

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA ESPORTIVA E DO EXERCÍCIO PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO INDIVÍDUO

Alan Fialho da Silva, Profª Drª Adriana Leônidas de Oliveira

Universidade de Taubaté/Departamento de Psicologia, Avenida Tiradentes, 500 – Centro – CEP: 12030-180, afialhosbs@hotmail.com, adrianaleonidas@uol.com.br

Resumo- A pesquisa tem como objetivo analisar os benefícios da prática esportiva e do exercício para a saúde e qualidade de vida na visão dos indivíduos praticantes. A pesquisa é de levantamento e descritiva. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário, com questões abertas e fechadas que investigam aspectos sobre a prática esportiva, a saúde e a qualidade de vida dos participantes. A amostra foi não probabilística e composta por acessibilidade com um total de 105 pessoas, sendo 35 participantes praticantes de três diferentes modalidades esportivas: escalada, futebol e musculação. Foi realizada uma análise temática qualitativa dos dados obtidos nas questões abertas do questionário e os resultados revelam que, na visão dos sujeitos, as práticas das atividades esportivas que estão em estudo, proporcionam uma melhor qualidade de vida e promovem saúde nas suas diferentes dimensões. Pode se concluir que, inserir pessoas na prática de uma atividade esportiva pode contribuir para o empoderamento do indivíduo, como também fortalecer aspectos relevantes para a saúde, como exemplo, o pensamento positivo para com a vida.

Palavras-chave: Prática Esportiva. Saúde. Qualidade de vida.

Área do Conhecimento: Ciências Humanas

Introdução

Cada vez mais, nos dias atuais, é demonstrada a importância de se ter uma vida ativa, incluindo atividades esportivas e de exercícios físicos no dia a dia para se ter um bem-estar e possivelmente uma qualidade de vida e saúde. Na medicina do esporte, segundo Carvalho et al. (1996), uma das estratégias usadas para prevenir, tratar, reabilitar os portadores com certos tipos de doenças, no sentido de diminuição do risco de morbimortalidade pelo acometimento doentio, é a utilização de práticas de atividades físicas contínuas. Também na medicina esportiva, afirmam que, uma das grandes causas de doenças nos dias de hoje, é a vida sedentária que está levando a grande maioria da população a sofrer com o excesso de peso, problemas cardiovasculares, respiratórios e outros tipos de acometimentos biológicos. “O sedentarismo é condição indesejada e representa risco para a saúde” (CARVALHO et al., 1996, p. 79).

A psicologia do esporte acredita que, através da prática esportiva e do exercício a pessoa também é afetada psicologicamente. Segundo Weinberg e Gould (2001), no estudo em psicologia do esporte e do exercício os objetivos são o de entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico de um indivíduo, e como a participação em esportes e exercícios também

afetam o desempenho psicológico, a saúde e o bem-estar de uma pessoa.

Acredita-se que praticar atividades esportivas e exercícios pode levar indivíduos a uma melhor qualidade de vida e saúde. Assim, o objetivo do presente trabalho é levantar e compreender os benefícios adquiridos pelos indivíduos com a prática de atividades esportivas e de exercícios; Caracterizar a qualidade de vida dos indivíduos praticantes e identificar os benefícios advindos da prática esportiva e de exercícios para a saúde física, psicológica, social, espiritual e ecológica.

De acordo com a revisão de literatura, mudanças significativas ocorreram às pessoas no seu modo de viver em sociedade. Os avanços científicos na área da saúde contribuíram para a prevenção de certas doenças agudas. Nossos antepassados sucumbiam na maior parte das vezes de infecções virais e bacterianas. No século XXI, as pessoas sofrem cronicamente devido ao estilo de vida adotado, com hábitos de fumar, consumo em sua dieta com alto teor de gordura e tendo uma vida sedentária (STRAUB, 2005). Nos dias atuais, praticar esportes e exercícios pode e deve ser considerada uma necessidade básica para uma vida saudável. O esporte além de ser prazeroso, pode ser benéfico à saúde e ser usado como ação social (EPIHANIO, 1999). O que se pretende na presente pesquisa é identificar e compreender os benefícios obtidos pelos indivíduos inseridos em situações esportivas e de

exercícios, e o quanto estes afetam as dimensões que determinam o bem-estar íntegro do indivíduo, proporcionando-lhe uma qualidade de vida.

Método

A pesquisa é descritiva, que segundo Martins Júnior (2008, p.83), trata-se de uma pesquisa que “[...] visa descobrir e observar fenômenos existentes, situações presentes e eventos, procurando descrevê-los, classificá-los, compará-los, interpretá-los e avaliá-los, com o objetivo de aclarar situações para idealizar futuros planos e decisões”.

Foi desenvolvida por meio do delineamento de levantamento, que segundo Gil (1999), é uma investigação feita em forma de interrogação direta das pessoas com o objetivo de conhecer certos comportamentos. Através de questionários, se obtêm dados a partir do ponto de vista dos pesquisados, com a vantagem de apresentar conhecimento direto da realidade. Segundo Gil (2010) a partir de um grupo significativo relacionado ao problema estudado, coleta-se os dados e depois os analisa para uma maior compreensão.

A pesquisa foi realizada na cidade de Taubaté e São Bento do Sapucaí, estado de São Paulo. Mais especificamente em locais onde se praticam esportes e exercícios físicos.

São participantes da pesquisa pessoas que praticam esportes e atividades físicas de modo regular. A amostra foi organizada de forma não probabilística e por acessibilidade, composta por 105 pessoas, os quais devem praticar um dos seguintes tipos de atividades: escalada, musculação ou futebol. Tais modalidades foram escolhidas pelo fato da grande maioria das pessoas atualmente incluírem no seu estilo de vida a prática de musculação, o que pode ser comprovado pelo aumento da demanda e surgimento de novas academias; o futebol, que há muito tempo é uma prática consolidada no mundo, envolvendo milhares de pessoas; e também a escalada pela sua evolução e ascensão no Brasil, que a cada dia aumenta o número de adeptos ao esporte, podendo ser futuramente considerado como um esporte dos Jogos Olímpicos. Foi composta uma sub-amostra de cada modalidade com 35 pessoas.

Os critérios para inclusão dos participantes na pesquisa foram: Praticar uma das atividades listadas há no mínimo seis meses e de forma regular (pelo menos uma vez por semana).

Foi utilizado como instrumento: o questionário sobre comportamentos dos praticantes de esporte e de exercícios físicos relacionados com a saúde. O questionário foi desenvolvido pelo aluno

pesquisador tendo como embasamento teórico o livro Fundamentos da Psicologia da Saúde, em Introdução à Psicologia da Saúde, (STRAUB, 2005, p. 24-26). É constituído por 60 questões que examinam o estilo de vida e hábitos da população em estudo, além de sua percepção sobre a qualidade de vida.

O instrumento utilizado foi administrado mediante auto-aplicação. Segundo Seidl e Zannon (2004), parece ser vantajoso esse tipo de administração, pois requer menos tempo disponível, permitindo que a pessoa responda no seu ritmo, podendo voltar aos itens e refletir melhor sobre suas respostas. O questionário foi entregue aos participantes individualmente, os quais foram devolvidos conforme combinado pelos mesmos.

Os dados foram analisados de forma quantitativa (tabulação e análise percentual das questões fechadas) e qualitativa (análise temática das questões abertas). No presente artigo serão apresentados exclusivamente os dados qualitativos obtidos.

Resultados

Os resultados que serão apresentados a seguir referem-se à análise qualitativa realizada nas respostas abertas do questionário, desenvolvida por meio de análise temática. Os temas analisados foram: motivos que levaram a praticar atividade esportiva; conceito de saúde na visão dos participantes e os benefícios adquiridos com a prática esportiva para a saúde e qualidade de vida.

Os principais motivos encontrados na pesquisa de os praticantes estarem envolvidos com a prática do esporte foram o divertimento, o desenvolvimento das habilidades motoras, físicas e mentais, a paz, a tranquilidade, as amizades, o desafio e a superação de limites.

Quanto ao entendimento de saúde, os participantes em sua maioria disseram que é o bem estar físico, mental, social e espiritual. Também disseram como se faz para adquirir saúde.

Com relação aos benefícios adquiridos com a prática esportiva e dos exercícios, as respostas dos participantes da pesquisa vão ao encontro com os motivos que os levam a praticar os referidos tipos de esportes e exercícios. Além desses benefícios, indicam também que houve benefícios no sono, na respiração, na concentração, na elasticidade, no relaxamento, no estado de humor, no equilíbrio, menos estresse, na percepção, no reflexo, na felicidade, no raciocínio, no companheirismo, no auto-controle,

respeito social, na solidariedade, diminuição da ansiedade e depressão, e na disposição.

Discussão

Alguns praticantes apresentaram que os motivos pelos quais se envolvem com o esporte é a diversão. O que vai ao acordo com uma das origens do esporte que é exatamente o divertimento (BÖHME, 2003).

“A saúde, meu bem estar e divertimento com meus amigos” (praticante de futebol).

“Me divertir, ficar em forma para evitar dores nas costas” (praticante de escalada).

Para Scalkan e outros (1999 *apud* PAIM, 2001), o principal fator motivacional pela procura da prática esportiva, continua sendo a busca da ludicidade, divertimento e aprimoramento de suas habilidades motoras. Esta última, podemos confirmar com as respostas dadas pelos praticantes que se sentem motivados por melhor desenvolvimento, postura e resistência.

“Autoconhecimento, contato com a natureza, desenvolvimento motor, físico e mental, transferência de conhecimento adquirido para o cotidiano” (praticante de escalada).

“Para ter melhor desempenho físico” (praticante de musculação).

Apesar das três modalidades de esporte indicar que uns dos motivos é a forma física, o destaque vai principalmente para os praticantes de musculação, que em sua maioria apresentaram aspectos relacionados à dimensão do corpo. A raiz do cuidado com o corpo, segundo Rubio (2002), vem do esporte grego, e pode ser considerado um terreno sagrado da cultura, que forneceu fundamentos para a nossa civilização no que diz respeito à busca da perfeição, que, só era possível com a beleza do corpo, ou seja, a “Paidéia” ou educação integral só podia ser alcançada com a educação física.

Os praticantes disseram serem motivados devido à paz e tranquilidade transmitida pela prática esportiva.

“É motivante, pois traz vários benefícios para a saúde e também para minha relação comigo mesmo, sinto gratificante realizar exercício físico e me traz muito conforto e paz” (praticante de musculação).

“Momento de reflexão, paz, tranquilidade, confraternização e superação” (praticante de escalada).

“A tranquilidade ter mais foco, viver mais na prática dele” (praticante de futebol).

O Francês Pierre de Freddy, educador, pensador e historiador, via o esporte como um fator indireto para o equilíbrio entre as qualidades físicas e intelectuais – mente sã em corpo sã – e para assegurar a paz universal (RUBIO, 2002).

Outro motivo identificado na pesquisa para se praticar o esporte são as amizades.

“A convivência com os amigos e o prazer da atividade física” (praticante de futebol).

“Primeiramente é porque faz bem a saúde física quanto mental. Foi onde consegui achar amigos que agem e pensam como eu, e para mim é uma forma de vida” (praticante de escalada).

As atividades físicas e principalmente esportivas constituem-se nos melhores meios de convivência humana (TUBINO, 2005).

Um dos fatores que fazem com que os escaladores estejam motivados com o seu esporte são os ambientes desconhecidos e naturais que são submetidos, os desafios e a constante superação dos limites.

“Desafios pessoais, mentais, físicos, motivação, persistência”;

“Sair da rotina do dia a dia e superar meus limites”;

“Conexão com ambientes desconhecidos e naturais”. (frases dos praticantes de escalada).

“A prática dos esportes em contato com a natureza, tem um caráter mimético, é comparado com a excitação gerada pela situação da “vida real” (MARCHI, P.70, 2004). Caracteriza-se por uma luta íntima, privada, uma competição consigo mesmo no sentido de elevação individual (YONNET, 2004 *apud* RUBIO, 2006). Nos esportes de contato direto com a natureza a competição e a disputa deixam de ter importância primária, considerando o aspecto da capacidade e a determinação de cada um em superar seus limites no confronto direto homem-natureza (MARCHI, 2004). A autora também apresenta que, nestes esportes, condicionalmente, ocorre uma liberação de adrenalina - um termo bastante usado pelos praticantes -, e que estes esportes são mais excitantes e imprevisíveis por natureza.

“O sentimento de bem estar que o esporte me dá. O amor pelo o que eu faço me sinto como se tivesse sendo escolhido pelo o esporte que eu pratico, e não que escolhi...adrenalina correndo nas veias...isso é viver! O esporte me dá autoconfiança e coragem o suficiente para eu enfrentar todos os medos que aparecem no meu dia-a-dia” (praticante de escalada).

A autoconfiança “[...] é uma exigência básica para a ação, para o exercício da atividade profissional, para o sucesso, para construir uma ponte entre a família e a sociedade” (TAMAYO, 2001, p. 162). A autora afirma que as pessoas que praticam atividade física regularmente, comparados com o grupo controle, se percebem com mais autoconfiança, mais autocontrole, e mais adaptados às normas éticas e morais da sociedade.

Os esportes radicais promovem o resgate da interação do homem com o meio natural, onde muitos são atraídos na intenção de testar sua força, desafiar a natureza, resgatando energias primitivas onde o domínio na modernidade são os das máquinas e das tecnologias. Se aventurar na montanha é um meio eficaz de fugir da vida urbana, de renovar as energias (BRITO, 2008).

“Prazer, superação pessoal, válvula de escape em situações adversas e também poder acrescentar algo para futuras gerações” (praticante de escalada).

“Ao assumir riscos, o montanhista desafia a natureza e a si mesmo, expondo-se à vitória e à derrota, à luta e à recompensa. O montanhista, realmente, escala para si, movido pelo desafio, em busca de superação de si mesmo, de conhecer seus limites físicos e mentais. Mas escala também para os outros, representando países ou grupos, e colhe os frutos obtidos” (BRITO, 2008, p.9).

Além do questionamento sobre os motivos de se praticar esporte, os participantes da pesquisa puderam responder sobre o seu entendimento sobre saúde.

A maioria dos participantes da pesquisa respondeu, de modo geral, que saúde é o bem estar físico, mental e social. Também foram apresentados dados pela amostra estudada à dimensão espiritual.

“Equilíbrio entre corpo, mente e espírito” (praticante de musculação).

“Saúde é tudo aquilo que faz bem ao corpo mente e espírito” (praticante de escalada).

Alguns participantes apresentaram também como fazer para se adquirir saúde. O destaque vai para a prática de esporte, alimentação e higiene.

“Saúde é tudo alimentação, a pratica de esportes, uma vida saudável” (praticante de musculação).

“Uma boa qualidade de vida, com a prática de esporte, uma boa alimentação e atitudes higiênicas” (praticante de escalada).

Não há dúvidas quanto à melhoria de qualidade de vida que a prática esportiva e de atividade física, bem acompanhada, pode trazer a qualquer ser humano, em sua estrutura psicológica e para o reequilíbrio físico e mental (EPIPHANIO, 1999). Podemos compreender também que, para alguns participantes da pesquisa, a dieta alimentar e comportamentos higiênicos, estão de alguma forma, relacionados com a saúde.

Considerações Finais

Por meio da análise dos dados qualitativos obtidos na presente pesquisa foi possível identificar, na visão dos pesquisados, os benefícios obtidos pelos indivíduos inseridos em situações esportivas e de exercícios, e o quanto estes afetam as dimensões que determinam o bem-estar íntegro do indivíduo, proporcionando-lhe uma melhor qualidade de vida.

Espera-se que o conhecimento adquirido neste estudo possa contribuir para que se tenha um olhar ampliado para as questões esportivas e de exercícios, e que os aspectos aqui identificados possam ser aplicados posteriormente para uma atuação que promova saúde e qualidade de vida de pessoas e comunidades.

Referências

ANGERAMI-CAMON, V. A., organizador. **Psicologia da saúde: um novo significado para a prática clínica**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

BARBANTI, V. J. O que é esporte? **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. V. 2, p. 54-58, 2006.

BARRETO, S. M. G. **Esporte e saúde**. Transcrição da palestra proferida pela Profª. Selva Maria Guimarães Barreto em 05 de julho de 2003 no Auditório do Centro de Divulgação Científica e Cultural (CDCC) como parte das atividades da

Olimpíada Regional de Ciências e Matemática – 2003.

BÖHME, M. T. S. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, V. 11, n.3, p. 97-104, 2003.

BRITO, G. A. As montanhas e suas representações: Buscando significados à luz da relação homem-natureza. **Revista de biologia e ciências da terra**. V. 8, n. 1, p. 1-20, 2008.

BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência e saúde coletiva**, V. 5, n.11, p. 163-177, 2000.

CAPITANIO, A. M.; Educação através da prática esportiva. Ano 8, n. 58, 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd58/esport.htm>. Acesso em 10 ago. 2012.

CARVALHO, T. et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, V. 2, n. 4, p. 79-81, 1996.

DE GÁSPARI, C. J.; SCHWARTZ, M. G. Adolescência, esporte e qualidade de vida. **Motriz**. V. 7, n. 2, p. 107-113, 2001.

EPIPHANIO, É. H. Psicologia do Esporte: Apropriando e Desapropriando. **Psicologia Ciência e Profissão**, V. 19, n.3, p. 70-73, 1999.

FLECK, M. P. A.; LEAL, O. F.; LOUZADA, S.; et al. Desenvolvimento da versão em português instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL – 100). **Rev. Bras. Psiquiatria**, V. 21, n. 1, p. 19-28, 1999.

FLECK, M. P. A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL – 100): Características e Perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, V. 5, n. 1, p. 33-38, 2000.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1999.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GORAYEB, R. Psicologia da saúde no Brasil. **Psicologia: teoria e pesquisa**, V. 26 n. especial, p. 115 – 122, 2010.

INTERDONATO GC, GREGUOL. Qualidade de vida percebida por indivíduos fisicamente ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. V. 18, n. 1, p. 61-67, 2010.

MAHEIRIE, K. Constituição do sujeito, subjetividade e identidade. **Revista Interações**. V. 7, n. 13, p. 31-44, 2002.

MARCHI, B. K. ; Atividades físicas de aventura na natureza: Uma leitura sociológica a partir dos “Jogos Mundiais da Natureza”. 2004. 107f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Departamento de Educação Física, setor de ciências biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2004.

MARTINS JUNIOR, J. **Como escrever trabalhos de conclusão de curso**: instruções para planejar e montar, desenvolver, concluir, redigir e apresentar trabalhos monográficos e artigos. Petrópolis: Vozes, 2008.

MINAYO, M. C. S; HARTZ, Z. M. A; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência e Saúde Coletiva**. V. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

PAIM, M. C. C. Motivos que levam adolescentes a praticar o futebol. Ano 7, n. 43, 2001. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd43/motivo.htm>. Acesso em 5 fev. 2012.

PEREIRA, D. W; ARMBRUST, I. ; RICARDO, D. P. Esportes Radicais de Aventura e Ação, conceitos, classificações e características. **Corpoconsciência**. V. 12, n. 1, p. 37 – 55, 2008.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa Social. Métodos e Técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

RUBIO, K. Do Olimpo ao Olimpismo: Elementos para uma reflexão sobre o esporte atual. **Revista Paulista de Educação Física**. V. 16, n. 2, p. 130-43, 2002.

RUBIO, K. O trabalho do atleta e a produção do espetáculo esportivo. *Revista Electrónica de Geografía Y Ciencias Sociales*. V. 6, n. 119 (95), 2002. Disponível em: <http://www.ub.edu/geocrit/sn/sn119-95.htm>. Acesso em 4 nov. 2011.

RUBIO, K. O imaginário da derrota no esporte contemporâneo. **Psicologia & Sociedade**. V. 18, n. 1, p. 86-91, 2006.

SANTOS, C. T.; SEBASTIANI, R. W.
Acompanhamento Psicológico à Pessoa Portadora de Doença Crônica. E a psicologia entrou no hospital – Valdemar Augusto Angerami-Camon (organizador); Heloísa Benevides de Carvalho Chiattonne... et al. São Paulo: Pioneira Thomson learning, 2003.

SEIDL, E. L. F; ZANNON, C. M. L. C.
Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cad. Saúde Pública**. V. 20, n. 2, p. 580-588, 2004.

STRAUB, O. R. **Psicologia da saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

TAMAYO, A. et. al. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. **Estudos de Psicologia**. V. 6, n. 2, p. 157-165, 2001.

TEIXEIRA, J. A. C. Psicologia da Saúde. **Análise psicológica**. V. 3, n. 12, p. 441-448, 2004.

THOMAS, A. **Esporte: introdução à psicologia**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

TUBINO, A educação física e o esporte ocidental no século XX. **Arquivos em Movimento**. V. 1, n. 2, p. 99-100, 2005.

VIETTA, E. P., KODATO, S., FURLAN, R.
Reflexões Sobre a Transição Paradigmática em saúde mental. **Revista Latino-americana de Enfermagem**. V. 9, n. 2, p. 97-103, 2001.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WERNECK, Z. F., FILHO, B. G. M., RIBEIRO, S. C. L.; Efeitos do Exercício Físico Sobre os Estados de Humor: Uma Revisão. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício**. V.0, p. 22-54, 2006.

WESTPHAL, M. F. **Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças**. Tratado de Saúde Coletiva / Gastão Wagner de Souza Campos et al. São Paulo: ed. Hucitec; Rio de Janeiro: ed. Fiocruz, 2006.