

Qualidade de vida percebida por indivíduos fisicamente ativos e sedentários

Perceived quality of life by physically active and sedentary people

INTERDONATO GC, GREGUOL. Qualidade de Vida Percebida por Indivíduos Fisicamente Ativos e Sedentários. *R. bras. Ci. e Mov* 2010;18(1):61-67.

Giovanna C. Interdonato¹
Márcia Greguol¹

¹Universidade Estadual de Londrina

RESUMO: O tema qualidade de vida cada vez mais vem sendo estudado em diferentes contextos e populações. No entanto ainda são escassos na literatura trabalhos que abordem o tema qualidade de vida em indivíduos praticantes de exercícios físicos, atletas de alto rendimento e aqueles que são sedentários. O presente estudo teve como objetivo verificar a qualidade de vida percebida em indivíduos sedentários e fisicamente ativos. A amostra foi composta por 120 indivíduos do sexo masculino e feminino com idades entre 18 a 25 anos divididos em quatro grupos praticantes de esportes coletivos, esportes individuais, exercícios físicos e sedentários. Para a análise da qualidade de vida os indivíduos responderam ao questionário (WHOQOL-bref) proposto pela OMS. Para a análise estatística, utilizou-se estatística descritiva (média e desvio padrão) e percentual de respostas, o teste de Mann-Whitney foi utilizado para a comparação entre os gêneros e o teste de Kruskal-Wallis para fazer comparação entre as modalidades. Os resultados indicaram que 85% alegaram ter uma boa qualidade de vida, sendo os praticantes de exercícios físicos com maiores valores atribuídos aos domínios de qualidade de vida.

Palavras-chave: Saúde; Exercício físico; Sedentarismo; Esporte.

ABSTRACT: The subject quality of life more and more it is studied in different contexts and populations. However still healthy scarce in the literature works that board the subject quality of life of individuals practicing physical exercise, high-performance athletes and those who are sedentary. The present study was having like objective to check the quality of life in physically active and sedentary individuals. The sample comprised 120 males and females aged 18 to 25 years divided into four groups practicing collective sports, individual sports, physical exercise and sedentary. For the analysis of the quality of life the individuals responded to the questionnaire (WHOQOL-bref) proposed by the WHO. For statistical analysis, was used descriptive statistics (mean and standard deviation) and percentage of responses, the Mann-Whitney test was used for comparison between sexes and the Kruskal-Wallis test to compare between the methods. The results indicated that 85% claimed to have a good quality of life and the practice of physical exercises with higher values attributed of quality of life.

Key Words: Health; Physical Exercise; Sedentary; Sport.

Recebido em: 20/04/2010
Aceito em: 19/11/2010

Contatos: Márcia Greguol - mgreguol@gmail.com

Introdução

Quando nos referimos ao termo qualidade de vida, independente do assunto a ser abordado, logo nos vem à mente a idéia de algo subjetivo e relativo, de difícil conceito e definição, no entanto todos conseguem compreendê-lo.

A conceituação de Qualidade de Vida (QV) tem sido uma difícil tarefa para os pesquisadores e cientistas tendo em vista suas várias dimensões de abordagens, como sua significância e principalmente seu caráter subjetivo. A QV varia de pessoa para pessoa, além disso, depende de fatores intrínsecos e extrínsecos, desde aqueles do cotidiano do indivíduo, a seus hábitos e estilo de vida.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais ele vive, considerando seus objetivos, expectativas, padrões e preocupação¹.

De acordo com Nahas², são inúmeros os fatores que determinam a QV tais como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. De acordo com o mesmo autor, num sentido mais amplo, qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais.

O significado de qualidade de vida para Vilarta e Gonçalves³ pode ser diferenciado segundo objetivos, formas de abordagem, resultados observados e interpretações apropriadas ao contexto no qual é estudado ou aplicado como, por exemplo: quando analisamos a faixa etária específica, verificamos que para adolescentes os exercícios físicos são recomendados para prevenir doenças hipocinéticas, já para idosos espera-se que possam combater a debilidade, moderar os efeitos biológicos do envelhecimento, etc.

O reconhecimento deste tema é evidenciado em vários estudos a fim de se obter cada vez mais informações a respeito, principalmente envolvendo a relação entre qualidade de vida e saúde nos diferentes tipos de populações^{4,5,6}. Apesar disto, poucas são as

informações disponíveis a respeito da QV entre indivíduos praticantes de esportes de alto rendimento, praticantes de exercícios físicos e aqueles que são sedentários.

Apesar de o senso comum preconizar a idéia de que a prática de atividades físicas e esportivas traz influências benéficas na qualidade de vida, pesquisadores da área em trabalhos recentes mostram resultados contraditórios^{7,8}. Quando se trata de esportes de alto rendimento, as exigências próprias do treinamento, bem como a sobrecarga psicológica presente em muitas situações, podem levar a um estado de estresse físico e emocional que afete de diferentes maneiras e magnitudes a qualidade de vida. Mello *et al.*⁹, em uma revisão sobre os aspectos psicobiológicos envolvidos na prática de exercícios físicos, ressaltam que, dependendo da situação, da intensidade e do objetivo, a prática pode levar à melhora, piora ou não ter interferência alguma na qualidade de vida do indivíduo.

Tendo em vista a relevância deste tema, o objetivo deste estudo foi investigar a qualidade de vida percebida por indivíduos sedentários e em indivíduos com diferentes hábitos de prática de exercícios.

Materiais e métodos

O estudo caracterizou-se como descritivo com delineamento transversal. A amostra foi composta por 120 indivíduos (60 homens e 60 mulheres) com idade média de 22,3 anos ($\pm 2,4$). Estes foram divididos em 4 grupos: atletas de esportes coletivos (15 homens e 15 mulheres), atletas de esportes individuais (16 homens e 14 mulheres), praticantes de exercícios físicos para a promoção da saúde (14 homens e 16 mulheres) e sedentários (15 homens e 15 mulheres). Para a participação no estudo, todos os sujeitos assinaram a um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Para a análise da qualidade de vida os indivíduos responderam ao questionário (WHOQOL-breve) proposto pela OMS (Organização Mundial da Saúde). Este instrumento é auto-aplicável, com 26 questões que envolvem aspectos diversos da vida cotidiana e abordam quatro domínios da qualidade de vida: físico, psicológico, meio ambiente e relações

sociais. O questionário WHOQOL/breve é composto por 26 questões e o sujeito pode apresentar sua resposta por meio de escores que variam de um a cinco, sendo a condição pior no escore um e a melhor no cinco. As questões são divididas em seus respectivos domínios: (a) Domínio I – Físico: dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamentos e capacidade de trabalho; (b) Domínio II – Psicológico: sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, auto-estima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, espiritualidade, religião e crenças pessoais; (c) Domínio III – Relações sociais: relações pessoais, suporte (apoio) social, atividade sexual; (d) Domínio IV – Meio ambiente: segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade oportunidade de adquirir informações e habilidades, participação e oportunidades de recreação/lazer e ambiente físico (poluição, ruído, trânsito, clima e transporte)¹⁰.

Os resultados dos domínios apresentam valores entre zero e cem, sendo piores os mais próximos de zero e melhores os mais próximos de cem. Dessa forma, um sujeito que apresente valor igual a 50 para determinado domínio pode ser considerado mediano para esse domínio.

Na análise estatística, utilizou-se estatística descritiva, média e desvio padrão e percentual de respostas, o teste de Mann-Whitney foi utilizado para a comparação entre os gêneros e o teste de Kruskal-Wallis para fazer comparação entre os grupos. Para rejeitar a hipótese de igualdade (tanto entre gênero como entre os grupos) foi considerado nível mínimo de significância de 5%.

Resultados

Na análise dos resultados os sujeitos apresentaram um escore médio de 72 pontos na avaliação de qualidade de vida, tendo sido considerada pela maioria (62,5%) como “boa” e pela minoria (2,5%) “ruim” ou “muito

ruim”. Quanto à satisfação com a saúde, 64,2% disseram-se “satisfeitos”, enquanto 3,3% consideravam-se “insatisfeitos” ou “muito insatisfeitos”.

A média dos escores obtidos em cada domínio da qualidade de vida é apresentada na Tabela 1, onde é possível observar que a maior variação ocorreu no domínio das relações pessoais e a menor, no domínio físico. O domínio de meio ambiente mostrou-se o mais prejudicado, enquanto o das relações sociais, com maior valor, apresentou-se como aspecto positivo da qualidade de vida dos indivíduos.

Tabela 1. Média e desvio-padrão dos escores dos domínios de qualidade de vida (WHOQOL/breve)

| Domínios da Qualidade de Vida (WHOQOL/breve) | Média | Desvio-padrão |
|--|-------|---------------|
| Físico | 75,0 | 10,7 |
| Psicológico | 75,0 | 11,8 |
| Relações Sociais | 73,6 | 15,5 |
| Meio Ambiente | 64,6 | 11,4 |

Na tabela anterior nota-se que o domínio meio ambiente mostrou-se mais prejudicado. Este domínio está voltado a aspectos referentes a percepções dos entrevistados sobre serviços de saúde, ambiente de trabalho, insatisfação relacionada ao lazer, dentre outras variáveis. Essa tendência para o domínio ambiental de menor valor é identificada também em alguns estudos sobre qualidade de vida em adolescentes^{11,12}. Este fato é preocupante, pois este domínio evidencia a necessidade de investimentos governamentais visando a melhoria das condições ambientais para a população. Em um estudo feito por Gordia¹³ no qual foi verificada somente a percepção de adolescentes no domínio meio ambiente, constatou-se que o valor médio atribuído foi de 55,6 ($\pm 11,4$), valor este também baixo, demonstrando a insatisfação destes adolescentes com relação a questões do ambiente que os cerca.

As diferenças das médias entre os gêneros não foram significativas ($p > 0,05$) pelo teste de *Mann-Whitney*, indicando não haver diferenças na percepção da qualidade de vida entre rapazes e moças nos diferentes

grupos estudados. No entanto, nota-se que no domínio Psicológico houve uma leve diferença entre as médias, sendo que os homens apresentaram menor média do que as mulheres, embora sem significância estatística. Este resultado não vai ao encontro dos estudos realizados por Izutsu *et al.*¹² e Cieslak¹⁴, que identificaram os maiores

valores de QV no domínio psicológico para os rapazes.

A Tabela 3 mostra as médias e desvios-padrão dos domínios da qualidade de vida em função do grupo no qual cada indivíduo se encaixa, podendo ser este fisicamente ativo ou sedentário, e a comparação entre os grupos.

Tabela 2. Média e desvio-padrão dos escores dos domínios de qualidade de vida (WHOQOL/breve) e para a auto-avaliação de qualidade de vida, segundo gênero

| Domínio da Qualidade de Vida (WHOQOL-breve) | GÊNERO | | | | P |
|---|-----------------|------|------------------|------|--------|
| | Feminino (N=60) | | Masculino (N=60) | | |
| | Média | DP | Média | DP | |
| Físico | 74,3 | 11,5 | 75,6 | 9,8 | 0,4737 |
| Psicológico | 75,8 | 11,1 | 68,3 | 12,5 | 0,7469 |
| Relações Sociais | 72,1 | 15,7 | 75,1 | 15,2 | 0,3434 |
| Meio Ambiente | 62,8 | 11,8 | 63,9 | 10,8 | 0,1361 |

Tabela 3. Média e desvio-padrão dos escores dos domínios de qualidade de vida (WHOQOL/breve) em função da modalidade esportiva

| Modalidade | Domínio da Qualidade de Vida (Whoqol-breve) | | | | |
|-------------------------|---|--------|-------------|------------------|---------------|
| | | Físico | Psicológico | Relações sociais | Meio ambiente |
| Coletivo (N=30) | Média | 72,1 | 77,2 | 76,1 | 64,00 |
| | DP | 11,2 | 9,9 | 12,1 | 12,5 |
| Individual (N=30) | Média | 73,9 | 74,2 | 64,7 | 65,6 |
| | DP | 10,6 | 14,8 | 14,3 | 8,9 |
| Ex. Físico/Saúde (N=30) | Média | 81,5 | 77,2 | 75,0 | 68,8 |
| | DP | 9,1 | 9,6 | 12,6 | 11,3 |
| Sedentário (N=30) | Média | 72,4 | 71,3 | 77,9 | 60,0 |
| | DP | 9,1 | 11,8 | 18,8 | 11,5 |
| | p | 0,0005 | 0,1879 | 0,0003 | 0,0175 |

Através do teste de *Kruskal-Wallis* pode-se verificar que existem diferenças significativas entre os grupos em todos os domínios, com exceção do no domínio Psicológico ($p=0,1879$), o que mostra as diferentes percepções subjetivas dos indivíduos em relação à qualidade de vida nos diferentes grupos estudados.

Discussão

Quando analisamos o domínio Relações Sociais nota-se uma maior significância ($p=0,0003$), sendo que o grupo dos atletas de esportes individuais apresentou uma menor média. De acordo com Becker Jr¹⁵, em esportes individuais os atletas não compartilham a responsabilidade, expondo-se sozinhos a uma avaliação direta que está envolvida com a competição. Muitas vezes este indivíduo tem que tomar atitudes sozinho, logo tal

hábito pode ser transferido para sua vida cotidiana, o que poderia influenciar em suas relações sociais.

Evidencia-se também que os indivíduos sedentários apresentam uma boa percepção no domínio Relações Social, demonstrando que, apesar de não praticarem exercícios regularmente, podem apresentar boa percepção da qualidade de vida neste domínio. Notou-se também que os atletas de esportes coletivos exibem boa percepção nos aspectos sociais, talvez pelo fato da característica existente nas modalidades coletivas, nas quais se preza muito pelo coletivismo, interação e integração entre os componentes. Desta forma, o processo grupal no âmbito esportivo pode ser considerado como o todo sendo maior do que as partes e que cada parte somente poderá ser entendida no contexto do todo e para que isso ocorra é necessário boa convivência e respeito, principalmente entre os membros da equipe o que implicará em relações sociais significativas. Este fato se diferencia nos esportes individuais, nos quais o atleta em si toma decisões para ele e independe de um grupo para competir.

Quando analisamos o domínio físico, percebemos um valor significativo de ($p=0,0005$). É válido destacar que este domínio aborda aspectos voltados à percepção da pessoa com relação ao seu estado de saúde. Nota-se que os indivíduos praticantes de exercícios físicos apresentaram melhores valores, enquanto os atletas de esportes coletivos exibiram menores valores, muito próximos aos apresentados pelos sedentários. Este fato talvez tenha relação com a alta carga de treinamentos e competições nas quais estes atletas são submetidos. Outra causa também relevante é que os atletas estão mais propensos a sentir dores e sofrerem algum tipo de lesão do que os sedentários, devido à prática esportiva ainda mais esta quando realizada com caráter competitivo. Mello *et al.*⁹ destacam em seu estudo que algumas características impostas pelo treinamento de atletas voltados ao alto rendimento podem levá-los a uma percepção negativa de determinados aspectos de sua qualidade de vida.

Os resultados obtidos pelos praticantes de exercícios físicos para a promoção da saúde evidenciaram

melhores resultados para o domínio físico, sendo que neste caso os indivíduos realizavam treinamento com pesos, visando principalmente seu bem estar e a manutenção de sua saúde. Ao contrário, os atletas, principalmente de alto rendimento, não estão preocupados com seu bem estar mais sim com seu desempenho. De acordo com Santin¹⁶, no esporte de rendimento a qualidade de vida esta associada à performance atlética, pois este tipo de atleta escolhe um estilo de vida que representa para ele a qualidade de vida almejada, na qual o próprio atleta assume todos os riscos que esta tal atitude possa lhe acarretar em nome da esperança de grandes triunfos. Segundo o mesmo autor, não podemos afirmar que esporte é sinônimo de qualidade de vida e saúde, uma vez que não existe um padrão universal de qualidade de vida e também que esta depende muito da genética e da subjetividade pessoal.

Partindo desta concepção podemos dizer que a qualidade de vida do atleta de alto rendimento é projetada em função da satisfação pessoal pelos resultados a serem atingidos, independente dos riscos a que ele está submetido ao longo deste processo até se chegar ao objetivo, podendo estes lhe ocasionar sérios problemas, principalmente para sua saúde. Entretanto, em pesquisa realizada por De Gáspari e Schwartz⁴, adolescentes praticantes de esportes competitivos relataram melhor percepção de sua qualidade de vida, alegando que a prática esportiva aprimorou a forma como eles percebiam seus corpos, suas relações sociais e sua disposição para as atividades diárias. Assim, percebe-se que as relações existentes entre o esporte competitivo e a qualidade de vida ainda não são totalmente esclarecidas.

Com relação aos praticantes de exercícios físicos e sedentários, foram encontrados na literatura três estudos com associação positiva entre diferentes intensidades de exercícios físicos e qualidade de vida. No estudo de Lutsky¹⁷, tal associação com melhor qualidade de vida foi observada principalmente quando os exercícios, estes de diferentes tipos, eram realizados regularmente pelos indivíduos. No estudo de Brown *et al.*¹⁸ foi observado que a qualidade de vida teve uma pior percepção subjetiva em indivíduos sedentários do que naqueles que praticavam

exercícios regularmente. Já na pesquisa realizada por Mota *et al.*¹⁹ com idosos fisicamente ativos e sedentários, verificou-se, por meio do instrumento SF-36, que aqueles que pertenciam ao grupo que praticava atividade física regular apresentou melhores resultados em todos os domínios pesquisados da qualidade de vida.

No domínio meio ambiente, que também apresentou resultados significativos ($p = 0,0175$), evidenciaram-se menores valores atribuídos pelos grupos, fato este que corrobora com estudos realizados com atletas^{20,21}, nos quais os valores do domínio meio ambiente se apresentaram menores e com diferenças estatísticas significantes quando comparados aos demais domínios e entre os gêneros. Em um estudo realizado por Cielask *et al.*²⁰ com 75 atletas adolescentes de esportes coletivos, foi constatado que somente no domínio

Quando verificamos todos os grupos notamos que os indivíduos que praticam esportes individuais no geral apresentaram os piores resultados. Este fato revela que os valores atribuídos à qualidade de vida estão diretamente relacionados com o grau de satisfação que o indivíduo possui diante de vários aspectos, que se enquadram dentro dos quatro domínios. Logo, o fato de a pessoa ser fisicamente ativa não implica necessariamente que ela tenha uma boa qualidade de vida, uma vez que isto dependerá da sua percepção.

Podemos destacar ainda algumas limitações deste estudo, como o número reduzido da amostra e também algumas variáveis relacionadas à qualidade de vida que deixaram de ser investigadas tais como nível socioeconômico, o uso de cigarros, bebidas alcoólicas, grau de escolaridade, entre outros.

Conclusões

Os resultados obtidos com a realização deste estudo que teve por objetivo analisar a qualidade de vida percebida por indivíduos fisicamente ativos e sedentários permitem concluir que:

De um modo geral, os indivíduos tanto fisicamente ativos como sedentários demonstraram uma percepção subjetiva de QV satisfatória, embora alguns valores apresentados, destacando os do domínio ambiental,

apresentam-se baixos, evidenciando a insatisfação dos indivíduos com variáveis referentes a este domínio.

Além disso, quando verificada a qualidade de vida entre os gêneros, não foram encontradas diferenças significativas. Porém, quando comparada a percepção de qualidade de vida entre os grupos, diferenças significativas foram encontradas entre os domínios Físico, Relações Sociais e Ambiental. Outro fator relevante foi que o grupo que teve melhor percepção de qualidade de vida foi o dos indivíduos praticantes de exercícios físicos para promoção da saúde. Em contrapartida, nota-se que os demais grupos obtiveram valores muito próximos nos diferentes domínios. Destaca-se no domínio físico valores muito próximos entre atletas de esporte coletivo e sedentários, mostrando que o fato de o indivíduo ser fisicamente ativo não tem relação direta com sua percepção de qualidade de vida quando comparado à percepção apresentada pelos sedentários. Logo, nem sempre se exercitar é fator para uma melhor percepção subjetiva de qualidade de vida. Não obstante, fazem-se necessárias outras investigações, com o objetivo de confirmar estes resultados e controlar as limitações encontradas neste estudo.

Referências

1. Whoqol Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science and Medicine** 1995;41:1403-1409.
2. Nahas MV. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2001.
3. Vilarta R, Gonçalves A. **Qualidade de vida e atividade física: explorando teorias e práticas**. Barueri: Manole, 2004.
4. De Gáspari JC, Schwartz G M. Adolescência, Esporte e Qualidade de Vida. **Motriz** 2001;7:107-113.
5. Kunkel N. **Associação entre excesso de peso e qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes de Florianópolis**. 2007. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
6. Moreno AB. **Mobilidade ocupacional e qualidade de vida entre funcionários de uma Universidade no Rio de Janeiro: o estudo pró-saúde**. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva). Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Instituto de Medicina social, Rio de Janeiro 2004.

7. Mota J *et al.* Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte** 2006;20:219-225.
8. Nakagava BKC, Rabelo RJ. Perfil da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes de hidroginástica. **Movimentum**, 2.
9. Mello MT *et al.* O exercício físico e seus aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** 2005;11:203-207.
10. The Whoqol Group 1998b. Development of the World Health Organization WHOQOL-B: quality of life assessment. **Psychological Medicine** 1998;28:551-558.
11. Chen KH *et al.* Applicability of the WHOQOL-Bref on early adolescence. **Social Indicators Research, Prince George** 2006;79:215-234.
12. Izutsu T *et al.* Validity and reliability of the Bangla version of WHOQOL-Bref on an adolescent population in Bangladesh. **Quality of Life Research** 2005;14:1783-1789.
13. Gordia AP. **Associação da atividade física, consumo de álcool e índice de massa corporal com qualidade de vida de adolescentes.** Dissertação (Mestrado) – Curso Educação Física, Departamento de Educação Física, UFPR, Curitiba, 2008.
14. Cieslak F *et al.* Nível de qualidade de vida em acadêmicos do curso de educação física do município de Ponta Grossa (PR). **Revista da Educação Física/UEM** 2007;18:317-319.
15. Becker Júnior B. **Manual de psicologia do esporte e exercício.** Porto Alegre, RS: Nova Prova, 2000
16. Santin S. Qualidade de vida e esporte nos caminhos da filosofia da corporeidade. In: Moreira WW, Simões R (Orgs.). **Esporte como Fator de qualidade de vida.** Piracicaba: Editora UNIMEP, 2002. p. 227-241.
17. Lustyk MKB. Physical activity and quality of life: assessing the influence of activity frequency, intensity, volume and motives. **Behavior Medicine** 2004;30:124-131.
18. Brown DW *et al.* Associations between physical activity dose and health-related quality of life. **Medicine Science Sport Exercise** 2004;36:890-896.
19. Mota J *et al.* Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte** 2006;20:219-225.
20. Cieslak F *et al.* Relação da qualidade de vida com parâmetros antropométricos em atletas juvenis do município de Ponta Grossa - PR. **Revista da Educação Física/UEM** 2008; 19: 225-232.
21. Tedesco J. **Avaliação da qualidade de vida em participantes da prova de São Silvestre.** Tese de Doutorado, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.