

# Revista Brasileira de SAÚDE

ISSN 3085-8208

vol. 1, n. 4, 2025

## ... ARTIGO 12

Data de Aceite: 12/09/2025

# NATAÇÃO: ATIVIDADE FÍSICA PARA A PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

Rafael de Amorim Pereira

Gustavo Galdino Rodrigues Bernhard

Orientador



Todo o conteúdo desta revista está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

## INTRODUÇÃO

A qualidade de vida é um conceito que tem ocupado papel central nas discussões contemporâneas sobre saúde, bem-estar e desenvolvimento humano. Por sua natureza multidimensional, abrange diferentes dimensões da existência, como aspectos físicos, emocionais, sociais, econômicos e ambientais, configurando-se, portanto, como um campo de análise abrangente e complexo. Segundo Castellon e Pino (2003), a qualidade de vida é composta por componentes interdependentes, entre os quais se destacam: a saúde física, o bem-estar material, a interação social, o desenvolvimento e o trabalho, além do bem-estar emocional. Essa definição evidencia que a avaliação da qualidade de vida deve considerar tanto fatores objetivos, ligados às condições concretas de existência, quanto elementos subjetivos, relacionados à percepção individual do bem-estar.

A dificuldade em conceituar e mensurar a qualidade de vida é apontada por Forattini (1992), que observa tratar-se de um constructo marcado pela subjetividade e pela pluralidade de sentidos. Nesse contexto, diferentes áreas do conhecimento têm buscado formas de operacionalizar o conceito, produzindo instrumentos que conjugam indicadores objetivos e subjetivos, capazes de captar a complexidade do fenômeno. O caráter subjetivo é especialmente relevante, pois, como destaca Nahas (2013), cada indivíduo possui uma interpretação própria sobre o que significa qualidade de vida, a partir de suas vivências, valores, expectativas e necessidades. Assim, medidas de qualidade de vida devem contemplar tanto a satisfação pessoal quanto fatores sociais e ambientais que influenciam a experiência de viver.

Para Landeiro et al. (2011), a qualidade de vida pode ser entendida como o resultado do equilíbrio entre parâmetros individuais e condições sociais, refletindo as interações dinâmicas entre meio ambiente, estilo de vida e acesso a serviços de saúde. Nesse mesmo sentido, Monteiro et al. (2010) reforçam que a qualidade de vida é resultado de fatores pessoais e coletivos, variando conforme o contexto histórico, social e cultural em que o indivíduo se insere. Sob esse prisma, a saúde ambiental, determinada por fatores como meio ambiente, biologia humana e políticas públicas, exerce influência direta sobre as condições de vida. Já o estilo de vida é compreendido como um conjunto de práticas cotidianas que refletem valores, atitudes e oportunidades, influenciando de forma decisiva o estado de saúde e o bem-estar do indivíduo.

Nesse cenário, a prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como um fator determinante para a melhoria da qualidade de vida. Diversos estudos apontam para a relação positiva entre exercício físico e saúde, demonstrando que a prática sistemática de modalidades esportivas contribui para a prevenção de doenças crônicas, a manutenção e recuperação da saúde e o aumento da longevidade (NAHAS, 2013; MONTEIRO et al., 2010). Além dos efeitos fisiológicos, a atividade física também promove benefícios psicológicos e sociais, como a redução do estresse, a melhora da autoestima e o fortalecimento das relações interpessoais. Uma vida ativa, portanto, associa-se diretamente a melhores indicadores de bem-estar e satisfação pessoal.

A natação, nesse contexto, configura-se como uma modalidade esportiva de especial relevância por atuar de forma global

sobre o corpo e a mente. Trata-se de uma prática de baixo impacto articular, adequada a diferentes faixas etárias e condições físicas, favorecendo tanto a inclusão quanto a continuidade da prática. Do ponto de vista fisiológico, a natação contribui para a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, da resistência muscular e da flexibilidade. Do ponto de vista psicológico, representa uma forma eficaz de lidar com o estresse e a ansiedade, promovendo relaxamento e sensação de bem-estar. Além disso, por se tratar de uma atividade que pode ser realizada em grupo, favorece a socialização e o fortalecimento de vínculos sociais, aspectos fundamentais para a promoção da qualidade de vida (CASTELLON; PINO, 2003). O presente relatório, desenvolvido no âmbito do Instituto Federal do Amazonas (IFAM), insere-se nessa perspectiva ao buscar analisar o impacto da prática regular de natação sobre diferentes dimensões da vida dos participantes. O projeto teve como objetivo verificar em que medida a atividade física sistemática, aplicada em contexto acadêmico, poderia contribuir para a redução de queixas de dor, para a melhoria do desempenho acadêmico e para o fortalecimento das relações interpessoais. Para tanto, foram adotados instrumentos de avaliação que contemplaram aspectos objetivos, como indicadores físicos, e subjetivos, como a percepção individual de qualidade de vida.

Os resultados obtidos dialogam com a literatura especializada, confirmando que a prática regular de atividade física exerce impacto positivo sobre múltiplos aspectos da vida humana. A redução das queixas de dor e a melhora na percepção de saúde física dos participantes corroboram os achados de Araújo e Araújo (2000), que destacam a relação entre aptidão física e qualidade de

vida. Do mesmo modo, os ganhos observados no desempenho acadêmico e nas relações interpessoais evidenciam a dimensão social e emocional da prática esportiva, confirmando a análise de Nahas (2013) sobre a relevância do exercício para a autonomia e a vitalidade. Em síntese, a experiência relatada neste projeto reafirma a compreensão de que a natação, enquanto prática esportiva sistemática, é um recurso eficaz para a promoção da qualidade de vida, atuando de forma integrada sobre as dimensões física, emocional e social da existência.

## OBJETIVOS

### Objetivo Geral

Investigar a contribuição da prática regular da natação na melhoria da qualidade de vida dos participantes.

### Objetivos Específicos

- Reduzir a fadiga mental e o estresse relacionados à rotina acadêmica e profissional;
- Diminuir os níveis de dor e queixas musculoesqueléticas;
- Favorecer a socialização e a melhoria das relações interpessoais;
- Promover ganhos no desempenho acadêmico dos participantes.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A qualidade de vida constitui um conceito central nas ciências da saúde e humanas, caracterizando-se por sua natureza multidimensional e pela necessidade de abarcar tanto variáveis objetivas quanto subjetivas. Tais dimensões envolvem desde condições

materiais e de saúde física até percepções individuais de bem-estar, o que torna sua definição e mensuração complexas e, muitas vezes, desafiadoras. De acordo com Castellon e Pino (2003), a qualidade de vida pode ser analisada a partir de componentes como saúde física, bem-estar material, relações sociais e desenvolvimento pessoal. Essa visão destaca a amplitude do conceito, que não se restringe apenas à ausência de doenças, mas que contempla aspectos interligados da vida cotidiana.

A dificuldade em definir e medir qualidade de vida já havia sido apontada por Forattini (1992), que a compreende como uma noção essencialmente subjetiva, fortemente condicionada por fatores contextuais e culturais. Nesse sentido, a qualidade de vida ultrapassa os limites de indicadores biomédicos tradicionais, incorporando percepções individuais de satisfação com a vida e com o ambiente social. Tal perspectiva é relevante, pois reconhece que fatores como integração social, equilíbrio emocional e oportunidades de desenvolvimento pessoal influenciam diretamente o bem-estar humano.

Nesse contexto, Monteiro et al. (2010) enfatizam que políticas públicas orientadas à promoção da atividade física desempenham papel fundamental na melhoria da qualidade de vida, especialmente em sociedades marcadas pelo aumento do sedentarismo e pela prevalência de doenças crônicas. Para os autores, o incentivo institucional à prática regular de atividades físicas constitui uma estratégia de saúde pública essencial, capaz de contribuir para a prevenção de enfermidades e para o fortalecimento de hábitos saudáveis ao longo da vida.

A prática de exercícios físicos, nesse sentido, é apontada como elemento estruturante da qualidade de vida, uma vez que

impacta simultaneamente dimensões biológicas, psicológicas e sociais. Nahas (2013) reforça que a atividade física está diretamente associada à manutenção da saúde, da autonomia e da vitalidade, além de contribuir para a redução do estresse e a melhoria do convívio social. Trata-se, portanto, de um componente essencial de estilos de vida ativos, os quais se relacionam com maiores índices de satisfação pessoal e de longevidade saudável.

Dessa forma, pode-se afirmar que a qualidade de vida resulta de uma interação dinâmica entre condições objetivas (como acesso a serviços de saúde, ambiente saudável e recursos materiais) e percepções subjetivas de bem-estar. Nesse processo, a prática regular de atividades físicas, como a natação, assume papel de destaque, pois promove benefícios que transcendem a dimensão corporal, estendendo-se à saúde emocional e ao fortalecimento das relações interpessoais. Assim, a literatura evidencia que a promoção da qualidade de vida requer tanto políticas públicas consistentes quanto a valorização de práticas cotidianas que integrem corpo, mente e sociedade.<sup>4</sup>

## METODOLOGIA

O projeto foi desenvolvido durante seis meses, com frequência semanal de duas aulas de natação. Foram constituídos dois grupos: o Grupo 01, formado por participantes que praticaram regularmente a modalidade, e o Grupo 02, grupo controle, composto por aqueles que não participaram de atividades físicas. Antes e após o período de intervenção, os participantes responderam ao questionário SF-36, ao boneco de dor e a questionários sobre desempenho acadêmi-

co, relações interpessoais e percepção geral de qualidade de vida.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

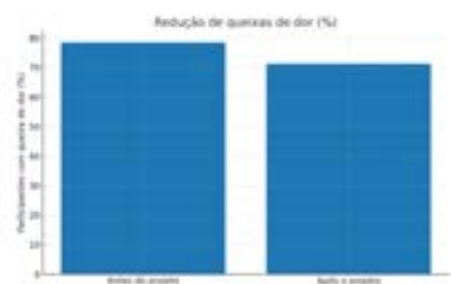


Figura 1 – Redução das queixas de dor

A figura 1 – redução das queixas de dor evidencia os resultados obtidos, reforçando o impacto positivo da prática regular de natação sobre diferentes dimensões da qualidade de vida dos participantes.

A análise das queixas de dor relatadas pelos participantes antes e após o período de seis meses de intervenção demonstra resultados relevantes. Antes do início do projeto, 78,6% dos participantes declararam sentir algum tipo de dor corporal, enquanto apenas 21,4% afirmaram não apresentar dores (Figura 1). Após o período de treinamento, verificou-se uma redução para 71,4% de indivíduos que relataram dor, com um aumento proporcional para 28,6% dos que não apresentaram queixas (Figura 2).

Esse resultado, embora não represente a eliminação total das dores relatadas, indica uma tendência positiva decorrente da prática regular de natação. O dado é consistente com a literatura, segundo a qual a atividade física sistemática contribui para a redução de desconfortos musculoesqueléticos, aumento da disposição e prevenção de dores crônicas (NAHAS, 2013; ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

Além disso, a natação, por se tratar de uma atividade de baixo impacto articular, é amplamente recomendada como estratégia de prevenção e reabilitação de dores corporais (MILES, 2007). Dessa forma, os achados do presente estudo sugerem que as intervenções implementadas no projeto foram eficazes em minimizar a incidência de dor corporal, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos praticantes.

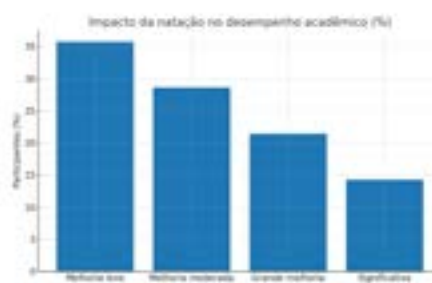


Figura 2 – Impacto da natação no desempenho acadêmico

A figura 2 – impacto da natação no desempenho acadêmico evidencia os resultados obtidos, reforçando o impacto positivo da prática regular de natação sobre diferentes dimensões da qualidade de vida dos participantes.

A percepção dos participantes sobre a influência da prática regular de natação em seu desempenho acadêmico revelou-se amplamente positiva. De acordo com os dados apresentados, 35,7% dos respondentes relataram uma melhoria moderada, enquanto 28,6% apontaram que a natação contribuiu de forma significativa para seus estudos. Além disso, 21,4% indicaram que a atividade melhorou muito o desempenho, e apenas 14,3% avaliaram que houve uma melhoria pouco expressiva (Figura 3).

Esses resultados sugerem que a maioria dos participantes percebeu algum nível de impacto positivo da prática de natação em sua rotina acadêmica, variando de ganhos leves a melhorias significativas. A literatura reforça essa constatação ao indicar que a atividade física está associada a benefícios cognitivos, como maior concentração, memória e desempenho escolar (NAHAS, 2013; MILES, 2007). Tais efeitos decorrem da melhora da oxigenação cerebral, do aumento da disposição física e da redução de sintomas relacionados ao estresse e à ansiedade, fatores que afetam diretamente o rendimento acadêmico.

Dessa forma, os achados corroboram a hipótese de que a prática regular da natação não apenas promove saúde física, mas também pode contribuir para **melhor desempenho intelectual e acadêmico**, confirmando a relevância da atividade como estratégia complementar na formação integral dos estudantes.



Figura 3 – Melhoria nas relações interpessoais

A figura 3 – melhoria nas relações interpessoais evidencia os resultados obtidos, reforçando o impacto positivo da prática regular de natação sobre diferentes dimensões da qualidade de vida dos participantes.

A análise da percepção dos participantes quanto à influência da prática da natação

em suas relações interpessoais revelou um impacto expressivo. Os dados indicam que **57,1%** dos respondentes consideraram que a modalidade melhorou significativamente suas relações sociais, enquanto **21,4%** afirmaram que a atividade contribuiu muito nesse aspecto. Outros **14,3%** avaliaram que houve uma melhora moderada e apenas **7,1%** relataram ganhos pouco relevantes (Figura 4).

Esses resultados sugerem que a natação, além de seus efeitos físicos e fisiológicos, desempenhou um papel importante no fortalecimento dos laços sociais e na melhoria das interações interpessoais. A literatura evidencia que práticas esportivas coletivas favorecem a cooperação, o respeito mútuo e a integração, aspectos que repercutem positivamente nas relações humanas (CASTELLON; PINO, 2003). De modo semelhante, Nahas (2013) destaca que a atividade física regular promove não apenas benefícios individuais, mas também sociais, uma vez que amplia a rede de contatos e estimula o convívio em grupo.

Assim, os achados deste estudo corroboram a compreensão de que a prática sistemática da natação, ao ser realizada em ambiente coletivo e cooperativo, constitui uma oportunidade para o desenvolvimento de habilidades sociais, o que contribui para a **melhoria da qualidade de vida** de forma global, contemplando tanto a dimensão física quanto a dimensão relacional.



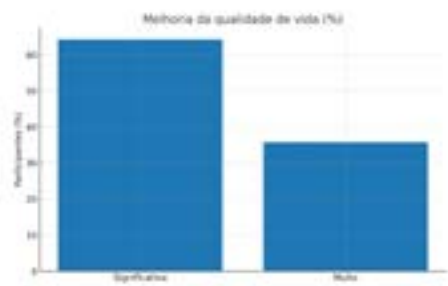


Figura 4 – Percepção da melhoria na qualidade de vida

A figura 4 – percepção da melhoria na qualidade de vida evidencia os resultados obtidos, reforçando o impacto positivo da prática regular de natação sobre diferentes dimensões da qualidade de vida dos participantes.

A percepção geral dos participantes acerca da influência da prática regular de natação em sua qualidade de vida revelou resultados expressivos. Observa-se que **64,3%** dos respondentes avaliaram que a natação melhorou significativamente esse aspecto, enquanto **35,7%** consideraram que a atividade contribuiu de forma substancial para sua melhoria (Figura 5).

Esses achados indicam que a totalidade dos participantes reconheceu ganhos relevantes em sua qualidade de vida a partir da inserção da natação em sua rotina. Esse resultado é consistente com a literatura, que relaciona a prática sistemática de atividade física à redução do estresse, ao fortalecimento da saúde física e à ampliação do bem-estar subjetivo (NAHAS, 2013; MONTEIRO et al., 2010). Além disso, a natação, por envolver simultaneamente aspectos cardiorrespiratórios, musculares e psicossociais, contribui de maneira ampla para a promoção de estilos de vida mais saudáveis.

Do ponto de vista teórico, Castellon e Pino (2003) destacam que a qualidade de vida está vinculada a múltiplos fatores, incluindo saúde física, bem-estar material, relações sociais e equilíbrio emocional. Os resultados do presente estudo demonstram que a prática de natação pode atuar de forma integrada sobre essas dimensões, impactando positivamente a percepção dos participantes sobre sua condição geral de vida.

Assim, a análise evidencia que a natação não se limita a promover benefícios fisiológicos, mas constitui também uma estratégia eficaz para o **desenvolvimento do bem-estar global**, corroborando a relevância da modalidade como prática de promoção da saúde e da qualidade de vida em ambientes educacionais e comunitários.

## CONCLUSÃO

Os resultados obtidos confirmam que a natação é uma prática esportiva capaz de promover benefícios multidimensionais, abrangendo aspectos da saúde física, do desempenho acadêmico, do bem-estar emocional e da integração social. Observou-se, ao longo do projeto, redução das queixas de dor, melhoria no rendimento escolar e fortalecimento das relações interpessoais, além de uma percepção significativa de melhora na qualidade de vida dos participantes.

Em uma análise mais ampla, verifica-se que o projeto trouxe reflexões relevantes acerca da prática sistemática da atividade física, evidenciando melhorias expressivas no rendimento geral dos participantes. Esses achados dialogam com a literatura especializada, a qual reconhece que a qualidade de vida deve ser compreendida como um constructo que envolve variáveis objetivas e subjetivas, incluindo dimensões físicas, emocionais e sociais (CASTELLON; PINO, 2003; FORATTINI, 1992).

Nesse sentido, o estudo reforça a importância da prática desportiva regular, em especial a natação, não apenas como estratégia de promoção da saúde física, mas também como meio de favorecer o desempenho acadêmico, o equilíbrio emocional e o bem-estar geral dos indivíduos. Dessa forma, a experiência relatada corrobora a relevância de políticas institucionais e públicas que incentivem a inserção da atividade física como componente fundamental para a promoção da saúde e da qualidade de vida em diferentes contextos sociais e educacionais (NAHAS, 2013; MONTEIRO et al., 2010)

## REFERÊNCIAS

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*, v. 6, n. 5, p. 194-203, 2000.

CASTELLON, M.; PINO, J. Educação Física e qualidade de vida. *Saúde e Sociedade*, v. 21, n. 1, p. 18-25, 2003.

FORATTINI, O. P. *Ecologia, epidemiologia e sociedade*. São Paulo: Artes Médicas/EDUSP, 1992.

MONTEIRO, R. et al. Qualidade de vida em foco. *Revista Brasileira de Cirurgia Cardiovascular*, v. 25, n. 4, p. 568-574, 2010.

MILES, L. Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, v. 32, p. 314-363, 2007.

NAHAS, M.V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.