

Trabalho Destaque

Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida¹

Cirilo Cavalheiro Paiva²

Eduarda Selau Lumertz³

Thomas Vagner de Passos de Lima Xavier⁴

Luciano do Amaral Dornelles⁵

Resumo: Existem diversos conceitos acerca da qualidade de vida, um deles se refere ao bem-estar físico, social e emocional do indivíduo. Os cuidados de saúde podem favorecer a melhora da qualidade de vida, bem como a prática de exercícios físicos. Estudos evidenciam que os exercícios habituais sejam benéficos para a saúde, proporcionando melhoria da eficiência do metabolismo, com consequente diminuição da gordura corporal, incremento de massa e força muscular, melhora da postura e autoestima, diminuição do estresse, ansiedade e depressão, além de diversos outros fatores diretamente relacionados à qualidade de vida. Com base nesses resultados positivos encontrados na literatura, o objetivo do presente estudo foi comparar a qualidade de vida de indivíduos que realizam atividade física regularmente com a de indivíduos pouco ativos, bem como os diferentes benefícios para ambos os sexos. Participaram do estudo 69 estudantes da Universidade Federal de Londrina, sendo 36 pouco ativos (17 do sexo feminino e 19 do sexo masculino) e 33 praticantes de exercício físico (16 do sexo feminino e 17 do sexo masculino). Para o desenvolvimento da pesquisa, foi utilizado o questionário auto administrável SF-36. Para a análise estatística utilizou-se o teste “t” de Student ($p \leq 0,05$). Os resultados demonstraram que capacidade funcional ($p < 0,001$), aspectos físicos ($p = 0,01$), estado geral da saúde ($p < 0,001$), vitalidade ($p < 0,001$), aspectos sociais ($p = 0,02$), aspectos emocionais ($p = 0,05$) e saúde mental ($p < 0,001$) apresentaram aumentos significantes quando comparados aos pouco ativos. O sexo feminino apresentou aumento significativo nos parâmetros capacidade física ($p < 0,001$), aspectos físicos ($p = 0,01$), dor ($p < 0,001$), estado geral de saúde ($p < 0,001$), vitalidade ($p < 0,001$), aspectos sociais ($p = 0,01$) e saúde mental ($p < 0,001$) da qualidade de vida e, no sexo masculino, a diferença significativa foram notadas nos seguintes parâmetros: capacidade física ($p < 0,001$), estado geral de saúde ($p = 0,03$), vitalidade ($p < 0,001$) e saúde mental

¹ Este trabalho foi destaque na XVI Mostra Científica do Cesuca.

² Estudante do Curso de Educação Física do Centro Universitário Cesuca. E-mail: cirilocp13@gmail.com

³ Estudante do Curso de Educação Física do Centro Universitário Cesuca. E-mail: dyudua@gmail.com

⁴ Estudante do Curso de Educação Física do Centro Universitário Cesuca. E-mail: tranks2002pvp@gmail.com

⁵ Docente dos Cursos de Educação Física e Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. Mestre em Educação. E-mail: luciano.dornelles@cesuca.edu.br

($p < 0,001$). Conclui-se que os exercícios físicos habituais e, não excessivos, bem orientados, melhoram os parâmetros de qualidade de vida avaliados pelo SF-36 dos indivíduos em geral, independente do sexo. E, ainda que o sexo feminino apresenta maiores benefícios comparado ao sexo masculino.

Palavras-chave: Exercício físico; Qualidade de vida; Revisão.