

## QUALIDADE DE VIDA, ATIVIDADE FÍSICA E LAZER

---

*Data de submissão: 06/06/2023*

*Data de aceite: 06/06/2023*

### **Michele Teles de Paula**

Universidade Federal do Paraná (UFPR)  
Curitiba, Paraná  
<http://lattes.cnpq.br/0558896725217869>

### **Maria Gisele dos Santos**

Universidade Federal do Paraná (UFPR)  
Curitiba, Paraná  
<http://lattes.cnpq.br/2926194172135936>

### **Cinthia Lopes da Silva**

Universidade Federal do Paraná (UFPR)  
Curitiba, Paraná  
<http://lattes.cnpq.br/5208944598940957>

**RESUMO:** Este trabalho tem como objetivo investigar e refletir sobre o tema qualidade de vida, atividade física e lazer. Num país com inúmeros problemas sociais que afetam a população, o acesso ao lazer é primordial para que as pessoas tenham melhores índices de qualidade de vida. Para alcançar os objetivos, foi elaborada uma revisão de literatura com foco em conceitos de qualidade de vida, a atividade física como estratégia para melhorias na qualidade de vida da população e a atividade física do contexto do lazer como direito social e elemento potencializador da qualidade de vida da população em geral.

Minimizar as barreiras sociais que impedem as pessoas de terem acesso ao lazer e, conseqüentemente, às atividades físicas do contexto do lazer é fundamental. Para isso, é necessário o desenvolvimento de ações no âmbito das políticas públicas para alterar este quadro.

**PALAVRAS-CHAVE:** Qualidade de vida, Atividade física, Lazer.

### QUALITY OF LIFE, PHYSICAL ACTIVITY AND LEISURE

**ABSTRACT:** This work aims to investigate and reflect on the theme quality of life, physical activity and leisure. In a country with numerous social problems that affect the population, access to leisure is essential for people to have better quality of life. In order to achieve the objectives, a literature review was carried out focusing on concepts of quality of life, physical activity as a strategy for improving the quality of life of the population and physical activity in the context of leisure as a social right and an element that enhances the quality of life. life of the general population. Minimizing the social barriers that prevent people from having access to leisure and, consequently, to physical activities in the context of leisure

is essential. For this, it is necessary to develop actions within the scope of public policies to change this situation.

**KEYWORDS:** Quality of life, Physical Activity, Leisure

## INTRODUÇÃO

A qualidade de vida tem se tornado cada vez mais importante em estudos de diversas áreas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida (QV) é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Segundo Wood Dauphine (apud ALBUQUERQUE, 2003), Pigou em 1920 foi o primeiro a usar o termo e trava-se de um livro de economia e bem-estar material. Para Seidl e Zannon (2004) há indícios que na década de 30 o termo tenha sido usado pela primeira vez na literatura médica. Outros autores como Gracia Guillén (1998) e Setién (1993) (apud ALBUQUERQUE, 2003) acreditam que a origem do termo está ligada ao controle de qualidade de empresas que utilizavam técnicas estatísticas específicas para avaliar produtos manufaturados. Na concepção de Fleck et al. (1999) e Ferreira (2008) (apud CASAGRANDE, 2006) é possível que a origem da expressão “qualidade de vida” esteja vinculada ao cenário político, devido ao fato de que em 1964 o presidente americano da época fez um discurso no qual afirmou que o desenvolvimento social não deveria ser avaliado pelo balanço dos bancos, mas sim através da QV oferecida à população, valorizando assim a qualidade ao invés de pensar somente na quantidade.

Os estudos sobre QV estão classificados em quatro categorias principais: socioeconômica, tendo como foco os indicadores sociais; biomédica, tratando da melhora dos enfermos quanto à saúde e funcionamento social; psicológica, investigando as reações subjetivas de cada pessoa frente à sua vida, felicidade, satisfação; e a geral que se baseia no conceito de multidimensionalidade, complexidade e dinamismo de componentes. A QV pode adquirir significados diferentes como saúde, felicidade, satisfação pessoal, condições e estilo de vida, dependendo da área de interesse em que é abordada. (NAHAS, 2003; ALMEIDA e GUTIERREZ, 2010).

A atividade física é uma estratégia eficaz para gerar melhorias na qualidade de vida da população dado os seus benefícios tanto do ponto de vista fisiológico como social, contribuindo para a sociabilidade dos sujeitos.

Dentro da categoria atividade física fazemos destaque para aquelas atividades do contexto do lazer. O lazer é um direito social de acordo com a Constituição Federal Brasileira de 1988 e diversos conteúdos ou interesses são associados ao lazer. De acordo com os estudos de Marcellino (2006), tais conteúdos são: físico-esportivo, manual, intelectual, social, turístico, sendo que Schwartz (2003) propõe também o conteúdo virtual,

para alguns autores esse último pode ser interpretado também como um espaço para acesso aos outros conteúdos.

O fato de partirmos da atividade física no contexto do lazer abre possibilidades para as atividades que fazem parte de culturas específicas e manifestações de diversos grupos sociais desde a prática de fazer ginástica para um grupo de idosos como para o garoto que anda de skate ou ainda de patins, são todas atividades que contém elementos como a satisfação na atividade, elemento lúdico presente e prazer ao realizá-las, principalmente por serem atividades escolhidas pelos sujeitos, isso por si só gera impactos positivos na vida de quem pratica tais atividades e pode ser elemento fundamental para a qualidade de vida das pessoas em geral.

Portanto, este texto trata de uma discussão sobre qualidade de vida, atividade física e lazer, sendo realizada uma revisão de literatura fundamentada em conceitos de qualidade de vida, a atividade física como estratégia para melhorias na qualidade de vida da população e a atividade física do contexto do lazer como direito social e elemento potencializador da qualidade de vida da população em geral. A seguir apresentaremos o referencial teórico base para nossas reflexões.

## REFERENCIAL TEÓRICO

### Conceitos de qualidade de vida

Para Adriano et al. (2000) e Gonçalves (2004), a QV está associada primeiramente a garantia das necessidades básicas de sobrevivência e condições de vida que possibilitem acesso a bens e serviços como saúde, infraestrutura, emprego, educação e justiça. Esse acesso e a prática do sujeito irão interferir no modo como vivem e percebem sua QV.

Para Nahas (2001, p.5), em sua visão holística, QV é a “condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”.

De acordo com Minayo et al. (2000, p.2), QV “é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial”. É a capacidade de o sujeito fazer uma síntese cultural dos padrões de conforto e bem-estar de determinada sociedade, que variam com o espaço, época e história.

Embora haja diferenças entre eles, todos os conceitos são importantes e complementares entre si, Barbosa (1998) sugere que sejam estabelecidos elementos para estudar QV pensando nas esferas objetivas e subjetivas.

A esfera objetiva analisa dados como a posição da pessoa na vida e as relações estabelecidas na sociedade, por exemplo, o consumo de bens materiais. São dados mais concretos e mais facilmente obtidos, pois estão ligados a áreas da saúde, moradia, transporte, educação etc. Porém não estão tão fortemente correlacionados à felicidade

quanto à subjetividade está. A esfera subjetiva engloba a cognição e interpretação individual, bem como os sentimentos e valores que estão relacionados à cultura, meio ambiente e tempo em que está inserido. (VILARTA E GONÇALVES, 2004).

A QV tem sido usada como um jargão conveniente a promessas fáceis e propagandas enganosas, como justificativa para tornar seus produtos úteis, ou para manipular a opinião pública. Por isso para analisar a QV é preciso considerar as condições, modo e estilo de vida, pois se olharmos apenas para a área da saúde, por exemplo, há o risco de culpabilizar a vítima, tirando das políticas públicas sua responsabilidade, o que para os órgãos de poder é vantajoso. (ALMEIDA e GUITIERREZ, 2010).

Um dos documentos fundadores da promoção da saúde atual, criado em 1986 em Otawa com representantes de 38 países, definiu saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social”, superando a ideia anterior que era exclusivamente sanitária e de ausência de enfermidades. Portanto para promover a saúde é preciso olhar para estilo de vida e condições sociais, econômicas, ambientais e de forma mais ampla para a QV, sendo que as estratégias para melhorá-la dependem de outros setores da sociedade, não apenas o sanitário. (SOUZA e CARVALHO, 2003).

Os fatores que podem influenciar a saúde podem apresentar-se a nível coletivo (poluição ambiental, infraestrutura do local de moradia, exigências da vida em sociedade e relações interpessoais na comunidade ou trabalho que possam gerar ansiedade e estresse), individual (estilo de vida, alimentação ingerida, controle do peso, uso de fumo, álcool e drogas em geral, prática de atividades físicas regulares, atitude frente à vida e seus agentes estressores), não modificáveis (idade, sexo e história familiar) e modificáveis (relacionados ao meio ambiente, estilo de vida, alimentação, atividade física habitual, controle do estresse e do peso corporal, o consumo de álcool e o tabagismo) (ORNISH et al., 1990).

### **A atividade física como estratégia para melhoria da qualidade de vida**

No que diz respeito aos idosos, Okuma (1998) mostra que a prática regular de atividade física aliada a aspectos como hereditariedade, alimentação adequada e hábitos de vida apropriados, quando trabalhados conjuntamente podem gerar resultados mais eficientes e que durem por mais tempo e isso melhorar em muito a QV dos idosos.

No Brasil, idosa é toda pessoa de 60 anos de idade ou mais, de acordo com a Lei n.10.741 de 1º de outubro de 2003, que se encontra no Estatuto do Idoso. Nessa fase da vida é comum ocorrerem alterações fisiológicas e biológicas que podem afetar a capacidade funcional, a alimentação e nutrição, além do aparecimento de doenças crônicas degenerativas (são as que mais acometem a população idosa). Essas doenças estão fortemente ligadas à má alimentação e falta ou diminuição de atividade física, que podem influenciar tanto no que diz respeito ao aparecimento quanto na determinação da gravidade, o que comprova a preocupação com esse tema no envelhecimento. (NIEMAN,

1999).

A atividade física bem encaminhada, além de outros fatores como boa alimentação, qualidade de sono, relacionamentos pessoais agradáveis, podem contribuir positivamente contra perdas e doenças, sendo que dos grupos etários, os idosos são os mais beneficiados, sendo comprovados que os problemas de saúde diminuem com a atividade física regular. (NIEMAN, 1999).

Quanto aos objetivos dos exercícios para essa faixa etária é importante salientar que o mais importante é desenvolver e manter as capacidades funcionais que eles utilizam na vida diária, no lazer e no trabalho, acentuando assim o declínio natural e “de modo que a vida se torne mais enriquecedora e ativa a fim de melhorá-la, afinal como afirma ORNISHI (1996), quem quer viver mais se não gosta da vida que tem?” (NAHAS et al., 2000, p.49).

Os benefícios dos exercícios realizados na água são reconhecidos entre os estudiosos, de acordo com Rabelo et al., (2004, p.60), a natação possui vantagens como:

[...] a melhoria da elasticidade do tórax; a capacidade de aumentar o volume de ar corrente dos pulmões durante a respira o; o fortalecimento das fun es cardíacas e pulmonares; o aumento da força muscular; o aumento da coordena o motora; o aumento da mobilidade articular; o aumento do ritmo respiratório e do equilíbrio; o relaxamento da coluna vertebral; e altera es na composi o corporal.

No que diz respeito ao aspecto social,   notável o favorecimento das rela es interpessoais e laços de amizade, interesse em compartilhar experiências e ideais, tornando-se um momento prazeroso e satisfatório. (TAHARA et al., 2006). O relacionamento consigo e com os outros   um componente fundamental para o bem-estar espiritual e conseqentemente a QV. (NAHAS et al., 2000). Por esses motivos e outros que a atividade física   tão importante e tem sido empregada como estratégia para melhorar a QV de pessoas de qualquer faixa etária, principalmente os idosos.

### **Atividade física no contexto do lazer: um direito social**

Com base em Lafargue (1999) e em sua obra “O direito   preguiça” fazemos aproxima es com o lazer nos dias atuais. O referido autor problematiza as condi es de trabalho das pessoas no período decorrente do processo de industrializa o que se espalhou para vários pa es do mundo, constituindo as sociedades de modelo capitalista. O período narrado por Lafargue (1999)   os finais do ano do século XIX e l  se observava que as pessoas se dedicavam ao trabalho industrial amparadas na f  religiosa de que o bom homem (ser humano)   o homem trabalhador (ser humano). As jornadas de trabalho chegavam a atingir 12, 14 horas diárias de trabalho envolvendo homens, mulheres e crianças.

Tirando o tempo destinado a dormir e às necessidades especiais sobrava às pessoas praticamente nenhum tempo disponível fora do trabalho e das obriga es sociais, religiosas e políticas. As pessoas ainda passaram pelo período de miséria, desemprego e degrada o

da vida quando as fábricas começaram a fechar devido ao acúmulo de mercadorias sem público suficiente para consumi-las. Nessas condições perguntamos como fica a questão da qualidade de vida das pessoas? Claramente afetadas por ausência de atividades do contexto do lazer de acordo com seus interesses. Como pensar essa questão do trabalho excessivo nos dias de hoje na sociedade brasileira?

Na Constituição Federal Brasileira de 1988 o lazer é um direito social, como já dissemos, portanto, é um direito de todos, para isso são necessárias políticas públicas que garantam aos cidadãos brasileiros, de fato, o direito ao lazer. As atividades físicas do contexto do lazer podem fazer a diferença na vida das pessoas, quebrando a rotina maçante do trabalho e aproximando as pessoas do convívio social, aspectos que podem influenciar na qualidade de vida da população.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados a que chegamos é que as atividades físicas do contexto do lazer podem trazer benefícios para a vida de todo tipo de pessoa, seja criança, jovem, adulto ou idoso, já que as pessoas escolhem o que fazer no tempo disponível, sendo essas atividades um direito social. Assim, vemos a necessidade de ações nos âmbitos municipal, governamental e federal que garantam as pessoas o acesso às atividades físicas do contexto do lazer que possam gerar as seguintes implicações acerca do tema qualidade de vida:

- ampliação da rede de sociabilidade para as pessoas em geral;
- conhecimentos sobre os diferentes conteúdos do lazer;
- benefícios do ponto de vista fisiológico ao longo da vida;
- realização de atividades em casa a partir do ambiente virtual e fora de casa em atividades presenciais.

Esses aspectos são fundamentais para ampliar os índices de qualidade de vida da população, influenciando em sua subjetividade e ponto de vista, além de serem conhecimentos que podem mudar a conduta e hábitos de vida.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo teve como objetivo investigar e refletir sobre o tema qualidade de vida, atividade física e lazer. Para alcançar os objetivos, foi elaborada revisão de literatura com foco em conceitos de qualidade de vida, a atividade física como estratégia para melhorias na qualidade de vida da população e a atividade física do contexto do lazer como direito social e elemento potencializador da qualidade de vida da população em geral.

Num país com inúmeros problemas sociais que afetam a população, o acesso ao lazer é primordial para que as pessoas tenham melhores índices de qualidade de vida.

As dificuldades de acesso são frequentemente decorrentes da ausência de políticas

públicas específicas de lazer ou de barreiras como as que envolve a classe social (barreira interclasses sociais) e o estereótipo, cor da pele, idade etc. (barreira intraclasse social). Minimizar tais barreiras a partir de um processo de educação efetivo no âmbito do lazer e mediado pelas políticas públicas é, portanto, fundamental para alterar este quadro.

## REFERÊNCIAS

- ADRIANO, J. R.; WERNECK, G. A. F.; SANTOS, M. A.; SOUZA, R. C. A construção de cidades saudáveis: uma estratégia viável para a melhoria da qualidade de vida? **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 53-62, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7079.pdf>. Acesso em: julho de 2013.
- ALBUQUERQUE, S.M.L. **Qualidade de vida do idoso**. Casa do psicólogo: Cedecis, 2003.
- ALMEIDA, M.A.B.; GUTIERREZ, G.L. Qualidade de Vida: Discussões Contemporâneas. In: VILARTA, R.; GUTIERREZ, G.L.; MONTEIRO, M.I. (orgs). **QUALIDADE DE VIDA-Evolução dos Conceitos e Práticas no Século XXI**. Campinas: Ipes, p.151-160, 2010.
- ALMEIDA, M.A.B.; GUTIERREZ, G.L.; MARQUES, R.: prefácio do professor Luiz Gonzaga Godoi Trigo. **Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa**. São Paulo, 2012. 142p.
- ARAÚJO, D.S.M.S.; ARAÚJO, C.G.S. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte vol.6, no.5, Niterói, Out. 2000.
- BALDUÍNO, E.; JACOPETTI, S.R.; **Levantamento da qualidade de vida de um grupo de idosos**. Boletim de enfermagem, ano 3 vol 2, 2009,p31-47.
- CASAGRANDE, M. **Atividade física na terceira** . (Trabalho de conclusão de Curso de Licenciatura Plena em Educação Física) Faculdade de Ciências da Unesp, Bauru, 2006
- FLECK, M.P.A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. **Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”** Rev. Saúde Pública. Universidade de São Paulo. Faculdade de Saúde Pública. Volume 34, numero 2, 2000.
- FLECK, M.P.A.; LEAL, O.F.; LOUZADA, 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 Psiquiatria, Volume 21, número 1, 1999.
- FLECK, M. P. A.; CHACHAMOVICH, E.; TRENTINI, C. M. **Desenvolvimento e validação da versão em Português do módulo WHOQOL-OLD**. Revista da Saúde Pública, v.40, n.5, p.785-91, 2006
- GONÇALVES, A. Em busca do diálogo do controle social sobre o estilo de vida. In: VILARTA, R. **Qualidade de vida e políticas públicas: saúde, lazer e atividade física**. Campinas: Ipes, p.17-26, 2004.

IBGE 2012. **Síntese de indicadores sociais. Uma análise das condições de vida da população brasileira.** Disponível em :<http://www.ibge.gov.br>. Acesso em: julho de 2013.

KLUTHCOVSKY, A.C.G.C.; TAKAYANAGUI, A.M.M. **Qualidade de vida- aspectos conceituais.** Revista Salus-Guarapuava-PR. jan./jun., 2007.

LAFARGUE, P. **O direito à preguiça.** São Paulo: Hucitec, 1999.

MACIEL, E.S.; OETTERER, M. O Desafio da Alimentação como Fator de Qualidade de Vida na Última Década. In: VILARTA, R.; GUTIERREZ, G.L.; MONTEIRO, M.I. (orgs). **QUALIDADE DE VIDA- Evolução dos Conceitos e Práticas no Século XXI.** Campinas: Ipes, p19-26, 2010.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer: uma introdução.** 4 ed. Campinas: Autores Associados, 2006.

MINAYO, M.C.S.; HARTZ, Z.M.A.; BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência e saúde coletiva* vol. 5, nº 1 Rio de Janeiro, 2000.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física.** Londrina: Midiograf, 2001

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** Londrina: Midiograf, 2003

NIEMAN, David C. **Exercício e Saúde: Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento.** 1. ed. São Paulo: Manole, 1999. p. 15-290.

NAHAS, M.V.; BARROS, M.V.G.; FRANCALACCI, V. **Pentáculo do bem estar- base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos.** Atividade e saúde volume 5, numero 2, 2000.

NERI, A.L. Qualidade de vida no adulto maduro: interpretações teóricas e evidências de pesquisa. In: NERI, A.L.,( org.). **Qualidade de Vida e Idade Madura.** Campinas, Papirus Editora, 1993b. p.9-55.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** Londrina: Midiograf, 2001.

OMS (2001) The WHOQOL Group. **The development of the World Health Organization Quality of Life Assessment Instrument (the WHOQOL).** In: Orley J, Kuyken W. Quality of life assessment: international perspectives. Heidelberg: Springer Verlag; 1994. p. 41-60.

SCHWARTZ, G. M. O conteúdo Virtual do lazer - contemporizando Dumazedier. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, [S. l.],** v. 6, n. 2, 2003. DOI: 10.35699/1981-3171.2003.1468. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1468>. Acesso em: 6 jun. 2023.