XVII CONBRACE
IV CONICE 2011
11 A 16 SET | PORTO ALEGRE
CIÊNCIA & COMPROMISSO SOCIAL
IMPLICAÇÕES NA/DA EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE GINÁSTICA SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES

Laudimiria Katarine Santana Davi Porto

RESUMO

Uma prática de exercícios sistematizados bastante utilizada nos dias atuais é a ginástica de academia. A relação dessa atividade com a qualidade de vida ainda não é comumente evidenciada. Nesse sentido, este estudo objetiva investigar a influência da prática de ginástica sobre a qualidade de vida de mulheres. Para avaliação da qualidade de vida, foi utilizado o WHOQOL- bref, instrumento criado pelo grupo de estudos de qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde, estabelecendo a contribuição específica dos principais elementos que estruturam a qualidade de vida (domínio físico, psicológico, social e ambiental). Foram amostrados 60 indivíduos, 30 praticantes de ginástica e 30 sedentários. A amostra foi pareada a partir das variáveis renda, grau de instrução, sexo e idade. Os dados foram tradados seguindo as prescrições indicadas no questionário utilizando o programa estatísco SPSS 18.0. A partir dos dados analisados, foi possível identificar efeitos positivos nos domínios físico (p≤0,1), psicológico (p≤0,05), social (p≤0,05) e ambiental (p≤0,0,5) em relação a prática de ginástica, visto que houve diferença significativa entre os grupos. Assim, pode-se afirmar que a ginástica tem influencias positivas na QV desses indivíduos.

ABTRACT

A systematic exercise widely used nowadays is the gymnastics academy. The relationship of this activity with the quality of life is not commonly observed. Thus, this study investigates the influence of aerobic exercise on quality of life of women. To evaluate the quality of life, it has been used the WHOQOL-BREF, an instrument created by a study group on quality of life of the World Health Organization, establishing the specific contribution of the main elements that shape the quality of life (physical domain, psychological, social and environmental).It has been sampled 60 individuals, 30 practitioners of gymnastics and 30 sedentary. The sample was matched from the variables: income, education level, gender and age. Data were handled by following the instructions given in the questionnaire using SPSS 18.0 statistic program. From the data analyzed, it was possible to identify positive effects in physical ($p \leq 0.1$), psychological ($p \leq 0.05$), social ($p \leq 0.05$) and environmental ($p \leq 0,0,5$) for gymnastics, as there was a significant difference between groups. Thus, it can be stated that the gym has positive influences on the QOL of these individuals.

RESUMEN

XVII CONBRACE
IV CONICE 2011
11 A 16 SET | PORTO ALEGRE
CIÊNCIA & COMPROMISSO SOCIAL
IMPLICAÇÕES NA/DA EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

Un ejercicio sistemático utilizados en la actualidad es la academia de gimnasia. La relación de esta actividad con la calidad de vida no se observa con frecuencia. Así, este estudio investiga la influencia del ejercicio aeróbico sobre la calidad de vida de las mujeres. Para evaluar la calidad de vida, se utilizó el WHOQOL-BREF, un instrumento creado por un grupo de estudio sobre la calidad de vida de la Organización Mundial de la Salud, se establece la contribución específica de los principales elementos que conforman la calidad de vida (dominio físico, psicológico, social y medio ambiente). Se muestrearon 60 individuos, 30 practicantes de gimnasia y sedentarios 30. La muestra fue acompañada de las variables: ingreso, nivel educativo, género y edad. Los datos fueron tratados siguiendo las instrucciones dadas en el cuestionario con el programa SPSS 18.0 del programa estadístico. De los datos analizados, fue posible identificar los efectos positivos en la física ($p \leq 0,1$), psicológico ($p \leq 0.05$), sociales ($p \leq 0.05$) y ambientales ($p \leq 0,0,5$) de gimnasia, ya que no había una diferencia significativa entre los grupos. Por lo tanto, se puede afirmar que el gimnasio tiene influencias positivas en la calidad de vida de estes individuos.

1.Introdução

Qualidade de vida (QV) é uma noção eminentemente humana: são várias as características que a compõe. Daí o fato de no trato do respectivo conceito haver o reconhecimento de seu caráter polissêmico. Minayo (2000) considera que a QV se aproxima do grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Contudo, no sentido de buscar uma definição um pouco mais precisa, vem se constituindo um consenso segundo o qual, independentemente dos usos numerosos, a QV abrangeria duas dimensões fundamentais: a objetiva e a subjetiva.

Na compreensão de Carvalho (1996), é determinante para a QV, por um lado, o componente pluralista da vontade e da autonomia do indivíduo e, por outro, os princípios de saúde conhecidos que estão presentes no Sistema Único de Saúde. Dessa forma, podemos identificar tanto componentes individuais quanto outros mais amplos, impessoais. Os primeiros são dependentes de decisões e são intransferíveis, referentes às escolhas de como se deseja viver a vida. Essas escolhas são aqui denominadas de hábitos pessoais ou estilo de vida, o que envolve situações muito amplas que englobam as práticas corporais, as condutas sociais, as formas de lazer, as crenças e as atividades compulsórias. Quanto aos segundos, envolvem as condições de vida, que são facilmente mensuradas como a renda *per capita*, o grau de instrução e a expectativa média de vida dentre outros.

Pensando no domínio físico, é relevante ressaltar que as discussões acadêmicas e científicas mais recentes têm valorizado a importância das práticas corporais e recreativas como aspecto coadjuvante ao desenvolvimento de estratégias de intervenção primária para a prevenção das doenças e agravos ligados ao sedentarismo (ROLIM, 2005), já que a prática exercícios físicos relaciona-se com a QV das pessoas.

Uma prática de exercícios sistematizados bastante utilizada nos dias atuais é a Ginastica de Academia, que trata do conjunto de exercícios físicos e mentais em ações que solicitem e ativem os diversos sistemas e aparelhos orgânicos, visando ao desenvolvimento de qualidades físicas, mentais e sociais do ser humano. Com tais características, é razoável pensar que a prática sistêmica de ginástica de academia tem efeito positivo sobre a QV das pessoas. A qualidade de vida, entendida como fenômeno que se inter-relaciona com as diversas dimensões do ser humano, tem ganhado espaço nas recentes discussões da Educação Física. Com isso as medidas de QV têm sido utilizadas como um importante

XVII CONBRACE
IV CONICE 2011
11 A 16 SET | PORTO ALEGRE
CIÊNCIA & COMPROMISSO SOCIAL
IMPLICAÇÕES NA/DA EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

parâmetro na avaliação de vários fatores que objetivam as condições de vida das pessoas e a forma como lidam com essa objetivação. Considerando a subjetividade, a multidimensionalidade e a presença de dimensões positivas e negativas que envolvem a qualidade de vida, vários autores fundamentam-se em "domínios" ou "facetas" para construí-la. Dentre eles, está o domínio físico, que considera as condições orgânicas das pessoas. As relações entre a prática de atividade física e as condições orgânicas do indivíduo têm sido exaustivamente estudadas e as conclusões sempre apontam um balanço positivo. Dentre as práticas sistematizadas de exercícios físicos, uma forma bastante comum é a ginástica praticada nas academias.

Diante do exposto, torna-se relevante investigar as implicações da prática sistemática de ginástica de academia na QV, levando-se em conta a potencial variedade de condições que afetam a percepção do indivíduo, tendo em vista que a QV é composta por vários aspectos. Neste sentido, o presente estudo tem como finalidade avaliar a influência da prática sistemática de ginástica de academia nos níveis de QV.

2. Fundamentação teórica:

2.1 Qualidade de vida e atividade física

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 sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações*".

Assim, torna-se necessário incorporar uma análise do ser humano a partir de uma esfera bio-psico-social, tendo claro que a relação entre essas diversas facetas é inevitável, pois exercem influencias mútuas. A dimensão biológica refere-se às características biológicas e ao funcionamento orgânico. A dimensão psicológica compreende os processos afetivos, emocionais e intelectuais, a personalidade, a vida mental, o afeto e o jeito de se relacionar com outras pessoas e com o mundo ao redor. A dimensão social abrange a influência dos relacionamentos, do convívio com as pessoas e do ambiente em que se vive. Essas três dimensões estão simultaneamente interligadas. É através dessas dimensões que as pessoas reagem às diferentes situações da vida". (LIMONGI; RODRIGUES, 1994 citados por OZAKI, 2008).

2.2 A prática de exercícios físicos como condicionante da qualidade de vida

Os ideais de qualidade de vida e bem-estar estão intimamente relacionados com o contexto da aptidão física. Buscar uma saúde melhor é o desafio de pessoas que abandonam a vida sedentária em busca de outro universo referencial. Os níveis apropriados de aptidão física, mantidos durante toda a vida por meio de exercícios regulares, exercem efeitos benéficos nas funções dos órgãos em geral, tendo como consequência o prolongamento da vida e de vida com qualidade.

Nos últimos 50 anos, a atividade física passou a ser estudada como fator preventivo para doenças crônico-degenerativas e redução da mortalidade precoce. Portanto, mudanças comportamentais podem se relevantes como agente controlador e protetor de doenças que estão associadas à inatividade física, doenças estas referidas como hipocinéticas.

Marques (2007) afirma que:

XVII CONBRACE
IV CONICE 2011
11 A 16 SET | PORTO ALEGRE
CIÊNCIA & COMPROMISSO SOCIAL
IMPLICAÇÕES NA/DA EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

> "...existe uma relação muito íntima entre a prática constante de atividade física e a condição de saúde, porém essa associação só se dá de forma positiva se ambas forem compatíveis entre si e com a realização prática do sujeito e seus objetivos, não esquecendo que a saúde é um todo complexo que engloba inúmeros fatores, dentre eles, a atividade física"

A relação entre exercícios físicos, QV e saúde é complexa. O que não pode ser esquecido é que a prática de exercícios físicos se apresenta como um entre vários hábitos tidos como saudáveis e consequentemente formadores de um estilo de vida mais positivo, em que além dos seus benefícios orgânicos exaustivamente estudados, seus acréscimos na saúde psíquica devem também ser evidenciados. Não pode haver um enfoque reducionista de saúde que a Educação Física tem hegemonicamente advogado, permitindo para si um papel difusor de ideias rasas e simplistas do tipo "pratique exercício e ganhe saúde". Não convém criar uma relação de causa-efeito. Nesse sentido, Mira (2003) sugere que existe entre exercícios físicos e saúde inter-relações, interações e retroações complexas e recíprocas. Percebe-se que a educação física e as organizações políticas tendem a criar situações de "culpabilização da vítima", isto é, radicalizar o conceito de estilo de vida, ignorando os determinantes socioeconômicos e culturais, atribuindo às pessoas integralmente a culpa pelos seus vícios, suas características que não são positivas, suas dependências e limitações. Para ilustrar, pode-se tomar como exemplo o obeso, que é visto como alguém que busca deliberadamente a hipocinesia, esquecendo-se de uma sociedade que a todo momento oferece práticas de lazer passivo e comidas inadequadas.

> Uma crítica não é questão de dizer que as coisas não estão certas da forma como estão; é uma questão de ressaltar em que espécies de suposições, em que espécies familiares de modos de pensar não discutidos, não refletidos, se baseiam as práticas que aceitamos... (Michel Foucault, 1988)

2.3 Ginástica e atividade física

Dentre as diferentes manifestações de ginástica, uma bastante praticada nos dias atuais é a ginástica de academia, que pode ser descrita como a exercitação corporal, o conjunto de exercícios físicos e mentais em ações que solicitem e ativem os diversos sistemas e aparelhos orgânicos, visando ao desenvolvimento de qualidades físicas, mentais e sociais do ser humano. Na busca de um desenvolvimento integral, as práticas de ginástica devem ter, no seu planejamento, objetivos determinantes relacionados aos três domínios: cognitivo, afetivo e psicomotor..A inter-relação entre os três domínios é fundamental e, portanto, não podem ser pensados separadamente.

3. Materiais e métodos

O presente estudo é delineado como uma pesquisa descritiva de natureza quantitativa. Os instrumento escolhido para a coleta dos dados referentes à qualidade de vida foi o *WHOQOL* Abreviado, um questionário que contém 26 questões, sendo duas questões gerais e 24 que representam cada um dos 24 aspectos que compõem o instrumento original, que tem 4 questões para cada uma desses 24 aspectos. O *WHOQOL-bref* restringe-se a apenas 4 domínios: físico, psicológico, relações sociais e ambiental (FLECK, 1999).

Esse instrumento apresenta boa consistência interna, validade e fidedignidade. É descrito pelo autor como um instrumento que alia um bom desempenho psicométrico com praticidade de uso. A partir dessa perspectiva, buscou-se constituir dados que revelassem o resultado comparativo dos grupos em cada um dos quatro domínios contemplados por este questionário.

3.1 Procedimentos da coleta

A coleta inicial de dados foi realizada no Laboratório do Exercício da Unimontes (LABEX), no Clube Sesi Minas, na academia Top Fit, na academia Shape Fitness e na academia Oficina Do Corpo, todos estabelecimentos situados na cidade de Montes Claros-MG. Os alunos que responderam ao questionário estavam regularmente matriculados nas aulas de ginástica.

Posteriormente, foi realizado o pareamento da amostra com a definição do perfil dos sujeitos praticantes e a respectiva identificação de seus pares amostrais, tomando com referência a idade, o sexo, o nível de escolaridade e a renda familiar. Os pares amostrais foram localizados nas dependências das Unidades Acadêmicas da Universidade Estadual de Montes Claros (CCBS, CCET, CCCH e CCSA). Uma vez identificados os pares amostrais, foi aplicado o questionário *WHOQOL-bref* para o grupo não praticante de exercícios físicos.

Participaram do presente estudo 30 praticantes de ginástica (Grupo P) com a média de idade de 22,4 anos e o seus pares amostrais, respectivamente 30 não-praticantes de exercícios físicos sistematizados com a média de idade de 22,4 anos (GRUPO NP). Os grupos foram constituídos obedecendo aos seguintes critérios de inclusão: sexo feminino; faixa etária: 18 a 31 anos; grau de instrução: ensino médio completo, superior incompleto, superior completo. Para o GRUPO P: ser praticante frequente de ginástica de academia, pelo menos três vezes por semana, no mínimo há 90 dias. Para o GRUPO NP: não ser praticante de exercícios físicos sistemáticos ou ter abandonado a prática sistemática há pelo menos 90 dias.

3.2 Cuidados éticos

O projeto de pesquisa deste estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes, através do processo N.2231/10, que atestou que o mesmo atendia as normas do referido Comitê e das Resoluções do Conselho Nacional da Saúde/Ministério da Saúde.

Além disso, no momento da coleta de dados, foi aplicado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e foi explicado aos participantes os objetivos, a metodologia e a importância da realização da pesquisa, bem como o fato de que permanecerão anônimos. Foram ainda informados de que todos os dados produzidos serão utilizados exclusivamente para fins científicos, sendo seu armazenamento e publicação de inteira responsabilidade da pesquisadora.

3.3 Análise Estatística

A análise estatística dos dados foi realizada segundo as recomendações sintáticas específicas do questionário *WHOQOL*. O instrumento apresenta uma escala de intensidade categórica variando de 1 a 5.

XVII CONBRACE
IV CONICE 2011
11 A 16 SET | PORTO ALEGRE
CIÊNCIA & COMPROMISSO SOCIAL
IMPLICAÇÕES NA/DA EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

Foram utilizadas as sintaxes indicadas para aplicação no programa estatístico SPSS, versão 18.0, evidenciando-se a análise das respostas conforme categoria dos domínios: domínio físico, domínio psicológico, domínio social e domínio ambiental.

O nível de significância adotado para os testes estatísticos foi $p \leq 0.05$.

4. Resultados e Discussão

A prática da ginástica e suas relações com a qualidade de vida

TABELA 1 - Resultado do teste t para verificação da significância da diferença os grupos de praticantes e não praticantes de ginástica no que se refere aos domínios físico, psicológico, social e ambiental.

DOMÍNIOS	P
D. físico	0,078
D. psicológico	0,041
D. social	0,032
D. ambiental	0,004

Fonte: Coleta de dados, 2010

4.1 Domínio físico

No domínio físico, embora estatisticamente p não tenha sido ≤0,05, ele foi de 0,078, o que o coloca num intervalo de confiança maior que 90%. Assim, diferenças no domínio físico foram percebidas entre os grupos de praticantes e não praticantes, o que, de certa forma, é bastante esperado posto que a prática da ginástica é uma forma de exercitação corporal. Em estudos realizados por Pereira *et al* (2005), dentre os quatro domínios, o que mais explicou a qualidade de vida global foi o físico.

Sabe-se que os ideais de qualidade de vida e bem estar estão intimamente relacionados com os níveis de aptidão física. É a partir disso que indivíduos abandonam a vida sedentária na busca por melhores níveis de saúde. Nas questões abaixo, relacionadas ao domínio físico, podemos perceber diferenças significativas entre o grupo de indivíduos sedentários e o que pratica ginástica de academia.

TABELA 2 - Questão 17(Q17) - Quão satisfeito você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?

Ginástica	Respostas	Frequência	Percentual (%)	% acumulado
Praticantes(P)	M. insatisfeito	0	0	0
	Insatisfeito	2	6,7	6,7
	Nem satisfeito nem insatisfeito	2	6,7	13,3
	Satisfeito	19	63,3	76,7
	M. satisfeito	7	23,3	100,0
	Total	30	100,0	
Não praticantes(NP)	M. insatisfeito	0	0	0
	Nem satisfeito nem insatisfeito	10	33,3	40,0
		17	56,7	96,7

XVII CONBRACE
IV CONICE 2011
11 A 16 SET | PORTO ALEGRE
CIÊNCIA & COMPROMISSO SOCIAL
IMPLICAÇÕES NA/DA EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

	Satisfeito			
	M. satisfeito	1	3,3	100,0
	Total	30	100,0	

Nível de significância da diferença do resultado entre os grupos segundo Teste t (p=0,015)

Fonte: coleta de dados, 2010

TABELA 3 - Q18 - Quão satisfeito você esta com sua capacidade para o trabalho?

Ginástica	Respostas	Frequência	%	% acumulado
P	M. insatisfeito	0	0	0
	Insatisfeito	1	3,3	3,3
	Nem satisfeito nem insatisfeito	3	10,0	13,3
	Satisfeito	22	73,3	86,7
	M. satisfeito	4	13,3	100,0
	Total	30	100,0	
NP	M. insatisfeito	0	0	0
	Satisfeito	5	16,7	16,7
	Nem satisfeito nem insatisfeito	8	26,7	43,3
	Satisfeito	15	50,0	93,3
	M. satisfeito	2	6,7	100,0
	Total	30	100,0	

Nível de significância da diferença do resultado entre os grupos segundo Teste t (p=0,012)

Fonte: coleta de dados, 2010

Pelos resultados, pode-se perceber que os praticantes tem mais disposição para realizar as atividades do dia-a-dia em geral, dentre as quais estão incluídas as obrigações do trabalho, aquelas relacionadas à família, às relações sociais, etc.

A prática de Ginástica pode resultar na maior disposição não só para o enfrentamento de tarefas, mas também para a realização de atividades não compulsórias, fato interessante sobretudo num contexto em que tantas formas passivas de lazer são tão ofertadas no mercado do entretenimento, com todas as consequências hipocinéticas maléficas daí decorrentes. Essa observação tem relevância uma vez que parece ser comum as pessoas desejarem apenas "descansar" nos seus momentos de folga ou então não terem disposição para realizar atividades que poderiam ser prazerosas mas que implicam em dispêndio de energia. É ainda interessante confrontar estas observações com a Q 14 ("Em que medida você tem oportunidade de atividades de lazer") cuja diferença entre os grupos foi significativa ao nível de p=0,003. Nela é possível observar que o horizonte de opções de lazer tende a se alargar para aqueles que praticam

XVII CONBRACE
IV CONICE 2011
11 A 16 SET | PORTO ALEGRE
CIÊNCIA & COMPROMISSO SOCIAL
IMPLICAÇÕES NA/DA EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

ginástica, ou seja, é possível constatar a maior vontade/energia/interesse para a realização de atividades em busca de prazer.

TABELA 4 - Q16 - Quão satisfeito você esta com o seu sono?

Ginástica	Respostas	Frequência	%	% Acumulado
P	M. insatisfeito	1	3,3	3,3
	Insatisfeito	0	0	0
	Nem satisfeito nem insatisfeito	5	16,7	20,0
	Satisfeito	16	53,3	73,3
	M. satisfeito	8	26,7	100,0
	Total	30	100,0	
NP	M. insatisfeito	0	0	0
	Insatisfeito	10	33,3	33,3
	Nem satisfeito nem insatisfeito	6	20,0	53,3
	Satisfeito	11	36,7	90,0
	M. satisfeito	3	10,0	100,0
	Total	30	100,0	

Nível de significância da diferença do resultado entre os grupos segundo Teste t (p = 0,003)

Fonte: coleta de dados, 2010

Sabe-se que a perturbação do ciclo sono-vigília resulta em significativos danos à saúde e ao bem-estar. Em razão das suas consequências e incidência, os distúrbios do ciclo sono-vigília são considerados um problema de saúde pública (KRUEGER, 1999). Os exercícios são reconhecidos pela *American Sleep Disorders Association*[1] como uma intervenção não-farmacológica para a melhora do padrão de sono. Um recente levantamento epidemiológico realizado na cidade de São Paulo demonstrou que 27,1 e 28,9% de pessoas fisicamente ativas e 72,9 e 71,1% de sedentários se queixavam de insônia e sonolência excessiva, respectivamente. Nesse mesmo sentido, Mello (2005) afirma que o exercício físico e o sono de boa qualidade são fundamentais para a boa qualidade de vida e para a recuperação física e mental do ser humano, e que os distúrbios do sono e, mais especificamente, a insônia prejudica diretamente a qualidade de vida. Os valores encontrados neste estudo são bastante positivos, visto que houve uma diferença significativa na percepção da qualidade do sono ($p \leq 0,003$) entre o grupo que frequenta aulas de ginástica e o grupo que não frequenta.

4.2 Domínio psicológico

Neste estudo foi percebido diferença significativa ($p \leq 0,041$) no domínio psicológico entre o grupo que pratica ginástica regularmente e o grupo de sedentários. Muito se estuda e se comprova acerca dos benefícios da prática de exercícios físicos regulares sobre a saúde do ser humano. No entanto, sendo o ser humano um ser biopsicossocial, não é possível desprezar a relação entre a prática de exercícios com a saúde mental e a qualidade de vida. Samuski e Noce (2002) afirmam que o exercício físico influencia diretamente o humor, e de forma indireta, as relações sociais. Assim como o aspecto físico, o bem-estar psicológico pode variar de acordo com o tipo de exercício e com os fatores que se relacionam com a

[1] Associação Americana de Distúrbios do Sono.

XVII CONBRACE
IV CONICE 2011
11 A 16 SET | PORTO ALEGRE
CIÊNCIA & COMPROMISSO SOCIAL
IMPLICAÇÕES NA/DA EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

prática propriamente dita: o ambiente, os instrutores e as características dos que a executam. Bahrke e Morgan (1978) citados por Samuski e Noce (2002) afirmam que o exercício tem se mostrado tão efetivo quanto outras técnicas convencionais medicamentosas ou não. Contudo, é fácil entender que uma das características admitidas como imprescindível é que a atividade deve ser prazerosa para quem realiza. Tal característica é facilmente percebida durante as aulas de ginástica de academia. Mas é fundamental que os praticantes de ginástica tenham uma atitude positiva relacionada à atividade física, saúde e qualidade de vida.

Várias hipóteses são levantadas por Werneck (2005) relacionando exercícios físicos e a saúde psicológica: 1) hipótese da distração; 2) hipótese das interações sociais; 3) hipótese do autocontrole, da auto-eficácia e do aumento do autoconceito; 4) hipótese da expectativa de mudança; 5) hipótese da avaliação cognitiva ou do prazer pela atividade.

A Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (1991) declara os seguintes benefícios psicológicos da prática de exercícios físicos: redução do estado atual de ansiedade, redução do nível de depressão moderada, redução da instabilidade emocional e da ansiedade, redução dos vários sintomas de estresse, produção de efeitos emocionais positivos. Além disso, a prática de exercícios alimenta sentimentos de segurança, de confiança, de capacidade de realização. A questão abaixo integra o domínio psicológico, e nela foi encontrada diferença significativa entre os dois grupos.

TABELA 5 - Q 5 -O quanto você aproveita a vida?

Ginástica	Respostas	Frequência	%	% Acumulado
P	Nada	0	0	0
	M pouco	0	0	0
	Mais ou menos	7	23,3	23,3
	Bastante	21	70,0	93,3
	Extremamente	2	6,7	100,0
	Total	30	100,0	
NP	Nada	0	0	0
	M pouco	0	0	0
	Mais ou menos	15	50,0	50,0
	Bastante	14	46,7	96,7
	Extremamente	1	3,3	100,0
	Total	30	100,0	

Nível de significância da diferença do resultado entre os grupos segundo Teste t (p=0,039)

Fonte: coleta de dados, 2010

Aproveitar a vida implica não somente em ter energia para realizar as obrigações da cotidiano mas fundamentalmente em ter energia para encarar a vida com uma positividade tal que faça a pessoa, na maior parte do tempo e maior parte de suas experiências, ter um sentimento verdadeiro de que a vida está sendo vivida. Uma infinidade de estudos realizados com idosos mostra que quanto mais ativo o idoso, maior sua satisfação com a vida e, consequentemente, melhor sua qualidade de vida. Contudo ter uma vida ativa desde a juventude é essencial para que o indivíduo, mesmo antes da velhice, viva a vida com mais satisfação.

XVII CONBRACE
IV CONICE 2011
11 A 16 SET | PORTO ALEGRE
CIÊNCIA & COMPROMISSO SOCIAL
IMPLICAÇÕES NA/DA EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

4.3 Domínio social

Dishman (1995, citado por Werneck 2005) sugere que a oportunidade de contato e a interação com outras pessoas no ambiente de exercício se relaciona às mudanças positivas no humor.

Sentimentos positivos sobre si podem gerar consequências sociais importantes, tanto no nível das relações próximas como no nível das relações sociais mais "públicas". Simpatia, alegria, receptividade, são características possíveis de serem acentuadas por praticantes de aulas de ginástica em grupo. Sentimentos de segurança e autoconfiança estão associados com a ampliação de horizontes de possibilidades relacionais e efeitos positivos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar.

TABELA 6 - Q20 - Quão satisfeito você esta com suas relações pessoais?

Ginástica	Resultados	Frequência	%	% acumulado
P	M. insatisfeito	0	0	0
	Insatisfeito	1	3,3	3,3
	Nem satisfeito nem insatisfeito	3	10,0	13,3
	Satisfeito	13	43,3	56,7
	M. satisfeito	13	43,3	100,0
	Total	30	100,0	
NP	M. insatisfeito	0	0	0
	Insatisfeito	2	6,7	6,7
	Nem satisfeito nem insatisfeito	3	10,0	16,7
	Satisfeito	20	66,7	83,3
	M. satisfeito	5	16,7	100,0
	Total	30	100,0	
Nível de significância da diferença do resultado entre os grupos segundo Teste t (p = 0,096)				

Fonte: coleta de dados, 2010

As relações sociais são constantemente modificáveis pelas questões subjetivas que integram o ser humano. Assim, a partir dos dados obtidos podemos pensar na perspectiva da relação entre a prática de ginástica e as alterações no convívio social de seus praticantes. Pode-se entender com esses resultados que, por exemplo, os alunos que demonstram timidez e insegurança quando iniciam o treinamento, com o passar do tempo se tornam mais seguros com a execução dos movimentos e consequentemente podem ter a sua timidez diminuída. Para além disso, os benefícios fisiológicos e em relação a imagem corporal se interligam e criam uma percepção cotidiana das melhorias alcançadas que contribuem para um melhor bem-estar, o que se relaciona diretamente com o convívio social.

Além disso, as relações pessoais que são estabelecidas nas aulas de ginástica, ou seja, num momento em que as pessoas "se apoiam" umas nas outras para juntas realizarem efetivamente a aula, podem se estender para além do espaço da academia, o que alavanca novas possibilidades de relações, novas amizades, novos afetos. Há que se destacar, também, que a prática de ginástica, ao operar sobre o corpo e provocar sentimentos positivos em relação à realização de tarefas corporais, pode gerar um autoconceito mais positivo e, consequentemente, uma autoestima mais elevada. Isso, certamente, opera consequências sobre as iniciativas em termos de relações interpessoais. E há ainda outro aspecto: pessoas

XVII CONBRACE
IV CONICE 2011
11 A 16 SET | PORTO ALEGRE
CIÊNCIA & COMPROMISSO SOCIAL
IMPLICAÇÕES NA/DA EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

mais positivas tendem a atrair outras pessoas, constituindo redes amplas de relacionamento, fato corroborado pelo emprego de adjetivos comuns, como "simpático", "receptivo", "empolgado", "animado". Essa animação, característica das aulas de ginástica, pode refletir também em outros espaços da vida, criando novas possibilidades interpessoais.

4.4 Domínio ambiental

Uma atitude positiva diante das circunstâncias (mesmo que adversas) pode resultar numa percepção tal que as coisas ruins passam a incomodar menos e as coisas boas podem "animar" mais. Dessa dinâmica, pode resultar uma visão das circunstâncias ambientais em que os aspectos negativos são processados como desafios possíveis de serem sanados, resolvidos, enquanto que os aspectos positivos acabam transmitindo otimismo.

TABELA 7 - Q 14 - Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?

Ginástica	Respostas	Frequência	%	% Acumulado
P	Nada	0	0	0
	Muito pouco	2	6,7	6,7
	Médio	12	40,0	46,7
	Muito	10	33,3	80,0
	Completamente	6	20,0	100,0
	Total	30	100,0	
NP	Nada	1	3,3	3,3
	Muito pouco	8	26,7	30,0
	Médio	13	43,3	73,3
	Muito	7	23,3	96,7
	Completamente	1	3,3	100,0
	Total	30	100,0	

Nível de significância da diferença do resultado entre os grupos segundo Teste t (p = 0,003)
Fonte: coleta de dados, 2010

O indivíduo, social e culturalmente situado, dispõe de uma crescente variedade de oportunidades que também são encontradas no âmbito do tempo livre e do lazer . É nessa diversidade de atividades de lazer que a atividade física e as formas de lazer ativo surgem como uma das formas para "concorrer" com a tecnologia e a as diversas opções de lazer passivo da nossa sociedade (PEREIRA, 2002). O indivíduo que consegue perceber em uma atividade física qualquer (como caminhada no parque, passeio de bicicleta, um esporte radical etc), uma experiência de lazer, pode ter essa percepção relacionada a um conjunto de questões acerca da própria pessoa, tais como relacionamentos pessoais, disposição para a atividade, segurança e autoconfiança, aspectos esses que podem ser significativamente desenvolvidos nas aulas de ginástica.

XVII CONBRACE
IV CONICE 2011
11 A 16 SET | PORTO ALEGRE
CIÊNCIA & COMPROMISSO SOCIAL
IMPLICAÇÕES NA/DA EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

TABELA 8 - Q13 - Quão disponíveis para você estão as informações que precisa para o dia a dia?

Ginástica	Respostas	Frequência	%	% acumulado
	Nada	0	0	0
	Muito pouco	0	0	0
	Medio	6	20,0	20,0
P	Muito	16	53,3	73,3
	Completamente	8	26,7	100,0
	Total	30	100,0	
	Nada	0	0	0
	Muito pouco	1	3,3	3,3
	Médio	16	53,3	56,7
	Muito	6	20,0	76,7
NP	Completamente	7	23,3	100,0
	Total	30	100,0	

Nível de significância da diferença do resultado entre os grupos segundo Teste t (p = 0,004)

Fonte: coleta de dados, 2010

Apesar de se constatar uma diferença significativa entre praticantes e não praticantes neste quesito, parece não ser possível estabelecer nenhum nexo explicativo para essa questão sem incorrer no risco de operar especulativamente no trato desse dado.

TABELA 9 - Q 25 - Quão satisfeito você esta com o seu transporte?

Ginástica	Respostas	Frequência	%	% acumulado
P	M. insatisfeito	1	3,3	3,3
	Insatisfeito	5	16,7	20,0
	Nem satisfeito nem insatisfeito	5	16,7	36,7
	Satisfeito	12	40,0	76,7
	M. satisfeito	7	23,3	100,0
	Total	30	100,0	
NP	M. insatisfeito	2	6,7	6,7
	Insatisfeito	6	20,0	26,7
	Nem satisfeito nem insatisfeito	10	33,3	60,0
	Satisfeito	12	40,0	100,0
	M. satisfeito	0	0	
	Total	30	100,0	

Nível de significância da diferença do resultado entre os grupos segundo Teste t (p = 0,039)

Fonte: coleta de dados, 2010

XVII CONBRACE
IV CONICE 2011
11 A 16 SET | PORTO ALEGRE
CIÊNCIA & COMPROMISSO SOCIAL
IMPLICAÇÕES NA/DA EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

Duas são as possibilidades para justificar essa diferença significativa entre os grupos: ou as pessoas de fato têm melhores condições (o que seria uma decorrência aleatória, pois a amostra foi pareada inclusive por nível de renda) ou então lidam melhor com as condições de transporte que possuem, o que seria fácil de compreender: praticantes de ginástica podem ter maior disposição para caminhar ou para andar de bicicleta (ambos pensados enquanto meio de transporte), ao contrário de não praticantes, para os quais o deslocamento por meios ativos (e não automotores) pode ser um transtorno. Pensando em termos de uso de transporte coletivo, as atitudes positivas diante da vida podem justificar uma postura menos inquieta diante do incômodo que pode representar esse tipo de transporte: pessoas mais dispostas se "ajeitam" melhor no ônibus; sustentam melhor seu equilíbrio quando andam de ônibus em pé; sobem e descem com mais facilidade do transporte.

Como foi dito anteriormente, no questionário *WHOQOL-bref* , há 26 questões das quais 24 referem-se aos domínios físico, psicológico, social e ambiental e duas são questões gerais, que não integram nenhum dos domínios especificamente. Delas, a primeira trata da avaliação do individuo em relação à qualidade de vida e a segunda reflete percepção do individuo em relação a sua saúde. Em ambas, no presente estudo, não foram encontradas diferenças significativas entre o grupo de praticantes e de não-praticantes.

TABELA 10 - Q 1 - Como você avaliaria sua qualidade de vida?

Ginástica	Respostas	Frequência	%	% acumulado
	M. ruim	0	0	0
	Ruim	0	0	0
	Nem ruim nem boa	4	13,3	13,3
P	Boa	18	60,0	73,3
	M. boa	8	26,7	100,0
	Total	30	100,0	
		0	0	0
	M. ruim			
	Ruim	0	0	0
	Nem ruim nem boa	7	23,3	23,3
NP	Boa	18	60,0	83,3
	M. boa	5	16,7	100,0
	Total	30	100,0	

Nível de significância da diferença do resultado entre os grupos segundo Teste t p = 0,227

Fonte: coleta de dados, 2010

A proposta inicial deste estudo era verificar se havia diferença na qualidade de vida entre praticantes e não praticantes de ginástica. Diante desse quadro, a primeira pergunta do questionário parece preencher-se de importância, uma vez que ela aborda diretamente a percepção do sujeito em relação à sua qualidade de vida. Comparados os grupos de praticantes e não praticantes de ginástica, não houve diferença significativa nas respostas apresentadas (p=0,227), o que, num primeiro olhar, poderia indicar a não existência de diferença na qualidade de vida entre os grupos. Entretanto, um olhar mais apurado e

embasado nas respostas das demais questões revela o que a princípio poderia ser uma contradição, mas na verdade não o é. Na consideração das diferenças entre praticantes e não praticantes dentro de cada um dos domínios abordados pelo questionário, pode-se observar significância aos níveis de $p \leq 0,1$ no domínio físico e $p \leq 0,05$ nos demais domínios (psicológico, social e ambiental). Isso revela que, apesar de os sujeitos que praticam ginástica acreditarem ter uma qualidade de vida cujo valor é semelhante à dos sujeitos que não praticam ginástica, a tomada do conjunto de todos os pontos tratados no questionário revela que existem sim diferenças significativas entre a QV desse dois grupos, visto os valores de p para as diferenças entre grupos em cada um dos domínios analisados. A mesma lógica pode ser empregada para se pensar acerca da segunda questão, que diz respeito à satisfação com saúde, afinal a saúde tem que ser entendida como um todo complexo, formado por inúmeros fatores, dentre os quais, a atividade física é apenas um deles. (MARQUES 2007)

5. Considerações finais

Os esforços de analisar a QV poderiam ser interpretados como uma tentativa de mensurar dados de difícil quantificação. Por isso, vários pesquisadores têm se debruçado sobre a tarefa de atribuir números a aspectos cuja natureza é essencialmente qualitativa. Assim, sentimentos positivos e negativos, a percepção do individuo, os seus valores em conjunto com os parâmetros socioambientais são fortemente envolvidos nas determinações da QV. A prática de exercícios físicos se apresenta como um entre vários hábitos tratados como saudáveis e que podem interferir positivamente na QV. O presente estudo corrobora com essa perspectiva, uma vez que, a partir dos resultados encontrados na população estudada, pode-se afirmar que o exercício físico, em especial a ginástica, melhora a qualidade de vida dos seus praticantes. No seu "fazer corporal", a ginástica e o exercício podem ser "físicos", mas como o ser humano é uma unidade biopsicossocial, seus resultados vão muito além do "físico": desencadeiam uma reação positiva do ser, que passa a se perceber como alguém melhor, mais positivo, mais disposto, mais pronto, mais vivo.

6. Referências

BAGRICHEVSKY, M. ; ESTEVÃO A. *Os sentidos da saúde e a Educação Física: apontamentos preliminares.* Arquivos em Movimento, Rio de Janeiro, p.65-74 - 2005.

BAGRICHEVSKY, M. ;ESTEVÃO A. ;PALMA A. *A Saúde Em Debate Na Educação Física*, Blumenau: V.1 Edibes, 2003.

BAGRICHEVSKY, M. ;ESTEVÃO A. ;PALMA A. *A Saúde Em Debate Na Educação Física*, Blumenau: V.2 Nova Letra, 2006.

CARVALHO, A.I. Da saúde pública ás políticas saudáveis, saúde e cidadania pós modernidade. *Ciência e Saúde Coletiva*. p. 105-121, 1996.

CASTIEL, L.D *Quem vive mais morre menos? Estilo de Risco e Promoção de Saúde.* A Saude em Debate na Educação Física, Blumenau: V1 Edibes, 2002. P 79 a 97.

DESIDERIO, A. *Qualidade de vida e ginástica geral: possíveis aproximações.* Dissertação (Mestrado em Educação física). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas,2009.

DRIVER, H.S. TAYLOR S. Exercise and sleep.*SleepMedRev* 2000;4:387-402.

FLECK, M. P; LEAL,O.F.; LOUZADAS, S; XAVIER, M; CHACHAMOVICH E; VIEIRA, G; SANTOS, L; PINZON, V.Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100) *Revista Brasileira de Psiquiatria, 1999.*

HOBSON, J.A. Sleep after exercise**.** *Science* 1968;162:1503-5.

MARQUES, R. F. *Esporte e qualidade de vida: Reflexão sociológica.* Dissertação (Mestrado em Educação física) Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2007

MELLO, M.T.; BOSCOLO, R.A.; ESTEVES, A.M. Exercício físico e os aspectos psicobiológicos**.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* _ Vol. 11, Nº 3 – Mai/Jun, 2005.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva.* ABRASCO, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, 2000.

MIRA, C> M . *Exercício físico e saúde: da crítica prudente.* In: BRAGRICHEVSKY, M; Palma, A.; Estevão, A. A saúde em debate na educação física. Vol1.Blumenau: Edibes,2003.

NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo,* Londrina: Midiograf, 2001.

OZAKI, Y**.** *Qualidade de vida e sintomas depressivos em portadores da doença de chagas em atendimento no ambulatório do grupo de estudos em doença de chagas.* Dissertação (Mestrado em Educação Física). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

PEREIRA, A. L**.** Razões para a prática de ginásticas de academia como actividade de lazer. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2002, vol. 2, nº 4 [57–63]

ROLIM, F. S. *Atividade física e os domínios da qualidade de vida e do autoconceito no processo de envelhecimento,* Dissertação (Mestrado em educação física) Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2005.

SILVA, D.K., NAHAS, M.V. Atividade física habitual e qualidade de vida relacionada à saúde em mulheres com doença vascular periférica. *Revista brasileira de Ciências e Movimento* 2004; 12(4): 63-68.

SILVA, R.S.; SILVA I.; SILVA,R.A.; SOUZA, L.TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*,15(1):115-120, 2010.

THOMAS, J.R; NELSON, J.K. *Métodos de pesquisa em atividade física,* 3. Ed. – Porto Alegre: Artmed, 2002.

TOSCANO, J.O.. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento***.** Brasília, v. 9, n. 1 : 41-43, 2001.

WERNECK, F.Z.; BARA FILHO, M.G.; RIBEIRO, L.C.S. Mecanismos de Melhoria do Humor após o Exercício: Revisitando a Hipótese das Endorfinas. *Revista Brasileira Ciências e Movimento.* 2005; 13(2): 135-144.

WHOQOL GROUP - World Health Organization (Org.). **WHOQOL Bref:** Introduction,Administration, Scoring and generic version of the assessment.Geneva, 1996. Disponível em http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol3.html acesso em 29 set, 2010.

Contato:
Laudimiria Katarine Santana Davi Porto
Av Professor Vicente Guimarães 621 A, Sagrada Família Montes Claros.
kateporto@yahoo.com.br
(38)91121377
Recurso: Data Show

Laudimiria Katarine Santana Davi Porto
Bacharel em Educação Física – Universidade Estadual de Montes Claros
Pós-graduanda em Docência no Ensino Superior