Nem toda atividade física traz qualidade de vida

Educação Física

Enviado por:

Postado em:21/12/2009

A relação entre atividade física e qualidade de vida a princípio pode parecer óbvia, mas a pesquisa mostrou o contrário.

USP A prática de atividades físicas não se traduz, necessariamente, em mais qualidade de vida. É preciso avaliar o tipo de atividade e as circunstâncias em que ela é praticada. Essa relação foi o tema de um estudo de doutorado defendido pela professora Ana Lúcia Padrão dos Santos, em agosto último, na Escola de Educação Física e Esporte (EEFE) da USP, sob orientação do professor Antônio Carlos Simões. A relação entre atividade física e qualidade de vida a princípio pode parecer óbvia, mas a pesquisa mostrou o contrário. Ana Lúcia explica que é fácil cometer equívocos quando se estuda esses dois temas sem o rigor acadêmico em relação aos conceitos. “Estudamos qualidade de vida segundo um conceito científico, pois ela pode ser avaliada sob inúmeros aspectos e ser relacionada a diferentes motivadores. Já na atividade física, usamos uma abordagem mais ampla, considerando-a como todo movimento feito por uma pessoa no período de 24 horas” esclarece. Ana Lúcia entrevistou 228 universitários, sendo 59 homens e 169 mulheres, com idade média de 28,7 anos, todos voluntários de uma instituição de ensino superior privada. A avaliação foi comparar os entrevistados com altos índices de qualidade de vida com aqueles que tinham um alto índice de gasto energético ao longo do dia. A pesquisa avaliou os entrevistados numa escala científica que mostra o quanto uma pessoa é ativa fisicamente. “Pedimos ao entrevistado para preencher um questionário respondendo quantas horas por dia ele realiza diversas atividades, como dormir, assistir televisão, varrer o chão, caminhar, cuidar do jardim, subir escadas, fazer exercícios na academia, correr, jogar futebol, entre outros” explica a pesquisadora. A qualidade de vida, segundo o método utilizado na pesquisa, pode ser avaliada sob quatro domínios principais: saúde e funcionamento; sócio-econômico; psicológico e espiritual; e familiar. Em diversas sociedades esses componentes pesam de formas diferentes. “De um modo geral, a qualidade de vida é avaliada segundo o que é importante para a pessoa pesquisada”, esclarece Ana Lúcia. O resultado foi que os dois índices não coincidiram. As análises mostraram que não houve relações estatisticamente significativas entre os diferentes níveis de atividade física e os índices de qualidade de vida no grupo pesquisado. O gasto energético, pura e simplesmente, não se traduz necessariamente nos domínios de qualidade de vida estudados. “Por exemplo, durante a revisão da literatura existente, pesquisamos um estudo que mostrava pessoas que trabalham muito em trabalhos intelectuais [pouca atividade física]. Elas têm maior salário e maior qualidade de vida” conta a professora, “mas isso não significa o contrário, ou seja, que pessoas que praticam atividades físicas tenham menor qualidade de vida”. Equívocos conceituais O tema qualidade de vida é um assunto muito falado na sociedade, mas pouco estudado cientificamente. “Existem muitas confusões. A qualidade de vida é um termo multidisciplinar, podendo ser associada ao salário, ao prazer da profissão ou à prática de atividades físicas” explica Ana Lúcia. “Ela não pode ser analisada isoladamente, ou seja, existem vários fatores que pesam para compor a qualidade de vida.” Para a professora, o questionário é importante porque os próprios entrevistados não têm noção se fazem ou não atividades. “Por exemplo, um deles respondeu que não fazia atividades físicas pois ficava muito cansado com seu trabalho como carteiro, ou seja, ele praticava muita atividade física, mas não sabia disso”. Atividade

e exercício físico A pesquisa distinguiu o que é exercício físico e atividade física. Fazer um exercício físico voluntariamente, como praticar um esporte ou fazer academia, cientificamente, é diferente de simplesmente gastar energia caminhando para ir ao trabalho ou subindo escadas. “É preciso considerar o tipo de exercício físico que a pessoa está praticando, por isso consideramos a atividade física num conceito mais amplo”, explica Ana Lúcia. Segundo a professora, é preciso esclarecer os conceitos do estudo com um certo rigor científico, para que não haja interpretações equivocadas sobre a pesquisa. Este conteúdo foi acessado em 21/12/2009 do sítio: Portal da Educação Física Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.