



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANDERSON CAROLINO VASCONCELOS CARNEIRO

A PRÁTICA ESPORTIVA E A SUA RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE  
VIDA DOS JOVENS

**FORTALEZA**  
**2022**

ANDERSON CAROLINO VASCONCELOS CARNEIRO

A PRÁTICA ESPORTIVA E A SUA RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE VIDA DOS JOVENS

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação do Professor Dr. Francisco Getúlio Alves Moreira como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA  
2022

ANDERSON CAROLINO VASCONCELOS CARNEIRO

A PRÁTICA ESPORTIVA E A SUA RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE VIDA DOS JOVENS

Este artigo foi apresentado no dia 11 de Junho de 2022 como requisito para obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo como banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

---

Prof.Dr. Francisco Getúlio Alves Moreira  
Orientador- UNIFAMETRO

---

Prof.Me. Roberta Oliveira da Costa  
Membro- UNIFAMETRO

---

Prof.Me. Bruno Feitosa Policarpo  
Membro- UNIFAMETRO

# A PRÁTICA ESPORTIVA E A SUA RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE VIDA DOS JOVENS

Anderson Carolino Vasconcelos Carneiro<sup>1</sup>

Francisco Getúlio Alves Moreira<sup>2</sup>

## RESUMO

Atualmente, existe uma preocupação com a qualidade de vida, seu significado e os mais variados aspectos relacionados ao tema é tão antiga quanto à própria civilização. Desta feita, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: Quais os motivos que levam os adolescentes procurarem a prática esportiva? Será que os adolescentes que praticam ESORTES têm uma boa qualidade de vida? Sendo assim a presente pesquisa tem por objetivo geral compreender a melhoria da qualidade de vida dos adolescentes praticantes de esportes. O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática de literatura, que pode ser descrita como uma ferramenta para o resumo de evidências com objetividade e confiabilidade. o surgimento da educação física visa aumentar a formação intelectual e moral, alcançando assim uma educação integral para crianças e adolescentes. Durante todo o trabalho foi abordada a questão da importância da prática de atividades físicas para as crianças e adolescentes obesos como uma forma de influenciá-los positivamente em vários aspectos de suas vidas, principalmente assumindo um papel motivador na vida dos adolescentes impedindo que os mesmos se desmotivem e sigam caminhos perigosos ao seu futuro.

**Palavras-chave:** Pedagogia; Esporte; Experiências Positivas.

## ABSTRACT

Currently, there is a concern with the quality of life, its meaning and the most varied aspects related to the theme is as old as civilization itself. This time, the following question of investigative activity was formulated: What are the reasons that lead adolescents to seek out sports? Do teenagers who practice SPORTS have a good quality of life? Therefore, the present research has the general objective of understanding the improvement of the quality of life of adolescents who practice sports. The present study is a systematic literature review, which can be described as a tool for the summary of evidence with objectivity and reliability. The emergence of physical education aims to increase intellectual and moral formation, thus achieving an integral education for children and adolescents. Sport has lost its original form and is used as a tool in the service of projects that do not always lead to better living conditions. Throughout the work, the issue of the importance of physical activity for obese children and adolescents was addressed as a way of positively influencing them in various aspects of their lives, mainly assuming a motivating role in the lives of adolescents, preventing them from becoming demotivate and follow dangerous paths to their future.

**Keywords:** Pedagogy; Sports; Positives Experiences.

---

<sup>1</sup> Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

<sup>2</sup> Doutor em Ciências do Desporto. Professor Adjunto do Centro Universitário - UNIFAMETRO

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, existe uma preocupação com a qualidade de vida, seu significado e os mais variados aspectos relacionados ao tema é tão antiga quanto à própria civilização. Ao longo do tempo os conceitos de qualidade de vida, bem-estar e felicidade estiveram entrelaçados e muitas vezes foram tratadas como sinônimos por fazer parte de um mesmo universo semântico e ideológico (MACHADO, 2000).

De acordo com AWASTHI et al., 2011, A pesquisa sobre qualidade de vida em adolescentes se torna relevante, pois a adolescência é um período no qual o indivíduo se desenvolve em todos os aspectos- físico, emocional, psicológico e social- sendo uma das fases de mais rápido desenvolvimento humano. Entre tanto, ainda são escassas as pesquisas que têm como objetivo avaliar a qualidade de vida de adolescentes (JORDIA et al., 2011).

Desta feita, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: Quais os motivos que levam os adolescentes procurarem a prática esportiva? Será que os adolescentes que praticam ESORTES têm uma boa qualidade de vida?

Sendo assim a presente pesquisa tem por objetivo geral compreender a melhoria da qualidade de vida dos adolescentes praticantes de esportes.

O interesse em realizar tal estudo emergiu da experiência que eu tive durante minha carreira como atleta, onde através do esporte a minha qualidade de vida mudou para melhor, não só como atleta, mas também na minha carreira profissional. Sendo assim, observando adolescentes iniciando a prática de atividade física, eu gostaria de saber como esta a qualidade de vida destes adolescentes.

Esperamos que esta pesquisa possa contribuir para futuros pesquisadores que se interessam e tenham a necessidade de realizar novos estudos voltados para a melhoria da qualidade de vida dos adolescentes através da prática esportiva, bem como incentivar.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Reflexões sobre o que constitui a satisfação dos indivíduos têm permeado a trajetória da humanidade ao longo dos séculos. Uma das referências históricas mais conhecidas sobre o conceito de qualidade de vida é a obra de Aristóteles que se refere sobre boa vida e virtude (ANDERSON; BURCKHARDT, 1999).

Aristóteles profere que a perfeita finalidade do homem não pode ser outro senão a felicidade. Desde então, políticos e pensadores têm refletido sobre o tema e neste sentido destaca-se a importância da saúde neste debate (BUSS, 2000).

Segundo Buss et al., (2000) eles esclarecem que na área da saúde as discussões sobre a qualidade de vida surgiram no século XVIII e XIX com o aparecimento da medicina social, período em que estudos específicos começaram a fornecer subsídios para a elaboração de movimentos sociais e políticas públicas.

De acordo com Pascual et al. (1992), eles explicam que o termo 'qualidade' tem origem na indústria e se relaciona ao mecanismo de controle que define o que é ou não aceitável para o cliente, e, portanto, determina a tomada de decisão sobre a saída de produtos defeituosos para o mercado. Este termo, ao ser incorporado pelo setor sanitário tornou-se referência no âmbito clínico para que o paciente não sofresse os efeitos adversos no processo evolutivo de sua enfermidade.

Dessa forma Zannon et al. (2004), os autores relatam que existem evidências de que o conceito surgiu na literatura médica na década de 30, período em que havia a finalidade da definição do conceito no que se refere à avaliação da qualidade de vida.

Para Machado (2000), o tema passou a ser tratado cientificamente a partir da década de 70, a princípio com um forte viés político e que durante este período houve um aumento significativo da produção literária na área. Contudo, é a partir da década de 80 que o conceito sobre a qualidade de vida começa a ser abordado considerando-se diferentes dimensões. Para compreender melhor este fenômeno, estudos empíricos foram feitos e destaca-se a tendência de definições focalizadas e específicas que auxiliam a formação de uma base conceitual consistente para o avanço da ciência. (SEIDL e ZANNON, 2004).

A década de 90 é caracterizada pela concordância entre os especialistas de que o conceito de qualidade de vida remete inevitavelmente a dois aspectos centrais: a subjetividade e a multidimensionalidade, sendo, portanto, um conceito

complexo. A análise da literatura produzida até 1995 revela que ainda havia muitos problemas teóricos e metodológicos a serem solucionados. (SEIDL; ZANNON, 2004).

Embora a maioria das doenças associadas ao sedentarismo somente se manifeste na vida adulta, é cada vez mais evidente que seu desenvolvimento se inicia na infância e adolescência. Sendo assim, o estímulo à prática de atividade física desde a juventude deve ser uma prioridade em saúde pública. Apesar dessas evidências, a prevalência de sedentarismo ainda é muito alta, tanto em países ricos, quanto naqueles de renda média ou baixa (BERTOLDI et al, 2006).

De acordo com Farquhar (1995), qualidade de vida não só é usado diariamente pela sociedade e nos meios de comunicação em geral, como também está presente nas áreas de pesquisa relacionadas às mais variadas especialidades como sociologia, medicina, enfermagem, psicologia, economia, geografia, história social e filosofia.

Dessa forma, Kimura (1999) reforça este fato ao declarar que o termo está cada vez mais nas campanhas publicitárias e na mídia em geral, sendo amplamente divulgado na sociedade atual e não apenas no meio acadêmico. Contudo, este fato não expressa a realidade, pois pode-se deduzir que o termo qualidade de vida é algo definido e preciso, sendo, portanto, compreendido por todos. O fato é que, ao consultar a literatura científica sobre o assunto fica evidente que o tema é complexo, com diferentes significados, múltiplas possibilidades de abordagens e várias divergências teóricas e metodológicas.

Portanto, a multidimensionalidade e a complexidade do construto aparecem refletida na diversidade de abordagens sobre o assunto, que pode ser encontrada em estudos científicos (IGLESIAS, 2002).

Segundo Hallal et al, (2006) a prática adequada de atividade física na adolescência traz vários benefícios para a saúde física e mental, seja por meio de uma influência direta sobre a morbidade na própria adolescência ou por uma influência mediada pelo nível de atividade física na idade adulta.

A adolescência é um período crítico na vida de cada indivíduo, pois nessa fase o jovem vivencia descobertas significativas e afirma a personalidade e a individualidade. Caracterizar a adolescência somente como faixa etária seria uma maneira muito simplista de observá-la, uma vez que ela compreende a transformação do jovem até a idade adulta, não apenas sob o ponto de vista

biológico, mas também social e, principalmente, psicológico. Nessa fase, o conceito de interação grupal é perceptível, e o adolescente busca pertencer a um grupo com o qual se identifica. Este terá a capacidade de influenciar suas ações e fará com que adote atitudes as quais serão a prova de sua aceitação na “tribo” (CAVALCANTE et al, 2008).

Se já existe uma grande necessidade de se praticar exercícios físico em todas as idades principalmente na adolescência imagine quando esse indivíduo tem uma tendência à obesidade. Nesse caso o exercício físico se transforma em um tratamento clínico para esse jovem que vai resgatar não só sua condição física como sua autoestima.

Estima-se que no ano de 2008, 1,5 bilhão de indivíduos adultos apresentavam excesso de peso. Destes, mais de 200 milhões de homens e aproximadamente 300 Milhões de mulheres eram obesos. Conforme projeção feita pela Organização Mundial da Saúde, em 2015 haverá 2,3 bilhões de indivíduos com excesso de peso e 700 milhões de obesos (THULLER, 2018).

Pollock e Wilmore (1993) definem excesso de peso como a condição em que o peso do indivíduo excede ao da média populacional, que é determinada segundo sexo, estatura e tipo de compleição física.

Tucker & Friedam (2010) afirmam que a inatividade física se constitui no fator mais importante para o desenvolvimento da obesidade. Estudos recentes envolvendo indivíduos jovens confirmam que o nível de atividade física está inversamente relacionado à incidência de sobrepeso e obesidade.

Fripp et al. (2010) observaram que, adolescentes com boa aptidão física apresentavam menor Índice de Massa Corporal (IMC), menor pressão sanguínea sistólica e diastólica e maior concentração plasmática de HDL-colesterol do que adolescentes sedentários. Um estudo de caracterização de fatores de risco para arteriosclerose realizado com universitários de São Paulo, entre 17 e 25 anos, mostrou associação entre um estilo de vida sedentário e níveis elevados de LDL-colesterol e triglicérides.

Estudando 391 adolescentes do Rio de Janeiro, Fonseca et al. (2005) constataram que as horas de TV e/ou vídeo game estavam significativamente associadas com o IMC. Dietz & Gortmaker também demonstraram que o ato de assistir TV possui relação linear com a prevalência de obesidade na infância e adolescência. Rocket et al. realizaram um estudo prospectivo em pré-adolescentes

e adolescentes dos sexos feminino e masculino, em que avaliaram duas vezes o IMC no intervalo de um ano. Ao final desse período, os que referiram mais tempo dedicado à TV e vídeo game e menos à atividade física, tiveram aumento significativamente maior no IMC.

Denadai et al (2005) estudaram os efeitos do exercício moderado e da orientação nutricional sobre a composição corporal de adolescentes obesos avaliados por densitometria óssea. Os resultados deste estudo sugeriram que o exercício aeróbio e a orientação nutricional podem promover importantes adaptações sobre a composição corporal destes indivíduos, atenuando os efeitos adversos decorrentes da obesidade.

Em um estudo com 104 adolescentes obesas, Sousa, constatou que exercício físico e controle alimentar combinados e adotados de forma gradual proporcionaram redução dos níveis séricos de LDL-colesterol e aumento de HDL-colesterol, além de aumento da massa magra e redução da gordura corporal.

Mesmo que, isoladamente, o exercício possa não ser capaz de promover rápida perda de gordura, ele apresenta diversas vantagens sobre outros tipos de tratamento, como conservação da massa magra - a qual ocorre devido ao efeito anabólico da atividade física - e estabelecimento de melhor estilo de vida.

Quanto à adoção de melhor estilo de vida, um estudo de Valois et al (2010) envolvendo 4800 adolescentes americanos, mostrou que níveis mais elevados de atividade física se relacionavam a menor uso de cigarro e maconha, falando a favor dos efeitos psicossociais positivos da atividade física nesta faixa etária.

O estudo de Dearwater et al., por outro lado, mostrou resultados conflitantes em relação a esse aspecto. Eles realizaram um estudo prospectivo com 1245 adolescentes entre 12 e 16 anos, durante três anos, visando avaliar a associação entre atividade física e adesão a comportamentos de risco à saúde. Foram encontradas associações significantes em relação ao uso de álcool e cigarro, com importante diferença entre os sexos. Os adolescentes do sexo masculino mais ativos e aqueles que participavam de competições esportivas aderiram mais ao uso de álcool do que os inativos. Esses resultados indicam que, pelo menos em relação ao uso de álcool por adolescentes do sexo masculino, nem sempre a prática de esportes estará atuando como um "fator protetor".

## **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **3.1 Tipo de Estudo**

O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática de literatura, que pode ser descrita como uma ferramenta para o resumo de evidências com objetividade e confiabilidade. Esse tipo de estudo tem o objetivo de nortear o desenvolvimento de projetos, indicar novos rumos para futuras investigações e identificar quais métodos de pesquisa foram utilizados em uma certa área (SAMPAIO; MANCINI, 2007).

A escolha desse método resultou da possibilidade de sintetizar e analisar o conhecimento existente por meio de estudos epidemiológicos que investigaram a relação entre aspectos que permeiam a Qualidade de vida dos adolescentes.

### **3.2 Descritores/estratégia de busca**

Tratou-se de revisão da sistemática, baseando-se na busca de artigos publicados entres 2010 a 2022. As bases de dados utilizadas serão: SCIELO (Scientific Electronic Library Online); Google acadêmico. Os descritores utilizados para a busca foram: Qualidade de vida; Adolescentes; Esporte.

### **3.3 Período da pesquisa**

A busca e a coleta de dados na literatura foram realizadas nos meses de fevereiro a março de 2022, consultando as seguintes bases de dados: SciELO e Google acadêmico.

### **3.4 Amostra**

Nas estratégias de busca, no SciELO e Google acadêmico optou-se em configurar a pesquisa no período de 2010 a 2022, no idioma português e inglês, excluindo patentes e citações, assim, obtivemos aproximadamente 186 estudos, apresentados, 10 estudos por página, sendo 168 artigos encontrados no Google acadêmico e 18 no SciELO.

### **3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão**

Os critérios de inclusão foram estudos que respondessem à pergunta norteadora, abordando praticantes de atividade física e seus possíveis benefícios para a qualidade de vida. Foram incluídos artigos originais de pesquisa com seres humanos, com publicação do ano de 2010 a 2022, no idioma português e inglês. Também foram incluídas teses, dissertações ou monografias, que estivessem relacionados com a temática.

Foram excluídos resumos, editoriais, artigos de revisão de literatura, e artigos que estavam em duplicata. Também foram excluídos estudos que não respondiam à questão norteadora.

O processo de seleção dos artigos deu-se a partir dos seguintes passos: 1) Leitura e seleção dos títulos dos artigos; 2) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 3) Leitura dos artigos na íntegra.

Foram coletadas as seguintes variáveis: autores e publicação; objetivos do estudo; tipo do estudo e número da amostra; metodologia aplicada, principais resultados e conclusões.

### **3.5 Coleta de dado**

Os dados foram coletados e selecionados utilizando o Scielo e o Google Acadêmico. O Scielo é um portal eletrônico cooperativo de periódicos científicos da América latina nos idiomas português, inglês e espanhol. O Google Acadêmico é uma ferramenta do Google que possibilita a localização de artigos, teses, dissertações e outras publicações úteis para pesquisadores.

### **3.6 Análise dos dados**

As variáveis coletadas serão organizadas em banco de dados no Word e apresentadas e analisadas em um quadro com suas principais características. É importante declarar que não existe conflito de interesses na pesquisa.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a primeira triagem de duplicatas, com a verificação do título, 26 estudos foram para análise. Foi então realizada uma segunda leitura, mais minuciosa, dos títulos e resumos, sendo selecionados 12 trabalhos para leitura na íntegra. Destes, foram excluídos 6 estudos por não atenderem aos critérios de inclusão, sendo, portanto, incluídos 06 estudos nesta revisão conforme é ilustrado abaixo.

Tabela 01: Artigos selecionados para análise após critérios de inclusão e exclusão.

<b>BASES DE DADOS PARA A BUSCA</b>		
	SCIELO	GOOGLE ACADÊMICO
Busca Livre	18	168
Após critérios de inclusão	3	9
Após critérios de exclusão	2	4
<b>Total</b>	<b>6</b>	

Fonte: Pesquisador, 2022.

Quadro 1 – Síntese dos estudos referente à qualidade de vida dos adolescentes praticantes de atividade física.

<b>Autor</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Resultados</b>
Santos, Ana; Simões, Antônio (2012)	Refletir sobre a Educação Física e qualidade de vida	Não houve	Esta pesquisa é classificada como uma pesquisa bibliográfica. Considerando sua natureza, a mesma classifica-se como básica. Em termos de abordagem do problema, trata-se de uma pesquisa qualitativa. Do ponto de vista dos objetivos, a pesquisa apresenta características exploratórias	Ao investigar o conceito de qualidade de vida relacionado à atividade física deve-se fazer a distinção entre atividade física, práticas esportivas, exercício físico ou qualquer outra prática corporal. Além disso, ainda é premente compreender os tipos de práticas, o volume, a intensidade, a frequência de tais práticas e qual sua relação com a qualidade de vida. O avanço do conhecimento nesta área depende da qualidade da metodologia empregada nos estudos produzidos.

Goldner (2013)	Estudar sobre os benefícios da atividade física para a qualidade de vida	Não houve	Pesquisa bibliográfica	<p>As atividades físicas são importantes para a saúde física e mental, tanto da criança e adolescente como do adulto. São essenciais para as crianças, pois proporcionam as experiências básicas de movimento, importantes no seu desenvolvimento. Proporcionam oportunidades de relacionamentos pois é através das atividades físicas que as crianças se relacionam entre si, seja no brincar ou no engajamento em atividades esportivas, fato que vai prevenir o isolamento psicológico/social e melhorar a autoimagem e autoconfiança.</p>
Costa, Campelo, Santos. 2020	Compreender como os conteúdos relacionados à saúde e à QV são desenvolvidos nas aulas de educação física escolar no ensino básico a partir do suporte teórico que as tendências e abordagens pedagógicas da educação física escolar oferecem.	Não houve	Pesquisa bibliográfica	<p>O conhecimento sobre o corpo e o movimento, a diversidade de vivências e experiências proporcionadas pelas aulas de Educação Física, suas sociabilidades, afetos constituídos no desenvolvimento das dinâmicas pedagógicas, são aspectos que nos remetem a uma contribuição significativa com a prevenção e a promoção da saúde e, conseqüentemente, com a melhoria da QV dos sujeitos escolares.</p>
Severino; Ribeiro, 2017	Investigar a percepção da disciplina Educação Física como agente promotor de hábitos de atividades físicas e as possíveis causas dos baixos níveis de sua prática	Os sujeitos da pesquisa consistiram em discentes dos Cursos de Educação Física (Bacharelado e Licenciatura), do Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA. O	Pesquisa descritiva e, para a coleta de dados, utilizou-se um questionário com questões fechadas, contendo indagações que privilegiam as opiniões dos sujeitos acerca do tema proposto.	Verificou-se que o nível de participação das aulas de Educação Física é decrescente ao longo da vida acadêmica, bem como o sentimento positivo em relação a elas, sendo que esse comportamento pode ser influenciado, também, pela metodologia empregada pelos docentes, quanto ao desenvolvimento dos

		número de participantes foi de 145 alunos (n=145), o que representa 30,02% dos discentes matriculados nos referidos cursos		conteúdos propostos.
Batista Filho, Jesus, Araújo; 2016	Apresentar os principais benefícios da prática da atividade física para a saúde	Não houve	Pesquisa bibliográfica	A prática de atividade física regular na adolescência promovera diversos benefícios para a saúde tanto a curto quanto em longo prazo. Além dos efeitos benéficos para a saúde, sabe que com hábitos saudáveis adquiridos ainda na infância/adolescência tem maior probabilidade de permanecer na vida adulta. Apesar do acúmulo de conhecimento sobre a temática, diversos estudos apontam para baixos níveis de jovens considerados ativos.
Pussieldi, Silva, Pereira, 2018.	Verificar o efeito de 20 semanas de Educação Física Escolar no nível de atividade física, estado de humor e na qualidade de vida em adolescentes.	Participaram do estudo 40 estudantes, com idade média de 16,5±0,6 anos.  Aplicou-se os questionários: IPAQ, POMS e o WHOQOL-Bref.	Esta pesquisa se caracterizou como descritiva, onde objetivou coletar informações sobre um parâmetro de estudo em amostra, numa perspectiva exploratória	Conclui-se que as aulas de Educação Física não foram capazes de proporcionar melhoria nos níveis de atividade física e na manutenção do estado de humor nos estudantes do sexo feminino.

Fonte: Pesquisador. 2022

**Quadro 2: Síntese da conclusão dos estudos referente à qualidade de vida dos adolescentes praticantes de atividade física.**

<b>Autor</b>	<b>Conclusão</b>
<b>Scheffer et al., (2015)</b>	<b>Pelos diversos e variados estudos apontados fica evidenciado que a prática de exercícios regular se torna fundamental em todas as fases da vida, os benefícios são tanto de caráter físico como o estado mental, aumentando significativamente à qualidade de vida dos indivíduos, sua independência, a longevidade, aliviando sintomas de depressão e estresse. Para crianças e jovens, a atividade física é importante para o desenvolvimento intelectual,</b>

	<b>favorecendo um melhor desempenho escolar e também melhor convívio social, podendo aliviar ao estresse, trazendo benefícios como saúde, disciplina e lazer. Benefícios estes que podem ser conquistados também por pessoas com maiores faixas etárias através da prática de atividade física regular.</b>
<b>Pieron et al., (2004)</b>	<b>Comparou as que pode-se observar que os meninos e adolescentes, sobretudo os adolescentes, na vida cotidiana e na escola, não conseguem acumular uma quantidade de atividades físicas efetuadas com um nível adequado de intensidade, que responda aos imperativos de eficácia em relação à saúde. Em varios países, diversos autores destacaram a intensidade e o volume relativamente escassos de atividade física de crianças e adolescente.</b>
<b>Greguol et al. (2010)</b>	<b>De um modo geral, os indivíduos tanto fisicamente ativos como sedentários demonstraram uma percepção subjetiva de qualidade de vida satisfatória, embora alguns valores apresentados, destacando os do domínio ambiental, apresentam-se baixos, evidenciando a insatisfação dos indivíduos com variáveis referentes a este domínio.</b>
<b>Severino; Ribeiro, 2017</b>	<b>Pela necessidade de um aprofundamento do referido estudo, ainda não é possível afirmar que as aulas de Educação Física ministradas na rede pública ou privada sejam condição determinante para o decréscimo nos níveis de participação das aulas de Educação Física e a consequente diminuição nos hábitos vinculados à prática de atividades físicas. Não obstante, constatou-se que as aulas de Educação Física influíram de forma apreciável no comportamento da maioria dos sujeitos participantes, no que tange à adoção de hábitos considerados como contributos à qualidade de vida.</b>
<b>Batista Filho, Jesus, Araújo; 2016</b>	<b>Percebe-se, por meio deste estudo, que a prática de atividades físicas é de fundamental importância para a qualidade de vida da população em geral, e que inúmeros são os benefícios que a atividade física proporciona principalmente no controle de doenças crônicas, como a Hipertensão e Diabetes.</b>
<b>Pussioldi, Silva, Pereira, 2018.</b>	<b>Quando analisado o perfil das meninas, foi verificado que as mesmas não modificaram o nível de atividade física, mas houve uma mudança no estado de humor nas variáveis depressão e fadiga, e apresentaram uma diminuição nos domínios: físico, psicológico e relações sociais da qualidade de vida, atribuído provavelmente pelo aumento dos compromissos estudantis. Importante relatar que as diferenças podem ocorrer devido a fatores situacionais, por isso sugere-se novas pesquisas longitudinais para dar continuidade e aprofundamento no presente estudo.</b>

Fonte: Pesquisador. 2022.

De acordo com Santos e Simões (2012), há uma tendência global de se investigar com mais frequência atividades relacionadas ao lazer, mas também há um aumento no interesse pelas atividades de família, trabalho, transporte e o que constitui todas elas, nesse sentido, pesquisa sobre sua relação com a qualidade de vida está em fase inicial.

De acordo com Goldner (2013), como modelos para os jovens, os adultos em geral estimulam implicitamente as crianças a serem sedentárias, mas não apenas através de modelos sedentários, mas no ensino, grande maioria pais tentando compensar sua ausência impaciente do trabalho e com as crianças cria uma situação de incompetência e necessidade de compensar de alguma forma esse fracasso oferecendo cada vez mais personalidades superestimulantes, brinquedos egoístas e um estilo de vida sedentário, como telefones celulares.

De acordo com Costa, Campelo e Santos (2020), o conhecimento sobre o corpo e o movimento, a variedade de experiências oferecidas nas aulas de educação física, sua sociabilidade, as emoções que são enquadradas no desenvolvimento dinâmico do ensino, contribuem para nossa compreensão dos seguintes Aspectos que contribuem significativamente para a prevenção e promoção da saúde, melhorando assim a qualidade de vida nas disciplinas escolares.

Segundo Severino e Ribeiro (2017), eles observaram que a prática de atividade física começa a diminuir durante a adolescência, o que destaca a importância de os alunos compreenderem a importância do exercício, considerando que segundo os autores acima, alguns aspectos socioeconômicos, culturais ou comportamentais etc.

Segundo Batista Filho, Jesus e Araújo (2016), a prática regular de atividade física na adolescência pode promover múltiplos benefícios à saúde a curto e longo prazo. Além dos benefícios para a saúde, ele sabe que, com hábitos saudáveis desenvolvidos na infância/adolescência, tem mais chances de permanecer na vida adulta. Apesar desse conhecimento acumulado, vários estudos têm demonstrado que os jovens adultos considerados ativos apresentam níveis mais baixos.

Segundo Pussieldi, Silva e Pereira (2018), o surgimento da educação física visa aumentar a formação intelectual e moral, alcançando assim uma educação integral para crianças e adolescentes. No entanto, devido a uma série de mudanças relacionadas à cultura, ao processo de industrialização, ao progresso tecnológico etc., o esporte perdeu sua forma original e é utilizado como ferramenta a serviço de projetos que nem sempre levam a melhores condições de vida.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante todo o trabalho foi abordada a questão da importância da prática de atividades físicas para as crianças e adolescentes obesos como uma forma de influenciá-los positivamente em vários aspectos de suas vidas, principalmente assumindo um papel motivador na vida dos adolescentes impedindo que os mesmos se desmotivem e sigam caminhos perigosos ao seu futuro.

Os principais resultados apontam que os adolescentes praticantes de atividade física, classificam sua qualidade de vida como sendo “muito boa”. E ainda possuem um alto nível de atividade física. Em relação aos domínios físico, psicológico e social apresentaram resultado satisfatório. Conclui-se que tais resultados são de grande importância e devem ser vistos com atenção, pois poderá acarretar uma má qualidade de vida.

E como forma de contribuição serão repassados os resultados da pesquisa para os projetos sociais para que eles possam trabalhar com os alunos, onde se trata de segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais, oportunidade de adquirir novas informações e habilidade/

Conforme o exposto acima, pode-se afirmar que os objetivos propostos no início da pesquisa foram atingidos já que se mostrou com detalhes os muitos benefícios da prática de exercícios físicos para o adolescente obeso que vão desde a manutenção de sua saúde tanto da mente como do próprio corpo, até questões mais amplas como a inclusão social que ocorre muitas vezes por meio de alguma atividade física.

Vale ressaltar a importância da análise dos resultados adquiridos com a pesquisa bibliográfica. Os adolescentes que praticam atividades esportivas tais como karatê, danças e esportes em geral possuem uma maior qualidade de vida e se mostram muito mais felizes.

Este trabalho contribuiu de forma satisfatória, mesmo diante de tantas dificuldades e desafios. Considero-o um desafio no qual foi superado, pois favoreceu oportunidades de crescer pessoal e profissionalmente e também, no que se refere aos novos conhecimentos adquiridos que servirão de subsídios para um futuro profissional.

## 7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATISTA FILHO, Isaias; JESUS, Leonardo; ARAÚJO, Lucinei. **Atividade física e seus benefícios à saúde**. Ariquemes: FAEMA, 2016.

CAVALCANTE MBPT, Alves MDS, Barroso MGT. Adolescência, álcool e drogas: Promoção da Saúde. **Esc Anna Nery RevEnferm** 2008 set.

COSTA, Fábio; CAMPELO, Regina. SANTOS, Andreia. **Educação Física escolar, saúde e qualidade de vida: contribuições epistemológicas do campo e a emergência de ressignificações curriculares**. São Paulo: UNICAMP, 2020.

FRIPP. R.R.; HODGSON, J.L.; KWITTEROVICH, P.O.; WERNER, J.C.; SCHULER, H.G.; WHITMAN, V. **Aerobic capacity, obesity, and atherosclerotic risk factors in male adolescents**. *Pediatrics*, v.75, p.813-8, 2010.

GOLDNER, Leonardo. **Educação Física e saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida**. Vitória: UFES, 2013.

HALLAL et al .Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, jun, 2006.

MACHADO, R. C. B. R. **Validação do índice de qualidade de vida de Ferrans e Powers para a população geral do município de Londrina**. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, São Paulo: 2000.

POLLOCK, M. & WILMORE J. H. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. 2. ed. Rio de Janeiro: MEDSI,1993.

PUSSIELDI, Guilherme; SILVA, Franciany; PEREIRA, Deyliane. O impacto das aulas de educação física no nível de atividade física, estado de humor e qualidade de vida de adolescentes escolares. **Caderno de educação física e esporte. Physical Education and Sport Journal** [v. 16 | n. 2 | p. 73-83 |2018].

SANTOS, Ana; Simões, Antônio. Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas. **Saúde Soc**. São Paulo, v.21, n.1, p.181-192, 2012

SEVERINO, Cláudio; RIBEIRO, Patrícia. **Educação física escolar, atividade física e qualidade de vida: a visão de alunos universitários**. Revista UNIFOA, Edição 35 | dezembro de 2017.

SOUSA, ANASTACIO, PAES, GIRÃO, GONZALEZ e HUGO. **O papel do treinador na vida de jovens atletas (Programa Esporte Educacional e Qualidade de Vida para Crianças e Adolescentes 2016**.

SMITH-MENEZES, A.; DUARTE, M.F.S. & SILVA, R.J.S. Inatividade física, comportamento sedentário e excesso de peso corporal associados à condição socioeconômica em jovens. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.26, n.3, p.411-18, jul./set. 2012

SCHEFFER. **Qualidade de vida e atividade física na literatura 2015**.

THULER, LC. **Considerações sobre a prevenção do câncer de mama feminino**. Revista Brasileira de Cancerologia, n.49, p 227-238, 2018.

TUCKER, LA; FRIEDMAN, GM. **Television viewing and obesity in adult males**. Am. J. Public Health 1989; 79: 516-8.

ZANNON. Qualidade de Vida: Aspectos Conceituais e metodológico; **caderno de saúde pública**, v.20, n. 2, p. 580-588, 2004.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical activity**. 2016. Disponível em: <[www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf\\_pa.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf_pa.pdf)>. Acesso em 08 jun. de 2022.