



QUALIDADE DE VIDA E EXERCÍCIO FÍSICO

OLIVEIRA, Carla Rabelo¹

VESPASIANO, Bruno de Souza²

¹Acadêmica do curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

²Docente do curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

RESUMO

Como podemos definir qualidade de vida? É muito mais que uma questão de satisfação buscada pelo ser humano, podemos citar alguns fatores que vem influenciando: local de trabalho, moradia, qualidade dos serviços médicos, a presença de espaços de lazer, tempo para usufruir do lazer, ausência dos efeitos colaterais de medicamentos de uso contínuo. É ter cultura educação, ter conforto, é ter saúde e amar. São inúmeras as situações que podemos citar para que cada um atinja o grau de satisfação para a qualidade de vida, pois cada um sabe o que é importante para viver bem. Assim qualidade de vida é definida como a sensação íntima de conforto, bem-estar ou felicidade no desempenho das nossas funções físicas, intelectuais, e psíquicas dentro da realidade do convívio familiar, do trabalho e dos valores da sociedade que pertence. O exercício físico vem como uma alternativa para melhorar a qualidade de vida, pois se mostra um método relativamente barato, que pode ser oferecida a maioria da população.

Palavras chave: Exercício físico, Qualidade de vida, Satisfação pessoal

ABSTRACT

How do we define quality of life? It is much more than a matter of satisfaction sought by human beings, we can mention some factors behind: the workplace, housing, quality of medical services, the presence of leisure facilities, time to enjoy leisure, lack of side effects medication of continuous use. It is an education culture, take comfort, is to be healthy and loving. There are numerous situations that we can mention that each one reaches the level of satisfaction for the quality of life, because everyone knows what is important to live well. So quality of life is defined as the intimate feeling of comfort, well-being or happiness in the performance of our physical functions, intellectual, and psychological within the reality of family life, work and values of the society you belong to. The exercise comes as an alternative to improve the quality of life, it shows up a relatively cheap method that can be offered to most of the population.

Keywords: Exercise, Personal satisfaction, Quality of life



1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como o completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças. A formação profissional e as políticas em saúde têm como prioridade o controle da mortalidade e morbidade. Recentemente a vem acontecendo uma crescente preocupação não somente com a severidade e frequência das doenças, mas também com o impacto destas nas atividades diárias da população (FLECK, 2000).

Na área da saúde, qualidade de vida pode ser conceituada de duas maneiras: qualidade de vida como um conceito genérico (influencia de estudos sociológicos) e qualidade de vida relacionada á saúde (agravo na qualidade de vida). O conceito qualidade de vida tem despertado o interesse de diversas pesquisas e suas praticas vem sendo desenvolvidas por equipes de saúde em pacientes acometidos por diversas enfermidades (SEIDL; ZANNON, 2004).

A inatividade física e sedentarismo são tidos como fatores de risco para diversas doenças. Qualidade de vida em saúde foca sua centralidade na capacidade de viver sem doenças ou superar dificuldades dos estados ou condições de morbidade (SILVA et al., 2010).

Existem fatores físicos e psicológicos que intervém na qualidade de vida das pessoas até mesmo em seu ambiente de trabalho, onde não havendo um gerenciamento correto vem a sofrer com condições desfavoráveis. Comprometendo o desempenho e produtividade (SILVA et al., 2010).

A condição física e claramente melhorada com a pratica regular de exercícios físicos, os números de efeitos positivos da atividade física para a saúde são grandes, no entanto é fundamental programar a quantidade frequência, intensidade dos exercícios que o indivíduo realiza (PIERON, 2004).

Estudos tem demonstrado que a pratica do exercício físico diminui em grande escala diminui a probabilidade de patologias, proporcionando melhor eficiência do metabolismo, melhora das funções cognitivas, melhora do funcionamento orgânico geral, proporcionando aptidão física proporcionando qualidade de vida (MACEDO et al., 2003).



Com base nessas discussões, o intuito desse estudo, relacionar a qualidade de vida com a prática regular de atividades físicas para o benefício de sua saúde, inculcando a necessidade da diminuição do estilo de vida sedentário.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O presente trabalho foi realizado a partir de uma revisão bibliográfica. Para elaboração do presente texto, foram selecionados artigos retirados das bases de dados: Google Acadêmico, Scielo, os artigos apresentados foram entre 1999 a 2012. As palavras chaves utilizadas foram: Qualidade de vida, Exercício físico, Satisfação pessoal. A seleção dos artigos foi por aproximação com o tema.

3. RESULTADOS

Qualidade de vida não é apenas o nível de funcionamento, mas o nível de satisfação com este, que se refere à satisfação de viver. O bem-estar compreende a habilidade de realizar atividades diárias, e a satisfação com o nível e controle de doenças (MACEDO et al., 2003).

Qualidade de vida é algo que somente a própria pessoa pode avaliar, pois ela mesma conhece e pode avaliar seu modo vida, para isso perguntem para três pessoas que vivem ao seu redor quais seriam suas prioridades entre as atividades de trabalho, o lazer, relacionamento social, sua satisfação com as horas de sono, seu preparo físico. O resultado dependerá do momento de cada um. Ainda bem, o que seria do azul se todos gostassem do branco? (NOBRE, 1995)

4. CONCLUSÃO

Conclui-se em que a pratica de atividades físicas, aumenta o nível de satisfação pessoal, visto que o individua vai adaptando-se e a pratica torna essencial em sua vida. Estando satisfeito com seu físico, a qualidade de vida aumenta, pois a insatisfação declina.



Os estudos encontrados concordam que o prazer e a satisfação encontrados na prática de exercícios físicos reforçam a autoestima e contribuem para socialização. O exercício é uma intervenção de baixo custo que pode promover saúde em vários aspectos quando realizados conscientemente. Qualidade de vida é algo nato do ser humano, cada um sabe e pode mensurar em qual grau de satisfação se encontrar e que pode ser melhorado.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FLECK, M. P. A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100). **Ciência e Saúde Coletiva**, [S.l.], v. 5, n. 1, p. 33-38, 2000.

MACEDO, C. F. S. G. et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, [S.l.], v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.

NOBRE, M. R. C. Qualidade de vida. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**. [S.l.], v. 64, n. 2, 1995.

PIERON, M. Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. **Fitness & Performance Journal**, [S.l.], n. 1, p. 10-17, 2004.

SIEDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno de Saúde Pública**, [S.l.], v. 20, n. 2, mar./abr. 2004.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência e Saúde Coletiva**, [S.l.], v. 15, n. 1, 2010.