

## Uso de práticas esportivas na qualidade de vida e os fatores inferenciais a saúde

Use of sports practices in quality of life and inferential factors to health

Uso de las prácticas deportivas en la calidad de vida y factores inferenciales a la salud

Recebido: 29/11/2022 | Revisado: 09/12/2022 | Aceitado: 11/12/2022 | Publicado: 17/12/2022

### **Matheus Soti Huebra**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6500-4032>  
Universidade Federal de Juiz de fora, Brasil  
E-mail: [matheuhuebra@gmail.com](mailto:matheuhuebra@gmail.com)

### **Adriano Dos Santos Muniz**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4151-5249>  
União Metropolitana de Educação e Cultura, Brasil  
E-mail: [Adrianomuniz2003@gmail.com](mailto:Adrianomuniz2003@gmail.com)

### **Alannyeverton Paixão Nascimento**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3757-8669>  
Associação Caruaruense de Ensino Superior, Brasil  
E-mail: [alannyeverton.nascimento@gmail.com](mailto:alannyeverton.nascimento@gmail.com)

### **Alexandre Maslinkiewicz**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9722-8383>  
Universidade Federal do Piauí, Brasil  
E-mail: [alexmaslin@gmail.com](mailto:alexmaslin@gmail.com)

### **Ana Elisa Ress Socio Vieira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5581-4939>  
Universidade Cesumar, Brasil  
E-mail: [anaelisaresss@gmail.com](mailto:anaelisaresss@gmail.com)

### **Bárbara Dalçoquio Werner**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4163-7991>  
Universidade Cesumar, Brasil  
E-mail: [barbaradalwerner@gmail.com](mailto:barbaradalwerner@gmail.com)

### **Camila Meury Albino da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2574-2073>  
Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil  
E-mail: [camilameuryalbino@gmail.com](mailto:camilameuryalbino@gmail.com)

### **Hyago Matheus Dos Santos Blas Antonio**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2415-5731>  
Universidad Central del Paraguay, Paraguai  
E-mail: [hyagoblasco@gmail.com](mailto:hyagoblasco@gmail.com)

### **Jaqueline Barbosa do Nascimento**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0018-5637>  
Universidade da Amazônia, Brasil  
E-mail: [hyagoblasco@gmail.com](mailto:hyagoblasco@gmail.com)

### **Vitor Menezes Garcia**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6307-2368>  
Universidade Municipal São Caetano do Sul, Brasil  
E-mail: [vitor.menezes.g@gmail.com](mailto:vitor.menezes.g@gmail.com)

### **Resumo**

Objetivou-se descrever com intermédio do processo de revisão sistemática da literatura os fatores que estão associados à prática esportiva e interferem na qualidade de vida e no processo de saúde. Para tal, realizou-se um estudo de revisão sistemática da literatura de cunho descritivo qualitativo. Assim, o estudo desenvolveu-se entre outubro e novembro de 2022, sendo os artigos primários selecionado nas bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde/LILACS e Biblioteca Virtual de Saúde/BVS, sendo usado como critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, dentro do recorte temporal de 10 anos. Excluiu-se os estudos duplicados, de domínio privado, com resumos incompletos e não disponíveis na íntegra. Ademais, adotou-se uma técnica de análise inferencial e centrada no processo de discussão, a fim de verificar as informações levantadas nos estudos primários e confrontar com as ideias de demais autores. Como resultado, obteve-se um quantitativo inicial de 284 artigos e após a aplicação dos filtros, foram eleitos 12 artigos para construção desse estudo. Outrossim, destaca-se a qualidade de vida ganhando uma repercussão de significância maior, quando associados a prática de exercício físico, observando seus benefícios nos ambientes de trabalho, vida social, melhoria de quadros psiquiátricos etc. conclui-se que o exercício físico apresenta fatores capazes de prevenir o aparecimento de doenças, crônicas não transmissíveis, prática de envelhecimento saudável, eventos cardíacos,

doenças psiquiátricas além de ajudar no desenvolvimento de uma vida de práticas mais saudáveis e livre de danos a longo prazo.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida; Promoção de saúde; Físico; Terapia por exercício.

### Abstract

The objective was to describe, through the process of systematic literature review, the factors that are associated with sports practice and interfere in the quality of life and in the health process. To this end, a systematic review of the qualitative descriptive literature was carried out. Thus, the study was carried out between October and November 2022, with the primary articles being selected from the Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences/LILACS and the Virtual Health Library/BVS databases, being used as selection criteria. inclusion: articles available in full, in Portuguese, English and Spanish, within the time frame of 10 years. Furthermore, an inferential analysis technique was adopted, centered on the discussion process, in order to verify the information collected in the primary studies and confront it with the ideas of other authors. As a result, an initial quantity of 284 articles was obtained and after applying the filters, 12 articles were chosen for the construction of this study. Furthermore, quality of life stands out, gaining a more significant impact when associated with the practice of physical exercise, observing its benefits in work environments, social life, improvement of psychiatric conditions, etc. it is concluded that physical exercise presents factors capable of preventing the onset of diseases, chronic non-communicable diseases, healthy aging practices, cardiac events, psychiatric diseases, in addition to helping to develop a life of healthier practices and free of long-term damage.

**Keywords:** Quality of life; Health promotion; Physicist; Exercise therapy.

### Resumen

El objetivo fue describir, a través del proceso de revisión sistemática de la literatura, los factores que se asocian a la práctica deportiva e interfieren en la calidad de vida y en el proceso de salud. Para ello, se realizó una revisión sistemática de la literatura descriptiva cualitativa. Así, el estudio se llevó a cabo entre octubre y noviembre de 2022, siendo los artículos primarios seleccionados de las bases de datos Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud/LILACS y de la Biblioteca Virtual en Salud/BVS, siendo utilizados como criterios de selección inclusión: artículos disponibles en su totalidad, en portugués, inglés y español, en el plazo de 10 años. Se excluyeron los estudios duplicados, de dominio privado, con resúmenes incompletos y no disponibles en su totalidad. Además, se adoptó una técnica de análisis inferencial, centrada en el proceso de discusión, para verificar las informaciones recogidas en los estudios primarios y confrontarlas con las ideas de otros autores. Como resultado se obtuvo una cantidad inicial de 284 artículos y luego de aplicar los filtros se escogieron 12 artículos para la construcción de este estudio. Además, destaca la calidad de vida, que adquiere un impacto más significativo cuando se asocia a la práctica de ejercicio físico, observándose sus beneficios en el ámbito laboral, la vida social, la mejora de las condiciones psiquiátricas, etc. Se concluye que el ejercicio físico presenta factores capaces de prevenir la aparición de enfermedades, enfermedades crónicas no transmisibles, prácticas de envejecimiento saludable, eventos cardíacos, enfermedades psiquiátricas, además de ayudar a desarrollar una vida de prácticas más saludables y libre de daños a largo plazo.

**Palabras clave:** Calidad de vida; Promoción de la salud; Físico; Terapia de ejercicio.

## 1. Introdução

Atualmente, as doenças crônicas não transmissíveis/DCNT, como Hipertensão arterial e Diabetes, representam um grave problema para a sociedade. Além de diversas repercussões negativas para o portador de tais patologias, estas demandam gastos excessivos para o sistema de saúde pública brasileiro, chegando a cerca de 290 milhões de reais por ano, o que pode variar de acordo com o agravamento destes acometimentos (Obando, M., 2017).

Vale ressaltar que, as DCNT estão diretamente associadas a eventos cardíacos como infarto agudo e acidentes vasculares, sendo uma das principais causas de óbitos no país, com a morte de aproximadamente 230 mil indivíduos só no ano de 2021, registrando um aumento significativo de 6,8% quando comparado ao mesmo período no ano anterior. Corroborando a isso, cientistas apontam que a melhor forma de atuar frente a estes problemas enfrentados na saúde da população é trabalhar e enfatizar as medidas de cunho preventivo, como adoção de hábitos de vida saudável, alimentares e práticas de exercícios físicos sistematizados (Garcia, 2022).

Além disso, o predomínio do sedentarismo é alto em todas as faixas etárias e os seus prejuízos estão presentes tanto em homens quanto em mulheres. Cerca de 31,1% da população mundial é sedentária, o que não atinge as exigências mínimas preconizadas pela organização mundial da saúde/OMS. Cerca de 43,2% da população das américas é caracterizada por hábitos

de sedentarismo e, no Brasil, uma média de 40% a 49% também não praticam exercícios físicos (Azevedo & Mundstock, 2018). Outro fator relevante é a senescência, processo que caracteriza as alterações fisiológicas advindas do envelhecimento que geram limitações nas atividades diárias, as quais poderiam ser prevenidas ou diminuídas com a realização de exercícios físicos (Ferretti, *et al.*, 2015).

No que concerne a qualidade de vida, por sua vez, definida pela OMS como a percepção do próprio indivíduo à sua atual condição de saúde, ressalta-se que pessoas acima dos 60 anos tendem a ter uma baixa percepção destas condições, inferindo diretamente de forma negativa na qualidade de vida. Somado a isto, é importante destacar que é notada uma escassez de políticas públicas mais efetivas na implementação de exercícios físicos com a intenção de promover a saúde e aumentar a qualidade de vida da população (Costa, *et al.*, 2018).

Notadamente, verifica-se uma insuficiência de estudos voltados para avaliação dos fatores de qualidade de vida e associação à práticas esportivas, temática relevante para a saúde pública. Assim, este estudo surge com o objetivo de descrever, com intermédio do processo de revisão sistemática da literatura, os fatores que estão associados à prática esportiva que interferem na qualidade de vida e no processo de saúde.

## 2. Metodologia

Na perspectiva de selecionar trabalhos que tangenciam o exercício físico com a qualidade de vida e fatores interferenciais à saúde, foi feita uma revisão integrativa da literatura (RIL) de cunho descritivo qualitativo. De acordo com Torracó (2016), O estudo de RIL é realizado para avaliar temas emergentes beneficiando-os com a atualização através da compilação de dados publicados atualmente.

Este trabalho foi conduzido seguindo as seguintes etapas: caracterização do tema e elaboração da pergunta norteadora; definição dos critérios para inclusão e exclusão dos artigos selecionados; seleção dos artigos através das bases de dados; síntese das informações a serem retiradas dos respectivos estudos; extração das informações e discussão dos dados advindos dos estudos.

A pergunta norteadora utilizada para construção deste trabalho foi “Quais são os fatores inferenciais associados ao exercício físico que impactam diretamente na qualidade de vida?”. Para sua elaboração, foi utilizada a estratégia PICO, de acordo com Karino (2012), (P - participantes, I- fenômeno de interesse, Co - contexto do estudo), em que Participantes (P): indivíduos praticantes de exercício físico, Fenômeno de Interesse (I): efeito do exercício físico na qualidade de vida e Contexto do estudo (Co): não se aplica ao estudo. Sendo assim, foi realizado o levantamento dos seguintes termos: P - exercício físico, I - qualidade de vida.

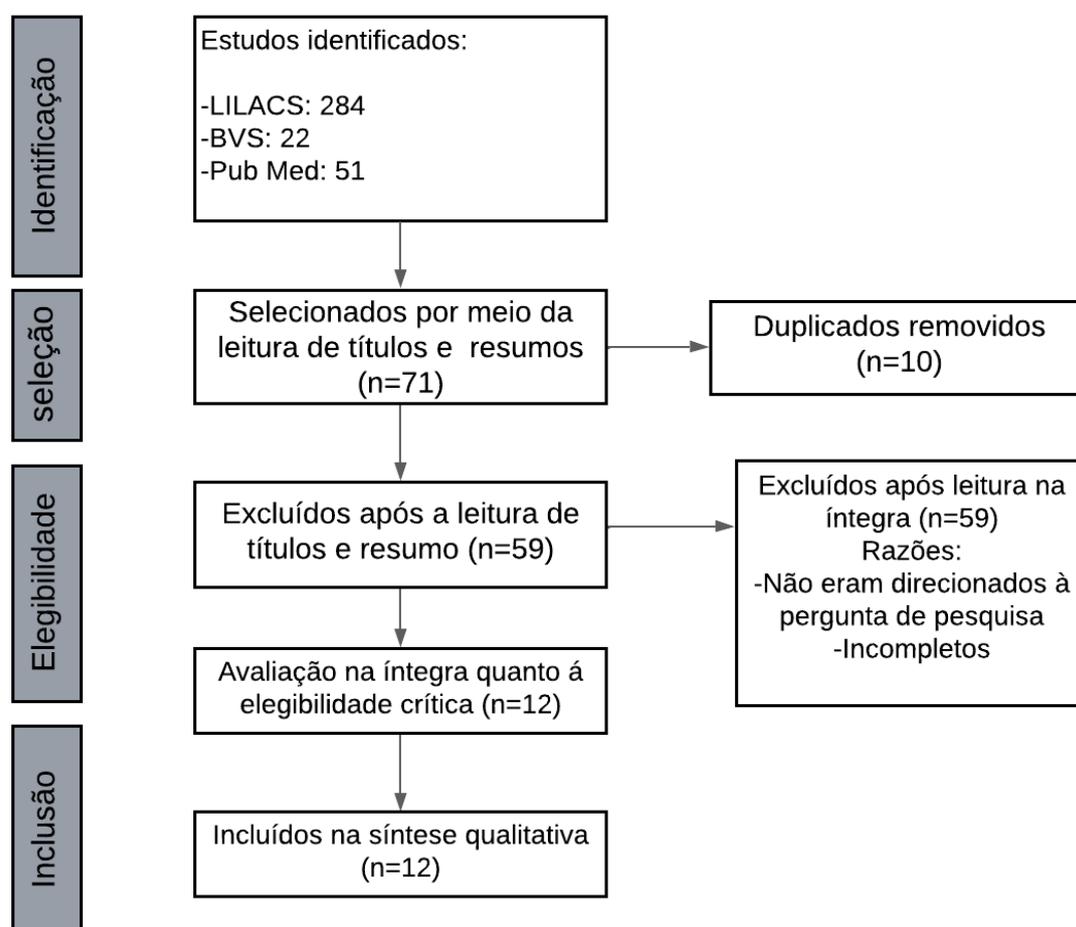
Os periódicos primários utilizados nesta revisão foram selecionados em novembro de 2022, nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Pub Med. Os descritores aplicados para seleção dos estudos foram: “Qualidade de vida”, “Promoção de saúde”, “Exercício Físico” e “Terapia por exercício”, selecionados de acordo com os descritores em saúde disponível em: <http://decs.bvs.br/>. Ressalta-se que os operadores booleanos AND, OR e NOT foram usados na filtração dos estudos primários, a fim de sintetizar a busca e apoiar-se na recuperação de dados de forma integrada com a proposta atual.

Os critérios utilizados para seleção foram: artigos que relacionam a qualidade de vida e o exercício físico, em estudos transversais, ensaios clínicos, estudos observacionais e descritivos, com artigos datados entre os anos de 2011 e 2022, nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram excluídos os estudos duplicados, de domínio privado, com resumos incompletos, não disponíveis na íntegra, além de artigos que não se relacionem ao objeto estudado.

Ademais, adotou-se uma técnica de análise descritiva e centrada no processo de discussão (análises do conteúdo), a fim de verificar as informações levantadas nos estudos primários e confrontar com as ideias de demais autores, dando assim, fidedignidade ao processo de resultados.

A construção deste trabalho foi realizada sob a premissa de manter um tratamento ético e qualitativo para síntese dos dados coletados, mesmo que o estudo não tenha sido submetido a um comitê de ética específico, preconizando desenvolver a temática referente de forma embasada e científica. A pesquisa avaliou 71 artigos, os quais foram selecionados para leitura do título e do resumo e, destes, 12 se adequaram aos critérios de inclusão estabelecidos. Os dados coletados dos estudos são demonstrados no Quadro 1 e no Quadro 2, de acordo com os objetivos deste trabalho e, na figura 1, é exposto um fluxograma evidenciando a forma como os artigos foram encontrados.

**Figura 1** - Fluxograma de seleção dos estudos primários, de acordo com a recomendação PRISMA (Page & McKenzie, 2021).



Fonte: Autores (2022).

### 3. Resultados e Discussão

Nesse contexto, abaixo apresentam-se os resultados desta pesquisa, sendo que no Quadro 1, a caracterização dos artigos foi dividida em: título, autor/ano, base/revista, país e método/nível de evidências. O Quadro 2 contempla as subcategorias de objetivo e conclusão, com análise do exposto em cada um dos artigos. Por conseguinte, um quantitativo

superior dos estudos foi extraído da LILACS n= 9 (75%), sendo publicados em periódicos como Revista Brasileira de Saúde e Esporte, Revista Kairós, dentre outras. Em relação a caracterização dos estudos, n= 9 (75%) dos artigos são estudos observacionais, enquanto n= 2 (17%) são pesquisas qualitativas e n=1 (8%) ensaio clínico controlado. Os artigos foram, em sua maioria, classificados dentro do nível de evidencia/NE: IV, de acordo com Stillwell, S. B. *et al* (2010), se referindo a estudos qualitativos e descritivos.

Dessa forma, os estudos foram publicados entre os anos de 2011 a 2022, sendo o equivalente aproximado de 17% no ano de 2019, 17% no ano de 2018 e 17% em 2013, ademais, cerca de 8% nos respectivos anos: 2022, 2020, 2017, 2014, 2011 e 2010. A maioria dos trabalhos eram do Brasil, com 75% dos estudos incluídos, contra cerca de 8% do México, 8% Equador e 8% da Colômbia. Dessa maneira, os conteúdos das pesquisas encontradas referiam-se ao o uso de práticas esportivas na qualidade de vida e nos fatores inferenciais à saúde, sendo assim, segue a apresentação do Quadro 1.

**Quadro 1** - Caracterização dos artigos conforme título, autor/ano, base/revista, País e métodos/NE. Brasil 2022 (N=12)

Nº	TÍTULO	AUTOR/ANO	BASE/REVISTA	PAÍS	METODO/NÍVEL DE EVIDÊNCIA (NE)
1	Mudança na quantidade e qualidade do sono durante o período da pandemia de Covid-19 e a associação com atividade física e comportamento sedentário	Garcia, Magno Conceição. 2022	LILACS – Biblioteca Digital de teses e dissertações, UERJ	Brasil	Estudo observacional NE: IV
2	Association between functional fitness and quality of life of elderly participants of a program of physical activity of Curitiba, Brazil	Vaggeti, Gislaine Cristina. 2020	LILACS - J. Phys. Educ. (Maringá)	Brasil	Estudo observacional NE: IV
3	Efetividade de duas intervenções com diferentes volumes de exercícios físicos na qualidade de vida em mulheres usuárias da Atenção Básica de Saúde	Silva, Débora Bernardo - 2019	LILACS - Rev. bras. ativ. fís. saúde	Brasil	Estudo observacional NE: IV
4	Motivação, bem-estar e autoestima de praticantes de diferentes modalidades de exercício físico	Silva, Thays da Cruz. 2019	BVS - Saúde e pesqui. (Impr.)	Brasil	Estudo observacional NE: IV
5	Efeitos da prática orientada de exercícios físicos em pacientes do SUS no município de Canela, Brasil	Azevedo, Jorge. 2018	LILACS - Rev. bras. ciênc. esporte	Brasil	Tipo de Abordagem: Pesquisa qualitativa NE:VI
6	Quality of life of participants and non-participants of public physical exercise programs	Costa, Fabrício Ramalho da. 2018	LILACS - Rev. bras. geriatr. gerontol. (Online)	Brasil	Estudo observacional NE: IV
7	Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral	Obando Mejía. 2017	CUMED / LILACS Rev. cuba. med. gen. integr	Equador	Tipo de Abordagem: Pesquisa qualitativa NE:V
8	Qualidade de vida percebida por mulheres em diferentes tipos de exercício físico	Krabbe, Simone. 2014	BVS - Rev. Kairós	Brasil	Estudo observacional NE: IV
9	The relationship between physical aspects of quality of life and extreme levels of regular physical activity in adults	Maciel, Erika da Silva. 2013	LILACS - Cad. saúde pública	Brasil	Estudo observacional NE: IV
10	Comparação de intervenções de promoção à saúde do trabalhador: ensaio clínico controlado randomizado por cluster	Grande, Antonio José. 2013	BVS - Rev. bras. cineantropom. desempenho hum	Brasil	Ensaio clínico controlado NE: VI
11	Impacto de un programa de promoción de actividad física en mujeres trabajadoras de dos empresas de Bogotá	García, Sánchez. 2011	LILACS - Rev. cienc. salud (Bogotá)	Colômbia	Estudo observacional NE: IV
12	Valoración de cualidades físicas en mujeres adultas antes y después de un programa de ejercicio físico	Huerta-Barrier. 2010	BDENF - Enfermagem / LILACS Enferm. univ	México	Estudo observacional NE: IV

Fonte: Autores (2022).

A seguir, é exposta a apresentação descritiva em conformidade ao objeto dos estudos primários e interpretação extraída da conclusão dos artigos, conforme ilustrado na Quadro 2.

**Quadro 2** - Análise de conteúdo dos artigos segundo objetivo e conclusão. Brasil. 2022 (N=12).

Nº	OBJETIVOS	CONCLUSÃO
1	Investigar possíveis mudanças na qualidade e duração do sono, durante a pandemia de Covid-19, e a associação com exercícios físicos e comportamento sedentário.	A pandemia impactou negativamente a saúde dos universitários, resultando em diminuição da qualidade do sono e aumento do tempo sedentário. A piora do sono não foi atenuada pelo exercício físico.
2	Verificar a associação entre aptidão funcional e qualidade de vida (e seus domínios) em 1737 idosas participantes de um programa de exercício na cidade de Curitiba, Paraná, Brasil.	Os resultados sugerem que uma melhor orientação funcional está positivamente associada a melhor auto percepções de qualidade de vida em mulheres idosas, seja esta uma percepção geral ou inserida em seus diferentes domínios.
3	Comparar o efeito de duas intervenções oferecidas na Atenção Básica à Saúde com diferentes volumes de exercício físico na qualidade de vida de mulheres.	Ambas as intervenções foram eficazes na melhora da qualidade de vida geral e nos domínios psicológico e social após um ano. Embora o domínio físico tenha melhorado, esse valor não foi estatisticamente significativo e pode ter ocorrido devido aos altos escores obtidos em ambos os grupos antes do início das intervenções. Melhoria ambientalmente significativa foi alcançada apenas para intervenções que atenderam à recomendação de exercício físico. Especificamente para esta população, usuários de 35-70 anos do United Health Systems e este tipo de intervenção, os resultados mostram que a exposição ao nível mais baixo de exercício testado (120 minutos por semana) teve o mesmo efeito na qualidade de vida que a exposição à maior quantidade testada (270 minutos por semana). Recomenda-se que estudos futuros abranjam melhor o número de participantes e controlem melhor a eficácia do aconselhamento, possibilitando cada vez mais intervenções eficazes.
4	Investigar a motivação, o bem-estar e a autoestima entre praticantes de diferentes modalidades de exercício físico, além de verificar as relações entre as variáveis.	O tipo de exercício pode ser considerado como fator interveniente do afeto positivo e da identificação pessoal com o exercício, e o afeto positivo se correlaciona negativamente com o condicionamento motivacional.
5	Avaliar, por intermédio de variáveis quantitativas e qualitativas, os efeitos da prática orientada de exercícios físicos durante seis meses, sobre aspectos objetivos e subjetivos relacionados com a saúde de beneficiários do Sistema Único de Saúde-SUS.	Os pacientes encaminhados por um profissional da estratégia de saúde da família que participaram de um programa de treinamento físico supervisionado por um profissional do esporte por seis meses tiveram melhorias significativas na intensidade da caminhada, nas medidas antropométricas de sobrepeso/obesidade e na percepção de qualidade de vida. Esses achados demonstram a eficácia das intervenções.
6	Comparar a qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos.	Idosos que participam de programas públicos de exercício físico têm melhor percepção de qualidade de vida do que aqueles que não participam, e o exercício por si só pode não ser suficiente para garantir uma melhor qualidade de vida.

7	Reduzir o estresse de trabalho do pessoal administrativo da Universidade das Forças Armadas ESPE, Sangolquí, Equador.	A redução do estresse executivo foi determinada pela comparação dos valores médios dos intervalos iniciais e finais dos testes aplicados.
8	Avaliar a qualidade de vida percebida por mulheres em diferentes tipos de exercício físico.	A satisfação com a qualidade de vida foi significativa para as relações físicas, psicológicas, sociais e ambientais, exercício combinado e voleibol. No entanto, não houve diferenças significativas nos sedentários, sugerindo homogeneidade de valores entre as regiões, que foram inferiores aos do exercício físico. É reconhecida a importância do exercício como forma de proteção, promoção e prevenção da saúde, o que tem um efeito positivo no bem-estar e na qualidade de vida.
9	Avaliar a percepção da qualidade de vida, entre os voluntários mais fisicamente ativos e os menos fisicamente ativos de uma comunidade universitária.	Pessoas com alto nível de exercício físico são regularmente ativas, o que está associado a percepções positivas dos aspectos físicos de qualidade de vida, alta capacidade para o trabalho, maior disposição e energia para realizar tarefas diárias e boa capacidade de exercício. É provável que as características econômicas, sociais e intelectuais da amostra tenham contribuído para bons níveis de exercício físico, sugerindo que o nível de escolaridade pode ser a base para mudanças no estilo de vida, pois prioriza a saúde e o bem-estar. As universidades podem refletir sobre a relevância de motivar e valorizar o exercício físico promovendo ações específicas e proporcionando o ambiente adequado para tal. As políticas que incentivam o uso da bicicleta, a construção de ciclovias e a educação sobre transporte são valiosas para melhorar as condições de vida nesses locais.
10	Comparar diferentes intervenções de promoção à saúde do trabalhador e seu impacto nos domínios da qualidade de vida: da saúde, do exercício físico, do ambiente ocupacional e da percepção da qualidade de vida em trabalhadores com funções administrativas.	Estudos demonstraram que três meses é tempo insuficiente para observar melhorias significativas nas áreas de bem-estar e qualidade de vida percebida. No entanto, o ambiente de trabalho das empresas envolvidas na ginástica laboral melhorou significativamente.
11	Estabelecer a eficácia de um programa de exercício físico para melhorar os componentes do condicionamento físico em trabalhadoras de duas empresas de Bogotá.	O programa de promoção de exercícios proposto é eficaz em melhorar as variáveis de aptidão física de um grupo amostral de mulheres trabalhadoras. A implementação desses tipos de programas em locais de trabalho nos ambientes urbanos e culturais em que as pessoas atualmente operam é um desafio. Com base na experiência adquirida com a pesquisa, é importante considerar os obstáculos relacionados aos limites de tempo da empresa, trabalho, família ou obrigações acadêmicas dos participantes. A continuidade do programa por pelo menos 12 semanas exige o comprometimento das empresas e das mulheres. É importante que o exercício físico no ambiente de trabalho seja considerado uma prioridade, e não uma opção, para melhorar a qualidade de vida dos funcionários e, conseqüentemente, sua produtividade e satisfação.
12	Conhecer as mudanças nas qualidades físicas de mulheres adultas sedentárias, avaliando-as comparativamente no início e no final de um programa de treinamento físico.	A pesquisa fornece uma ferramenta que dá a oportunidade de analisar o efeito do treinamento nas características físicas, porém o programa de treinamento é necessário por mais tempo e sem interrupções por motivos alheios ao programa (gripe e feriados da secretaria administrativa da Unam), pois os atrasos afetam os resultados de condicionamento físico, perdendo os efeitos positivos do exercício nas características. Considera-se necessário continuar este tipo de pesquisa sobre as características físicas da população envelhecida mexicana, o que nos permitirá definir e distribuir a dose de exercício para melhorar as características físicas e, com elas, a qualidade de vida.

Fonte: Autores (2022).

Após a análises descritiva aplicada nos resultados apresentados acima, é possível perceber que as principais variáveis observadas nas pesquisas estavam associadas a medidas de prevenção de DCNT e à práticas esportivas com a qualidade de vida, assim, procedeu-se com dois eixos discutidos abaixo.

### **Uso de práticas esportivas como medida de prevenção de doenças crônicas**

O crescente envelhecimento da população é atrelado ao aumento do surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, vindas de maus hábitos alimentares e do sedentarismo. O envelhecimento saudável passa a ser um objetivo resultante de atividades multidimensionais de promoção da saúde, portanto é fundamental o conhecimento sobre esta fase, bem como medidas para o alcance de uma melhor qualidade de vida. (Bazanella & Piccoli & Quevedo, 2015).

No estudo atual, observou-se que a literatura destaca o sedentarismo como um fator de risco para o desenvolvimento de DCNT, bem como a falta de políticas mais abrangentes voltadas à implementação de medidas práticas e incentivadoras das condutas esportivas.

Algumas medidas de promoção à saúde são tomadas pelo ministério da saúde no Brasil, como a política nacional de promoção da saúde (PNAS), oferecendo recursos e profissionais para a prática e orientação de exercícios físicos (EF), visando diminuir o índice de pessoas com doenças crônicas e contribuir com a qualidade de vida e melhora da saúde. Segundo a Organização mundial de saúde (OMS) é recomendado duas a três sessões de treino de força durante a semana e 30 minutos de algum exercício aeróbico todos os dias para a manutenção da saúde. (Azevedo & Mundstock, 2018).

A prática de EF é imprescindível para prevenir e combater doenças cardiovasculares, diabetes mellitus do tipo 2, câncer e obesidade. A OMS estimou que até 5 milhões de mortes poderiam ser evitadas caso a população siga as recomendações de exercícios físicos propostos pela própria instituição. No Brasil menos de 50% da população pratica algum exercício físico, representando, em sua maioria, mulheres e pessoas acima dos 60 anos de idade. (Melo et al., 2021).

Segundo o estudo de Azevedo & Mundstock (2018), a prática de exercício físico orientada e acompanhada, em conformidade às recomendações da OMS, durante seis meses reduzem, em tese, um valor de 9,6% para morte por doenças cardiovasculares, 24,8% para doença hipertensiva e 25,2% para diabetes.

A realização contínua de EF favorece no fortalecimento das estruturas ósseas, força muscular, capacidade respiratória, capacidade cognitiva, contribui com o sistema imunológico, além de reduzir os níveis de estresse, depressão e ansiedade e ser forte aliada ao combate do surgimento de doenças crônicas. (Ferreti et al., 2015).

O estudo de Mulderij (2022) demonstrou que os participantes tinham a sua saúde melhorada a curto prazo, um estilo de vida mais saudável, a auto-percepção de estarem mais ágeis, aptos e menos estressados, além de uma maior autoestima e a avaliação de uma significativa melhora na própria saúde.

O estudo observacional de Costa (2018) compara a qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas públicos de exercícios físicos. Foi concluído que idosos que participam de programas públicos de exercício físico têm melhor percepção de qualidade de vida do que aqueles que não participam, e o exercício por si só pode não ser suficiente para garantir uma melhor qualidade de vida. Portanto, é demonstrado que a melhora da qualidade de vida está atrelada a uma série de fatores comportamentais do indivíduo.

No entanto, há uma diferença entre a sistematização de exercícios físicos para o condicionamento físico e para a prevenção de agravos à saúde em grupos especiais, como indivíduos com doenças crônicas e idosos. Exercícios preventivos são dotados de atividades aeróbias somados às atividades do cotidiano, para pessoas com comorbidades também indica-se incluir exercícios de equilíbrio e flexibilidade, além de considerar o perfil clínico prévio e a individualidade em cada prescrição. (Maciel et al., 2013).

Grande (2013) concluiu, em seu ensaio clínico controlado, que três meses é tempo insuficiente para observar

melhorias significativas nas áreas de bem-estar e qualidade de vida percebida. O ambiente de trabalho das empresas envolvidas na ginástica laboral melhorou significativamente, reforçando que o hábito de práticas esportivas, por menor impacto de realização que elas tenham, devem ser constantes e associadas às atividades do dia-a-dia.

O baixo condicionamento respiratório, baixo gasto energético, acúmulo adiposo e redução da massa magra são grandes riscos de morbidade e mortalidade precoce. A prática de EF atua diretamente nestes fatores, promovendo uma prevenção e tratamento não medicamentoso às patologias crônicas, melhorando o perfil lipídico e de sensibilidade à insulina, o aumento de massa, força, gasto energético, capacidade cardiorrespiratória, equilíbrio e flexibilidade, normalização da pressão arterial e redução dos índices de adiposidade corporal. (Ferreti et al., 2015).

Mesmo com os benefícios à saúde, ainda existe uma resistência da população à prática de exercícios físicos, necessitando por vezes de um método motivacional pelo profissional de saúde (Melo et al., 2021). Além disso, são fundamentais os incentivos de órgãos públicos para integração social e melhora da qualidade de vida da população, através de programas públicos de promoção à saúde.

### **Implicações das práticas esportivas na qualidade de vida**

Está amplamente documentado que as atividades físicas, o espaço físico onde se desenha o ambiente de vida da população, e a interferência de políticas públicas, desempenham um papel central na promoção ou inibição do exercício físico (Costa, 2018).

A compreensão dos fatores ambientais/sociais que ligam o ambiente urbano e fatores de adoecimento da população pode ser perfeitamente observado com evidências sobre o papel do ambiente social sobre o exercício físico (Agostinis-Sobrinho, et al., 2020).

No estudo atual, observa-se no ambiente literário que os fatores sociais, o ambiente, condições de trabalho e o envelhecer saudável foram as principais associações percebidas como forma de implicação para não adesão as práticas esportivas.

Evidentemente, indivíduos com condições ruins de suporte social parecem desenvolver mais problemas de saúde mental, com maior sintomatologia de doenças em comparação a indivíduos que possuem uma percepção positiva de seu ambiente social, embora outras causas não possam ser excluídas de maiores estudos. (Bazzanella, et al. 2015).

Além disso, o exercício físico associado à prevenção da obesidade, por exemplo, é um fator prioritário para a investigação de mecanismos que interligam a adesão aos serviços de saúde, bem como à procura de profissionais, dada a crescente prevalência de limitações à adesão ao exercício, bem como custos sociais, espaços físicos e financeiros associados em populações urbanas, e o investimento público na qualidade do envelhecimento (Maciel et al. 2013).

Percebeu-se que, as pesquisas dos últimos anos, começaram a elencar o papel das mídias sociais dentro do contexto da qualidade de vida associados a busca pelas práticas esportivas. Este fator pode estar contemplado na perspectiva de indivíduos sofrerem influência de tal meio, sendo induzidos a buscar modificações no tempo e no espaço.

A eficácia das intervenções que incluem exercícios de resistência e alongamento na atenção básica e na saúde do trabalhador são fundamentais nos estudos de viabilidade e segurança de intervenções de exercícios em saúde. Avaliando as evidências sobre os programas de exercícios prescritos e não tradicionais, por exemplo ginástica laboral, direcionados à população trabalhadora, identifica-se lacunas de conhecimento, propiciando futuras áreas de pesquisa e aplicação, oportunidades para discussões científicas e propostas de políticas públicas para o condicionamento motivacional (Abílio, L. C. et al., 2021).

#### 4. Conclusão

É possível inferir que este estudo mostrou os evidentes benefícios elencados pela prática esportiva para a saúde da população, bem como, a associação significativa de tais práticas com a qualidade de vida. Somado a isso, destaca-se a evolução positiva de DCNT, melhoria das condições de trabalho, além da prevenção de eventos cardiovasculares, dislipidêmicos e doenças em geral.

É importante considerar ainda que, referente as principais variáveis associadas, distam-se o sexo feminino como o mais aderente às práticas esportivas, a população idosa e adultos, principalmente em condições de trabalhos, foram os que mais observou-se no processo literário, apresentarem medidas de melhoria com uso de práticas esportivas. Ressalta-se que apesar de evidenciar a política de promoção à saúde como ponto positivo, não foi possível uma avaliação minuciosa e de forma descritiva, a fim elencar a atuação da política na vida da população e sua associação com a qualidade de vida.

Deve-se ressaltar que, dentre as possíveis limitações do estudo, mostra-se a necessidade de novos trabalhos voltados à avaliação da prática esportiva associada a qualidade de vida da população e, principalmente, estudos que evidenciem uma realidade advinda meio comunitário. Sendo assim, torna-se relevante o desenvolvimento de estudos que avaliem os efeitos das políticas públicas voltadas a oferta de práticas esportivas, além de qualificar a área em que estas estão sendo aplicadas e a população que estão atingindo.

#### Referências

- Abílio, L. C. (2021). Uberization and Youth: Inequalities, Self-Management and New Forms of Labor Control. *Novos estudos CEBRAP*, 39, 579-597.
- Agostinis-Sobrinho, C., Werneck, A. D. O., Kievišienė, J., Moreira, C., Ramírez-Vélez, R., Rosário, R., ... & Santos, R. (2020). Estado de saúde cardiovascular ideal e qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes: estudo LABMED. *Revista Paulista de Pediatria*, 39.
- Azevedo, J., & Mundstock, E. (2018). Efeitos da prática orientada de exercícios físicos em pacientes do SUS no município de Canela, Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40, 339-345.
- Bazzanella, N. A. L., Piccoli, J. C. J., & de Quevedo, D. M. (2015). Qualidade de vida percebida e atividade física: um estudo em idosas acima de 80 anos participantes de um programa municipal de saúde da terceira idade na Serra Gaúcha, RS. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 20(1).
- Costa, F. R. D., Rodrigues, F. M., Prudente, C. O. M., & Souza, I. F. D. (2018). Quality of life of participants and non-participants of public physical exercise programs. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 21, 24-34.
- da Silva, D. B., Papini, C. B., Nakamura, P. M., de Oliveira Gomes, G. A., & Kokubun, E. (2018). Efetividade de duas intervenções com diferentes volumes de exercícios físicos na qualidade de vida em mulheres usuárias da Atenção Básica de Saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 23, 1-9.
- Ferretti, F., Beskow, G. C. T., Slaviero, R. C., & Ribeiro, C. G. (2015). Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. *Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento*, 20(3).
- Garcia, M. C. (2022). Mudança na quantidade e qualidade do sono durante o período da pandemia de Covid-19 e a associação com atividade física e comportamento sedentário. *Biblioteca Digital de Teses e Dissertações*, UERJ.
- Grande, A. J., Silva, V., Manzatto, L., Rocha, T. B. X., Martins, G. C., & Vilela Junior, G. D. B. (2013). Comparação de intervenções de promoção à saúde do trabalhador: ensaio clínico controlado randomizado por cluster. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 15, 27-37.
- Huerta Barrera, L. N., Ruiz Padilla, B., & Rodriguez Gutierrez, M. C. (2010). Valoración de cualidades físicas en mujeres adultas antes y después de un programa de ejercicio físico. *Enfermería universitaria*, 7(3), 29-37.
- Karino, M. E., & Felli, V. E. A. (2012). Enfermagem baseada em evidências: avanços e inovações em revisões sistemáticas. *Ciência, Cuidado e Saúde*, 11, 11-15.
- Krabbe, S., & Vargas, A. C. (2014). Qualidade de vida percebida por mulheres em diferentes tipos de exercício físico. *Revista Kairós-Gerontologia*, 17(2), 193-204.
- Maciel, E. D. S., Vilarta, R., Modeneze, D. M., Sonati, J. G., Vasconcelos, J. S., Vilela Junior, G. B., & Oetterer, M. (2013). The relationship between physical aspects of quality of life and extreme levels of regular physical activity in adults. *Cadernos de saúde pública*, 29, 2251-2260.
- Mulderij, L. S., Verkooijen, K. T., Groenewoud, S., Koelen, M. A., & Wagemakers, A. (2022). The positive impact of a care-physical activity initiative for people with a low socioeconomic status on health, quality of life and societal participation: a mixed-methods study. *BMC public health*, 22(1), 1-12.
- Obando Mejía, I. A., Calero Morales, S., Carpio Orellana, P., & Fernández Lorenzo, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 345-351.

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Systematic reviews*, 10(1), 1-11.

Sánchez, L. V. G., Ramos, D. M., Páez, D. C., Pedroza, L. M., & Mendoza, D. (2011). Impacto de un programa de promoción de actividad física en mujeres trabajadoras de dos empresas de Bogotá. *Revista Ciencias de la Salud*, 9(3), 237-249.

Silva, T. D. C., Freire, G. L. M., Morais, O. S. G., & Nascimento Junior, J. R. D. A. D. (2019). Motivação, bem-estar e autoestima de praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. *Saude e pesqui.(Impr.)*, 359-366.

Stillwell, S. B., Fineout-Overholt, E., Melnyk, B. M., & Williamson, K. M. (2010). Evidence-based practice, step by step: searching for the evidence. *AJN The American Journal of Nursing*, 110(5), 41-47.

Torraco, R. J. (2016). Writing integrative literature reviews: Using the past and present to explore the future. *Human resource development review*, 15(4), 404-428.

Vagetti, G. C., Gomes, F. R. H., Silva, M. P. D., Gasparotto, G. D. S., Oliveira, V. D., & Campos, W. D. (2020). Association between functional fitness and quality of life of elderly participants of a program of physical activity of Curitiba, Brazil. *Journal of Physical Education*, 31.