



### 13 Seminário de Extensão

## NÍVEL DE QUALIDADE DE VIDA RELACIONADO AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, DOS PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO NO PIQUE DA PUC-CAMPINAS

### Autor(es)

---

GABRIEL ANSELMO DE OLIVEIRA

### Orientador(es)

---

JOSÉ FRANCISCO DANIEL

### 1. Introdução

---

Na sociedade moderna, a cada dia aumenta a preocupação com a manutenção da qualidade de vida dos indivíduos. O cotidiano corrido, o trânsito caótico, o ambiente de trabalho, ou a atividade em horário livre, podem ser fatores a influenciar essa qualidade, pois a mesma está relacionada com os mais diversos âmbitos do bem estar, entre eles, físico, social, emocional, e mental<sup>4</sup>. Por serem essas áreas de difícil mensuração, pode-se dizer que a qualidade de vida é totalmente subjetiva variando de pessoa para pessoa<sup>8</sup>. A outra visão com relação à qualidade de vida é que ela é constituída pela somatória de diversos itens mensuráveis, como

alimentação, moradia, trabalho, poluição, educação, lazer, atividade física, entre outros serviços essenciais<sup>7</sup>.

Um dos fatores presentes em ambas as teorias de qualidade de vida é o nível de condicionamento físico do indivíduo, e em alguns autores como em Guiselini (2004), ainda encontramos o exercício físico relacionado com todos os outros fatores.

O exercício físico pode contribuir com o bem estar não só pela contribuição direta no condicionamento físico, como também na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, no combate ao estresse, na produção de endorfinas (hormônios que causam sensação de bem estar), no reforço da auto-estima devido a melhora da imagem corporal. Além de o exercício estar relacionado com a redução nos níveis de dores no corpo e cansaço, a prática dos mesmos no próprio ambiente de trabalho, ainda está relacionada com funcionários mais satisfeitos, dispostos, e comprometidos com a empresa<sup>1</sup>.

A PUC Campinas apóia o desenvolvimento de projetos de extensão como o projeto No Pique da PUC-Campinas, que oferece diversas formas de exercício físico. Assim, conciliando o benefício da prática regular do exercício físico e transmissão de conhecimentos relativos ao exercício físico e saúde à comunidade interna, com uma excelente forma de aprendizado saudável com supervisão para os alunos de Educação Física que atuam no projeto.

Para realmente compreender os benefícios gerados através do exercício físico proposto, são realizadas avaliações periódicas, juntamente com a aplicação de questionários nos participantes, com a intenção de não apenas concentrarmos os resultados obtidos para pesquisa, mas também de tornar o projeto uma ação de transmissão de conhecimento e conscientização.

Quando se aborda a qualidade de vida, a quantificação deve partir de índices o menos subjetivos possíveis, e em busca dessa mensuração da qualidade de vida pesquisadores de todo o mundo elaboram estratégias das mais variadas características. Uma dessas estratégias é o questionário SF-36 (Medical Outcomes Study 36 – item short form health survey). Ele é composto por 36 questões que se completam, avaliando 8 aspectos relacionados à qualidade de vida.

Os aspectos analisados são: a capacidade funcional (relativo às atividades rotineiras da vida diária), as limitações por aspectos físicos (limitações na vida social ou profissional decorrentes da parte física), a dor (de forma geral, e suas influências no dia a dia do indivíduo), o estado geral de saúde (de forma subjetiva, e generalizada), a vitalidade (relacionada também subjetivamente à saúde do indivíduo), os aspectos sociais (e sua influência da condição física nos aspectos sociais, e como interferem no dia a dia), as limitações por aspectos emocionais (limitações na vida social ou profissional decorrentes de fatores emocionais), e por fim, a saúde mental (percepção subjetiva através do bom humor e bem estar)<sup>2</sup>.

Com relação ao nível de atividade física semanal, a Organização Mundial da Saúde (1998), propõe o questionário internacional de atividade física (IPAQ), que através de 8 questões objetivas, analisa o período de atividade física contínua classificada entre intensidades leve, moderada e intensa, e o gasto calórico para cada uma delas. Realizando o cálculo pela quantidade de cada intensidade de atividade, o instrumento classifica o nível de atividade física semanal entre baixo, moderado e alto, no período de uma semana. Sendo dessa maneira, uma estratégia de analisar o condicionamento físico dos indivíduos com um questionário de fácil aplicação, baixo custo, e boa precisão<sup>6</sup>.

## 2. Objetivos

---

Avaliar a correlação entre o nível de qualidade de vida e de atividade física de participantes do projeto de extensão No Pique da PUC-Campinas.

## 3. Desenvolvimento

---

Para a realização deste estudo foram utilizados os questionários de Qualidade de vida, SF-36, e de Nível de Atividade Física, (IPAQ). Os mesmos foram submetidos a 15 indivíduos, dentre eles 4 mulheres e 11 homens, escolhidos aleatoriamente dentre os participantes do projeto No Pique da PUC-Campinas, projeto que oferece atividades físicas regulares.

## 4. Resultado e Discussão

---

Na figura 1 são comparados os níveis de atividade física classificados pelo IPAQ, dentro de cada índice relacionado no questionário de qualidade de vida SF-36. Apesar de não existir um critério de avaliação, sabemos que quanto mais baixo for o resultado pior a condição, e quanto maior melhor a dimensão. Pode-se observar dessa forma, que dentre os 8 índices de qualidade de vida, em sete deles aqueles com alto índice de atividade física semanal, obtiveram os melhores resultados.

Considerando que as Limitações por aspectos físicos, foi a única variável que apresentou um valor abaixo para aqueles com nível de atividade física Alta, com relação à aqueles com nível de atividade física Moderado, acreditamos que possa ser relacionado à treinos de alta intensidade, com outras atividades de trabalho sem a devida recuperação, pois muitos dos participantes do projeto, por falta de tempo, executam as sessões de treino em horários de almoço e janta, não existindo assim tempo de recuperação após as sessões. Ainda assim, a diferença positiva em todos os outros aspectos é um fator a ser considerado.

Podemos também observar que todos os resultados apresentam um valor acima de 50, sendo que apenas dois deles estão abaixo de 70. Apesar de não existir um escore definido para a interpretação dos resultados, mas sim, o conceito de que quanto menor o resultado pior a condição para a dimensão, analisamos como positivos resultados e, portanto os efeitos das atividades do projeto.

Como média dos índices de qualidade de vida, pelo nível de atividade física obtivemos os valores de  $88,56 \pm 7,82$  para Alto nível de atividade física semanal,  $79,36 \pm 8,98$  para o nível moderado, e  $79,18 \pm 11,51$  para o nível baixo.

## 5. Considerações Finais

---

De acordo com os resultados apresentados, podemos constatar que o nível de atividade física do indivíduo interfere na sua qualidade de vida, sendo que aqueles com nível de atividade física semanal, classificados como Alto, apresentam ainda maiores benefícios a aqueles classificados como Moderado, e a diferença se mostrou ainda maior quando comparado com aqueles com a classificação em Baixo nível de atividade física semanal.

Ainda que com baixo nível de atividade física classificado pelo IPAQ, os frequentadores do projeto de extensão No Pique da PUC-Campinas, tanto pelo exercício físico proposto, quanto pela transmissão de conhecimento, estão com valores relativamente altos

nos questionários de qualidade de vida, dessa forma podemos então concluir que o projeto beneficia a população participante integralmente, abrangendo tanto os aspectos físicos, quanto a conscientização e socialização.

## Referências Bibliográficas

- 1 - BARROS, T.; GHORAYEB, N. O exercício: Preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 2004. 496 p.
- 2 - CASTRO, M. et al. Qualidade de vida de pacientes com insuficiência renal crônica em hemodiálise avaliada através do instrumento genérico SF-36. Revista da Associação Médica Brasileira. São Paulo, v.49, n.3, 2003. 8p.
- 3 - GUISELINI, M. Aptidão Física, Saúde e Bem Estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos, São Paulo: Phorte, 2004.
- 4 - HOWLEY, E.T.; FRANKS, B. D.; trad. MADURO, C. R.; DORNELLES, M. S., Manual do Instrutor de Condicionamento Físico para a Saúde. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- 5 - MATTOS, M. G.; ROSSETTO Jr.A,J.; BLECHER,S. Teoria e prática da metodologia da pesquisa em educação física: Construindo seu trabalho acadêmico: monografia, artigo científico e projeto de ação. São Paulo: Phorte, 2004.
- 6 - PARDINI, R.; MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, E.; BRAGGION, G.; ANDRADE, D.; OLIVEIRA, L.; FIGUEIRA Jr, a.; Jr e RASO, V. Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ - versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v. 9 n. 3 p. julho, 2001, P. 45-51
- 7 - PITANGA, F. J. G. Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde. São Paulo: Phorte, 2004.174p.
- 8 - SHARKEY, B. J. Condicionamento físico e saúde. 4.ed. Porto alegre: Artmed,1998. 397p.

## Anexos

