

## ATIVIDADE FÍSICA: UMA RELAÇÃO DIRETA COM A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Rúbia Marta Cadore Albarello<sup>1</sup>  
Ubiridiana Patrícia Dal Soto<sup>1</sup>  
Ismael Mignoni<sup>1</sup>  
Lucir Pedro Guareschi Junior<sup>1</sup>  
Alexandra Rafaelli<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Docentes do curso de Educação Física do Centro Universitário FAI – UCEFF Itapiranga, Santa Catarina, Brasil

**Resumo:** Atualmente muito se fala em saúde e qualidade de vida, e a busca por melhorias faz-se cada vez mais constante com o passar dos anos, isso se dá devido a campanhas publicitárias feitas pela mídia e pelas próprias pessoas nos meios de comunicação. A atividade física ou o exercício físico tem sido considerado uma parte intrínseca de prevenção e tratamento das inúmeras doenças degenerativas ou doenças crônicas, e isto nos remete a pensar sobre a saúde, mesmo que atividade física, qualidade de vida e saúde não sejam a mesma coisa, entretanto estão relacionados e interligados de uma maneira que por vezes acaba confundindo e generalizando todos em um único elemento. O presente artigo retratará a importância e a necessidade de manter-se uma atividade física regular e constante em prol da saúde e da melhoria na qualidade de vida, bem como buscará ressaltar os conceitos e diferenciar os temas abordados visando uma melhor compreensão sobre eles e a conscientização dos leitores para a necessidade de buscar um bem estar maior.

**Palavras – Chaves:** Atividade Física; Qualidade de Vida; Saúde; Bem Estar.

**Resumen:** En la actualidad se habla mucho de salud y calidad de vida, y la búsqueda de mejoras se hace cada vez más constante a lo largo de los años, esto se debe a las campañas publicitarias que realizan los medios y las propias personas en los medios. La actividad física o el ejercicio se ha considerado parte intrínseca de la prevención y el tratamiento de numerosas enfermedades degenerativas o enfermedades crónicas, y esto nos lleva a pensar en la salud, aunque la actividad física, la calidad de vida y la salud no sean lo mismo, sin embargo, están relacionados e interconectados de una manera que a veces termina por confundirlos y generalizarlos a todos en un solo elemento. Este artículo retratará la importancia y la necesidad de mantener una actividad física regular y constante en beneficio de la salud y la mejora de la calidad de vida, además de buscar resaltar los conceptos y diferenciar los temas abordados con el fin de comprenderlos mejor a ellos y a los lectores. conciencia de la necesidad de buscar un mayor bienestar.

**Palabras - Claves:** Actividad física; Calidad de vida; Salud; Bienestar.

**Abstract:** Currently, much is said about health and quality of life, and the search for improvements becomes more and more constant over the years, this is due to advertising campaigns made by the media and by the people themselves in the media. Physical activity or exercise has been considered an

intrinsic part of the prevention and treatment of numerous degenerative diseases or chronic diseases, and this leads us to think about health, even if physical activity, quality of life and health are not the same thing, however, they are related and interconnected in a way that sometimes ends up confusing and generalizing them all into a single element. This article will portray the importance and the need to maintain regular and constant physical activity for the benefit of health and improvement in quality of life, as well as seeking to highlight the concepts and differentiate the topics addressed in order to better understand them and readers' awareness of the need to seek greater well-being.

**Words – Keys:** Physical Activity; Quality of life; Health; Welfare.

## 1. INTRODUÇÃO

Ao pensar em evolução humana, ou seja, no tempo em que o ser humano habita o planeta Terra, pode se dizer que, no presente momento a humanidade como um todo vem sofrendo um declínio severamente grave em relação a atividade física, ao ato de movimentar-se, e com isso também há uma inferioridade na promoção da qualidade de vida e da saúde, reduzindo assim o bem estar individual.

Nas últimas décadas tem-se notado com maior frequência o sedentarismo vigente na sociedade mundial que ainda encontra-se em ascensão rumo a uma morbidade geral. Isto é decorrente de diversos fatores, dentre eles o que mais contribuiu para tal situação é a globalização tecnológica, que a cada dia está mais avançada e cheia de novidades e comodidades a fim de facilitar o dia a dia do ser humano, e com isso acaba por reduzir cada vez mais os movimentos que antes eram feitos com maior frequência, por fim tornando uma sociedade em sua maioria refém da mídia.

Além de refém das mídias e da tecnologia, a sociedade ainda faz-se refém de um modelo político que é o capitalismo, que traz com si a necessidade de um trabalho intenso, árduo e lucrativo, que acaba por impor um padrão de ambição, tornando os cidadão escravos de seus trabalhos uma vez em que trocam inclusive seus momentos de lazer e cuidado pessoal para trabalhar e produzir um capital, e este trabalho excessivo e falta de cuidados

com si mesmo acarretam em doenças e uma enorme redução na qualidade de vida.

A falta de interesse ou de motivação para realizar uma atividade física ou simplesmente aprimorar as capacidades físicas, dá-se devido a barreiras encontradas no dia a dia, como horários, locais para a realização da atividade, apoio familiar, falta de experiências agradáveis, nível socioeconômico, condições físicas dentre outras, conforme diz Nahas, ( 2017,p.12) :

Entre os diversos fatores que predisõem ou dificultam a modificação comportamental, destacam-se: o conhecimento, a atitude, as experiências anteriores, o apoio social de familiares e amigos, a disponibilidade de espaços e instalações, as barreiras percebidas pelas pessoas (falta de tempo, distância até o local de prática, falta de recursos financeiros, entre outras) e as normas sociais (leis, regras e regulamentos).

A correria do dia a dia, o estresse, cansaço mental, torna o corpo cansado independentemente da faixa etária, e com o cansaço a indisposição a qualquer movimento, contribuindo para a utilização de recursos tecnológicos em busca de alívio da tensão e do estresse. O pai na busca de uma vida melhor para seus filhos acabam trabalhando demasiadamente e ficam sem tempo de dar atenção ou afeto aos seus, sendo mais fácil dar-lhes um aparato tecnológico para distraí-los e acabam por complicar inclusive o desenvolvimento infantil, de acordo com (GOLDNER, 2013, p.1):

Percebo que essa evolução tecnológica têm a intenção de sufocar uma (re)evolução situacional, uma discussão da área pedagógica, especialmente escolar, que confere a necessidade da criança interagir com outras crianças e criar vínculo social, a necessidade de crianças brincarem, movimentarem seus corpos afim de conferir-lhes desenvolvimento motor, psicomotricidade adquirida que a tempos vêm sendo suprimida pela existências de jogos eletrônicos.

É possível compreender que a atividade física é uma parte importante não apenas do desenvolvimento infantil, mas também para as demais faixas etárias, e o hábito de praticar uma atividade física ou exercício físico deve começar desde muito cedo, ainda na educação infantil, mas para isso ocorrer e ser mantido como um hábito não basta apenas ser ensinado nas escolas, deve partir do exemplo dos familiares, para que assim se consiga concretizar de fato uma melhoria na qualidade de vida e bem estar de todos .

## 2. Qualidade de Vida

Muito se fala em qualidade de vida ou bem – estar, porém cada pessoa tem seu próprio conceito sobre o que é a qualidade de vida, e estes conceitos podem mudar muito de acordo com cada fase vivida por essas mesmas pessoas. Entretanto para qualquer indivíduo a qualidade de vida é a união de diversos fatores, e são eles que diferenciam o bem - estar entre as demais pessoas, uma vez em que contam com características individuais. Nahas (2017), diz que houve uma evolução dos conceitos de qualidade de vida que antes eram voltados a aspectos materiais como carreira profissional, bens materiais, e salário, e agora se enfatiza mais os aspectos sócios emocionais tais como, lazer, relações e cuidados pessoais, saúde física e mental.

Segundo Nahas (2017), a qualidade de vida está relacionada com o Índice Desenvolvimento Humano (IDH) existente, e conforme esse desenvolvimento evolui a qualidade também evolui, visto que este índice de desenvolvimento humano é o maior indicador da qualidade de vida.

De modo geral, pode se dizer então que a qualidade de vida nada mais é do que o nível de satisfação com a vida, que pode ser refletida em algumas escalas que medem a autoestima em todas as pessoas independentemente da idade conforme nos diz Gill e Feinstein 1994 (citado por NAHAS, 2017, p.20), “definiram qualidade de vida como uma percepção individual relativa às condições de saúde e a outros aspectos gerais da vida pessoal”.

Para Autor Nahas (2017), Recentemente a qualidade de vida tem sido muito utilizada em investigações relacionadas a saúde, devido a cuidados necessário com pacientes portadores de doenças infectocontagiosas ou crônico-degenerativas, nestes casos avaliando o estado psicológico dos pacientes e seus familiares, além de aspectos cognitivos, físicos e sociais. Ficando conhecido como Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS). Segundo o Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (OMS) qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (AMADEU e JUSTI,

2017, p.1) a OMS iniciou em 1991 um projeto conhecido hoje como WHOQOL a fim de criar/desenvolver um instrumento que pudesse medir e comparar a qualidade de vida entre as nações.

O conceito de qualidade de vida é muito amplo e pode ser aplicável em qualquer ramo do cotidiano, seja estudos, trabalhos, lazer, saúde física ou mental e até no lado social afetivo como diz (NAHAS, 2017 p.21) :

Pode-se dizer que os indicadores fisiológicos e as estatísticas populacionais são mais objetivos; porém, não se pode desconsiderar a percepção subjetiva das condições de saúde/ doença, de satisfação com a vida e bem-estar psicológico.

## **2.1 Saúde e Bem – Estar**

Sendo considerada a mais importante característica do ser humano, por muitos é superestimada e por outros é tão pouco cuidada, a saúde é uma preciosidade que muito se busca manter ou melhorar, sendo genericamente compreendida como inexistência de doenças, é uma condição de ações comportamentais humanas nos aspectos social, psicológico e físico.

As gerações atuais possuem inúmeras vantagens em relação as gerações anteriores, visto que estas beneficiam-se dos acertos e erros cometidos no passado, permitindo uma extensa e constante evolução no comportamento individual, recursos naturais e não naturais, e nas condições de vida, permitindo assim que se viva com melhores condições, maior bem-estar, e mais saúde.

A saúde não é somente o tratamento de doenças, é muito mais, a saúde é também a prevenção e o cuidado que evita riscos severos que podem levar a morte. Dentre os cuidados com a saúde o mais importante é o estilo de vida pessoal, que conta com alimentação, atividade física, lazer, e trabalho. Nahas (2017, p.22) diz que: “coletivamente, ainda estamos longe de sermos tão saudáveis quanto poderíamos ser”. Isto dá-se ao fato de muitos estilos de vida considerados um padrão ser seguido, colocarem em risco a saúde, seja pelo sedentarismo, estresse ou alimentação inadequada. Ainda o autor define “estilo de vida como conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas” (NAHAS, 2017, p.22).

O estilo de vida é fundamental na promoção da saúde, e na diminuição das taxas de mortalidade, sendo este em sua maioria a principal causa de danos à saúde e bem-estar. Um estilo de vida saudável previne doenças crônicas como diabetes, doenças coronarianas, derrame, câncer, hipertensão e até obesidade, uma vez em que conste ausência de fatores de risco como uma alimentação desequilibrada e inadequada, inatividade, vícios em drogas, tabagismo ou bebidas alcoólicas. Nahas,(2017,p.24) afirma que:

Estima-se que dois terços das mortes provocadas por doenças que podem ser prevenidas sejam decorrentes de quatro comportamentos: tabagismo, alimentação inadequada, inatividade física e consumo exagerado de bebidas alcoólicas.

O impacto dos hábitos pessoais no estilo de vida são enormes para a nossa saúde, e mudanças comportamentais podem fazer toda a diferença para a prevenção e controle das doenças associadas ou até desencadeadas por hábitos anteriores, por exemplo, uma alimentação balanceada além de contribuir para o controle e a redução de peso ainda contribui para o aumento da imunidade, retarda o envelhecimento, aumenta a energia, equilíbrio hormonal, renovação dos tecidos, diminui o risco de doenças crônicas e até previne doenças infecciosas (NAHAS,2017, p.27).

### **3. Atividade Física e Qualidade de Vida**

Desde os tempos pré-históricos o ser humano possui necessidades seja ela alimentar-se, deslocar-se ou até refugiar-se. Nosso organismo foi criado para ser ativo, e diga-se e passagem nossos ancestrais eram demasiadamente ativos, visto que necessitavam buscar por abrigo, caçar, pescar, e até fugir. A falta de recursos tecnológicos não lhes permitia economizar esforços. Contudo o avanço da ciência, da tecnologia e das civilizações foram cada vez mais facilitando o dia a dia do ser humano, incluindo mudanças desde o abandono do nomadismo até o telefone celular e outros meios tecnológicos existentes.

O avanço da modernidade com toda a automatização, e tecnologia tem dispensado praticamente todo o esforço e atividade física da vida diária, e tem induzido opções de lazer e distração como televisão e jogos eletrônicos, que auxiliam ainda mais na redução do tempo livre para a atividade física. Estas opções proporcionam um grande conforto e produtividade, entretanto, não

suprem a necessidade de movimento e atividade física que o organismo requer para que nossa saúde não seja prejudicada devido ao sedentarismo (NAHAS, 2017)

Além de uma melhor qualidade de vida, bem-estar, e saúde a atividade física constante aumenta inclusive a expectativa de vida para os que a praticam, visto que uma simples caminhada, por exemplo, se inclusa nos hábitos além de auxiliar na prevenção ou controle da obesidade ainda contribui de diversas formas para a respiração, alívio do estresse, uma boa noite de sono, melhora o humor, reduz os riscos de diabetes e hipertensão entre outros fatores, que por vezes passam ignorados ou despercebidos.

De acordo com (NAHAS, 2017, p.28):

Enquanto jovens, tendemos a não nos preocupar com a saúde, pois, em geral, estes são os anos de apogeu em termos de saúde e disposição. É comum ouvirmos argumentos baseados em estórias de pessoas longevas que fumam, bebem etc.; então, para que se preocupar? De fato, para uma pequena parcela da população, as características herdadas parecem “garantir” boa saúde e longevidade a despeito da vida que levam. No outro extremo, vemos exemplos de indivíduos que adoecem ou morrem precocemente apesar de levarem uma vida com bons hábitos de saúde. Entretanto, para a grande maioria das pessoas (talvez 80-90%), a saúde e a longevidade dependem muito dos comportamentos relacionados à saúde.

É possível compreender que mesmo enquanto jovens devemos pensar em nossos hábitos e estilos de vida, e ficar atentos para evitar problemas que podem influenciar as condições de vida adulta e saúde. Ressalta-se ainda que atividade física não é aquela prática esportiva eventual como um jogo de bola com os amigos, mas sim aquela que se pratica mais de duas vezes na semana por um tempo determinado, como caminhada, corrida, ginástica, dança, entre outras. Conforme (GOLDNER, 2013, p.2) “atividade física é toda e qualquer atividade praticada regularmente com orientação e preferencialmente acompanhamento profissional”.

A atividade física é muito mais do que apenas movimentar o corpo ou definir músculos, ela é saúde, é evolução, é aprimoramento, com ela é possível melhorar o desempenho profissional e pessoal, e também superar seus próprios desafios, e buscar cada vez mais melhorias em seu movimento, em seu desenvolvimento. Goldner (2013, p. 2) ressalta que:



Desenvolver o corpo é mais que ganhar músculos, produzir um abdômen definido e alienar-se ao esteticismo corporal, desenvolver o corpo é partir do pressuposto que o corpo necessita de cuidados a fim de torná-lo mais resistente, mais eficiente ao desenvolvimento corpóreo, e assim mais produtivo em prol do indivíduo.

A prática constante de atividade física nos traz inúmeros benefícios como citados anteriormente, mas a cima de tudo, essa prática é indispensável para reduzir o desenvolvimento de doenças e auxiliar no retardo do avanço das doenças degenerativas ampliando significativa a longevidade e a qualidade de vida, conforme diz (GLANER, 2003 citado por Goldner,2013, p.3).

A prática regular de atividade física (...) é fundamental para minimizar o risco de incubação e desenvolvimento precoce de doenças crônico-degenerativas, consequentemente possibilitando uma longevidade com maior qualidade de vida.

Em sua grande maioria as atividades físicas necessitam ser orientadas para que não ocorram lesões e que se façam de modo correto, para isso, é imprescindível a presença de um profissional de Educação Física para a realização das atividades a fim de contribuir para a promoção de qualidade de vida, saúde, e bem-estar, sendo este um profissional, treinado, capacitado, e habilitado de forma responsável, ética, e competente. A carta brasileira de prevenção integrada na área da saúde (CONFEEF, 2004 citada por GOLDNER, 2013, p.4), diz que:

A Profissão Educação Física, com seus conhecimentos específicos sobre as diferentes condições, conceitos e possibilidades metodológicas de promover programas de atividades físicas e esportivas para a sociedade, considerada por essa razão de forma contundente como elemento imprescindível para a consecução dos objetivos de saúde e qualidade de vida da população, quando aplicada de forma qualificada, competente, responsável e ética, certamente poderá contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida da comunidade e fortalecimento dos anseios e dos direitos de cidadania.

De modo geral, podemos dizer que a atividade física seja ela orientada em um ambiente de treinamento como academias ou centro de treinamento, ou seja, uma simplesmente caminhada ou corrida, apresenta diversos efeitos benéficos a saúde, auxiliando na prevenção e tratamento de doenças degenerativas ou crônicas, ampliando a expectativa de vida, auxiliando no tratamento inclusive de depressão e ansiedade, uma vez em que libera endorfina, serotonina, ocitocina e dopamina hormônios importantes para o



alívio de dores, e proporciona alegria, motivação e bem-estar geral, sendo conhecidos como os hormônios do prazer.

#### **4. Considerações finais**

Deste modo depreende-se que, para obter-se saúde, bem-estar e qualidade de vida é necessário que mude-se os hábitos de vida, por um estilo de vida mais saudável, que contemple uma relação harmoniosa entre alimentação balanceada, atividade física, estudo / trabalho, lazer, e socialização. Sendo importante criar tais hábitos ainda na infância, auxiliando a criança no engajamento em atividades esportivas, relacionamento com outras crianças, brincadeiras e prevenção do isolamento psicológico ou social, a fim de melhorar a autoimagem e confiança. Compreende-se também que para que isso ocorra é necessário que além da escola, a família também adote estilos de vida mais saudáveis, uma vez em que se ensina pelo exemplo, e isso só traz inúmeros benefícios para todos familiares.

Entende-se ainda que, embora a globalização e o sistema capitalista sejam necessários e constituam uma parte muito importante do dia a dia, não sendo mais possível desvincular-se deles, e sem sombra de dúvidas estes avanços proporcionam praticidade e comodidade, é intrinsecamente necessário reservar um período para si próprio, e buscar neste momento melhorias para sua qualidade de vida, saúde e bem-estar, pois é através do cuidado consigo que previne-se inúmeras doenças e complicações.

A promoção da conscientização dos benefícios da atividade física e os riscos que a falta dela produz faz-se necessários e devem estar cada vez mais presentes nos recursos midiáticos a fim de informar e sensibilizar o público em geral para a necessidade da atividade física constante, para que assim, se produza uma mudança efetiva nos hábitos de vida em prol da saúde e qualidade vida.

## REFERÊNCIAS

AMADEU, J. R.; JUSTI, M. M. **Qualidade de vida de estudantes de graduação e pós-graduação em Odontologia**. ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION, v. 6, n. 11, 14 dez. 2017.

CONFED - CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Carta brasileira de prevenção integrada na área da saúde**. Rio de Janeiro: CONFED, 2004. <http://www.confed.org.br/extra/conteudo/default.asp?id=30>

GLANER, MF. **Importância da aptidão física relacionada à saúde**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 5 (2), 2003, 75-85.

GOLDNER, Leonardo Junio. **EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE: BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A QUALIDADE DE VIDA**. Trabalho de conclusão de curso da Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória, 2013.

NAHAS, Markus Vinicius. **ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE, E QUALIDADE DE VIDA: CONCEITOS E SUGESTÕES PARA UM ESTILO DE VIDA ATIVO**. 7<sup>o</sup> ed. – Florianópolis, Ed. Do Autor, 2017.