



**A INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO
FUNCIONAL E DANÇA NO ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DE
VIDA DE MULHERES**

Pablo Jean Bastos Cardoso

Trabalho de Conclusão de Curso

Cruz Alta – RS, 10 de Dezembro de 2018.

Pablo Jean Bastos Cardoso

**A INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO
FUNCIONAL E DANÇA NO ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DE
VIDA DE MULHERES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Marília de Rosso Krug

Cruz Alta – RS, 10 de Dezembro de 2018.

Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ
Centro de Ciências da Saúde e Agrárias
Curso de Educação Física Bacharelado

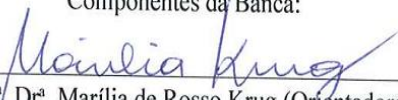
**A INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO
FUNCIONAL E DANÇA, NO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL E NA
QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES**

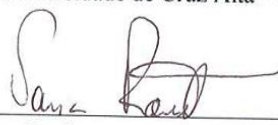
Elaborado por

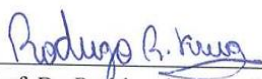
Pablo Jean Bastos Cardoso

Como requisito parcial para obtenção de
título de Bacharel em Educação Física

Componentes da Banca:


Prof.^a. Dr.^a. Marília de Rosso Krug (Orientadora)
Universidade de Cruz Alta – Unicruz


Prof.^a. Me. Vânia Mari Rossato
Universidade de Cruz Alta – Unicruz


Prof. Dr. Rodrigo de Rosso Krug
Universidade de Cruz Alta - Unicruz

Cruz Alta – RS, 07 de Dezembro de 2018.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus, por me dar forças para vencer todas as dificuldades encontradas.

Agradeço a minha mulher Jéssica Daiane Blank, que acompanhou comigo as diversas noites em claro para a produção deste trabalho e juntamente com meu filho Gabriel Blank Cardoso, me deram motivos para nunca desistir e sempre seguir a diante, amo vocês demais.

Dedico este trabalho a minha mãe Patrícia Dornelles Bastos, pois sem ela nada disso seria possível, ela que venceu muitas dificuldades na sua vida, para que hoje eu pudesse estar estudando e realizando mais um sonho, te amo mãe!

A Prof^a. Dr^a. Marília de Rosso Krug, pela paciência e incentivo, que fez com que seus conhecimentos pudessem me guiar em todos os momentos, gostaria neste agradecimento de poder parabenizá-la, pois me serve de inspiração para a vida acadêmica e pessoal, és orgulho da instituição, sou muito grato por tê-la como orientadora.

A banca que qualificou este projeto minha eterna gratidão, pois foram de suma importância.

A instituição (UNICRUZ) pela oportunidade de poder desenvolver este projeto, e os demais professores do curso de Educação Física Bacharelado.

A minha colega de projeto Cristiele Batista Frese, onde podemos dividir muitos conhecimentos e obter crescimento profissional.

Aos demais familiares o meu muito obrigado, em especial Carlos Costa e família e minha querida avó Carmelinda Cardoso a qual sempre me incentivou, amo cada um de vocês.

A INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL E DANÇA NO ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES

The influence of a program of functional training and dance in the lifestyle and quality of life of women

Autor: Pablo Jean Bastos Cardoso

Orientadora: Marília de Rosso Krug

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar a influência do programa de Treinamento Funcional (TF) e Dança no estilo de vida (EV) e qualidade de vida (QV) de mulheres do projeto de Extensão 'ESF em Ação' da Universidade de Cruz Alta - RS, desenvolvido em parceria com uma Estratégia da Saúde da Família (ESF). Participaram deste estudo de cunho quantitativo experimental, 08 mulheres da comunidade, assistidas pela ESF, com idades entre 20 a 60 anos. Foram utilizados como instrumentos de pesquisa dois questionários o Pentágono do bem-estar para verificação do EV e o *WHOQOL-bref* para análise de QV, Os dados foram analisado por meio do programa SPSS 20.0. Foi utilizada a estatística descritiva, média e desvio padrão. Para a determinação de relação entre o EV e a QV utilizou-se o teste de Qui-quadrado e o teste "t" de *student* na comparação entre pré-teste e pós-teste. ($p \leq 0,05$) Após a análise dos dados chegou-se aos seguintes resultados: redução significativa na dimensão do EV, controle do Estresse, e no domínio meio ambiente da QV, foi observado melhora significativa. Desta forma foi possível concluir que o exercício físico combinado e em grupo constitui um dos fatores modificáveis que podem influenciar positivamente no EV e na QV de mulheres.

Palavras-Chaves: Treinamento Funcional. Dança. Qualidade de Vida. Estilo de Vida.

ABSTRACT

The objective of this study was to analyze the influence of the Functional Training and Dance in the Lifestyle and Quality of Life programs of the ESF Extension ESF in Action project of the University of Cruz Alta, developed in partnership with a Family Health Strategy A total of 08 women from the community, assisted by the Family Health Strategy, aged between 20 and 60 years participated in this experimental study. Two questionnaires were used as well as the Pentacle of well-being for Lifestyle verification and the WHOQOL-bref for Quality of Life analysis. Data were analyzed using the SPSS 20.0 program. Descriptive statistics, mean and standard deviation were used. The Chi-square test and the student's "t" test were used to determine the relationship between Lifestyle and Quality of Life in the comparison between pre-test and post-test. ($p \leq 0.05$) After the analysis of the data, the following results were obtained: a significant reduction in the size of the Lifestyle, stress control, and in the environmental domain of the Quality of Life, a significant improvement was observed. In this way, it was possible to conclude that the present study demonstrated that combined and group physical exercise is one of the modifiable factors that can positively influence the Lifestyle and the Quality of Life of women.

Keywords: Functional Training. Dance. Lifestyle. Quality of Life.

INTRODUÇÃO

O tema QV Segundo Dyniewicz (2009) tem sido muito estudado e pesquisado, sobre diferentes enfoques. É consenso entre os estudiosos o seu caráter subjetivo e multifatorial. Com o crescente aumento da busca pelo conforto e melhores condições de vida, tem tido importante impacto na vida pessoal pelo excesso de trabalho, dentre outros fatores, configurados como impeditivos do alcance de necessidades da vida em sociedade. O termo QV vem sendo associado antes de Aristóteles, à “felicidade e virtude” que quando alcançados proporcionavam à pessoa “boa vida”. Ainda hoje este termo está vinculado com bem-estar, necessidade, aspiração e satisfação. (DYNIEWICZ 2009).

O fator comportamental que está fortemente aliado à saúde e, portanto a QV e EV das pessoas é à prática de atividades física. A prática de atividade física regular tem sido reconhecida por seus efeitos saudáveis nos praticantes no que diz respeito à saúde, bem-estar e a QV das pessoas que a praticar (ZAMAI, BANKOFF, 2010). Zamai (2009) ainda ressalta que a atividade física regular pode ser uma tentativa de controle das doenças crônico-degenerativas, assim como a imunização representa a tentativa de controle das doenças infecto contagiosas. Evidentemente o homem contemporâneo utiliza cada vez menos as potencialidades de seu corpo e esse baixo nível de atividade física é decisivo no desenvolvimento de algumas doenças.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010) o EV é o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização. Nahas (2013) também define EV como um conjunto de ações habituais que refletem os valores, as atitudes e oportunidades em nossas vidas sendo um dos importantes determinantes da saúde de indivíduos, grupos e comunidades.

O EV interfere de forma significativa na QV das pessoas, ou seja, o EV ativo passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas. De fato, para grande parte da população, os maiores riscos para a saúde e o bem-estar, têm origem no próprio comportamento individual, resultante tanto da informação e vontade da pessoa, como também das oportunidades e barreiras presentes na realidade social (NAHAS, 2013).

Uma das modalidades de atividade física muito difundida atualmente é a dança, considerada uma das formas mais antigas de expressão (PINTO, 2008). Dentre os benefícios adquiridos com a prática da dança, pode-se destacar os efeitos antropométricos e neuromusculares, tais como a diminuição da gordura corporal, o incremento da força, da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade (PASSARINHO, 2013). Albuquerque (2013) também salienta que a dança é uma excelente forma de exercício aeróbico.

Outra modalidade que vem se destacando é o Treinamento Funcional (TF), que tem como objetivo, melhorar a capacidade funcional, por meio de exercícios que estimulam os receptores proprioceptivos presentes no corpo, os quais proporcionam: melhora no desenvolvimento da consciência sinestésica e do controle corporal e no equilíbrio muscular estático e dinâmico; diminuição na incidência de lesões e aumento na eficiência dos movimentos. Além dos benefícios citados anteriormente os praticantes de TF, também, buscam um controle do peso corporal, ou seja, a obtenção dos valores ideais de gordura corporal (LEAL *et al*, 2009)

O estudo do EV torna-se de fundamental importância, pois ao longo dos anos, o homem tem vivenciado diversas mudanças no seu EV. Muitas dessas alterações são decorrentes do processo de modernização e industrialização, que podem refletir diretamente na vida dos indivíduos, modificando seus hábitos diários, resultando em um EV próprio de uma sociedade cada vez mais consumista e dinâmica, que associa em sua rotina estresse, fumo, inatividade física e alimentação excessivamente calórica (FERRAZ, MACHADO, 2008).

Desta forma e preocupados com o EV sedentário e os maus hábitos alimentares de uma comunidade da periferia da cidade de Cruz Alta – RS, O GEPEF¹, vem através do edital N° 64/2017 de Demanda Induzida de Projetos vinculados ao Centro de Ciências da Saúde e Agrárias a serem desenvolvidos junto à ESF do Bairro Jardim Primavera de Cruz Alta, RS, oferecer um programa de “Treinamento Funcional e Dança” para os usuários assistidos pela ESF supracitada, denominado “ESF em Ação”. O referido programa atende a demanda III do edital supracitado que refere-se à: “prevenir as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT’s) em indivíduos com fatores de risco e reabilitar pacientes com doenças crônico-degenerativas do envelhecimento, circulatórias, cardiorrespiratórias, neurológicas, câncer e diabetes,

¹Grupo de Extensão e Pesquisa em Educação física da UNICRUZ

através de um programa de exercícios físicos e exercícios respiratórios, integrando às ações do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) através do apoio e suporte acadêmico. O referido projeto tem como público alvo moradores da área de abrangência da ESF Jardim Primavera adultos e idosos (KRUG, 2018).

Desta forma busca-se com este estudo analisar a influência de um Programa de TF e Dança no EV e QV de mulheres do projeto de extensão ESF em ação da Universidade de Cruz Alta- UNICRUZ.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Participaram deste estudo de caso descritivo oito mulheres integrantes do projeto de extensão ESF em Ação que foi desenvolvido em parceria com a Estratégia da Saúde da Família IX, do bairro Jardim Primavera Argemiro Gama da Silva da cidade de Cruz Alta – RS.

O programa de atividades físicas foi composto por duas modalidades de exercícios físicos, o TF e a dança (atividade aeróbica coreografada), que foram realizados duas vezes por semana pela acadêmica Cristiele Batista Frese do curso de Educação Física Bacharelado, tendo como voluntario o acadêmico Pablo Jean Bastos Cardoso também do curso supracitado, com duração de 60 minutos, durante três meses (36 sessões), o qual ocorreu durante o segundo semestre do ano de 2018 entre o período de junho a novembro.

A intensidade do programa foi controlada pela percepção subjetiva de esforço por meio da Escala de Borg modificada CR-10, realizado durante o exercício, essa escala permite uma correlação entre a intensidade dos sintomas classificados em categorias e uma graduação numérica (BORG, 2000),

Durante as atividades do projeto, foi solicitado aos participantes que mantivessem um esforço entre quatro e seis, que segundo Borg (2000) é considerada uma intensidade entre média e forte.

As sessões de treinamento foram compostas pelos seguintes momentos:

- Momento 1 - Aquecimento orgânico geral, realizado nos dez primeiros minutos de aula.

Compreendeu em alternâncias de corridas com intensidade alta e moderado, em torno de 1 minuto para alta e 1 minuto para moderada, logo em seguida, eram realizados movimentos articulares específicos, tais como circundação de ombros, rotações de tronco, flexão e extensão de joelhos, quadris e tornozelos.

- Momento 2 – O Treinamento Funcional, com duração aproximada de 20 minutos, sendo realizado em forma de circuito, com 10 exercícios, visando trabalhar o corpo de uma forma completa, tendo exercícios funcionais como: agachamentos, subir e descer de um step, flexões de ombros. Contendo também, exercícios visando o aumento da RML, tais como: pranchas isométricas, flexão de tronco em decúbito dorsal, flexões de cotovelo com tubos elásticos, flexão plantar utilizando um step. Também se utilizou exercícios a fim de trabalhar a resistência aeróbica das participantes, tais como deslocamentos de um ponto ao outro utilizando cones, e escadas de agilidade.
- Momento 3 – Dança (atividade aeróbica coreografada), com duração aproximada de 20 min, sendo realizado a partir de ritmos variados, utilizando passos coreografados. Incorporados a dança, foram inseridos alguns exercícios, tais como: saltitos, agachamentos, polichinelos e passadas alternadas.
- Momento 4 - Alongamentos estáticos, com duração aproximada de 10 min, que envolveu flexionar o quadril, flexão e extensão de ombros, flexão de dedos, punho e tornozelo, alongamento do quadríceps e dos isquiotibiais.

Antes e após a participação no programa supracitado as participantes do estudo passaram por uma bateria de avaliação compostas dos seguintes instrumentos e materiais:

a) Para identificar o perfil socioeconômico (idade, renda familiar, grau de escolaridade e profissão) das mulheres participantes do estudo foi utilizado um questionário com perguntas abertas e fechadas.

b) Para verificar o perfil de estilo de vida individual foi utilizado o Pentáculo do Bem Estar. O referido instrumento foi validado para fins educacionais ou de pesquisa por Nahas, Barros e Francalacci (2000). O Pentáculo do Bem Estar avalia o perfil de estilo de bem estar individual em cinco componentes: nutricional, de atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle de estresse. O mesmo é composto de 15 questões distribuídas nos cinco componentes, três para cada um que apresenta a seguinte escala de valores numéricos para sua mensuração: (00) absolutamente não faz parte do seu estilo de vida; (01) vezes correspondem ao seu comportamento; (02) quase sempre verdadeiro no seu comportamento; (03) a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida. O valor de cada questão refere-se ao valor de itens assinalados, ou seja, se o indivíduo assinalou 01 (um), a resposta vale 01 (um) ponto, seguindo a valoração: 00=00, 01=01, 02=02 e 03=03. Para a classificação do estilo de vida foi calculado o índice de referência do bem estar para cada um dos componentes e de forma geral, somando-se as respostas de cada

componente e dividindo por três, a classificação ficará assim definida: menos de um índice negativo; de 1 a 1,99, índice regular; e, entre 2 e 3 índice positivo.

c) A qualidade de vida foi obtida por meio do questionário Traduzida para o português proposto por Fleck *et al* (2000). d) O módulo *WHOQOL-Bref* é constituído de 26 perguntas (sendo a pergunta número 1 e 2 sobre a qualidade de vida geral), as respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida). Fora essas duas questões (1 e 2), o instrumento tem 24 facetas as quais compõem quatro domínios que são: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Para a análise dos dados de qualidade de vida os escores dos domínios foram calculados através da soma dos escores da média das “n” questões que compõem cada domínio. O resultado é multiplicado por quatro, sendo representado em uma escala de 4 a 20; – Os escores dos domínios são convertidos para uma escala de 0 a 100. Os respondentes que deixaram de preencher ou preencheram incorretamente mais do que seis questões (80% do total de questões do instrumento) serão excluídos da amostra.

Antes de iniciar o programa as participantes do estudo responderam aos instrumentos de pesquisa (questionários: sócio demográfico, *WHOQOL-bref* e o pentáculo do bem-estar). Os mesmos instrumentos foram aplicados após 36 sessões de realização do programa, as avaliações foram realizadas no laboratório de avaliação funcional do curso de Educação. Física- LAFEF, da universidade de Cruz Alta. Os sujeitos responderam os questionários em grupo após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE e na sequência responderam os questionários, tirando as dúvidas com os pesquisadores.

Os dados foram analisados com o apoio da estatística descritiva, distribuições de frequências absolutas e medidas de tendência central e inferencial, Teste do Qui-Quadrado, considerando valores significativos de $p < 0.05$.

RESULTADOS

O projeto ESF em Ação teve início em março de 2018 com 13 integrantes que realizaram as avaliações iniciais (pré-teste). Entretanto, finalizaram as 36 sessões do programa de exercícios físicos oito mulheres. As participantes do estudo, nesta fase, apresentaram uma média de idade de $49 \pm 17,4$ anos, com idade mínima de 20 anos e máxima de 76 anos. Destas 6 (75%) eram adultas idade até 59 anos e 2 (25%) idosas, com idade mais de 60 anos. Destas, 4 (50%) possuíam ensino fundamental incompleto,

2 (25%) ensino médio completo, e 2 (25%) ensino superior completo. Quanto a profissão das participantes, 4 (50%) domésticas e faxineiras 3 (37,5%) eram agentes comunitárias de saúde e uma (12,5%) era estudante. A partir destas informações percebeu-se que na média o grupo composto por mulheres adultas, idosas e agentes comunitárias de saúde com baixa escolaridade

Na tabela 1 encontra-se a classificação do EV, que foi analisado em quatro dimensões: nutricional, atividade física, relações sociais, controle do estresse e prevenção, das participantes do estudo.

Tabela 1 – Estilo de vida das participantes do projeto ESF em Ação. Cruz Alta-RS, 2018 (n = 8).

Dimensões	Indicadores	Pré- Teste (%)	Pós – Teste (%)
Nutrição	Negativo	23,1	75
	Regular	30,8	00
	Positivo	46,2	25
Atividade Física	Negativo	30,8	12,5
	Regular	30,8	12,5
	Positivo	38,5	75,0
Comportamento preventivo	Negativo	7,7	12,5
	Regular	7,7	12,5
	Positivo	84,6	75,0
Controle do Estresse*	Negativo	15,4	75,0
	Regular	38,5	0,00
	Positivo	46,2	25,0
Relações Sociais	Negativo	7,7	12,5
	Regular	23,1	0,00
	Positivo	69,2	87,5

Valores expressos em percentuais

*Diferenças estatisticamente significativa ao valor de ($p \leq 0,05$)

Observando os resultados expostos na tabela 1 observa-se que: no componente nutrição houve um aumento no percentual de mulheres com índice negativo do pré-teste para o pós-teste e uma diminuição no índice positivo e regular; já no componente atividade física ocorreu um aumento (36,5%) no percentual de mulheres com índice positivo no pós-teste em relação ao pré-teste este mesmo comportamento ocorreu para as componentes relações sociais que aumentou em 18% do pré-teste para o pós-teste; no componente comportamento preventivo e controle do estresse ocorreu uma diminuição no percentual de mulheres com índice positivo. Destaca-se, no entanto, que apenas foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no componente controle do estresse ($p = 0,021$).

Na tabela 2 estão apresentados os valores médios e desvio padrão da QV de pré e pós-teste das participantes do estudo.

Tabela 2 – Dados médios (x), desvio padrão (s) e nível de significância (p) das dimensões da qualidade de vida de pré e pós-teste. Cruz Alta-RS, 2018 (n = 8).

Domínios	Pré-teste	Pós-Teste	P
	x ± s	x ± s	
Físico	70,98 ± 14,46	69,19 ± 12,21	0,773
Psicológico	67,70 ± 15,70	68,75 ± 9,70	0,857
Relações Sociais	73,98 ± 15,06	72,91 ± 12,40	0,890
Ambiental*	49,60 ± 9,21	61,71 ± 7,60	0,031
QV Total	63,46 ± 8,19	67,54 ± 4,78	0,115

*Diferenças estatisticamente significativa ao valor de (p≤ 0,05)

Analisando os resultados expostos na tabela 2 observa-se que dentre as quatro dimensões pesquisadas, na QV somente a dimensão ambiental melhorou significativamente (p = 0,031) após 36 sessões do programa de exercícios propostos.

A QV também foi analisada quanto a sua classificação, considerando a seguinte escala: valores de 0% a 25% foram considerada com QV ruim; de 26% à 50% QV boa; de 51% à 75%, QV boa; e de 76% à 100% QV muito boa (Tabela 3).

Tabela 3 – Qualidade de vida das participantes do projeto ESF em Ação. Cruz Alta-RS, 2018 (n = 8).

Dimensões	Indicadores	Pré – Teste (%)	Pós – teste (%)
Físico	Boa	46,2	75,0
	Muito Boa	53,8	25,0
	Ruim	7,7	0,00
Psicológico	Boa	53,8	75,0
	Muito Boa	38,5	25,0
	Ruim	7,7	0,00
Relações Sociais	Boa	23,1	50,0
	Muito Boa	76,9	50,0
Meio Ambiente	Média	23,1	0,00
	Boa	76,9	87,5
	Muito Boa	0,00	12,5
Total	Boa	100	100,0

Valores expressos em percentuais

Observando os resultados expostos na tabela 3 observa-se que no pré-teste a maioria apresentou classificação boa nos domínios psicológico e meio ambiente e muito boa no físico e no social. Já no pós - teste observou-se uma redução na classificação muito boa no domínio físico e social, predominando a classificação boa. Nos domínios psicológico e meio ambiente a maioria se manteve na classificação boa. Destaca-se, no entanto que as diferenças entre pré-teste e pós-teste somente foram estatisticamente significativas para o domínio meio ambiente ($p=0,031$)

DISCUSSÃO

. Corroborando com o estudo, Sprangers (2008) cita que fatores como idade avançada, sexo feminino, baixo nível de escolaridade estão diretamente relacionado a baixos níveis de QV, além disto, a falta de planejamento diário de suas rotinas e mudanças comportamentais também são fatores que influenciam no aumento negativo na QV e sedentarismo das mulheres.

Na análise do projeto que diz respeito à EV destacou-se um aumento de 18% na dimensão relações sociais, embora não tenha refletido valor significativo, podemos levar em consideração a relação criada no grupo das participantes do estudo que durante o projeto chegavam para a prática das atividades até 30 minutos antes para confraternizar, outro fator foi a criação de um grupo no aplicativo de mensagens *WhatsApp*®, que fazia com que mantivessem contato durante todo o período das 36 sessões. Melhora na dimensão relações sociais, a partir da participação em atividades de dança também foi observada por Machado, Varregoso e Barroso (2015) onde a dança 98% dos participantes afirmaram que as aulas de dança contribuíram para sentir bem-estar e se divertir/distrair (96%), ficaram muito satisfeitos com a relação do professor com o grupo (72%) revelando uma autoanálise dos participantes em relação ao estudo realizado. O autor vai além e ressalta que a realização de exercícios em grupo são fatores redutores do estresse e auxiliam o participante no seu autoconceito e sensação de realização e capacitação. Porque, ao ser por natureza social, a dança transmite uma noção de grupo, grande interação e por isso, aceitação do outro, partilhando e promovendo afetividade nas suas aprendizagens e vivências, melhorando o desempenho emocional e a função social. Entretanto houve diferenças estatisticamente

significativas no componente controle do estresse ($p = 0,021$), onde o mesmo obteve redução expressiva no valor negativo entre pré-teste 15,4% e pós-teste 75%.

estudo de Alvez (2006) onde foi verificado o nível de estresse de 22 participantes praticantes de 90 minutos de atividades físicas semanais, durante 4 meses; onde ao término do estudo foi verificado que mesmo com a prática de atividade física regular o nível de estresse da maioria das participantes, mais precisamente 78% destas, mantiveram-se alto. O autor descreve que mesmo havendo uma substancial evidência de que as atividades físicas proporcionam, com mais eficácia, a redução e o controle do estresse, as causas do estresse podem continuar a existir, logo, se faz necessário modificar a biografia emocional através da atitude assertiva de transformar as situações estressantes, e assim, melhorar a capacidade de enfrentamento das situações; remodelando a percepção através de uma visão mais positiva e confiante, alcançando ainda, os hábitos e comportamentos, podendo ainda ser auxiliada pelo tratamento psicológico, de acordo com o nível de estresse de cada indivíduo.

De acordo com Sadir *et al.* (2010) o estresse se tornou problema de saúde que tem assumido o status de doença, tem se tornado muito comum. Por não saber como aliviar as fontes de tensão, as pessoas estão cada vez mais vulneráveis aos estressores e as mudanças no estilo de vida às tornam cada vez mais vítimas dessa situação.

O presente estudo também contou com sessões de Treinamento Funcional, sendo um fator motivacional para o projeto e sua praticidade em aplicá-lo. Oliveira (2016) destaca que o treinamento funcional, por possuir uma característica de aula coletiva, pode provocar maior influência na qualidade de vida do que exercício individual.

Tendo em vista que o treinamento funcional é uma atividade que vem sendo bastante difundida nas academias e até mesmo ao ar livre, como praças, praias e cada vez mais vai ganhando adeptos de todos os gêneros e idades (SANTANA, 2015; LIU, SHIROU, JONES; CLARK, 2014 *apud* OLIVEIRA 2016). Krabbe e Vargas (2014) verificaram que mulheres com idade 50 a 60 anos ao praticar exercícios combinados (funcional mais dança), apresentaram uma melhor qualidade de vida nos domínios físico e meio ambiente ($p=0,0001$) se assemelhando em parte ao presente estudo que por sua vez obteve apenas melhora significativa na dimensão meio ambiente ($p =0,031$). Em relação aos resultados do presente estudo realizado na cidade de Cruz Alta-RS os participantes do projeto apresentaram melhora significativa na dimensão meio ambiente e uma redução significativa no fator positivo no controle do estresse demonstrando semelhança ao estudo de Krabbe e Vargas (2014). Esta disparidade entre as duas

dimensões que obtiveram significância no estudo pode ser explicada, pois de acordo com Fletcher e Scott (2010) o estresse pode ser definido como um estado de desestabilização psicofísica ou uma perturbação do equilíbrio que ocorre entre a pessoa e o meio ambiente.

CONCLUSÃO

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise dos fatores influenciadores na QV e no EV, das oito mulheres participantes do projeto ESF em ação da Universidade de Cruz Alta- RS, Além disso, no que foi realizada uma pesquisa de campo para obter dados mais consistentes sobre a amostra com a utilização do TF e da Dança como métodos motivacionais para a melhora da QV e EV.

Tendo em vista o que foi apresentado no estudo sobre a EV que retrata cinco (5) dimensões na qual nutrição, atividade física, comportamento preventivo, controle do estresse e relações sociais, observaram-se resultados positivos apenas, no componente relações sociais. Observou-se, no entanto, que das cinco (5) dimensões trabalhadas apenas 1 obteve diferença estatisticamente significativa entre pré e pós teste (controle do estresse) ($p = 0,021$).

Não menos importante a QV foi avaliada com objetivo de ajudar a identificar o nível entre pré-teste e pós-teste, os resultados observados apresentaram classificação boa nos domínios psicológico e meio ambiente e muito boa no físico e no social. Contudo no pós - teste analisou-se uma redução na classificação muito boa no domínio físico e social, predominando a classificação boa. Nos domínios psicológico e meio ambiente a maioria se manteve na classificação boa. Contudo destaca-se, que as diferenças entre pré-teste e pós-teste somente foram estatisticamente significativas para o domínio (meio ambiente) ($p=0,031$).

Percebe-se a importância deste estudo, pois tendo em vista que muitas das vezes o fator motivacional influenciou diretamente nas dimensões supracitadas, devem-se realizar mais estudos semelhantes com vista de obter maiores informações a respeito da EV e QV das mulheres moradoras das periferias dos grandes centros, para assim, buscar meios de melhorar seus índices. Como limitações do estudo e prolongamentos, identificamos a necessidade de aplicar este tipo de programas de TF e dança durante mais tempo para se atingir uma relação ou correlação com outros parâmetros mensuráveis usando a metodologia exposta no presente estudo.

REFERÊNCIAS

- AIBUQUERQUE, I. M. *et al.* Capacidade funcional submáxima e força muscular respiratória entre idosas praticantes de hidroginástica e dança: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro. v.16, n. 2, p. 327-336. 2013.
- ALVEZ, S, A. Atividade física no controle do stress **Revista Corpus et Scientia**, v. 2 , n. 2 , p. 05-15, set 2006.
- BORG, G. **Escalas de Borg para a Dor e Esforço Percebido**. Editora Manole 1ª edição: São Paulo, 2000.
- DYNIWICZ, A, M *et al.* AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE TRABALHADORES EM EMPRESA METALÚRGICA: um subsídio à prevenção de agravos à saúde. **Revista Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 22, n. 3, set. 2017. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/fisio/article/view/19481/18825>>. Acesso em: 06 dez. 2018.
- FERRAZ A, S, M; MACHADO A, A, N. Atividade física e doenças crônico-degenerativas. **Revista Diversa**. v 1, n 1, p 25-35. Jun, 2008.
- FLECK, M, A *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida *WHOQOL-bref*. **Revista Saúde Pública**; v. 34, n. 2, p.178-83 abr. 2000.
- FLETCHER, D.; SCOTT, M. Psychological stress in sports coaches: a review of concepts, research, and practice. **Journal of Sports Sciences**. Londres, v. 28, n. 2, p. 127- 137, 2010.
- KRABBE, S, VARGAS, A, C. Qualidade de vida percebida por mulheres em diferentes tipos de exercício físico. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 17, n. 2, p. 193-204, jun.2014.
- KRUG, M. R. **ESF em Ação**. Projeto de extensão. Pró – reitoria de Pós Graduação, Pesquisa e Extensão da Universidade de Cruz Alta. Cruz Alta – RS, 2018.
- LEAL SMO, *et al.* Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**; v. 17, n. 3, p. 61-69 set 2009.
- MACHADO, R. VARREGOSO; I. BARROSO, M: **A dança como contributo para a qualidade de vida de idosos institucionalizados e não institucionalizados**. Tese de Mestrado (Escola Superior de Educação e Ciências Sociais) Leiria, Jul.2015.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina, Editora Mediograf, 6ª edição, 2013.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O Pentáculo do Bem-Estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

OLIVEIRA, V *et al* Influência do treinamento funcional para a qualidade de vida de seus praticantes **Revista Educación Física y Deportes**, Buenos Aires v. 21, n.34 p. 217, jun.2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **O papel da atividade física no Envelhecimento saudável**. Rio Claro, v.16, n.4, p.1024-1032, dez. 2010.

PASSARINHO, C. LIBERALI, L. Influência da dança para a melhoria da qualidade de vida no aspecto motivacional e físico – revisão sistemática. **Repertório**. Salvador- BH. v.2, n.21, p.209-216, fev. 2013.

PINTO, N.M. S. **A dança promovendo a melhoria da qualidade de vida das pessoas da terceira idade**. Trabalho de conclusão de curso (Fundação Karning Bazarian, Faculdades integradas de Itapetininga). São Paulo, maio, 2008.

SPRANGERS M.A. et al. Which chronic conditions are associated with better or poorer quality of life? *Journal of Clinical Epidemiology*. v 53, n 9, p 895-907, set. 2008.

ZAMAI, C. A.; BANKOFF, A. D. P. **Nível de atividade física e indicadores de qualidade de vida de colaboradores da Unicamp**. In: **Programa Mexa-Se Unicamp XI Simpósio Nordeste de Atividade Física e Saúde**. Aracaju-SE. 2010.

ZAMAI, C.A. **Impacto das atividades físicas nos indicadores de saúde de sujeitos adultos**: Programa mexa-se. Campinas: Tese (Doutorado em Educação Física), Universidade Estadual de Campinas, 2009.