REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 25/01/2026
Vol: 01.03
DOI: 10.61164/g1vvyw19
Pages: 1-17

TREINAMENTO RESISTIDO E QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA À SAÚDE EM UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO TRANSVERSAL

RESISTANCE TRAINING AND HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE IN UNIVERSITY STUDENTS: A CROSS-SECTIONAL STUDY

ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD EN UNIVERSITARIOS: UN ESTUDIO TRANSVERSAL

João Pedro Camilo da Silva
Universidade Estadual de Maringá, Brasil.
E-mail: ra122270@uem.br

Gabriel Fernando Esteves Cardia
Doutor, Universidade Estadual de Maringá, Brasil.
E-mail: gfecardia2@uem.br

Resumo

A prática regular de treinamento resistido tem sido amplamente recomendada como estratégia para promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas; entretanto, sua associação com a qualidade de vida relacionada à saúde em universitários ainda carece de maior aprofundamento. O objetivo deste estudo foi analisar a percepção da qualidade de vida relacionada à saúde e os níveis de atividade física em universitários praticantes de treinamento resistido. Trata-se de um estudo transversal, realizado com 38 universitários, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 30 anos, praticantes regulares de treinamento resistido. O nível de atividade física foi avaliado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta (IPAQ-curto), e a qualidade de vida relacionada à saúde foi mensurada pelo questionário Short Form Health Survey (SF-36). Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, com apresentação de médias, desvios-padrão e frequências. Os resultados indicaram elevados escores nos domínios capacidade funcional e limitações por aspectos físicos, evidenciando uma percepção favorável da saúde física entre os participantes. Observou-se, ainda, que indivíduos com maior tempo e frequência de prática de treinamento resistido apresentaram níveis mais elevados de atividade física. Em contrapartida, os domínios relacionados à vitalidade e aos aspectos emocionais apresentaram escores inferiores, sugerindo a influência de fatores psicossociais no contexto universitário. Conclui-se que universitários praticantes de treinamento resistido apresentam percepção positiva da qualidade de vida relacionada à saúde, especialmente nos componentes físicos, reforçando o potencial dessa modalidade como estratégia relevante para a promoção da saúde nessa população.

Palavras-chave: Treinamento resistido; Qualidade de vida relacionada à saúde; Universitários;

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 25/01/2026
Vol: 01.03
DOI: 10.61164/g1vvyw19
Pages: 1-17

Atividade física; Promoção da saúde.

Abstract

Resistance training has been widely recommended as a strategy for health promotion and prevention of chronic diseases; however, its relationship with health-related quality of life among university students remains insufficiently explored. The aim of this study was to analyze health-related quality of life and physical activity levels in university students engaged in regular resistance training. This cross-sectional study included 38 university students of both sexes, aged between 18 and 30 years, who practiced resistance training regularly. Physical activity levels were assessed using the International Physical Activity Questionnaire – short version (IPAQ-short), and health-related quality of life was evaluated using the Short Form Health Survey (SF-36). Data were analyzed using descriptive statistics, with results presented as means, standard deviations, and frequencies. The findings revealed high scores in the domains of physical functioning and role limitations due to physical aspects, indicating a favorable perception of physical health among participants. Additionally, individuals with longer duration and higher frequency of resistance training practice showed higher levels of physical activity. In contrast, domains related to vitality and emotional aspects presented lower scores, suggesting the influence of psychosocial factors within the university context. In conclusion, university students who practice resistance training demonstrate a positive perception of health-related quality of life, particularly in physical components, reinforcing the relevance of this modality as a health promotion strategy for this population.

Keywords: Resistance training; Health-related quality of life; University students; Physical activity; Health promotion.

Resumen

El entrenamiento de fuerza ha sido ampliamente recomendado como una estrategia para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas; sin embargo, su relación con la calidad de vida relacionada con la salud en universitarios aún ha sido poco explorada. El objetivo de este estudio fue analizar la calidad de vida relacionada con la salud y los niveles de actividad física en universitarios practicantes de entrenamiento de fuerza. Se trata de un estudio transversal realizado con 38 universitarios de ambos sexos, con edades entre 18 y 30 años, practicantes regulares de entrenamiento de fuerza. Los niveles de actividad física fueron evaluados mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física – versión corta (IPAQ-corto), y la calidad de vida relacionada con la salud fue medida mediante el cuestionario Short Form Health Survey (SF-36). Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva, presentándose en forma de medias, desviaciones estándar y frecuencias. Los resultados mostraron puntuaciones elevadas en los dominios de capacidad funcional y limitaciones por aspectos físicos, lo que indica una percepción

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 25/01/2026
Vol: 01.03
DOI: 10.61164/g1vvyw19
Pages: 1-17

favorable de la salud física entre los participantes. Asimismo, los universitarios con mayor tiempo y frecuencia de práctica de entrenamiento de fuerza presentaron niveles más elevados de actividad física. En contraste, los dominios relacionados con la vitalidad y los aspectos emocionales presentaron puntuaciones inferiores, lo que sugiere la influencia de factores psicosociales en el contexto universitario. Se concluye que los universitarios practicantes de entrenamiento de fuerza presentan una percepción positiva de la calidad de vida relacionada con la salud, especialmente en los componentes físicos, reforzando la importancia de esta modalidad como estrategia de promoción de la salud.

Palabras clave: Entrenamiento de fuerza; Calidad de vida relacionada con la salud; Universitarios; Actividad física; Promoción de la salud.

1. Introdução

Os avanços tecnológicos e as transformações no estilo de vida contemporâneo têm contribuído significativamente para a redução dos níveis de atividade física, favorecendo comportamentos sedentários e impactando negativamente a saúde e o bem-estar da população. A crescente automatização das tarefas diárias e o uso prolongado de dispositivos eletrônicos diminuem a necessidade de movimento corporal, o que se reflete no aumento da prevalência de inatividade física, especialmente entre adultos jovens (MENDES; DA CUNHA, 2013; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020). Esse cenário tem despertado interesse crescente da comunidade científica, sobretudo em relação às implicações do sedentarismo para a saúde física, mental e social.

A qualidade de vida relacionada à saúde é um constructo multidimensional que envolve a percepção subjetiva do indivíduo acerca de seu estado físico, psicológico e social, sendo influenciada por fatores biológicos, comportamentais e ambientais (FIALHO, 2014). Evidências apontam que baixos níveis de atividade física estão associados a alterações fisiológicas importantes, como redução da aptidão cardiorrespiratória, comprometimento da saúde musculoesquelética, aumento da adiposidade corporal e desregulação da pressão arterial, fatores que elevam o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (POLISSENI, 2015; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2018). Diante disso, a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo tem sido amplamente recomendada como estratégia fundamental para a promoção da saúde e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 25/01/2026
Vol: 01.03
DOI: 10.61164/g1vvyw19
Pages: 1-17

melhoria da qualidade de vida.

Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos desempenha papel central na manutenção da saúde e no controle de diversas condições clínicas, contribuindo para a redução da morbimortalidade associada às doenças crônicas (FIALHO, 2014). Entre as diferentes modalidades de exercício, o treinamento resistido destaca-se por sua versatilidade e aplicabilidade em diferentes faixas etárias e condições de saúde. Evidências acumuladas ao longo das últimas décadas apontam que essa modalidade promove adaptações fisiológicas relevantes, incluindo aumento da força muscular, melhora da capacidade funcional e efeitos positivos sobre parâmetros metabólicos e cardiovasculares (LAZZOLI, 1997; GENTIL; BOTTARO, 2010).

A prática de treinamento resistido em ambientes como academias tem sido amplamente difundida, não apenas com objetivos estéticos, mas também como estratégia voltada à promoção da saúde e à melhoria da qualidade de vida. Estudos indicam que indivíduos praticantes de treinamento resistido relatam benefícios que extrapolam os aspectos físicos, abrangendo também dimensões psicológicas e sociais (BALDISSEIRA et al., 2017; MENDONÇA et al., 2018). Ademais, quando adequadamente planejado e supervisionado por profissional qualificado, o treinamento resistido apresenta-se como uma prática segura e eficaz, podendo ser incorporado a diferentes contextos populacionais (PONTES, 2003; DE MEDEIROS; DA SILVA; MACHADO FILHO, 2023).

Apesar do reconhecimento dos benefícios do treinamento resistido, ainda são relativamente escassos os estudos que exploram de forma específica a percepção da qualidade de vida relacionada à saúde em universitários praticantes dessa modalidade. O ambiente universitário caracteriza-se por elevada carga acadêmica, demandas psicossociais e, frequentemente, por hábitos de vida pouco saudáveis, fatores que podem influenciar negativamente tanto os níveis de atividade física quanto a qualidade de vida (DE SOUZA OLIVEIRA et al., 2014; NETO et al., 2017). Assim, compreender como universitários fisicamente ativos, especificamente praticantes de treinamento resistido, percebem sua qualidade de vida relacionada à saúde torna-se relevante

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 25/01/2026
Vol: 01.03
DOI: 10.61164/g1vvyw19
Pages: 1-17

para subsidiar estratégias de promoção da saúde nesse grupo populacional.

Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo analisar a qualidade de vida relacionada à saúde e os níveis de atividade física em universitários praticantes de treinamento resistido, contribuindo para a ampliação do conhecimento sobre os impactos dessa modalidade no contexto da saúde e do bem-estar em adultos jovens.

2. Metodologia

2.1 Delineamento do estudo

Trata-se de um estudo observacional, de caráter transversal, desenvolvido com universitários praticantes de treinamento resistido, vinculados a uma instituição de ensino superior localizada no município de Maringá, Paraná, Brasil. O delineamento transversal foi adotado com o objetivo de descrever os níveis de atividade física e a percepção da qualidade de vida relacionada à saúde dos participantes em um único momento de coleta.

2.2 Amostra

Todos os participantes foram previamente informados sobre os objetivos, procedimentos, riscos e benefícios da pesquisa. A participação foi voluntária, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo-se a confidencialidade das informações e o anonimato dos dados. A amostra foi composta por 38 universitários, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 30 anos, regularmente matriculados na instituição de ensino superior e praticantes de treinamento resistido há, no mínimo, três meses, com frequência semanal mínima de duas sessões. Foram excluídos do estudo indivíduos que relataram uso de medicamentos com potencial influência direta sobre a percepção da qualidade de vida, gestantes, bem como aqueles que não responderam integralmente aos instrumentos de coleta ou que não concordaram com os termos do TCLE.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 25/01/2026
Vol: 01.03
DOI: 10.61164/g1vvyw19
Pages: 1-17

2.3 Procedimentos de coleta de dados

A coleta de dados foi realizada por meio de formulário eletrônico, disponibilizado aos participantes após a concordância com o TCLE. Foram utilizados três instrumentos: um questionário sociodemográfico, o Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta (IPAQ-curto) e o Short Form Health Survey (SF-36).

O questionário sociodemográfico foi elaborado pelos autores com o objetivo de caracterizar a amostra, incluindo informações referentes ao sexo, idade, dados antropométricos autorreferidos (massa corporal e estatura), presença de comorbidades, tempo de prática e frequência semanal do treinamento resistido, além da realização de outras atividades físicas.

O nível de atividade física foi avaliado por meio do IPAQ, versão curta, instrumento validado para a população brasileira, que investiga a frequência e a duração de atividades físicas realizadas na última semana, considerando caminhadas, atividades de intensidade moderada e vigorosa, bem como o tempo despendido em comportamento sedentário. Com base nas recomendações do instrumento, os participantes foram classificados quanto ao nível de atividade física.

A percepção da qualidade de vida relacionada à saúde foi mensurada pelo questionário SF-36, instrumento genérico e multidimensional composto por 36 itens distribuídos em oito domínios: capacidade funcional, limitações por aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, limitações por aspectos emocionais e saúde mental. Os escores de cada domínio foram transformados em uma escala de 0 a 100, sendo valores mais elevados indicativos de melhor percepção da qualidade de vida.

2.4 Análise dos dados

Os dados foram organizados e analisados por meio do software GraphPad Prism, versão 5.0. A análise estatística foi conduzida de forma descritiva, com apresentação das variáveis categóricas em frequências absolutas e relativas, e das

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 25/01/2026
Vol: 01.03
DOI: 10.61164/g1vvyw19
Pages: 1-17

variáveis contínuas em médias e desvios-padrão. Considerando o objetivo descritivo do estudo, não foram realizadas análises inferenciais. Os resultados foram apresentados em tabelas, de modo a facilitar a interpretação dos achados.

4. Resultados

A amostra do estudo foi composta por 38 universitários praticantes de treinamento resistido, com idade média de 23,13 ± 3,16 anos. Observou-se predominância do sexo feminino, representando 60,5% (n = 23) dos participantes, enquanto o sexo masculino correspondeu a 39,5% (n = 15). As características sociodemográficas, antropométricas e relacionadas à saúde dos participantes estão apresentadas na Tabela 1.

Em relação ao índice de massa corporal (IMC), a maioria dos participantes apresentou classificação de peso normal (18,6–24,9 kg/m²), correspondendo a 65,8% (n = 25) da amostra. O sobrepeso foi identificado em 23,7% (n = 9) dos participantes, enquanto 10,5% (n = 4) apresentaram algum grau de obesidade. Quanto à presença de comorbidades, 86,8% (n = 33) relataram não possuir doenças crônicas, enquanto 13,2% (n = 5) informaram alguma condição, sendo a asma a mais frequente.

No que se refere ao tempo de prática de treinamento resistido, 39,5% (n = 15) dos participantes relataram praticar a modalidade há mais de dois anos, 28,9% (n = 11) entre um e dois anos, 13,2% (n = 5) entre seis meses e um ano, e 18,4% (n = 7) há menos de seis meses. Quanto à frequência semanal de prática, a maioria dos universitários treinava entre três e quatro dias por semana (47,4%; n = 18) ou entre cinco e seis dias (47,4%; n = 18), enquanto apenas 5,3% (n = 2) relataram treinar entre um e dois dias por semana. Nenhum participante relatou prática diária. Além disso, 55,3% (n = 21) informaram realizar outras atividades físicas além do treinamento resistido, enquanto 44,7% (n = 17) relataram praticar exclusivamente essa modalidade.

Tabela 1 - Características sociodemográficas e dados de saúde dos universitários praticantes de treinamento resistido

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 25/01/2026
Vol: 01.03
DOI: 10.61164/g1vvyw19
Pages: 1-17

Variável		
Idade	**Média (DP)**	23,13 (3,16)
Sexo	**N**	**%**
Feminino	23	60,5%
Masculino	15	39,5%
Dados Antropométricos (IMC)		%
Peso normal	25	65,8%
Sobrepeso	9	23,7%
Obesidade I	2	5,3%
Obesidade II	1	2,6%
Obesidade III	1	2,6%
Comorbidades	**N**	**%**
Sim	5	13,2%
Não	33	86,8%
Comorbidades (SIM)	**N**	**%**
Asma	5	13,2%
Outro	2	5,3%
Tempo de prática de treinamento resistido	**N**	**%**
Menos de 6 meses	7	18,4%
Entre 6 meses e 1 ano	5	13,2%
Entre 1 ano e 2 anos	11	28,9%
Mais de 2 anos	15	39,5%
Frequência da Prática de treinamento resistido	**N**	**%**
De 01 a 02 dias	2	5,3%
De 03 a 04 dias	18	47,4
De 05 a 06 dias	18	47,4
Todos os dias	0	0%
Outras Atividades Físicas	**N**	**%**
Sim	21	55,3%
Não	17	44,7%

Legenda: As características sociodemográficas e de saúde dos 38 universitários praticantes de treinamento resistido são apresentadas na tabela. Inclui a distribuição por idade, sexo, índice de massa corporal (IMC), presença de comorbidades, tempo de prática e frequência de treinamento resistido, além da participação em outras atividades físicas.

Os níveis de atividade física, avaliados pelo Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta (IPAQ-curto), são apresentados na Tabela 2. Em média, os participantes relataram realizar caminhadas em 4,11 ± 2,25 dias por semana, com duração média de 21,88 ± 19,83 minutos por dia. As atividades de

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 25/01/2026
Vol: 01.03
DOI: 10.61164/g1vvyw19
Pages: 1-17

intensidade moderada foram realizadas em 3,95 ± 2,07 dias por semana, com tempo médio diário de 54,23 ± 32,30 minutos, enquanto as atividades vigorosas ocorreram em 3,45 ± 2,01 dias por semana, com duração média de 66,03 ± 40,67 minutos por dia. Quanto ao comportamento sedentário, o tempo médio sentado foi de 6,05 ± 2,88 horas por dia durante a semana e de 7,07 ± 4,04 horas por dia nos finais de semana.

Tabela 2 - Características de Atividade Física dos Participantes segundo o Questionário IPAQ (versão curta)

Categoria	**Média (DP)**
Dias de Caminhada por Semana	4,11 (± 2,25)
Tempo de Caminhada por Dia (minutos/dia)	21,88 (±19,83)
Dias de Atividade Moderada por Semana	3,95 (±2,07)
Tempo de Atividade Moderada (minutos/dia)	54,23 (±32,30)
Dias de Atividade Vigorosa por Semana	3,45 (±2,01)
Tempo de Atividade Vigorosa (minutos/dia)	66,03 (±40,67)
Tempo Sentado Durante a Semana (horas/dia)	6,05 (±2,88)
Tempo Sentado Durante o fim de semana (horas/dia)	7,07 (± 4,04)

Legenda: Esta tabela apresenta os resultados médios das respostas ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta. A média e o desvio padrão (DP) são fornecidos para o número de dias por semana e o tempo gasto em atividades físicas (caminhada, moderada e vigorosa), além do tempo sentado durante a semana e no final de semana.

A Tabela 3 apresenta as características de atividade física dos participantes estratificadas de acordo com o tempo de prática de treinamento resistido. Observou-se que participantes com menor tempo de prática relataram maior frequência e duração de caminhadas, enquanto aqueles com maior tempo de prática apresentaram maior duração média das atividades vigorosas. O tempo sentado durante a semana apresentou valores semelhantes entre os grupos, variando entre 5,43 e 6,18 horas diárias.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 25/01/2026
Vol: 01.03
DOI: 10.61164/g1vvyw19
Pages: 1-17

Tabela 3 - Características de atividade física dos participantes segundo o questionário IPAQ, por frequência de prática de treinamento resistido

Categoria	A menos de 6 meses	Entre 6 meses e 1 ano	Entre 1 e 2 anos	A mais de 2 anos
Dias de caminha na semana:	4.57 (± 2.37)	4.4 (± 2.1)	3.8 (± 2.59)	3.55 (± 2.42)
Tempo de caminhada na semana (minutos):	32.86 (± 26.12)	21.4 (± 11.53)	32.73 (± 37.41)	20.64 (± 14.78)
Dias de atividades moderadas:	3.43 (± 1.27)	4.2 (± 2.4)	5.2 (± 2.95)	3.36 (± 1.36)
Tempo de atividades moderadas (minutos):	65.0 (± 19.36)	47.33 (± 34.69)	76.0 (± 92.36)	64.55 (± 49.11)
Dias de atividade vigorosas:	2.14 (± 0.9)	3.87 (± 2.36)	3.8 (± 2.39)	3.55 (± 1.69)
Tempo de atividades vigorosas (minutos):	55.71 (± 7.87)	58.0 (± 47.24)	80.0 (± 57.88)	82.27 (± 36.56)
Tempo sentado durante a semana (horas)	5.43 (± 2.37)	6.6 (± 3.38)	4.6 (± 2.61)	6.18 (± 2.52)

Legenda: Esta tabela apresenta os resultados das respostas ao Questionário Sociodemográfico, apresentando quais grupos os participantes pertencem, como: menos de 6 meses, entre 6 a 1 ano, entre 1 a 2 anos e mais de 2 anos. Em conjunto do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta. A média e o desvio padrão (DP) são fornecidos para o número de dias por semana e o tempo gasto em atividades físicas (caminhada, moderada e vigorosa), além do tempo sentado durante a semana e no final de semana.

A classificação dos níveis de atividade física, conforme os critérios do IPAQ, é apresentada na Tabela 4. Nenhum participante foi classificado como sedentário. A maior parte dos universitários foi classificada como ativa ou muito ativa, observando-se aumento progressivo da proporção de indivíduos classificados como muito ativos conforme o aumento do tempo de prática de treinamento resistido.

A percepção da qualidade de vida relacionada à saúde, avaliada por meio do questionário SF-36, está apresentada na Tabela 5. Os maiores escores médios

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 25/01/2026
Vol: 01.03
DOI: 10.61164/g1vvyw19
Pages: 1-17

foram observados nos domínios capacidade funcional (95,0 ± 7,80) e limitações por aspectos físicos (80,92 ± 30,44). Os domínios dor (68,61 ± 19,90), estado geral de saúde (63,05 ± 17,35) e aspectos sociais (65,79 ± 23,91) apresentaram valores intermediários. Os menores escores médios foram observados nos domínios vitalidade (48,55 ± 18,16) e limitações por aspectos emocionais (41,20 ± 37,52), enquanto o domínio saúde mental apresentou média de 60,70 ± 18,03.

Tabela 4 - Níveis de atividade física dos participantes segundo o Questionário IPAQ, por frequência de prática de treinamento resistido.

Categoria	A menos de 6 meses	Entre 6 meses e 1 ano	Entre 1 e 2 anos	A mais de 2 anos
Sedentário:	0	0	0	0
Irregularmente Ativo:	0	1	1	2
Ativo:	6	0	2	3
Muito Ativo:	1	5	7	10

Legenda: Esta tabela apresenta os resultados das respostas ao Questionário Sociodemográfico, apresentando quais grupos os participantes pertencem, como: menos de 6 meses, entre 6 a 1 ano, entre 1 a 2 anos e mais de 2 anos. Em conjunto do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta os dados são fornecidos para o número de dias por semana e o tempo gasto em atividades físicas (caminhada, moderada e vigorosa). Essa tabela visa identificar os níveis de atividade física perante a frequência no treinamento resistido.

Tabela 5 - Características do SF-36 para avaliar a percepção de qualidade de vida.

Dimensões	Média (±DP)
Capacidade Funcional:	95 (± 7,80)
Limitações por aspectos físicos:	80,92 (±30,44)
Dor:	68,61 (±19,90)
Estado geral de saúde:	63,05 (±17,35)
Vitalidade:	48,55 (±18,16)
Aspectos sociais:	65,79 (±23,91)
Limitações por aspectos emocionais:	41,2 (±37,52)
Saúde Mental:	60,7 (±18,03)

Legenda: Esta tabela apresenta os resultados médios das respostas ao Questionário Short Form 36 (SF-36). A média e o desvio padrão (DP) são obtidos pela média do raw scale, que é uma soma dos escores dos 8 domínios presentes no questionário, sendo elas: Capacidade funcional, Limitações por aspectos físicos, Dor, Estado geral de saúde, Vitalidade, Aspectos sociais, Limitações por aspectos emocionais e Saúde Mental. Os escores variam de 0 a 100, sendo 0 o pior escore e 100 o melhor.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 25/01/2026
Vol: 01.03
DOI: 10.61164/g1vvyw19
Pages: 1-17

5. Discussão

O presente estudo teve como objetivo analisar a qualidade de vida relacionada à saúde e os níveis de atividade física em universitários praticantes de treinamento resistido. Os principais achados indicam que os participantes apresentaram elevada percepção da qualidade de vida nos domínios físicos, especialmente na capacidade funcional e nas limitações por aspectos físicos, ao passo que domínios relacionados à vitalidade e aos aspectos emocionais apresentaram escores inferiores. Esses resultados sugerem que, embora o treinamento resistido esteja associado a uma percepção favorável da saúde física, fatores psicossociais próprios do contexto universitário podem influenciar negativamente determinados componentes da qualidade de vida.

Os achados do presente estudo indicam que universitários praticantes de treinamento resistido apresentam elevada percepção da qualidade de vida relacionada à saúde nos domínios físicos, especialmente na capacidade funcional e nas limitações por aspectos físicos. Esses resultados devem ser interpretados à luz do delineamento transversal adotado, o qual permite apenas a descrição concomitante dos níveis de atividade física e da percepção de saúde, sem possibilitar inferências de causalidade entre a prática do treinamento resistido e os desfechos avaliados.

Os elevados escores observados no domínio capacidade funcional indicam que os universitários avaliados percebem-se aptos para a realização de atividades cotidianas que exigem esforço físico, o que pode estar relacionado à prática regular do treinamento resistido. Estudos prévios destacam que essa modalidade promove ganhos de força muscular, resistência e funcionalidade, contribuindo para a manutenção da autonomia e do desempenho físico em diferentes populações (LAZZOLI, 1997; GENTIL; BOTTARO, 2010). De forma semelhante, os bons resultados no domínio limitações por aspectos físicos sugerem que os participantes apresentam baixa interferência de problemas físicos em suas atividades diárias, o que reforça o papel do exercício resistido como estratégia relevante para a promoção da saúde física.

Os domínios dor e estado geral de saúde apresentaram escores

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 25/01/2026
Vol: 01.03
DOI: 10.61164/g1vvyw19
Pages: 1-17

intermediários, indicando uma percepção moderada desses aspectos entre os universitários. Esses achados são compatíveis com estudos que apontam que a prática regular de treinamento resistido pode contribuir para a redução de desconfortos musculoesqueléticos e para uma percepção mais positiva do estado geral de saúde, embora tais benefícios possam variar conforme características individuais, intensidade do treinamento e tempo de prática (BALDISSEIRA et al., 2017; MENDONÇA et al., 2018). Ademais, a ausência de elevada prevalência de comorbidades na amostra pode ter influenciado positivamente esses resultados.

Por outro lado, os menores escores observados nos domínios vitalidade e limitações por aspectos emocionais evidenciam que fatores não diretamente relacionados à prática de exercício físico podem exercer impacto relevante na qualidade de vida dos universitários. O ambiente acadêmico é frequentemente caracterizado por altas demandas cognitivas, pressões por desempenho, insegurança profissional e restrições de tempo, aspectos que podem comprometer a percepção de energia, disposição e bem-estar emocional, mesmo em indivíduos fisicamente ativos (DE SOUZA OLIVEIRA et al., 2014; NETO et al., 2017). Esses achados reforçam a natureza multidimensional da qualidade de vida relacionada à saúde e indicam que a prática de atividade física, embora fundamental, não atua de forma isolada sobre todos os seus componentes.

Os menores escores observados nos domínios de vitalidade e limitações por aspectos emocionais sugerem que a prática regular de treinamento resistido, embora relevante para a saúde física, pode não ser suficiente para mitigar fatores psicossociais frequentemente presentes no contexto universitário. Demandas acadêmicas elevadas, pressões relacionadas ao desempenho, incertezas profissionais e restrições de tempo são elementos recorrentes nessa fase da vida e podem influenciar negativamente a percepção de energia, disposição e bem-estar emocional. A ausência de variáveis psicossociais específicas no presente estudo limita uma interpretação mais aprofundada desses achados, indicando a necessidade de abordagens multidimensionais em investigações futuras.

A análise dos níveis de atividade física revelou que a maioria dos participantes foi classificada como ativa ou muito ativa, com ausência de indivíduos

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 25/01/2026
Vol: 01.03
DOI: 10.61164/g1vvyw19
Pages: 1-17

sedentários. Esse resultado pode ser explicado pelos critérios de inclusão do estudo, que contemplaram exclusivamente universitários praticantes de treinamento resistido. Observou-se ainda que indivíduos com maior tempo de prática apresentaram maior envolvimento em atividades de intensidade vigorosa, o que está de acordo com a literatura que aponta uma tendência à progressão da intensidade do exercício à medida que o praticante adquire maior experiência e adaptação ao treinamento (MATSUDO et al., 2001; MENDONÇA et al., 2018).

Apesar dos benefícios observados, é importante considerar que o delineamento transversal do estudo não permite estabelecer relações de causalidade entre a prática de treinamento resistido e os desfechos avaliados. Além disso, o uso de instrumentos autorreferidos, como o IPAQ e o SF-36, pode estar sujeito a vieses de memória e percepção, o que deve ser considerado na interpretação dos resultados (MATSUDO et al., 2001; CICONELLI et al., 1999). Ainda assim, tais instrumentos são amplamente utilizados e validados, o que confere robustez metodológica ao estudo.

Os achados do presente estudo estão em consonância com investigações anteriores que apontam associação positiva entre a prática de treinamento resistido e melhores escores de qualidade de vida em diferentes populações (AGUIAR et al., 2012; NETO et al., 2017; DA SILVA MIRANDA et al., 2020). Em conjunto, os resultados reforçam a relevância do treinamento resistido como componente importante de programas de promoção da saúde, especialmente no contexto universitário, onde intervenções voltadas ao bem-estar físico e psicológico podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida relacionada à saúde.

Este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. O delineamento transversal e descritivo impossibilita o estabelecimento de relações causais entre a prática do treinamento resistido e a qualidade de vida relacionada à saúde. A ausência de um grupo comparativo, composto por universitários não praticantes ou praticantes de outras modalidades, limita a força interpretativa dos achados. Além disso, o tamanho reduzido da amostra e o uso de instrumentos autorreferidos podem restringir a generalização dos resultados e introduzir vieses de memória e percepção. Por fim, a não inclusão

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 25/01/2026
Vol: 01.03
DOI: 10.61164/g1vvyw19
Pages: 1-17

de variáveis psicossociais específicas impede uma compreensão mais aprofundada dos domínios emocionais e de vitalidade, configurando-se como uma perspectiva relevante para estudos futuros.

6. Conclusão

Os achados deste estudo indicam que universitários praticantes de treinamento resistido apresentam percepção favorável da qualidade de vida relacionada à saúde, com destaque para os domínios associados aos componentes físicos, especialmente capacidade funcional e limitações por aspectos físicos. Esses resultados evidenciam que a prática regular do treinamento resistido está inserida em um contexto de bons níveis de atividade física e de percepção positiva da saúde física nessa população.

Entretanto, os menores escores observados nos domínios relacionados à vitalidade e aos aspectos emocionais reforçam o caráter multidimensional da qualidade de vida relacionada à saúde e sugerem que fatores psicossociais inerentes ao ambiente universitário podem influenciar negativamente esses componentes, independentemente da prática regular de exercício físico. Assim, intervenções voltadas à promoção da saúde no contexto acadêmico devem considerar estratégias integradas, que contemplem simultaneamente as dimensões física, psicológica e social.

Em síntese, o presente estudo descreve que universitários praticantes de treinamento resistido apresentam percepção favorável da qualidade de vida relacionada à saúde, particularmente nos domínios físicos, em um contexto de elevados níveis de atividade física. No entanto, os resultados também evidenciam que componentes emocionais e de vitalidade podem permanecer comprometidos, reforçando o caráter multidimensional da qualidade de vida relacionada à saúde. Esses achados indicam a importância de estratégias integradas de promoção da saúde no ambiente universitário, que considerem não apenas a prática de exercício físico, mas também aspectos psicológicos e sociais. Estudos futuros, com delineamentos analíticos, amostras mais amplas e inclusão de variáveis psicossociais, são necessários para aprofundar a compreensão dessas relações.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 25/01/2026
Vol: 01.03
DOI: 10.61164/g1vvyw19
Pages: 1-17

Referências

AGUIAR, E. J. S.; RODRIGUES, R. W. P.; SILVA, D. Os efeitos do exercício resistido na qualidade de vida e nos sintomas de depressão em idosos. **Fiep Bulletin**, v. 82, p. 2-8, 2012.

American College of Sports Medicine (ACSM). **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 10th ed. Philadelphia:** Wolters Kluwer, 2018.

BALDISSEIRA, Lais et al. Benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de vida. **Seminário de Iniciação Científica e Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão (SIEPE)**, 017.

CICONELLI, R. M.; FERRAZ, B. F.; SANTOS, W.; MEINÃO, I.; QUERESMA, M. R. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (BRASIL SF-36). **Rev. Bras. Reumatologia**, vol. 39- N° 3 MAI/JUN, 1999;

DA SILVA MIRANDA, Virgínia et al. 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. **Intercontinental Journal on Physical Education**, v. 2, n. 1, p. 0-0, 2020.

DA SILVA, Raquel Conceição; MONTEIRO, Estêvão Rios; DA SILVA MOCARZEL, Rafael Carvalho. Efeito do treinamento de força sobre a capacidade funcional de idosos ativos: uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 12, p. e47101220148-e47101220148, 2021.

DE MEDEIROS, Lindemberg Freitas; DA SILVA, Amanda Cristine; MACHADO FILHO, Rubem. A relação entre a sobrecarga de treinamento e hipertrofia muscular em praticantes de musculação. **Intercontinental Journal on Physical Education**, v. 4, n. 2, p. 1-14, 2023.

DE PAIVA MONTENEGRO, Léo. Musculação para a qualidade de vida relacionada á saúde de hipertensos e diabéticos tipo 2. **RBPFEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 9, n. 51, p. 105-109, 2015.

DE SOUSA, Cristiane Vieira; DE PAIVA ALVES, Mayara; REIS, Lilian Barros de Sousa Moreira. **Qualidade de vida de pacientes diabéticos do tipo 2 através do SF-36: uma revisão integrativa.** 2023.

DE SOUZA OLIVEIRA, Cristiano et al. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. **Revista de Atenção à saúde**, v. 12, n. 42, 2014

GENTIL, Paulo; BOTTARO, Martim. **A prática de musculação em academias**. São Paulo: Phorte, 2010.

GUEDES, D. P. Jr. **Musculação: estética e saúde feminina.** São Paulo: Phorte, 2003.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 25/01/2026
Vol: 01.03
DOI: 10.61164/g1vvyw19
Pages: 1-17

MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, p. 05-18, 2001.

MENDES, Carlos Maximiano Leite; DA CUNHA, Rubens César Lucena. As novas tecnologias e suas influências na prática de atividade física e no sedentarismo. **Rev. interfaces: saúde, humanas e tecnologia**, v. 1, n. 2, 2013.

MENDONÇA, Cristiana de Souza; MOURA, Stephanney K. M.s.F.; LOPES, Diego Trindade. Benefícios do treinamento de força para idosos. **Revista Campo do Saber, Paraíba**, v. 4, n. 1, p. 74-87, 2018.

NETO, João Souza Leal et al. Qualidade de vida de praticantes de musculação de duas cidades do sul do brasil. **BIOMOTRIZ**, v. 11, n. 2, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE**. Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário**. Genebra: OMS, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Plano de ação global para atividade física 2018–2030: mais pessoas ativas para um mundo mais saudável. Genebra: OMS, 2018._

LAZZOLI, José Kawazoe. O exercício físico: um fator importante para a saúde. **Rev. bras med esport _**, v. 3, n. 3, 1997.

POLISSENI, M. L. C. **Atividade Física e Doenças Crônicas não transmissíveis: reflexões acerca do modelo teórico baseado em ambientes sustentáveis.** 2015. Tese (Doutorado em Saúde) - Universidade Federal de Juiz de Fora.

SILVA, João Victor Leal Juzenildo Julie Conceição. **A prática de exercícios físicos e a influência da musculação na qualidade de vida de adultos e idosos.** 2021. Trabalho de conclusão de curso, - Universidade Paranaense-UNIPAR - Campus III