

24 - INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA

EDUARDA EUGENIA DIAS DE JESUS, RICARDO CLEMENTE ROSA, ICRACIR ROSA,
FABRICIO FAITARONE BRASILINO, PEDRO JORGE CORTES MORALES
Universidade da Região de Joinville – Univille, Joinville - SC, Brasil
eduardaeugenia3@gmail.com

doi:10.16887/91.a1.24

Introdução

A era tecnológica trouxe para a sociedade contemporânea, mudanças comportamentais que interferiram na qualidade de vida (QV) da população (MACHADO, 2020; BALDISSERA, 2017). Incorporado ao progresso, hábitos inadequados como o sedentarismo foram potencializados, com decorrente aumento da prevalência e incidência de várias doenças (SARIDI *et al.*, 2019). Em consequência disso, estima-se que 6% das mortes a nível global, estão associadas à inatividade física (BICALHO *et al.*, 2018). Desta forma, a QV relacionada à saúde é fundamental para uma longevidade adequada e segura.

Devida a sua essência complexa, essa expressão pode estar vinculada a diversos fatores, que tanto podem elevar, quanto reduzir os padrões de vida. Assim, dentre os fatores que proporcionam benefícios para a QV, podemos destacar os altos níveis de atividade física (AF) na vida diária (NOTO *et al.*, 2020). Portanto, sabemos que AF é considerada importante, pois ela pode atender as necessidades de um estilo de vida (NOWA; BOŽEK; BLUKACZ, 2019), conservando a saúde de modo geral.

Atualmente, qualquer movimento executado pela musculatura que resulte em gasto energético, é melhor do que o sedentarismo, mesmo que o quadro clínico do indivíduo não permita atingir todos os objetivos recomendados (LEE, JACKSON, RICHARDSON, 2017; KOLT *et al.*, 2017). Contudo, torna-se relevante mencionar que a AF pode ser intensificada quando realizada como exercício físico, ou seja, de forma regular, planejada, sistematizada e supervisionada, ampliando os benefícios para a saúde humana (PEREIRA; GAMA, 2017).

Sendo assim, um ambiente propício para a referida atividade são as academias, no qual é possível perceber um crescimento considerável de estabelecimentos disponibilizados à sociedade (MACHADO, 2020). Além disso, por serem incentivadoras da saúde física e mental, estão capacitadas a desenvolver mecanismos que podem melhorar a QV da população (PEDROSA *et al.*, 2016).

A principal ferramenta de intervenção das academias é o treinamento físico, que quando realizado apenas duas vezes por semana, já é suficiente para gerar adaptações favoráveis aos praticantes, sendo extremamente vantajoso e de baixo custo (KEKÄLÄINEN *et al.*, 2018). Atender os anseios que conduzem o indivíduo à prática de exercícios físicos é fundamental para que a saúde desses possa aumentar e melhorar a cada dia (RODRIGUES; SANTOS, 2016). O movimento corporal humano constitui uma forma poderosa para prevenir e tratar inúmeras doenças crônicas (RUEGSEGGER; BOOTH, 2018).

Logo, participar de programas de AF pode contribuir para a corporeidade e autoestima (LUBANS *et al.*, 2016), elementos primordiais no auxílio da regularidade do treinamento, transformando assim a AF em um componente chave das estratégias de promoção da saúde (GE *et al.*, 2019). Todavia, quanto mais cedo houver uma educação e conscientização do praticante em relação à QV, melhor será o usufruto desses benefícios ao longo da vida (GOMES; PAPPEN, 2019), contribuindo para a sua saúde até a maioridade (ZAMAI *et al.*, 2016). Tendo em vista os fatos mencionados, esta pesquisa tem por objetivo verificar a influência da atividade física na melhora da qualidade de vida.

Metodologia

Este estudo teve como modelo a investigação descritiva de caráter transversal. Como universo de pesquisa foi pensado em praticantes de exercícios físicos em academias de Joinville e como amostra de estudo 88 indivíduos de uma academia da região norte em Joinville – SC, de ambos os gêneros e com idades entre 18 e 48 anos.

Como critério de inclusão, foram aceitos os sujeitos praticantes de musculação devidamente matriculados, e com uma regularidade de frequência de pelo menos duas vezes na semana. A seleção da amostra foi realizada através de um sorteio aleatório (randomização simples) por meio dos dados cadastrais fornecidos pelo local da pesquisa. Após a triagem, os participantes foram informados em relação ao objetivo do estudo e os que aceitaram participar, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Tendo em vista a natureza da pesquisa, optou-se pela aplicação de um questionário adaptado de Morales (2002), contendo 28 questões, para mensurar as respostas sobre a influência da atividade física na qualidade de vida. O instrumento foi constituído com variáveis de exposição sociodemográficas, econômicas, fatores ambientais, autopercepção do estilo de vida e saúde, indicadores de níveis de estresse e atividade física.

Utilizou-se o programa *Microsoft Excel® for Windows®10* para a tabulação e plotagem dos dados, e o programa *Statistical Package for the Social Sciences - IBM SPSS® 16.0* para a análise estatística dos dados. A normalidade da distribuição dos dados foi avaliada pelo teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Para a associação das variáveis categóricas, recorreu-se ao teste do *Qui Quadrado* (χ^2), e os valores de $p < 0,05$ foram considerados significativos.

Este estudo foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Região de Joinville/SC - UNIVILLE, sob parecer número 342.823.

Resultados

Efetou-se a análise dos dados por meio da estatística descritiva em categorias de ocorrência, possibilitando resultados em termos absolutos, relativos, médias e desvio padrão.

Após a aplicação do teste de *Kolmogorov-Smirnov*, foi possível verificar uma distribuição não normal dos dados, sendo necessário a utilização dos testes *U de Mann-Whitney* e *Kruskal-Wallis* com *post hoc Dunn* para averiguar prováveis diferenças entre nível de estresse, estado de saúde e sexo.

A amostra foi constituída por 88 sujeitos, sendo que 34 (38,64%) eram mulheres e 54 (61,36%) eram homens. Todos com idade entre 18 e 48 anos, estabelecendo assim, a idade média do grupo em $23,94 \pm 7,02$ anos. Contudo, outros dados foram considerados importantes para a caracterização do grupo como idade, estatura, massa corporal e data de ingresso na academia (Tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização da Amostra

n Amostral - 88		Valores de Média	Valores de Desvio Padrão
Mulheres - 34	Homens - 54		
Idade (anos)		23,94	7,02
Estatura (metros)		1,69	0,11
Massa Corporal (kilos)		71,99	12,76
Data de Ingresso (meses)		16,72	24,50

Foram constatadas interações significativas entre as variáveis idade e tempo de prática de AF (*Qui Quadrado* - χ^2) por meio da data de ingresso na academia do grupo masculino, observando uma maior aderência na faixa etária entre 18 a 23 anos ($p < 0,05$). Em relação ao vínculo empregatício, 19 (21,59%) indivíduos não trabalham atualmente e 69 (78,41%)

trabalham. Dentre esses sujeitos, 33 (45,21%) possuem uma carga horária de 40h semanais, 34 (46,58%) superior a 40h, 5 (6,85%) de 20h e apenas um tem uma carga horária de 30h semanais. Dos 69 participantes que trabalham, 12 (13,7%) possuem uma ocupação profissional na área de operador, 6 (5,6%) como vendedor, 4 (4,5%) como auxiliar e os demais em diferentes profissões. Não sendo estes dados uma associação significativa. Em relação ao estado civil 16 (47,1%) mulheres, 44 (81,5%) homens eram solteiros, e 13 (38,2%) mulheres, 07 (13,0%) homens eram casados.

Não foi possível observar interações significativas entre as variáveis estado civil e tempo de prática de AF, mas podemos verificar que há mais mulheres casadas do que homens, isso pode ser explicado pela idade das mulheres que possui um grupo maior na faixa etária entre 21 e 38 anos.

Analisando os dados referente ao grau de instrução, constatou-se que a maior parte da amostra (67,2%) possui apenas o segundo grau completo ou incompleto, sendo que 25 (46,3%) homens e 13 (38,2%) mulheres completaram o segundo grau, e 12 (22,2%) homens e 10 (29,4%) mulheres possui o segundo grau incompleto. Entretanto, apenas 14 (15,91%) indivíduos estão com o ensino superior e pós-graduação, completos ou incompletos, 7(8,0%) ainda estão cursando o primeiro grau e 6 (6,8%) possuem apenas o primeiro grau completo.

Todavia, tendo em vista a complexidade de análise da interação proposta por este estudo, torna-se necessário a investigação de outros domínios que estão diretamente ligados a esta relação, como a percepção de saúde, tabagismo, estresse e a ingestão de álcool.

Levando em consideração o tabagismo, o grupo avaliado possui 04(7,41%) homens e 03(8,82%) mulheres que fumam, perfazendo um total geral de 7 (7,95%). Entretanto, em relação ao uso de bebidas alcoólicas, 41 (46,6%) fazem uso de bebidas alcoólicas, destes 13 (38,2%) são mulheres e 28 (51,9%) são homens. A respeito desses resultados, não apareceu nenhum tipo de associação entre os gêneros e a ingestão de álcool.

Sobre a ótica da autopercepção do estado de saúde, 78 (89%) indivíduos apresentaram uma percepção de saúde entre “excelente” e “boa”, sendo que 28 (82,35%) eram mulheres e 50 (92,59%) eram homens. Neste caso os homens relataram uma maior associação de estado positivo de saúde que as mulheres ($p < 0,003$) apresentados no Gráfico 1.

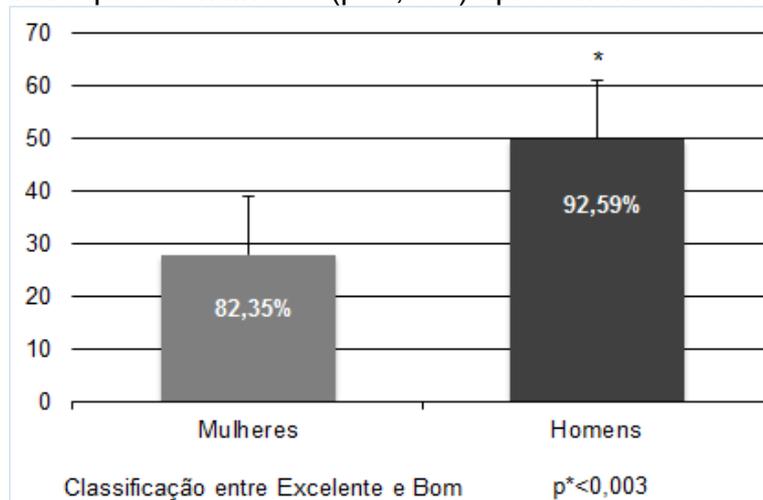


Gráfico 1 - Autopercepção do estado de saúde

Com relação ao nível de estresse, 46 (52,27%) sujeitos, sendo 19 (55,88%) mulheres e 27(50,00%) homens, disseram estar apenas às vezes estressados e vivendo razoavelmente bem. Logo, 33 (37,50%) participantes, disseram estar raramente estressados, vivendo muito bem, dentre estes, 10 (29,41%) eram mulheres e 23 (42,59%) homens. Outros 9(10,23%) relataram estar quase sempre estressados, e enfrentando problemas com frequência, deste grupo 5(14,71%) são mulheres e 4(7,41%) homens. Nenhum dos participantes relatou estar excessivamente estressado para enfrentar a vida diária. Com isso podemos observar de um

modo geral, que o nível de estresse das mulheres é maior que o dos homens, no entanto sem significância estatística.

Para o estudo do domínio dos fatores ambientais, relacionou-se a localização, distância da academia, e meio de transporte utilizado pelos participantes para o deslocamento. Assim, a grande maioria 80(90,9%) respondeu que a academia ficava mais próxima da moradia, tornando-se mais fácil o acesso. No entanto, apenas 8(9,1%) responderam que a academia ficava mais próxima do trabalho. Desta forma, ao analisarmos as variáveis localização da academia e moradia, foi possível observar uma associação significativa encontrando o valor de $p < 0,001$.

Com relação ao meio de transporte, 36(40,9%) sujeitos disseram ir a pé, outros 25(28,4%) responderam que vão de bicicleta, 26(29,5%) fazem a utilização de moto ou carro como transporte, e apenas um participante disse ir de ônibus. A utilização da caminhada, da bicicleta e da moto apresentaram uma associação estatística para o valor de $p < 0,001$.

Os participantes foram questionados também sobre os benefícios proporcionados pela prática regular de AF, no qual o instrumento avaliativo possibilita a escolha de duas alternativas como resposta. Na primeira escolha, 37(42,0%) disseram que um dos fatores seria o bem-estar e a tranquilidade, 14(15,9%) responderam a melhora do condicionamento físico, 12(13,6%) disseram ser um dos fatores a melhora da aparência, 7(8,0%) responderam o aumento da autoconfiança, e outros 18(20,5%) responderam diversos fatores aleatórios. Na segunda alternativa, 28(31,8%) responderam que o outro fator seria a melhora do condicionamento físico, 16(18,2%) disseram ser a melhora na estética corporal, 7(8,0%) da aparência, 7(8,0%) perda da gordura e 5(5,7%) a autoconfiança. Os 16 (18,2%) sujeitos restantes, responderam outros diversos fatores aleatórios. Logo, nesta segunda opção, 9 participantes não responderam à pergunta. Não houve associação significativa para este domínio.

Prosseguindo na avaliação dos indicadores de AF, 35(39,8%) dos participantes já frequentaram outras academias, 38(43,2%) interromperam algum programa de atividade física, destes 16(47,1%) eram mulheres, e 22(40,7%) homens. Em consequência disso, 18(20,5%) disseram interromper somente uma vez, 15(17,0%) de uma a três vezes, 8(9,1%) mais de cinco vezes, e somente 5(5,7%) interromperam de três a cinco vezes. À vista disso, quando abordados em relação aos motivos para a interrupção da prática regular de AF, a falta de tempo foi mencionada por 27(28,72%) participantes, correspondendo a alternativa mais citada.

Tendo em vista que nesta questão o questionário utilizava a possibilidade da escolha de mais duas alternativas, tivemos como a segunda opção mais escolhida, os problemas financeiros, relatados por 11(11,70%) indivíduos. O terceiro motivo mais indicado foi a falta de motivação própria, mencionada por 8(8,51%) participantes. Dos sujeitos que responderam a falta de tempo como um dos motivos para a interrupção da AF, 15(15,95%) eram homens, verificando assim, uma associação significativa ($p < 0,05$) entre esta variável com a da frequência de outras academias.

Discussão

Observamos no presente estudo, que mesmo com a propagação dos benefícios da AF em relação a QV, a população em geral não pratica o suficiente de acordo com o mínimo preconizado por instituições de saúde.

Dentre os motivos, o de maior destaque nesta pesquisa foi a falta de tempo. Diversos estudos relatam essa escassez de disponibilidade da população para com AF. O tempo de dedicação ao trabalho e a utilização compulsiva da internet, conduzem o ser humano para uma maior comodidade em relação à sua saúde e bem-estar, destinando menos tempo às atividades físicas (SOUTO *et al.*, 2016; NASCIMENTO; CUNHA, 2019; BEZERRA *et al.*, 2020).

O estudo de Esteves *et al.* (2017) aponta que as principais causas para a fraca adesão às atividades físicas foram a falta de tempo, os horários das atividades, a distância e o preço. Desta forma, a localização da academia torna-se um fator importante para a permanência deste aluno, em razão da otimização do tempo. Diante disso, grande parte da amostra investigada, relatou a

preferência em frequentar uma academia próximo a sua moradia. O referido fato torna-se ainda mais consistente, tendo em vista que o meio de deslocamento mais utilizado para a chegada na academia foi a caminhada. Esses achados corroboram com o estudo de Gonçalves, Bicalho e Noce (2019), no qual observaram que a facilitação do acesso a academia, proporcionada pela localização, distância e meio de transporte, exercem grande influência na continuidade deste aluno na atividade.

Em relação ao consumo de tabaco e bebidas alcoólicas, houve uma maior prevalência na ingestão de álcool, porém as associações não foram significativas. A falta de QV pode ser ocasionada pelo uso de álcool ou tabaco, e estes interferem na manutenção da saúde. Assim, quem não faz uso dessas substâncias consegue ter melhores níveis de satisfação com a saúde e com o ambiente (GONÇALVES *et al.*, 2020).

Ao analisarmos os níveis de estresse, foi possível perceber um predomínio das mulheres em relação aos homens. Um fator que pode ter influenciado neste achado, é que 13 mulheres das 34 que compõe a amostra, eram casadas, este fato provoca o aumento de várias tarefas na rotina diária. Além disso, 10 mulheres casadas ainda estavam cursando o segundo grau, sendo esse mais um indicador que pode interferir no comportamento do estresse diário.

Em relação ao estresse em casa, no trabalho e lazer não houve uma associação significativa. Neste contexto, torna-se importante salientar que o aumento da intensidade e volume da AF, pode gerar a redução do nível de estresse, bem como das emoções e dos sentimentos de negatividade, transformando-as em positivas (SCHULTCHEN, *et al.*, 2019).

Constatou-se através dos dados desta pesquisa que 67% da população investigada possui apenas o segundo grau completo ou incompleto, evidenciando um baixo nível de escolaridade. Em um estudo de Gonçalves, Bicalho e Noce (2019), foi verificado que 43% da amostra apresenta o ensino médio completo ou superior incompleto apenas, corroborando com os achados do presente estudo. Tendo em vista os fatos mencionados, torna-se relevante informar que 78% dos sujeitos avaliados neste estudo possuem vínculo empregatício, o que por sua vez, sugere-se uma inserção prematura no mercado de trabalho, optando assim, por uma estabilidade financeira em detrimento do grau de instrução e da disposição para a manutenção de hábitos saudáveis. De qualquer forma, não houve relação entre as variáveis citadas do ponto de vista estatístico, porém os dados são consistentes.

No que se refere ao domínio relacionado ao estado de saúde, a maior parte do grupo relatou uma autopercepção entre “excelente” e “boa”, com um predomínio associativo significativo ($p < 0,003$) dos homens, comparado às mulheres. Este achado pode estar correlacionado aos benefícios gerados na QV pela prática regular de AF, pois 42% dos participantes declararam o “bem-estar” e “tranquilidade” como a principal consequência de uma vida ativa. O estudo de Rodrigues e Santos (2016), analisou os fatores motivacionais que levam os jovens à prática e adesão ao treinamento de musculação. Os principais fatores que motivam os indivíduos foram as questões relacionadas à estética e os benefícios à saúde. Da mesma forma, os resultados apresentados no estudo de Gonçalves, Bicalho e Noce (2019), apontam a melhora da saúde como o principal benefício proporcionado pela AF.

Considerações finais

A descrição e análise dos elementos que interferem na QV foram fundamentais para auxiliar na determinação do perfil da população investigada. Nesse sentido, esta pesquisa buscou entender, sob a ótica de praticantes de musculação, os impactos da AF na vida diária.

Desta forma, é possível compreender a partir dos dados obtidos, que a prática da AF influencia na melhora da QV, mostrando-se como um fator de proteção. À vista disso, para que haja equilíbrio em todos os domínios que compõe a subsistência humana, é necessário a manutenção de hábitos saudáveis. Nesta perspectiva, a AF torna-se um recurso relevante, possibilitando a defesa contra vários distúrbios ocasionados pelo comportamento da sociedade contemporânea. Frente a esses dados, salienta-se a importância da implementação de políticas

públicas que visem apoiar e valorizar a prática de atividades físicas. O presente estudo possui algumas limitações que devem ser consideradas. Inicialmente, podemos citar o desenho transversal, impossibilitando a análise das relações de temporalidade entre as variáveis. O fato da pesquisa ter sido desenvolvida em apenas uma academia, abrangendo uma única região da cidade de Joinville, reduz a representatividade desta amostra, limitando a extrapolação dos resultados para o referido grupo. Por fim, a utilização de dados de forma autorrelatada, estabelece limitações em relação a precisão da informação coletada. Entretanto, os aspectos que atenuam os eventuais vieses, estão pautados no rigor metodológico desta pesquisa, fazendo uso de um questionário estruturado e validado, aplicado de forma minuciosa, com orientações iniciais e esclarecimentos durante todo processo investigativo.

Referências

ANVERSA, A. L. B. Qualidade de vida e imagem corporal de mulheres praticantes de musculação e ginástica. *psicologia, saúde & doenças. Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde - SPPS.* v. 20, n. 1, p. 149-159, 2019. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v20n1/v20n1a12.pdf>. Acesso em: 31 out. 2020.

BALDISSERA, L., *et al.* Benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de vida. *Unoesc & Ciência - ACBS Joaçaba*, v. 8, n. 2, p. 117-124, jul./dez. 2017. Disponível em: <https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/13055>. Acesso em: 31 out. 2020.

BEZERRA, M. A. A., *et al.* Comportamento sedentário em universitários de educação física. *Medicus*, v. 2, n. 1, p. 14-20, jan. 2020.

BICALHO, P. G. *et al.* Associação entre fatores sociodemográficos e relacionados à saúde com a prática de caminhada em área rural. *Ciências e Saúde Coletiva*, v. 23, n. 4, p. 1323-1332, 2018.

BRICKWOOD, K. J., *et al.* Consumer-Based Wearable Activity Trackers Increase Physical Activity Participation: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Mhealth Uhealth*. n. 7, n. 4, abr. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30977740/>. Acesso em: 31 out. 2020.

EDDOLLS, W. T. B., *et al.* The association between physical activity, fitness and body mass index on mental well-being and quality of life in adolescents. *Qual Life Res.* v. 27, n. 9, jun. 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29948603/>. Acesso em: 31 out. 2020.

ESTEVES, D., *et al.* Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses. *Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio Y El Deporte*. v. 12, n. 2, p. 261-270, 2017.

GE, Y, *et al.* Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the health-related quality of life of college students in Northeast China. *Health Qual Life Outcomes*. v. 17, n. 1, jul. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31311564/>. Acesso em: 31 out. 2020.

GOMES, A. Q.; PAPPEN, D. R. H. P. Influência da relação entre síndrome metabólica e prática de atividade física na qualidade de vida do indivíduo. *FAG Journal of Health*, v.1, n.2, p. 78. 2019. Disponível em: <https://fjh.fag.edu.br/index.php/fjh/article/view/97/86>. Acesso em: 01 nov. 2020.

GONÇALVES, A. M. S. *et al.* Uso de álcool, tabaco e maconha: repercussões na qualidade de vida de estudantes. **Esc Anna Nery**, v. 24, n. 2, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ean/v24n2/1414-8145-ean-24-2-e20190284.pdf>. Acesso em: 01 nov. 2020.

GONÇALVES, M. L.; BICALHO, C. C. F.; NOCE, F. Análise da percepção da qualidade de vida em praticantes de musculação de um projeto social. **Arq Cien Esp.** v. 7, n. 3, p. 114-118, 2019. Disponível em: <http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/3744/4603>. Acesso em: 01 nov. 2020.

HAASOVA, M., *et al.* The association between habitual physical activity and cigarette cravings, and influence of smokers' characteristics in disadvantaged smokers not ready to quit. **Psychopharmacology (Berl)**. v. 233, n. 14, jul. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27256353/>. Acesso em: 01 nov. 2020.

JESUS, L. L.; MACEDO; A. G.; OLIVEIRA, D. M. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. **SALUSVITA**, Bauru, v. 38, n. 1, p. 27-39, 2019.

KEKÄLÄINEN, T., *et al.* Effects of a 9-month resistance training intervention on quality of life, sense of coherence, and depressive symptoms in older adults: randomized controlled trial. **Qual Life Res.** v. 29, n. 2, 455-465, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29124498/>. Acesso em: 31 out. 2020.

KOLT, G. S., *et al.* Associations between quality of life and duration and frequency of physical activity and sedentary behaviour: Baseline findings from the WALK 2.0 randomised controlled trial. **PLoS One.** v. 12, n. 6, jun. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5491114/>. Acesso em: 31 out. 2020.

LA FAUCI, V., *et al.* Young people, young adults and binge drinking. **J Prev Med Hyg.** v. 60, n. 4, p. 376-385, dez. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31967096/>. Acesso em: 01 nov. 2020.

LATINO-MARTEL, P., *et al.* Alcoholic beverages, obesity, physical activity and other nutritional factors, and cancer risk: A review of the evidence. **Crit Rev Oncol Hematol.** v. 99, p. 308-23, mar. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26811140/>. Acesso em: 01 nov. 2020.

LEE, P. G.; JACKSON, E. A., Richardson CR. Exercise Prescriptions in Older Adults. **Am Fam Physician.** v. 95, n. 7, p. 425-432, abr. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28409595/>. Acesso em: 31 out. 2020.

LUBANS, D., *et al.* Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. **Pediatrics.** v. 138, n. 3, ago. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27542849/>. Acesso em: 31 out. 2020.

MACHADO, A. S. Exercício Físico na academia ao ar livre. **Revista Faculdades do Saber.** v. 05, n. 9, p. 589-597, 2020. Disponível em: <https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/88/66>. Acesso em: 31 de out. 2020.

NASCIMENTO, A; CUNHA, D. Atividade física e espaço urbano: proposta de um centro de saúde para o idoso na cidade de guarapuava- PR. **Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais – CESCAGE.** v. 1, p. 1-11, jan – jul, 2019.

NOTO, S., *et al.* The relationship between preference-based health-related quality of life and lifestyle behavior: a cross-sectional study on a community sample of adults who had undergone a health check-up. **Health Qual Life Outcomes**. v. 18, n. 1, ago. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32746837/>. Acesso em: 31 out. 2020.

NOWAK, P. F.; BOŽEK, A.; BLUKACZ, M. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Quality of Life among University Students. **Biomed Res Int**. v. 2019, p.1-10, dez. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31930143/>. Acesso em: 31 out. 2020.

PEDROSA, G. F. *et al.* Perfil De Iniciantes Na Prática De Musculação: Há Diferenças Entre Homens E Mulheres. **Revista Mundi Saúde e Biológicas**. Curitiba, PR, v. 1, n. 2, 12, jul./dez., 2016. Disponível em: <http://periodicos.ifpr.edu.br/index.php?journal=MundiSB&page=article&op=view&path%5B%5D=219>. Acesso em: 31 out. 2020.

PEIXOTO, D. H. C.; CRUZ, R. W. S. Motivos estimulantes à prática de musculação em uma academia de João Pessoa- Paraíba. **Revista Diálogos em Saúde**. v. 1, n. 1, p. 27-45, jan/jun, 2018. Disponível em: <http://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/198>. Acesso em: 01 nov. 2020.

PEREIRA, E. S.; GAMA, E. F. Imagem corporal da mulher praticante de exercício físico. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 43, n. 1, p. 5-11, jan./jun. 2017.

RÖDEL, R. G. B., *et al.* Qualidade de vida associada à frequência semanal de treinamento: um estudo transversal comparativo. **Research, Society and Development**, v. 9, n.9, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7549/6865>. Acesso em: 31 out. 2020.

RODRIGUES, A. L.; SANTOS, R. Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-Ce. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 58, p. 308-313, 2016. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/942>. Acesso em: 31 out. 2020.

RUEGSEGGER, G. N.; BOOTH, F. W. Health Benefits of Exercise. **Cold Spring Harb Perspect Med**. v. 8, n. 7, jul. 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28507196/>. Acesso em: 31 out. 2020.

SARIDI, M., *et al.* Correlating physical activity and quality of life of healthcare workers. **BMC Res Notes**. v. 12, n. 1, abr. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30947739/>. Acesso em: 31 out. 2020.

SCHULTCHEN, D., *et al.* Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. **Br J Health Psychol**. v. 24, n. 2, p. 315-333, maio 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30672069/>. Acesso em: 01 nov. 2020.

SOUTO, L. E. S., *et al.* Fatores Associados à Qualidade de Vida de Docentes da Área da Saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v. 40, n. 3, p. 452 – 460, 2016.

SU, T. T., *et al.* Physical Activity and Health-Related Quality of Life Among Low-Income Adults in Metropolitan Kuala Lumpur. **J Epidemiol**. v. 29, n. 2, p. 43-49, jun. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29962493/>. Acesso em: 31 out. 2020.

ZAMAI, C. A. *et al.* Motivos de adesão, manutenção e resultados alcançados através da prática de atividades físicas em academias. **RESMA**, Três Lagoas, v. 3, n. 2, p. 13-22, ago./dez. 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/1901>. Acesso em 31 out de 2020.

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN IMPROVING QUALITY OF LIFE

Abstract

Objective: The present study aimed to verify the influence of physical activity on improving quality of life. **Methods:** This is an observational, cross-sectional descriptive study. The sample consisted of 88 individuals from a gym in Joinville - SC, of both genders and aged between 18 and 48 years. In view of the nature of the research, it was decided to apply a questionnaire adapted from Morales (2002), to measure responses on the influence of physical activity on quality of life. The Microsoft Excel® for Windows®10 program was used for data tabulation and plotting, and the Statistical Package for the Social Sciences - IBM SPSS® 16.0 program for statistical analysis. The normality of data distribution was assessed using the Kolmogorov-Smirnov test. For the association of categorical variables, the Chi Square test (χ^2) was used, and p values <0.05 were considered significant. **Results:** The results showed statistically significant associations for the variables age and date of entry (socio-demographic / economic domain p <0.05), men and health status (lifestyle and health domain p <0.003), location of the gym and housing (domain environmental factors p <0.001), displacement means such as walking, cycling and motorbikes (domain environmental factors p <0.001), lack of time and attending other gyms (physical activity indicators domain p <0.05). **Conclusion:** Thus, it was possible to conclude with the data obtained, that the practice of physical activity influences the improvement of quality of life, showing itself as a protective factor.

Keywords: Physical Activity, Quality of Life, Health.

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA

Resumen

Objetivo: El presente estudio tuvo como objetivo verificar la influencia de la actividad física en la mejora de la calidad de vida. **Métodos:** se trata de un estudio descriptivo transversal. La muestra estuvo conformada por 88 individuos de un gimnasio en Joinville - SC, de ambos sexos y con edades entre 18 y 48 años. Dada la naturaleza de la investigación, se decidió aplicar un cuestionario adaptado de Morales (2002), para medir las respuestas sobre la influencia de la actividad física en la calidad de vida. Se utilizó el programa Microsoft Excel® para Windows®10 para la tabulación y trazado de datos, y el programa Statistical Package for the Social Sciences - IBM SPSS® 16.0 para el análisis estadístico. La normalidad de la distribución de los datos se evaluó mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Para la asociación de variables categóricas se utilizó la prueba de Chi Cuadrado (χ^2) y se consideraron significativos valores de p <0.05. **Resultados:** Los resultados mostraron asociaciones estadísticamente significativas para las variables edad y fecha de ingreso (dominio sociodemográfico / económico p <0.05), hombres y estado de salud (dominio de estilo de vida y salud p <0,003), ubicación del gimnasio y vivienda (dominio factores ambientales p <0,001), medias de desplazamiento como caminar, andar en bicicleta y motocicletas (dominio de factores ambientales p <0,001), falta de tiempo y asistencia a otros gimnasios (dominio de indicadores de actividad física p <0,05). **Conclusión:** Así, se pudo concluir con los datos obtenidos, que la práctica de actividad física influye en la mejora de la calidad de vida, mostrándose como factor protector.

Palabras clave: actividad física, calidad de vida, salud.

INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA

Resumo

Objetivo: O presente estudo teve por objetivo verificar a influência da atividade física na melhora da qualidade de vida. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa descritiva transversal. A amostra foi composta por 88 indivíduos de uma academia em Joinville – SC, de ambos os gêneros e com idade entre 18 e 48 anos. Tendo em vista a natureza da pesquisa, optou-se pela aplicação de um questionário adaptado de Morales (2002), para mensurar as respostas sobre a influência da atividade física na qualidade de vida. Utilizou-se o programa *Microsoft Excel® for Windows®10* para a tabulação e plotagem dos dados, e o programa *Statistical Package for the Social Sciences - IBM SPSS® 16.0* para a análise estatística. A normalidade da distribuição dos dados foi avaliada pelo teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Para a associação das variáveis categóricas, recorreu-se ao teste do *Qui Quadrado (χ^2)*, e os valores de $p < 0,05$ foram considerados significativos. **Resultados:** Os resultados demonstraram associações estatisticamente significativas para as variáveis idade e data de ingresso (domínio sociodemográfico/econômico $p < 0,05$), homens e estado de saúde (domínio estilo de vida e saúde $p < 0,003$), localização da academia e moradia (domínio fatores ambientais $p < 0,001$), meios de deslocamento como a caminhada, bicicleta e moto (domínio fatores ambientais $p < 0,001$), falta de tempo e frequentar outras academias (domínio indicadores de atividade física $p < 0,05$). **Conclusão:** Sendo assim, foi possível concluir com os dados obtidos, que a prática da atividade física influencia na melhora da qualidade de vida, mostrando-se como um fator de proteção.

Palavras-chave: Atividade Física, Qualidade de Vida, Saúde.