



Revista Brasileira de Ciências do Esporte

ISSN: 0101-3289

rbceonline@gmail.com

Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte  
Brasil

DOS SANTOS PUGA BARBOSA, RITA MARIA

RESENHA DO LIVRO “ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA:

CONCEITOS E SUGESTÕES PARA UM ESTILO DE VIDA ATIVO”, DE MARKUS

VINICIUS NAHAS

Revista Brasileira de Ciências do Esporte, vol. 34, núm. 2, abril-junio, 2012, pp. 513-518

Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte

Curitiba, Brasil

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=401338561018>

- ▶ Como citar este artigo
- ▶ Número completo
- ▶ Mais artigos
- ▶ Home da revista no Redalyc

# RESENHA DO LIVRO “ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: CONCEITOS E SUGESTÕES PARA UM ESTILO DE VIDA ATIVO”, DE MARKUS VINICIUS NAHAS

DRA. RITA MARIA DOS SANTOS PUGA BARBOSA

Pós-doutora em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina, Doutora em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Docente da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Amazonas (UFAM)  
(Manaus – Amazonas – Brasil)  
Email: ritapuga@yahoo.com.br

## RESUMO

*Esta obra clássica chegou à 5<sup>a</sup> edição em 9 anos, provavelmente explicada pelas características de veicular uma gama enorme de informações práticas da Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida, jamais reunidas na Educação Física, e colocadas com todo o cuidado pedagógico, com linguagem clara e detalhada, incluindo sugestões. O compêndio está distribuído em prefácio, introdução e mais 13 partes, fontes de consulta e anexos.*

**PALAVRAS CHAVE:** Atividade física relacionada à saúde; qualidade de vida; estilo de vida ativo; aptidão física e saúde.

## O AUTOR

O Prof. Dr. Markus Vinicius Nahas é Titular no Departamento de Educação Física do Centro de Desportos da Universidade Federal da Santa Catarina. Seguindo sua formação stricto Sensu, criou o primeiro Núcleo de Pesquisas em Atividade Física e Saúde (NuPAF), em 1991. Com seus esforços, vem favorecendo a formação de pesquisadores e a produção de estudos divulgados em livros, artigos, dissertações e teses. Deste modo seu trabalho se irradia, com o surgimento de outros núcleos de pesquisa. Por toda sua contribuição na Educação Física, mereceu, em 2010, o prêmio Destaque Pesquisador UFSC 50 Anos. Publicou seu primeiro artigo científico em 1981. Sua produção já ultrapassou a faixa de 75 artigos, 15 livros/capítulos. É membro-fundador e primeiro presidente da Sociedade Brasileira da Atividade Física e Saúde. Só por estes dados, cresce a curiosidade quanto à obra que é, sem dúvida nenhuma, um clássico da Educação Física (EF) brasileira relativa à saúde e qualidade de vida (QV), escrita por um professor que vivencia o metié há décadas.

## IDEALIZAÇÃO DO LIVRO

A principal ideia do livro é ser um instrumento de formação profissional e de esclarecimento, facilitando a mudança de comportamento do profissional de EF. Acreditamos que seja em duas direções, consigo mesmo e com quem atua.

O que chama atenção, logo de início, é a afirmação: uma parcela significativa da população não valoriza e não tem prazer em fazer ou incluir atividades físicas promotoras de saúde em seu cotidiano. E o espanto, pois tudo tem sido veiculado comprovando seus benefícios. Mas se for pelo esforço provocado, há vários níveis, desde o moderado ao intenso, e, por outro lado, há uma diversidade de opções motoras, e uma delas poderá ser prazerosa em si, ou pelo contato com o grupo, ou pelo efeito comportamental. O importante é sair de inatividade, em qualquer faixa etária do ciclo vital, e ambos os sexos, ou característica fisiológica.

## DESAFIO DE CONQUISTAR ADEPTOS AO ESTILO DE VIDA ATIVO

Nahas considera um desafio a questão do desvendamento pelos profissionais como: conscientizar, motivar e criar oportunidade para a mudança de comportamento? Acreditamos que, motivado por esta questão, tenha se debruçado com afinco nesta obra, pois procura incessantemente preencher todas as possíveis lacunas.

Lamentou a dicotomia de avanços acadêmicos versus pouca aplicação do conhecimento acumulado. Por isto mesmo, apresenta o educador físico como profissional genuinamente da saúde, com responsabilidade de associar os fatores atividade física (AF), aptidão física, e saúde: princípios da alimentação saudável, a prevenção

de doenças cardiovasculares e controle do estresse; conquistar adeptos ao estilo de vida ativo consciente, com responsabilidade individual de conhecer, querer e agir, em direção dos resultados da interação orgânica e psicossocial. Sustenta, ainda, que a atitude planejada do profissional deva ganhar visibilidade suficiente para se inserir nas políticas públicas.

## O SUJEITO DA QUALIDADE DE VIDA, SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA

Nahas entende a QV como a medida da própria dignidade humana, o que nos parece totalmente humanista. Usou o verbo na primeira pessoa do singular para considerar a QV como a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais modificáveis, ou não que caracterizam condições em que vive o ser humano. Entre os socioambientais: moradia, transporte, segurança, assistência médica, educação, cultura, meio ambiente; como parâmetros individuais: hereditariedade, estilo de vida (hábitos alimentares, controle do estresse, atividade física habitual, comportamento preventivo, relacionamentos).

Ao usar o verbo na 1<sup>a</sup> pessoa, colocou a si mesmo no contexto em que vive como pessoa e profissional, por que não? Nossa consideração é que isto deveria perdurar em toda a obra, dissipando a ideia de que o pesquisador deva ser neutro. Mas como? Se foi ele que planejou, vivenciou o experimento, e interpretou praxiológicamente os resultados, esteve dentro da situação, por mais que fosse sistemática. Com certeza, se emocionou em vários momentos da trajetória percorrida.

Nahas mostrou a saúde como um contínuo na vida humana, com polos positivos e negativos, inferindo que estamos longe de sermos tão saudáveis quanto poderíamos ser.

## REPORTANDO-SE A HÁBITOS DE VIDA

Somente nos anos de 1950, a partir de evidências científicas, a AF passou a ser vista como fator de prevenção de doenças crônicas como: doenças do coração, diabetes, câncer.

Nahas apresentou dados, indicando que 200 mil mortes/ano podem ser atribuídas ao estilo de vida sedentário, e que níveis moderados da AF podem reduzir o risco de diversas doenças. Posiciona-se dizendo que a inatividade física é uma questão de saúde pública, remetendo que nós, educadores físicos, devemos atuar conscientes da responsabilidade de interferir na diminuição desta estatística negativa.

Definiu aptidão física como a capacidade de realizar AF, ligada à performance motora ou relacionada à saúde (como uma outra possibilidade, quando relacionada ao bem estar, saúde e QV de todas as faixas etárias). Como componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde, caracterizou: aptidão cardiorrespiratória, força, resistência muscular, flexibilidade, composição corporal. Um marco de entrada nesta área mista

de educação, saúde e performance. Baseado nisto, subsequenciou com fundamentos sobre a aptidão cardiorrespiratória, musculoesquelética, composição corporal, excesso de peso diferenciando de excesso da gordura, suas implicações com a saúde, e testes com descrição e interpretação na literatura internacional. Deste modo, tornou acessível, para todos, elementos confiáveis científicamente para nossa ação profissional.

## ORIENTAÇÕES PARA TODOS INDISTINTAMENTE

Nahas traz orientações para a prática de exercícios, enfatizando o condicionamento físico como o raciocínio básico, associado aos princípios do treinamento esportivo, observando os cuidados com a progressão da continuidade, sobrecarga, individualidade, desenvolvimento de qualidades físicas, tudo detalhadamente, não deixando pairar dúvidas entre planejar e aplicar.

Com espírito altamente inclusivo, apresenta os grupos, faixas etárias com sugestões práticas, sejam escolares, crianças/adolescentes, gestantes, comunitários, trabalhadores, adultos, deficientes, idosos. Destaca ainda a aderência à atividade física como produto do estilo de vida ativa desenvolvido com atos diários, que precisam ser educados, com programas que envolvem políticas públicas nas escolas, no trabalho, na comunidade. Todos estes trazendo resultados no controle de peso, socialização, diversão e recreação, prevenção ou controle da hipertensão e doenças cardiovasculares, controle do estresse, depressão e ansiedade, estética corporal, entre possíveis benefícios.

Nahas aborda a nutrição por meio de conteúdos da educação nutricional, baseado na pirâmide alimentar, os nutrientes, as necessidades, as recomendações, os alimentos funcionais, e sua relação com a QV.

Foca no estresse e homeostase. Destacamos a classificação eustress, o bom estresse explícito na paixão, no corpo moderadamente exercitado. Aponta o estresse, sinais e sintomas de doenças como insônia, dores corporais, problemas estomacais, ansiedade, depressão, que, quando se tornam crônicas, diminuem as defesas orgânicas, favorecendo o risco de infecções. Cita doenças associadas ao estresse, como o infarto agudo do miocárdio, úlceras, câncer, artrite, alergias, dores de cabeça, derrames, hipertensão arterial, mas ressalta a recuperação no sono, repouso e relaxamento, como vias a serem usadas em oposição e busca da homeostase orgânica e psicossocial.

## FECHANDO COM CHAVE DE OURO

Numa ampla conclusão sobre escolhas e decisões, a principal dica foi a matemática  $5+5+5$ , que poderíamos dizer que seria igual a 15, mas, neste caso, a exatidão é esta: 5 frutas e verduras, 5 vezes/semana, pelo menos 30 minutos de atividade física e 5 minutos/dia de relax.

Com uma vasta fonte de consulta, demonstrou onde encontrar as raízes teóricas de sua escrita de fácil compreensão, com muita literatura internacional e atual. Nos anexos, disponibilizou um glossário de termos, e endereços eletrônicos para quem necessitar. Para esclarecer sobre gasto energético da atividade física em METs, apresenta exemplos de Ainsworth. Fecha o livro com chave de ouro, nos legando a preciosidade da Carta de Toronto para a Atividade Física.

## CONCLUSÃO E DIFERENCIAL DAS EDIÇÕES

É um compêndio com preocupação pedagógica constante, subsequente, com redação apontando os objetivos e conteúdos, e fechando com avaliação. Foi fiel até o fim em seus propósitos, desde o início até o final da obra, mantendo ideias homogêneas e/ou padronizadas no decorrer dos capítulos.

Coloca as bases da educação física com clareza, com redação de simples compreensão. O livro pode ser usado tranquilamente por todos, desde adolescentes, trabalhadores, universitários da formação inicial até por doutorandos, e passar sua mensagem de um profissional que convive diariamente, e há muitos anos, com este contexto nacional e internacional. Pode-se estudar inúmeros assuntos da EF através deste compêndio.

Foi um livro difícil de resenhar por sua diversidade de conteúdos e abrangência, pois tudo ia parecendo de importância e merecendo ser relatado, assim, sugerimos a aquisição deste compêndio, até como manual para a vida diária.

O diferencial do livro, em comparação a outras edições que transcorrem desde a primeira edição em 2001, refere-se à sua constante atualização de informações científicas, dados de trabalhos mais recentes, acréscimo de figuras, anexos, dos capítulos do lazer ativo e qualidade de vida do trabalhador.

Review of the book "Physical activity, health and quality of life: concepts and suggestions for an active lifestyle", by Markus Vinicius Nahas

*ABSTRACT: This classic work has come to the 5th edition in 9 years, probably explained by characteristics of conveying a wide range of praxic information for Physical Activity, Health and Quality of Life, ever assembled in Physical Education. Placed carefully teaching, clear and detailed, with suggestions. The compendium is distributed in preface, introduction and 13 parts, sources of advice and attachments.*

*KEYWORDS: Physical activity related to health; quality of life; active lifestyle; physical fitness and health.*

Reseña del libro "Actividad física, salud y calidad de vida: conceptos y sugerencias para un estilo de vida activo", de Markus Vinicius Nahas

**RESUMEN:** Esta obra clásica llegó a su 5. Edición en 9 años, posiblemente explicada por las características de conducir una gama enorme de informaciones prácticas de la actividad física, salud y calidad de vida, jamás reunidas en educación física. Colocadas con todo cuidado pedagógico, con un lenguaje claro y detallado, incluyendo sugerencias. El compendio está distribuido en prefacio, introducción y más 13 partes, fuentes de consulta y anexos.

**PALABRAS CLAVES:** Actividad física relacionada a la salud; calidad de vida; estilo de vida activo; aptitud física y salud.

## REFERÊNCIA

NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

Recebido: 10 jul. 2011

Aprovado: 3 out. 2011

Endereço para correspondência:  
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa  
Universidade Federal do Amazonas,  
Faculdade de Educação Física e Fisioterapia.  
Av. Rodrigo Otávio, 3000, Aleixo  
69077-000 - Manaus, AM