

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS**

**ESCOLA DE ENFERMAGEM**

**LUZIENE ROSA DA SILVA LOBO**

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DA  
POPULAÇÃO EM GERAL**

**Conselheiro Lafaiete-MG**

**2014**

LUZIENE ROSA DA SILVA LOBO

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DA  
POPULAÇÃO EM GERAL**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Minas Gerais, como parte das exigências do Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde, para a obtenção do título de Especialista em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde - CEFPEPS.

Orientador: Prof. Dra. Marlene Azevedo Magalhães Monteiro

Conselheiro Lafaiete

2014

Lobo, Luziene Rosa da Silva

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO EM GERAL [manuscrito] / Luziene Rosa da Silva Lobo. - 2014.

32 f.

Orientador: Marlene Azevedo Magalhães Monteiro.

Monografia apresentada ao curso de Especialização em Formação Pedagógica Para Profissionais da Saúde - Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem, para obtenção do título de Especialista em CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO DE FORMAÇÃO PEDAGÓGICA PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE - CEFPEPS.

1. Atividade Física. 2. Qualidade de Vida. I. Monteiro, Marlene Azevedo Magalhães. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Enfermagem. III. Título.

Luziene Rosa da Silva Lobo

**“A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO EM GERAL”**

Trabalho apresentado ao Curso de Especialização de Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do Certificado de Especialista.

BANCA EXAMINADORA:

  
Profª. Marlene Azevedo Magalhães Monteiro (Orientadora)

  
Profª. Kátia Ferreira Costa Campos

Data de aprovação: 17/02/2014

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus por me proporcionar mais essa vitória.

À minha orientadora Profa. Marlene Monteiro.

E a uma pessoa muito especial, Viena.

## **RESUMO**

A relação entre a realização de atividades físicas e qualidade de vida já está bem difundida, em especial nos últimos anos, em que estudos diversos têm reafirmado esta conexão. Ainda assim, a necessidade de se entender de maneira mais aprofundada esta relação levou a elaboração deste trabalho com uma revisão integrativa que busca, na literatura atual, demonstrar a importância da relação descrita acima. Os estudos utilizados são apenas uma pequena parcela do que se está produzindo sobre o tema, mas permite manter a afirmação de que a atividade física é um fator de extrema importância para resultar em boa qualidade de vida independente de fatores como sexo, idade ou classe social.

**Palavras-chave:** atividades físicas, qualidade de vida, revisão integrativa.

## **ABSTRACT**

The relationship between physical activities and quality of life is already widespread, especially in recent years, many studies have affirmed this connection. Still, the need to understand more deeply this relationship led to the preparation of this work with an integrative review that seeks to present literature. The studies used are only a small portion of what is taking place on the subject, but allows you to maintain the claim that physical activity is an extremely important factor to result in good quality of life regardless of factors such as gender, age or social class.

**Keywords:** physical activity, quality of life, integrative review.

## SUMÁRIO

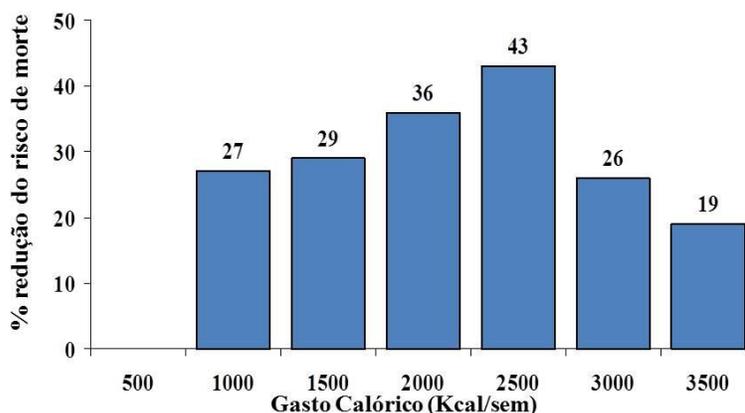
1 .INTRODUÇÃO .....	9
2 OBJETIVO .....	12
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	13
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES .....	16
4.1 Caracterização dos estudos selecionados .....	166
4.2 Relação entre qualidade de vida e atividade física .....	35
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	37
6.REFERÊNCIAS.....	38
ANEXO A.....	41

## 1 INTRODUÇÃO

O entendimento de que atividade física é uma necessidade na busca de uma melhor qualidade de vida já está firmemente estabelecido. Segundo Kowolsky (2004) o termo qualidade de vida engloba diversos aspectos da vida de uma pessoa, tendo em vista, a população em geral. Do ponto de vista positivo, essa expressão é feita a uma pessoa que tem um grau de satisfação elevado com a vida. Mas uma boa qualidade de vida depende de uma série de fatores: como a dimensão emocional e principalmente a dimensão física.” No mesmo artigo o autor cita Sharkey (2002) que afirma: “o exercício físico é elemento fundamental para regulação da qualidade de vida do ser humano”.

Estudos realizados por Paffemberguer (1996) indicam que pessoas que realizaram treinamento aeróbico regularmente aumentaram a longevidade e diminuíram a incidência de várias doenças como: diabetes, hipertensão, algumas formas de câncer etc. conforme descrito na Figura 1.

### Benefícios do Exercício Físico



Fonte: <http://academiafoco.blogspot.com.br>, 2012.

Figura 1 – Incidência de doenças e treinamento aeróbico.

A atividade física regular tem, por consequência, influência direta benéfica em diversos aspectos da vida de uma pessoa. Estes benefícios podem ser listados com relativa

facilidade, de acordo com United States Department of Agriculture - USDA e National Institute of Health - NIH (EMEDIX, 2009):

- Melhora da autoestima e sentimento de bem-estar;
- Aumento da energia;
- Ajuda a construir e manter músculos;
- Aumento da resistência e força muscular;
- Melhora a flexibilidade e postura;
- Auxílio no controle do peso;
- Diminuição do risco de doença cardíaca, câncer do colón, diabetes do tipo 2, derrame;
- Ajuda a controlar a pressão sanguínea;
- Reduz a depressão e ansiedade;
- Melhora o humor.

Todos os fatores apresentados acima têm levado cada vez mais pessoas a buscarem formas de desenvolverem atividades físicas regularmente, deixando o sedentarismo, em busca de um aumento da qualidade vida. Esta busca pode ser derivada de diversas razões como melhorar a saúde física e mental, reconquistar uma melhor forma física, desenvolver algo novo ou mesmo como forma de socializar em ambiente ou universo distinto do seu cotidiano. Sejam quais forem as razões, os benefícios aparecem após tomada a iniciativa, ainda que não de forma imediata. Os fatores de diferenciação, como idade, sexo ou classe social, não influem de forma determinante no alcance dos benefícios advindos da prática de atividades físicas, podendo apenas afetar as escolhas quanto a qual e como esta deve ser praticada.

É de suma importância também a compreensão de que, ao decidir iniciar qualquer atividade física regular, o futuro praticante deve estar ciente de sua capacidade física, sendo, por consequência, necessário buscar orientação profissional tanto na determinação do tipo de atividade a ser desenvolvida quanto na capacidade que possui para a mesma (MOMM, 2007). É bastante óbvio que a carga de atividade física será diferenciada, ainda que numa mesma atividade, de acordo com a capacidade de cada indivíduo, levando em consideração, neste caso, os fatores de diferenciação citados acima e diversos outros (MOMM, 2007).

É necessário ressaltar ainda que, para os efeitos deste estudo, utilizou-se o termo atividade física como correspondente a exercício físico e não sua definição mais ampla, que pode ser descrita como todo movimento feito por uma pessoa no período de 24 horas (JONI, 2009).

Diante do exposto a pergunta norteadora é *qual a influência que a atividade física sobre o nível de qualidade de vida da população em geral?*

## **2 OBJETIVO**

Realizar um estudo sobre a influência da atividade física na qualidade de vida da população em geral.

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

#### 3.1 Método

A revisão integrativa da literatura, de acordo com Souza, Silva e Carvalho (2010), é a mais ampla abordagem metodológica e permite a inclusão de estudos experimentais ou não, para compreensão completa do fenômeno analisado.

Trata-se então de sumarizar pesquisas passadas e tira conclusões globais de um corpo de literatura em particular. Esse tipo de revisão permite a construção de análise ampla, contribuindo para discussões sobre métodos e resultados de pesquisa, assim como reflexões sobre a realização de futuras pesquisas. É necessário, portanto, seguir padrões de rigor, clareza e crítica na revisão da literatura, de forma que o leitor possa identificar as características mais salientes dos estudos revisados.

Na operacionalização da revisão, foram utilizadas as seguintes etapas: seleção da questão temática, estabelecimento dos critérios para a seleção da amostra, análise e interpretação dos resultados e apresentação da revisão.

Os critérios de inclusão e exclusão são descritos abaixo, juntamente com a forma que foi aplicada para o delineamento da população a ser utilizada pela autora. Ainda que tenham sido definidos, ao se iniciar a trabalho de aplicação dos critérios de inclusão e exclusão (idioma, palavras-chave e anos a serem pesquisados), devido ao número significativo de material encontrado, fez-se necessário o acréscimo de critérios adicionais (Redução por tipo de material – teses, monografias e artigos e análise de títulos).

Iniciou-se o processo de busca com as palavras-chave *atividade física, qualidade de vida, exercícios*. Ao utilizar estas palavras-chave no banco de dados da Biblioteca Virtual de Saúde BVS, encontrou-se um universo de resultados gerais de 1.168 artigos diferentes. Considerou-se, então, a necessidade de refinar a pesquisa. Optou-se, pela filtragem inicialmente por idiomas (português e inglês), depois para aqueles que abordavam *Qualidade de vida, Atividade motora, Exercícios, Promoção da saúde e Aptidão física*; realizados entre 2008 e 2012, disponíveis em texto completo; e em formato de artigos, teses e monografias.

A busca nas bases de dados resultou na obtenção de um grupo de 22 estudos condizentes com a questão norteadora e o objetivo do trabalho conforme apresentado na Tabela 1.

**Tabela 1** – Estratégias utilizadas para identificar e selecionar estudos para compor a amostra da Revisão Integrativa deste trabalho.

<b>FONTE</b>	<b>POPULAÇÃO</b>	<b>Estratégia de Busca</b>	<b>AMOSTRA</b>
LILACS <sup>1</sup>	462	atividade física, qualidade de vida, exercícios	17
IBECS <sup>2</sup>	24	atividade física, qualidade de vida, exercícios	0
MEDLINE <sup>3</sup>	678	atividade física, qualidade de vida, exercícios	1
SCIELO <sup>3</sup>	4	atividade física, qualidade de vida, exercícios	4
<b>TOTAL</b>	<b>1168</b>		<b>22</b>

<sup>1</sup>**Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde** (LILACS): é produzida pelas instituições que integram o Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde e é coordenada pela Bireme.

<sup>2</sup>**Medical Literature Analysis and Retrieval System** (MEDLINE): é uma base de dados da literatura internacional da área médica e biomédica, produzida pela *National Library of Medicine* (NLM), dos Estados Unidos da América.

<sup>3</sup>**Scientific Electronic Library Online** (SciELO): modelo para a publicação eletrônica cooperativa de periódicos científicos na Internet.

Os dados foram coletados no período de 01 a 30 de setembro de 2013. Os dados deste estudo foram coletados através de instrumento de pesquisa desenvolvido pela autora para este fim, de modo a permitir uma fácil visualização dos dados desejáveis (APÊNDICE A).

Em relação à variável idade, 11 estudos abordaram os adultos, oito os idosos, um sobre criança, e dois independentes de idade.

Pela variação por sexo, 14 artigos incluíram ambos os sexos, seis exclusivamente com mulheres, e dois exclusivamente com homens.

Em relação ao tipo de estudo, 19 eram artigos (14 originais, 4 de revisão e 1 de atualização) e três teses.

Os estudos selecionados foram analisados detalhadamente procurando explicações para os resultados diferentes ou conflitantes nas diferentes pesquisas.

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

### **4.1 Caracterização dos estudos selecionados**

No Quadro 1 estão descritas as informações básicas dos estudos selecionados como parte deste trabalho.

Quadro 1 – Análise dos estudos selecionados.

No.	Autor(es)	Título	Tipo	Objetivo	Resultados	Conclusões
1	Candotti; Silva; Noll; Lucchese	Efeito da Ginástica Laboral Sobre A Motivação Para A Prática Regular De Atividade Física	AO	Verificar se um programa de GL é capaz de motivar seus participantes a realizar atividade física regularmente, além da atividade da própria GL.	Os dados dos questionários, quando submetidos ao teste <i>Mann-Whitney</i> , não demonstraram diferença entre os gêneros para nenhuma questão. Do mesmo modo, as respostas do questionário submetidas ao teste de <i>Kruskal-Wallis</i> não demonstraram diferença entre as respostas nas diferentes funções – escriturário, analista, estagiário, chefe de setor, manutenção, programador. Assim, optou-se por apresentar os resultados sem fazer distinção de gênero ou função. Os principais resultados demonstraram que 52,6% (n=61) dos trabalhadores praticavam atividade física orientada pelo menos duas vezes por semana além da GL e que, destes, 46,7% (n=28) associavam essa prática com a participação na GL. Os resultados também indicaram que, dos 55 trabalhadores que ainda não praticavam qualquer atividade física, 92,7% (n=51) referiram sentir-se motivados a iniciá-la.	Este estudo teve por objetivo verificar se um programa de GL é capaz de motivar seus participantes a realizar atividade física regularmente, além da atividade da própria GL. Considerando que o objetivo da GL está associado, prioritariamente, à prevenção de dores musculares, por meio do relaxamento, compensação ou preparação dos grupos musculares solicitados no trabalho, os resultados do presente estudo sugerem que a GL pode também vir a ser utilizada como uma ferramenta capaz de motivar seus participantes a realizar atividade física regular fora do ambiente laboral. Conclui-se que a GL pode ser utilizada como uma ferramenta eficaz para motivar seus participantes a realizarem atividade física regular.
2	Oliveira; Oliveira; Arantes e Alencar	Qualidade De Vida Em Idosos Que Praticam Atividade Física – Uma Revisão Sistemática	AR	Realizar uma revisão sistematizada sobre o impacto da prática regular de atividade física da população idosa na qualidade de vida desses indivíduos.	A pesquisa inicial, realizada nas bases de dados eletrônicas, identificou 391 artigos. Após a análise dos títulos, 126 deles foram selecionados. Posteriormente, os resumos foram lidos e foram excluídos dez artigos, por terem delineamento transversal, três por serem relato de caso, 59 por não usarem a qualidade de vida como desfecho, 29 por apresentarem intervenção concomitante e 21 por terem na população avaliada a qualidade de vida associada a alguma doença específica. Foi excluído um artigo desta revisão por não estar disponível nas bases de dados e após solicitado, não chegaria em tempo hábil para ser incluído no estudo. Conforme os critérios de inclusão predeterminados, três artigos foram escolhidos para participarem da revisão sistemática. Ocorreu	Os resultados demonstram que há evidência limitada a respeito dos benefícios de exercícios na água e de um programa composto por treino aeróbico associado a exercícios de coordenação e fortalecimento na qualidade de vida de idosos vivendo na comunidade. Em relação ao treino funcional e aos exercícios de fortalecimento muscular, não há evidência a respeito de sua eficácia na qualidade de vida. Entretanto, ainda há poucos estudos a respeito da eficácia da prática de atividade física no desfecho qualidade de vida de idosos vivendo na comunidade. Portanto, sugere-se que mais estudos longitudinais com diferentes tipos de intervenções sejam realizados, para que as

					<p>uma variabilidade em relação ao tipo de intervenção utilizada, percebendo-se três tipos diferentes de intervenção. O desfecho analisado em todos os estudos foi a qualidade de vida. A maioria dos estudos utilizou o SF-36 como instrumento de medida, que investiga oito domínios da QV distribuídos em 36 questões sobre: função física, percepção de dor corporal, saúde geral, vitalidade, função social, limitações devido à saúde emocional, limitações devido à saúde física e saúde mental. 28 Nem todos os artigos utilizaram o SF-36.</p>	<p>conclusões a respeito da eficácia dessas intervenções sejam mais robustas.</p>
3	<p>Carvalho; Valadares; Costa-Paiva; Pedro; Morais; Pinto-Neto</p>	<p>Atividade Física E Qualidade De Vida Em Mulheres Com 60 Anos Ou Mais: Fatores Associados</p>	AO	<p>Avaliar o nível de atividade física, a qualidade de vida e os fatores associados em mulheres frequentadoras de um centro de lazer e do Ambulatório de Menopausa.</p>	<p>Foram entrevistadas 271 mulheres, sendo 130 (48%) frequentadoras das atividades de um centro de lazer, o Serviço Social do Comércio em Campinas (SP), e 141 (52%) do Ambulatório de Menopausa do CAISM/UNICAMP. Da amostra completa de mulheres, 63,9% realizavam exercícios físicos moderados ou vigorosos. Associando as características das mulheres com a prática de exercícios físicos de intensidade moderada ou vigorosa, verificou-se, por meio da análise múltipla, que as variáveis significativamente associadas à prática de exercícios físicos moderados/vigorosos, e as com idade acima de 70 anos apresentaram chance 2,8 vezes maior. Quando se avaliou o índice de atividade física total e o escore de qualidade de vida em cada domínio não se evidenciou associação significativa. Porém, quando se testou essa associação de acordo com a intensidade da atividade física, verificou-se que quem referiu a prática de exercícios físicos moderado/vigorosos apresentou maiores escores de qualidade de vida em praticamente todos os domínios. A exceção foi o domínio relacionado à morte e morrer.</p>	<p>Cerca de um terço das mulheres foram categorizadas como pouco ativas. Mais relevante que isso, constatou-se que mulheres com 60 anos ou mais realizam predominantemente atividades físicas na posição sentada, e poucas atividades de intensidade moderada ou vigorosa no trabalho, transporte e lazer. Esses resultados são consistentes com outros estudos que avaliaram tanto idosas brasileiras 13 quanto não brasileiras 10,23, e também constataram que essas mulheres despendem muito tempo na posição sentada para assistir televisão, locomoverem-se nos automóveis, ouvir rádio, costurar, ler e receber visitas. Destaca-se que os resultados deste estudo não devem ser generalizados a todas as idosas brasileiras, pois avaliamos mulheres frequentadoras de um serviço de saúde de referência terciária especializado no atendimento de mulheres na pós-menopausa, ou usuárias das atividades disponíveis em um centro de lazer da cidade de Campinas (SP), que também atende uma população com características e necessidades específicas. Essas características e necessidades as diferem de outras populações. Além disso, a natureza do estudo só permitiu</p>

					estabelecer associações entre as variáveis, e não relações de causa-efeito.	
4	Dias; Carvalho	A qualidade percebida em programas municipais de actividade física para idosos: validação estatística para Portugal	AO	<p>O objetivo central deste trabalho era aplicar um questionário aos utentes de Programas Municipais de Atividade Física para Idosos (PMAFI) das capitais de distrito portuguesas avaliando da sua validade e fiabilidade.</p>	<p>Os resultados obtidos mostraram que existe uma significância estatística que permite considerar que o objetivo foi plenamente alcançado. Constatou-se que os PMAFI são de razoável qualidade na medida em que, de uma forma geral, os idosos que neles participam revelam uma grande satisfação em participar nos mesmos; a esmagadora maioria das respostas recai nos valores 4 e 5 da escala de Likert. Acresce que todos os participantes recomendam a participação a outros idosos, colegas e amigos e todos afirmam que vão continuar no mesmo, no próximo ano. Já não relevamos tanto o facto de os utentes declararem estar totalmente de acordo com o programa pois isso pode depender mais do seu desconhecimento sobre alternativas de Programa do que das qualidades intrínsecas destes PMAFI. A Dimensão 1 (Aspectos Gerais) foi considerada a dimensão mais fraca e a que apresenta itens com carga menos positivos, entre os quais se destacam a localização das instalações, a diversidade de horários, sessões semanais e duração anual dos programas, e ainda a organização das atividades e facilidades de inscrição. Pode concluir-se que os gestores e políticos das capitais de distrito portugueses devem analisar com rigor os itens desta dimensão, pois os resultados obtidos sugerem que os idosos a indicam como a dimensão mais fraca e com forte potencial de ser melhorada. Foi sem dúvida a dimensão 5 (Atividades) aquela que apresentou mais diferenças significativas. A Dimensão 3 foi a que apresentou menos diferenças estatisticamente significativas (Equipamentos e Material), ou seja, menor importância dada ao número de alunos por aula e por professor, ao material por escalão</p>	<p>Concluiu-se que o instrumento de avaliação da qualidade percebida – QUESPMAFI - apresenta uma escala adequada de elevada fiabilidade e validade de “constructo” e ficamos a saber que a maioria das capitais de distrito portuguesas possui um Programa desportivo para idosos. Os gestores consideram que os objetivos destes devem ter como preocupação a “Melhoria a Qualidade de Vida” e “Promover a prática de atividade física”, o que coincide com as razões que levam os idosos à prática da atividade física: “Melhorar a Saúde” e “Manter-se em forma”. Não se apresentam diferenças estatisticamente significativas, relativamente ao estado civil, ao género, à formação escolar, às situações de reforma e ao estado civil e que a maioria dos participantes é do sexo feminino. Por fim, e também como ponto crucial desta investigação, esperamos conseguir direcionar para a promoção de uma cultura avaliativa concreta, dos programas desportivos municipais de atividade física para os idosos, permitindo assim, uma melhor planificação, onde a avaliação está em adequada consonância com a implementação dos programas. Assim, consideramos que a avaliação da qualidade percebida é uma parte essencial da gestão desportiva municipal, neste caso, para a implementação de programas para idosos.</p>

					<p>etário, assim como à capacidade de manusear o mesmo. Temos no fundo duas visões. Uma que avalia as questões ditas materiais, Dimensão 3 - material e equipamento, vivenciado no momento e, outra, relativa à vivência das atividades, Dimensão 5 - alegria, variedade das atividades e benefícios que podem trazer no cotidiano (melhoria da autonomia) ou até a longo prazo (os benefícios e bem-estar geral). Nas restantes dimensões o valor médio não varia significativamente.</p>	
5	Warschauer; D'Urso	Ambiência e Formação de Grupo em Programas de Caminhada	AO	<p>Pesquisar sobre os benefícios da atividade física para a saúde.</p>	<p>O grupo de caminhada da Unidade Básica de Saúde Jardim Seckler, localizada na periferia da região Sudeste do Município de São Paulo, ao lado da favela de Heliópolis, teve início no ano de 2007, motivado pela necessidade de se trabalhar com adultos portadores de doenças crônico-degenerativas, como hipertensão, doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes, que têm grande prevalência nesse território. O insucesso de experiências anteriores com grupos educativos que privilegiavam a prevenção das doenças levou-nos a pensar em outro viés para se trabalhar os grupos. Assim, o conceito que norteou o grupo de caminhada é o da promoção da saúde, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida da população por meio da incorporação de hábitos saudáveis ligados às práticas corporais, além de incentivar o aumento da sociabilidade. O que há de comum entre essas duas experiências é a determinação de ir além dos conteúdos da atividade física e do monitoramento físico-biológico, incentivando a formação de um grupo social, priorizando a solidariedade e a comunicação interpessoal. Outro ponto importante de destaque é a construção de ações ligadas à promoção da saúde, como passeios, palestras, debates, oficinas de alimentação saudável e encontros em parques públicos. Desse</p>	<p>Pensar, discutir e promover saúde através de práticas corporais deve se distanciar dessa concepção hegemônica, ao colocar o indivíduo no centro das ações, incorporando elementos das ciências humanas e sociais.</p>

					modo, criam-se vínculos não só entre as pessoas, mas com a Unidade e com a comunidade, descobrindo e construindo ações de cidadania.	
6	Maciel	Atividade física e funcionalidade do idoso	AR	Discutir aos fatores que influenciam a adesão de idosos pela prática de atividades físicas.	-	A manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessa população. Nesse sentido, a prática de atividades físicas é um importante meio para se alcançar esse objetivo, devendo ser estimulada ao longo da vida. Especificamente nessa faixa etária, deve-se priorizar o desenvolvimento da capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular de acordo com as peculiaridades dessa população, de modo a proporcionar uma série de benefícios específicos à saúde biopsicossocial do idoso. Para tanto, se faz necessário compreender mais detalhadamente os fatores associados às práticas de atividades físicas, para a elaboração de estratégias específicas de intervenção promovendo a adesão dessa população à essas atividades.
7	Antes; Bidinoto; Katzer; Corazza <sup>4</sup>	O Jovem Universitário E A Busca Pela Saúde Através Do Exercício Físico	AO	Verificar a ocorrência ou não da prática de exercícios físicos regulares e o motivo desta busca, em jovens universitários da Universidade Federal de Santa Maria.	O grupo de estudos foi composto por 170 universitários, sendo 88 sujeitos do gênero masculino (GM) com média de idade de 21,43±2,51 anos e 82 do sexo feminino (GF) com média de idade de 22,60±3,06 anos. No GM 18,18% dos entrevistados eram alunos do curso de Agronomia e 13,64% do curso de Física – Licenciatura Plena; enquanto no GF 13,47% eram graduandas do curso de Letras e 10,97% do curso de Pedagogia, os demais sujeitos cursavam outras graduações ofertadas pela UFSM. Os resultados evidenciaram que 28,05% do GF e 30,68% do GM praticavam exercícios físicos regularmente. Quando questionados sobre o exercício físico praticado regularmente os	Pode-se concluir que a prática de exercícios físicos regulares apresentou uma tendência similar entre ambos os sexos, com um discreto maior envolvimento do público masculino. Evidencia-se que esses resultados são preocupantes quando comparados com outros estudos, pelo fato de apontarem que, quanto mais avançada a idade e quanto mais baixo o índice de escolaridade, menor a prática de exercícios físicos regulares. Os dados obtidos são impressionantes, pois esse grupo se constituiu de pessoas de alta escolaridade e com idade média de 22,03 anos (jovens). Como o prazer da prática é uma forte influên-

				<p>exercícios mais citados pelo GF foram musculação (8,54%), aero-local (8,54%), futsal (7,32%), voleibol (2,44%), caminhada (2,44%) e hidroginástica (2,44%). No GM, os mais mencionados foram musculação (10,23%), voleibol (5,68%) e karatê (3,41%). O motivo pelo qual não participavam de nenhum programa de exercício físico regular, mais citado, em ambos os grupos, foi falta de tempo, mencionado no GF por 62,19% e no GM por 48,87% dos sujeitos. Quanto ao motivo de prática de exercícios físicos regulares, o mais relatado, em ambos os grupos, foi saúde, com 12,19% no GF e 13,64% no GM. Mencionaram não praticar nenhum tipo de atividade física por lazer, 29,27% do GF e 21,59% do GM. Porém, as atividades físicas mais realizadas por lazer no GF foram caminhada, com 39,02%, e voleibol, com 19,51% das entrevistadas, e no GM as atividades mais citadas foram futebol, com 44,32%, seguida de voleibol e corrida, ambos com 15,90% de praticantes.</p>	<p>cia para se manter ativo, acredita-se que a realização de exercícios físicos regulares deve ser estimulada desde a infância e permanecer durante a adolescência, para facilitar a prática na vida adulta, a fim de que o adulto pratique exercícios físicos por prazer e com prazer e tenha consciência da importância desses, para que possa cuidar do seu bem-estar desde a juventude, buscando uma melhor qualidade de vida.</p>
8	Coelho; Lessa; Carvalho; Coelho; Scari; Fernandes, Novo Júnior	Qualidade de vida em mulheres praticantes de Hatha Ioga	AO	<p>Avaliar, em um grupo de mulheres saudáveis, os efeitos da prática regular de Ioga sobre a qualidade de vida.</p> <p>Não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos com relação à massa corporal, estatura e IMC. Além disso, os grupos não apresentaram diferença significativa com relação à idade. Devido a não devolução dos questionários por parte de algumas voluntárias do grupo Controle, somente nove questionários foram analisados. Já no grupo Ioga, todos os questionários foram analisados. Podemos observar que, para a maior parte dos domínios do questionário SF-36, os valores das medianas do grupo Ioga apresentaram-se superiores aos do grupo Controle. Entretanto, apenas no domínio "dor" e no escore físico geral esta diferença alcançou significância estatística. No presente estudo, observou-se que as praticantes de Ioga apresentaram pontuações significativamente mais</p>	<p>Concluiu-se que na população avaliada a prática regular de Hatha Ioga foi capaz de provocar impactos positivos sobre determinados aspectos da qualidade de vida. Tal achado corrobora as evidências atuais de que a prática de Ioga pode provocar efeitos positivos sobre a qualidade de vida de pessoas saudáveis. Novos estudos randomizados e controlados, bem como com maior número de participantes, são necessários para a melhor compreensão dos efeitos desta prática sobre a qualidade de vida de indivíduos saudáveis, especialmente na população brasileira.</p>

					elevadas no domínio “dor” e no escore físico geral do questionário SF-36 em relação ao grupo CONTROLE. Além disso, houve uma tendência não significativa de maiores pontuações entre as voluntárias do grupo IOGA no domínio “estado geral de saúde”.	
9	Romariz; Guimarães; Marinho	Qualidade de vida relacionada à prática de atividade física de surfistas	AO	Investigar a qualidade de vida (QV) relacionada à prática de atividade física de surfistas.	A maioria dos surfistas participantes deste estudo são solteiros (82%) com ensino médio completo (64%) e pertencentes ao estrato econômico B (61%). Dos 202 participantes, 100% praticam atividade física por, pelo menos, duas a três vezes por semana (42,6%) com duração de mais de uma hora (56,9%). O nível de atividade física da maioria dos surfistas foi de muito ativo (83,2%), além de 10,4% ativos e 6,4% insuficientemente ativos, Na tabela 2 é possível avaliar os domínios de QV, nos quais a mesma, de uma forma geral, pode ser considerada de boa a muito boa, com escores que variaram de 25% a 100%, sendo o valor mínimo e máximo obtido no domínio social. As médias dos escores de cada domínio da QV foram de 60% no domínio físico, 67% no domínio ambiental, 70% no domínio psicológico e 77% no domínio social. O domínio social foi o que obteve maior média de escore e o físico o mais baixo. Observou-se na tabela 3 uma fraca associação entre as variáveis dos domínios da QV e os componentes da atividade física, tais como a caminhada, a atividade física moderada, a atividade física vigorosa e a atividade física total, no qual o valor de r variou de -0,117 a 0,114, não havendo significância entre as mesmas.	Concluiu-se que a QV, no presente estudo, não foi relacionada pela prática de atividade física, não sendo possível afirmar que a QV de boa a muito boa ocorreu em função da prática do surfe. Provavelmente, outros hábitos dos surfistas investigados contribuem de forma mais significativa para o fenômeno QV pesquisado. Ainda assim, é preciso destacar a importância da atividade física como agente modificador não unicamente do estilo de vida (alterado devido à inclusão de hábitos saudáveis, como a prática do surfe).
10	Almeida	Possibilidades e Limites de uma Intervenção no Ambiente de Trabalho de Servidores	T	Elaborar, analisar e sistematizar uma intervenção de promoção de saúde que utilizou práticas	Por tratar-se de uma pesquisa qualitativa que utilizou um conjunto de técnicas, pode-se considerar que todo o processo vivido, da elaboração das oficinas à sua sistematização, até as entrevistas em profundidade realizadas posteriormente, fazem parte dos resultados desse estudo.	Vários foram os fatores limitantes para o desenvolvimento de propostas nos ambientes de trabalho, mas deve-se levar em consideração primeiramente alguns aspectos macroestruturais e, assim, que são difíceis de serem alterados e influenciam a organização de trabalho e a política institucional. Outros

		Públicos da Área da Saúde: Práticas Corporais como Estratégia de Promoção de Saúde		corporais como estratégia.		fatores limitantes acontecem no ambiente de trabalho como as relações de poder que dificultam as relações interpessoais, limitam a liberdade de fala de alguns funcionários e enfraquecem a participação e autonomia dos trabalhadores. O estudo aponta a necessidade de desenvolvimento de políticas públicas integradas voltadas para a melhoria de qualidade de vida dos funcionários nos ambientes de trabalho sendo fundamental que sejam efetivadas por meio de intervenções sistematizadas vinculadas aos princípios da promoção da saúde.
11	Santana	Dimensão psicossocial da atividade física na velhice	AO	Identificar as representações sociais da atividade física no contexto dos programas para a terceira idade no município de Natal (RN), Brasil.	A amostra foi composta por 70 entrevistados, sendo 65 do sexo feminino e cinco do masculino. Essa predominância do sexo feminino é representativa nos grupos de convivência, conforme aponta também estudo de Areosa, Bevilacqua e Werner (2003). Quanto à idade, 55,7% tinham entre 50 a 60 anos e 44,3% entre 61 a 78 anos. O critério cronológico adotado para ingressar no programa pesquisado é a partir de 50 anos, o que justifica o número significativo de entrevistados com idade até 60 anos. Nesse estudo, incluímos todos os sujeitos da pesquisa na categoria de idoso para padronizar a linguagem. Quanto ao estado civil, encontrou-se que 31,4% eram viúvos, 45,7% eram casados e 22,9% estavam na condição de solteiro. Quanto à escolaridade, 32,9% possuíam o ensino fundamental, 45,7% o ensino médio e 21,4% o ensino superior. Não se encontraram homens nem mulheres analfabetas nesse estudo. Na identificação da atividade física (AF) como protetor contra doenças, acharam a prática da AF indispensável para a saúde geral (50%); que a AF está diretamente vinculada à prevenção de certas doenças (60%), como pressão alta, colesterol alto e osteoporose. Quanto à auto percepção do	Esta pesquisa constatou que os idosos do Projeto “Saúde e Cidadania na Terceira Idade, da cidade de Natal (RN), compartilham representações consensuais sobre a atividade física, cujo núcleo central foi composto pelos campos semânticos “felicidade, dança e saúde”. Nesse processo, alguns idosos já começam a ressignificar outros elementos, incorporando significações novas ao objeto estudado (atividade física), como “bem-estar, disposição e amizade”, provavelmente em função das experiências individuais, história de vida, inserção cultural e visão de mundo. Essa nova forma de saber sugere que a atividade física, além de possibilitar às pessoas em processo de envelhecimento e aos já envelhecidos ultrapassarem os limites de saberes tradicionais e de conceitos estereotipados sobre a velhice, pode servir como elemento fundamental na estratégia de ganho de saúde e como balizador de metas em políticas públicas mais efetivas para a preservação da saúde e para a prevenção de doenças que acompanham o processo natural de envelhecimento.

					conhecimento sobre a AF, a grande maioria afirmou que gostariam de aprender mais sobre os seus benefícios (93%). Quanto à fonte de informação sobre a prática da atividade física: 62% foram por recomendação médica; 23% pelos Meios de Comunicação tipo TV, rádio, revista, jornal etc; 10% por Parentes/Amigos; e 8% por Professor/Instrutor. As atividades preferidas foram: Hidroginástica (77%), Dança (50%), Ginástica (32%) e Natação (31%).	
12	Piccolo	Os caminhos dialéticos do envelhecimento e sua relação com a educação física contemporânea	AA	Discutir criticamente as concepções e ideias construídas acerca do processo de envelhecimento na sociedade, no intuito de demarcar a velhice não apenas como espaço de perdas e limitações, mas sobretudo como um estágio de desenvolvimento aberto a novas possibilidades de inserção social.	-	Sabemos que os questionamentos aqui colocados estão longe de serem esgotados, mesmo porque este trabalho não possui a abrangência necessária para discutir questões mais pontuais sobre a relação entre atividade física e saúde correlacionada a aspectos sociológicos mais amplos, como a mercantilização do próprio processo de envelhecimento. Ainda assim, acreditamos poder aguçar questionamentos sobre a simples pergunta de difícil resposta: “o que é ser velho na sociedade?”
13	Monteiro; Florindo; Claro; Moura	Validade de indicadores de atividade física e sedentarismo obtidos por inquérito telefônico	AO	Avaliar a reprodutibilidade e a validade de indicadores de atividade física e sedentarismo, obtidos por	O tempo médio diário despendido em exercícios físicos ou esportes de qualquer tipo, estimado a partir dos recordatórios foi de 31,8 minutos para os indivíduos classificados pela entrevista telefônica como “suficientemente ativos no lazer” contra 8,9 minutos para os demais indivíduos (medianas de 20 e zero minutos; $p < 0,001$ ). O	O presente estudo revelou que os indicadores sobre atividade física e sedentarismo obtidos por entrevistas telefônicas pelo sistema Vigitel possuem boa reprodutibilidade, seja no plano coletivo (frequências idênticas ou muito próximas dos três indicadores avaliados nas entrevistas repetidas), seja no plano individual

				<p>sistema de vigilância baseado em inquéritos telefônicos.</p> <p>tempo médio diário despendido em atividades físicas pertencentes aos quatro domínios estudados (lazer, trabalho, deslocamento para o trabalho e limpeza pesada da casa) foi de 27,5 minutos para os indivíduos classificados pela entrevista telefônica como “inativos em quatro domínios” e de 139,6 minutos para os demais indivíduos (medianas de zero e 60 minutos, respectivamente; <math>p &lt; 0,001</math>). Finalmente, o tempo médio diário “vendo televisão” foi de 209,1 minutos para os indivíduos classificados pela entrevista telefônica na condição de “ver televisão por longos períodos” e de 122,7 minutos para os demais indivíduos (medianas de 203 minutos e de 120 minutos, respectivamente; <math>p &lt; 0,001</math>).</p>	<p>(coeficientes kappa compatíveis com concordância moderada ou substancial na classificação individual da exposição). A boa reprodutibilidade indica que as entrevistas são feitas de forma padronizada, o que já era esperado em face do uso de entrevistas assistidas por computador. Em conclusão, os indicadores de atividade física empregados pelo sistema Vigitel aparentam ser reprodutíveis e suficientemente acurados. Sua manutenção nos próximos anos oferecerá ao País um instrumento útil para avaliação de políticas públicas de promoção da atividade física e controle das doenças crônicas não transmissíveis relacionadas ao sedentarismo.</p>
14	Silva; Silva; Souza; Tomasi	Atividade física e qualidade de vida	AO	<p>Constitui uma pesquisa transversal que objetiva analisar as associações da prática de atividades esportivas na qualidade de vida dos indivíduos.</p> <p>A amostra foi composta por 863 participantes, sendo 638 estudantes (aumentando ainda mais a confiabilidade dos resultados), 111 funcionários e 107 professores (a amostra real valida o erro e confiabilidade dos resultados). Destes, 394 são do sexo masculino e 469, do sexo feminino. Quanto ao estado civil, 594 são solteiros, 173, casados, 50, divorciados, 10 viúvos e 36 marcaram a opção outros. Com relação ao turno predominante de trabalho/estudo, 337 o fazem à noite, 54, à tarde, 49, pela manhã, 295, manhã e tarde, 65, tarde e noite, 12, manhã e noite e 29, manhã, tarde e noite. Das 863 pessoas que responderam o questionário, 313 são moderadamente ativas, 210 são inativas, 207 são ativas e 136 são muito ativas. Ao contrário de estudos como os de Alves <i>et al.</i> 14, que apontam para uma elevada prevalência de inatividade em populações similares, os dados encontrados no presente estudos mostram maior prevalência de pessoas ativas em geral, dados que apoiam um estudo futuro que possa confirmar uma melhora na qualidade de vida em decorrência do abandono do estilo de vida sedentário.</p>	<p>Apesar de não apontar uma variação significativa no cruzamento entre padrão de atividade física e o domínio relações sociais, as maiores médias estão em pessoas ativas em geral, e a menor, em pessoas inativas. Dados que merecem atenção quando se pensa no aumento das atividades em grupo e das novas interações pessoais proporcionadas pelas atividades físicas, de modo que esta torna-se uma oportunidade de “investimento social”, como também é referenciado em Laberg. Independente de sexo, idade e profissão, ficou evidenciado que a atividade física acarreta melhoras na qualidade de vida em todos os aspectos. Os resultados não fornecem dados para especular sobre as razões das indicações de melhor qualidade de vida encontrada nos funcionários, pois partilhemos das ideias de Sato, citado por Lacaz, de que a qualidade de vida também está ligada ao mundo subjetivo (desejos, vivências, sentimentos), aos valores, crenças, ideologias e aos interesses econômicos e políticos. Porém, estas questões devem ser estudadas tendo em vista os fatores</p>

					Resultados que mostram pior qualidade de vida em estudantes são preocupantes, visto que ficou comprovada uma correlação significativa entre atividade física e qualidade de vida e adolescentes sedentários têm grande probabilidade de se tornarem adultos sedentários.	de influência na qualidade de vida em situação de trabalho.
15	Cortês-Neto; Alchieri; Miranda; Dantas-Cavalcanti	Elaboração de indicadores de sucesso em programas de saúde pública com foco sócio esportivo	AR	Analisar o sistema avaliativo de projetos esportivos sociais visando elaborar e desenvolver indicadores de sucesso para avaliar a eficácia e eficiência das intervenções em programas sociais.	Verificou-se que o desempenho dos grupos (aderentes e não aderentes) em termos de rendimento escolar no ano de 2007 nas disciplinas de Português e Matemática não apresentaram diferenças estatisticamente significantes ( $p < 0,05$ ) para nenhuma dessas disciplinas. Observou-se diferença significativa ( $p < 0,05$ ) quanto às médias da disciplina Português, quando da comparação entre os grupos aderentes e não aderentes, sendo esta maior para os alunos aderentes no ano de 2008, em relação aos alunos não aderentes do mesmo ano letivo. Enquanto que na disciplina de Matemática não se observou nenhuma alteração significativa no referido ano ( $p < 0,05$ ). Observou-se que na comparação entre os grupos aderentes e não aderentes, analisando todas as outras disciplinas em geral (Ciências, História, Geografia, Artes, Ensino Religioso, Educação Física, Inglês, Ensino das Artes), não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas médias das disciplinas nos anos de 2007 e 2008 dos alunos ( $p < 0,05$ ), bem como entre os grupos de gênero no mesmo período de dois anos. Os resultados também demonstraram que quanto às comparações dos de alunos aprovados e não aprovados, não foram encontradas diferenças significativas.	Uma vez que o presente proposto se consolidou no transcurso do processo, restou elaborar e caracterizar pontos que poderiam evidenciar resultados, e escolheram-se aspectos como o sucesso escolar (identificado como aprovação) e o incremento de médias escolares. Muito embora possam ser pontos importantes e que identificariam uma possível qualificação por parte do programa de intervenção, não pode se evidenciar resultados cabais e definitivos que assegurassem sem sombra de dúvidas a eficácia e eficiência do programa. Outros pontos também devem ser esclarecidos como possivelmente comprometedores do uso destes indicadores (aprovação escolar e incremento de notas), a saber, a crescente retração de reprovações por parte do sistema escolar atualmente e as indefinições quanto a avaliação nas disciplinas nas escolas. Pensa-se que para os objetivos do projeto em questão, outros pontos podem ser tomados como possíveis indicadores de eficácia, como por exemplo, manutenção nas escolas, um crescente interesse por atividades desportivas, desenvolvimento de habilidades sociais, modificações comportamentais junto ao ambiente familiar. Assim, além dos indicadores serem mais atrelados à realidade imediata no ambiente da criança, demais atores como pais, professores e amigos poderiam participar junto à tomada de informações sobre a avaliação do Programa. Uma vez que a atividade de avaliação de

						programas sociais ainda soa incipiente no país, este artigo pode auxiliar na verificação, elaboração e identificação de critérios sobre eficácia e eficiência na avaliação de programas.
16	Guimaraes; Baptista	Atividade Física Habitual e Qualidade de Vida de Mulheres na Meia-Idade	AO	<p>Analisar a relação entre a atividade física habitual (AF) e a qualidade de vida (QV) de mulheres na meia-idade.</p>	<p>As mulheres pós-menopausadas eram mais velhas, apresentando maior prevalência de doenças e fazendo maior uso da terapia hormonal de substituição. Nas demais variáveis não foram observadas diferenças entre os grupos. Considerando a amostra total, a idade média de ocorrência da menarca foi de 12,8 anos e a da menopausa de 45,4 anos (idade mínima de 37 anos e máxima de 57 anos). A escolaridade foi de 10,5 anos, mostrando que a maioria das mulheres estudou até o ensino médio. O índice de massa corporal médio foi de 25,2kg/m<sup>2</sup>, revelando excesso de peso. Aproximadamente, 21% das mulheres faziam uso da terapia de reposição hormonal por período superior a cinco anos. Os resultados da qualidade de vida relacionada com a saúde variaram entre 59-61% nos domínios físico e psicológico, e entre 67-69% nos domínios ambiental e social, respectivamente, tendo em consideração a amostra total (Tabela 2). Não foram observadas diferenças na qualidade de vida entre os grupos de mulheres peri e pós-menopausadas. Não foram observadas diferenças de atividade física entre os grupos, a exceção da atividade vigorosa em que as mulheres pós-menopausadas reportaram valores diários superiores às mulheres perimenopausadas. De uma forma geral, as participantes desta pesquisa adotaram a caminhada como forma de atividade física, caminhando em média 48 minutos por dia. Relativamente à atividade física total, constatou-se que os valores reportados se situam muito acima do que é recomendado para a população</p>	<p>Concluindo, a prática de 30 min/dia de atividade física de intensidade pelo menos moderada pode estar associada a efeitos mais favoráveis ao nível psicológico, social e ambiental, mas parecem ser necessários pelo menos 60 min/dia para efeitos significativos a nível físico. Estas associações podem, no entanto, refletir o impacto da qualidade de vida na quantidade total de atividade física. Assim, a prática de 30 min/dia parece ser mais condicionada pelos domínios psicológico, social e ambiental, enquanto os 60 min/dia pelo domínio físico.</p>

					<p>adulta, ou seja, uma media de 90 minutos por dia (caminhada + moderada + vigorosa). Uma vez que as diferenças da qualidade de vida e da atividade física entre as mulheres peri e pós-menopausadas foram praticamente inexistentes, a análise das associações entre a qualidade de vida e a atividade física foi efetuada tendo em consideração a amostra total, ajustando-se, todavia, esta análise para a condição menopausal. De um modo geral, os resultados revelaram associações positivas entre os domínios da qualidade de vida e a atividade física de intensidade moderada, de intensidade vigorosa, de intensidade moderada e vigorosa e a atividade física total (<math>p &lt; 0,01</math>). Não foram observadas associações entre a qualidade de vida e a caminhada. Quando a amostra foi dividida em três grupos de acordo com a prática de atividade física total habitual (A: <math>&lt; 30</math> min/dia; B: 30-60 min/dia; C: <math>&gt; 60</math> min/dia) ajustada para a condição menopausal (peri vs. pós-menopausa), verificou-se um maior tempo de atividade física total habitual nas mulheres que possuíam os escores de qualidade de vida mais elevados nos domínios psicológico, social e ambiental comparativamente as mulheres que realizavam menos atividade física (<math>&lt; 30</math> min/dia) (<math>p \leq 0,001</math>) (Tabela 5). No domínio físico, as mulheres com uma prática diária de atividade física total superior a 60 minutos demonstraram valores mais elevados da qualidade de vida comparativamente as que não realizavam esta quantidade (<math>p &lt; 0,001</math>).</p>	
17	Pucci; Rech; Fermino; Reis	Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos	AR	Sintetizar e analisar as evidências da literatura sobre a associação entre atividade física e qualidade de	Trinta e oito estudos atenderam aos critérios de inclusão, o primeiro publicado em 1998 e 92% a partir de 2003. A maior parte das pesquisas foi conduzida na América do Norte (42%), Europa (21%) e Ásia (18%). A maioria dos estudos (71%) envolveu indivíduos de ambos os sexos, mas, entre aqueles que	A revisão apontou que a maior parte dos estudos foram publicados a partir de 2003, o que indica o recente interesse na área. Há carência de estudos realizados em países de renda baixa ou média, como os da América Latina. A prática de AF e a percepção de QV são influenciadas por aspectos culturais,

			<p>vida.</p> <p>avaliaram apenas um (29%), houve predomínio de estudos com mulheres (26%). Os grupos populacionais foram diversificados: 32% dos estudos com idosos e 24% com adultos aparentemente saudáveis. As condições clínicas estudadas foram cardiopatia (11%); sobrepeso/obesidade (5%); câncer de mama e hipertensão (5% cada); diabetes, câncer de pulmão, fibromialgia, câncer de cólon, hepatite C, transplante de fígado e esclerose múltipla (3% cada). A maior parte dos estudos (68%) foi transversal, sete foram experimentais (18%), três de coorte prospectiva (8%) e dois (5%) empregaram delineamento misto (transversal e longitudinal). A AF foi auto-reportada em 82% dos estudos e 21% utilizaram questões gerais. O “<i>International Physical Activity Questionnaire</i>” e o “<i>Godin Leisure Time Exercise</i>” foram os questionários mais utilizados (11% cada), 16% utilizaram medida direta da AF (acelerômetro e/ou pedômetro) e 3% utilizaram simultaneamente ambas as medidas da AF. Cerca da metade (53%) a investigou de maneira global, 21% avaliaram o domínio de lazer, 24% associaram a AF de lazer a outro domínio e, em 3%, não foi possível identificar o domínio avaliado. Maior nível de AF esteve associado à melhor percepção de QV em idosos, adultos aparentemente saudáveis ou em diferentes condições de saúde (Tabela 3). Dois estudos encontraram associação inversa entre AF e algum domínio da QV.<sup>8,27</sup> A maior parte das pesquisas analisou a associação entre AF e o escore global de QV. Entretanto, como os instrumentos utilizados foram distintos, incluíram domínios da QV diferentes. Os resultados dos estudos experimentais e de coorte foram sumarizados. Não houve concordância dos achados sobre a associação entre AF e QV nos domínios “função</p>	<p>físicos e sociais, e essa carência limita a generalização e comparação dos resultados para outros contextos. Conclui-se que existe associação positiva entre a prática de AF e a percepção de QV, que varia de acordo com os domínios da QV analisados. Devem ser estimulados mais estudos que investiguem a associação entre os diferentes domínios da AF com a QV, sobretudo em países de renda baixa e média, como os da América Latina. Aspectos metodológicos como o delineamento e a qualidade da medida da AF devem ser otimizados.</p>
--	--	--	--	---

					social”, “dor corporal” e “relações sociais”.	
18	Quadros; Gordia; Santos; Passoni; Campos; Vilela Júnior2	Qualidade de vida de mulheres fisicamente ativas	AR	Comparar a qualidade de vida de dois grupos de mulheres fisicamente ativas, das cidades de Ponta Grossa e Palmeira, Estado do Paraná.	Com base na análise do WHOQOL-Bref, obtiveram-se os resultados expressos em valores percentuais (média e desvio-padrão) referentes à QV, subdivididos em: Domínio I – Físico, Domínio II – Psicológico, Domínio III – Relações sociais, Domínio IV – Meio ambiente e QV geral. As médias para os Domínios I, II e III das mulheres de Palmeira foram semelhantes (65,5, 64,4 e 65,6%, respectivamente), enquanto o Domínio IV apresentou-se como o maior contribuinte para a melhoria da QV deste grupo (76,5%). A análise descritiva da QV do grupo de mulheres de Ponta Grossa indicou o Domínio Social como o aspecto mais satisfatório da QV deste grupo (76,9%), seguido pelo Domínio Físico e Psicológico (70,5 e 68,8%, respectivamente), e o Domínio Ambiental foi a faceta do WHOQOL-Bref que apresentou a menor média percentual deste grupo (49,2%). Os valores observados no desvio-padrão foram altos, indicando certa heterogeneidade intragrupo, em especial para o Domínio Ambiental do grupo de indivíduos da cidade Palmeira e para o Domínio Físico das mulheres de Ponta Grossa. Os resultados do teste de Mann-Whitney indicaram que o grupo de mulheres residentes na cidade Palmeira apresentou melhores índices para o Domínio Ambiental, quando comparado com as mulheres residentes em Ponta Grossa ( $p = 0,001$ ). Para os Domínios Físico, Psicológico, Relações Sociais e QV geral, não se observou diferença significativa entre os grupos ( $p = 0,096$ ; $p = 0,379$ ; $p = 0,926$ e $p = 0,879$ , respectivamente).	Com base nos achados do presente estudo, pode-se inferir que a QV das mulheres investigadas foi satisfatória. Especula-se que o fator prática de exercícios físicos regulares pode ter auxiliado os bons índices de QV observados. O domínio da QV mais preocupante para o grupo de mulheres da cidade de Ponta Grossa, Estado do Paraná, foi o meio ambiente, demonstrando a urgência na implementação de estratégias de políticas públicas inovadoras que visem reverter este quadro negativo de investimentos governamentais inadequados e obsoletos.
19	Pimentel	Aspectos Socioculturais na Percepção	AO	Analisar a percepção de algumas	Para análise dos dados, os esportes foram comparados entre si quanto ao uso de tecnologia, o que remete ao custo financeiro, e quanto à	Se visto de forma exclusivamente racional, parece um paradoxo que pessoas com vidas (particularmente profissionais) marcadas por

		da Qualidade de Vida entre Praticantes de Esportes de Aventura		<p>dimensões dessa categoria entre praticantes de voo livre.</p> <p>demanda física.</p> <p>Quanto ao comportamento preventivo, 54,1 % dos participantes não fuma e não bebe mais que uma dose por dia e 45,8 % desconhece a pressão arterial e o nível de colesterol. Não foi evidenciada relação do comportamento preventivo com a classe social ou a idade, mas se evidenciou que os escores são melhores entre quem necessita do corpo para sustentar-se profissionalmente, a exemplo de policiais e atletas. Já em relação à nutrição, todos obtiveram seu pior desempenho, devido ao pouco consumo de verduras e frutas.</p> <p>A maioria dos entrevistados entende que para praticar o voo livre não seria necessário um preparo físico prévio, exceto em alguns casos de acesso pedestre à montanha, quando se deve carregar pessoalmente os equipamentos. Alguns deles relatam conhecerem pessoas consideradas com corpos considerados não produtivos (obesos, paraplégicos e idosos), mas que praticam voo livre em nível esportivo/recreativo.</p>	<p>ações rápidas, criativas e estressantes buscarem no seu tempo livre uma sobrecarga de emoções através de um esporte potencialmente mais enervante, veloz e inventivo. De fato, estes buscam emoções intensas no voo livre, avaliando-na como positiva para sua saúde, incluindo o alívio do estresse cotidiano. Em parte isso pode ser explicado pela liberação de endorfinas no organismo, gerando sensações de bem-estar que, associadas, ao prazer da superação dos limites, convergem para um balanço positivo na percepção de bem-estar do sujeito.</p>
20	Toscano; Oliveira	Qualidade de Vida em Idosos com Distintos Níveis de Atividade Física	AO	<p>Comparar a qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física.</p> <p>As diversas formas de segmentação da população devem ser entendidas como uma primeira aproximação ao tema... a distribuição global das idosas em relação a realização de atividades físicas moderadas e vigorosas (períodos mínimos de 10 minutos contínuos) em cada domínio da atividade física. Foi observado que a maior contribuição na demanda energética mensurada pelo IPAQ veio das atividades domésticas, seguidas das de lazer e de locomoção; foi pequena a contribuição das atividades físicas realizadas no trabalho. Considerando-se que os escores do SF-36 em cada domínio podem variar de zero a 100 e, que quanto maior o valor, melhor a qualidade de vida relacionada com a saúde, os resultados mostram que os domínios que apresentaram melhores escores foram: vitalidade, aspectos</p>	<p>Diante dos dados observados, conclui-se que a qualidade de vida de idosas que possuem maior nível de atividade física e melhor que as de menor nível de atividade física.</p> <p>Sendo assim, é importante que haja um planejamento de ações voltadas para esse grupo populacional, que é crescente, no sentido de preparar a sociedade brasileira para um envelhecimento mais saudável, o que aumentara a qualidade de vida adicional adquirida ao longo de décadas.</p>

					<p>físicos, aspectos emocionais e aspectos sociais. Os de menor resultado foram os de saúde mental, capacidade funcional, dor e estado geral de saúde. Ao classificar-se a amostra segundo o nível de atividade física, foi encontrado um contingente de 65% de idosas categorizadas como “mais ativas” e, conseqüentemente, 35% foram enquadradas como “menos ativas”. Ao comparar-se os diversos domínios da qualidade de vida entre os grupos de idosas mais ativas com as menos ativas, pode-se verificar que, em todos os domínios, os resultados dos indivíduos mais ativos foram significativamente superiores.</p>	
21	Noce; Simim; Mello	A Percepção de Qualidade de Vida de Pessoas Portadoras de Deficiência Física Pode ser Influenciada Pela Prática de Atividade Física?	AO	<p>Verificar o efeito de 12 semanas de prática de atividade física na percepção do nível de qualidade de vida de deficientes físicos.</p>	<p>Participaram do estudo 20 indivíduos do gênero masculino que apresentavam uma deficiência física, sem comprometimentos cognitivos, divididos em dois grupos, (1) o Sedentário e (2) o Ativo. O primeiro foi constituído por 10 indivíduos que não praticavam nenhuma atividade esportiva havia no mínimo seis meses. Já o segundo grupo foi composto por 10 atletas de basquetebol em cadeira de rodas. A média de idade dos voluntários foi de 38,10 anos (□} 11,73); não foi encontrada diferença significativa entre as idades nos dois grupos. E importante destacar que o grupo Ativo apresentou melhor nível educacional em relação ao Sedentário, além de ter apresentado maior independência. A tabela 2 apresenta os resultados relativos ao tipo de deficiência e ao período de sua aquisição. Verificou-se que a poliomielite foi o tipo de deficiência física predominante, afetando quase a metade (45%) dos indivíduos pesquisados. Além disso, 85% dos indivíduos adquiriram a doença no período pós-natal.</p>	<p>Conclui-se que a prática regular de atividade física parece ter efeitos positivos na percepção de bons níveis de qualidade de vida. A constatação dos escores superiores, nos diferentes domínios do instrumento utilizado, demonstra que o nível da qualidade de vida dos deficientes físicos ativos é melhor do que o dos sedentários. Contudo, também é importante destacar que algumas outras variáveis, como o trabalho-renda, o nível de instrução e a moradia, podem ter contribuído para melhor nível da qualidade de vida a favor dos deficientes físicos ativos. Assim, destaca-se a necessidade da realização de novos estudos, com o intuito de verificar que outros fatores, além dos já verificados, podem interferir na qualidade de vida do deficiente físico. Estudos longitudinais, acompanhando o efeito da prática de atividade física por um período mais prolongado, são importantes para investigar se as modificações ao longo do tempo das variáveis acima destacadas podem contribuir para a qualidade de vida do</p>

					indivíduo.
22	Santana; Maia	Atividade Física e Bem-Estar na Velhice	T	Investigar as representações sociais da atividade física na terceira idade.	<p>A caracterização social da amostra contou com 62 pessoas de ambos os sexos (93% do sexo feminino), com idade média de 62 anos. Quanto à escolaridade, 32,9 % tinham o ensino fundamental, 45,7 %, o ensino médio e 21,4 %, o ensino superior. Quanto à condição conjugal 45,7 % eram casados, 31,4 % viúvos, 11,4 % solteiros e 11,4 % separados. O teste de evocação resultou em 240 unidades de significado; de cada uma delas foi calculada a Ordem Média de Evocações-OME (30) e em seguida essas unidades de significados foram agrupadas em 15 categorias. A média das OMEs (MOME) foi 16, a Frequência das palavras evocadas 3 e 7 a Frequência mínima. Quanto à frequência dos termos do núcleo central das representações sociais, o termo felicidade foi o que mais se destacou no teste de evocações de palavras, compreendendo 5 (cinco) expressões de palavras que foram evocadas 34 vezes seguida de saúde, com 27 e dança com 25 evocações.</p> <p>Concluindo, os resultados deste estudo foram positivos para a promoção da saúde, para a qualidade de vida e para um estilo de vida mais ativo de pessoas a partir da Teoria das Representações Sociais e podem servir como estratégia de ação (19). No que concerne ao uso de um constructo teórico-metodológico, de acordo com Velàsques, Torres-Neira e Sánches-Martínez, o Modelo del Proceso de Adopción de Precauciones (PAP), também é considerado um sólido constructo, podendo ser utilizado na criação de uma estratégia de intervenção em promoção da saúde e prevenção de enfermidade a partir de estilos de vida ativos.</p> <p>Semelhantes dados podem contribuir para que as instituições sociais e seus produtos, entre eles a Ciência, passem a produzir mais conhecimento, que fomentem mais tecnologia favorável à promoção da qualidade de vida na velhice.</p>

AR – Artigo de Revisão; AO – Artigo Original, AA – Artigo de Atualização; T – Tese.

A primeira questão da análise de dados é que 100% dos estudos escolhidos estão redigidos em português. Ainda que três dos estudos (correspondendo a 13,7% das amostras) tenham sido publicados em uma publicação de língua espanhola.

Os estudos primários representam 77,2% das amostras, num total de 17, sendo que os outros 22,8% (correspondendo a seis) são estudos secundários.

Todos concordam que qualidade de vida é um conceito multidimensional que engloba critérios objetivos – como boa saúde, capacidade física e mental, e subjetivos – como satisfação pessoal e auto realização. São também consistentes na afirmação de que a atividade física tem influência tanto na melhora da parte física quanto na subjetiva, uma vez que, se realizada com a constância necessária à produção de resultados, afeta não apenas a saúde, como também tem efeito na autoimagem pessoal, o que gera uma modificação no item satisfação pessoal.

Uma parte dos estudos (40,9%) relata a necessidade de um maior número de pesquisas para consubstanciar as suas próprias conclusões ou reforçar as questões apresentadas, seja pelo limitado número de participantes ou material disponível para a realização destes, como também por trabalharem nichos muito específicos que não permitem uma generalização dos resultados alcançados.

#### **4.2 Relação entre qualidade de vida e atividade física**

Os resultados foram significativos no sentido em que, ao se buscar na literatura recente uma conexão entre a qualidade de vida e a realização de atividades físicas, um número significativo de pesquisas abordando o tema se faz presente.

Dentro da Revisão Integrativa, a análise da amostra selecionada também demonstra cabalmente que a relação acima citada é direta, mesmo quando consideradas variáveis diversas e/ou especificidades. A pergunta norteadora fica respondida, pela posição unânime das amostras escolhidas, ainda que haja, dentro deste grupo, surgido a questão de que, em relação a alguns segmentos específicos a necessidade de mais estudos para reforçar ou definir completamente os resultados obtidos. Em relação às investigações, seja sob perspectiva exclusivamente teórica, ou outra, que trabalhe apenas com a dimensão prática, há que se pontuar que as possibilidades de articulação entre teoria e prática deveriam ser mais enfatizadas em novas pesquisas, de forma a favorecer a aplicabilidade dos resultados para a prática cotidiana.

É importante notar que todos os artigos escolhidos partem de premissas calcadas em seus objetos de estudo, tendo direcionamentos determinados pelos comportamentos apresentados por estes. As conclusões se sucedem para formar um conjunto complexo de dados que podem ser analisados em separado ou agrupados em subgrupos, de acordo com a leitura a ser feita. Ainda assim, há uma convergência quanto às conclusões, no que tange ao delineamento final dos resultados, marcadamente com relação a definir que, independentemente de serem estudos diretos ou indiretos, a prática de atividade física afeta favoravelmente a qualidade de vida e deve ser estimulada.

Delineou-se, ainda, que há no universo pesquisado, uma predominância de estudos diretos, demonstrando que para se estudar os efeitos da atividade física, a maioria dos pesquisadores acredita que colher os dados diretamente vai fornecer maior embasamento para sustentar as hipóteses pretendidas.

Sugere-se a realização outras pesquisas para que se refine ainda mais a compreensão da relação qualidade de vida e atividade física, expandido as variáveis e, se possível determinando mais precisamente o grau de influência desta sobre aquela.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao se considerar o total das informações obtidas com a Revisão Integrativa ficou demonstrado não apenas a relação direta entre qualidade de vida e prática de atividades físicas, como também o fato de que esta prática é efetiva, isto é, tem efeitos benéficos em todas as faixas etárias, sexo, situação social e quaisquer outras variáveis de estudo.

Conquanto os efeitos benéficos se façam presentes na população geral, vale ressaltar que existem alguns fatores que inspiram cuidado no que diz respeito à prática de atividades físicas. Entretanto, em alguns casos, os efeitos benéficos estão disseminados, sem uma apuração precisa do quanto, em cada situação, precisamente, a atividade física influi na qualidade de vida. A criação de modelos mais acurados para que se estabeleça, de forma mais concreta e direta, esta mensuração é desejável, já que isto permitiria um enfoque mais direcionado e preciso tanto na divulgação dos benefícios diretos e indiretos da atividade física como na sua prática para a população em geral.

É, sobretudo de capital importância não permitir que a falta de tempo ou comodismo impeçam que se usufrua dos benefícios da prática regular de atividades físicas. O sedentarismo é muito mais perigoso por ser uma atitude de inação. Ainda assim, a população em geral deve buscar a melhora da qualidade de vida com a prática de atividades físicas.

## 6 REFERÊNCIAS

\_\_\_\_\_. **Importância da atividade física.** Disponível em: <http://emedix.uol.com.br/index.php>. Acessado em 18 jul 2013.

\_\_\_\_\_. **Relação Entre Qualidade de Vida e Atividade Física.** Fonte: Assessoria de Imprensa da USP. Disponível em: <http://saude-joni.blogspot.com.br/>. Acessado em 20 ago 2013.

ALMEIDA, V. **Possibilidades e limites de uma intervenção no ambiente de trabalho de servidores públicos da área da saúde: práticas corporais como estratégia de promoção de saúde.** São Paulo, 2012. Tese (Doutorado em Ciências). Coordenadoria de Pós-Graduação. Universidade de São Paulo – USP.

ANTES, D. L.; BIDINOTO, P. P.; KATZER, J. I.; CORAZZA, S. T. O jovem universitário e a busca pela saúde através do exercício físico. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**, Umuarama, v. 13, n. 1, p. 29-32, jan./abr. 2009.

CANDOTTI, C. T.; SILVA, M. R. da; NOLL, M.; LUCHESE, C. R. efeito da ginástica laboral sobre a motivação para a prática regular de atividade física. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v.35, n.2, p.485-497, abr./jun. 2011

CARVALHO, E. D. de; VALADARES, A. L. R.; COSTA-PAIVA, L. H. da; PEDRO, A. O.; MORAIS, S. S.; PINTO-NETO, Aarão Mendes. Atividade física e qualidade de vida em mulheres com 60 anos ou mais: fatores associados. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v.32, n.9, p.433-40, 2010.

COELHO, C. M.; LESSA, T. T.; CARVALHO, R. M. de; COELHO, L. A. M. C.; SCARI, R. da S.; FERNANDES, N. da S.; NOVO JÚNIOR, J. M. N. Qualidade de vida em mulheres praticantes de Hatha Ioga. **Motriz**, Rio Claro, v.17 n.1, p.33-38, jan./mar. 2011.

CORTÊS-NETO, E. D.; ALCHIERI, J. C.; MIRANDA, H. F. de; DANTAS-CAVALCANTI, F. I. Elaboração de indicadores de sucesso em programas de saúde pública com foco sócio-esportivo. **Revista de Salud Pública**, v.12, n.2, p. 208-219, 2010.

COUTINHO FILHO, R. C. **As influências da prática de atividade física nas funções cognitivas em idosos.** Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acessado em 19 jul 2013.

DIAS, I. B.; CARVALHO, P. G. A qualidade percebida em programas municipais de actividade física para idosos: validação estatística para Portugal. **Motriz**, Rio Claro, v.17 n.1, p.145-159, jan./mar. 2011.

GUIMARÃES, A. C. de A.; BAPTISTA, F. Atividade Física Habitual e Qualidade de Vida de Mulheres na Meia-Idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.17, n.5, p.305-309, set/out. 2011.

KOSLOWSKY, M. Influências da atividade física no aumento da qualidade de vida. **Revista Digital**, Buenos Aires, n.69, fev. de 2004. Disponível em <http://www.efdeportes.com/> Acessado em 19 jul 2013.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out/dez. 2010.

MOMM, S. A **Importância da atividade física X Qualidade de Vida**. 2007. Disponível em [http://educacaofisicaeacao.blogspot.com.br/2009\\_03\\_01\\_archive.html](http://educacaofisicaeacao.blogspot.com.br/2009_03_01_archive.html). Acessado em 30 jul 2013.

MONTEIRO, A. **A importância da atividade física para a saúde – longevidade**. Disponível em : <http://academiafoco.blogspot.com.br>. Acessado em 18 jul 2013.

MONTEIRO, A. **A importância da atividade física para a saúde**. Disponível em: <http://www.cadfitness.com.br/>. Acessado em 18 jul 2013.

MONTEIRO, C. A.; FLORINDO, A. A.; CLARO, R. M.; MOURA, E. C. Validade de indicadores de atividade física e sedentarismo obtidos por inquérito telefônico. **Revista Saúde Pública**, v.42, n.4, p.575-81, 2008.

NOCE, F.; SIMIM, M. A. de M.; MELLO, M. T. de. A Percepção de Qualidade de Vida de Pessoas Portadoras de Deficiência Física Pode ser Influenciada Pela Prática de Atividade Física? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.15, n.3 p.174-178, mai/jun., 2009.

OLIVEIRA; A. C. D.; OLIVEIRA, N. M. D.; ARANTES, P. M. M.; ALENCAR, M. A. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física – uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.13, n.2, p.301-312, 2010.

PICCOLO, G. M. Os caminhos dialéticos do envelhecimento e sua relação com a educação física contemporânea. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.14, n.1, p.169-177, 2011.

PIMENTEL, G. G. de A. Aspectos socioculturais na percepção da qualidade de vida entre praticantes de esportes de aventura. **Revista de Salud Pública**, v.10, n.4, p.561-570, 2008.

PUCCI, G. C. M. F.; RECH, C. R.; FERMINO, R. C.; REIS, R. S. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. **Revista Saúde Pública**, v.46, n.1, p.166-79, 2012.

QUADROS, T. M. B. de; GORDIA, A. P.; SANTOS, I. C. dos; PASSONI, J.; CAMPOS, W. de; VILELA JÚNIOR, G. de B. Qualidade de vida de mulheres fisicamente ativas. **Acta Scientiarum Health Sciences** [online], Maringá, v.30, n.1, p.13-17, 2008.

ROMARIZ, J. K.; GUIMARÃES, A. C. de A.; MARINHO, A. Qualidade de vida relacionada à prática de atividade física de surfistas. **Motriz**, Rio Claro, v.17 n.3, p.477-485, jul./set. 2011.

SANTANA, M. da S. Dimensão psicossocial da atividade física na velhice. **Revista de Psicologia**, v.23, n.2, p.337-352, maio/ago. 2011.

SANTANA, M. da S.; MAIA, E. M. C. Atividade física e bem-estar na velhice. **Revista de Salud Pública**, v.11, n.2, p.225-236, 2009.

SILVA, R. S.; SILVA, I. da; SILVA, R. A. da; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.15, n.1, p.115-120, 2010.

TOSCANO, J. J. de O.; OLIVEIRA, A. C. C. de. Qualidade de Vida em Idosos com Distintos Níveis de Atividade Física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.15, n.3, p.169-173 mai/jun. 2009.

WARSCHAUER, M.; D'URSO, L. Ambiência e Formação de Grupo em Programas de Caminhada. **Saúde e Sociedade**, v.18, supl.2, p. 104-107, 2009.

**ANEXO A**Modelo de Instrumento de Pesquisa

Título do Estudo:	Autores/Graduação:	Data de Publicação:
Idioma:	País:	Nome/Tipo de Publicação:
Local de Realização do Estudo:	Objetivos:	População do Estudo:
Tipo de Estudo/Metodologia:	Descritores:	Variáveis:
Resultados/Conclusões:		