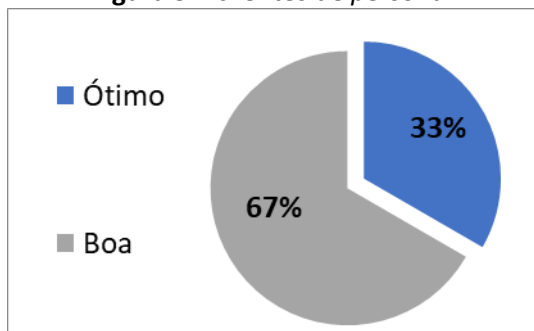
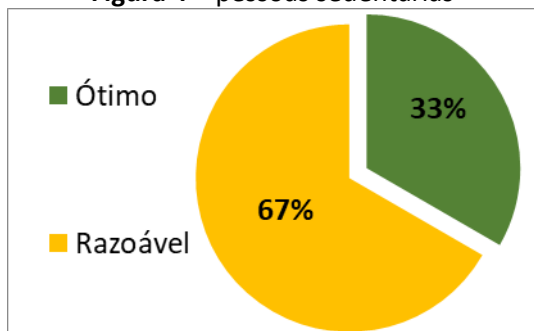


Figura 4 – pessoas sedentárias



2º domínio do questionário SF-36: Comparando há um ano, como descreve o seu estado de saúde:

Figura 5 – clientes da consultoria online

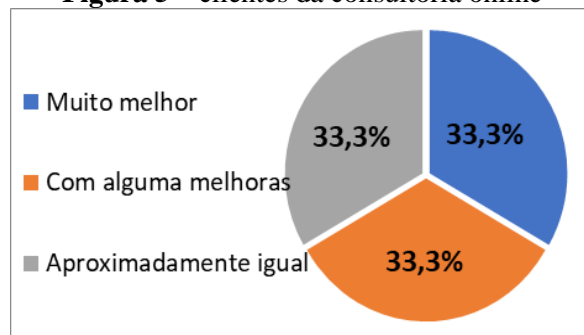


Figura 6 – clientes de musculação

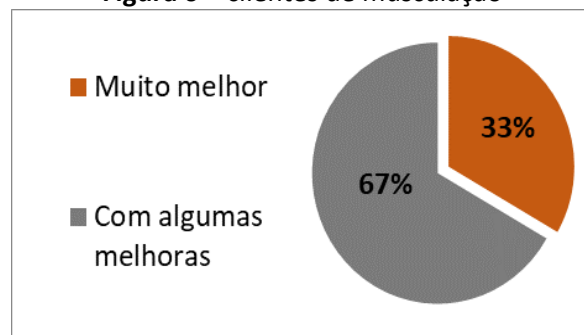


Figura 7 – clientes de *personal*

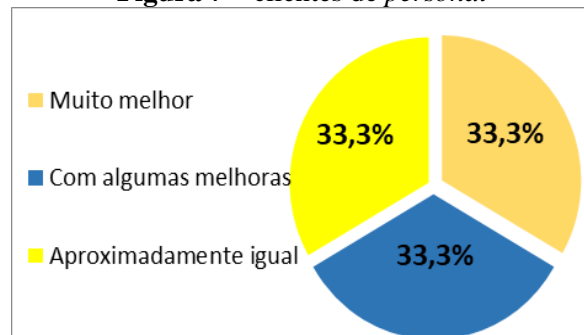


Figura 8 – pessoas sedentárias

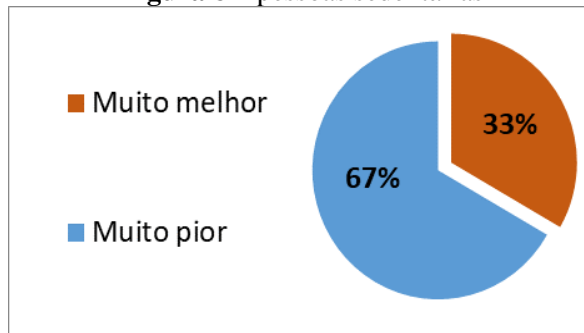


Tabela 1 – 3º item, SF36 - limitações da saúde que implicam nas atividades de vida diária.

“As perguntas que se seguem são sobre atividades que executa no seu dia-a-dia. Será que a sua saúde o/a limita nestas atividades? Se sim, quanto?”

Atividades do dia-a-dia	Sim, muito limitada.			
	Sedentário	Personal	Musculação	Consultoria Online
a – atividades vigorosas	1	0	0	0
b – atividades moderadas	2	0	0	0
c – levantar ou pegar compras	1	0	0	0
d – subir vários lanços de escada	1	1	0	0
e – subir um lanço de escadas	1	0	0	0
f – inclinar-se, abaixar-se ou ajoelhar-se	1	0	0	0
g – andar mais de 1 km	0	0	0	0
h – andar várias centenas de metros	1	0	0	0
i – andar uma centena de metros	1	0	0	0
j – tomar banho ou vestir-se sozinho	1	0	0	0
Total de itens com muita limitação	10	1	0	0

Legenda: 0= nenhuma pessoa por categoria marcando item; 1= uma pessoa por categoria marcando item; 2= duas pessoas por categoria marcando item; 3= três pessoas por categoria marcando item.

Tabela 2 – 3º item, SF36 - limitações da saúde que implicam nas atividades de vida diária.

“As perguntas que se seguem são sobre atividades que executa no seu dia-a-dia. Será que a sua saúde o/a limita nestas atividades? Se sim, quanto?”

Atividades do dia-a-dia	Sim, um pouco limitada.			
	Sedentário	Personal	Musculação	Consultoria Online
a – atividades vigorosas	1	3	1	2
b – atividades moderadas	1	0	0	1
c – levantar ou pegar compras	2	1	0	1
d – subir vários lanços de escada	2	1	1	2
e – subir um lanço de escadas	1	1	0	0
f – inclinar-se, abaixar-se ou ajoelhar-se	2	1	1	0
g – andar mais de 1 km	1	0	2	0
h – andar várias centenas de metros	0	0	0	0
i – andar uma centena de metros	0	1	0	0
j – tomar banho ou vestir-se sozinho	1	0	0	0
Total de itens com pouca limitação	11	8	7	6

Legenda: 0= nenhuma pessoa por categoria marcando item; 1= uma pessoa por categoria marcando item; 2= duas pessoas por categoria marcando item; 3= três pessoas por categoria marcando item.

Tabela 3 – 3º item, SF36 - limitações da saúde que implicam nas atividades de vida diária.

“As perguntas que se seguem são sobre atividades que executa no seu dia-a-dia. Será que a sua saúde o/a limita nestas atividades? Se sim, quanto?”

Atividades do dia-a-dia	Não, nada limitada.			
	Sedentário	Personal	Musculação	Consultoria Online
a – atividades vigorosas	1	0	0	1
b – atividades moderadas	0	3	3	2
c – levantar ou pegar compras	0	2	3	2
d – subir vários lanços de escada	0	1	2	1
e – subir um lanço de escadas	1	2	3	3
f – inclinar-se, abaixar-se ou ajoelhar-se	0	2	2	3
g – andar mais de 1 km	2	3	1	3
h – andar várias centenas de metros	2	3	3	3
i – andar uma centena de metros	2	2	3	3
j – tomar banho ou vestir-se sozinho	1	3	3	3
Total de itens sem limitação	9	21	23	24

Legenda: 0= nenhuma pessoa por categoria marcando item; 1= uma pessoa por categoria marcando item; 2= duas pessoas por categoria marcando item; 3= três pessoas por categoria marcando item.

Na relação dos dados apresentados, pode se verificar, que a saúde das mulheres sedentárias encontra-se 67% razoável, as praticantes de musculação 67% boa, atendimento personalizado 67% boa e as alunas de consultoria online 100% boa.

Em relação aos itens marcados, as que se sentiam muito limitadas. Sedentárias marcaram 10 itens, atendimento personalizado 1 item, alunas de musculação e consultoria online não assinalaram nenhum item. Para os itens um pouco limitadas, as sedentárias marcaram 11 itens, atendimento personalizado 8 itens, alunas de musculação 7 itens e as alunas de consultoria online 6 itens. E por último os itens, nada limitadas, podemos observar que as sedentárias marcaram 9 itens, atendimento personalizado 21 itens, musculação 23 itens e consultoria online 24 itens.

Sendo assim podemos observar que em todos os quesitos da pesquisa, as alunas de consultoria online apresentaram um estado de saúde melhor, e um melhor desempenho em relação às demais participantes. Em seguida as alunas de atendimento personalizado e as alunas praticantes de musculação não apresentaram diferenças significativas, e por último reafirmando que as mulheres sedentárias, tem uma saúde muito debilitada e com suas atividades do dia a dia, muito limitadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os posicionamentos da *World Health Organization* (WHO, 2018), a atividade física aparece como uma grande auxiliar no controle de diferentes morbidades. Com

base no presente estudo, a consultoria online, é um método inovador com eficácia nos resultados, uma das maiores vantagens é a relação custo/benefício. Além do quesito financeiro, esse tipo de serviço possibilita mais flexibilidade no período dedicado do dia para o treinamento. Os usuários conseguem assim cuidar de sua saúde mantendo-se motivados a prática de um exercício sobre a supervisão de um profissional qualificado para tal.

Apesar da baixa evidencia a respeito da eficácia da consultoria online, as variáveis analisadas demonstraram resultados interessantes e dignos de pesquisas futuras que envolvam outras variáveis e maior público amostral. Por outro lado, podemos observar que o processo pode ser comprometido, uma vez que o usuário precisa de muita disciplina. Em outras palavras, mesmo que o usuário faça a consultoria, o mesmo não teria a supervisão direta de um profissional, somente à distância. Sendo assim, caso o usuário não esteja disposto a manter o autogerenciamento e disciplina nas atividades, existem grandes chances de fracasso no programa e posteriormente resultados desfavoráveis.

O presente estudo veio mostrar que a musculação entre seus inúmeros benefícios, tem um impacto muito grande na vida das mulheres que a praticam, não só as alunas de *personal*, como também as alunas de consultoria online, mostrando que a atividade física quando incluída no dia a dia da mulher, resulta em impacto positivo, bem como podemos observar nas discussões aqui geradas.

Embora muitos estudos, como ensaios clínicos, controlados e randomizados precisem ser realizados para comprovação da eficácia desse método. No presente estudo por meio de amostra de conveniência, foi possível observar melhores respostas no que se refere ao nível de satisfação e autoavaliação em saúde geral, e ainda melhores *scores* a respeito das capacidades funcionais avaliadas pelo SF-36 em usuários da consultoria online quando comparados aos sedentários.

Os tempos mudaram, e com isso as pospostas de atividade física supervisionada sofre influência direta da cultura e do mercado de *fitness* e *wellness*. O mercado de consultoria é algo novo e escassez de literaturas a cerca do tema dificulta as discussões sobre os impactos na vida dos usuários. Ainda que possamos considerar algumas limitações sobre a metodologia, acreditamos que esse projeto possa servir como base de estudo para novas propostas de trabalhos que atendam o mesmo público em maior escala, bem como, outros públicos que possuem a necessidade de atendimento, atendendo assim as demandas desse universo *fitness* e *wellness* e subseqüentemente melhorando a saúde da população por meio do exercício físico.

REFERÊNCIAS

Farinatti, P. D. T. V., & Monteiro, W. D. (1992). *Fisiologia e avaliação funcional*. Sprint.

Farinatti, P. D. T. V. (2008). Envelhecimento: promoção da saúde e exercício. Bases teóricas e metodológicas. v. 1. In *Envelhecimento: promoção da saúde e exercício. Bases teóricas e metodológicas. v. 1* (pp. 499-499).

- Farinatti, P. D. T. V., & Monteiro, W. D. (2000). *Fisiologia e avaliação funcional*. Sprint.
- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2017). *Fundamentos do treinamento de força muscular*. Artmed Editora.
- Fermino, R. C., Pezzini, M. R., & Reis, R. S. (2010). Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 16(1), 18-23.
- Freitas, M. P., Stefanello, F. M., Gonzales, N. G., Häfele, C. A., & Rombaldi, A. J. (2016). Efeitos do exercício físico sobre o sistema imune de mulheres pós-menopausadas: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 22(5), 420-425.
- GUIMARÃES NETO, W. M. (2007). Musculação: anabolismo total:(treinamento, nutrição, esteróides anabólicos, outros ergogênicos). *Guarulhos: Phorte*, 8.
- Langton, B., & King, J. (2018). UTILIZING BODY WEIGHT TRAINING WITH YOUR PERSONAL TRAINING CLIENTS. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 44-51.
- Prazeres, M. V. (2007). A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida. *Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina*.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028.
- Schmidt, D. G.; Rocha, R. A. A. (2013). O BENEFÍCIO DA MUSCULAÇÃO NA IMAGEM CORPORAL DE MULHERES DE 30 A 40 ANOS. *Revista digital Buenos Aires*, (17).
- Santos, V. C. D. (2013). A eficiência da musculação na mudança da composição corporal.
- Silva, T. A.; Zamai, C. A.; Silva, T.; Rodrigues, A. A.; Filocomo, M. (2014). Benefícios da prática da musculação para mulheres. *Revista digital Buenos Aires*.
- Souza, D. L., & Mezzadri, F. M. (2009). Adesão e aderência da criança à atividade física regular: apontamentos para políticas públicas. *Journal of Physical Education*, 20(3), 441-452.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2012). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Artmed Editora.
- Torres, R. S., & Nero, D. D. S. M. (2020). A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO NA IMUNIDADE. *Aptidão física e saúde: exercício físico, saúde e fatores associados a lesões*, 32.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*, Geneva.
- Inter. Journ. Phys. Educ, Rio de Janeiro 2(1): e20200006, 2020

Viais, A. D. S. (2016). BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NA IMAGEM CORPORAL PARA MULHERES. *FACIDER-Revista Científica*, (09).

Recebido em: 10/03/2020

Aceito em: 03/06/2020

Endereço para correspondência

Raphael Almeida Silva Soares
raphasilvasoares@gmail.com

Esta obra está licenciada sob uma Licença



Creative Commons Attribution 3.0