

EFEITOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA PODE PROPORCIONAR PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA: revisão bibliográfica.

EFFECTS THAT PHYSICAL ACTIVITY CAN PROVIDE FOR A BETTER QUALITY OF LIFE: bibliographical review.

Ademar Sousa de Aragão¹
Marcos Vinicius Mota Pinto²
Victor Makoto Assunção Souza³

RESUMO

A preocupação do estudo é fazer uma reflexão sobre os efeitos que a atividade física pode proporcionar para uma melhor qualidade de vida. Esse artigo tem o objetivo de averiguar a importância da atividade física para jovens e adolescentes, na medida em que diminui o risco de doenças como obesidade, asma, hipertensão, diabete, bulimia e até Covid-19. Este trabalho partiu de uma revisão de literatura com o propósito de ressaltar a relevância da atividade física para melhorar a saúde dos indivíduos. Portanto se sabe que é indispensável a prática de atividade física, pois, além de promover o bem-estar social, atua na prevenção de doenças.

Palavras-chave: Atividade Física. Doenças. Saúde.

ABSTRACT

The study's concern is to reflect on the effects that physical activity can provide for a better quality of life. This article aims to ascertain the importance of physical activity for young people and adolescents, as it reduces the risk of diseases such as obesity, asthma, hypertension, diabetes, bulimia and even Covid-19. This work started from a literature review with the purpose of highlighting the relevance of physical activity to improve the health of individuals. Therefore, it is known that the practice of physical activity is indispensable, because, in addition to promoting social well-being, it acts in the prevention of diseases.

Keywords: Physical activity. Illnesses. Health.

INTRODUÇÃO

O trabalho exposto tem o intuito de apresentar efeitos que a atividade física pode proporcionar para uma melhor qualidade de vida e para a prevenção de doenças, com o foco em jovens e adolescentes, visando à qualidade de vida do público-alvo.

Desta maneira, elencam-se alguns pontos que irão direcionar para um melhor entendimento do trabalho. Os malefícios que a tecnologia pode causar nos jovens e

¹ Acadêmico do 4º período de Educação Física da Universidade do Estado do Pará

² Acadêmico do 4º período de Educação Física da Universidade do Estado do Pará

³ Acadêmico do 4º período de Educação Física da Universidade do Estado do Pará

Aragão, A.S., Pinto, M.V.M., Souza, V.M.A.; Efeitos Que A Atividade Física Pode Proporcionar para Uma Melhor Qualidade De Vida: Revisão Bibliográfica. Revista Portuguesa de Ciências e Saúde V.1, Nº2, p.01-09, Jul/Dez. 2020. Artigo recebido em 05/08/2020. Última versão recebida em 30/11/2020. Aprovado em 10/12/2020.

adolescentes através dos computadores e celulares. A atividade física como prevenção de doenças tal como: obesidade, asma, anorexia e covid-19 (SARS-CoV-2).

A atividade física para jovens e adolescentes é de extrema importância, pois diminui o risco de doenças como obesidade, asma, anorexia, hipertensão, diabetes e bulimia. Ela ajuda no controle do excesso de uso da tecnologia, além de proporcionar momentos de lazer, bem-estar e qualidade de vida.

É importante salientar como o profissional de educação física atua nessa área. O trabalho do professor é proporcionar a inclusão de todos os alunos nas aulas, independente de gênero, deficiência e limitações dos mesmos. Para isso, ele deve trabalhar tanto o coletivo quanto o individual, pois cada aluno tem o seu tempo de aprendizagem.

No contexto atual, o profissional de Educação Física teve de se adaptar com o decorrer do tempo, tendo que modificar sua metodologia perante os desafios propostos em meio à pandemia.

Assim, surgiu a necessidade de averiguar a relevância da atividade física em meio à sociedade, fato reafirmado por muitos autores. Por exemplo, Guedes (2012, p. 73) pontua:

Especificamente em populações jovens, escores mais elevados de aptidão física estão associados a menor prevalência de fatores de risco predisponentes às doenças cardiovasculares, à redução da adiposidade total e abdominal, e a melhores condições de saúde óssea e mental. Ainda, escores de componentes da aptidão física relacionada à saúde são mais estreitamente relacionados aos riscos metabólicos que os níveis de prática habitual de atividade física em jovens em idade escolar.

Desta forma, o propósito desta pesquisa é analisar como a atividade física promove uma melhor qualidade de vida, ajudando na prevenção de diversas doenças, com o foco no público de jovens e adolescentes.

Para tanto, foi realizada pesquisa metodológica de revisão de literatura, por intermédio da análise de vários artigos publicados entre os anos de 2018 a 2021, extraídos da Biblioteca Eletrônica Científica Online (SCIELO). O trabalho foi fundamentado nas ideias de Guedes *et al.* (2012), Piola *et al.* (2020), Crochemore-Silva *et al.* (2020), Fantinel *et al.* (2020), Santos *et al.* (2019) e Barbalho *et al.* (2020).

MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa pode ser classificada como pesquisa exploratória que possui como finalidade favorecer uma aproximação com o problema, como a ideia de apresentar de uma forma mais transparente ou elaborar hipótese. Também existe o entendimento de que esse tipo de estudo possui como principal objetivo o aperfeiçoamento de ideias ou de surgimento tem

intuições. Nessa direção afirma-se que essa pesquisa é bibliográfica ela foi elaborada a partir de materiais já construídos, como artigos, dissertações e teses. (GIL, 2002)

As fontes pesquisadas para a emissão do universo inicial foram artigos científicos extraídos da Biblioteca Eletrônica Científica Online (SCIELO). Os termos inicialmente pesquisados foram: “Atividade física e saúde”, “Qualidade de vida”, “Saúde e bem-estar” e “Prevenção de doenças”. Neste primeiro momento, todos os artigos exibem em seu título e resumo os termos pesquisados. Foram classificados todos os artigos cujo ano eram de 2018 a 2021.

A busca resultou em um total de 15 (quinze) artigos. Destes, foram eliminados os trabalhos publicados antes de 2018, além de artigos de revisão bibliográfica e público não relacionados aos jovens e adolescentes. Desta forma, a amostra ficou constituída por 5 (cinco) artigos, cujas informações das leituras dos resumos foram retiradas, caso precisassem seria feita uma leitura de todo o trabalho.

A análise de conteúdo foi realizada seguindo os passos de pré-análise, descrição analítica e interpretação. As categorias estipuladas de início foram: ano, autores, título da pesquisa, objetivo, metodologia e conclusão. (FERREIRA, 2002).

RESULTADOS

Todos os artigos utilizaram o estudo transversal como base metodológica de pesquisa para obter dados sobre o público-alvo de jovens e adolescentes no Quadro 1. Dos artigos escolhidos, percebe-se um padrão tanto na metodologia, por todos utilizarem de um estudo transversal, partindo da observação, quanto no objetivo, no qual o foco principal é salientar que a atividade física pode ajudar a prevenir doenças.

Quadro 1 – Resumo dos artigos escolhidos sobre atividade física e saúde.

Autores	Ano	Título	Objetivo	Metodologia	Conclusão
Piola <i>et al.</i>	2018	Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: impacto de fatores associados.	“Verificar o impacto de fatores associados ao nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes” (PIOLA <i>et al.</i> , 2018, p. 2803).	“Estudo transversal, com uma amostra representativa de adolescentes matriculados no ensino médio (com idades de ≥ 15 anos a < 18 anos) de escolas públicas de São José dos Pinhais, Paraná” (PIOLA <i>et al.</i> , 2018, p. 2804).	Os resultados sugerem que o sexo, a maturação sexual e o apoio social estariam associados ao nível de AF e ao tempo de tela de adolescentes.

Efeitos Que A Atividade Física Pode Proporcionar para Uma Melhor Qualidade De Vida:
Revisão Bibliográfica

Crochemore-Silva <i>et al.</i>	2020	Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil.	“O objetivo deste estudo foi descrever a prática de atividade física de lazer (AFL) em meio a pandemia do COVID-19 em cidade do Rio Grande do Sul” (CROCHEMORE-SILVA <i>et al.</i> , 2020, p. 4249).	“Trata-se de um estudo de caráter descritivo com corte transversal e base populacional, realizado na cidade de Bagé, Rio Grande do Sul” (CROCHEMORE-SILVA <i>et al.</i> , 2020, p. 4250).	“Como procuramos explicitar em nossa abordagem, a atividade física não é um gesto banal e desprovido de relação com a subjetividade das pessoas” (CROCHEMORE-SILVA <i>et al.</i> , 2020, p. 4257).
Fantineliet <i>al.</i>	2019	Imagem corporal em adolescentes: associação com estado nutricional e atividade física	“O objetivo deste artigo é verificar a associação do estado nutricional e da atividade física com a percepção de satisfação da imagem corporal em uma amostra de adolescentes de Curitiba/PR” (FANTINELI <i>et al.</i> , 2019, p. 3989).	“O presente estudo de caráter transversal utiliza dados referentes a primeira avaliação do projeto ‘Atividade Física e Comportamentos de Risco à Saúde em Adolescentes’” (FANTINELI <i>et al.</i> , 2019, p. 3990).	“Conclui-se que o estado nutricional foi um importante indicador para a IIC, sendo que os adolescentes com sobrepeso e obesidade apresentam maior chance de reportarem IIC” (FANTINELI <i>et al.</i> , 2019, p. 3998).
Barbalhoet <i>al.</i>	2019	Influência do consumo alimentar e da prática de atividade física na prevalência do sobrepeso/obesidade em adolescentes escolares	“Analisar a existência de associação entre sobrepeso/obesidade e fatores de risco em adolescentes escolares” (BARBALHO <i>et al.</i> , 2019, p. 12).	“Estudo transversal, conduzido nas escolas de nível médio, da rede pública estadual, na cidade de Sobral, no Ceará, com amostra de 572 jovens” (BARBALHO <i>et al.</i> , 2019, p. 12).	“Os achados desta pesquisa indicaram que a idade jovem e o consumo inadequado de alimentos são fatores de risco para o desenvolvimento de sobrepeso/obesidade, comprovando sua natureza diversa e complexa” (BARBALHO <i>et al.</i> , 2019, p. 21).
Santos <i>etal.</i>	2019	Efeito da atividade física no controle da asma em escolares.	“Investigar o efeito dos níveis de atividade física no controle da asma em crianças” (SANTOS <i>et al.</i> , 2019, p. 1).	“Estudo transversal, incluindo escolares da rede pública, de 8 a 12 anos, de ambos os sexos, com asma, de uma capital e de uma cidade de porte médio da Região Sul do Brasil” (SANTOS <i>et al.</i> , 2019, p. 1).	“Os resultados demonstraram associação entre os níveis de atividade física e controle da asma. Os escolares mais ativos apresentaram mais chance de ter a asma controlada” (SANTOS <i>et al.</i> , 2019, p. 1).

Efeitos Que A Atividade Física Pode Proporcionar para Uma Melhor Qualidade De Vida: Revisão Bibliográfica

Fonte: elaborado pelos autores.

No artigo de Piola *et al.*(2018),foi feito um estudo transversal com adolescentes matriculados no ensino médio, com idades entre 15 anos a 18 anos. O total de participantes foi de 1057 adolescentes entre abril e junho; no entanto, foram excluídos os que apresentaram limitações físicas (n = 2) e reportaram estágio maturacional pré-púbere (n = 26).A amostra final do estudo resultou em 899 sujeitos, pois 130 pessoas se negaram à coleta de dados ou não apresentaram o termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelos pais.

Por sua vez,Crochemore-Silva *et al.* (2020) apresentaram estudo sobre a atividade física praticada em meio à pandemia de Sars-CoV-19. Os autoresrealizaramestudo de base populacional em cidade do sul do Brasil.Conforme os dados estabelecidos, cerca de ¼ dos participantes relataram a prática de atividades físicas como ginásticas, caminhadas ou corridas, com diferenças absolutas, na prática de atividade física de lazer durante a pandemia, de 20 e 40 pontos percentuais entre homens e mulheres e entre os grupos de maior e menor escolaridade, sendo realizada sem instrução de um profissional da área.

Já Fantinel*et al.*(2019)realizaram uma pesquisa de caráter transversal em que a população foi composta por adolescentes entre 11 anos a 17 anos, de ambos os sexos, matriculados na rede pública da cidade de Curitiba. O cálculo amostral para prevalência foi realizado adotando prevalência de 50% de insatisfação com a imagem corporal, intervalo de confiança de 95%, erro padrão de 5%. A amostra mínima necessária para as estimativas de prevalência foi de 750 participantes.O estudo obteve dados de um total de 930 participantes, entretanto, apenas 844 apresentam dados válidos para realizar o estudo, resultando numa perda de 10%.

Barbalho *et al.* (2019) realizou estudo com base na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), investigação aplicada em domicílio. O critério de exclusão foram os trabalhadores infantis com idade menor ou igual a 16 (dezesesseis) anos. Desta maneira, foram 82.019.207 indivíduos participando da pesquisa.As variáveis explicativas que determinam a prática de atividade física são: sexo, cor ou raça, idade, escolaridade, estado civil, horas trabalhadas, salário e região do domicílio. Da amostra, apenas 31% praticavam alguma atividade física, sendo que a maior parte praticava de quatro a sete vezes na semana. Apenas 38% fizeram atividades físicas no intuito de melhorar sua saúde ou bem-estar.

Por fim, Santos *et al.* (2019) utiliza como base de dados um estudo de características transversais que partiu da observação de alunos da rede pública de idade entre 8 (oito) e 16 (dezesesseis) anos do estado do Rio Grande do Sul com características crônicas da doença da asma. A pesquisa do artigo “Efeito da atividade física no controle da asma em escolares” foi subordinada aos

Comitês de ética nos anos de 2013 e 2014, e seus resultados foram organizados de forma tabelada no qual de uma cidade foram avaliados 2500 alunos e de outra 1688, ambas do estado do Rio Grande do Sul. Os possíveis resultados foram entregues por meio de uma triagem que ocorreu em 2 etapas. A primeira por diagnósticos médicos e a outra por aplicação de questionários a que se refere a atividades físicas.

A prática de atividades física foi observada por meio de uma quantidade de tempo por semana em minutos realizados pelos jovens asmáticos. Os resultados mostraram que os jovens que possuem a doença crônica da asma e exercem atividades físicas tiveram um aumento significativo no controle da doença. A pesquisa obteve um ponto positivo no sentido de que os exercícios físicos ajudam a prevenção ou controle da asma.

DISCUSSÃO

Após a análise das fontes escolhidas para revisão bibliográfica, apenas 5 (cinco) artigos permaneceram com a temática escolhida neste trabalho. Foi observado que dois autores – Fantineliet *al.* e Barbalho et al. (2019) – se assemelharam quanto ao foco da pesquisa.

Por outro lado, os artigos de Piola *et al.* (2018), Silva *et al.* (2020) e Santos et al. (2019) se contrapõem no título, objetivo e resultados. Piola *et al.* (2018) entende que o alto consumo da tecnologia afeta diretamente a saúde mental e física de jovens e adolescentes. Foi analisado que cerca de 25% brasileiros não realizam nenhum tipo de atividade física e 50% dos adolescentes passam mais de duas horas por dia em frente de uma tela (TV, celulares, videogame, etc.), associando de forma positiva que o público feminino é o mais sedentário.

Já o trabalho de Crochemore-Silva (2020) teve como objetivo principal abordar a prática de atividade física de lazer em meio à pandemia da COVID-19 por jovens do Rio Grande do Sul, descrevendo como funciona esse lazer e como acontece o distanciamento social entre esse grupo de indivíduos tanto do sexo masculino quanto feminino. A atividade física nesse contexto traz potenciais benefícios relacionados à imunidade, controle de doenças crônicas e saúde mental. Nesse sentido, ¼ dos participantes relataram a prática de atividades físicas como ginástica, caminhadas ou corridas durante esse período.

Santos *et al.* (2019) realizaram pesquisa em alunos com a doença crônica asma em uma cidade do Rio Grande do Sul e observou que 50% apresentavam a asma, mas eram ativos em suas atividades físicas e 67% tinham a doença, porém eram sedentários. É importante salientar que os alunos que apresentavam a doença de forma controlada eram ativos em suas atividades

físicas; por sua vez, os sedentários não tinham controle algum sobre sua doença. O estudo partiu de um estudo transversal com crianças na faixa etária de 8 (oito) e 16 (dezesesseis) anos.

Em ambos os artigos de Fantineli *et al.* e Barbalho *et al.* (2019), houve semelhança em doenças estudadas (obesidade na adolescência, anorexia e diabetes). A investigação de Barbalho *et al.* (2019) foi aplicada em domicílio, onde os sujeitos eram trabalhadores acima de 16 (dezesesseis) anos, sobas variáveis sexo, raça ou cor, idade, escolaridade etc. Fantineli *et al.* (2019) constata que apenas 31% dos participantes praticavam alguma atividade física e 38% fazem atividade física com intuito de melhor qualidade de vida ou bem-estar.

Outra comparação importante nos resultados encontrados nos artigos de Fantineli *et al.* e Barbalho *et al.* (2019) é a respeito do elevado tempo de tela que os adolescentes usufruem, fazendo uma comparação com o artigo de Piola *et al.* (2018). Segundo os autores, o alto uso da tecnologia (celulares, TV, computadores etc.), apesar de ajudar jovens e adolescentes, exerce um ponto negativo, pois prejudica a saúde física e mental de jovens e adolescentes.

Por fim, o trabalho de Fantineli *et al.* (2019) teve como foco principal a prevenção de doenças por intermédio da prática de atividades físicas; além disso, os autores observaram, através de um estudo transversal, a insatisfação corporal de jovens e adolescentes e como isso ocorre de forma normal na sociedade. De forma semelhante, Barbalho *et al.* (2019) debruçam-se sobre o sobrepeso, obesidade e o fato dos jovens aceitarem ou não as suas imagens corporais.

O principal objetivo de Santos *et al.* (2019), além de procurar os efeitos da atividade física no controle da asma, também foi mostrar como a atividade física pode ajudar ou até mesmo banir essa doença crônica dos jovens que a possuem. Uma das conclusões relevantes foi que a prática da modalidade Natação por crianças ajuda na prevenção da asma.

Os estudos chegaram ao entendimento de que os jovens são afetados de várias maneiras e que os exercícios físicos ajudam a prevenir 80% desses problemas. Observou-se que há um elevado tempo de tela em ambos os gêneros; porém, no determinado grupo do sexo feminino há um número superior de sedentários, comparando diretamente com o setor masculino. Isso é comprovado pois, entre as mulheres pesquisadas, houve um número maior relacionado a atividades físicas se comparado com a população masculina.

Outro ponto que merece destaque é o nível de obesidade na faixa etária de 12 a 16 anos principalmente entre as meninas que se sentem insatisfeitas com o próprio corpo. Neste mesmo grupo, podem surgir transtornos alimentares como anorexia, bulimia e distúrbios psicológicos como depressão.

Algo a se acrescentar são os estudos sobre o controle da asma com atividade física, os quais concluíram que, quando se tem uma regularidade de exercícios moderados, há um controle positivo sobre a asma; entretanto, as crianças com asma tendem a ser fisicamente menos ativas, comparadas com as crianças saudáveis.

Por fim, uma ferramenta de extrema importância e que tem um grande poder de mudança significativamente é a escola, seja pelo enorme apoio social e por lidar diariamente com elevado número de adolescentes. Existe, assim, um controle no ambiente escolar dos jovens, razão pela qual pode contribuir com a implantação de uma alimentação mais saudável, a promoção da prática de atividades físicas e, como consequência, a diminuição de tempo de tela; o controle da asma, obesidade/sobrepeso, além de ajudar na prevenção do novo Coronavírus e em melhorias do fator nutricional, promovendo, dessa forma, uma melhor qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Observou-se que a atividade física é muito importante não só para o público-alvo, que se mostrou muito ativo no decorrer do trabalho, mas como a sociedade de modo geral. No decorrer da pesquisa, foi mostrado que a prática de atividades físicas ajuda a promover e até mesmo banir doenças psicológicas, crônicas e físicas. É importante dizer que a prática da mesma ajuda a tornar o ser humano saudável, pois, além de se sentir bem, a atividade física é levada como forma de lazer e bem-estar. Desse modo, nos cinco artigos apresentados e estudados, viu-se que a atividade física teve um efeito positivo para uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BARBALHO, E. de V. *et al.* Influência do consumo alimentar e da prática de atividade física na prevalência do sobrepeso/obesidade em adolescentes escolares. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 1, p. 12-23, jan./mar. 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2020000100012. Acesso em: 10 fev. 2021.

CROCHEMORE-SILVA, I. *et al.* Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 11, p. 4249-4258, nov. 2020. Disponível em:

Efeitos Que A Atividade Física Pode Proporcionar para Uma Melhor Qualidade De Vida: Revisão Bibliográfica

https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232020001104249&script=sci_arttext. Acesso em: 10 fev. 2021.

FERREIRA, Berta Weil. Análise de conteúdo. **Aletheia**, p. 13-20, 2000.

FANTINELI, E.R.*et al.* Imagem corporal em adolescentes: associação com estado nutricional e atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 10, p. 3989-4000, set.2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020001003989&lang=pt. Acesso em: 10 fev. 2021.

GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GUEDES, D.P.*et al.* Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 72-76, mar./abr. 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922012000200001. Acesso em: 19 fev. 2021.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

PIOLA, T.S.*et al.* Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: impacto de fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 7, p. 2803-2812, jul. 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020000702803&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 10 fev. 2021.

SANTOS, A.P.dos *et al.* Efeito da atividade física no controle da asma em escolares. **Einstein (São Paulo)**, v. 18, p. 1-5, nov. 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1679-45082020000100213&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 10 fev. 2021.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Editora Atlas, 2009.