

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
ESPECIALIZAÇÃO EM ENGENHARIA DE PRODUÇÃO**

MICHELLE LOUYSE CAVALI SCHEFFER

QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA NA LITERATURA

PONTA GROSSA

2015

MICHELLE LOUYSE CAVALI SCHEFFER

QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA NA LITERATURA

Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Especialista em Engenharia de Produção, Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Dr. Luiz Alberto Pilatti

PONTA GROSSA

2015

Ficha catalográfica elaborada





FOLHA DE APROVAÇÃO

	Ministério da Educação UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ CAMPUS PONTA GROSSA Diretoria de Pesquisa e Pós-Graduação Curso de Especialização em Engenharia de Produção	
--	---	--

FOLHA DE APROVAÇÃO

QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA NA LITERATURA.

por

Michelle Louyse Cavali Schaffer

Esta monografia foi apresentada no dia 24 de abril de 2015 como requisito parcial para a obtenção do título de ESPECIALISTA EM ENGENHARIA DE PRODUÇÃO. A candidata foi arguida pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho aprovado.

Prof. Dr. Lúcio Alberto Pilatti (UTPR)
Orientador

Visto do Coordenador

Prof. Dr. Luís Mauricio de Resende
Coordenador
UTPR - Campus Ponta Grossa

Agradecimentos

Agradeço a todos que colaboraram com a produção desse trabalho.

Primeiramente ao professor Luiz Alberto Pilatti, depois ao secretário Júlio que sempre foi muito compressivo, sem a ajuda de vocês esse trabalho jamais se realizaria.

Em terceiro lugar a toda a minha família que sempre me apoiou até mesmo nos momentos mais difíceis e aos que, por algum motivo, contribuíram para a realização desta pesquisa.

RESUMO

SCHEFFER, Michelle Louyse Cavali. **Qualidade de vida e atividade física na literatura**. 2015. 24 f. Monografia (Especialização em Engenharia da Produção) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, 2015.

Este estudo tem como objetivo verificar a relação existente entre qualidade de vida e atividade física na literatura. A coleta de dados foi feita através de pesquisa bibliográfica nas bases de pesquisa: Pubmed, Lilacs, Scielo, avaliando os artigos publicados entre os anos de 2010 e 2014, utilizando as palavras chaves: qualidade de vida, atividade física e qualidade de vida e atividade física para encontrar textos que relacionassem os dois assuntos. Foram identificados diversos estudos que tiveram como foco a qualidade de vida e a prática de atividade física; ainda, como sujeitos participantes das pesquisas, encontraram-se idosos, adolescentes e professores em sua grande maioria. Pelos diversos e variados estudos apontados fica evidenciado que a prática de exercícios regular se torna fundamental em todas as fases da vida, os benefícios são tanto de caráter físico como o estado mental, aumentando significativamente a qualidade de vida dos indivíduos, sua independência, a longevidade, aliviando sintomas de depressão e estresse.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Atividade física. Qualidade de vida e atividade física.

ABSTRACT

SCHEFFER, Michelle Louyse Cavali. **Quality life and physical activity in literature.** 2015. 24 f. Monografia (Especialização em Engenharia da Produção) - Federal Technology University Paraná, Ponta Grossa, 2015.

This study aims to determine the relationship between quality of life and physical activity in recent literature. Data collection was done through literature in research bases: Pubmed, Lilacs, Scielo, evaluating the articles published between the years 2010 and 2014. Key words employed: quality of life, physical activity and quality of life and activity physical to find texts relating the two subjects. Several studies focused on the quality of life and physical activity have been identified; besides, as subjects of the research participants, we met elderly persons, adolescents and teachers, for the most part. Several and varied studies indicated it is evident that the practice of regular exercise becomes crucial at every stage of life, the benefits are both of physical character as mental condition, significantly increasing the quality of life of individuals, their independence, longevity and also relieving symptoms of depression and stress.

Keywords: Quality of life. Physical activity. Quality of life and physical activity.

LISTA DE ACRÔNIMOS E SIGLAS

CAISM	Centro de Atenção Integral à Saúde da Mulher
CSE	Centro de Saúde Escola
EV	Estilo de vida
GPS	Grupo de Promoção a Saúde
IPAQ	<i>International Physical Activity Questionnaire</i>
QVT	Qualidade de vida no trabalho
QVT-PEF	Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho Percebida por Professores de Educação Física do Ensino Fundamental e Médio
SESC	Serviço Social do Comércio
UCPel	Universidade Católica de Pelotas
UFPE	Universidade Federal de Pernambuco
UNICAMP	Universidade Estadual de Campinas
WHOQOL-OLD	Questionário de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	08
2	METODOLOGIA	11
2.1	Classificação da pesquisa	11
2.2	Coleta de dados	11
2.3	Análise dos dados	11
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
4	CONCLUSÃO	17
	REFERÊNCIAS	21

1 INTRODUÇÃO

Para ter uma boa qualidade de vida é necessário possuir algumas características, como ter paz de espírito, levar a vida com tranquilidade, ser feliz, ter saúde, gostar da vida, estar em equilíbrio, sentir-se realizado, satisfeito e de bem consigo mesmo e com os outros. Para alcançar esses objetivos, é necessário desenvolver interações sociais saudáveis com seu ambiente, ter tempo disponível para lazer, assim como, manter hábitos saudáveis, ter bens materiais suficientes para viver bem, possuir transporte e trabalho com salário adequado para seu sustento e de sua família (SILVÉRIO et al., 2010).

Diversos fatores podem influenciar na qualidade de vida, fazendo com que se tenha satisfação ou insatisfação a seu respeito. De acordo com Almeida (2010), qualidade de vida “[...] inclui desde fatores relacionados à saúde como bem-estar físico, funcional, emocional e mental, até elementos importantes da vida das pessoas como trabalho, família, amigos, e outras circunstâncias do cotidiano”.

O esporte é um dos fatores que podem auxiliar na obtenção de um nível satisfatório de qualidade de vida. De acordo Marques (2007, p. 142), o esporte sempre acaba por manter contato com formas de percepção de qualidade de vida, já que “[...] exerce inúmeras influências sobre o bem-estar e a sensibilidade de boa vida”.

Uma boa saúde física está relacionada com índices melhores de qualidade de vida. A atividade física atua como uma ação preventiva a doenças que podem vir a ocorrer durante a vida humana e, também, como forma de reabilitação em vários aspectos da saúde (SILVA, 2006).

Utilizando-se de prática de atividade física regular é possível obterem-se benefícios que podem atingir desde índices físicos até psicológicos ou espirituais em diferentes faixas etárias, reforçando a necessidade de se valorizar uma vida ativa para que se possa viver em mais equilíbrio, por meio dos benefícios que a atividade física proporciona (MILANEZI; GREGO, 2004).

No estudo de Pucci et al. (2012 apud FREITAS; FRANCISCO; AQUINO, 2012, p. 1-2), fazendo uso das bases Pubmed, Lilacs e Scielo:

[...] foi realizada uma análise sistemática utilizando alguns descritores para sintetizar e analisar as associações entre atividade física e qualidade de vida na literatura, tendo como base os artigos publicados entre 1980 e 2010 que utilizaram algum instrumento de medida de atividade física e com alguma versão do Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey ou World Health Organization Quality of Life para avaliar a qualidade de vida. Foi observado que há uma associação positiva entre a prática de atividade física e a percepção de qualidade de vida que podem variar de acordo com os domínios de qualidade de vida analisados. Esta pesquisa apontou também para uma carência de estudos realizados em países de baixa ou média renda, como os da América Latina.

A definição de atividade física se constitui em qualquer movimento realizado pelo sistema esquelético seguido de um gasto de energia. Diferente da atividade física a definição do exercício físico consiste em uma categoria de atividade física conceituada como um conjunto de movimentos físicos repetitivos, planejados e estruturados com o objetivo de melhorar o desempenho físico (BARRETO et al., 2005).

Martins e Petroski (2000 apud SANTOS; SIMÕES, 2012, 189) afirmam que:

[...] a prática de atividade física é fortemente influenciada por fatores como a disponibilidade de recursos ambientais, econômicos e materiais, bem como sexo, idade, disponibilidade de tempo, crenças pessoais e autoconceito. Tais fatores teriam a capacidade de determinar o tipo de atividade física escolhida pelo indivíduo, assim como a intensidade e regularidade em que a atividade é executada.

Nessa direção existem fatores positivos e fatores negativos também chamados de 'facilitadores' e de 'barreiras' que influenciariam de modo decisivo a atitude dos indivíduos durante um limitado período (MARTINS; PETROSKI, 2000,

MILES (2007 apud SANTOS; SIMÕES, 2012, p. 185) adiciona:

[...] que a atividade física é um comportamento complexo e multidimensional. Muitas formas de atividade contribuem para o total de atividade física, o que inclui atividades ocupacionais, cuidados com a casa, atividades de transporte e atividades realizadas em momentos de lazer.

Atividade física pode ser compreendida como todo movimento corporal provocado pela musculatura esquelética, a qual tem por consequência gasto energético, sendo componente decisivo de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, demonstrado por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos (PITANGA, 2002).

Este estudo tem como objetivo verificar a relação existente entre qualidade de vida e atividade física na literatura.

2 METODOLOGIA

2.1 Classificação da pesquisa

Quanto ao ponto de vista do objeto, esta pesquisa é classificada como uma pesquisa bibliográfica. Considerando sua natureza, a mesma classifica-se como básica. Em termos de abordagem do problema, trata-se de uma pesquisa qualitativa. Do ponto de vista dos objetivos, a pesquisa apresenta características exploratórias.

2.2 Coleta de dados

A coleta de dados foi feita através de pesquisa bibliográfica nas bases de pesquisa: Pubmed, Lilacs, Scielo, avaliando os artigos publicados entre os anos de 2010 e 2014, utilizando as palavras-chaves: qualidade de vida, atividade física e qualidade de vida e atividade física para encontrar artigos que relacionassem os dois assuntos.

2.3 Análise dos dados

Os artigos selecionados nas bases de dados referentes à pesquisa foram escolhidos considerando os que mais evidenciaram a possível relação de qualidade de vida e atividade física, mostrando a influência positiva ou negativa entre esses indicadores.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A intenção de Santos e Simões (2012) é tratar o tema qualidade de vida abordando parâmetros para que não haja uma forma errônea de discutir o assunto no âmbito acadêmico, levando em consideração que qualidade de vida e atividade física são significativas para a sociedade, provando cientificamente como profissionais de Educação Física podem contribuir para a sociedade, seja por meio de conhecimento sobre o assunto ou atuando profissionalmente.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2030, o número de idosos deverá superar o de crianças e adolescentes em cerca de quatro milhões, diferença que aumentará para 35,8 milhões em 2050. Com o aumento da expectativa de vida, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil será o sexto país do mundo com o maior número de pessoas idosas até 2025 (SILVA et al., 2012, p. 636).

Uma pesquisa com idosos mostrou que os indivíduos com mais de 50 anos, ativos e praticantes de atividade física constante, conseguiam exercer atividades simples do dia a dia com mais facilidade, como varrer ou subir degraus de ônibus. Da mesma maneira idosos ativos, mas que não praticam atividades físicas não apresentou desenvolvimento algum em sua capacidade funcional e mobilidade. A prática permanente de exercício físico na terceira idade melhora a qualidade de vida na percepção do domínio físico, força e flexibilidade impedindo lesões e ampliando a autonomia (SILVA et al., 2012).

A falta de habilidade para prática de atividade física é a principal causa de baixa qualidade de vida dos idosos. Com a evolução da idade, há uma diminuição da eficiência cardiovascular, da força, da maleabilidade e da massa muscular, sendo que esses resultados são agravados pela diminuição de exercício. Antes de começar a praticar exercícios, contudo, o idoso deve fazer uma avaliação médica cautelosa e realização de exames. Permitindo o médico apontar a melhor atividade, que pode incluir: caminhada, exercício em bicicleta ergométrica, natação, hidroginástica, musculação, entre outros.

Um estudo realizado em Curitiba com idosas acima de 60 anos e de bairros de baixa renda participantes do programa Idoso em Movimento dos bairros:

Boqueirão, Pinheirinho e Bairro Novo, onde foram levados em consideração o nível socioeconômico e escolaridade associada à má qualidade da habitação, dependência econômica ou instabilidade financeira, auxilia de modo direto para uma concepção de saúde negativa entre idosos. No atual estudo as idosas avaliadas eram participantes de um programa de atividade física e, apesar de estar relacionado a uma melhor qualidade de vida, grande parte delas apresentou uma percepção de saúde negativa (VAGETTI et al., 2013).

Foi realizado um estudo em Florianópolis com três grupos de idosos: os que praticavam atividade física, os que praticavam dança de salão e que não praticavam nenhuma atividade física. Chegou-se à conclusão que pessoas que praticam atividade física tendem a aceitar melhor sua condição de idade e finitude, os praticantes de dança de salão têm um domínio psicológico e ambiental positivo sobre o convívio social e um aceitação maior com proximidade da morte e perdas (GUIMARÃES et al., 2012).

Em um estudo realizado entre junho de 2009 e junho de 2010, com várias mulheres com faixa etária acima de 60 anos, frequentadoras dos cursos e atividades oferecidas pelo “[...] Serviço Social do Comércio de Campinas (SESC/Campinas), e mulheres em acompanhamento no Ambulatório de Menopausa, no Hospital da Mulher Professor José Aristodemo Pinotti e no Centro de Atenção Integral à Saúde da Mulher (CAISM) da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) [...]”, que estivessem aptas a responder os questionários e não tivessem limitações físicas, para participar de atividades físicas foram convidadas a participaram de pesquisa sobre Atividade física e Qualidade de vida, as ferramentas usadas nesta pesquisa foram: o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) e o Questionário de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-OLD). As pesquisas mostraram como resultados que a maioria das mulheres passam muito tempo sentadas em algumas de suas atividades, mesmo assim os escores de qualidade de vida são bons, mas recomenda-se que atividade física seja mais abundante e vigorosa lembrando sempre que pessoas na terceira idade tendem a ter um declínio biológico maior, sendo assim atividade física feita regularmente por estas pode ajudar a melhorar mais ainda sua qualidade de vida (CARVALHO et al., 2010, p. 435).

Foi realizada uma pesquisa com adolescentes alemães, a qual avaliou, através de regressão linear, a prática de atividade física com a qualidade de vida relacionada à saúde onde foi encontrado resultados que indicaram que uma frequência de atividade física superior foi significativamente associada com uma maior qualidade de vida relacionada à saúde, porém as variações foram maiores em termos de bem-estar social em meninos e bem-estar físico em meninas (FINNE et al., 2013).

Um estudo foi realizado com o objetivo de investigar os efeitos do esporte na qualidade de vida dos receptores de transplante renal, fazendo a utilização do questionário SF-36 em um grupo de 118 pacientes que praticam esportes com baixa intensidade a moderada e comparados com 79 pacientes sedentários e com 120 indivíduos saudáveis ativos. Esse estudo mostrou que a prática de esporte melhora significativamente diferentes dimensões da qualidade de vida relacionada à saúde. Porém, os benefícios da prática de esportes vão além do impacto nos aspectos físicos relacionados à saúde, mas, também, a aspectos psicológicos e sociais (MAZZONI et al., 2014).

A avaliação da qualidade de vida em adolescentes “[...] torna-se útil para a identificação de grupos em maior risco para comprometimento do bem-estar geral [...]”, pois é nessa fase que podem iniciar comportamentos que agridem o estado de saúde do indivíduo. Um estudo realizado nessa faixa etária avaliando a qualidade de vida e fatores associados em uma amostra de 754 adolescentes entre 15 e 19 anos mostrou níveis satisfatórios de qualidade de vida, sendo estes índices maiores com a prática frequente de atividade física e ausência de atividade trabalhista e de consumo de tabaco e de bebida alcoólica (SILVEIRA et al., 2013, p. 2007).

Silva et al. (2010, p. 115) realizaram na Universidade Católica de Pelotas (UCPel) um estudo, compondo um total de 863 participantes entre estudantes, professores e funcionários, com o objetivo de “[...] analisar as associações da prática de atividades esportivas na qualidade de vida dos indivíduos [...]”. Pois acredita-se que a atividade física pode colaborar a restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do dia a dia traz. Foi encontrado como resultados desse estudo que, em média, a pessoa ativa está sujeita a uma melhor qualidade de vida, fazendo com que a atividade física contribua além dos aspectos de saúde física, “[...] mas também aspectos psicológicos e cognitivos”. Esse estudo também ressaltou que “[...]”

esses resultados servem de estímulos aos profissionais de diferentes áreas para incentivarem e apoiarem a definição de rotinas de atividades físicas para seus pacientes”.

Um estudo realizado em 15 adolescentes obesos, acompanhados no Ambulatório do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), com o objetivo de avaliar a percepção do adolescente obeso sobre as repercussões da obesidade em sua saúde através de depoimentos obtidos de entrevistas semiestruturadas encontrou como resultados adolescentes QUE perceberam a obesidade como doença afetando de maneira negativa a sua saúde, apresentando baixa autoestima e a sensação de isolamento. Os resultados também apontaram que os adolescentes reconhecem que ser saudável é ter uma alimentação correta e praticar atividade física, necessitando de apoio formal e informal, superando as dificuldades para manter uma qualidade de vida satisfatória (SERRANO et al., 2010).

Professores da rede de ensino Estadual no estado do Paraná participaram de uma pesquisa para avaliar o nível de Qualidade de vida no trabalho (QVT) e o Estilo de vida (EV). A escolha de amostra teve duas etapas, através de mesorregião e aglomerados, para só então aplicar a 654 professores (299 professores do sexo masculino e 355 professores do sexo feminino) os questionários. Os instrumentos utilizados para coleta de dados foram: a Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho Percebida por Professores de Educação Física do Ensino Fundamental e Médio (QVT-PEF) e o Perfil do Estilo de Vida Individual. A conclusão mostrou que a maioria dos professores teve alto índice de QVT e EV dentro e fora do ambiente de trabalho (MOREIRA et al., 2010).

Uma pesquisa realizada para determinar a frequência e os principais fatores associados ao sobrepeso e obesidade em crianças do Nordeste do Brasil, através de um estudo transversal com uma amostra de 86 crianças, concluiu que o sedentarismo na amostra estudada favorece o aumento da obesidade infantil. Essa pesquisa mostrou a necessidade de investir em intervenções na Saúde Pública de modo a contribuir para um estilo de vida mais saudável (SIQUEIRA; ALVES; FIGUEIROA, 2009).

Percebeu-se que a percepção da qualidade vida se dá pelo fato da inserção de práticas de atividades com idosos participantes de Grupo de Promoção a Saúde

(GPS) desenvolvidos no Centro de Saúde Escola da Vila Tibério Profª Drª Maria Herbênia Oliveira Duarte (CSE da Vila Tibério), no município de Ribeirão Preto-SP. Através do estudo com uma abordagem qualitativa com 15 idosos dentro dos critérios, que era ter mais de 60 anos e estar participando do GPS a mais de um ano, as atividades são de artesanato, lúdicas e de dança para promover a interação manual, descontração, lazer, autonomia e independência (TAHAN; CARVALHO, 2010).

5 CONCLUSÃO

Pelos diversos e variados estudos apontados fica evidenciado que a prática de exercícios regular se torna fundamental em todas as fases da vida, os benefícios são tanto de caráter físico como o estado mental, aumentando significativamente a qualidade de vida dos indivíduos, sua independência, a longevidade, aliviando sintomas de depressão e estresse.

Para crianças e jovens, a atividade física é importante para o desenvolvimento intelectual, favorecendo um melhor desempenho escolar e também melhor convívio social, podendo aliviar ao estresse, trazendo benefícios como saúde, disciplina e lazer. Benefícios estes que podem ser conquistados também por pessoas com maiores faixas etárias através da prática de atividade física regular.

Por isso estudos com o objetivo de comparar diferentes graus de atividade física em idosos e a qualidade de vida dos mesmos estão ganhando espaço nas pesquisas para entender o perfil atual destes que estão vivendo cada vez mais.

É preciso criar oportunidades para as pessoas continuarem ativas desde jovens e se tornar um hábito que perdura até idade mais avançada.

E, na dimensão psicológica, 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 diminuição do consumo de medicamentos. Guedes & Guedes (1995), por sua vez, afirmam que a prática de exercícios físicos habituais, além de promover a saúde, influencia na reabilitação de determinadas patologias associadas ao aumento dos índices de morbidade e da mortalidade. Defendem a inter-relação entre a atividade física, aptidão física e saúde, as quais se influenciam reciprocamente. Segundo eles, a prática da atividade física influencia e é influenciada pelos índices de aptidão física, as quais determinam e são determinados pelo estado de saúde (ASSUMPÇÃO; MORAIS; FONTOURA, 2002).

Bucheroni (2015) assevera que durante o exercício é possível sintonizar mente e corpo, respeitando e conhecendo mais limites. Ainda:

O exercício físico fortalece o músculo e aumenta o metabolismo de cálcio fortalecendo assim os ossos; quando nos exercitamos regularmente, nossos músculos usam proporcionalmente mais gordura que glicose, e isto mantém os níveis de glicose sanguínea (glicemia) mais estáveis, diminuindo a fome; A vida sexual melhora, pois o exercício físico faz com que você se sinta

melhor com seu corpo, beneficiando sua performance sexual. A atividade física é importante à todas as pessoas, independente da idade, porque proporciona bem-estar, saúde, sociabilização, gerando uma melhor e maior qualidade de vida. Obviamente, as pessoas portadoras de alguma doença como os cardiopatas, hipertensos, diabéticos, osteoporóticos etc, acabam minimizando e muitas vezes solucionando, dentro de suas condições físicas especiais, seus problemas vitais através de exercícios físicos bem orientados e elaborados. A qualidade de vida portanto, está diretamente ligada a prática regular de atividade física.

Segundo o Sindicato dos Trabalhadores Ativos, Aposentados e Pensionistas do Serviço Público Federal do Estado de Minas Gerais (2010, p. 43):

Além desses elementos chamados estruturais, que dependem apenas parcialmente da decisão e ação dos indivíduos, a saúde também é decorrência dos chamados fatores comportamentais. Isto é, as pessoas desenvolvem padrões alimentares, de comportamento sexual, de atividade física, de maior ou menor estresse na vida quotidiana e no trabalho, do uso de drogas lícitas (como cigarro e bebidas) e ilícitas, dentre outros, que também têm grande influência sobre a saúde.

As pessoas que se preocupam em fortalecer atitudes favoráveis à saúde e lutar por condições sociais e econômicas conveniente à qualidade de vida e à saúde de todos, sem dúvida estará dando uma grande contribuição para que toda uma população se torne mais saudável, com vida longa e prazerosa.

Para assegurar qualidade de vida, tem que haver hábitos saudáveis, cuidar muito bem do corpo, ter alimentação equilibrada, convivência saudável, tempo para lazer e diversos outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem, que tragam boas consequências, como usar o humor para lidar com situações de stress, definir objetivos de vida e fazer com que a pessoa sinta que tem controle sobre sua própria vida (QUALIDADE DE VIDA, 2015).

A aplicação de atividades físicas, sem demasio e com orientação de um profissional de educação física, traz vantagem para a saúde dos indivíduos e melhora a qualidade de vida em qualquer idade. No caso dos idosos, é especialmente importante, visto que um estilo de vida sedentário pode fazer com que os mais velhos tenham perdas em quatro áreas importantes para sua saúde e independência: força, equilíbrio, flexibilidade e resistência. Pesquisas mostraram que a prática de atividades físicas ajuda a manter ou restaurar parcialmente essas quatro áreas (HOSPITAL PORTUGUÊS, 2010).

Além disso, ficar fisicamente ativo pode ajudar a prevenir ou postergar muitas doenças e problemas de saúde. Até mesmo atividades físicas bem moderadas podem melhorar a saúde de pessoas que são frágeis ou que têm doenças que acompanham o envelhecimento. Melhorar a força e resistência torna mais fácil até mesmo a execução de atividades do cotidiano, como subir escadas e carregar objetos. Também ajuda a prevenir quedas e acelera a recuperação de lesões. Vale lembrar que é fundamental procurar orientação de um profissional de educação física qualificado, para obter a combinação de exercícios físicos adequada às necessidades e características de cada um, a exemplo de caminhada, corrida, hidroginástica e natação. (HOSPITAL PORTUGUÊS, 2010).

Qualidade de vida é mais do que ter uma boa saúde. “É estar de bem com você mesmo, com a vida, com as pessoas queridas, enfim, estar em equilíbrio. Isso pressupõe muitas coisas; hábitos saudáveis, cuidados com o corpo, atenção para a qualidade dos seus relacionamentos [...]”, entre outros aspectos. Ser capaz de administrar a própria saúde e modo de vida deve fazer parte das prioridades de todos (GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ, 2015).

A organização no entorno social, o desenvolvimento da consciência coletiva sobre a relevância da atividade física, o tempo destinado ao trabalho e ao lazer, bem como a estrutura de locais públicos desde o transporte até a disponibilidade de equipamentos esportivos e espaços destinados a prática de exercícios físicos está diretamente ligado à chance de indivíduos ou grupos sociais adquirirem a prática de atividades físicas.

Afirmar a ideia que a associação entre estratégias individuais com ações educativas e melhorias nas condições ambientais como a disponibilidade de locais verdes e áreas públicas seguras são as condições ideais para incentivar a prática da atividade física na população.

Observa que, mesmo que os benefícios psicológicos e fisiológicos do exercício físico sejam conhecidos, o desafio permanente é transformar os ganhos obtidos a curto prazo em um hábito regular de prática de atividade física por toda a vida.

A saúde é reconhecida como um dos maiores e um dos melhores recursos que interferem na qualidade de vida. Ter tempo para se cuidar. Ter tempo e momentos de lazer com a família e amigos. Administrar bem as finanças. Dispor de tempo para cuidar do corpo. Arrumar tempo para relaxar, meditar, ficar próximo à

natureza. Viver em harmonia com as pessoas e dar o melhor de si. Fatores imprescindíveis para a melhora da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B. Qualidade de vida e a atividade física. **EFDeportes.com - Revista Digital**, Buenos Aires, a. 15, n. 150, Nov. 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd150/qualidade-de-vida-e-a-atividade-fisica.htm>. Acesso em: 26 maio 2015.

ASSUMPÇÃO, L. O. T.; MORAIS, P. P.; FONTOURA, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. **EFDeportes.com - Revista Digital**, Buenos Aires, a. 8, n. 52, Sep. 2002. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>. Acesso em: 26 maio 2015.

BARRETO, S. M.; PINHEIRO, A. R. O.; SICHIERI, R.; MONTEIRO, C. A.; BATISTA FILHO, M.; SCHIMIDT, M. I.; LOTUFO, P.; ASSIS, A. M.; GUIMARÃES, V.; RECINE, E. G. I. G.; VICTORA, C. G.; COITINHO, D.; PASSOS, V. M. A. Análise da estratégia global para alimentação, atividade física e saúde, da Organização Mundial da Saúde. **Epidemiologia e Serviços da Saúde**, Brasília, v. 14, n. 1, p. 41-68, mar. 2005.

BUCHERONI, F. A. B. Benefícios da atividade física à saúde e qualidade de vida. 2015. Disponível em: <http://www.drsergio.com.br/fit/indexfit.html>. Acesso em: 26 maio 2015.

CARVALHO, E. D.; VALADARES, A. L. R.; COSTA-PAIVA, L. H.; PEDRO, A. O.; MORAIS, S. S.; PINTO-NETO, A. M. Atividade física e qualidade de vida em mulheres com 60 anos ou mais: fatores associados. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, Campinas, v. 32, n. 9, p. 433-440, 2010.

FINNE, E.; BUCKSCHA, J.; LAMPERTB, T.; KOLIP, P. Physical activity and screen-based media use: cross-sectional associations with health-related quality of life and the role of body satisfaction in a representative sample of German adolescents. **Health Psychology and Behavioral Medicine**, v. 1, n. 1, p. 15-30, June 2013.

FREITAS, J. D.; FRANCISCO, A. C.; AQUINO, D. S. Diagnóstico da qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho do APL de vestuário de Maringá/Cianorte-PR. In: SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA DA UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ, 17., 2012, Curitiba. **Anais...** Curitiba: UTFPR, 2012.

GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ. Qualidade de vida. 2015. Disponível em: <http://www.trxantoniocarlos.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=55>. Acesso em: 26 maio 2015.

GUIMARÃES, A. C. A.; SCOTTI, A. V.; SOARES, A.; FERNANDES, S.; MACHADO, Z. Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idoso praticantes e não praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 661-670, 2012.

HOSPITAL PORTUGUÊS. Qualidade de vida: a importância de manter corpo e mente saudáveis. 2010. Disponível em: <http://www.hportugues.com.br/hospital/noticias/2010/dezembro/qualidade-de-vida-a-importancia-de-manter-corpo-e-mente-saudaveis>. Acesso em: 26 maio 2015.

MARQUES, R. F. R. **Esporte e qualidade de vida: reflexão sociológica**. 2007. 160 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

MARTINS, M. O.; PETROSKI, E. L. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 2, n. 1, p. 58-65, 2000.

MAZZONI, D.; CICOGNANI, E.; MOSCONI, G.; TOTTI, V.; ROI, G. S.; TREROTOLA, M.; COSTA, A. N. Sport activity and health-related quality of life after kidney transplantation. **Transplantation Proceedings**, v. 46, n. 7, p. 2231-2234, set. 2014.

MILANEZI, J. Z.; GREGO, L. G. A contribuição da educação física escolar. In: GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de vida e atividade física**. Barueri: Manole, 2004.

MOREIRA, H. R.; NASCIMENTO, J. V.; SONOO, C. N.; BOTH, J. Qualidade de vida do trabalhador docente em educação física do estado do Paraná, Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 12, n. 6, p. 435-442, 2010.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 3, p. 49-54, jul. 2002.

QUALIDADE DE VIDA. **Significado de qualidade de vida**. 2015. Disponível em: <http://www.significados.com.br/qualidade-de-vida/>. Acesso em: 26 maio 2015.

SANTOS, A. L. P.; SIMÕES, A. C. Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 181-192, 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/readcube/epdf.php?doi=10.1590/S0104-12902012000100018&pid=S0104-12902012000100018&pdf_path=sausoc/v21n1/18.pdf. Acesso em: 26 maio 2015.

SILVA, M. F.; GOULART, N. B. A.; LANFERDINI, F. J.; MARCON, M. DIAS, C. P. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 635-642, 2012.

SILVA, R. **Características do estilo de vida e da qualidade de vida de professores do ensino superior público em educação física**. 2006. 264 f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 115-120, jan. 2010.

SILVEIRA, M. F.; ALMEIDA, J. C.; FREIRE, R. S.; FERREIRA, R. C.; MARTINS, A. E. B. L.; MARCOPITO, L. F. Qualidade de vida entre adolescentes: estudo seccional empregando o SF-12. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 7, p. 2007-2015, jul. 2013.

SERRANO, S. Q.; VASCONCELOS, M. G. L.; SILVA, G. A. P.; CERQUEIRA, M. M. O.; PONTES, C. M. Percepção do adolescente obeso sobre as repercussões da obesidade em sua saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 44, n. 1, p. 25-31, mar. 2010.

SILVÉRIO, M. R.; PATRÍCIO, Z. M.; BRODBECK, I. M.; GROSSEMANN, S. O ensino na área da saúde e sua repercussão na qualidade de vida docente. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 34, n. 01, p. 65-73, 2010.

SINDICATO DOS TRABALHADORES ATIVOS, APOSENTADOS E PENSIONISTAS DO SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL DO ESTADO DE MINAS GERAIS. Caderno-Base para os cursos de formação política e sindical. 2010. Disponível em: <http://www.sindsepmg.org.br/media/1070/caderno-de-formacao.pdf>. Acesso em: 26 maio 2015.

SIQUEIRA, P. P.; ALVES, J. G. B.; FIGUEIROA, J. N. Fatores associados ao excesso de peso em crianças de uma favela do Nordeste brasileiro. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 27, n. 3, p. 251-257, set. 2009.

TAHAN, J.; CARVALHO, A. C. D. Reflexões de idosos participantes de grupos de promoção de saúde acerca do envelhecimento e da qualidade de vida. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 19, n. 4, p. 878-888, 2010.

VAGETTI, G. C.; MOREIRA, N. B.; BARBOSA FILHO, V. C.; OLIVEIRA, V.; CANCIAN, C. F.; MAZZARDO, O.; CAMPOS, W. Domínios da qualidade de vida associados à percepção de saúde: um estudo com idosas de um programa de atividade física em bairros de baixa renda de Curitiba, Paraná, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 12, p. 3483-3493, 2013.