

EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA DE MANEIRA REGULAR NA QUALIDADE DE VIDA DO SER HUMANO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

*EFFECTS OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY ON HUMAN QUALITY OF
LIFE: A LITERATURE REVIEW*

Marcos Antonio Carvalho de Melo 1

Leticia Silva Pereira 2

Renan Fernandes Santos Rodrigues 3

Thaizi Campos Barbosa 4

Resumo: O estudo buscou avaliar os efeitos da atividade física de modo regular na qualidade de vida do ser humano. Para o desenvolvimento deste trabalho realizou-se uma revisão sistemática de estudos publicados entre 2016 a 2021 nas bases de dados SciELO e BVS. Após a busca de dados, 9 artigos foram incluídos na pesquisa, os quais salientam os efeitos da atividade física na qualidade de vida do indivíduo. E os resultados encontrados mostraram que a atividade física em todos os trabalhos analisados se mostrou a variável que mais influenciou na qualidade de vida do indivíduo que a pratica de forma regular, sendo associada a maiores benefícios na aptidão física, composição corporal, mobilidade, fragilidade, força de membros inferiores e superiores, doenças crônicas e psicológicas. Neste sentido pode-se considerar que a atividade física traz efeitos benéficos para pessoas que a praticam de modo regular nos domínios físico e psicológico, gerando assim uma melhora na qualidade de vida do seu praticante.

Palavras-chave: Exercício Físico. Qualidade de vida. Comportamento Sedentário.

Abstract: The study sought to evaluate the effects of regular physical activity on human quality of life. For the development of this work, a systematic review of studies published between 2016 and 2021 in the SciELO and VHL databases was carried out. After searching for data, 9 articles were included in the research, which emphasize the effects of physical activity on the individual's quality of life. And the results found showed that physical activity in all the analyzed works proved to be the variable that most influenced the quality of life of the individual who practices it on a regular basis, being associated with greater benefits in physical fitness, body composition, mobility, frailty, lower and upper limb strength, chronic and psychological diseases. In this sense, it can be considered that physical activity has beneficial effects for people who practice it regularly in the physical and psychological domains, thus generating an improvement in the quality of life of its practitioner.

Palavras-chave: Exercise. Quality of Life. Sedentary Behavior.

1 - Bacharel em Educação Física pela Faculdade de Palmas (FAPAL). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6568640067422790>. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0620-4907>. E-mail: marcos.antonio97@gmail.com

2 - Bacharel em Educação Física pela Faculdade de Palmas (FAPAL). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4769976480846275>. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-7569-6175>. E-mail: leticiasilvap1407@gmail.com

3 - Bacharel em Educação Física pela Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7612299185063940>. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-4660-1894>. E-mail: renanfsr@hotmail.com

4 - Mestre em Ciências da Saúde pelo Centro Universitário UNITOP. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2103376994153191>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3755-2939>. E-mail: thaizi@gmail.com

Introdução

A Qualidade de Vida (QV) tem por âmbito mundial, diferentes tipos de definições, tendo algumas ligadas somente a análise da saúde clínica do ser humano. A Organização mundial da Saúde (OMS), traz em sua definição a visão do indivíduo de sua colocação na vida, objetivos, expectativas, padrões e preocupações, apontando a partir disso que ela pode ser analisada por meio de quatro domínios, sendo eles a capacidade física, o bem-estar psicológico, as relações sociais e o meio ambiente (FLECK et al., 2000).

A partir disso a QV pode ser analisada de maneira individual e específica. Se atentando a determinados aspectos como as funções física, sexual, o sono, a fadiga, estresse etc. Podendo ser muito afetada por doenças crônicas como diabetes, hipertensão e obesidade, geradas pela inatividade física (DANTAS et al., 2003). A definição sobre a QV fundamenta-se nas necessidades humanas primárias, tanto físicas como psicológicas, tendo forte ligação ao conceito de promoção da saúde. Viver sem doenças e superar problemas físicos a influenciam de forma direta (SANCHEZ et al., 2019).

Diversas práticas realizadas pelo indivíduo podem alterar a sua QV, como trabalho em excesso, má qualidade de sono, alimentação desregrada e falta de atividade física, entre outros fatores, interferindo negativamente em sua percepção (DUMITH, 2020).

A inatividade física é um fator de risco por si só, e tem forte influência sobre outros fatores que geram agravos a saúde física e mental do indivíduo, tais como: redução da força muscular; hipertensão; diabetes; obesidade entre outros, aumentando assim também o risco de acidentes como quedas, afetando o aparelho locomotor (DE MÉDECINE SPORTIVE, 1998), interferindo diretamente na sua QV (COUTO et al., 2019).

Um comportamento ativo pode gerar inúmeros benefícios, como capacidade aeróbica, melhora da coordenação motora, aumento da massa muscular, melhora da flexibilidade, uma melhor administração de doenças crônicas e maior bem-estar psicológico entre outros ganhos (MARTINS et al., 2019; MUROS et al., 2017).

Desta forma pode-se considerar que a prática de atividade física é um dos principais fatores que podem contribuir para se ter uma vida saudável, ligada diretamente a QV. E por consequência a ausência da mesma de modo regular é vista como um fator prejudicial para o indivíduo (DIAS et al., 2017).

Este presente artigo é justificado a partir do momento em que é visto que **maus hábitos como inatividade física, alimentação desregrada, sono de má qualidade entre outros, são apontados como precursores da baixa QV, que por sua vez** está diretamente relacionada ao aumento do risco de surgimento e/ou desenvolvimento de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, obesidade, problemas cardiovasculares, além de **contribuir para o desenvolvimento de transtornos psicológicos como ansiedade e depressão.**

Desta forma, surge o seguinte problema de pesquisa: Quais os efeitos da aplicação da atividade física de modo regular na QV do ser humano? Por essa razão, este estudo tem como objetivo analisar se a prática de atividade física de modo regular pode levar a uma melhor QV ao seu praticante.

Metodologia

Como bem nos assegura Zanella (2006), “a pesquisa científica aplicada tem como finalidade gerar soluções aos problemas humanos, entender como lidar com um problema”. Neste cenário, fica claro que possibilita investigar a realidade em busca de novos conhecimentos e verdades parciais.

Para Marconi e Lakatos (2003, p. 160), “estuda um problema relativo ao conhecimento científico ou à sua aplicabilidade”. Favorável a ampliação de uma área de conhecimento, essa pesquisa se emoldura na natureza básica.

Como bem nos assegura Gil (2008), pode-se dizer que a pesquisa exploratória se baseia

em fontes literárias. Com isso, fica claro que a mesma busca proporcionar uma visão geral sobre o tema, e procura por conteúdos com relevância e aprofundados para se pautar. Por fim, pode-se constatar que a classificação descritiva tem a intenção de falar sobre aspectos de um público.

A pesquisa se enquadrou em exploratória, pois tem seu envolvimento investigativo em literatura. A base da pesquisa foram livros, sites e artigos científicos para complementar a ideia central. Nesse estudo a pesquisa usará da literatura como base para um novo conhecimento.

A coleta das informações para o presente estudo foi realizada no período de julho a outubro do ano de 2021, de acordo com as palavras-chave: “Atividade Física And qualidade de vida” nas seguintes bases de dados: *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram levados em conta trabalhos publicados nos anos de 2016 a 2021, no idioma Português, com amostras compostas por adolescentes, adultos e/ou idosos de ambos os sexos. Foram excluídos da pesquisa trabalhos que não utilizaram questionários voltados especificamente para a avaliação da qualidade de vida dos participantes do estudo.

A análise para seleção dos estudos foi realizada em duas fases. Na primeira fase, os artigos foram pré-selecionados segundo os critérios de inclusão e exclusão e de acordo com a estratégia de funcionamento e busca de cada base de dados. Na base de dados Scielo foram encontrados na sua totalidade 42 artigos. Na base de dados BVS, obteve-se um total de 68 artigos.

Na segunda fase, analisou-se de forma independente os títulos e a leitura total dos artigos. A partir da base de dados Scielo, foram excluídos 35 artigos por fugirem da temática proposta, restando 7 artigos que foram incluídos na revisão. Na base de dados BVS foram excluídos 3 artigos por já estarem selecionados pela Scielo, e 63 artigos por fugirem da temática proposta, restando 2 artigos que também foram incluídos na revisão, totalizando 9 artigos para a análise (Quadro 1).

Quadro 1. Estratégias de busca utilizadas nas bases de dados Scielo e BVS

Base de dados	Estratégia de busca	Achados	Excluídos	
Scielo	“Atividade Física and qualidade de vida”.	42	34	7
BVS	“Atividade Física and qualidade de vida”.	68	66	2
Total:	-	110	101	9

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Resultados e Discussão

As informações extraídas dos estudos foram: nome dos autores, ano de publicação, e resultados obtidos estão descritos no Quadro 2.

Quadro 2. Estudos selecionados para construção da revisão de literatura, acerca da influência da prática de atividade física de forma regular na QV do ser humano

Artigos	Autor (Ano)	Resultados encontrados
Associação entre comportamentos de estilo de vida saudável e a qualidade de vida relacionada à saúde entre adolescentes.	Muros et al. (2017)	A atividade física teve maior influência na QV dos adolescentes representando um adicional de 11,3%, seguido pela dieta mediterrânea representou 4,6% e o índice de massa corporal representou um adicional de 4,1% de variância. Somadas as variáveis representaram 20% da melhora na QV relacionada à saúde dos indivíduos analisados. A atividade física tem uma maior influência para a QV dos adolescentes se comparada com os outros dois elementos.
Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida.	Dias et al. (2017)	54,4% dos indivíduos analisados apresentaram nível inadequado de atividade física, e 45,6% apresentaram níveis adequados de atividade física. Verificou-se que a manutenção de hábitos saudáveis, e em especial a prática de atividade física, pode contribuir para uma melhor QV. Apresentando também melhora nos níveis de estresse e na prevenção de doenças crônicas como a obesidade diretamente ligada a má alimentação e a inatividade física.
Qualidade de vida em função do nível de atividade física em idosos urbanos e rurais.	Ribeiro et al. (2017)	O nível de QV no meio rural foi maior se comparado com o meio urbano. 66,9% dos idosos do meio rural são considerados ativos, enquanto apenas 48,3% dos idosos do meio urbano são ativos, prevalecendo assim sujeitos insuficientemente ativos ou sedentários no meio urbano. Os idosos do meio rural se mantêm em sua grande maioria nas suas atividades diárias de agricultura e rotina doméstica mantendo-se ativos. O nível de QV se mostrou bastante associado ao grau de atividade física diária, enquanto indivíduos sedentários tiveram um menor escore de QV, idosos ativos apresentaram níveis positivos de QV. Independente da região que o idoso mora, a atividade física deve estar presente na sua vida, gerando benefícios a saúde física em tarefas diária, locomoção, psicológico e social.
Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento.	Sanchez et al. (2019)	Professores que praticam atividade física apresentaram uma melhor QV quando comparados aos professores sedentários, com a mesma sendo afetada por sedentarismo, carga horaria excessiva, baixa qualidade de sono, acúmulo de gordura em excesso e má alimentação. A atividade física proporcionou melhoras substanciais na saúde global e na QV, influenciando diretamente fatores como sono, redução da massa corporal, diminuição de medicamentos de uso contínuo entre outros.
Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal.	Couto et al. (2019)	51,4% dos avaliados eram insuficientemente ativos e mostraram menor QV se comparados a alunos ativos. Pessoas que estudavam no período noturno tiveram 67% a mais de chance de serem insuficientemente ativos, isso se deu por uma grande parcela de estudantes terem dupla jornada trabalhando durante o dia e estudando durante a noite. Não houve relação entre sexo e idade dos estudantes. Estudantes ativos apresentaram melhores níveis nos domínios físico e psicológico se comparados aos insuficientemente ativos, refletindo diretamente em uma maior QV dos mesmos.

Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal	Azevedo et al. (2019)	A prática de atividade física auxiliou na redução de quadros de ansiedade com 72,3% dos idosos tendo quadro de ansiedade mínima, 16% leve, 10,1% moderada e apenas 1,7% severa. Os níveis de depressão também foram baixos, com 74,8% dos idosos apresentando ausência de depressão. 17,6% apresentaram depressão leve, 5,9% moderada e 1,7% depressão grave. A atividade física mostrou-se benéfica tanto para a melhora da saúde física quanto da emocional, auxiliando em possíveis problemas de ansiedade e depressão que atingem fortemente a população idosa refletindo diretamente na sua QV.
Qualidade de vida, atividade física e funcionalidade de idosos da atenção primária de Porto Alegre, RS.	Martins et al. (2019)	Idosos que praticavam atividades físicas de moderada e alta intensidade apresentaram maior QV, também apresentando maior força de membros superiores e inferiores. Homens apresentaram maior QV comparados a mulheres da mesma faixa etária em todos os domínios (física, psicológica, social, ambiental e geral), por serem mais ativos fisicamente em trabalhos manuais/braçais.
Atividade física e qualidade de vida de professores universitários.	Dumith et al. (2020)	70,4% dos professores relataram praticar alguma atividade física no tempo livre, sendo que 43,0% foram considerados fisicamente ativos no lazer (≥ 150 min/sem). O grupo dos professores fisicamente ativos obtiveram maior nível de escore nos domínios: capacidade funcional, estado geral de saúde e vitalidade. A atividade física de forma regular refletiu em uma maior QV dos professores que a praticam.
Participação em programas de intervenção comunitária e qualidade de vida: resultados de um estudo multicêntrico em Portugal.	Bastos et al. (2020)	Os Idosos que praticavam atividade física regular em programas de intervenção apresentam melhor QV, se comparados com idosos não praticantes dos programas de intervenção, nos domínios físico, psicológico, relações sociais e ambiente. Podendo assim concluir que a prática de atividade física realizada por idosos em programas de intervenção comunitária está associada a qualidade de vida, por estar ligada ao envelhecimento ativo dessa população.

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

O presente estudo teve como objetivo investigar se a prática de atividade física de modo regular tem associação com uma maior QV do seu praticante. Os resultados da pesquisa apontam que a atividade física gera aumento significativo na QV em indivíduos de diferentes faixas etárias.

Em um estudo conduzido por Muros et al. (2017), que buscou-se analisar qual variável exercia maior influência benéfica na QV de adolescentes, e, Couto et al. (2019) que buscou-se avaliar se o baixo nível de atividade física influencia a QV, observou-se que a atividade física tem influência positiva nestes níveis em adolescentes, pois os adolescentes mais ativos possuíam maiores níveis de QV, porém aqueles adolescentes que estudavam no período noturno tinha maior tendência a inatividade física, ou seja, seus níveis de QV seriam menores que os demais.

A atividade física gera benefícios como redução no nível de colesterol no sangue, diminui os riscos de desenvolvimento de síndrome metabólica, a sua prática de modo regular também está associada a menor uma fadiga física e problemas psicológicos como menores níveis de ansiedade, todos estes benefícios estão ligados diretamente a uma maior QV em adolescentes (MUROS et al., 2017; COUTO et al., 2019).

Em estudos realizados por Sanchez et al. (2019) e Dumith (2020), tiveram como objetivo analisar se professores universitários fisicamente ativos apresentavam uma melhor QV quando comparados a professores com baixos níveis de atividade física. Em ambos os estudos os indivíduos ativos tiveram uma melhor QV quando comparados ao grupo que apresentava

baixo nível de atividade física.

A atividade física proporcionou melhoras na capacidade funcional, estado geral de saúde e vitalidade, níveis e qualidade de sono, redução de massa corporal entre outros benefícios. Refletindo assim de forma direta em uma maior QV em professores que a praticavam de forma regular (SANCHEZ et al., 2019; DUMITH, 2020).

Os resultados deste trabalho corroboram com os resultados do estudo feito por (DIAS et al., 2017), realizado com 121 docentes, da Universidade Estadual do Pará, em que se verificou que níveis insuficientes de atividade física tem ligação ao acúmulo de gordura em excesso, modificações negativas no perfil lipídico, e aumento da pressão arterial.

Indivíduos que mantinham a manutenção de hábitos saudáveis, e em especial a prática de atividade física, apresentaram maior QV. Tendo melhora nos níveis de estresse e fadiga, e menor risco de desenvolvimento de doenças crônicas como a obesidade e hipertensão, diretamente ligadas a inatividade física (DIAS et al., 2017).

Em estudos realizados por Bastos et al. (2020); Azevedo et al. (2019) teve-se como objetivo analisar quais os benefícios para a qualidade de vida de idosos que praticavam atividade física de maneira regular e idosos não praticantes quando comparados os idosos fisicamente ativos apresentaram melhores níveis de QV, o envelhecimento gera alguns malefícios físicos como perda de massa muscular e óssea. A atividade física retarda esses efeitos e também gera outros benefícios.

Os idosos que a praticavam de forma regular também apresentaram alterações positivas no domínio físico, psicológico e relações sociais, apresentando menor nível de ansiedade e depressão do que a população idosa que não praticava. A atividade física mostrou-se benéfica tanto para a melhora da saúde física quanto da emocional. Cooperando na prevenção de problemas relacionados a ansiedade e depressão que atingem fortemente a população idosa refletindo diretamente na sua QV (BASTOS et al., 2020; AZEVEDO et al., 2019).

Estes resultados correspondem aos encontrados por Martins et al. (2019); Ribeiro et al. (2017), onde sinalizaram que idosos com maior grau de atividade física diária apresentaram uma melhor QV, se comparados a idosos pouco ativos fisicamente. Os idosos ativos apresentaram melhor mobilidade, força de membros inferiores e superiores e agilidade, refletindo diretamente na sua autonomia e QV.

O presente estudo buscou analisar se a atividade física de forma regular gera uma maior QV. Através da análise de estudos de diferentes autores chegou-se ao resultado que a prática de atividade física gera inúmeros benefícios que refletem diretamente em uma maior qualidade de vida, em adolescentes (MUROS et al., 2017; COUTO et al., 2019), adultos (DIAS et al., 2017; SANCHEZ et al., 2019; DUMITH, 2020) e idosos (RIBEIRO et al., 2017; AZEVEDO et al., 2019; MARTINS et al., 2019; BASTOS et al., 2020).

Entre as limitações deste estudo, pode-se considerar que foram utilizados somente estudos em língua portuguesa. Outro fator limitante é que a pesquisa não analisou qual é o tipo de atividade física mais indicada para a melhora da qualidade de vida, concentrando-se somente em analisar se a atividade física regular de modo geral influência na qualidade de vida.

Os achados do presente trabalho indicam que a atividade física de maneira regular está associada diretamente a um maior nível de qualidade de vida. Pesquisas futuras podem analisar qual tipo de exercício físico em especial traz uma melhor qualidade de vida. E também deve-se analisar a relação entre a atividade física de maneira regular e a qualidade de vida em indivíduos com comorbidades.

Considerações Finais

Apesar das limitações do estudo, a atividade física mostrou ser um importante componente a se considerar para a melhoria da QV, influenciando diretamente a longevidade do indivíduo. E a sua ausência é vista como um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas, tais como hipertensão, diabetes e obesidade.

Desta forma, pode-se verificar que a conservação de hábitos saudáveis, por meio da

prática de atividade física, constitui-se benéficos para uma melhoria na QV dos indivíduos, e apresentam forte influência na capacidade funcional do ser humano, interferindo positivamente na melhoria do perfil lipídico, diminuição da perda de massa óssea, ganho de força, melhoria da mobilidade entre outros benefícios, promovendo assim uma melhor saúde do indivíduo que a prática de maneira regular.

Nessa perspectiva, o incentivo da prática de atividade física de maneira regular torna-se de grande importância para a saúde da sociedade em um contexto geral. Com isso programas que ofereçam uma rotina de atividades físicas, aliados a construção de hábitos saudáveis podem gerar efeitos benéficos, afetando assim diretamente a QV e longevidade da população.

São necessários mais estudos com essa temática para explorar de maneira aprofundada a associação entre a prática de atividade física de maneira regular e a qualidade de vida do ser humano, e como esses fatores interferem na longevidade da população.

Referências

AZEVEDO, Elias Rocha de et al. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, p. 142-149, 2019.

BASTOS, Maria Alice Martins da Silva Calçada et al. Participação em programas de intervenção comunitária e qualidade de vida: resultados de um estudo multicêntrico em Portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, 2020.

COUTO, Diego Antônio Cândido et al. Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, p. 322-330, 2019.

DANTAS, Rosana Aparecida Spadoti; SAWADA, Namie Okino; MALERBO, Maria Bernadete. Pesquisas sobre qualidade de vida: revisão da produção científica das universidades públicas do Estado de São Paulo. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 11, p. 532-538, 2003.

DE MÉDECINE SPORTIVE, Fédération Internationale. A inatividade física aumenta os fatores de risco para a saúde e a capacidade física. **Rev Bras Med Esporte**, v. 2, p. 169-70, 1998.

DIAS, Jaqueline et al. Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. **Escola Anna Nery**, v. 21, 2017.

DUMITH, Samuel Carvalho. Atividade física e qualidade de vida de professores universitários. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 28, p. 438-446, 2020.

FLECK, Marcelo et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de saúde pública**, v. 34, p. 178-183, 2000.

GIL, Antonio C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas S.A. 2008.

LAKATOS, Eva M.; Marconi, Marina. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 05. ed. São Paulo: atlas S.A. 2003.

MARTINS, Renata Breda et al. Qualidade de vida, atividade física e funcionalidade de idosos da atenção primária de Porto Alegre, RS. **Geriatrics, Gerontology and Aging**. Rio de Janeiro. Vol. 13, n. 4 (Out./Dez. 2019), p. 190-197, 2019.

MUROS, José J. et al. Associação entre comportamentos de estilo de vida saudável e a qualidade de vida relacionada à saúde entre adolescentes. **Jornal de Pediatria**, v. 93, p. 406-412, 2017.

RIBEIRO, Cezar Grontowski; FERRETTI, Fátima; SÁ, Clodoaldo Antônio de. Qualidade de vida em função do nível de atividade física em idosos urbanos e rurais. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, p. 330-339, 2017.

SANCHEZ, Hugo Machado et al. Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 4111-4123, 2019.

ZANELLA, Liane Carly Hermes. **Metodologia da pesquisa**. SEAD/UFSC, 2006.

Recebido em 29 de março de 2022.

Aceito em 10 de abril de 2022.