

## Atividade física como ponto crucial para melhora na qualidade de vida<sup>1</sup>

*Physical activity is a crucial point for improving the quality of life*

La actividad física como un punto crucial para mejorar la calidad de vida

Gianni Leandro Goicoa da Costa<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Artigo científico apresentado ao Grupo Educacional IBRA como requisito para a aprovação na disciplina de TCC.

<sup>2</sup> Discente do curso de **Formação Pedagógica em Educação Física**.

*Declaro que o trabalho apresentado é de minha autoria e não contém plágio nem citações não referenciadas. Informo que, caso o trabalho seja reprovado duas vezes por plágio, pagarei uma taxa de R\$ 250,00 pela terceira correção. Caso o trabalho seja reprovado, não poderei solicitar dispensa, conforme a Cláusula 2.6 do Contrato de Prestação de Serviços (referente aos cursos de pós-graduação lato sensu, com exceção da Engenharia de Segurança do Trabalho). Em cursos de Complementação Pedagógica e de Segunda Licenciatura, a apresentação do Trabalho de Conclusão de Curso é obrigatória.*

### RESUMO

A atividade física, em toda a sua amplitude, apresenta efeitos benéficos para a saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, derivadas do sedentarismo, um dos maiores problemas e gastos com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos. O objetivo deste trabalho é apresentar os conceitos de atividade física, saúde e qualidade de vida e, ainda, estabelecer, com base na literatura existente, um paralelo entre esses termos. O estudo adota como metodologia a revisão bibliográfica, de caráter exploratório e descritivo, com base em estudos e artigos já publicados na literatura. Atualmente, os resultados relacionados à melhoria da qualidade de vida da sociedade são evidenciados por diversos estudos que apontam a atividade física regular como importante aliada no combate ao sedentarismo e aos seus malefícios. O sedentarismo é consequência da inatividade física e um dos principais fatores para o desenvolvimento ou o agravamento de doenças relacionadas ao corpo e à mente, como hipertensão, diabetes, ansiedade e depressão. A prática regular de atividade física promoverá diversos benefícios à saúde, tanto a curto quanto a longo prazo. Além dos efeitos benéficos para a saúde, sabe-se que hábitos saudáveis adquiridos ainda na infância ou na adolescência têm maior probabilidade de se manter na vida adulta. Recentemente, a relação entre atividade física e saúde vem sendo gradualmente substituída pela discussão sobre a qualidade de vida, que tem sido incorporada ao discurso da Educação Física e das Ciências do Esporte. Uma vida considerada saudável requer várias atitudes secundárias, como a adoção de hábitos saudáveis, principalmente a prática regular de atividades físicas, que, sem dúvida, proporcionarão melhor qualidade de vida e saúde para quem as pratica.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Qualidade de vida. Saúde. Educação Física.

### ABSTRACT

Physical activity, in all its forms, has beneficial effects on health and helps delay aging and prevent chronic degenerative diseases resulting from physical inactivity, which are among the biggest problems and the greatest public health expenditures in modern societies. The objective of this work is to present the concepts of physical activity, health, and quality of life, and, through already

existing literature, to draw a parallel between these terms. The study uses a bibliographic review as an exploratory and descriptive methodology, drawing on studies and articles already present in the literature. Currently, results related to improvements in society's quality of life are evident in several studies that point to regular physical activity as an important ally in combating a sedentary lifestyle and its harms. Sedentary lifestyle is a consequence of physical inactivity and one of the main factors for the development or worsening of diseases related to the body and mind, including hypertension, diabetes, anxiety, and depression. Regular physical activity will promote several health benefits both in the short and long term. In addition to the beneficial health effects, you know that with healthy habits acquired even in childhood/adolescence, you are more likely to reach adulthood. Recently, the relationship between physical activity and health has gradually been replaced by discussions of quality of life, which have been incorporated into the discourse of Physical Education and Sport Sciences today. A healthy life requires several secondary attitudes compatible with healthy habits, mainly the regular practice of physical activity, whatever it may be, which will undoubtedly improve the quality of life and health for those who practice it.

**Keywords:** Physical activity. Health. Quality of life. Physical Education.

## 1. INTRODUÇÃO

A atividade física, em toda a sua amplitude, apresenta efeitos benéficos para a saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, derivadas do sedentarismo, um dos maiores problemas e gastos com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos. Tudo isso tem sido causado principalmente pela inatividade física e, conseqüentemente, pelas inovações tecnológicas e pelos hábitos alimentares inadequados (GUEDES, 2012).

Nas últimas décadas, a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e para os malefícios dele à saúde e ao bem-estar dos indivíduos. Tudo isso é consequência de um novo padrão de vida da sociedade moderna (SAMULSKI, 2000). De acordo com esse novo padrão de vida e por meio de mudanças de hábitos, a sociedade passou a se tornar sedentária, ou seja, o ambiente se tornou propício à inatividade física; além disso, a alimentação excessiva e outros hábitos inadequados agravam uma sociedade doente e com muitas complicações postergadas. A partir disso, a prática regular de atividade física e todos os seus benefícios para a saúde e a qualidade de vida tornam-se importantes, contribuindo para a luta contra as múltiplas consequências do sedentarismo. Além disso, as doenças crônicas degenerativas, as doenças patológicas, o sobrepeso/obesidade, o diabetes, entre outras complicações recorrentes do processo mencionado. Esses resultados são frequentemente debatidos entre os profissionais da área da saúde e amplamente documentados na literatura atual (FARIA JÚNIOR, 2009). Nesse sentido, diversos estudos sobre a temática são realizados para conhecer e informar a sociedade moderna sobre o mal da inatividade física.

O objetivo deste trabalho é apresentar os conceitos de atividade física, saúde e qualidade de vida e, ainda, estabelecer, com base na literatura existente, um paralelo entre esses termos.

Este estudo justifica-se pela importância do assunto proposto, tendo em vista que a sociedade como um todo se encontra inativa ou acima do peso, o que acarreta consequências inevitáveis e degradantes para a população. A intenção é que a sociedade pratique atividade física para melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde e reduzir o índice de doenças decorrentes da falta de atividade física. A atividade física regular é de extrema importância para uma vida mais longa e saudável.

O estudo adota a metodologia da revisão bibliográfica, de caráter exploratório e descritivo, com base em estudos e artigos já publicados na literatura. As buscas foram realizadas nas bases de dados PubMed, LILACS e SCIELO e, ainda, em revistas como a Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, a Revista Brasileira de Educação Física e Esporte e a Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano.

## 2. ATIVIDADE FÍSICA: CONCEITOS GERAIS

Atualmente, os resultados relacionados à melhora da qualidade de vida da sociedade são evidenciados por diversos estudos que apontam a atividade física regular como importante aliada no combate ao sedentarismo e aos seus malefícios. O sedentarismo é consequência da inatividade física e um dos principais fatores para o desenvolvimento ou o agravamento de doenças relacionadas ao corpo e à mente, como hipertensão, diabetes, ansiedade e depressão. Estudos (Mota, 2010; Silva et al., 2010) indicam que, para se ter uma melhor qualidade de vida, é preciso reconhecer a importância da atividade física regular e seus benefícios para a saúde.

A atividade física é entendida como todo e qualquer movimento corporal que resulta em gasto energético acima do nível de repouso. Desta forma, a atividade física, seja no trabalho, no lazer ou nas demais atividades diárias, é apontada como importante aliada na manutenção da saúde corporal e na prevenção de doenças crônicas degenerativas (GLANER, 2002). Enquanto a aptidão física, com pouca necessidade nesse estudo, é definida como um atributo biológico relacionado à capacidade de realizar um movimento específico, requer orientações e planejamento adequados para obter resultados significativos. No entanto, ambas promoverão resultados significativos tanto na prevenção quanto na manutenção da saúde (FLAUSINO et al., 2012).

Para ter uma boa qualidade de vida, saúde e maior longevidade, um dos fatores fundamentais é a prática regular de atividade física, que, além de atuar na prevenção e na manutenção de doenças metabólicas, também melhora o bem-estar e a autoestima, fatores que contribuem para a depressão.

Nesse sentido, o sedentarismo vem atingindo cada vez mais a sociedade moderna, especialmente a população jovem e adulta. Além disso, a prática de atividades físicas e esportivas é fundamental para manter um estilo de vida saudável e ativo. O problema é que diversos estudos indicam o contrário: a diminuição dos níveis de atividade física entre adolescentes vem aumentando gradativamente. Essa redução se deve a diversos fatores, tais como os biológicos, psicossociais e ambientais, além das realidades tecnológicas que dificultam a prática de atividade física, o que tem preocupado muitos estudiosos da área. Sabe-se que a prática regular de atividade física contribui positivamente para um estilo de vida saudável e ativo nesta população. Embora se saiba muito sobre os benefícios da prática de atividade física para a saúde, uma grande parcela da população não a pratica com a frequência recomendada (SILVA et al., 2012).

Diante do cenário atual e das recorrências sobre os benefícios da prática de atividade física, os estudos sobre o tema vêm se multiplicando, principalmente nas áreas da saúde e da qualidade de vida. Tais estudos permitem conhecer fatores que podem ser agravantes na população moderna, o que se relaciona com as políticas públicas de saúde coletiva a serem desenvolvidas pelos responsáveis, ou seja, políticas que proporcionem programas de saúde envolvendo a prática de atividade física regular, incluindo profissionais e locais, a serem desenvolvidos com preocupação com os índices apresentados pelos estudos, contribuindo para uma melhora gradativa e para a manutenção da qualidade de vida voltada à saúde. Nesse sentido, estudos voltados à prática de atividade física estão ocupando um espaço de destaque nas avaliações em saúde, devido à sua importância em relação a eventos de saúde e à qualidade de vida de jovens, adultos e idosos (KNUTH et al., 2011).

## 2.1 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

A prática regular de atividade física na adolescência promove diversos benefícios à saúde, tanto a curto quanto a longo prazo. Além dos efeitos benéficos para a saúde, sabe-se que, com hábitos saudáveis adquiridos ainda na infância ou na adolescência, há maior probabilidade de se manter em vida na idade adulta. Apesar do acúmulo de conhecimento sobre a temática, diversos estudos apontam para baixos níveis de atividade física entre os jovens. Isto torna-se mais preocupante quando estudos evidenciam que, especialmente em países desenvolvidos, a prática regular de atividade física na adolescência vem diminuindo nas últimas décadas. Sabe-se, então, que um dos fatores contribuintes para o aumento do sedentarismo, conseqüentemente, do sobrepeso/obesidade e da diminuição da atividade física, inclusive nas aulas de educação física escolar (HALLAL et al., 2010).

Há uma predominância no campo da Educação Física que estabelece uma relação entre a prática de atividade física e a conduta saudável. Nesta linha, Matsudo & Matsudo (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde decorrentes da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Os efeitos metabólicos apontados pelos autores incluem: aumento do volume sistólico; aumento da potência aeróbica; aumento da ventilação pulmonar; melhora do perfil lipídico; diminuição da pressão arterial; melhora da sensibilidade à insulina; e diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo. Com relação aos efeitos antropométricos e neuromusculares, há diminuição da gordura corporal e incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade (MATSUDO & MATSUDO, 2000).

Na dimensão psicológica, Guedes & Guedes (1995) afirmam que a atividade física atua na melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade e na redução do consumo de medicamentos. Além disso, os autores afirmam que a prática habitual de exercícios físicos, além de promover a saúde, também influencia a reabilitação de determinadas patologias, associadas ao aumento dos índices de morbidade e mortalidade. Defendem também a inter-relação entre a atividade física, a aptidão física e a saúde, que se influenciam mutuamente. A prática da atividade física influencia e é influenciada pelos índices de aptidão física, que determinam e são determinados pelo estado de saúde (GUEDES & GUEDES, 1995).

Para um melhor entendimento dos termos, é necessário estabelecer uma distinção entre as variáveis. A Atividade Física é definida, segundo Caspersen (1985), como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que o de repouso. Saúde, de acordo com Bouchard (1990), é definida como uma condição humana com dimensões físicas, sociais e psicológicas, cada uma caracterizada por um continuum com polos positivos e negativos. A saúde positiva estaria associada à capacidade de apreciar a vida e de resistir aos desafios do cotidiano, e a saúde negativa associaria-se à morbidade e, no extremo, à mortalidade. A atividade física relacionada à saúde abrange aspectos responsáveis pela promoção da saúde, que têm prioridade no estudo.

Neto (1999) refere-se a um novo conceito de exercício saudável, no qual o benefício ao organismo decorreria do aumento do metabolismo (da maior produção de energia diária) promovido pela prática de atividades moderadas e agradáveis. Além disso, um aumento de 15% na produção diária de calorias — cerca de 30 minutos de atividade física moderada — pode fazer com que indivíduos sedentários passem a fazer parte do grupo de pessoas consideradas ativas, diminuindo, assim, suas chances de desenvolver doenças associadas à vida pouco ativa. (NETO, 1999)

Entidades ligadas à Educação Física e às Ciências do Esporte como a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Conselho Internacional de Ciências do Esporte e Educação Física (ICSSPE), o Centro de Controle e Prevenção de Doença - USA (CDC), o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM), a Federação Internacional de Medicina Esportiva (FIMS), a Associação Americana de Cardiologia e o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS) preconizam que sessões de trinta minutos de atividades físicas por dia, na maior parte dos dias da semana, desenvolvidas continuamente ou mesmo em períodos cumulativos de 10 a 15 minutos, em intensidade moderada, já são suficientes para a promoção da saúde (Matsudo,1999). Na mesma linha de pensamento, encontram-se numerosos trabalhos de abordagem epidemiológica que evidenciam que o baixo nível de atividade física intervém decisivamente nos processos de desenvolvimento de doenças degenerativas (POWELL et al., 1985).

Estudos experimentais sugerem que a prática de atividades de intensidade moderada atua na redução das taxas de mortalidade e do risco de desenvolvimento de doenças degenerativas, como as enfermidades cardiovasculares, hipertensão, osteoporose, diabetes e enfermidades respiratórias, entre outras (MATSUDO,1999).

O estudo de Powell & Paffenbarger (1985), muito conhecido por seguir a mesma linha de pesquisa anteriormente citada, analisa ex-alunos da Universidade de Harvard e observa que a prática de atividade física está relacionada a menores índices de mortalidade. Ao comparar indivíduos ativos e moderadamente ativos com indivíduos menos ativos, verificou-se que a expectativa de vida é maior entre os indivíduos com nível de atividade física mais elevado. Quanto ao risco de morte por doenças cardiovasculares, respiratórias e câncer, o estudo sugere uma relação inversa entre esse risco e o nível de atividade física.

E ainda há relatos sobre os efeitos positivos da atividade física no processo de envelhecimento, no aumento da longevidade, no controle da obesidade e em alguns tipos de câncer (Powell et al.,1985; Matsudo & Matsudo,2000). A partir das informações e dos estudos sobre a prática de atividade física, percebe-se a importância da regularidade.

## 2.2 QUALIDADE DE VIDA E AUTORES

Recentemente, a relação entre atividade física e saúde vem sendo gradualmente substituída pela discussão sobre a qualidade de vida, que tem sido incorporada ao discurso da Educação Física e das Ciências do Esporte. Possui maior significância na relação positiva estabelecida entre a atividade física e melhores padrões de qualidade de vida. Vários autores e entidades ligados à Educação Física confirmam este entendimento.

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (1999), em posicionamento oficial, sustenta que a saúde e a qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física.

Katch & McArdle (1996) preconizam a prática regular de exercícios físicos como fator determinante para o aumento da expectativa de vida.

Lima (1999) afirma que a Atividade Física tem, cada vez mais, representado um fator de Qualidade de Vida dos seres humanos, possibilitando-lhes maior produtividade e melhor bem-estar.

Matsudo & Matsudo (1999, 2000) reiteram a prescrição de atividade física como fator de prevenção de doenças e de melhoria da qualidade de vida. Nahas (1997) admite a relação entre a atividade física e a qualidade de vida. Citando Blair (1993) e Pate (1995), o autor identifica, nas sociedades industrializadas, a atividade física como fator de qualidade de vida, tanto em termos gerais quanto em relação à saúde.

Guedes & Guedes (1995) reconhecem as vantagens da prática regular de atividade física para a melhoria da qualidade de vida. Dantas (1999), ao buscar responder a que medida a atividade física proporcionaria uma desejável qualidade de vida, sugere que programas bem organizados de atividade física podem suprir as diversas necessidades individuais, multiplicando as oportunidades de obter prazer e, conseqüentemente, otimizar a qualidade de vida.

Silva (1999), ao distinguir a qualidade de vida em sentido geral (aplicada ao indivíduo saudável) da qualidade de vida relacionada à saúde (aplicada ao indivíduo sabidamente doente), vincula a prática de atividade física à obtenção e à preservação da qualidade de vida.

O “Manifesto de São Paulo para a promoção de Atividades Físicas nas Américas” — publicado na Revista Brasileira Ciência e Movimento (jan/2000) — destaca a necessidade de incluir a prática de atividade física no cotidiano das pessoas, de modo a promover estilos de vida saudáveis, rumo à melhoria da qualidade de vida.

Lopes & Altertjum (1999) escrevem que a prática da caminhada contribui para a promoção da saúde de forma preventiva e consciente. Veem na atividade física um importante instrumento para a busca de uma melhor qualidade de vida.

Os meios de comunicação, fora do mundo acadêmico, constantemente veiculam informações sobre a necessidade de a sociedade moderna melhorar sua qualidade de vida por meio do compromisso de adotar hábitos mais saudáveis em seu cotidiano, justamente para melhorar a qualidade de vida e a saúde deste indivíduo.

Neste contexto, a Federação Internacional de Educação Física - FIEP elaborou o “Manifesto Mundial de Educação Física - 2000”, que representa um importante acontecimento na história da Educação Física, pois pretende reunir, em um único documento, as propostas e discussões efetivadas

no âmbito desta entidade no decorrer do século XX. Este documento promove os ideais contemporâneos de valorização da vida ativa, ratificando a relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida e priorizando o combate ao sedentarismo como objetivo da Educação Física (formal e não formal), por meio da educação para a saúde e para o lazer ativo, de forma contínua.

### 2.3 EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA

Qualidade de vida é um termo que abrange muitas definições; por isso, é difícil atribuir-lhe um único significado. Muitas vezes, não é óbvio. Contudo, a maioria das pessoas percebe intuitivamente o que é qualidade de vida. A maioria das pessoas relaciona a qualidade de vida ao sentir-se bem. De fato, esta noção de qualidade de vida vai ao encontro dos principais fatores que a influenciam: a saúde, o trabalho e o meio ambiente.

A qualidade de vida, entendida como um fenômeno que se interrelaciona com as diversas dimensões do ser humano, tem sido objeto de inúmeros estudos na comunidade científica (MINAYO, 2000).

A falta de consenso em torno de sua definição tem levado muitos estudiosos a empregar o termo “qualidade de vida” de forma reduzida e indiscriminada (Minayo, 2000; Pires et al.,1998), desconsiderando sua riqueza e complexidade. Geralmente, associa-se-o ao conceito restrito de saúde, entendido como a ausência de doenças e o bem-estar físico (Fleck et al., 1999).

Qualidade de vida e saúde são termos quase indissociáveis. A qualidade de vida surge, de tal forma, associada à saúde que muitos autores não a distinguem. Para eles, saúde e qualidade de vida têm as mesmas características. De fato, a saúde não é o único fator que influencia a nossa qualidade de vida; contudo, ela tem importância primordial.

Pires et al. (1998) alertam para este fato ao observarem a hegemonia da definição de qualidade de vida associada a fatores morfofisiológicos decorrentes da atividade física. Afirmam que ela é utilizada de forma difusa, decorrente do conjunto de benefícios atribuídos ao exercício físico, ao controle do estresse e ao estilo de vida. Ao situarem este problema no âmbito da Educação Física, os autores sustentam que o pouco rigor conceitual corrobora os objetivos de reduzir artificialmente a complexidade e de dificultar a compreensão e a interpretação.

A preocupação com o conceito de “qualidade de vida” concorre para que, no âmbito das Ciências Humanas e Biológicas, se estabeleçam parâmetros mais amplos do que a mera ausência de doenças, a diminuição da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida na determinação dos níveis de qualidade de vida. (Fleck et al., 1999; Assumpção et al.,2000) Na busca por uma concepção mais abrangente, tem-se destacado o caráter objetivo e/ou subjetivo e multidimensional nestas



definições (FLECK et al., 1999; ASSUMPCÃO et al.,2000; MINAYO et al.,2000).

Neste sentido, a Organização Mundial da Saúde definiu a qualidade de vida como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive, considerando seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (FLECK et al., 1999).

Assunção Jr. et al. (1999) afirmam que a qualidade de vida representa uma tentativa de nomear algumas características da experiência humana, sendo o fator central que determina a sensação subjetiva de bem-estar.

Conforme Shin & Johnson, citados por Assunção et al. (1999) e Assunção et al. (2000), qualidade de vida é uma noção eminentemente humana que se aproxima do grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental. Pressupõe uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar. Os autores identificam o uso polissêmico, em que o modo e as condições de vida interrelacionam-se com os ideais de desenvolvimento sustentável, de ecologia humana e de democracia.

O conceito de qualidade de vida está diretamente associado à autoestima e ao bem-estar pessoal e compreende vários aspetos, nomeadamente, a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o estado de saúde, os valores culturais, éticos e religiosos, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive (MINAYO, 2000).

Os conceitos remetem-se à relatividade cultural, justamente por se tratar de uma construção social e historicamente determinada, concebida em função do grau de desenvolvimento de uma sociedade.

## 2.4 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

É de extrema importância que a população conheça e saiba sobre os benefícios da atividade física, principalmente na prevenção e no atraso do surgimento de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, depressão, sobrepeso/obesidade, entre outras. Estas estão cada vez mais presentes no mundo atual e podem causar a morte. No entanto, os níveis de atividade física no trabalho vêm caindo nas últimas décadas devido às inovações tecnológicas e à sua praticidade. O que poderia ser priorizado em diversos setores da sociedade moderna ainda é muito baixo (KNUTH, 2011).

Atividade física é entendida como todo e qualquer movimento do corpo, enquanto aptidão

física é definida como um atributo biológico voltado à capacidade de realizar esforços físicos e movimentos específicos. No entanto, a prática de atividade física é vista como um componente multidimensional, que inclui intensidade, duração e frequência de movimento do corpo; já a aptidão física abrange diferentes componentes identificados e aperfeiçoados com a prática mais eficaz do movimento, ou seja, prática essa voltada para a área esportiva. Desta forma, estudos evidenciam e sugerem que tanto a prática de atividade física quanto o exercício físico trazem benefícios à saúde (GUEDES et al., 2012).

A prática regular de atividade física na adolescência promoverá diversos benefícios à saúde, tanto a curto quanto a longo prazo. Além dos efeitos benéficos para a saúde, sabe-se que, com hábitos saudáveis adquiridos ainda na infância ou na adolescência, há maior probabilidade de se manter em boa saúde na vida adulta. Apesar do acúmulo de conhecimento sobre a temática, diversos estudos apontam para baixos níveis de atividade física entre os jovens. Isto torna-se mais preocupante quando estudos evidenciam, especialmente em países desenvolvidos, que a prática regular de atividade física na adolescência vem diminuindo nas últimas décadas. Sabe-se, então, que um dos fatores contribuintes para o aumento do sedentarismo, conseqüentemente, do sobrepeso/obesidade e da diminuição da atividade física, inclusive nas aulas de educação física escolar (HALLAL et al., 2010).

Nesse sentido, o processo de envelhecimento vem acompanhado de diversas modificações tanto morfológicas quanto funcionais, resultantes da diminuição da reserva funcional dos órgãos e aparelhos. Esse processo é complexo, pois envolve diversos fatores, como os biológicos, comportamentais e ambientais, entre outros, que influenciarão a forma como se alcançará determinada idade. No entanto, a atividade física é entendida pelos profissionais da saúde como movimento corporal que implica gasto energético superior ao de repouso, desempenhando, assim, papel muito importante no processo de envelhecimento. Dessa forma, a atividade física é vista como de suma importância para a prevenção, manutenção e restabelecimento dos equilíbrios biológicos, psicológicos e sociais, constantemente ameaçados pelas mudanças bruscas da sociedade moderna (OLIVEIRA, 2011).

Ao chegarmos à conclusão de que, hoje, a sociedade moderna possui um estilo de vida menos ativo, tanto física quanto mentalmente, é notável o aumento do sobrepeso e da obesidade entre essas pessoas, o que agrava os problemas de saúde, tanto de mulheres quanto de homens, ao longo dos últimos tempos. De certa forma, os estudos vêm apresentando evidências sobre o papel dos exercícios na promoção da saúde psicológica e social, bem como do bem-estar individual.

## CONCLUSÃO

A parte social está presente nos assuntos relacionados à saúde. Se não dermos importância, a responsabilidade pela promoção da saúde torna-se um problema próprio, que recai sobre a pessoa. O indivíduo, como ser único, tornaria-se o próprio culpado por combater os males do mundo moderno (o sedentarismo, o estresse, as doenças hipocinéticas, entre outros), ou seja, o próprio sujeito se tornaria o culpado por todas as alterações relacionadas aos padrões de vida considerados saudáveis.

A saúde não pode ser tratada apenas como uma questão biológica; elementos sociais, políticos, culturais e econômicos estão envolvidos na discussão sobre o tema e, sim, devem ser considerados, principalmente se o objetivo for compreendê-la de maneira mais profunda e relevante.

Por meio deste estudo, percebe-se que a prática de atividades físicas é de fundamental importância para a qualidade de vida da sociedade como um todo e que inúmeros são os benefícios que a atividade física proporciona, principalmente no controle de doenças crônicas, inclusive da depressão.

Percebe-se, inclusive, que os hábitos de vida adquiridos pela sociedade moderna, foram sem dúvida a praticidade advinda dos avanços tecnológicos que proporcionaram comodidade com a utilização de recursos até então inexistentes, cabe agora aos profissionais da área de saúde modificarem esta situação que está gerando muita preocupação, através da sensibilização da sociedade visando à mudança de hábitos adquiridos, pois o esclarecimento quanto a este estilo de vida pode sim ser revertido, fazendo com que as pessoas percebam a importância da atividade física como um todo.

Uma vida considerada saudável requer várias outras atitudes secundárias, que são comprometedoras com a escolha de hábitos saudáveis, principalmente a prática regular de atividades físicas, que, sem dúvida, proporcionarão melhor qualidade de vida e saúde para quem as pratica.

## REFERÊNCIAS

- ASSUMPTÃO, Francisco.; KUCZYNSKI, Evelyn; SPROVIERI, Maria Helena; et al. **Escala de Avaliação de Qualidade de Vida**. Arquivo Neuropsiquiatria, v. 58, n.1, março, 2000.
- BOUCHARD, Claude. **Exercise, fitness, and health: The consensus statement**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 1990 p. 03-28
- CASPERSEN, Carl; POWELL, Kenneth; CHRISTERSON, Gregory. **Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health Related Research**. Public Health Reports. v. 100, n. 2, p.126–131, 1985.



Ano VII, v.1 2026 | **submissão: 09/04/2026** | **aceito: 13/04/2026** | **publicação: 16/04/2026**

DANTAS, Estélio Henrique Martin. **Atividade física, prazer e qualidade de vida.** Revista Mineira de Educação Física. Viçosa, v.7, n.1, p. 5–13, 1999.

FARIAS JÚNIOR, José Cazuzza de; NAHAS, Markus Vinícius; BARROS, Mauro Virgílio Gomes; LOCH, Mathias Roberto; et al. **Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados.** Rev. Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health 25(4):344–52, 2009.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE D'ÉDUCATION PHYSIQUE - FIEP. **Congresso Mundial de Educação Física, Desporto e Recreação - Manifesto Mundial de Educação Física (FIEP, 2000).** Foz do Iguaçu, BR, 2000.

FLAUSINO, Noler Heyden; NOCE, Franco; MELLO, Marco Túlio; et al. **Estilo de Vida de Adolescente de uma Escola Pública e de uma Escola Particular.** Rev. Min. Educ. Fís. Viçosa. Edição Especial. N.º1. P.491–500, 2012.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. LEAL, Ondina Fachel.; LOUZADA, Sérgio. et al. **Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100).** Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 21, n. 1, 1999.

GLANER, María Fátima. **Nível de atividade física e de aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos.** Rev. Paul. Educ. Fís. São Paulo, 16(1): 76-85, jan./jun. 2002. Publicação.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Atividade Física, Aptidão Física e Saúde.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v. 1, n.1, p. 18–35, 1995.

GUEDES, Dartagnan Pinto; NETO, Miranda; GERMANO, Jeibson Moura; LOPES, Vítor; SILVA, Antônio José Rocha Martins. **Aptidão física relacionada à saúde de escolares: o programa fitnessgram.** Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 18, n.º 2 – mar./Abr. 2012.

HALLAL, Pedro Curi; KNUTH, Alan Goularte; CRUZ, Deborah Alba; et al. **Prática de atividade física entre adolescentes brasileiros.** Ciência & Saúde Coletiva, 15(Supl. 2): 3035–3042, 2010.

KATCH, Frank & MCARDLE, William. **Nutrição, Exercício e Saúde.** Rio de Janeiro: MEDSI, 1996.

KNUTH, Alan Goularte; MALTA, Débora Carvalho; DUMITH, Samuel Carvalho; et al. **Prática de atividade física e sedentarismo entre brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), 2008.** Ciência & Saúde Coletiva, 16 (9): 3697–3705, 2011.

LIMA, Danilo Gomes. **Atividade física e qualidade de vida no trabalho.** In: Anais do I Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer; Brasília, setembro de 1999.

LOPES, Francisco de Jesus Gonçalves; ALTERTHUM, C. C. **Caminhar em Busca da Qualidade de Vida.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte. v. 21, n. 1, p.861-866, setembro, 1999.



**Manifesto De São Paulo Para A Promoção Da Atividade Física Nas Américas.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília, v.8, n.1, janeiro 2000.

MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues. **Vida ativa para o novo milênio.** Revista Oxidologia, p. 18–24, set./out., 1999.

MATSUDO, Sandra Marcela.; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues. **Evidências da importância da atividade física na prevenção de doenças cardiovasculares e na promoção da saúde.** Revista Diagnóstico e Tratamento, v.5, n. 2, p. 10-17, 2000.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. **Qualidade de Vida e Saúde: um debate necessário.** Ciência & Saúde Coletiva. v. 5, n. 1, p.7–18, 2000.

MOTA, Jean; RIBEIRO, José Luis; CARVALHO, Júnior. **Atividade física e qualidade de vida associadas à saúde entre idosos participantes e não participantes de programas regulares de atividade física.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, n.3, p.219–25, jul./set. 2006.

NAHAS, Markus Vinícius. **Esporte & Qualidade de Vida.** Revista da APEF. v. 12, n. 2, p. 61–65, 1997.

NETO, Turíbio Leite Barros. **Atividade física e qualidade de vida.** In: Anais do I Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer; Brasília, setembro de 1999.

OLIVEIRA, Flávio Alves. **Os benefícios da atividade física no envelhecimento: uma revisão da literatura.** Educação Física em Revista. V.5 n° 1 janv./fevr./mars/avril – 2011.

PIRES, Giovani de Lorenzi; MARTIELLO, Junior Edgard; GONÇALVES, Aguinaldo. **Alguns Olhares sobre Aplicações do Conceito de Qualidade de Vida na Educação Física/Ciências do Esporte.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte. v. 20, n. 1, p. 53–57, setembro, 1998.

POWELL, Kieran.; PAFFENBARGER, Ralph. **Workshop on Epidemiologic and Public Health Aspects of Physical Activity and Exercise.** Public Health Reports. v. 100, n. 2, p.118–126, 1985.

SAMULSKI, Dietmar Martin; NOCE, Franco. **A importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG.** Rev. Bras. Atividade Física e Saúde. V. 5, n.1, 2000.

SILVA, M. A. D. **Exercício e Qualidade de Vida.** In: CHORAYEB, Nabil & BARROS, Turíbio. O Exercício, São Paulo, Atheneu Editora, 1999.

SILVA, Rodrigo Sinnott; SILVA, Ivelissa da; SILVA, Ricardo Azevedo da; et al. **Atividade física e qualidade de vida.** Ciência & Saúde Coletiva. 15 (1): 115-120, 2010.

SILVA, Rodrigo Batalha; MATIAS, Thiago Sousa; VIANA, Maick da Silveira; ANDRADE, Alexandre. **Relação entre a prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros.** Motricidade. V. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.