

EDUCAÇÃO FÍSICA

Leonardo de Castro e Sousa Scatena

**Os efeitos do treinamento resistido na qualidade
de vida de servidores técnicos administrativos
de universidade**



Rio Claro - SP
2025

Leonardo de Castro e Sousa Scatena

Os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida de servidores técnicos administrativos de universidade

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Eduardo Kokubun

Coorientadora: Profa. Dra. Deisy Terumi Ueno

Rio Claro - SP

2025

S286e Scatena, Leonardo de Castro e Sousa
Os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida de servidores
técnicos administrativos de universidade / Leonardo de Castro e Sousa
Scatena. -- Rio Claro, 2025
34 p. : tabs.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) -
Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro
Orientador: Eduardo Kokubun
Coorientadora: Deisy Terumi Ueno

1. Treinamento resistido. 2. Qualidade de vida. 3. Servidores
técnico-administrativos.. I. Título.

LEONARDO DE CASTRO E SOUSA SCATENA

OS EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA QUALIDADE DE VIDA DE SERVIDORES TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS DE UNIVERSIDADE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de bacharelado em educação física

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Eduardo Kokubun (orientador)

Prof. Dr. Paulo Henrique de Araújo Guerra

Prof. Dr. Diego Orcioli-Silva

Aprovado em: 7 de julho de 2025

Assinatura do discente

Assinatura do(a) orientador(a)

Assinatura do(a) coorientador(a)

AGRADECIMENTOS

Enfim, o último ano da graduação chegou e confesso que ela não seria como foi sem a presença dessas pessoas tão especiais na minha vida.

Queria começar agradecendo aos meus pais Fernanda e Renato que deram todo o apoio que eles conseguiam para a minha graduação acontecer, sem medir esforços, sendo que mesmo distantes, marcaram presença todos os dias, sendo com auxílio financeiro, sendo com um feijão que eu trouxe da casa deles pra Rio Claro, dentre outras coisas.

Agradeço também a todos os meus amigos que me acompanharam nessa jornada, com especial ao Vasco, meu companheiro de casa e ao Caninha que foram os que mais marcaram minha vida universitária desde o início. O Vasco sempre me chamando pra jogar um basquete de tarde ou aparecendo com um monte de gente em casa e o Caninha por ser meu parceiro de cheerleading e estar presente em diversos momentos da minha vida também.

Falando em cheerleading, com certeza minha vida unespiana não seria a mesma sem essa modalidade na minha vida. Fui de não conhecer o esporte para um dos meus esportes favoritos de praticar, além de me trazer muitos momentos bons na minha vida e conhecer muita gente legal, portanto, mesmo com altos e baixos, com certeza tenho muito a agradecer ao cheer e tudo que vivi com ele.

Um agradecimento também a Halima, minha namorada, que esteve comigo nos altos e baixos da minha graduação e além de me dar suporte a tudo que precisava me proporcionou vários momentos bons ao seu lado.

Queria dar uma atenção também ao projeto que segui em toda minha graduação, muito obrigado ao Cepet Muf e todo mundo que conheci dentro dele, as experiências que esse projeto me fez viver e os aprendizados que ele me trouxe.

Por último e não menos importante um agradecimento ao meu orientador e minha co-orientadora, Eduardo Kokubun e Deisy Terumi, que me auxiliaram no meu trabalho de conclusão de curso.

RESUMO

Este estudo tem como objetivo principal investigar os efeitos do treinamento resistido (TR) na qualidade de vida (QV) dos servidores técnico-administrativos de uma universidade. Utilizando uma abordagem longitudinal, serão realizados três treinos semanais por 4 semanas, tendo como objetivo principal avaliar o efeito do TR na QV dos participantes. A amostra foi reunida por conveniência da população que foi estudada, passando pelo programa de TR. Foram aplicados os testes Whoqol bref e SF-36 no início e final do período de treinamento para avaliar o impacto na QV dos participantes. Os resultados se mostraram estatisticamente positivos no que se relaciona com a melhora da qualidade de vida dos servidores após o treinamento resistido, havendo melhora em quase todos os parâmetros investigados no estudo. Portanto pode-se notar que ao avaliar a qualidade de vida com ferramentas já validadas pela ciência como os questionários Whoqol-Bref e o Sf-36 pode-se ver que o treinamento resistido interferiu positivamente na qualidade de vida dos servidores de universidade. Com isso, espera-se contribuir para o desenvolvimento de políticas e programas de promoção da saúde mais eficazes na universidade, destacando a importância da atividade física para o bem-estar dos servidores técnico administrativos e o desempenho institucional.

Palavras-chave: Treinamento resistido, qualidade de vida, servidores técnico-administrativos.

ABSTRACT

This study aims to investigate the effects of resistance training (RT) on the quality of life (QoL) of technical-administrative staff at a university. Using a longitudinal approach, three weekly training sessions will be conducted for four weeks, with the primary objective of evaluating the impact of RT on participants' QoL. The sample was selected by convenience from the studied population, participating in the RT program. The WHOQOL-BREF and SF-36 tests were applied at the beginning and end of the training period to assess the impact on participants' QoL. The results were statistically positive concerning the improvement in the quality of life of the staff after resistance training, showing improvements in almost all parameters investigated in the study. Therefore, it can be observed that evaluating quality of life using scientifically validated tools such as the WHOQOL-BREF and SF-36 questionnaires demonstrates that resistance training positively influenced the quality of life of university staff. Thus, this study aims to contribute to the development of more effective health promotion policies and programs within the university, highlighting the importance of physical activity for the well-being of technical-administrative staff and institutional performance.

Keywords: Resistance training, quality of life, technical-administrative staff.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	7
2.	OBJETIVO	8
2.1.	Objetivo Geral.....	8
2.2.	Objetivos Específicos.....	8
3.	MÉTODOS	9
3.1.	Desenho Experimental	9
3.2.	Considerações éticas.....	9
3.3.	Amostra	9
3.4.	Critérios de inclusão	10
3.5.	Critérios de exclusão	10
3.6.	Procedimentos de protocolo de coleta de dados	10
3.7.	Análise de dados	13
4.	RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
4.1.	Perfil dos Participantes	14
4.2.	Questionário SF-36.....	14
4.3.	Questionário WHOQOL-BREF	16
5.	CONCLUSÃO	17
6.	REFERÊNCIAS	20
7.	ANEXOS.....	21

1. INTRODUÇÃO

A promoção da saúde e do bem-estar ganha destaque global devido à crescente conscientização sobre os benefícios da atividade física (AF) para a saúde física e mental, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como fundamental para uma vida saudável (WHO, 2022). No entanto, muitas vezes negligencia-se sua importância, especialmente no ambiente de trabalho, em que as demandas profissionais consomem tempo e energia.

Dessa forma, através de um estudo realizado por Oliveira et al. (2021), sabe-se da importância da promoção da saúde e que existe uma correlação entre a prática de exercícios e a redução da ausência dos funcionários em decorrência de problemas de saúde. Portanto, na Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP), campus de Rio Claro, a qualidade de vida (QV) dos servidores é uma preocupação crescente, evidenciada por registros que destacam fatores como inatividade física, excesso de peso e uso de substâncias como álcool e tabaco (Ueno, 2022). Esses desafios, aliados ao estresse e ao sedentarismo, resultam em licenças médicas frequentes entre os técnico-administrativos em educação (TAEs) (Pinto, 2015), demonstrando-se um tema relevante a ser abordado na implementação de programas de promoção da saúde.

O Treinamento Resistido (TR) é definido por qualquer exercício corporal que trabalhe contra uma resistência, seja ela externa, como máquinas e aparelhos de musculação, ou o próprio peso corporal (Fleck & Kraemer, 2017). Já a Qualidade de Vida (QV) pode ser avaliada por instrumentos específicos que buscam mensurar aspectos físicos, psicológicos e sociais. Dentre esses, foram selecionados o SF-36 e o WHOQOL-BREF. O SF-36 (Short Form Health Survey) é um questionário composto por 36 itens que avaliam a percepção do indivíduo sobre sua saúde física e mental. Já o WHOQOL-BREF, desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), mede a qualidade de vida em quatro domínios principais: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente.

Nesse contexto, a pesquisa propõe investigar os efeitos do treinamento resistido (TR) na qualidade de vida (QV) dos Técnicos Administrativos em Educação (TAEs) da UNESP de Rio Claro por meio de um estudo longitudinal, permitindo avaliar as mudanças ao longo de 4 semanas, considerando os potenciais benefícios para a saúde, como o aumento da força muscular, melhoria da composição corporal

e redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis (Silva et al., 2021). O objetivo é não só compreender esses efeitos, mas também subsidiar políticas e programas de promoção da saúde mais eficazes na universidade.

Um aspecto relevante é a AF voltada para o lazer, que oferece benefícios não apenas físicos, mas também emocionais e sociais (King et al., 1992; Peterson, 2007). De acordo com informações disponibilizadas no site oficial do Instituto de Biociências (IB) na seção de projetos de extensão do Departamento de Educação Física da UNESP de Rio Claro (2025), a universidade conta com diversos projetos de extensão na área de educação física, como o projeto de atividade física para a terceira idade, o programa de intervenção para crianças com dificuldade de aprendizagem, o programa de atividade física para pessoas com doença de Parkinson e o projeto da musculação. No entanto, apesar da diversidade de iniciativas voltadas à prática de atividades físicas para diferentes públicos, observa-se uma carência específica de programas direcionados ao lazer. Diante disso, torna-se evidente a necessidade de ampliação das ações nessa área, ressaltando a importância da atuação dos profissionais de Educação Física e a viabilidade de novas iniciativas de extensão no curso.

2. OBJETIVO

2.1. Objetivo Geral

O objetivo do presente estudo consistiu na investigação, por meio de um estudo longitudinal, os impactos da realização de 3 treinos semanais por 4 semanas de TR na QV dos TAEs da UNESP de Rio Claro.

2.2. Objetivos Específicos

Avaliar a eficácia do TR como uma estratégia de promoção da saúde e bem-estar, visando não apenas os benefícios físicos, como aumento da força muscular e melhoria da composição corporal, bem como os benefícios emocionais e sociais associados à prática de atividade física voltada para o lazer. O estudo pretende fornecer subsídios para o desenvolvimento de políticas e programas de promoção da saúde mais abrangentes e eficazes dentro da universidade, bem como sensibilizar a comunidade acadêmica para a importância da atividade física como uma ferramenta essencial para o bem-estar e QV dos TAE, contribuindo, assim, para o

aprimoramento das atividades desenvolvidas na instituição.

3. MÉTODOS

3.1. Desenho Experimental

O presente estudo caracteriza-se como um estudo experimental de intervenção longitudinal que busca avaliar através de um grupo de 5 servidoras os efeitos do TR na QV dos TAEs, realizando 4 semanas de treinamento resistido na população a ser estudada e implementando os questionários SF-36 e Whoqol-Bref antes e depois do período de testes para mensurar a QV das participantes e realizar os efeitos comparativos do antes e depois.

3.2. Considerações éticas

O protocolo de pesquisa foi aprovado pela Comissão de ética em Pesquisa com Seres Humanos do Instituto de Biociências da Unesp/Rio Claro (CAAE nº78775224.3.0000.5465), em atendimento às normas da resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

3.3. Amostra

Para a reunião de dados sobre os TAEs da UNESP Rio Claro foi utilizado o anuário estatístico de 2023 da própria instituição, que tem como ano-base 2022. Assim foi constatado que o total de servidores técnico administrativos é de 286 como mostra a tabela 1.

Tabela 1.Quantidade de servidores técnico-administrativos em educação da UNESP Rio Claro, conforme anuário estatístico de 2023.

Local	Masculino	Feminino	Total	Frequência Relativa
RC-IB	61	65	126	44,10%
RC-IGCE	64	87	151	52,80%
RC-IPBEN	1	3	4	1,40%
RC-CEA	4	1	5	1,70%
Total	130	156	286	100,00%

O cálculo amostral foi realizado considerando-se o score total do WHOQOL-BREF como desfecho primário, a ser analisado em um grupo experimental e outro controle, portanto dois grupos independentes. Baseado em estudo de Costa et al (2018) estimou-se o tamanho do efeito de $d=1,21$ para comparação unicaudal das médias, nível de significância $\alpha=0,05$, poder=0,80. O tamanho amostral necessário foi de 10 participantes em cada um dos grupos. Considerando eventuais perdas amostrais, deveriam ser recrutados 15 participantes para cada grupo, totalizando $n=30$ participantes.

Visto isso, a amostragem foi por conveniência com os servidores do campus, que foram convidados a participarem do programa de TR (experimental). Para que a pesquisa pudesse ser feita foi necessário diminuir para apenas o grupo experimental em decorrência do número de participantes, que foi $n=5$, todas do sexo feminino.

Para recrutar participantes, foram feitas postagens no Instagram do Centro de Estudos Pesquisa e extensão em Musculação e Força (CEPEt MuF), além de envio de emails pelo sistema de divulgação da instituição e entrega de panfleto nas salas dos servidores

3.4. Critérios de inclusão

- a) Servidores Técnico administrativos em educação da UNESP de Rio Claro;
- b) Não apresentem incapacidade motora acentuada;
- c) Não tenham realizado TR nos últimos 3 meses.

3.5. Critérios de exclusão

- a) Deixar de responder os questionários aplicados;
- b) Não completar 4 semanas de treinamento resistido.

3.6. Procedimentos de protocolo de coleta de dados

Para a coleta de dados foram utilizados os seguintes instrumentos:

- a) Questionário de Identificação (ANEXO 1);
- b) Termo de Consentimento Livre e Eclarecido (TCLE) (ANEXO 5);
- c) SF-36 (ANEXO 2).

Ferramenta utilizada para medir qualidade de vida, composta por 36 itens

divididos em 8 escalas, projetado para avaliar a percepção do paciente sobre a própria saúde e qualidade de vida. Cada domínio varia de 0 a 100 em que 0 indica pior condição de saúde e 100 a melhor.

d) WHOQOL-BREF (ANEXO 3);

Desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e possuindo 26 itens distribuídos por 4 escalas o *World Health Organization Quality of Life-Brief* é um questionário abrangente e de fácil aplicação que visa avaliar a qualidade de vida de indivíduos em diferentes contextos. Após a coleta dos dados, as participantes foram alocadas no grupo experimental.

A pesquisa teve duração de quatro semanas, sendo utilizados os instrumentos WHOQOL-BREF e SF-36 no início do período de treinamento e no final (após 4 semanas) para avaliar se o TR impactou ou não na QV das participantes, além de utilizar o Par-Q (ANEXO 4) para que fosse possível a prática de AF. Os exercícios que foram utilizados na rotina de treinamento foram escolhidos para serem simples e adequados para todo público alvo. Foram selecionados prioritariamente exercícios em máquinas e/ou de fácil execução, para serem realizados em sessão de até 60 minutos de duração em três sessões semanais. A primeira sessão foi composta de exercícios para costas e bíceps, a segunda para membros inferiores e a terceira para peito e tríceps, conforme exemplificado no quadro 1.

Quadro 1. Ficha de treinamento.

	Exercício	Série	Repetições
Dia 1	Puxada alta pronada	3	8-10
Costa e Bíceps	Remada na máquina pegada neutra	4	8-10
	Remada horizontal pronada	3	8-10

	Rosca direta com halteres	3	8-10
	Rosca martelo com halteres	3	8-10
	Abdominal supra	3	8-10
Dia 2	Agachamento para o banco	3	8-10
Membros Inferiores	Leg press	3	8-10
	Cadeira extensora	3	8-10
	Mesa flexora	3	8-10
	Ponte com apoio das escápulas no chão	3	8-10
	Flexão plantar em pé	4	8-10
Dia 3	Supino máquina	3	8-10
Peito e Tríceps	Voador máquina	3	8-10
	Supino inclinado com halteres	3	8-10
	Tríceps com polia alta	3	8-10
	Tríceps testa com halteres	3	8-10
	Abdominal na máquina	4	8-10

Fonte: autor, 2024

O TR teve duração de quatro semanas, sendo utilizados os instrumentos WHOQOL-BREF e SF-36 para avaliação, no início do período de treinamento e no final (após 4 semanas) para avaliar se o TR impactou ou não na QV das

participantes.

3.7. Análise de dados

Os resultados dos questionários de Qualidade de Vida, WHOQOL-BREF e SF-36 passaram por análise conforme os procedimentos padronizados para os respectivos questionários indicados nos anexos 6 e 7. Ambos apresentam procedimentos para cálculo de escores em diferentes dimensões (WHOQOL-bref: físico, psicológico, relações sociais, meio ambiente, SF:36 capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental, os quais são agrupados em Componente Físico e Componente Mental).

Desta forma, análises comparativas foram realizadas para os desfechos primários (variáveis dependentes) constituídos pela soma dos escores do WHOQOL-bref e os Componentes Físico e Mental do SF-36. Essas análises foram conduzidas por intenção de tratar, de modo que os dados omissos (perguntas não respondidas pelas participantes) sejam substituídos pelos escores iniciais da participante. Consideraram-se variáveis independentes o momento da aplicação (inicial ou ao final de quatro semanas, que foram tratados como dados emparelhados). O nível de significância de $p \leq 0,05$ foi adotado.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados obtidos a partir dos instrumentos SF-36 e Whoqol-bref demonstram avanços significativos na qualidade de vida e no bem-estar dos participantes após a intervenção proposta. Nesta seção, os resultados são discutidos detalhadamente por domínio, realizando análise através dos dados estatísticos fornecidos pela tabela 2, levando em consideração nível de significância de $p \leq 0,05$.

Tabela 2. Dados estatísticos do questionário SF-36 e Whoqol-Bref fornecidos por domínio

Quest.	Nome	Tabela de Testes Iniciais		Tabela de Testes Finais		Comparativos			
		Média	Desv. Padrão	Média	Desv. Padrão	$\Delta\%$ Médias	$\Delta\%$ Desv. Padrão	Significância (t)	É $\leq \alpha$ (5%)
SF-36	Capacidade Funcional	86	10,25	90	6,12	5%	-40%	48%	-

SF-36	Limitação por Aspectos Físicos	50	25	90	22,36	80%	-11%	3%	1
SF-36	Dor	53,8	19,18	81,6	19,05	52%	-1%	5%	1
SF-36	Estado Geral de Saúde	64,6	5,59	70	2,74	8%	-51%	9%	-
SF-36	Vitalidade	56	16,36	67	4,47	20%	-73%	18%	-
SF-36	Aspectos Sociais	65	24,04	92,5	11,18	42%	-54%	5%	1
SF-36	Limitação por Aspectos Emocionais	40	36,51	93,33	14,91	133%	-59%	2%	1
SF-36	Saúde Mental	66,4	19,92	80,8	6,57	22%	-67%	16%	-
WHOQOL	Domínio Físico	3,77	0,68	4,34	0,41	15%	-40%	15%	-
WHOQOL	Domínio Psicológico	3,53	0,43	3,9	0,37	10%	-15%	18%	-
WHOQOL	Relações Sociais	3,8	0,87	3,93	0,64	4%	-26%	79%	-
WHOQOL	Meio Ambiente	3,35	0,36	3,55	0,29	6%	-20%	36%	-

Fonte: Autor, 2024

4.1. Perfil dos Participantes

O estudo contou com a participação de servidores técnicos administrativos da UNESP Rio Claro, com idade média de 42 anos, sendo 100% do sexo feminino. As participantes foram todas organizadas no grupo de intervenção, que realizou treinamento resistido.

4.2. Questionário SF-36

O questionário SF-36 avaliou a qualidade de vida em aspectos específicos, como capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, emocionais e saúde mental, sendo o critério de avaliação de 0 a 100 com 0 sendo péssimo e 100 excelente. A partir da aplicação do SF-36, foram observados os seguintes resultados:

- Capacidade Funcional: O domínio de Capacidade Funcional apresentou um aumento de 5% na média, de 86,00 para 90,00 pontos, indicando uma leve melhoria na percepção dos participantes sobre sua habilidade de realizar atividades cotidianas, como andar, subir escadas e carregar objetos. Embora o ganho percentual seja moderado, a redução expressiva de 40% na variabilidade das respostas (desvio padrão) sugere maior uniformidade entre os participantes, o que pode ser associado ao fortalecimento da funcionalidade física através da intervenção;

- Limitação por Aspectos Físicos: Este domínio destacou-se com uma melhora significativa ($p \leq 0,05$), apresentando um aumento de 80% na média, de 50,00 para 90,00 pontos. Essa mudança reflete uma drástica redução no impacto de problemas físicos sobre a realização de atividades rotineiras e compromissos diários. A melhora expressiva pode possivelmente ser atribuída à redução de limitações funcionais e ao fortalecimento físico promovido pela intervenção (Westcott 2012);

- Dor: O domínio Dor apresentou um aumento de 52% na pontuação média, de 53,80 para 81,60 pontos, com significância estatística ($p \leq 0,05$). Essa mudança indica que as participantes relataram sentir menos dor e/ou que a dor interferiu menos em suas atividades diárias. A redução do impacto da dor sugere que os componentes da intervenção tiveram um efeito positivo na qualidade de vida;

- Estado Geral de Saúde: Apesar de apresentar um ganho moderado de 8% (de 64,60 para 70,00 pontos), este domínio também mostrou uma redução significativa de 51% na variabilidade das respostas. Esse resultado evidencia que, embora a percepção de saúde geral tenha melhorado de forma mais sutil, as participantes passaram a apresentar respostas mais homogêneas, indicando um impacto positivo da intervenção;

- Vitalidade: A pontuação no domínio de Vitalidade aumentou 20%, de 56,00 para 67,00 pontos, sugerindo que as participantes se sentiram mais enérgicas e menos fatigadas. A redução de 73% no desvio padrão reforça que a intervenção foi eficaz em promover uma melhoria consistente entre os indivíduos;

- Aspectos Sociais: Este domínio apresentou um incremento de 42%, com a média passando de 65,00 para 92,50 pontos, sendo um dos domínios mais impactados positivamente pela intervenção ($p \leq 0,05$). A redução de 54% na

variabilidade indica que as participantes se tornaram mais satisfeitas com suas interações sociais, o que pode estar relacionado ao impacto positivo do programa sobre a saúde mental e emocional;

- Limitação por Aspectos Emocionais: Este foi o domínio que apresentou o maior aumento percentual, com a média subindo de 40,00 para 93,33 pontos, representando um ganho de 133% ($p \leq 0,05$). A redução de 59% no desvio padrão reforça a relevância do TR no fortalecimento da saúde emocional, diminuindo barreiras causadas por limitações emocionais e promovendo maior estabilidade emocional;

- Saúde Mental: O domínio Saúde Mental apresentou um aumento de 22%, de 66,40 para 80,80 pontos, com uma redução significativa no desvio padrão (-67%). Esse resultado reflete melhorias na frequência de sentimentos positivos, como felicidade e tranquilidade, e redução de emoções negativas, como ansiedade e depressão.

4.3. Questionário WHOQOL-BREF

O WHOQOL-BREF analisa a qualidade de vida em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Os resultados encontrados para o grupo de intervenção indicaram:

- Domínio Físico: O domínio Físico apresentou uma melhoria de 15%, com a média passando de 3,77 para 4,34, acompanhada de uma redução de 40% na variabilidade. Isso evidencia que as participantes relataram sentir-se mais fisicamente aptas e com maior energia para realizar suas atividades diárias, o que corrobora os resultados observados no SF-36;

- Domínio Psicológico: No domínio Psicológico, a média aumentou 10%, de 3,53 para 3,90, enquanto o desvio padrão reduziu em 15%. Essa mudança sugere que a intervenção contribuiu para o fortalecimento da saúde mental, aumentando a sensação de bem-estar emocional e reduzindo sintomas como depressão e ansiedade assim como corrobora o Anal do Congresso Internacional de Educação Física e Desportos (CIEFD) Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)/Instituto de Educação Física e Desportos (IEFD) (2021);

- Domínio de Relações Sociais: Apesar de um aumento modesto de 4% na

média (de 3,80 para 3,93), o domínio de Relações Sociais apresentou uma redução considerável de 26% no desvio padrão, refletindo maior satisfação com as interações interpessoais e o suporte social recebido;

- Domínio de Meio Ambiente: O domínio de Meio Ambiente também apresentou ganhos sutis, com a média subindo 6% (de 3,35 para 3,55) e o desvio padrão reduzido em 20%. Porém as perguntas não dizem respeito a qualidade de vida fornecida através do TR e sim através de infraestrutura disponível para o indivíduo em sua vida cotidiana portanto foi decidido descartar este tópico. Vale ressaltar que de ambos os questionários, apenas os domínios limitação por aspectos físicos, dor, aspectos sociais e limitação por aspectos emocionais obtiveram aumento significativo ($p \leq 0,05$) pós TR nos scores.

5. CONCLUSÃO

O presente estudo analisou os efeitos do treinamento resistido (TR) na qualidade de vida (QV) de servidoras técnico-administrativas da UNESP, utilizando os questionários SF-36 e WHOQOL-BREF como instrumentos de avaliação. Os resultados demonstraram impactos positivos significativos em diversos aspectos da QV, reforçando o potencial do TR como estratégia de promoção da saúde no ambiente universitário. Os achados do SF-36 evidenciam melhorias consideráveis em domínios relacionados ao bem-estar físico, emocional e social. Destaque especial deve ser dado aos seguintes domínios que apresentaram aumentos significativos e estatisticamente relevantes ($p \leq 0,05$):

Limitação por Aspectos Emocionais, com aumento de 133%, refletindo maior estabilidade emocional e redução das barreiras emocionais para a realização de tarefas cotidianas. Aspectos Sociais, que registraram um incremento de 42%, evidenciando melhorias na interação social e autoconfiança das participantes. Limitação por Aspectos Físicos, com crescimento de 80%, indicando redução significativa de limitações físicas que interferiam na execução de atividades diárias. Dor, que apresentou um aumento de 52% nos escores, demonstrando menor interferência da dor no cotidiano e melhora no conforto físico das participantes. Além disso, o estado geral de saúde, a vitalidade e a saúde mental também apresentaram melhorias importantes, com as participantes relatando maior energia, menor nível de ansiedade e aumento da sensação de bem-estar.

Desta forma, os resultados do WHOQOL-BREF corroboraram os avanços identificados no SF-36, especialmente nos domínios Físico e Psicológico, que registraram aumentos de 15% e 10%, respectivamente. Esses ganhos indicam que o TR contribuiu para melhorar a disposição física, reduzir a fadiga e fortalecer a saúde mental, promovendo um impacto positivo geral na qualidade de vida das participantes.

Limitações do estudo

Apesar dos resultados promissores, o estudo apresentou algumas limitações que devem ser consideradas:

1. Tamanho amostral reduzido: A inclusão de apenas cinco participantes limita a generalização dos resultados e sua representatividade em uma população maior;
2. Ausência de grupo controle: A inexistência de um grupo comparativo impediu a avaliação mais robusta dos efeitos do TR em relação a outras variáveis ou intervenções;
3. Curta duração da intervenção: O período de quatro semanas pode não ter sido suficiente para observar melhorias ainda mais significativas, especialmente em aspectos relacionados ao bem-estar emocional e social;

Essas limitações reforçam a necessidade de estudos futuros com maior número de participantes, maior diversidade de gênero e idade e duração ampliada da intervenção para uma análise mais abrangente e representativa.

Perspectivas Futuras

Com base nos resultados e nas limitações identificadas, algumas recomendações para pesquisas futuras são:

1. Expandir o número de participantes e incluir um grupo controle para aumentar a robustez estatística dos achados;
2. Prolongar o período de intervenção para investigar os efeitos do TR a longo prazo;
3. Realizar avaliações qualitativas para captar as percepções subjetivas dos participantes sobre as mudanças observadas em suas vidas;

4. Investigar o impacto do TR em diferentes subgrupos da comunidade universitária, como professores, estudantes e outros funcionários administrativos, ampliando a aplicação dos achados.

Os resultados deste estudo reforçam o papel essencial do treinamento resistido como uma intervenção eficaz para a promoção da qualidade de vida, especialmente no contexto institucional. Tais achados contribuem para evidenciar a importância de programas de atividade física no ambiente universitário, não apenas como uma ferramenta de saúde física, mas também como um meio de promover o bem-estar emocional e social dos servidores. Espera-se que estas evidências subsidiem a criação de políticas e iniciativas voltadas à saúde, impactando positivamente a comunidade acadêmica e seu desempenho geral.

6. REFERÊNCIAS

Anuário estatístico 2021, Universidade Estadual Paulista “Júlio Mesquita Filho”.

COSTA, Fabrício Ramalho da et al. Quality of life of participants and non-participants of public physical exercise programs. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, p. 24-34, 2018.

de Oliveira Santos, G., de Jesus Rezende, G., Paraguassú, C. C., & da Silva, S. L. (2021). Efeitos do treinamento resistido na composição corporal: Revisão. **Brazilian Journal of Development**, 7(1), 8826-8836.

EM ADULTOS, Frequentes; DE ATIVIDADE FÍSICA, Regulares; FÍSICA, Atividade. Contribuição do treinamento resistido na redução de sintomas de estresse e depressão durante o período da pandemia COVID-19. In: **Anais do Congresso Internacional de Educação Física e Desportos (CIEFD) Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)/Instituto de Educação Física e Desportos (IEFD)**. p. 50.

Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2017). **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Artmed Editora.

King, A. C., Blair, S. N., Bild, D. E., Dishman, R. K., Dubbert, P. M., Marcus, B. H., ... & Yeager, K. K. (1992). Determinants of physical activity and interventions in adults. **Medicine & science in sports & exercise**.

Oliveira, E. S., Cortes S. F., Carvalho L. R., Soares L. C. B., Lopes Y. A., Silva T. M., Gomes M. A. (2021) Atividade Física, Promoção da Saúde e Qualidade de Vida para Servidores Públicos: Uma revisão Bibliográfica.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Atividade física. 2022.

Peterson, J. A. (2007). Get moving! Physical activity counseling in primary care. **Journal of the American Academy of Nurse Practitioners**, 19(7), 349-357.

Pinto, A. M. A. (2015). O impacto da Qualidade de Vida no trabalho sobre a produtividade dos servidores Técnico-Administrativos em Educação do Instituto Federal do Amazonas.

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA. Projetos de Extensão do Departamento de Educação Física – UNESP Rio Claro. Instituto de Biociências, 2025.

Westcott W. L. (2012). Resistance training is medicine: effects of strength training on health. **Current sports medicine reports**, 11(4), 209–216.

7. ANEXOS

ANEXO 1. QUESTIONÁRIO DE IDENTIFICAÇÃO

Nome	
Data de Nascimento	
Sexo	
Peso	
Altura	
Telefone	

ANEXO 2. QUESTIONÁRIO SF-36

Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranqüilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5

ANEXO 3. WHOQOL-BREF

WHOQOL-ABREVIADO

Este questionário trata sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor, responda as próximas **questões tomando como referência as duas últimas semanas.**

Circule a alternativa que lhe parece mais apropriada e lembre-se, **não há resposta certa ou errada**, pois trata-se de **sua percepção sobre aspectos da vida.**

01. Como você avaliaria sua qualidade de vida?

1. Muito ruim 2. Ruim 3. Nem ruim nem boa 4. Boa 5. Muito boa

02. Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

03. Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

04. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

05. O quanto você aproveita a vida?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

06. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

07. O quanto você consegue se concentrar?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

08. Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

09. Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

10. Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

11. Você é capaz de aceitar sua aparência física?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

12. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

13. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

14. Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

15. Quão bem você é capaz de se locomover?

1. Muito ruim 2. Ruim 3. Nem ruim nem bom 4. Bom 5. Muito bom

16. Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

17. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

18. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

19. Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

20. Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

21. Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

22. Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

23. Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

24. Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

25. Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

26. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?

1. Nunca 2. Algumas vezes 3. Frequentemente 4. Muito frequentemente 5. Sempre

ANEXO 4. Par-Q

Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)

Este questionário tem o objetivo de identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início da atividade física. Caso você responda "SIM" a uma ou mais perguntas, converse com seu médico ANTES de aumentar seu nível atual de atividade física. Mencione este questionário e as perguntas às quais você respondeu "SIM".

Por favor, assinale "SIM" ou "NÃO" às seguintes perguntas:

1. Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?
 Sim Não
2. Você sente dores no peito quando pratica atividade física?
 Sim Não
3. No último mês, você sentiu dores no peito quando praticou atividade física?
 Sim Não
4. Você apresenta desequilíbrio devido à tontura e/ ou perda de consciência?
 Sim Não
5. Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?
 Sim Não
6. Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração?
 Sim Não
7. Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?
 Sim Não

Nome completo _____ Idade: _____

Data _____ Assinatura: _____

Se você respondeu "SIM" a uma ou mais perguntas, leia e assine o "Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física"

Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física

Estou ciente de que é recomendável conversar com um médico antes de aumentar meu nível atual de atividade física, por ter respondido "SIM" a uma ou mais perguntas do "Questionário de Prontidão para Atividade Física" (PAR-Q). Assumo plena responsabilidade por qualquer atividade física praticada sem o atendimento a essa recomendação.

Nome completo _____

Data _____ Assinatura: _____

ANEXO 5. TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - (TCLE) (Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12)

O(a) Sr(a) está sendo convidado(a) para participar de uma pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso intitulada “Os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida de servidores técnicos administrativos de universidade” que será desenvolvida por LEONARDO DE CASTRO E SOUSA SCATENA, do Curso de Bacharelado em Educação Física, sob a responsabilidade e orientação do Prof.(a) Dr.(a) Eduardo Kokubun, do Departamento de Educação Física do Instituto de Biociências da Unesp, Rio Claro, RG 7.825.618.

O objetivo de nossa pesquisa é o de avaliar os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida de servidores técnicos-administrativos de uma universidade. A atividade física regular em geral e a prática de treinamento resistido, realizado com pesos, tem potencial benefício para a saúde incluindo o aumento da força muscular, melhoria da composição corporal e redução de risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis e da qualidade de vida. A qualidade de vida é um importante indicador do estado geral de saúde de uma pessoa, que está associada com a ocorrência de doenças e mortalidade prematura. Ao investigar os efeitos do treinamento resistido sobre a qualidade de vida em servidores técnicos da uma universidade esperamos contribuir para a o aprimoramento das atividades da instituição que promova o bem-estar de seus colaboradores.

Caso o(a) Sr(a) aceite participar desta pesquisa, o senhor será alocado a um grupo que realizará treinamento de força ou a um grupo controle. No início do estudo e ao final de dois meses, o(a) Sr(a) será convidado a responder um questionário contendo perguntas sobre a qualidade de vida, com duração aproximada de 10 minutos. Caso seja alocado ao grupo de treinamento, deverá realizar durante dois meses, 3 sessões semanais de treinamento resistido de 6 a 8 exercícios com pesos e duração aproximada de 60 minutos por sessão, na academia de musculação do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Unesp, cidade de Rio Claro - São Paulo, Brasil.

Há um risco mínimo do Sr(a) se sentir constrangido durante a resposta ao questionário de Qualidade de Vida. Para minimizar esse constrangimento, o Sr(a) poderá responder ao questionário em local de sua escolha. O aluno pesquisador realizará a pergunta e sua resposta será anotada em formulário próprio. Caso sinta constrangimento, o senhor(a) poderá responder ao questionário diretamente, sem a

intermediação de qualquer outra pessoa, em local e horário de preferência, retornando o formulário preenchido ao aluno pesquisadores. Não há resposta certa ou errada no questionário. Além disso, nem sua identidade nem suas escolhas serão divulgadas a outras pessoas exceto os pesquisadores.

Caso o Sr(a) participe do grupo que realizará treinamento de força, os exercícios podem acarretar cansaço, dores musculares, mal-estar, tontura, principalmente em pessoas que não estão habituadas com esses tipos de exercícios. Muito raramente poderá ocorrer acidentes na utilização dos equipamentos ou lesões musculares e articulares em decorrência dos treinamentos. Para minimizar o risco de ocorrência desses eventos, o Sr(a) responderá um questionário de Prontidão para a Atividade Física (PAR-Q) que avalia os riscos para a saúde da prática de atividade física, conforme determina a Lei Estadual nº 16.724/2018. Além disso, os exercícios serão individualizados de acordo com sua aptidão física, elaborados e monitorados por profissionais de educação física e as cargas ajustadas de acordo com a sua progressão. Os riscos e procedimentos para minimização de riscos são aqueles encontrados normalmente em instalações para prática de exercícios para a população em geral. Em caso de mal-estar ou de qualquer intercorrência durante as sessões de exercício, haverá pessoal com treinamento para realizar o atendimento imediato e providenciar atendimento especializado em caso de necessidade.

A qualquer momento, antes, durante ou após sua participação coloco-me à disposição para esclarecimentos sobre eventuais dúvidas que possam surgir com a pesquisa. A sua participação é voluntária e sua recusa em participar não lhe provocará nenhum dano ou punição. Você poderá se recusar a participar, ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma. Será garantido o sigilo e a privacidade de sua participação. Os dados coletados são confidenciais e serão utilizados unicamente para fins de pesquisa. Sua participação não acarretará qualquer despesa, bem como, não terá qualquer tipo de remuneração.

Se o(a) senhor(a) se sentir esclarecido sobre a pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido-(a) a assinar este Termo, elaborado em duas vias, sendo que uma ficará com o senhor(a) e a outra com o pesquisador.

Local/data

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do participante da pesquisa

Dados sobre a Pesquisa:

Título do Projeto: Os efeitos do treinamento resistido na qualidade de vida de servidores técnicos administrativos de universidade

Pesquisador Responsável: Eduardo Kokubun
RG: 7.825.618

Cargo/função: Professor Titular

Instituição: Depto de Educação Física, Instituto de Biociências, Unesp/Rio Claro

Endereço: Av. 24 A, 1515, Bela Vista, Rio Claro/SP, CEP.13.506-274

Dados para Contato: fone (19) 3526-4331 e-mail: Eduardo.kokubun@unesp.br

Aluno/Pesquisador: Leonardo de Castro e Sousa Scatena

Instituição: Depto.de Educação Física, Instituto de Biociências, Unesp/Rio Claro

Endereço: Av. 24 A, 1515, Bela Vista, Rio Claro/SP, CEP.13.506-274

Dados para Contato: fone (19) 3526-4331 e-mail: leonardo.scatena@unesp.br

Dados sobre o participante da Pesquisa:

Nome: _____

Documento de Identidade: _____

Sexo: _____ Data de Nascimento: ____/____/____

Endereço: _____

Telefone para contato: _____

CEP-IB/UNESP-CRC

Av. 24A, nº 1515 – Bela Vista – 13506-900 – Rio Claro/SP

Telefone: (19) 3526-9678

Número do parecer: _____

CAAE: _____

ANEXO 6. Cálculo questionário SF-36**CÁLCULO DOS ESCORES DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA**Fase 1: Ponderação dos dados

Questão	Pontuação	
01	Se a resposta for	Pontuação
	1	5,0
	2	4,4
	3	3,4
	4	2,0
	5	1,0
02	Manter o mesmo valor	
03	Soma de todos os valores	
04	Soma de todos os valores	
05	Soma de todos os valores	
06	Se a resposta for	Pontuação
	1	5
	2	4
	3	3
	4	2
	5	1

07	Se a resposta for 1 2 3 4 5 6	Pontuação 6,0 5,4 4,2 3,1 2,0 1,0
08	<p>A resposta da questão 8 depende da nota da questão 7</p> <p>Se 7 = 1 e 8 = 6, o valor da questão é (6) Se 7 = 2 à 6 e 8 = 5, o valor da questão é (5) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 2, o valor da questão é (4) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (3) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 4, o valor da questão é (2) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (1)</p> <p>Se a questão 7 não for respondida, o escore da questão 8 passa a ser o seguinte: Se a resposta for (1), a pontuação será (6) Se a resposta for (2), a pontuação será (4,75) Se a resposta for (3), a pontuação será (3,5) Se a resposta for (4), a pontuação será (2,25) Se a resposta for (5), a pontuação será (1,0)</p>	
09	<p>Nesta questão, a pontuação para os itens a, d, e, h, deverá seguir a seguinte orientação:</p> <p>Se a resposta for 1, o valor será (6) Se a resposta for 2, o valor será (5) Se a resposta for 3, o valor será (4) Se a resposta for 4, o valor será (3) Se a resposta for 5, o valor será (2) Se a resposta for 6, o valor será (1)</p> <p>Para os demais itens (b, c, f, g, i), o valor será mantido o mesmo</p>	
10	Considerar o mesmo valor.	
11	<p>Nesta questão os itens deverão ser somados, porém os itens b e d deverão seguir a seguinte pontuação:</p> <p>Se a resposta for 1, o valor será (5) Se a resposta for 2, o valor será (4) Se a resposta for 3, o valor será (3) Se a resposta for 4, o valor será (2) Se a resposta for 5, o valor será (1)</p>	

Fase 2: Cálculo do Raw Scale

Nesta fase você irá transformar o valor das questões anteriores em notas de 8 domínios que variam de 0 (zero) a 100 (cem), onde 0 = pior e 100 = melhor para cada domínio. É chamado de raw scale porque o valor final não apresenta nenhuma unidade de medida.

Domínio:

- Capacidade funcional
- Limitação por aspectos físicos
- Dor
- Estado geral de saúde
- Vitalidade
- Aspectos sociais
- Aspectos emocionais

- Saúde mental

Para isso você deverá aplicar a seguinte fórmula para o cálculo de cada domínio:

Domínio:

$$\frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{Limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$$

Na fórmula, os valores de limite inferior e variação (Score Range) são fixos e estão estipulados na tabela abaixo.

Domínio	Pontuação das questões correspondidas	Limite inferior	Variação
Capacidade funcional	03	10	20
Limitação por aspectos físicos	04	4	4
Dor	07 + 08	2	10
Estado geral de saúde	01 + 11	5	20
Vitalidade	09 (somente os itens a + e + g + i)	4	20
Aspectos sociais	06 + 10	2	8
Limitação por aspectos emocionais	05	3	3
Saúde mental	09 (somente os itens b + c + d + f + h)	5	25

Exemplos de cálculos:

- Capacidade funcional: (ver tabela)

$$\text{Domínio: } \frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$$

$$\text{Capacidade funcional: } \frac{21 - 10}{20} \times 100 = 55$$

O valor para o domínio capacidade funcional é 55, em uma escala que varia de 0 a 100, onde o zero é o pior estado e cem é o melhor.

- Dor (ver tabela)

- Verificar a pontuação obtida nas 7 e 08; por exemplo: 5,4 e 4, portanto somando-se as duas, teremos: 9,4

- Aplicar fórmula:

$$\text{Domínio: } \frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$$

$$\text{Dor: } \frac{9,4 - 2}{10} \times 100 = 74$$

O valor obtido para o domínio dor é 74, numa escala que varia de 0 a 100, onde zero é o pior estado e cem é o melhor.

Assim, você deverá fazer o cálculo para os outros domínios, obtendo oito notas no final, que serão mantidas separadamente, não se podendo soma-las e fazer uma média.

Obs.: A questão número 02 não faz parte do cálculo de nenhum domínio, sendo utilizada somente para se avaliar o quanto o indivíduo está melhor ou pior comparado a um ano atrás.

Se algum item não for respondido, você poderá considerar a questão se esta tiver sido respondida em 50% dos seus itens.

ANEXO 7. Cálculo questionário WHOQOL- BREF

INSTRUÇÕES PARA COMPUTAÇÃO DOS ESCORES DO WHOQOL-ABREVIADO

O instrumento WHOQOL-BREF produz um perfil de qualidade de vida em quatro domínios: físico, social, relações sociais e meio ambiente. Para cada domínio é possível obter um escore, além de um escore geral resultante de todos os domínios. Todos os escores seguem uma ordem crescente e positiva (escores mais altos denotam maior qualidade de vida). A pontuação dos escores deve ser realizada utilizando o programa estatístico SPSS, seguindo os passos e as sintaxes apresentadas a seguir (em itálico).

1° Passo: Verifique se todos os 26 itens do instrumento tem escala de resposta entre 1 e 5

2° Passo: Recodifique as questões Q3, Q4 e Q26
RECODE q3 q4 q26 (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1).

3° Passo: Determine os escores parciais dos domínios (serão obtidos escores entre 4 e 20 pontos)
*compute dom 1= (mean.6 (q3, q4, q10, q15, q16, q17, q18)) * 4.*
*compute dom 2= (mean.5 (q5, q6, q7, q11, q19, q26)) * 4*
*compute dom 3= (mean.2 (q20,q21,q22)) * 4*
*compute dom 4= (mean.6 (q8, q9, q12, q13, q14, q23, q24, q25)) * 4*

4° Passo: Corrija os valores parciais dos domínios para a escala de 0 a 100 pontos (escala sugerida para o WHOQOL-100)
*compute dom1= (dom1 - 4) * (100/16).*
*compute dom2= (dom2 - 4) * (100/16).*
*compute dom3= (dom3 - 4) * (100/16).*
*compute dom4= (dom4 - 4) * (100/16).*

5° Passo: Exclua os casos com mais de 20% de "missing"
Count total = q1 a Q26 (1 a 5).
Select if (TOTAL>=21).
EXECUTE.

6° Passo: Produza o escore total do WHOQOL-Abreviado com a soma dos quatro domínios
compute total= (dom1+ dom2+ dom3+dom4)