



Saúde e Sociedade

ISSN: 0104-1290

saudesoc@usp.br

Universidade de São Paulo

Brasil

Padrão dos Santos, Ana Lúcia; Simões, Antonio Carlos  
Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas  
Saúde e Sociedade, vol. 21, núm. 1, enero-marzo, 2012, pp. 181-192  
Universidade de São Paulo  
São Paulo, Brasil

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=406263668022>

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



Sistema de Informação Científica

Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal

Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto

# Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas

## Physical Education and Quality of Life: reflections and perspectives

### Ana Lúcia Padrão dos Santos

Professora Doutora da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. Departamento de Esporte  
Endereço: Av. Mello Moraes, 65, Cidade Universitária, CEP 05508-030, São Paulo, SP, Brasil.  
E-mail: ana.padrao@superig.com.br ; ana.padrao@usp.br

### Antonio Carlos Simões

Professor Titular da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. Departamento de Esporte  
Endereço: Av. Mello Moraes, 65, Cidade Universitária, CEP 05508-030, São Paulo, SP, Brasil.  
E-mail: acsimoes@usp.br

### Resumo

O estudo da qualidade de vida dos indivíduos se tornou um tema de destaque para a sociedade contemporânea. Todavia, pesquisas envolvendo a qualidade de vida devem considerar que esse é um tema complexo, que envolve aspectos objetivos e subjetivos, condições e estilos de vida, bem como fatores multidimensionais. Há uma ideia amplamente difundida na sociedade de que a atividade física, o exercício físico, práticas esportivas e atividades correlatas podem ter um impacto positivo na melhoria da qualidade de vida da população. Contudo, em vários estudos esta relação é analisada sob o ponto de vista biológico, no qual são considerados apenas os indicadores de saúde. Tais práticas são objetos de estudo da área de Educação Física nas mais diversas perspectivas, como a biológica, psicológica, social e cultural. Portanto, a Educação Física deve procurar produzir conhecimentos que respeitem os preceitos científicos e procurar evidências que efetivamente esclareçam a dinâmica dessa relação. Nesse sentido, o rigor metodológico, particularmente a definição conceitual, é fundamental para que haja melhor compreensão dos resultados obtidos e quais as generalizações efetivamente prováveis. Faz-se necessário ainda identificar as possibilidades e limitações de avaliações quantitativas, qualitativas e possíveis combinações.

**Palavras-chave:** Educação Física, Qualidade de Vida, Atividade Física, Exercício Físico, Esporte.

## Abstract

The study of the quality of life of individuals has become a prominent issue for contemporary society. However, research involving quality of life should consider that this is a complex issue that involves objective and subjective aspects, living conditions, lifestyles and multidimensional factors. There is a widespread idea in society that physical activity, exercise, sports and related activities can have a positive impact on improving the quality of life of the population. However, in several studies, this relationship is examined from the biological point of view, which considers only health indicators. Such practices are being studied in the area of Physical Education in various perspectives, such as biological, psychological, social, and cultural. Therefore, Physical Education should seek to produce knowledge that meets the scientific principles, and look for evidence that effectively clarifies the dynamics of this relationship. In this sense, methodological rigor, particularly the conceptual definition, is essential for a better understanding of the results and of which generalizations are actually likely to be proved. In addition, it is necessary to identify the possibilities and limitations of quantitative evaluations, qualitative evaluations and possible combinations.

**Keywords:** Physical Education; Quality Of Life; Physical Activity; Exercise; Sport.

## Considerações Iniciais

O termo *qualidade de vida* tem sido usado frequentemente pela sociedade moderna nas mais diversas circunstâncias. É possível encontrá-lo associado à alimentação, ao transporte, à segurança, ao urbanismo, entre vários outros aspectos de extrema relevância para a vida cotidiana dos indivíduos e da sociedade.

A partir de uma análise primária, parece razoável aceitar que mesmo fatores tão distintos possam melhorar a qualidade de vida de uma pessoa ou de uma sociedade. Todavia, não é só a sociedade em geral que usa esse termo repetidamente. O estudo da qualidade de vida desperta interesse na comunidade científica também, a qual produz cada vez mais estudos sobre o assunto. Os pesquisadores nessa área procuram conceituar, compreender e relacionar o termo qualidade de vida de indivíduos e grupos sociais a partir dos preceitos da ciência. Consequentemente, quando a reflexão sobre o tema ocorre no âmbito acadêmico, é preciso considerar parâmetros rigorosos que permitam uma compreensão mais detalhada e precisa desse conceito.

Tais parâmetros incluem a delimitação de conceitos, a estrutura lógica de reflexão, a elaboração e o uso de instrumentos de medida adequados para comprovar ou refutar hipóteses básicas ou mesmo a possibilidade ou não da generalização de resultados. Efetivamente, existe o esforço dos pesquisadores das mais diversas áreas que tentam compreender o que realmente significa qualidade de vida.

Na área da saúde, vários estudos relacionam diversas práticas corporais, atividade física, exercício físico e prática esportiva como fatores que são positivamente vinculados à melhoria da qualidade de vida. No entanto, nem sempre há clareza conceitual ou mesmo um delineamento preciso sobre tais práticas e a sua relação com a qualidade de vida.

Partindo-se do pressuposto que os conceitos qualidade de vida e atividade física são relevantes para a sociedade em geral, torna-se fundamental analisar o quê efetivamente pode ser cientificamente comprovado dessa relação e qual é a função da ciência e da pesquisa científica na busca por ampliar e aprofundar o conhecimento humano sobre esses dois temas e as suas relações. Torna-se oportuno

entender como este tema está colocado no âmbito da Educação Física de modo a extrapolar os limites dos indicadores biológicos e de saúde.

A contribuição dos profissionais da área de Educação Física pode e deve ser oferecida à sociedade, seja através da produção de conhecimento sobre o assunto, seja através da própria atuação profissional. É preciso considerar os aspectos biopsicossociais do movimento humano, suas manifestações e evitar uma fragmentação metodológica. Estudos que investigam um aspecto muito particular do movimento e concluem que tal fator aprimorado leva à melhoria da qualidade de vida das pessoas podem induzir à compreensão equivocadamente determinista desta relação. O conceito de qualidade de vida é subjetivo, complexo e multidimensional. O conceito e a delimitação do que significa atividade física também pode ter diferentes interpretações. Assim, qualquer estudo sobre a relação desses dois aspectos deve ser precedido de uma reflexão conceitual.

## A Complexidade do Tema

Thomas e Nelson (2002) afirmam que a ciência tem a intenção de compreender e explicar fatos e situações e, portanto, o processo investigativo deve ser sistemático e cauteloso. Neste caso, particularmente dois aspectos são essenciais: estabelecer os conceitos de “qualidade de vida” e termos relacionados às diversas formas de manifestações de movimento humano, e procurar compreender sua interação.

Machado (2000) acrescenta que o tema qualidade de vida passou a ser tratado cientificamente a partir da década de 70, a princípio com um forte viés político e que durante esse período houve um aumento significativo da produção literária na área. Contudo, é a partir da década de 80 que o conceito sobre a qualidade de vida começa a ser abordado, considerando-se diferentes dimensões. Para compreender melhor este fenômeno, estudos empíricos foram feitos e destaca-se a tendência de definições focalizadas e específicas que auxiliam a formação de uma base conceitual consistente para o avanço da ciência. A década de 90 é caracterizada pela concordância entre os especialistas de que o conceito de qualidade de vida remete inevitavelmente a dois aspectos centrais: a subjetividade e a multidimensionalidade,

sendo, portanto, um conceito complexo. A análise da literatura produzida até 1995 revela que ainda havia muitos problemas teóricos e metodológicos a serem solucionados. (Seidl e Zannon, 2004)

Atualmente pesquisas sobre o assunto são realizadas nas mais variadas especialidades como sociologia, medicina, enfermagem, psicologia, economia, geografia, história social e filosofia. (Farquhar, 1995) Consequentemente, é possível notar a multidimensionalidade e a complexidade do construto que aparece refletido na diversidade de abordagens sobre o assunto. (Iglesias, 2002)

Castellón e Pino (2003) indicam que as várias formas de conceituar a qualidade de vida podem ser caracterizadas das seguintes maneiras:

- A. Como qualidade das condições de vida (seria um componente objetivo);
- B. Como a satisfação pessoal com as condições de vida (seria o componente subjetivo);
- C. Combinação das condições de vida com a satisfação;
- D. Combinação das condições de vida e satisfação pessoal segundo o que considera o próprio sujeito em função da sua escala de valores e aspirações pessoais.

Ros e colaboradores (1992) reiteram que a maioria dos autores afirma que é necessária a conceituação precisa para poder determinar o que é uma boa ou má qualidade de vida, que parâmetros a definem e que importância tem seus componentes objetivos e subjetivos.

Cada um dos componentes da qualidade de vida se dirige às determinadas áreas relevantes de avaliação e que recebem denominações ligeiramente diferentes segundo os autores, mas para Castellón e Pino (2003) esses componentes podem ser agrupados da seguinte forma:

- Bem-estar físico;
- Bem-estar material;
- Bem-estar social;
- Desenvolvimento e atividade;
- Bem-estar emocional;

Além disso, mesmo em uma única área do saber, o termo contempla diversos significados que expressam valores, experiências e conhecimentos

individuais e coletivos que se encontram em contextos, épocas e espaços distintos, o que imprime ao conceito a marca da relatividade cultural e a sua característica de construção social. Tal relatividade resulta na abordagem do tema no âmbito individual balizado por pelo menos três parâmetros: o parâmetro histórico, que remete à análise do desenvolvimento econômico, tecnológico e social de uma sociedade; o parâmetro cultural no qual estão inseridas as crenças, tradições e identidade de um povo; e o parâmetro das classes sociais, no qual pesam os padrões e referências de bem-estar e condições de vida. Minayo e colaboradores (2000)

Assim, alcançar algum consenso entre as diversas áreas no campo do cuidado com a saúde, além de analisar a vasta produção sobre o tema é fundamental, inclusive para poder fazer uma distinção precisa entre o termo qualidade de vida e outros temas naturalmente relacionados a esse conceito e que são facilmente confundidos como saúde, sintomas, estado de humor, estado funcional e estados particulares de saúde. (Anderson e Burckhardt, 1999)

O surgimento de novos paradigmas encaminha para a compreensão da doença e saúde como um *continuum*, no qual também estão inseridos aspectos sociais, culturais, econômicos, estilos de vida e experiências pessoais. (Seidl e Zannon, 2004)

A importância da definição apropriada de um conceito implica a escolha de um melhor processo de estudo, segundo seus propósitos e contexto.

“Delinear fenômenos, estabelecer e desenvolver conceitos são processos fundamentais para o desenvolvimento de qualquer área de conhecimento. A criação de uma linguagem comum que deriva desses processos facilita a comunicação e reduz a possibilidade de interpretações diferenciadas e as consequentes repercussões negativas na pesquisa e na prática profissional.” (Kimura, 1999, p. 10)

A partir de conceitos cuidadosamente estabelecidos, foi criada uma série de instrumentos de medidas que buscam analisar cientificamente a qualidade de vida.

Dantas e colaboradores (2003) destacam que, entre os instrumentos genéricos mais frequentemente utilizados pelos estudiosos no Brasil, estão o Medical Outcomes Studies 36 - Item Short Form (MOS SF-36), o Índice de Qualidade de Vida de Ferrans e

Powers e o WHOQOL-100. O processo minucioso da construção desses instrumentos oferece a dimensão da complexidade de se estudar a qualidade de vida dos indivíduos e da população em geral.

Lohr e colaboradores (1996) consideram que a escolha de um instrumento de medida deve levar em consideração alguns critérios, mais particularmente suas propriedades psicométricas. Os atributos relacionados à escolha do instrumento são os seguintes:

- O modelo conceitual e de medida;
- A confiabilidade;
- A validade;
- A responsividade;
- A interpretabilidade;
- A aplicabilidade;
- A possibilidade de uso de formas alternativas;
- A capacidade de adaptação cultural e linguística;

É importante lembrar que não é a medida que define o método ou o objeto de estudo, assim o primeiro atributo a ser considerado é o modelo conceitual e de medida. O modelo conceitual compreende a lógica de raciocínio subjacente à descrição dos conceitos que se pretende avaliar e a interação entre esses conceitos.

Apesar de toda dificuldade existente em garantir que um único instrumento possua todas essas propriedades, esses parâmetros servem de critérios para a escolha dos instrumentos mais pertinentes para a estruturação de um estudo.

Considerando tal diversidade de conceitos e a complexidade do tema, torna-se necessário estabelecer a convergência de ideias a respeito do assunto.

Parece haver um consenso que tal tema envolve uma gama de componentes que determinam o grau de contentamento do indivíduo com a sua própria vida. Cabe ainda destacar que tais componentes se alternam no decorrer da vida e proporcionam uma infinita e dinâmica possibilidade de relações. Assim, medir e avaliar a qualidade de vida de um indivíduo ou população é um trabalho árduo, consequentemente interferir de maneira precisa e efetiva também parece ser complicado. No entanto, após tais considerações, é inevitável refletir sobre qual é o papel da atividade física nesse conceito e

qual é a provável relação entre a atividade física e a qualidade de vida das pessoas.

Levando-se em conta que a atividade física, o exercício físico, as práticas esportivas e tantas outras manifestações do movimento na vida das pessoas têm sido mencionadas como formas de melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, é preciso que a área de Educação Física aprofunde seus conhecimentos e fundamente cientificamente tais conclusões.

## Educação Física, Qualidade de Vida e Produção Científica

A atividade física, os exercícios físicos e as práticas esportivas têm sido citadas como fatores importantes na vida das pessoas, portanto é natural que a área de Educação Física procure contribuir para a construção do conhecimento a respeito do assunto.

Após a regulamentação da Educação Física em 1998 como profissão, alguns documentos surgiram para nortear tanto a prática profissional quanto a formação profissional e em alguns casos o tema “qualidade de vida” é mencionado. De certa forma, tais documentos e seus autores tornam-se referências para a sociedade contemporânea.

A CARTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA (Confef, 2000) define o objeto da Educação Física da seguinte forma:

“A Educação Física no Brasil, que invariavelmente deve constituir-se numa Educação Física de Qualidade, sem distinção de qualquer condição humana e sem perder de vista a formação integral das pessoas, sejam crianças, jovens, adultos ou idosos, terá que ser conduzida pelos Profissionais de Educação Física como um caminho de desenvolvimento de estilos de vida ativos nos brasileiros, para que possa contribuir para a Qualidade de Vida da população.” (Confef, 2000, p. 4)

Em outro documento referencial para a atuação profissional, o CÓDIGO DE ÉTICA DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA (Confef, 2003), a relação entre a Educação Física e qualidade de vida é expressa de maneira ainda mais intensa, não só porque reafirma as citações anteriores, mas menciona o meio científico.

“A Educação Física afirma-se, segundo as mais atualizadas pesquisas científicas, como atividade imprescindível à promoção e à preservação da saúde e à conquista de uma boa qualidade de vida.” CÓDIGO DE ÉTICA DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA (Confef, 2003).

A CARTA BRASILEIRA DE PREVENÇÃO INTEGRADA NA ÁREA DA SAÚDE (Confef, 2004) evidencia que,

“A Profissão Educação Física, com seus conhecimentos específicos sobre as diferentes condições, conceitos e possibilidades metodológicas de promover programas de atividades físicas e esportivas para a sociedade, considerada por essa razão de forma contundente como elemento imprescindível para a consecução dos objetivos de saúde e qualidade de vida da população, quando aplicada de forma qualificada, competente, responsável e ética, certamente poderá contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida da comunidade e fortalecimento dos anseios e dos direitos de cidadania.”

Ratificando tais pressupostos encontra-se o MANIFESTO MUNDIAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA, o qual declara que “há um reconhecimento histórico e universal de que a Educação Física é um dos meios mais eficazes para a condução das pessoas a uma melhor qualidade de vida. (FIEP, 2000)

Tais afirmações parecem deixar claro que a Educação Física tem um papel crucial na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos. No entanto, é oportuno questionar como esse pensamento vem sendo fundamentado.

O primeiro aspecto essencial é distinguir os conceitos de atividade física.

No entender de Hoffman e Harris (2002, p.20) “denominações técnicas asseguram uma compreensão comum às pessoas que trabalham em um ambiente científico e profissional.”

Miles (2007) complementa 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.

Hoffman e Harris (2002, p. 22) lembram que a amplitude dos possíveis conceitos de atividade física

pode variar de um extremo exclusivo demais como: “movimento voluntário intencionalmente realizado com propósitos específicos e que requer quantidade substancial de energia”, ao extremo inclusivo demais como: “todos os movimentos voluntários e involuntários realizados pelo homem”.

Além da amplitude do conceito mais adequado para investigar aspectos relacionados à atividade física, é fundamental distingui-lo de outras práticas corporais como exercício físico, práticas esportivas, práticas de lazer, atividades domésticas, de trabalho, de transporte e a composição de todas essas atividades.

Devido a controvérsias históricas na evolução da

área de Educação Física, sobre os conceitos de atividade física, exercício físico e esporte, muitas vezes os estudos excluem a discussão sobre o conceito adotado. Porém, para que haja clareza nos conhecimentos produzidos sobre esta temática é crucial que este esclarecimento seja feito. Não se trata de fazer prevalecer uma determinada abordagem sobre o que é atividade física, exercício físico ou esporte, e sim tornar claro sobre o quê está se falando. É indispensável considerar os conceitos existentes para cada termo que se pretende estudar.

Nos quadros 1, 2 e 3 são apresentados os conceitos de atividade física, exercício físico e esporte em dicionários específicos da área de Educação Física.

**Quadro 1 - Conceituação de atividade física segundo dicionários especializados**

Barbanti (2003)	O termo refere-se à totalidade de movimentos executados no contexto do esporte, da aptidão física, da recreação, da brincadeira, do jogo e do exercício. Num sentido mais restrito é todo movimento corporal, produzido por músculos esqueléticos que provoca um gasto de energia. (p. 53)
Matos e colaboradores (2005)	Qualquer movimento corporal produzido por músculos e que resulta em maior dispêndio de energia do que quando em repouso. (p. 26)
Tubino e colaboradores (2007)	A atividade física, que também expressa um exercício físico, pode ser explicada pelos atos motores das pessoas. Compreendem os movimentos corporais que fazem parte da vida humana. As atividades físicas variam em volume e intensidade. (p. 856)
González e Fensterseifer (2008)	Atividade Física (AF) é entendida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos do qual resultam dispêndios energéticos (Carpersen et al. 1985). MacArdle et al (2000) consideram que a AF exerce efeito profundo sobre consumo de energia humana, independentemente do sistema orgânico envolvido. (p. 33)

**Quadro 2 - Conceituação de exercício físico segundo dicionários especializados**

Barbanti (2003)	Sequência planejada de movimentos repetidos sistematicamente com o objetivo de elevar o rendimento. (p. 249)
Matos e colaboradores (2005)	Considerado uma subcategoria da atividade física. Toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e manutenção de um ou mais componentes de aptidão física. (p. 111)
Tubino e colaboradores (2007)	Também chamado de atividade física. As práticas esportivas são desenvolvidas por exercícios físicos ou atividades físicas, também chamadas de exercícios físicos esportivos ou atividades físicas esportivas. Os exercícios físicos são os meios específicos da Educação Física. (p. 868)



**Quadro 3 - Conceituação de esporte segundo dicionários especializados**

Barbanti (2003)	É uma atividade competitiva, institucionalizada, que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas por indivíduos cuja participação é motivada pela combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos. O critério para comparação do que se realiza necessita da padronização do equipamento e das instalações, assim como da existência de um procedimento quantitativo de comparação. (p. 229)
Matos e colaboradores (2005)	Desporto: esporte ou desporto é toda atividade corporal consciente, lúdica que envolve o confronto com algum adversário humano ou com o próprio indivíduo, de modo a alcançar objetivos nos planos simbólicos e concreto, tendo suas regras estabelecidas e reguladas por federações em nível mundial e comuns a todos os países. (p. 76)
Tubino e colaboradores (2007)	Fenômeno sociocultural cuja prática é considerada direito de todos e que tem no jogo o seu vínculo cultural e na competição seu elemento essencial, o qual deve contribuir para a formação e aproximação dos seres humanos ao reforçar o desenvolvimento de valores como a moral, a ética, a solidariedade, a fraternidade e a cooperação, o que pode torná-lo um dos meios eficazes para a convivência humana. (p. 37)
González e Fensterseifer (2008)	Temos a nítida impressão que o termo é complexo, amplo e passível de várias perspectivas de análise. Visualizamos, no entanto, a possibilidade de entender o esporte moderno como uma atividade regada e competitiva, em constante desenvolvimento, constituída e determinada conforme sua dimensão ou expectativa sociocultural e, finalmente, em franco processo de profissionalização, mercantilização e espetacularização. (p. 126)

Importante enfatizar que Tubino e colaboradores (2007) relatam a existência de cinquenta e sete tipos de esporte relacionados ao conceito de esporte contemporâneo, entre eles o esporte colegial, o criativo, o de alto nível, o de tempo livre, esporte-ócio, esporte social, com motores, intelectivos, entre outros. Neste sentido, considerando os conceitos adotados pelos próprios autores, é preciso analisar se é possível tratar, por exemplo, o esporte-ócio ou o esporte intelectual como sinônimos de atividade física e exercício físico.

O conceito adotado deve permitir que instrumentos de medida sejam elaborados de maneira adequada, que os resultados possibilitem comparações e que promovam um maior conhecimento do tema.

Segundo Reis e colaboradores (2000), existem várias formas para estimar os níveis de atividade física dos indivíduos como diários, questionários, monitores de frequência cardíaca, sensores eletrônicos de movimento e pedômetros. Porém, a comparação dos resultados de estudos, considerando diferentes conceitos e instrumentos de pesquisa podem resultar em algumas inconsistências.

A análise desses conceitos remete a algumas reflexões. Inicialmente nota-se que um único termo pode ter amplitudes variáveis, portanto, ao estudar um termo particularmente, é necessário determinar qual é a abrangência da abordagem. Deve-se considerar também que os termos atividade física, exercício físico ou esporte não são intercambiáveis, ou seja, não podem ser adotados como sinônimos. Parece plausível compreender que todo exercício físico é atividade física, mas nem toda atividade física é exercício físico. Em várias circunstâncias, esse raciocínio também se aplica ao esporte.

A não observação criteriosa desses conceitos pode levar ao equívoco metodológico, tanto na escolha de instrumentos de medida como no estabelecimento de conclusões do estudo. Uma pesquisa que aborda a relação entre uma determinada prática de exercício físico relacionada à melhoria da qualidade de vida não deve usar o termo atividade física nas suas conclusões finais, sob o risco de fazer generalizações indevidas e incluir, nas suas reflexões, atividades que não foram mensuradas.



Feitas tais considerações, a etapa seguinte é refletir sobre como tais termos se relacionam com a qualidade de vida. A análise atenta de alguns fatores que compõem o conceito de qualidade de vida e atividade física torna plausível o seguinte questionamento: um indivíduo que tem um grande gasto

energético diário relacionado a muitas tarefas, incluindo atividades domésticas, de trabalho, de lazer, de transporte entre outras, tem melhor percepção em relação ao seu bem-estar emocional?

**Figura 1 - Atividade física e a relação com os componentes da qualidade de vida**



No caso do exercício físico, parece que muitas pesquisas indicam a melhoria da percepção dos indivíduos no que se refere ao bem-estar físico, social e emocional. Contudo ainda falta verificar quanto tempo de aderência a exercício é necessário para que essas mudanças ocorram. Além disso, algo intrigante é o fato de que, apesar das comprovações

sobre o bem-estar físico, social e emocional, que motivo leva os indivíduos a abandonarem a prática de exercícios físicos com tanta frequência. É necessário investigar por que os exercícios físicos não se tornam um hábito na vida das pessoas se essa prática eleva a percepção de vários fatores que integram os componentes de qualidade de vida.

**Figura 2 - Exercício físico e a relação com os componentes da qualidade de vida**



Finalmente é preciso considerar o conceito de esporte, e tal conceito merece um detalhamento ainda mais apurado. Indivíduos que praticam esporte durante seu tempo livre, como forma de lazer, têm uma experiência esportiva com características muito distintas de um atleta profissional.

Marques e colaboradores (2010) contribuem com essa análise ao declararem que os diversos contextos e significado do esporte, em virtude das normas e valores adotados, associam-se com fatores que compõem a qualidade de vida de forma desigual. Consequentemente tal fenômeno não necessariamente resulte em uma situação tida como ideal, bem como pode contribuir ou não para produzir quadros

de saúde mais positivos. Os autores lembram dos problemas como as contusões resultantes de treinamentos esportivos intensos e os casos de *doping*. Assim, para que se reafirme a relação positiva entre o esporte e a qualidade de vida, é preciso considerar as demandas, possibilidades, objetivos e restrições dos sujeitos que o praticam.

Almeida e DeRose (2010) lembram que o fato de o esporte ter se transformado em um fenômeno mundial produz conflitos éticos, especialmente quando o uso político-econômico do esporte suplanta o objetivo da prática esportiva em si. Natural questionar qual o impacto que este tipo de prática esportiva tem na qualidade de vida dos atletas de alto rendimento.

**Figura 3 - Esporte e a relação com os componentes da qualidade de vida**



## Perspectivas de Análise

A literatura científica recente expressa algumas preocupações acerca dos estudos que relacionam atividade física, exercício físico e práticas esportivas com a qualidade de vida dos indivíduos.

Blacklock e colaboradores (2007) acreditam que a literatura atual sobre atividade física e qualidade de vida necessita de uma investigação mais profunda no que se refere à população em geral e destacam que os estudos que obtiveram seus dados a partir de indivíduos idosos ou com algum agravamento de saúde não podem produzir conclusões que sejam aplicadas à população em geral. Os autores ponderam que podem existir muitos fatores demográficos e de estilo de vida que talvez tenham maior influência na percepção do indivíduo em relação à satisfação com a vida do que o nível de atividade física.

Há uma tendência mundial de investigar mais frequentemente atividades relacionadas ao lazer, porém nota-se também o aumento de interesse em atividades domésticas, de trabalho, de transporte e a composição de todas essas atividades e, neste sentido, os estudos sobre sua relação com a qualidade de vida estão em fase inicial.

É preciso considerar, como argumentam Martins e Petroski (2000), 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.

Hallal e colaboradores (2005) afirmam que o nível de atividade física de pessoas de baixa renda tende a ser alto, provavelmente porque essas pes-

soas tendem a ter uma ocupação profissional com características de moderada a intensa exigência física. Por outro lado, o tempo de atividade física relacionada ao lazer, o qual é mais uma escolha do que uma obrigação é mais frequente entre pessoas com uma condição econômica mais favorável.

Foster e colaboradores (2006) complementam esta reflexão ao fazer as seguintes indagações:

- Que fatores ambientais causam impactos no comportamento ativo e no comportamento sedentário?
- Qual é o peso da contribuição da organização do ambiente em comparação com outros determinantes da atividade física como aspectos sociodemográficos, culturais e o contexto social?
- Dos aspectos relacionados ao ambiente, quais são aqueles que podem ser modificados para causar impacto na melhoria da saúde através da atividade física?

Hallal e colaboradores (2005) registram que uma das limitações a serem superadas nas investigações sobre o nível de atividade física de indivíduos é a incomparabilidade de resultados em virtude da variação de instrumentos e pontos de corte inconsistentes.

Os diferentes métodos para estimar atividade física têm vantagens e desvantagens, e também são mais ou menos adequados em função do tipo de estudo a ser realizado. Apesar disso, é difícil comparar medidas através de resultados provenientes de diferentes estimativas. Outro fator determinante diz respeito às propriedades do instrumento como a validade e a reprodutibilidade, que devem ser comprovadas, e isso ainda é uma falha na maioria dos estudos realizados.

Hallal e colaboradores (2007) ressaltam que o cenário atual expressa:

- A grande dificuldade de desenvolver estudos sobre a atividade física nos quais os resultados possam ser comparados internacionalmente.
- A limitada capacidade dos instrumentos de contemplar vários domínios da atividade física.
- A dificuldade de estabelecer a validade dos instrumentos, não somente em relação aos critérios objetivos de movimento ou aptidão física, mas segundo uma variedade de contextos culturais e diferentes significados que podem ser aplicados para os mesmos questionários em diferentes países.
- A necessidade do desenvolvimento de uma agenda de estudos que inclua o estabelecimento e o uso de um processo padronizado de aquisição de medidas e indicadores que causem impacto na implementação de uma estratégia global em diversos setores e populações.

Levasseur colaboradores (2008) salientam ainda que em função de muitos estudos não se fundamentarem em um modelo conceitual claramente estabelecido, as conclusões advindas desses estudos têm seu poder explicativo enfraquecido.

“Embora a literatura em epidemiologia da atividade física venha crescendo quantitativamente no Brasil, limitações metodológicas dificultam a comparação entre os estudos, tornando a padronização de instrumentos e definições essenciais para o avanço científico da área.” (Hallal e col., 2007, p. 453).

Para a produção de conhecimento consistente deste tema é preciso considerar que:

- Oportunidades para ser ativo existem em várias atividades da vida cotidiana como tarefas domésticas, atividades de trabalho, de transporte e as realizadas em tempo livre;
- Os objetivos relacionados à atividade física e qualidade de vida podem ser distintos ao longo dos ciclos da vida de um indivíduo.
- A natureza da relação entre atividade física e qualidade de vida também pode divergir em relação ao gênero, pois em algumas culturas os papéis sociais de homens e mulheres são bastante distintos.
- É fundamental analisar os resultados, consideran-

do a metodologia de pesquisa empregada, a qual deve destacar o efeito dos instrumentos utilizados e a diferenciação entre estudos longitudinais e transversais, espaços e tempos distintos.

## Considerações Finais

A delimitação conceitual é fundamental na investigação científica, tanto no que se refere ao termo qualidade de vida quanto a termos como atividade física, exercício físico, esporte e expressões correlatas. Conceitos imprecisos podem gerar resultados e generalizações equivocadas. Frequentemente os estudos das práticas corporais estão associados a indicadores de saúde, que são importantes, mas não suficientes para entender a qualidade de vida. O uso indiscriminado deste termo pode trazer banalização e desgaste das expressões, dificultando assim o seu entendimento e o diálogo com outras áreas de estudos que também buscam construir conhecimento acerca da qualidade de vida dos indivíduos e da sociedade.

Ao investigar o conceito de qualidade de vida relacionado à atividade física deve-se fazer a distinção entre atividade física, práticas esportivas, exercício físico ou qualquer outra prática corporal. Além disso, ainda é premente compreender os tipos de práticas, o volume, a intensidade, a frequência de tais práticas e qual sua relação com a qualidade de vida. O avanço do conhecimento nesta área depende da qualidade da metodologia empregada nos estudos produzidos.

Neste sentido, a Educação Física, como área de conhecimento ainda tem grandes desafios conceituais, teóricos e metodológicos a superar e uma ampla contribuição a fazer. Apesar de popularmente a ideia de atividade física e qualidade de vida estarem associadas, é fundamental que a área adote rigorosamente um procedimento científico, especialmente no que se refere a sua especificidade, ou seja, o estudo do movimento humano no seu aspecto biológico, psicológico, sociocultural e desenvolva estudos pertinentes e relevantes que auxiliem a compreensão desta relação.

## Referências

- ALMEIDA, M. A. B.; DeROSE, D. Fenômeno esporte: relações com a qualidade de vida. In: VILARTA, R.; GUTIERREZ, G. L.; MONTEIRO, M. I. *Qualidade de vida: evolução dos conceitos e práticas no século XXI*. Campinas: IPES, 2010.
- ANDERSON, K. L.; BURCKHARDT, C. S. Conceptualization and measurement of quality of life as an outcome variable for health care intervention and research. *Journal of Advanced Nursing*, Oxford, v. 29, n. 2, p. 298-306, 1999.
- BARBANTI, V. J. *Dicionário de educação física e esporte*. São Paulo: Manole, 2003
- BLACKLOCK, R. E.; RHODES, R. E.; BROWN, S. G. Relationship between regular walking, physical activity, and health-related quality of life. *Journal of Physical Activity and Health*, Champaign, Illinois, v. 4, n. 2, p. 138-152, 2007.
- CASTELLÓN, A.; PINO, S. Calidad de vida en la atención al mayor. *Revista Multidisciplinar de Gerontología, La Rioja*, Espanha, v. 13, n. 3, p. 188-192, 2003.
- CONFED - CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. *Carta brasileira da educação física*. Rio de Janeiro: CONFED, 2000. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/conteudo/default.asp?id=21>. Acesso em: 10 mar. 2010.
- CONFED - CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Resolução CONFED n.º 056, de 18 de agosto de 2003. Dispõe sobre o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física registrados no Sistema CONFED/CREFs. Rio de Janeiro: CONFED, 2003. Disponível em: [http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd\\_resol=103](http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=103). Acessado em 10 de março de 2010.
- CONFED - CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. *Carta brasileira de prevenção integrada na área da saúde*. Rio de Janeiro: CONFED, 2004. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/conteudo/default.asp?id=30>. Acesso em: 10 mar. 2010.
- DANTAS, R. A. S.; SAWADA, N. O.; MALERBO, M. B. Pesquisas sobre qualidade de vida: revisão da produção científica das universidades públicas do Estado de São Paulo. *Revista Latino-americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 11, n. 4, p. 532-538, 2003.
- FARQUHAR, M. Definitions of quality of life: a taxonomy. *Journal of Advanced Nursing*, Oxford, v. 22, p. 502-508, 1995.
- FIEP - FÉDÉRATION INTERNATIONALE D'ÉDUCATION PHYSIQUE. *Manifesto mundial da educação física*. Foz do Iguaçu, 2000. Disponível em: [http://www.tubino.pro.br/ManifestoFIEP2000\\_Port.pdf](http://www.tubino.pro.br/ManifestoFIEP2000_Port.pdf). Acesso em: 4 ag. 2008.
- FOSTER, C. et al. Interventions that use the environment to encourage physical activity. *Evidence Review*. London, sept. 2006. ISBN: 1-84629-288-3. Disponível em < [http://www.nice.org.uk/aboutnice/whoweare/aboutthehda/hdapublications/interventions\\_that\\_use\\_the\\_environment\\_to\\_encourage\\_physical\\_activity\\_evidence\\_review.jsp](http://www.nice.org.uk/aboutnice/whoweare/aboutthehda/hdapublications/interventions_that_use_the_environment_to_encourage_physical_activity_evidence_review.jsp). Acessado em: 20 de outubro de 2008.
- GONZÁLEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. F. (Org.). *Dicionário crítico de educação física*. Ijuí, RS: Unijuí, 2008.
- HALLAL, P. C. et al. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 41, n. 3, p. 453-460, 2007.
- HALLAL, P. C. et al. Nível de atividade física em adultos de duas áreas do Brasil: semelhanças e diferenças. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 573-580, 2005.
- HOFFMAN, S. J.; HARRIS, J. C. *Cinesiologia: o estudo da atividade física*. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- IGLESIAS, R. B. *Qualidade de vida de alunos trabalhadores que cursam a graduação em enfermagem*. 2002. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, São Paulo.

- KIMURA, M. *Tradução para o português e validação do quality of life index de ferrans e powers*. 1999. Tese (livre docência em Enfermagem) - Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, São Paulo.
- LEVASSEUR, M.; DESROSIERS, J.; TRIBBLE, D. S. Do quality of life, participation and environment of older adults differ according to level of activity? *Health and Quality of Life Outcomes*, London, v. 6, n. 30, 2008.
- LOHR, K. N. et al. Evaluating quality-of-life and health status instruments: development of scientific review criteria. *Clinical Therapeutics*, Philadelphia, v. 18, n. 5, p. 979-992, 1996.
- MACHADO, R. C. B. R. *Validação do índice de qualidade de vida de Ferrans e Powers para a população geral do município de Londrina*. 2000. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, São Paulo.
- MARQUES, R. F. R.; GUTIERREZ, G. L.; MONTAGNER, P. C. Esporte e qualidade de vida: perspectiva para o início do século XXI. In: VILARTA, R.; GUTIERREZ, G. L.; MONTEIRO, M. I. *Qualidade de vida: evolução dos conceitos e práticas no século XXI*. Campinas: IPES, 2010.
- 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*, Florianópolis, v. 2, n. 1, p. 58-65, 2000.
- MATOS, D. C.; SILVA, J. E.; LOPES, C. S. *Dicionário de educação física, esporte e saúde*. Rio de Janeiro: Rubio, 2005.
- MILES, L. Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, Malden, USA, v. 32, p. 314-363, 2007.
- MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.
- REIS, R.S.; PETROSKI, E.L.; LOPES, A.S. Medidas da atividade física: revisão de métodos. *Revista Brasileira de Cineantropologia & Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 2, n. 1, p. 89-96, 2000.
- ROS, V. R. et al. Bases conceptuales para el diseño de um instrumento de medida de la calidad de vida en los afectados por problemas de salud: el índice de qualitat de vida de l'Escola Universitària d'Infermeria de la Universitat de València (IQV-EUIV-1). *Medicina Clínica*, Barcelona, v. 98, n. 17, p. 663-670, 1992.
- SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004.
- THOMAS J. R.; NELSON, J. K. *Métodos de pesquisa em atividade física*. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- TUBINO, M. J. G.; TUBINO, F. M.; GARRIDO, F. A. C. *Dicionário enciclopédico do esporte*. São Paulo: Senac Editora, 2007.

Recebido em: 12/05/2010  
Aprovado em: 28/01/2011