

FACULDADE PATOS DE MINAS
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

GUILHERME RAMOS

**ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E A QUALIDADE DE
VIDA**

PATOS DE MINAS
2017

FACULDADE PATOS DE MINAS
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

GUILHERME RAMOS

**ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E A QUALIDADE DE
VIDA**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Educação Física para finalidade de obtenção do título de Bacharel podendo gozar dos direitos de Profissional de Educação Física.

Orientador: Prof. Esp. Diogo Alves Amaro

Coorientadora: Prof^ª. Dra. Luciana de Araújo Mendes Silva

PATOS DE MINAS
2017

FACULDADE PATOS DE MINAS
Curso Bacharelado em Educação Física

GUILHERME RAMOS

ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E A QUALIDADE DE VIDA

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Educação Física, composta em
24 de junho de 2017.

Orientador: Prof. Esp. Diogo Alves Amaro
Faculdade Patos de Minas

Examinador 1: Prof. Me. Gilmar Antoniassi Junior
Faculdade Patos de Minas

Examinador 2: Prof^ª. Ma. Rosana Mendes Maciel
Faculdade Patos de Minas

DEDICO este trabalho a todos que diretamente e indiretamente auxiliaram na sua construção.

AGRADECIMENTOS

À Deus pelas bênçãos e por sempre iluminar meu caminho.

Ao meu orientador, amigo e professor Diogo Alves Amaro, por suas orientações que foram de grande valia para conclusão deste trabalho.

A minha coorientadora Luciana de Araújo Mendes Silva pelas orientações, conselhos e pela oportunidade de crescimento vivenciado no decorrer do curso.

Aos meus companheiros Douglas Pereira Castro e Lasaro José Amaral pelo auxílio na finalização deste estudo.

À minha mãe, Ana Maria Carneiro Ramos, a minha esposa Carla Resende Barbosa Ramos e a minha filha Gabriela Barbosa Ramos pela paciência e apoio para que eu pudesse concluir este trabalho.

Para melhorar a qualidade de vida, melhore a qualidade de seus pensamentos.

Brian Tracy

ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E A QUALIDADE DE VIDA

PHYSICAL ACTIVITY, SPORTS AND THE QUALITY OF LIFE

Guilherme Ramos¹

Graduando do Curso de Bacharelado em Educação Física. Faculdade Patos de Minas.

Diogo Alves Amaro²

Especialista em Educação Física Escolar. Faculdades Integradas de Jacarepaguá.

Luciana de Araújo Mendes Silva³

Doutora em Promoção de Saúde Universidade de Franca.

RESUMO

A relação entre a qualidade de vida e a prática de atividades físicas e esportivas vem sendo cada vez mais discutida e estudada no meio acadêmico. O presente estudo objetiva discutir os benefícios da atividade física e do esporte na qualidade de vida das pessoas. O mesmo foi realizado através de uma revisão de literatura conceitual. A pesquisa evidenciou que o sedentarismo apresenta altos índices no Brasil, fato que o caracteriza como um grave problema de saúde. Em oposição ao sedentarismo sugerem-se as atividades físicas que são caracterizadas como qualquer atividade que produza gasto energético superior ao repouso. As atividades físicas e esportivas podem apresentar associação com a saúde dos indivíduos quando realizadas regularmente no mínimo durante 150 minutos por semana. Especificamente, em relação à prática de esportes, quando realizada em um bom ambiente de forma prazerosa e com interação entre os participantes, contribui de forma positiva para a melhoria da qualidade de vida. As atividades físicas e o esporte trazem benefícios físicos, psicológicos, emocionais, sociais e à saúde das pessoas.

Palavras-chave: Esporte. Atividade Física. Qualidade de Vida.

¹Orientando.

²Orientador

³ Co-orientadora

ABSTRACT

The relationship between the quality of life and the practice of physical and sports activities has been increasingly discussed and studied in the academic world. The objective of this study was to discuss the benefits of physical activity and sport in the quality of life of the people being performed through a literature review. The research evidenced that the sedentarism presents high indices in Brazil, fact that characterizes it as a serious health problem. In contrast to sedentarism, physical activities that are characterized as any activity that produces energy expenditure superior to rest are suggested. Physical and sports activities may be associated with the health of individuals when performed regularly for at least 150 minutes per week. Specifically in relation to the practice of sports, when performed in a good environment pleasantly and with interaction between participants contributes positively to the improvement of quality of life. Physical activities and sports bring physical, psychological, emotional, social and human health benefits.

Keywords: Sport. Physical Activity. Quality of Life.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que o sedentarismo é considerado, nos dias atuais, um grave problema de saúde pública, sendo responsável pelo aumento e agravamento de doenças (ARTMANN, 2015). Gualano e Tinucci (2011) reforçam em seu estudo que o sedentarismo aumenta a incidência de doença arterial coronariana em cerca de 45%, infarto do miocárdio em 60%, diabetes em 50% e hipertensão em 30%.

Conforme Diagnóstico Nacional do Esporte (DIESPORTE) realizado pelo Ministério do Esporte no ano de 2013 o país tinha, na época do estudo, 45,9% da população brasileira de sedentários, correspondendo a 67 milhões de habitantes. Destes, a maior parte está entre as mulheres (50,4%) e (41,2%) dos homens. A taxa de sedentarismo é menor na população jovem entre 15 a 19 anos (32,67%) e vai crescendo de acordo com o aumento da idade. Chega a (64,4%) das pessoas com idade entre 65 a 74 anos (BRASIL, 2015).

A qualidade de vida é um assunto muito discutido pela sociedade e a prática de atividade física e esportiva vem sendo relacionada a melhorias na qualidade de vida. Pessoas sedentárias podem ter benefícios na saúde, no fator psicológico, no desempenho físico bem como na relação afetiva por meio de atividades físicas moderadas e constantes. Tais atividades auxiliam na manutenção

ou perda de peso corporal, melhorias do humor e autoestima e também na diminuição do risco de doenças (ARTMANN, 2015).

As atividades esportivas mais praticadas no Brasil em 2013 apresentam-se da seguinte forma: em primeiro lugar o Futebol foi praticado por 59,8% dos entrevistados; em segundo lugar vem o Voleibol, com 9,7%; em terceiro lugar a Natação aparece com 4,9%; em quarto lugar vem o Futsal, com 3,3%; já na quinta posição as corridas somam 2,8% dos praticantes. As Atividades Físicas também foram pesquisadas e assim elencadas: a Caminhada foi praticada por 45,7% seguida por Andar de Bicicleta com 14,1%; Correr com 6,5%, Musculação 6,3% e as atividades de Ginástica com 5,4% (BRASIL, 2015).

A atividade física é uma importante ferramenta para promoção da saúde, destacando-se como um meio barato e de fácil acesso à população. A OMS estabeleceu recomendações de atividade física para a saúde: no mínimo 150 minutos de atividades aeróbicas moderadas ou 75 minutos de atividades físicas aeróbicas vigorosas por semana (FERREIRA, 2013).

Para Marques (2007) o esporte, na perspectiva de melhoria da qualidade de vida, precisa ser uma rotina, um estilo de vida para o indivíduo, tornando-se uma prática de atividade física adequada às expectativas, necessidades, possibilidades e limites da pessoa. “A relação entre esporte e Qualidade de Vida existe e é cada vez mais valorizada na sociedade do século XXI. Por isso, é necessária atenção e estudos sobre essas áreas, visando uma interação positiva para os indivíduos que se relacionam [...]” (p. 145).

Esse contexto instigou a presente investigação sendo o objetivo e estudo discutir os benefícios da atividade física e esporte na qualidade de vida.

METODOLOGIA

O estudo foi realizado através de uma revisão de literatura conceitual, sendo que para a concretização da pesquisa foram utilizados livros, artigos científicos, monografias, dissertações e teses presentes em bases de dados tais SCIELO, GOOGLE ACADÊMICO e bibliotecas de Instituições de Ensino Superior, entre outros. As palavras-chave utilizadas para busca de materiais foram: atividade física, esporte e qualidade de vida. O estudo abrangeu obras públicas entre os anos de 2000 e 2015 em idioma português.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O SEDENTARISMO E A INATIVIDADE FÍSICA

Nos primórdios o homem era um ser muito ativo e, por sua condição de nômade, percorria grandes distâncias na busca de comida, sobrevivência e abrigo, realizava atividades de caça, de nado, corridas e tinha um enorme gasto energético. Os Gregos e Romanos cultivavam o culto ao corpo perfeito por meio de suas atividades físicas, jogos olímpicos, duelo de gladiadores, entre outras (CASTRO, 2011).

Com o passar do tempo, o estilo de vida das pessoas modificou-se devido a diversos fatores tais como avanço tecnológico, uso de eletrônicos e eletrodomésticos, novos meios de locomoção e em decorrência dessas e outras transformações ocorreu a diminuição dos níveis de atividade física (SILVA, 2012). A Confederação Federal de Educação Física (CONFEEF, 2012) apresentou dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre o crescimento da inatividade física usando como justificativa de sua ocorrência a baixa participação em atividades físicas no momento de lazer e aumento do sedentarismo nas atividades de deslocamento, domésticas e ocupacionais.

O conceito de sedentarismo é um assunto debatido por diversos autores. Esse termo é utilizado para definir a ausência ou as atividades físicas leves que atingem ≤ 1.5 Equivalentes Metabólicos da Tarefa (MET). São atividades realizadas na posição sentada ou deitada como, por exemplo, assistir televisão, mexer no celular, jogos eletrônicos e assistir uma aula sentado (MENEGUCCI et al., 2015).

Palma (2009) denomina sedentária a pessoa que realiza atividade, mas não alcança o mínimo de gasto energético diário calculado pelo (MET). Nahas (2001) concorda com o autor citado anteriormente e define que é considerado sedentário aquele que pratica uma baixa quantidade de atividade física perfazendo um total inferior a 500 calorias durante a semana ou que pratique menos de 30 minutos diários de atividade durante cinco dias semanais.

No ano de 2013 houve uma parceria entre o Ministério da Saúde e o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) para realizar a Pesquisa Nacional de Saúde. Foram pesquisadas 60.202 pessoas de idade igual ou superior a 18 anos para verificar a prática de atividade física do brasileiro. O estudo indicou

que 22% de seus participantes praticavam acima de 150 minutos de atividade física semanal, 32% faziam 30 minutos de atividades de deslocamento, seja a pé ou de bicicleta e 46% dos entrevistados não praticavam 150 minutos de atividades físicas nem de deslocamento por semana sendo, assim, considerados insuficientemente ativos (MIELKE et al., 2015). Os resultados demonstram que quase a metade dos brasileiros adultos na época do estudo em questão não praticava a quantidade mínima de atividade física recomendada pela OMS.

Segundo o CONFEF (2012) a inatividade física atinge 14% dos brasileiros na fase adulta. Cerca de 18 milhões de pessoas que não praticam qualquer atividade física, seja ela de deslocamento, lazer, esportiva ou no trabalho. Outro dado alarmante citado nos estudos de Gualano e Tinucci (2011) é que 70% das pessoas adultas no Brasil não praticam a recomendação mínima de atividade física.

No diagnóstico feito pelo Ministério do Esporte em 2013 foram investigados os motivos que levavam as pessoas a abandonarem a prática esportiva e de atividade física, sendo que 69,8% dos entrevistados citaram a falta de tempo ou outras prioridades como estudar, família, para trabalhar; 12,5% mencionaram problemas de saúde ou de idade; 7% citaram preguiça, desmotivação e cansaço; 6,1% se referiram a problemas na prática da atividade propriamente dita como falta de resultados e interação; 3,2% disseram ser falta de espaços e de instalações para praticar atividade física e 1,4% citaram motivos financeiros. Sobre o abandono de atividades físicas e esportivas constatou-se que 90% das pessoas que se tornaram sedentários, abandonam a prática até os 34 anos e, a maior parte, 45%, entre 16 e 24 anos (BRASIL, 2015).

Independentemente da idade, o sedentarismo provoca consequências na vida das pessoas, tais como diminuição do metabolismo, o que pode acarretar na diminuição dos músculos e aumento de gorduras no organismo; aumento de doenças como diabetes, LDL colesterol, hipertensão, obesidade, infarto, perda de flexibilidade e diminuição da imunidade; aumento da predisposição para doenças como Alzheimer, esclerose múltipla e Parkinson (ARTMANN, 2015).

Diante dessa realidade ressalta-se a necessidade de um repensar em relação à importância da realização de atividades físicas e esportivas como forma de minimizar o sedentarismo pelas pessoas.

ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física tem diversos conceitos. Um desses conceitos é apresentado por Araújo e Araújo (2000) como qualquer gesto motor com gasto de energia superior ao de repouso como trabalhar, andar, prática de esportes e atividades de lazer. O mesmo autor cita o conceito de Shephard e Balady (1999) que a caracteriza como qualquer movimento do corpo causado pelos músculos esqueléticos que resultem em consumo de energia, não se preocupando com a quantidade de gasto energético.

Existem diversos estudos sobre a importância da prática regular de atividade física (GUERRA et al, 2014). A inclusão dessa prática regular nos hábitos pessoais é uma das mais importantes mudanças no estilo de vida do indivíduo, exercendo um amplo efeito sobre sua saúde. Entretanto, vale ressaltar que somente a prática regular e com um volume ideal traz benefícios aos praticantes (LUZ, 2015). Nessa perspectiva, a OMS indica que uma pessoa adulta faça no mínimo 150 minutos por semana de atividades físicas e crianças e adolescentes 60 minutos por dia (GUERRA et al., 2014).

O DIESPORTE apontou que a maior parte das pessoas (48%) começam na escola a prática de atividades esportivas com auxílio do professor, destes (37,9%) iniciam entre os 06 aos 10 anos de idade, (31,4%) de 11 a 14 anos e (11,8%) de 12 a 15 anos de idade, (7,7%) entre 18 e 25 anos, (6,8%) até os 5 anos de idade, (3,2%) entre os 26 e 40 anos, (1,1%) dos 41 aos 60 anos e apenas (0,2%) iniciam a praticar atividade física após os 60 anos de idade (BRASIL, 2015). Segundo Artmann (2015, p. 11) “[...] estudos indicam que os adolescentes que se envolvem em atividades físicas têm maior probabilidade de se tornarem adultos ativos”.

Conforme Luz (2015) o U. S. Department of Health and Human Services (USDHHS, 2008) publicou recomendações de atividade física para população americana, e em seguida, a OMS (2010) anunciou as indicações para adultos com idade entre 18 a 64 anos de todo o mundo que estão apresentadas na tabela 1.

Tabela 1- Recomendações de atividade física para adultos entre 18 e 64 anos de idade.

Recomendações de atividade física para adultos

- Todos os adultos devem evitar a inatividade física.
 - Alguma atividade é melhor do que nenhuma.
 - Adultos que participam de alguma atividade física ganham alguns benefícios para a saúde.
-

Para benefícios substanciais para a saúde:

- Pelo menos 150 min/semana (2 horas e 30 minutos) de atividade aeróbia moderada;
 - Ou 75 min/semana (1 hora e 15 minutos) de atividade aeróbia intensa;
 - Ou uma combinação equivalente entre atividade aeróbia moderada e vigorosa;
 - A atividade aeróbia deve ser realizada em episódios mínimos de 10 minutos e, preferencialmente, ao longo da semana.
-

Para benefícios adicionais e mais extensivos para a saúde:

- Aumentar para 300 min/semana (5 horas) a atividade aeróbia moderada;
 - Ou aumentar para 150 min/semana a atividade aeróbia vigorosa;
 - Ou uma combinação equivalente entre atividade aeróbia moderada e vigorosa;
 - Benefícios adicionais podem ser conseguidos com a prática de atividade aeróbia acima desta quantidade.
-

- Adultos devem praticar atividade de força muscular, com intensidade moderada ou elevada, envolvendo todos os principais grupos musculares, em 2 ou mais dias da semana, para promover benefícios adicionais à saúde.
-

Fonte: USDHHS, 2008 apud LUZ, 2015, p. 12.

Mantovani et al. (2008) afirmam que independentemente da idade, alguns critérios são necessários para que a atividade física seja adequada, assim discriminadas: preferência pessoal, aptidão necessária e risco associado à atividade. Em relação à preferência pessoal, para que a prática seja regular, é necessário que a pessoa sinta prazer em praticá-la. No tocante a aptidão necessária é preciso que a pessoa esteja apta a realizar tal atividade, sempre trabalhando do nível simples para o complexo. E, considerando-se o risco associado à atividade, é importante que o

profissional de Educação Física faça as orientações corretas sobre intensidade, duração e tipos de atividade física ideal evitando lesões ou prejuízos ao praticante.

Conforme afirma Luz (2015, p. 12), para que aconteça uma mudança no estilo de vida do indivíduo existem seis fatores determinantes: “1) demográfico e biológico, 2) psicológico, cognitivo e emocional; 3) atributos e habilidades comportamentais; 4) sociais e culturais; 5) ambientais; e 6) características das atividades físicas [...]”

Os fatores demográficos e biológicos são o sexo, a raça e a idade, questão socioeconômica; os fatores psicológicos, cognitivos e emocionais incluem o estresse, interesse e falta de tempo. Por sua vez, os atributos e habilidades comportamentais é uma denominação conferida às habilidades para prática da atividade física, não uso de bebidas alcoólicas e bom hábito alimentar. Já os fatores sociais e culturais buscam a interação dos participantes por meio da atividade da cultura do praticante. Em relação aos fatores do ambiente físico preocupa-se com os tipos de exercícios no que se refere à acessibilidade, segurança e local apropriado. Finalmente, os fatores característicos da atividade física são o vigor, o tipo e a força (LUZ, 2015).

Todos esses fatores estão relacionados a adesão a uma atividade/exercício físico pelo indivíduo. Araújo e Araújo (2000) trazem o conceito de exercício físico segundo Caspersen et al. (1985) como uma prática de atividade física planejada, repetitiva e estruturada com objetivos de melhorar as qualidades físicas como força, aptidão, condicionamento e flexibilidade. Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício.

Existem diferentes tipos de atividades físicas. Guerra et al. (2014) apresentam a classificação da atividade física de acordo com Ainsworth et al. (2011) que a classifica em 3 níveis, de acordo com o gasto energético: atividades leves e moderadas com um gasto de 1,6 a 2,9 MET, moderadas com gasto entre 3,1 a 5,9 MET e vigorosas ou intensas com gasto energético igual ou acima de 6 MET.

Segundo Nahas e Garcia (2010) a atividade física pode ser praticada em quatro contextos: no lazer, no deslocamento, no trabalho e nas atividades domésticas. As atividades de lazer são realizadas no tempo livre como caminhadas, brincadeiras, práticas esportivas, dentre outras. As atividades de deslocamento podem caracterizar-se como a movimentação para o trabalho, para escola caminhando ou de bicicleta. As atividades no trabalho são carregar peso, caminhar e correr. As atividades domésticas são as de limpar, varrer, fazer faxina (FLORINDO et al., 2009). Dentre a diversidade de atividades físicas são citadas: caminhadas,

carregar peso, brincar, musculação, ginástica e prática de esportes. Dessas atividades, as três últimas são consideradas exercícios físicos, de forma que o esporte é destacado no presente estudo.

Marques (2007) cita que o profissional de Educação Física tem um papel importante na perspectiva de melhorias da qualidade de vida, incentivando e conduzindo o indivíduo à prática de atividade física ou esportiva saudável e sistematizada de acordo com as preferências e necessidades do sujeito.

O ESPORTE

Segundo Böhme (2003) o esporte teve uma nova visão mundial após a Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura (UNESCO, 1978) publicar a Carta Internacional de Educação Física e Esporte que estabeleceu a prática esportiva e atividade física como um direito a todos, assim como a saúde e educação. Tal fato ampliou a abrangência do esporte, antes visto como indicado apenas para pessoas com grande talento esportivo. A partir de então, o mesmo passa ser indicado para todas as pessoas, independente de sexo, idade, condições físicas, financeiras e sociais.

Barbanti (2003, p. 229) conceitua esporte da seguinte forma:

É uma atividade competitiva, institucionalizada, que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas por indivíduos cuja participação é motivada pela combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos. O critério para comparação do que se realiza necessita da padronização do equipamento e das instalações, assim como da existência de um procedimento quantitativo de comparação.

Já Tubino, Garrido e Tubino, (2006, p. 37) conceituam o esporte como:

Fenômeno sócio-cultural, cuja prática é considerada direito de todos, e que tem no jogo o seu vínculo cultural e na competição o seu elemento essencial, o qual deve contribuir para a formação e aproximação dos seres humanos ao reforçar o desenvolvimento de valores como a moral, a ética, a solidariedade, a fraternidade e a cooperação, o que pode torná-lo um dos meios mais eficazes para a comunidade humana.

O Conteúdo Básico Comum de Educação Física (CBC) no estado de Minas Gerais apresenta a Lei n. 9.615/1998, mais conhecida como Lei Pelé, que regulamenta o esporte brasileiro, classificando-o em três abordagens distintas:

Esporte educacional, praticado nos sistemas de ensino e em formas assistemáticas de educação, evitando-se a seletividade, a hiper-competitividade de seus praticantes, com a finalidade de alcançar o desenvolvimento integral do indivíduo e a sua formação para o exercício da cidadania e a prática do lazer;

Esporte de participação, praticado de modo voluntário, compreendendo as modalidades desportivas praticadas com a finalidade de contribuir para a integração dos praticantes na plenitude da vida social, na promoção da saúde e educação e na preservação do meio ambiente.

Esporte de rendimento, praticado segundo normas gerais desta Lei e das regras de práticas desportivas, nacionais e internacionais, com a finalidade de obter resultados e integrar pessoas e comunidades do País, e estas com as de outras nações. (MINAS GERAIS. 2008, p. 38).

Nas três abordagens apresentadas a prática do esporte possui diferentes objetivos e finalidades na vida do indivíduo. O futebol, por exemplo, pode ser trabalhado na escola com fins de Esporte Educacional, nas praças e parques pode ser jogado como uma atividade de lazer na perspectiva de Esporte de Participação. Já nas equipes esportivas o futebol é trabalhado como treinamento esportivo com uma abordagem de Esporte de Rendimento.

Tubino (2010) classifica os esportes de acordo com correntes esportivas: Esportes: Tradicionais; Militares; Aventura / na Natureza / Radicais; das Artes Marciais; Adaptados; de Identidade Cultural; com Motores; Intelectivos; com Animais; com Música; Derivados de Outros Esportes. (Quadro 1).

Quadro 1- Classificação dos esportes de acordo com as correntes esportivas

Nome do Esporte	Descrição do Esporte
Esportes Tradicionais	São as modalidades tradicionais (Futebol, Voleibol, Basquete, Handebol, etc.).
Esportes Militares	Vindos do militarismo, mas que hoje são praticados por todas as pessoas (Tiro, Pentatlo, Lutas, etc.).
Esportes Aventura / na Natureza / Radicais	Praticados em locais diversos como na terra, no ar, no gelo, na água São desportos com alto grau de risco (Alpinismo, Escalada, Mergulho, Paraquedismo, etc.).
Esportes das Artes Marciais	São aqueles derivados das artes marciais da Ásia (Judô, Taekwondo, Boxe, etc.).
Esportes Adaptados	São adaptados para pessoas com deficiência. (Voleibol sentado, Futebol de Cinco, Goalbol, etc.).
Esportes de Identidade Cultural	Possuem vinculação com a cultura local (Capoeira, Peteca, etc.).

Esportes com Motores	São praticados com a presença de um veículo motorizado (Fórmula 1, Motociclismo, etc.).
Esportes Intelectivos	Trabalham com ênfase no raciocínio (Pôquer, Xadrez, Sudoku, etc.).
Esporte com Animais	Necessitam da presença de algum animal (Rodeio, Hipismo, etc.).
Esportes com Música	Compreendem a harmonia da pessoa e a música (Ginástica Rítmica, Nado Sincronizado, etc.).
Esportes Derivados de Outros Esportes	Envolvem as modalidades originaram de outras (Futebol de areia, Voleibol de areia, etc.)

Fonte: Adaptado de Tubino, 2010.

Marques (2007, p.51) considera o esporte como “[...] um importante elemento cultural da sociedade contemporânea, o esporte exerce influência sobre o estilo de vida das pessoas tanto através da prática de atividade física quanto de formas de consumo”. O esporte é uma das atividades físicas mais praticadas no Brasil podendo ser uma ferramenta importante para a melhoria da qualidade de vida e que de acordo com Marques (2007) pode ocorrer desde que seja praticado em um local apropriado e traga satisfação às necessidades do praticante, tornando um hábito saudável na vida do indivíduo.

No DIESPORTE foi questionado o porquê as pessoas praticavam esportes. Dos participantes, 41,4% dos entrevistados responderam que era para alcançar qualidade de vida e bem-estar; 37,8% para melhorar o desempenho físico e 6,3% para relaxar no tempo livre. Para 3,4 a prática de esportes visava melhorar a harmonia do corpo e mente; 2,2% citaram relacionar com os amigos e de fazer novas amizades; 0,7% por motivos de competição e 8,2 % citaram outros motivos tais como prêmios, bolsas e indicação médica (BRASIL, 2015).

Para Tani (2002) o esporte precisa proporcionar relações sociais e situações prazerosas ao praticante, caso contrário, dificilmente o indivíduo vai continuar a praticar por um longo tempo. Quando as experiências com o esporte são positivas aumenta-se a perspectiva de qualidade de vida dos indivíduos.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTIVA NA QUALIDADE DE VIDA

Qualidade de Vida é um termo complexo e definido de diversas formas. Pereira, Teixeira e Santos (2012, p. 244) citam o conceito da OMS: “[...] qualidade

de vida reflete a percepção dos indivíduos de que suas necessidades estão sendo satisfeitas [...] a autorrealização, com independência de seu estado de saúde físico ou das condições sociais e econômicas.”

Ghorayeb e Barros (1999) citados por Zamai et al. (2011) relatam que a qualidade de vida está relacionada a ter uma boa condição física para exercer as atividades cotidianas com eficiência e com poucas alterações durante as atividades, conservando a homeostase do corpo. Silva (2010) corrobora com essa ideia ao afirmar que a qualidade de vida em saúde está voltada para viver com ausência de doenças, superando os percalços da mesma.

Conforme Tani (2002, p. 104),

Qualidade de Vida significa muito mais que ter atendidas as necessidades básicas de sobrevivência, como alimentação, vestuário, trabalho e moradia. Ela implica ter saúde física, mental, relações sociais harmoniosas e construtivas, educação permanente, relacionamento respeitoso e amigável com o meio ambiente, tempo livre para o lazer e oportunidades para usufruir a cultura em sua plenitude.

Pereira, Teixeira e Santos (2012) classificam a qualidade de vida em quatro abordagens assim definidas: a Socioeconômica, a Psicológica, a Holística e a Médica. Na perspectiva Socioeconômica a qualidade de vida está relacionada a melhorias sociais, ao bem-estar da população. A abordagem Psicológica considera o atual momento da vida do ser humano, baseia-se no aspecto interior à pessoa, trazendo abordagens de difícil mensuração como satisfação, ânimo e felicidade. A abordagem holística baseia-se na qualidade de vida integral do ser humano nas diversas dimensões da vida. É uma abordagem individualizada de acordo com as necessidades do indivíduo. Na abordagem Médica a perspectiva da qualidade de vida é abordada como sinônimo de ter boa saúde, diminuindo a mortalidade e melhoras na expectativa de vida.

Nota-se que atualmente há uma busca por conceituar qualidade de vida como uma variedade enorme de dimensões na vida do ser humano. A Qualidade de Vida está relacionada a diversos fatores. Deve haver um equilíbrio na vida do indivíduo nos aspectos financeiro, moradia, de saúde, educação, no trabalho e lazer (ZAMAI et al., 2011). Em tal perspectiva a qualidade de vida é um parâmetro amplo que define sentir-se bem na vida uma vez que variados fatores podem intervir positivamente na qualidade de vida do ser. Entre esses fatores associados estão a prática de atividades físicas e esportivas que podem trazer diversos benefícios a seus praticantes.

A Qualidade de Vida está relacionada ao bem-estar do indivíduo por inteiro em todas as suas dimensões, seja ela afetiva, social, de saúde, psicológica e física. Portanto, não se pode concluir sem uma análise mais detalhada que uma pessoa sedentária tem uma qualidade de vida ruim, sem antes considerar a sua própria expectativa (LUZ, 2015). Entretanto, vários estudos relatam benefícios da prática de atividade física e esportiva na melhoria da saúde, nos aspectos psicológicos e na qualidade de vida. Alguns deles encontram-se agrupados no quadro a seguir. (Quadro 2).

Quadro 2- Benefícios da prática regular de atividade física e esportiva

- Diminuição do risco de Morte por doenças coronárias
- Redução e prevenção do ganho de peso
- Melhoria do sono
- Aumento do Metabolismo
- Melhoria da aptidão física, cardiorrespiratória e muscular
- Aumenta o consumo máximo de oxigênio
- Melhor saúde funcional;
- Aumento da massa magra
- Melhora o controle da glicemia
- Aumento da densidade mineral óssea;
- Redução dos níveis de LDL - colesterol
- Aumento de HDL - colesterol
- Melhora o controle da pressão arterial
- Aumento da Imunidade
- Reduz a predisposição de doenças
- Melhora do humor
- Redução do estresse
- Aumento da autoestima
- Redução da depressão
- Alivia ansiedade
- Melhoras na memória
- Controle das Dependências químicas
- Melhorias do humor
- Amenizar Tensão pré-menstrual
- Sensação de bem estar
- Alegria e Prazer
- Determinação
- Motivação
- Formação do cidadão
- Valores

Fonte: Adaptado de Artmann, 2015; Luz, 2015; Silva, 2012; Marques, 2007

Silva (2012) destaca benefícios da prática regular da atividade física, dentre os quais pode-se citar: a diminuição dos níveis de colesterol; a melhora da funcionalidade do organismo; aumento da força muscular; maior longevidade; manutenção do peso corporal; melhora nas funções cardíacas e respiratórias; controle nos níveis de gordura; sensação de bem-estar; tratamentos psicológicos; auxílio para controlar a diabetes; redução de dores corporais.

Para Artmann (2015) as pessoas que praticam atividade física têm uma melhor socialização, uma vida mais intensa, mais energia, maior imunidade, são menos estressadas e deprimidas, possuem maior autoestima, têm menor risco de desenvolver doenças do coração, possuem um fortalecimento do sistema ósseo, apresentam menor risco de desenvolver o câncer, maior controle do peso corporal, melhoria da capacidade cardiorrespiratória, a pressão e a frequência cardíaca são mais baixas comparadas ao sedentário e têm melhor bem-estar psicossocial.

Luz (2015) relata que a prática regular de atividade física traz benefícios físicos e psicológicos como melhorias da autoestima, da imagem do próprio corpo, do autoconceito, da socialização e dos desempenhos cognitivos, sensação de bem-estar bem como diminuição dos quadros de depressão e ansiedade. O autor cita a redução do risco de doenças do coração e câncer, aumento da aptidão física, redução da pressão arterial, aumento da força muscular.

Zamai et al. (2011) mencionam que a prática de atividade física regular proporciona benefícios econômicos, diminuindo as despesas de saúde como redução dos gastos em farmácias e tratamentos médico, menor gasto com convênios.

Marques (2007) cita os benefícios que o esporte pode proporcionar à sociedade, tais como: formar cidadãos autônomos e conscientes, desenvolver valores como a lealdade, o respeito, vivenciar valores morais, éticos e sociais, inclusão, aprender o *fair play*, que significa jogo limpo. O mesmo considera o esporte como uma atividade saudável, sensação de bem-estar, onde o indivíduo pode desfrutar de melhorias nos aspectos físicos e fisiológicos, incluindo prazer e significado cultural e social ao praticante.

Os benefícios da atividade física e esportiva estão bem determinados e comprovam o importante papel que a prática regular desempenha na saúde física, no bem-estar psicológico e na qualidade de vida geral das pessoas (LUZ, 2015).

Segundo Marques (2007) são diversos os motivos para que a população pratique atividades físicas e esportivas cotidianamente. Existem políticas públicas, programas gratuitos e grande incentivo da mídia demonstrando os inúmeros

benefícios das mesmas, contudo diversas pessoas não se motivaram ainda para iniciar e se manter em uma prática de atividade física.

Conforme Araújo e Araújo (2000) é de grande importância a atuação de profissionais com a função de orientar a população para um estilo de vida saudável com ênfase na realização das atividades aqui discutidas de forma mais persuasiva. O referido profissional contribui para uma maior reflexão das pessoas e possíveis mudanças de hábitos que impliquem efetivamente para sua qualidade de vida.

CONCLUSÃO

O sedentarismo é um problema de saúde pública que atinge quase metade da população brasileira, tendo índices mais elevados na população idosa e do sexo feminino. A prática de atividades físicas e esportivas regulares deve ser estimulada desde a infância e adolescência, pois estudos mostram que crianças fisicamente ativas têm maior probabilidade de manter o hábito na vida adulta.

Ficou evidenciado por meio da pesquisa que a mudança de hábitos sedentários, passando a ter uma vida ativa com a prática de atividade física e esportiva regular traz benefícios significativos aos indivíduos. As atividades físicas e esportivas influenciam positivamente nos aspectos sociais e afetivos: aumenta a socialização entre os praticantes, aumenta o número de amigos, cooperação, formação de cidadãos e valores; contribui nos aspectos físicos e de saúde: redução do risco de morte por doenças do coração e câncer, melhora a flexibilidade, redução e manutenção do peso corporal, aumento do metabolismo; nos aspectos psicológicos: sensação de bem-estar, melhorias do humor e da autoestima, redução dos quadros de depressão e stress.

Dessa forma, tais atividades contribuem para a qualidade de vida visto que a mesma está relacionada a estar de bem com a vida nos seus aspectos sociais, físicos, afetivos, psicológicos e de saúde.

Considera-se ainda a prática de atividade física e esportiva regular uma ferramenta de baixo custo e de fácil acesso em comparação à gama de benefícios que produz. Entretanto, percebe-se que ainda prevalece uma necessidade de mais investimento em profissionais que busquem esclarecer melhor às pessoas sobre os benefícios das atividades físicas e esportivas de uma forma geral com vistas à busca de uma melhor qualidade de vida.

Acredita-se que essa pesquisa foi de grande relevância e possa servir como fonte de pesquisa sobre o tema bem como sugere-se a realização de novas investigações sobre essa temática, sobretudo na forma de pesquisas envolvendo seres humanos.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Rev. Bras. Med. Esporte**, Niterói, v. 6, n. 5, p. 194-203, out. 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922000000500005>. Acesso em: 11 fev. 2017.

ARTMANN, T. H. **Atividade Física**: conhecimentos, motivações e prática de atividade física em adolescentes. 2015. 38 f. Trabalho de Conclusão de Curso; (Graduação em Educação Física) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa. Disponível em: <<http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/3381>>. Acesso em 10 fev. 2017.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. São Paulo: Manole, 2003.

BÖHME, M. T. S. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. **Revista brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 3, p. 97-104, jul./set. 2003. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/517/542>>. Acesso em: 26 fev. 2017.

BRASIL. Ministério do Esporte. **DIESPORTE**: Diagnóstico Nacional do Esporte. 1. ed. Brasília, DF, 2015. Disponível em: <http://www.esporte.gov.br/diesporte/diesporte_grafica.pdf>. Acesso em 27 fev. 2017.

CASTRO, A. C. B. **O impacto do sedentarismo na qualidade de vida dos trabalhadores e sua consequência para as organizações**. 2011. 46 f. Monografia (Especialização em Gestão de recursos humanos) – Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro. Disponível em: <http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/k216443.pdf>. Acesso em 11 de fev. 2017.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (Ed.). Combate ao Sedentarismo. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro, v. 44, p.4-8, jul. 2012. trimestral. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/revistaef/arquivos/2012/N44_JULHO/02_COMBATE_AO_SEDENTARISMO.pdf>. Acesso em: 07 nov. 2015.

FERREIRA, G. R. **Níveis de Atividade Física em Idosos, com idade igual ou superior a 75 anos, e qual a sua relação com o nível Funcional**. 2013. 126 f. (Dissertação de Mestrado) - Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal em parceria com a Escola Nacional de Saúde Pública e a Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, Coimbra, Portugal. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10400.26/6086>>. Acesso em: 11 fev. 2017.

FLORINDO, A. A. et al. Prática de atividades físicas e fatores associados em adultos, Brasil, 2006. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, supl. 2, p. 65-73, nov. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102009000900009&script=sci_abstract&lng=pt>. Acesso em: 10 jan. 2017.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**. São Paulo, v. 25, n. esp. p. 37-43, dez. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/05.pdf>>. Acesso em: 11 fev. 2017.

GUERRA, P. H. et al. Comportamento Sedentário. **Revista Corpoconsciência**, Santo André, v. 18, n. 1, p. 23-36, jan./jun. 2014. Disponível em: <<http://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/356>>. Acesso em: 22 jan. 2017.

LUZ, T. D. D. **Análise da atividade física e qualidade de vida em estudantes de ciências do esporte**. 2015. 65 f. (Dissertação de Mestrado) - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal. Disponível em: <<https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/30373>>. Acesso em: 07 jan. 2017.

MANTOVANI, R. M. et al. **Obesidade na infância e adolescência**: evidência da associação entre o fator de inibição da ativação do plasminogênio-1 e adiposidade visceral. 2008. 93 f. (Dissertação de Mestrado) - Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/ECJS-7S7NY3/rafael_machado_mantovani.pdf?sequence=1>. Acesso em: 09 fev. 2017.

MARQUES, R. F. R. **Esporte e Qualidade de Vida**: reflexão sociológica. 2007. 160 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000425653>>. Acesso em: 13 fev. 2017.

MENEGUCI, J. et al. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motricidade**, Uberaba, v. 11, n. 1, p. 160-174, jan. 2015. Trimestral. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v11n1/v11n1a16.pdf>>. Acesso em: 12 fev. 2017.

MIELKE, G. I. et al. Prática de atividade física e hábito de assistir à televisão entre adultos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 24, n. 2, p. 277-286, jun. 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/ress/v24n2/2237-9622-ress-24-02-00277.pdf>>. Acesso em: 11 abr. 2017.

MINAS GERAIS. Secretaria Estadual da Educação. **Proposta curricular de Educação Física**: ensino fundamental e médio. CBC da Educação Física. Belo Horizonte, 2008. Disponível em: <<http://crv.educacao.mg.gov.br>>. Acesso em: 28 fev. 2017.

NAHAS, M. V.; GARCIA, L. M. T. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. **Rev. bras. educ. fís. esporte**, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 135-148, mar. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092010000100012&script=sci_abstract&lng=pt>. Acesso em: 10 fev. 2017.

NAHAS, M. **Atividade física, saúde e Qualidade de Vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

PALMA, A. Exercício físico e saúde; sedentarismo e doença: epidemia, causalidade e moralidade. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 1, jan./mar. 2009. Disponível em: <<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2273/223>>. Acesso em 20 mar. 2017.

PEREIRA, É. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Rev. bras. educ. fís. esporte**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 241-250, jun. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092012000200007>. Acesso em: 15 jan. 2017.

SILVA, K. S. **Inatividade física no deslocamento e comportamento sedentário em estudantes do ensino médio do estado de Santa Catarina, Brasil**: uma análise comparativa (2001 e 2011). 2012. 174 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/99290/308808.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 04 out. 2016.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 115-120, jan. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232010000100017&script=sci_abstract&lng=pt>. Acesso em: 05 fev. 2017.

TANI, G. Esporte, educação e qualidade de vida. In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. (orgs.). **Esporte como fator de Qualidade de Vida**. Piracicaba: Unimep, 2002. p. 103-16.

TUBINO, M. J. G.; GARRIDO, F.; TUBINO, F. **Dicionário enciclopédico Tubino do esporte**. Rio de Janeiro: SENAC, 2006.

TUBINO, M. J. G. **Estudos brasileiros sobre o esporte: ênfase no esporte-educação**. Maringá: Eduem, 2010. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/123456789/130/livro%20tubino.pdf?sequence=5>>. Acesso em 26 de mar. 2017

ZAMAI, Carlos Aparecido; et al. **Atividade Física na Promoção da Saúde e da Qualidade de Vida: Contribuições do Programa Mexa-se UNICAMP, "Políticas Públicas Qualidade de Vida e Atividade Física - Orgs. GUTIERREZ, G. L.; VILARTA, R.; MENDES, R. T.."**, 06/2011, ed. 1, IPES EDITORIAL, v. 1, p. 15, pp.179-193, 2011. Disponível em: <http://mexase.cecom.unicamp.br/wp-content/uploads/2011/06/ppqvat_cap19.pdf>. Acesso em: 11 fev. 2017.

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA

Autor Orientando:

Guilherme Ramos

Rua Dr. Afrânio, 175, Coromandel/ MG

34 3841-3236

ramosedfisica@hotmail.com

Autor Orientador:

Diogo Alves Amaro

Av. Juscelino Kubitschek de Oliveira, 1220, Patos de Minas/ MG

34 3818-2300

diogoalvesamaro@yahoo.com.br

Autora Coorientadora:

Luciana de Araújo Mendes Silva

Av. Juscelino Kubitschek de Oliveira, 1220, Patos de Minas/ MG

34 3818-2300

laraujo32016@gmail.com

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada à fonte.

Patos de Minas, 24 de Junho de 2017

Guilherme Ramos

Diogo Alves Amaro

Luciana de Araújo Mendes Silva