

ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Estélio Henrique Martin Dantas
João Rafael Valentim Silva
(Organizadores)



 **Atena**
Editora

Ano 2021

ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Estélio Henrique Martin Dantas
João Rafael Valentim Silva
(Organizadores)



 **Atena**
Editora

Ano 2021

Editora Chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Assistentes Editoriais

Natalia Oliveira

Bruno Oliveira

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto Gráfico e Diagramação

Natália Sandrini de Azevedo

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Imagens da Capa

Shutterstock

Edição de Arte

Luiza Alves Batista

Revisão

Os Autores

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2021 Os autores

Copyright da Edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionale delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Profª Drª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Pablo Ricardo de Lima Falcão – Universidade de Pernambuco
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Vanessa Ribeiro Simon Cavalcanti – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof. Dr. Arinaldo Pereira da Silva – Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Profª Drª Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Jayme Augusto Peres – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Profª Drª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília
Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Fernando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federacl do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Profª Drª Ana Grasielle Dionísio Corrêa – Universidade Presbiteriana Mackenzie
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Cleiseano Emanuel da Silva Paniagua – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás
Prof. Dr. Douglas Gonçalves da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Dra. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande

Profª Drª Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Marco Aurélio Kistemann Junior – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Sidney Gonçalves de Lima – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Linguística, Letras e Artes

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Profª Drª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará
Profª Drª Edna Alencar da Silva Rivera – Instituto Federal de São Paulo
Profª Drª Fernanda Tonelli – Instituto Federal de São Paulo,
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná
Profª Drª Miraniide Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

Conselho Técnico Científico

Prof. Me. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Me. Adalberto Zorzo – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí
Profª Ma. Adriana Regina Vettorazzi Schmitt – Instituto Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Alex Luis dos Santos – Universidade Federal de Minas Gerais
Prof. Me. Alexsandro Teixeira Ribeiro – Centro Universitário Internacional
Profª Ma. Aline Ferreira Antunes – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Amanda Vasconcelos Guimarães – Universidade Federal de Lavras
Prof. Me. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Profª Ma. Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa
Profª Drª Andrezza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Profª Drª Andrezza Miguel da Silva – Faculdade da Amazônia
Profª Ma. Anelisa Mota Gregoleti – Universidade Estadual de Maringá
Profª Ma. Anne Karynne da Silva Barbosa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Antonio Hot Pereira de Faria – Polícia Militar de Minas Gerais
Prof. Me. Armando Dias Duarte – Universidade Federal de Pernambuco
Profª Ma. Bianca Camargo Martins – UniCesumar
Profª Ma. Carolina Shimomura Nanya – Universidade Federal de São Carlos
Prof. Me. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Me. Carlos Augusto Zilli – Instituto Federal de Santa Catarina
Prof. Me. Christopher Smith Bignardi Neves – Universidade Federal do Paraná
Profª Drª Cláudia de Araújo Marques – Faculdade de Música do Espírito Santo
Profª Drª Cláudia Taís Siqueira Cagliari – Centro Universitário Dinâmica das Cataratas
Prof. Me. Clécio Danilo Dias da Silva – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Me. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Profª Ma. Daniela da Silva Rodrigues – Universidade de Brasília
Profª Ma. Daniela Remião de Macedo – Universidade de Lisboa

Profª Ma. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Me. Douglas Santos Mezacas – Universidade Estadual de Goiás
Prof. Me. Edevaldo de Castro Monteiro – Embrapa Agrobiologia
Prof. Me. Edson Ribeiro de Britto de Almeida Junior – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Me. Eduardo Gomes de Oliveira – Faculdades Unificadas Doctum de Cataguases
Prof. Me. Eduardo Henrique Ferreira – Faculdade Pitágoras de Londrina
Prof. Dr. Edwaldo Costa – Marinha do Brasil
Prof. Me. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita
Prof. Me. Ernane Rosa Martins – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás
Prof. Me. Euvaldo de Sousa Costa Junior – Prefeitura Municipal de São João do Piauí
Prof. Dr. Everaldo dos Santos Mendes – Instituto Edith Theresa Hedwing Stein
Prof. Me. Ezequiel Martins Ferreira – Universidade Federal de Goiás
Profª Ma. Fabiana Coelho Couto Rocha Corrêa – Centro Universitário Estácio Juiz de Fora
Prof. Me. Fabiano Eloy Atilio Batista – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Me. Felipe da Costa Negrão – Universidade Federal do Amazonas
Prof. Me. Francisco Odécio Sales – Instituto Federal do Ceará
Prof. Me. Francisco Sérgio Lopes Vasconcelos Filho – Universidade Federal do Cariri
Profª Drª Germana Ponce de Leon Ramírez – Centro Universitário Adventista de São Paulo
Prof. Me. Gevair Campos – Instituto Mineiro de Agropecuária
Prof. Me. Givanildo de Oliveira Santos – Secretaria da Educação de Goiás
Prof. Dr. Guilherme Renato Gomes – Universidade Norte do Paraná
Prof. Me. Gustavo Krahl – Universidade do Oeste de Santa Catarina
Prof. Me. Helton Rangel Coutinho Junior – Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro
Profª Ma. Isabelle Cerqueira Sousa – Universidade de Fortaleza
Profª Ma. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Me. Javier Antonio Albornoz – University of Miami and Miami Dade College
Prof. Me. Jhonatan da Silva Lima – Universidade Federal do Pará
Prof. Dr. José Carlos da Silva Mendes – Instituto de Psicologia Cognitiva, Desenvolvimento Humano e Social
Prof. Me. Jose Elyton Batista dos Santos – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Me. José Luiz Leonardo de Araujo Pimenta – Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria Uruguay
Prof. Me. José Messias Ribeiro Júnior – Instituto Federal de Educação Tecnológica de Pernambuco
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Ma. Juliana Thaisa Rodrigues Pacheco – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Kamilly Souza do Vale – Núcleo de Pesquisas Fenomenológicas/UFGA
Prof. Dr. Kárpio Márcio de Siqueira – Universidade do Estado da Bahia
Profª Drª Karina de Araújo Dias – Prefeitura Municipal de Florianópolis
Prof. Dr. Lázaro Castro Silva Nascimento – Laboratório de Fenomenologia & Subjetividade/UFPR
Prof. Me. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Ma. Lilian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará
Profª Ma. Lilian de Souza – Faculdade de Tecnologia de Itu
Profª Ma. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ
Profª Drª Lúvia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Lucio Marques Vieira Souza – Secretaria de Estado da Educação, do Esporte e da Cultura de Sergipe
Prof. Dr. Luan Vinicius Bernardelli – Universidade Estadual do Paraná
Profª Ma. Luana Ferreira dos Santos – Universidade Estadual de Santa Cruz
Profª Ma. Luana Vieira Toledo – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Me. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados
Prof. Me. Luiz Renato da Silva Rocha – Faculdade de Música do Espírito Santo
Profª Ma. Luma Sarai de Oliveira – Universidade Estadual de Campinas
Prof. Dr. Michel da Costa – Universidade Metropolitana de Santos

Prof. Me. Marcelo da Fonseca Ferreira da Silva – Governo do Estado do Espírito Santo
Prof. Dr. Marcelo Máximo Purificação – Fundação Integrada Municipal de Ensino Superior
Prof. Me. Marcos Aurelio Alves e Silva – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo
Profª Ma. Maria Elanny Damasceno Silva – Universidade Federal do Ceará
Profª Ma. Marileila Marques Toledo – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof. Dr. Pedro Henrique Abreu Moura – Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais
Prof. Me. Pedro Panhoca da Silva – Universidade Presbiteriana Mackenzie
Profª Drª Poliana Arruda Fajardo – Universidade Federal de São Carlos
Prof. Me. Rafael Cunha Ferro – Universidade Anhembi Morumbi
Prof. Me. Ricardo Sérgio da Silva – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Me. Renan Monteiro do Nascimento – Universidade de Brasília
Prof. Me. Renato Faria da Gama – Instituto Gama – Medicina Personalizada e Integrativa
Profª Ma. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
Prof. Me. Robson Lucas Soares da Silva – Universidade Federal da Paraíba
Prof. Me. Sebastião André Barbosa Junior – Universidade Federal Rural de Pernambuco
Profª Ma. Silene Ribeiro Miranda Barbosa – Consultoria Brasileira de Ensino, Pesquisa e Extensão
Profª Ma. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo
Profª Ma. Taiane Aparecida Ribeiro Nepomoceno – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof. Me. Tallys Newton Fernandes de Matos – Faculdade Regional Jaguaribana
Profª Ma. Thatianny Jasmine Castro Martins de Carvalho – Universidade Federal do Piauí
Prof. Me. Tiago Silvio Dedoné – Colégio ECEL Positivo
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Atividade física, saúde e qualidade de vida

Bibliotecária: Janaina Ramos
Diagramação: Natália Sandrini de Azevedo
Correção: Giovanna Sandrini de Azevedo
Edição de Arte: Luiza Alves Batista
Revisão: Os Autores
Organizadores: Estélio Henrique Martin Dantas
João Rafael Valentim Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A872 Atividade física, saúde e qualidade de vida / Organizadores
Estélio Henrique Martin Dantas, João Rafael Valentim
Silva. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-122-7

DOI 10.22533/at.ed.227210706

1. Atividade Física. 2. Saúde. I. Dantas, Estélio
Henrique Martin (Organizador). II. Silva, João Rafael Valentim
(Organizador). III. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa.

PREFÁCIO

Caro leitor,

A expressão **exercício físico** tem significado amplo, embora estejamos inclinados a limitar o seu significado à ação de exercer ou de exercitar o corpo. O termo tem sido empregado como linguagem figurada em situações particulares de comunicação, sugerindo ideias que vão além de seu sentido mais usual, não raramente para definir qualquer movimento corporal que resulte em gasto de energia, maior do que os níveis observados no repouso.

O Professor Doutor Estélio Dantas, que nos dá a honra de tê-lo como Professor Orientador e Docente Permanente do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Biociências – PPGENFBIO da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO, tem buscado reafirmar o sentido literal da expressão **exercício físico**, para denotar a prática de atividades físicas planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física, melhorando a saúde do indivíduo, resgatando o sentido literal da palavra na perspectiva da ciência, através de pesquisas desenvolvidas desde a década de 1990, juntamente com outros pesquisadores e orientandos de cursos de Graduação, Mestrado, Doutorado e Pós-Doutorado, como pesquisador líder do Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH.

Este livro reafirma o compromisso da equipe de pesquisadores e alunos do LABIMH com a produção de conhecimentos científicos acerca desta expressão, agora, objeto de pesquisa de interesse de outros profissionais da área da saúde, com formação distinta da Educação Física. A sinergia da multidisciplinaridade no campo das pesquisas desenvolvidas no LABIMH, tem ampliado o estranhamento com o objeto/fenômeno **exercício físico**, e possibilitado também a ampliação do escopo de transversalidades deste com outros objetos/fenômenos de interesse que vão além da anatomia, fisiologia, imunologia e bioquímicas.

Temas como a drogadição, doenças crônicas, performance e desenvolvimento humano, qualidade de vida, inclusão social e envelhecimento foram investigados como objetos de pesquisa, transversais ao objeto/fenômeno **exercício físico**, em algumas Dissertações de Mestrado e Teses de Doutorado sob a orientação acadêmica do professor Estélio Dantas, cujos resultados são apresentados e muito bem exploradas nos onze capítulos que compõem este livro.

O leitor encontrará neste livro não apenas uma excelente fonte de informação e atualização científica acerca dos temas abordados, mas quicá, um despertar ou uma inspiração, para que, através da pesquisa científica, quer seja em nível de especialização, Mestrado, Doutorado ou Pós-Doutorado, assim como tem feito o LABIMH, reafirmar o sentido literal da expressão **exercício físico**.

Roberto Carlos Lyra da Silva é Enfermeiro, Professor Associado IV Dedicção Exclusiva da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e lotado no Departamento de Enfermagem Fundamental da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto (EEAP). É o atual Coordenador do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Biociências (PPGENFBIO), Pesquisador Líder do Laboratório de Avaliação Econômica e de Tecnologias em Saúde (LAETS) e Membro Colaborador da Rede Brasileira de Avaliação de Tecnologias em Saúde (REBRATS). Tem MBA em Economia e em Avaliação de Tecnologias em Saúde, Mestrado e Doutorado em Enfermagem.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

NEUROCIÊNCIA DO EXERCÍCIO E SAÚDE MENTAL

Camila Vorkapic Ferreira
Eugênio Fonseca da Silva Júnior

DOI 10.22533/at.ed.2272107061

CAPÍTULO 2..... 10

CONDICIONAMENTO FÍSICO, AUTONOMIA FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

Carlos Soares Pernambuco
Fabiana Rodrigues Scartoni
Fábio Batista Miranda
Helena Figueira
Antonio Carlos Leal Cortez

DOI 10.22533/at.ed.2272107062

CAPÍTULO 3..... 18

EXERCÍCIO FÍSICO E DOENÇAS AUTOIMUNES

Cristiane Kelly Aquino dos Santos
Fabrizio Di Masi
Isabel Cristina Ribeiro Regazzi
Júlio César Camargo Alves
Luiz Claudio Pereira Ribeiro

DOI 10.22533/at.ed.2272107063

CAPÍTULO 4..... 25

INCLUSÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E ESPORTE PARALÍMPICO

Divaldo Martins de Souza
Carlos Eduardo Lima Monteiro
Cássio Murilo Almeida Lima Junior
Elizabeth Carvalho Lugão
Frederico Barros Costa
Karollyni Bastos Andrade Dantas
Paula Esteves Carvalho

DOI 10.22533/at.ed.2272107064

CAPÍTULO 5..... 38

EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA DENSIDADE MINERAL ÓSSEA, SAÚDE E RISCO DE QUEDA EM IDOSOS

Delson Lustosa de Figueiredo
Lúcio Flávio Gomes Ribeiro da Costa
César Augusto de Souza Santos
Carlos Antônio Feu Galiasso

Claudio Joaquim Borba-Pinheiro

DOI 10.22533/at.ed.2272107065

CAPÍTULO 6.....51

CONDICIONAMENTO FÍSICO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Estélio Henrique Martin Dantas

Claudio José Pinto de Souza

Lucas Felipe dos Santos Ramos

Silvânia Matheus de Oliveira Leal

DOI 10.22533/at.ed.2272107066

CAPÍTULO 7.....62

SAÚDE, PERFORMANCE E DESENVOLVIMENTO HUMANO

Mauricio Rocha Calomeni

Tomires Campos Lopes

Artur Luís Bessa de Oliveira

Estélio Henrique Martin Dantas

DOI 10.22533/at.ed.2272107067

CAPÍTULO 8.....70

EXERCÍCIO E DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

Andrea Carmen Guimarães

Conceição Aparecida Machado de Souza Campos

Cynthia Barbosa Albuquerque

Evelini Veras de Jesus

Paula Paraguassú Brandão

Iara dos Santos da Cruz

Guilherme Rosa de Abreu

Jani Cleria Pereira Bezerra

DOI 10.22533/at.ed.2272107068

CAPÍTULO 9.....83

EXERCÍCIO, EPIGENÉTICA, INFLAMAÇÃO E IMUNOLOGIA

Brisa D`Louar Costa Maia

Carlos José Nogueira

Paula Soares da Silva

Estêvão Scudese Dessimoni

Gilmar Senna

João Rafael Valentim-Silva

DOI 10.22533/at.ed.2272107069

CAPÍTULO 10.....94

DEPENDÊNCIA QUÍMICA E EXERCÍCIO FÍSICO

Cintia Caroline Veloso da Costa

Carmen Lúcia Borges Bastos

Daiane Menezes da Silva
Eric Marcos Nunes Cavalcante
Franklin Dias da Costa
Joyce de Oliveira Martins
Leila Castro Gonçalves
Lúcio Marques Vieira Souza
Rita de Cássia Calderaro Coelho
Vinicius dos Passos Azevedo
Vitor Pantoja Braga Melo
Yasmin Deborah Barbosa
Biratan dos Santos Palmeira
Maria de Nazaré Dias Bello

DOI 10.22533/at.ed.22721070610

CAPÍTULO 11 103

POLÍTICAS PÚBLICAS PARA A ORIENTAÇÃO DA VOCAÇÃO, DETECÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE TALENTOS ESPORTIVOS

Michael Douglas Celestino Bispo
Adson Cavalcanti Santos
Eduarda Alves de Souza
Emanuel Cerqueira Bastos
Antônio Marcos Pinto Vilhena
Marcelen Bravin Mendonça
Eliton Marcio Zanoni
Gabriel Gastélum Cuadras
Rudy José Nodari-Junior
Mauro Cesar Gurgel de Alencar Carvalho
Antonio Carlos Gomes
Marcos Antonio Almeida-Santos
Estélio Henrique Martin Dantas

DOI 10.22533/at.ed.22721070611

SOBRE OS ORGANIZADORES 115

CONDICIONAMENTO FÍSICO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Data de aceite: 01/03/2021

Estélio Henrique Martin Dantas

Programa de Pós-graduação em Saúde e Ambiente - PSA, da Universidade Tiradentes - UNIT, Aracaju, Brasil
ORCID: 0000-0003-0981-8020

Claudio José Pinto de Souza

Programa de Pós-graduação em Saúde e Ambiente - PSA, da Universidade Tiradentes - UNIT, Aracaju, Brasil
ORCID: 0000-0001-5007-3150

Lucas Felipe dos Santos Ramos

Programa de Pós-graduação em Educação - PPED, da Universidade Tiradentes - UNIT, Aracaju, Brasil
ORCID: 0000-0002-0582-1049

Silvânia Matheus de Oliveira Leal

Programa de Pós-graduação em Saúde e Ambiente - PSA, da Universidade Tiradentes - UNIT, Aracaju, Brasil
ORCID: 0000-0003-1624-5013

APRESENTAÇÃO DA LINHA DE PESQUISA

O tema deste capítulo, na verdade não é o tema de uma Linha de Pesquisa é o Eixo Temático de todos os trabalhos efetuados no LABIMH. Os efeitos dos programas de Exercício Físico sobre a saúde a qualidade de vida das pessoas, tanto na dimensão da sua promoção, proteção ou recuperação, são a linha condutora de todos os estudos desenvolvidos no laboratório.

PHYSICAL CONDITIONING, HEALTH AND QUALITY OF LIFE

RESUMO: O conceito de saúde vigente nos remete a uma reflexão maior da nossa prática, abandonando a visão exclusivista e equivocada da ênfase no diagnóstico e no tratamento. Faz-se necessário pensar nas competências exigidas ao profissional de saúde que irá atuar no contexto de saúde com maior percepção e sensibilidade para a subjetividade humana. Este profissional deverá considerar os perfis epidemiológicos que se assemelham ao primeiro mundo, em meio à permanência das mazelas do subdesenvolvimento; deverá educar-se para a pesquisa; contribuir para o desenvolvimento de perfis profissionais contemporâneos, flexíveis e heterogêneos, respeitando os princípios bioéticos da beneficência, baseados em competências, habilidades e atitudes. A busca por melhores condições de vida e saúde, conduzem a um processo de transformação e mudanças sociais que vão além da ausência de doenças. A promoção da saúde será efetiva quando associada e combinada aos fatores educacionais, comportamentais, sociais e ambientais. Assim, a busca por promover estilos de vida saudáveis, fará parte do processo de educar para a transformação social e melhoria da qualidade de vida. As ações educativas na promoção do bem-estar físico, psicológico e social do sujeito irão determinar o seu comportamento frente aos desafios e rotinas diários. O condicionamento físico do indivíduo é um importante determinante da sua qualidade de vida. A qualidade de vida é multifatorial e reflete de forma subjetiva a condição do indivíduo de acordo com o bem-estar físico e mental, não sendo apenas consequência do seu estado de saúde, mas também das condições sociais que a

rodeiam.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico, Saúde e Qualidade de Vida

1 | CONDICIONAMENTO FÍSICO

Como medida protetiva na redução da proliferação do vírus da COVID-19, medidas de isolamento social foram adotadas por gestores municipais e estaduais no Brasil. A restrição a parques, academias e outros centros de atividade física, tornou a prática regular de exercícios físicos mais difícil, ou seja, permanecer fisicamente ativo e controlar o estresse causado pelo isolamento tornou-se um desafio (MALLOY-DINIZ et al., 2020).

Os estudos de Kwok et al, (2020)(Moghanibashi-Mansourieh, (2020) e Wang et al. (2020), constataram que as populações japonesa, iraniana e chinesa, apresentavam, respectivamente, no início da pandemia elevados níveis de ansiedade, depressão e stress. As alterações psicoemocionais apresentaram relações negativas com a autopercepção do estado de saúde, com impacto na qualidade do sono, na irritabilidade, na elevação da ingesta alimentar, redução do gasto calórico e aumento da inatividade física. Este novo momento nos trouxe situações inesperadas como: o distanciamento social, no qual a população teve que se reinventar, bem como as inúmeras incertezas em relação ao presente e ao futuro com repercussões em relação aos aspectos físico, psicológico, emocional e espiritual que sugere decréscimo na qualidade de vida.

Vários estudos que versam sobre os impactos da atividade física durante o isolamento social, discorrem sobre os efeitos nas variáveis fisiológicas com impacto na melhora do sistema imunológico (MALLOY-DINIZ et al., 2020).

O poeta romano Juvenal em sua famosa citação latina derivada da sátira X, publicada entre 60 e 55 A.C. proclama: ***Mens Sana in corpore sano*** (“*uma mente Sã num corpo são*”), ou seja, a séculos ponderam a relação satisfatória da prática do exercício físico relacionada ao estilo de vida saudável, com repercussões positivas na saúde física, mental e na qualidade de vida (ALMEIDA; BITTENCOURT, 2017).

Os benefícios das atividades físicas na qualidade de vida dos indivíduos vem despertando a atenção de diversos pesquisadores das áreas saúde, ciência do desporto, ciências humanas, exatas e social. São inúmeras as evidências científicas do benéfico da prática de exercícios físicos regulares na saúde física, social e mental contribuindo na prevenção, promoção e reabilitação de diferentes problemas de saúde, proporcionando decréscimo em problemas sociais e comportamentais (FERNANDES, 2018).

O exercício físico regular quando realizado de forma moderada e prazerosa, como parte de um estilo de vida saudável, aliado ao hábito de não fumar, controle de peso, hábitos alimentares saudáveis e pouca ingestão de álcool, são determinantes na obtenção da melhora da qualidade e expectativa de vida (PETREÇA, 2019).

De acordo com a lei orgânica de saúde no Brasil a prática de exercícios físicos somente, não é suficiente para a manutenção da qualidade de vida. A promoção da saúde será efetiva quando associada e combinada aos fatores educacionais, comportamentais, sociais e ambientais (FLORINDO et al., 2016).

Entretanto, faz-se necessário a distinção de termos que constantemente são

usados para descrever atividades e exercícios físicos e ou estilo de vida ativo. Tais termos, as vezes, são usados de forma equivalente ou como sinônimos.

Segundo Castro (2016) aptidão física é um conjunto de atributos ou de características que as pessoas possuem ou adquirem e que se relacionam com a capacidade de realizar atividade física de forma satisfatória.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos com gasto de energia. São consideradas as atividades físicas: as tarefas domésticas, viagens, atividade de lazer, jogos recreativos e atividades de trabalho (RIBEIRO, 2015)

Os exercícios físicos são constituídos por movimentos e atividades planejadas, estruturadas com relação ao volume, intensidade, sobrecarga e tempo. Tem como objetivo melhorar ou manter um ou mais componentes do condicionamento físico (RIBEIRO, 2015)

Segundo Silva, (2018) apesar de ter sido moldado há anos pelos pesquisadores, em 1971 a OMS sugeriu um conceito simples para o condicionamento físico relacionado apenas a parte atlética na seguinte frase “a capacidade de realizar trabalhos musculares de forma satisfatória”.

O American College of Sports Medicine (1995) afirma que:

o *fitness* físico refere-se à obtenção ou manutenção dos componentes do condicionamento físico, correlacionados com uma boa ou elevada saúde, sendo necessários para realização de tarefas diárias e no confronto com os desafios esperados e inesperados.

Segundo Dantas; Bezerra; Mello (2009) o conjunto de fatores capaz de promover a saúde e bem estar físico consiste na prática de exercícios físicos regulares, moderados e prazerosos; refeições regulares com alimentação e sono adequados; controle do peso corporal; abstinência de fumo e outras drogas; uso moderado ou abstinência de álcool; controle do estresse; realização de lazer ativo e a inexistência de vício.

2 | SAÚDE

Na antiguidade clássica os dois aspectos basilares da medicina eram representados pelos mitos de Hygéia (deusa da saúde) e Asclépius (deus da medicina). Os seguidores de Hygéia defendia que a saúde era fruto de como a vida cotidiana era orientada, já os seguidores de Asclépius, por sua vez, pensavam que a função do médico seria essencialmente a de tratar a doença, corrigindo as imperfeições oriundas da vida por meio de terapias mais incisivas, sem a preocupação em determinar um dado estilo de vida ao doente (FARIA, 2017).

Dentre as mudanças técnico-científicas, na área da saúde, ocorridas da antiguidade aos dias atuais, destacam-se duas principais contribuições: a) a teoria geocêntrica é substituída pela heliocêntrica, no século XV, a despeito da força dos dogmas católicos e tribunais de inquisição, com as teorias de Copérnico, Galileu e Kepler; b) a visão cartesiana do corpo possibilitou a explicação de fenômenos da vida cotidiana, pelas teorias de Issac Newton.

A nova ordem social conduzida sob a hegemonia político e ideológica da burguesia na segunda metade do século XIX, veio a formalizar a ciência epidemiológica, o que tornou as práticas e saberes sanitários de fundamental importância na determinação das doenças pestilais ou epidêmicas (ALMEIDA, 2018) O modelo explicativo introduz a gradativa reorientação nos princípios e práticas que irão conformar a maneira de pensar a medicina e a prática médica, dividindo, isolando e tratando as partes “doentes”. A visão do modelo, validados pela biomedicina, tem repercussões até os dias atuais, inspirada e embasada na visão de mundo e saúde, do mito grego de Asclépius a filosofia de Descartes (FARIA, 2017).

De acordo com Ribeiro, (2015) “O Sistema Único de Saúde (SUS) foi instituído na Constituição Federal de 1988, para garantir o direito universal à saúde para os brasileiros e para os residentes no país, sob a responsabilidade do Estado”.

A definição de saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS) é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” torna-se a inspiração para a criação de muitos programas e ações de saúde (RIBEIRO, 2015)

No ano de 2005 a OMS criou a Comissão de Determinantes Sociais da Saúde com objetivo de organizar as evidências sobre as ações necessárias para promover a equidade em saúde, em nível global. No ano de 2008 foi publicado o relatório final, no qual, conclamou a OMS e todos os governos dos países para que enviassem esforços no sentido da redução de todas as formas de desigualdades em saúde, que geram desiguais possibilidades de usufruir dos avanços científicos e tecnológicos ocorridos na área de saúde, bem como diferentes chances de exposição aos fatores que determinam a saúde e a doença, e por fim, as diferentes chances de adoecimento e morte (BARRETO, 2017)

A definição de saúde da OMS, gerou inúmeras reflexões e discordâncias entre pesquisadores, cientistas, outros profissionais e gestores de saúde ao longo dos últimos anos. Apesar do conceito reforçar a conotação positiva da saúde na visão global, alguns críticos discordam e a consideram utópico e inalcançável (FARIA, 2017).

Os volumosos contingentes de tecnologias na área da saúde trouxeram benefícios sem precedentes para a população, e esses benefícios são caracterizados e amplamente discutidos pelas teorias de transições demográfica e epidemiológica, porém estas tecnologias não são suficientes quando aplicadas as questões que envolvem a funcionalidade do saber puramente biomédico, e em face do esgotamento deste modelo que busca garantir maiores níveis de saúde e não apenas tratar doenças, observou-se ao longo dos últimos anos um crescente interesse pela mensuração e abordagem da funcionalidade de suas atividades, complementando assim as informações consolidadas da racionalidade biomédica sobre as condições de saúde, incluindo informações que envolvam experiências em relação às Funções do Corpo, Estruturas do Corpo, Atividades, Participação, Fatores Ambientais e Fatores Pessoais. O arcabouço teórico da “não tão nova” *práxis*, encontra-se fortemente debruçado no Modelo Biopsicossocial.(CASTANEDA, 2019)

As ações que incentivam as práticas na perspectiva bio-psico-social são incipientes, embora, nestas ações, o foco da saúde está centrado na atenção à integralidade e individualidade.

O modelo biomédico, por si só, apresenta dificuldade em estabelecer os critérios indicativos de saúde de uma população. Desta forma, expande-se o campo de trabalho numa área que, até pouco tempo, era exclusiva de uma única classe profissional. Os diversos profissionais de saúde passam a ter responsabilidade pedagógica e educativa na promoção do bem-estar físico, psicológico e social do sujeito em questão (TAGLIAMENTO; SOUZA, A; FERREIRA, 2020)

A Federação Internacional de Educação Física (FIEP) elaborou o “Manifesto Mundial de Educação Física – 2000”, o qual expressa os ideais contemporâneos de valorização da vida ativa, ou seja, ratifica a relação entre a atividade física, saúde e qualidade de vida e prioriza o combate ao sedentarismo como objetivo da educação física, por meio da educação para saúde e para o lazer ativo (BERNARDES, 2020)

Segundo Ferreira et al., (2020) a saúde pode se modificar de acordo com as perspectivas de vida que engloba outros determinantes sociais como a renda, educação, moradia e condições de trabalho. Portanto, ao avaliar a sua própria saúde, o sujeito leva em consideração parâmetros que vão além da ausência de doenças e implicitamente constrói o conceito de qualidade de vida.

Segundo Camargos et al., (2019), a expectativa de vida saudável é comumente estimada por meio da mensuração da expectativa de vida livre de incapacidade funcional, ou seja, livre de dificuldade em executar determinadas atividades. Cada indivíduo deve procurar atingir, a cada momento, conforme os seus objetivos e possibilidades pessoais, o mais alto nível de plenitude e bem estar, portanto, de saúde (DANTAS; BEZERRA; MELLO, 2009).

O atual conceito de saúde deve abranger fatores de ordem genética, cultural, econômica, social e ecológica, além daqueles vinculados às doenças. O conceito de saúde, quando associado ao conceito de qualidade de vida, deve, antes de tudo, respeitar os objetivos de cada indivíduo (FERREIRA et al., 2020)

Segundo Borges; Medeiros; Lemos, (2020) a Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF), em um olhar transformador sobre a deficiência, a definiu como sendo resultado de uma interação complexa das pessoas com a sociedade, ou seja, com esse olhar a deficiência não é um limitador, este indivíduo não é considerado doente. Os portadores de deficiência, ou que possuem mobilidade reduzida, precisam estar em constante interação com o meio sociocultural para gozarem de uma vida plena e autônoma.

A saúde é, antes de qualquer coisa, uma opção pessoal determinada em consonância com as expectativas e possibilidades do indivíduo e, portanto, sujeita à reformulações constantes (FERREIRA et al., 2020) .

Segundo Madeira et al (2018), hábitos saudáveis são interpretados hegemonicamente como um conjunto de comportamentos individuais capazes de favorecer a saúde ou comportamento coletivos relacionados à saúde com base em escolhas de opções disponíveis para pessoas de acordo com suas chances de vida. Não se pretende negar a importância dos programas coletivos direcionados para hábitos saudáveis. Pretende-se, entretanto, reforçar a observação de respeito ao indivíduo na sua capacidade decisória (FERREIRA et al., 2020)

O cérebro humano é dividido em três segmentos : o racional, límbico e o instintivo, este conhecido também como cérebro reptiliano e comum também aos outros animais, cuja função simplesmente é atuar nos momentos mais difíceis, e nesta luta pela vida, ele se adapta, se reformula e busca outros valores a cada limitação que se apresenta.(SILVA; SILVÉRIO, 2017)Segundo Furtado e Szapiro (2016) assim a necessidade de regulação destes comportamentos e hábitos, acaba se constituindo numa forma sutil de controle confundida com uma conquista de autonomia em direção ao que se define hoje como sendo uma vida saudável, supostamente, promovem nosso próprio bem estar e qualidade de vida.

3 | QUALIDADE DE VIDA

A busca pelo entendimento do significado da qualidade de vida (QV) data antes mesmo da era cristã. Vários filósofos como Aristóteles, Sócrates entre outros, tentaram definir a perspectiva de vida com qualidade. Mas, ocorriam muitas discordâncias, polêmicas e entendimentos diferentes. Alguns acreditavam que uma boa vida ou o bem estar era o mesmo que felicidade. Outros, de acordo com as suas necessidades atuais, atribuíam a QV a algo que não possuíam como: se estavam doentes – saúde era sinônimo de QV; se pobres – riqueza e prosperidade significava QV(CANALES; GRIGOLETTO, 2018)

Portanto, nota-se que, naquela época, não existia consenso entre os diversos autores sobre o significado de QV, visto que esta percepção se apoiava nas experiências individuais e estas poderiam mudar de acordo com o momento vivido pelo ser humano(CANALES; GRIGOLETTO, 2018)

Outro fato que contribuiu na mudança conceitual de QV foram os avanços no modelo assistencial, antes focado apenas no modelo biomédico, no qual o foco do tratamento era a doença com seus respectivos sinais, sintomas e incapacidades. A nova perspectiva de atenção à saúde centrada no modelo biopsicossocial teve como objetivos promover um cuidado voltado à prevenção, promoção e reabilitação da saúde, indo ao encontro das reais demandas dos indivíduos, observando e levando em consideração suas atitudes, comportamentos, capacidades e atividades, conseqüentemente, proporcionando melhorias na qualidade de vida do indivíduo e da população (LAGEMANN et al., 2018)(SIRIMARCO; MORENO, 2018)

Assim, nas últimas décadas, ampliou-se os conceitos e definições sobre o tema QV e, a partir da década de 90, parece existir um consenso entre os estudiosos das áreas de saúde e ciências sociais sobre dois aspectos relevantes ao conceito de qualidade de vida, a subjetividade e a multidimensionalidade (PUCIATO; BORYSIUK; ROZPARA, 2017)

A qualidade de vida passa a ser descrita com caráter multifatorial, pois reflete de forma subjetiva a condição do indivíduo de acordo com o bem-estar físico e mental, não sendo apenas consequência do seu estado de saúde, mas também das condições sociais que a rodeiam (FONSECA et al., 2016)

De acordo com a OMS a qualidade de vida define-se como “a percepção que um indivíduo tem de sua existência no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, normas e inquietudes. Se trata

de um conceito mais amplo que é influenciado de forma complexa pela saúde física do sujeito, seu estado psicológico, nível de independência, suas relações sociais, assim como sua relação com os elementos essenciais de seu ambiente” (OMS, 2010) Desta forma, a “qualidade de vida é um construto subjetivo, multidimensional e composto por dimensões positivas (mobilidade) e negativas (dor)” relacionado aos aspectos físico, psicológico, emocional, social, econômico e espiritual (OMS, 2010)

Segundo Barreto (2017), QV é um construto social com características da relatividade cultural, fruto de conhecimentos, experiências e valores individuais e coletivos adquiridos ao longo de várias épocas, espaços e histórias diferentes.

Portanto, a interação dos componentes saúde e qualidade de vida tornam-se relevantes no aspecto do modelo assistencial biopsicossocial implantado no Brasil desde a década de 1980. As modificações ocorridas com a implantação deste modelo assistencial perpassam desde a formação dos profissionais de saúde, modificações nas práxis do cuidado, reabilitação, estilo de vida e no setor econômico (LAGEMANN et al., 2018).

Nos dias de hoje a expressão “Qualidade de Vida” tornou-se um fator impulsionador da economia na busca por um estilo de vida mais saudável e com qualidade. Assim, vimos o advento de vários produtos que prometem e proporcionam o aprimoramento da QV, o surgimento de diversas profissões e o aumento no número de pesquisas no campo específico das ciências biomédicas (FERENTZ; GARCIAS; FERREIRA, 2020)

Devido aos inúmeros os estudos ligados diretamente ou indiretamente ao tema qualidade de vida, nas últimas décadas foram desenvolvidos e validados diferentes instrumentos e questionários visando mensurar a QV relacionado à saúde (CANALES; GRIGOLETTO, 2018).

A OMS desenvolveu um instrumento de avaliação de qualidade de vida com enfoque transcultural. Inicialmente foi desenvolvido o *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL -100). A necessidade de um instrumento mais curto e prático para estudos epidemiológicos fez que a OMS desenvolvesse o WHOQOL-Bref (FLECK, 2000). A especificidade dos estudos proporcionou a criação e validação de instrumentos de avaliação da QV direcionados as especificidades da população a ser estudada, como por exemplo o questionário de qualidade de vida dos idosos WHOQOL-Old (avalia seis facetas: funcionamento do sensorio, autonomia, atividades passadas, presentes e futuras, participação social, morte e morrer, intimidade) (FLECK et al 2006). Outro instrumento foi desenvolvido para pacientes com HIV/Aids e outro para avaliar a espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais (FLECK, 2000).

Dentre os diferentes questionários que avaliam a QV podemos destacar que a grande maioria destes instrumentos avaliam domínios relacionados a capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos econômicos e saúde mental, como é o caso do *Outcomes Study 36* (SF-36) questionário genérico, validado, de fácil aplicação, compreensão e multidirecional (SIRIMARCO; MORENO, 2018)

Os instrumentos relacionados à análise de condições gerais de Qualidade de vida, enfatiza a vida sobre diversas percepções como os domínios físicos, psicológicos, relações sociais, nível de independência, e noções sobre o bem estar. (RÔLA; COSTA E SILVA;

NICOLA, 2018).

O *Stanford Health Assessment Questionnaire* (HAQ) é um instrumento auto-administrável que avalia quatro dimensões: incapacidade, desconforto e dor, efeitos colaterais de drogas e custo. Este questionário avalia as atividades da vida diária tais como tomar banho, alimentar-se, vestir-se entre outros. Analisa também o nível de dificuldade que o paciente tem ao realizar as atividades e a necessidade de assistência ao realizá-las (ORNBJERG; CHRISTENSEN, 2020)

No sentido de avaliar a qualidade de vida de populações especiais atualmente temos questionários específicos como:

a) Instrumento de Qualidade de Vida para Jovens com Diabetes (IQVJD), Módulo Genérico DISABKIDS, Pediatric Quality of Life Inventory TM versão 4.0 (PedsQLTN 4.0) e o KIDSCREEN-52 para avaliar crianças(VERONESE et al, 2015)

b) Questionários para avaliar a qualidade de vida de trabalhadores TQWL-42(ENTRINGER, 2020)

c) *Quality of life questionnaire – QLQ – Core 30*; o instrumento *Audit Diabetes Dependent Quality of Life* que avalia a percepção individual do impacto da diabetes na qualidade de vida dos indivíduos(ORNBJERG; CHRISTENSEN, 2020)

Desta forma, é possível perceber o quanto avançamos na percepção, compreensão e entendimento da qualidade de vida como um construto subjetivo, individual, multidimensional, composto por dimensões positivas e negativas relacionado aos aspectos: físico, psicológico, emocional, social, econômico e espiritual.

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos observar que o processo histórico saúde-doença sofreu ao longo dos anos influência de cultura, religião, normas, diretrizes, ações e conceitos. Todas pensadas e traçadas com base na política, economia e no processo cultural vigente. Desta forma, as bases para as políticas de saúde e educação em saúde foram conduzidas no intuito de otimizar os escassos recursos, minimizar os agravos e organizar o sistema de saúde de forma eficiente, com estrutura para atender às necessidades da população de forma igualitária.

Ao longo dos anos tivemos avanços, retrocessos, muitas discussões científicas, políticas, econômicas e sociais entorno da saúde. Entretanto, precisamos valorizar a interação entre os diferentes profissionais de saúde, as concepções teóricas e práticas e os conhecimentos construídos coletivamente pois, somente desta forma, produziremos mudanças de comportamento dos indivíduos ou na população.

Dentro do contexto de saúde, parece-nos que proporcionar melhores condições de saúde e qualidade de vida, vão muito além de visão limitada e reducionista dos aspectos biológicos. A visão ampliada de saúde parece contribuir para a resolução de vários impasses, deste que a ocorra mudanças efetivas na transformação da atenção individual e

coletiva, de forma a considerar e compreender, outros aspectos além do biológico. Deve-se considerar os aspectos físico, psíquico, emocional e espiritual, os valores culturais e as interações socioambientais. Deve-se conceituar e avaliar a qualidade de vida de acordo com a especificidade de cada indivíduo, buscando e considerando a extensa gama de domínios complexos que influenciam o condicionamento físico, a plenitude da saúde, o bem estar e qualidade de vida de cada sujeito único e singular na tua essência e existência.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. V. DE. **A EPIDEMIOLOGIA HISTÓRICO-ONTOLÓGICA**. Recife: [s.n.].

ALMEIDA, T. DE; BITTENCOURT, R. N. MENS SANA IN CORPORE SANO : EM BUSCA DE UMA AUTOIMAGEM POSITIVA NA CONTEMPORANEIDADE MENS SANA IN CORPORE SANO : IN SEARCH OF A POSITIVE SELF-IMAGE IN CONTEMPORARY SOCIETY. **Revista Augustus**, v. 22, n. 44, p. 48–65, 2017.

BARRETO, M. L. Desigualdades Em Saúde: Uma Perspectiva Global. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 22, n. 7, p. 2097–2108, 2017.

BERNARDES, Â. DE C. **Educação e formação humana de adolescentes nos projetos esportivos em organizações não governamentais**. [s.l.] Universidade Nove De Julho, 2020.

BORGES, M. G. DE S.; MEDEIROS, A. M. DE; LEMOS, S. M. A. Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde para Crianças e Jovens (CIF-CJ) e Fonoaudiologia: associação com fatores sociodemográficos e clínico-assistenciais. **CoDAS**, v. 32, n. 3, p. 1–11, 2020.

CAMARGOS, M. C. S. et al. Estimativas De Expectativas De Vida Livre De Incapacidade Funcional Para Brasil E Grandes Regiões, 1988 E 2013. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 24, n. 3, p. 737–748, 2019.

CANALES, J. .; GRIGOLETTO, M. . **Coaching e Qualidade de Vida**. 1. ed. São Paulo: [s.n.].

CASTANEDA, L. O Cuidado Em Saúde E O Modelo Biopsicossocial: Apreender Para Agir. **Codas**, v. 31, n. 5, p. 5–6, 2019.

CASTRO, F. J. S. DE. **Aptidão Física Relacionada À Saúde E Desempenho Acadêmico De Adolescentes**. [s.l: s.n.].

DA SILVA FERENTZ, L. M.; MELLO GARCIAS, C.; FERREIRA SETIM, L. C. Proposta de um indicador de desenvolvimento sustentável com base na qualidade de vida, bem-estar e felicidade: estudo piloto na cidade de Curitiba, Brasil. **Análise Social**, v. 1, n. 234, p. 168–192, 2020.

DANTAS, E. H. M.; BEZERRA, J. C. P.; MELLO, D. B. Fitness , Saúde e Qualidade de Vida. In: **Personal Training & Condicionamento Físico em Academia**. Rio de Janeiro: Shape: [s.n.]. p. 297–335.

ENTRINGER, T. C. Qualidade de vida no trabalho (QVT): análise bibliométrica do período 2014-2018. **Revista GEPROS**, v. 15, n. 2, p. 135–153, 2020.

FARIA, D. L. DE. Auto-organização e autonomia: princípios básicos na caracterização de saúde mental TT - Self-organization and autonomy: basic principles in the characterization of mental health. **Revista Ciência Plural**, v. 3, n. 2, p. 73–86, 2017.

FERNANDES, H. M. Atividade Física E Saúde Mental Em Adolescente: O Efeito Mediador Da Autoestima E Da Satisfação Corporal. **Revista de Psicologia de Deporte**, v. 27, n. 1, p. 67–76, 2018.

FERREIRA, D. S. et al. ARQUEOLOGIA DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE: concepção e desenvolvimento de um campo disciplinar. **Revista Educação e Humanidades**, v. 1, p. 291–305, 2020.

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

FLORINDO, A. A. et al. Promoção da atividade física e da alimentação saudável e a saúde da família em municípios com academia da saúde. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 4, p. 913–924, 2016.

FONSECA, M. A. et al. Effects of respiratory muscle training programs on elderly respiratory muscle strength and functional autonomy. **Memorialidades**, n. 25, p. 89–118, 2016.

KWOK, K. O. et al. Community Responses during Early Phase of COVID-19 Epidemic, Hong Kong. **Emerging infectious diseases**, v. 26, n. 7, p. 1575–1579, 2020.

LAGEMANN, B. et al. Problematizando o modelo de assistência biopsicossocial em saúde: um relato de experiência. **Revista interdisciplinar do pensamento científico**, 2018.

MADEIRA, F. B. et al. Estilos De Vida, Habitus e Promoção Da Saúde: Algumas Aproximações. **Saude e Sociedade**, v. 27, n. 1, p. 106–115, 2018.

MALLOY-DINIZ, L. F. et al. Saúde Mental Na Pandemia De Covid-19: Considerações Práticas Multidisciplinares Sobre Cognição, Emoção e Comportamento. **Debates em psiquiatria**, p. 2–24, 2020.

MOGHANIBASHI-MANSOURIEH, A. Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information . n. January, 2020.

OMS. **Recomendaciones mudiales sobre actividad física y salud**.

ORNBJERG, L.; CHRISTENSEN, K.; A, T. Validation and assessment of minimally clinically important difference of the unadjusted Health Assessment Questionnaire in a Danish cohort: uncovering ordinal bias. **Scandinavian Journal**, v. 49, 2020.

PETREÇA, D. **Planos De Aula Em Educação Física: Saúde E Aptidão Física**. 1. ed. Mafra: Unc, 2019.

PUCIATO, D.; BORYSIUK, Z.; ROZPARA, M. Quality of life and physical activity in an older working-age population. **Clinical Interventions in Aging**, v. 12, p. 1627–1634, 2017.

RIBEIRO, L. H. L. **Território E Macrossistema De Saúde: Os Programas De Fitoterapia No Sistema Único De Saúde (SUS)**. [s.l.] Universidade Estadual De Campinas, 2015.

RÔLA, C. V. S.; COSTA E SILVA, S. P.; NICOLA, P. A. Instrumentos de avaliação da Qualidade de Vida de pessoas jovens e idosas: um estudo de revisão sistemática. **Id on Line REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 12, n. 42, p. 111–120, 2018.

SILVA, D.; SILVÉRIO, F. Animais bípedes : Uma análise aos comportamentos insustentáveis do homem , por meio de seus instintos Bipedes animals : An analysis of man ' s unsustainable behaviors , through his instincts. **1° simpósio Internacional De Artes Urbanidades E Sustentabilidade**, p. 283–290, 2017.

SILVA, L. A. DA. **C conceitos de atividade física e saúde**. Paraná: [s.n.].

SIRIMARCO, M.; MORENO, I, S. Efeitos do tratamento osteopático na qualidade de vida de um paciente com cefaleia cervicogênica: caso clínico. **Revista Brasileira de Osteopatia e Terapia Manual**, v. 9, n. 4, p. 10–17, 2018.





TAGLIAMENTO, G.; SOUZA, A, S.; FERREIRA, R. L. Health-disease process in abstinence and harm reduction models: integrative literature review *PsicolArgum*. 2020.

VERONESE, ALINE; CARMONA, ELENICE VALENTIM; SILVA, JULIANA BASTONI DA; CARVALHO, SILVANA DENOFRE; TREVISAN, DANILO DONIZETTI; BECK, A. R. M. Instruments for the evaluation of the quality of life in children and adolescents with diabetes mellitus. **REME rev. min. enferm**, p. 774–778, 2015.

WANG, C. et al. Mental health in the COVID-19 pandemic. **QJM : monthly journal of the Association of Physicians**, v. 113, n. 5, p. 311–312, 2020.

ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA






-  www.arenaeditora.com.br
-  contato@arenaeditora.com.br
-  [@arenaeditora](https://www.instagram.com/arenaeditora)
-  www.facebook.com/arenaeditora.com.br

 **Atena**
Editora

Ano 2021

ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA



-  www.atenaeditora.com.br
-  contato@atenaeditora.com.br
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  www.facebook.com/atenaeditora.com.br

 **Atena**
Editora

Ano 2021