CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUCAS SILVA DE CASTRO

QUALIDADE DE VIDA DOS ADOLESCENTES PRATICANTES DE ATIVIDADE FISICA

FORTALEZA

2021

LUCAS SILVA DE CASTRO

QUALIDADE DE VIDA DOS ADOLESCENTES PRATICANTES DE ATIVIDADE FISICA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da Professor(a) DR. FRANCISCO GETÚLIO ALVES MOREIRA como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2021

LUCAS SILVA DE CASTRO

QUALIDADE DE VIDA DOS ADOLESCENTES PRATICANTES DE ATIVIDADE FISICA

Este artigo foi apresentado no dia 07 de dezembro de 2021 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

_____

Prof. Dr. FRANCISCO GETÚLIO ALVES MOREIRA

Orientadora - UNIFAMETRO

_____

Prof. Me.ROBERTA OLIVEIRA DA COSTA

Membro - UNIFAMETRO

_____

Prof. Esp. ANTÔNIO DJANDRO RICARDO NASCIMENTO

Membro - UNIFAMETRO

QUALIDADE DE VIDA DOS ADOLESCENTES PRATICANTES DE ATIVIDADE FISICA

Lucas Silva de Castro[1]
Francisco Getúlio Alves Moreira[2]

RESUMO

A preocupação com a qualidade de vida 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. Objetivo desta pesquisa é analisar a melhoria da qualidade de vida dos adolescentes praticantes de atividade física. 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). 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.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Adolescentes; Esporte.

ABSTRACT

The concern with quality of life and the most varied aspects related to the theme is as old as civilization itself. Over time, the concepts of quality of life, well-being and happiness were intertwined and were often treated as synonyms for being part of the same semantic and ideological universe. The objective of this research is to analyze an improvement in the quality of life of adolescents who practice physical activity. The present study is a systematic literature review that can be applied as a tool to summarize evidence with objectivity and reliability. This type of study aims to guide the development of projects, indicate new directions for future investigations and identify which research methods were used in a certain area (SAMPAIO; MANCINI, 2007). The main results show that adolescents who practice physical activity classify their quality of life as "very good". And they still have a high level of physical activity. Regarding the physical, psychological and social domains, satisfactory result.

Keywords: *Quality of life; Teenagers; Sport.*

[1]**Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO**
[2] **Doutor em Ciências do Desporto. Professor Adjunto do Centro Universitário - UNIFAMETRO**

1 INTRODUÇÃO

1.1 A importância da prática esportiva

A 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 pesquisar sobre qualidade de vida em adolescentes se torna relevante, pois a adolescência é um período no qual o individuo 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 tem 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 analisar a melhoria da qualidade de vida dos adolescente praticantes da atividade física.

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 pratica 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 estudos voltadas para a melhoria da qualidade de vida dos adolescentes através da pratica esportiva, bem como incentivar.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Qualidade de vida: Aspectos históricos

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 e BURCKHARDT, 1999).

Aristóteles profere que a perfeita finalidade do homem não pode ser outra 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 haviam muitos problemas teóricos e metodológicos a serem solucionados. (SEIDL e ZANNON, 2004).

2.2 Conceituando qualidade de vida

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 aparece refletida na diversidade de abordagens sobre o assunto, que pode ser encontrada em estudos científicos. (IGLESIAS, 2002).

2.3 A prática esportiva e seus benefícios

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.

2.4 O esporte como possibilidades da melhoria da qualidade de vida dos adolescentes

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).

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 2000 a 2021. 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 agosto a novembro de 2021, 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 2000 a 2021, 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 2000 a 2021, 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.

3.7 Análise dos dados

As variáveis coletadas foram organizadas em banco de dados no Word e apresentadas em uma tabela 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, 45 estudos foram para análise. Foi então realizada uma segunda leitura, mais minuciosa, dos títulos e resumos, sendo selecionados 32 trabalhos para leitura na íntegra. Destes, foram excluídos 26 estudos por não atenderem aos critérios de inclusão, sendo, portanto, incluídos 06 estudos nesta revisão.

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

Autor	Objetivo	Participantes	Tipo de Estudo	Resultados
Scheffer et al., (2015)	Este estudo tem como objetivo verificar a relação existente entre qualidade de vida e atividade física na literatura.	Sem sujeitos de carne e osso.	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.	A intenção de Santos e Simões (2012) é tratar o tema qualidade de vida abordando parâmetros para que não haja uma forma errônea de discutir o assunto no âmbito acadêmico, levando em consideração que qualidade de vida e atividade física são significativas para a sociedade, provando cientificamente como profissionais de Educação Física podem contribuir para a sociedade, seja por meio de conhecimento sobre o assunto ou atuando profissionalmente.

Pieron et al.,	Abordar os aspectos comportamentais, motivação e percepção.	Sem sujeitos de carne e osso.	Artigo Original	Vários estudos sobre o estilo de vida se situam dentro das perspectivas das relações entre saúde e a atividades físicas.
Greguol et al,. (2010)	O objetivo deste estudo foi investigar a qualidade de vida percebida por indivíduos sedentários e em indivíduos com diferentes hábitos de prática de exercícios.	A amostra foi composta por 120 indivíduos (60 homens e 60 mulheres) com idade média de 22,3 anos (±2,4). Estes foram divididos em 4 grupos: atletas de esportes coletivos (15 homens e 15 mulheres), atletas de esportes individuais (16 homens e 14 mulheres), praticantes de exercícios físicos para a promoção da saúde (14 homens e 16 mulheres) e sedentários (15 homens e 15 mulheres).	O estudo caracterizou-se como descritivo com delineamento transversal.	Na análise dos resultados os sujeitos apresentaram um escore médio de 72 pontos na avaliação de qualidade de vida, tendo sido considerada pela maioria (62,5%) como “boa” e pela minoria (2,5%) “ruim” ou “muito ruim”. Quanto à satisfação com a saúde, 64,2% disseram se “satisfeitos”, enquanto 3,3% consideravam-se “insatisfeitos” ou “muito insatisfeitos”.
Camargo et al,. Piola et al,. Peressute et al,. Pacífico	Comparar os domínios de percepção da qualidade de vida de adolescentes	População é composta por adolescentes, com amostra total de 374 sujeitos,	O estudo é transversal com delineamento exp ost facto.	A comparação das dimensões da qualidade de vida mostrou que a prática esportiva é um fator importante para uma

et al,. Campos et al,. (2018)	, homens e mulheres, que praticam esportes, ou outra modalidade de exercício físico e não praticantes de exercícios físicos na contraparte escolar.	divididos em três grupos (SP, PTPE, NPEP). Para avaliar a percepção da qualidade de vida dos adolescentes, foi utilizado o questionário KIDSCREEN-52 e, para a análise comparativa dos dados, o teste de Análise de Variância (ANOVA) de um fator com post hoc de Schefe.		melhor percepção da qualidade de vida, consequentemente uma melhor percepção de bem-estar, principalmente para o sexo masculino.
Sousa, Anastacio et al,. Paes et al,. Girão et al,. Gonzalez et al,. Hugo et al,. (2016)	Identificar o papel do treinador na vida de jovens atletas de acordo com as experiências e percepções de cada atleta.	Foi aplicado entrevistas com alunos atletas praticantes de basquete de dois projetos distintos, sendo um deles a seleção de basquete da E.E.F.M. Anísio Teixeira e o outro o Programa Esporte Educacional e Qualidade de Vida para Crianças e Adolescentes.	Trata-se de um estudo transversal de cunho qualitativo	Foi verificada uma semelhança entre as respostas dos entrevistados. Todos apresentaram uma imagem positiva de seus treinadores, tanto na vida profissional quanto na vida social, alguns inclusive tendo seus treinadores como amigos próximos e exemplos a serem seguidos.
Figueiredo et al,. Ferronato et al,. (2020)	Investigar as diferenças na qualidade de vida de adultos ex-	Participaram do estudo 20 indivíduos adultos (média de idade de 23	Trata-se de um estudo transversal	Os resultados deste teste mostraram que em todos os domínios o grupo de ex-praticantes possuem maior escore

	praticantes de esportes durante a infância e sedentários.	anos) da cidade de São Paulo, de ambos os sexos, saudáveis e que atualmente não praticam nenhum esporte.	de sua qualidade de vida, e diferenças significativas são apontadas no domínio físico e na média geral de qualidade de vida entre os grupos de adultos ex-praticantes de esportes e sedentários.

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

AUTOR	CONCLUSÃO
Scheffer et al., (2015)	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, 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.
Pieron et al., (2004)	Comparou se que pode-se observar que os meninos e adolescentes, sobretudo as 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 vario países, diversos autores destacaram a intensidade e o volume relativamente escassos de atividade física de crianças e adolescente.
Greguol et al,. (2010)	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.
Camargo et al,. Piola et al,.	A prática esportiva, principalmente na adolescência, merece destaque, visto que aqueles que praticam esportes na contraparte apresentaram percepções

Peressute et al,. Pacífico et al,. Campos et al,. (2018)	significativas e melhores de qualidade de vida nas diferentes dimensões analisadas.
Sousa, Anastacio et al,. Paes et al,. Girão et al,. Gonzalez et al,. Hugo et al,. (2016)	O treinador de jovens atletas deve ser dotado de princípios éticos e morais, tanto em relação ao esporte quanto a vida social, além de ser bem fundamentado na modalidade e possuir uma boa didática pois essas são as ferramentas essenciais para que o treinador exerça seu trabalho, que é principalmente treinar e educar para o esporte e para a vida.
Figueiredo et al,. Ferronato et al,. (2020)	A prática esportiva na infância interfere positivamente no auto avaliação qualidade de vida dos indivíduos na vida adulta.

O presente estudo teve por objetivo comparar a diferença na qualidade de vida de adolescente praticante de atividade física. Os resultados obtidos indicam que adolescentes praticantes possuem melhor auto avaliação da sua qualidade de vida. Tais resultados suportam a literatura que aponta uma relação entre maior tempo de prática de atividades físicas e melhores escores nos domínios da qualidade de vida. Isso ocorre devido a prática esportiva na infância e na adolescência ser um fator de grande importância para promover desenvolvimento saudável no processo de socialização e melhora na auto estima e confiança.

O estudo de SCHEFFER et al., (2015) Afirma que, para crianças e jovens, a atividade física é importante para o desenvolvimento intelectual, 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. Por isso estudos com o objetivo de comparar diferentes graus de atividade física em idosos e a qualidade de vida dos mesmos estão ganhando espaço nas pesquisas para entender o perfil atual destes que estão vivendo cada vez mais. É preciso criar oportunidades para as pessoas continuarem ativas desde jovens e se tornar um hábito que perdura até idade mais avançada.

Já no estudo de PIERON et al., (2004) comparou se que pode-se observar que os meninos e adolescentes, sobretudo as 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 vário países, diversos autores destacaram a intensidade e o volume relativamente escassos de atividade física de crianças e adolescente.

Nos aspectos de freqüência e intensidade, o nível de atividade física não causa muito otimismo, particularmente em adolescente. É evidente que esse nível freqüentemente é inferior ao necessário para provocar efeitos benéficos para saúde.

Os dados de Greguol et al,. (2010), 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. Além disso, quando verificada a qualidade de vida entre os gêneros, não foram encontradas diferenças significativas. Porém, quando comparada a percepção de qualidade de vida entre os grupos, diferenças significativas foram encontradas entre os domínios Físico, Relações Sociais e Ambiental. Outro fator relevante foi que o grupo que teve melhor percepção de qualidade de vida foi o dos indivíduos praticantes de exercícios físicos para promoção da saúde. Em contrapartida, nota-se que os demais grupos obtiveram valores muito próximos nos diferentes domínios.

Destaca-se no domínio físico valores muito próximos entre atletas de esporte coletivo e sedentários, mostrando que o fato de o indivíduo ser fisicamente ativo não tem relação direta com sua percepção de qualidade de vida quando comparado à percepção apresentada pelos sedentários. Logo, nem sempre se exercitar é fator para uma melhor percepção subjetiva de qualidade de vida.

Em concordância com estudo realizado por Camargo et al,. Piola et al,. Peressute et al,. Pacífico et al,. Campos et al,. (2018) Afirma que, a prática esportiva, principalmente na adolescência, merece destaque, já que os praticantes de esporte no contraturno apresentaram significativas e melhores percepções de qualidade de vida nas diferentes dimensões, percepções estas que foram diferentes entre os grupos. Então, sugere-se que haja sempre o incentivo ao esporte, com atenção em como são proporcionados os treinos, se eles estão sendo suficientes para trazer benefícios aos adolescentes ou se ainda é possível melhorar a forma da prática esportiva oferecida pelas escolas. Esta atenção precisa ser redobrada para as meninas, pois poucas diferenças foram observadas entre elas, sendo necessário incentivar ainda mais as adolescentes, oferecer mais opções a elas e adequar os treinamentos ao sexo feminino, também.

Ainda, ao se tratar do esporte, é relevante mencionar que a prática está suscetível a lesões e dores crônicas19, o que pode causar afastamento do indivíduo na prática esportiva. Diante disso, recomenta-se que, na adolescência, além do treino de esporte, haja um acompanhamento e um trabalho em paralelo supervisionando e instruindo os adolescentes a realizar exercícios que possam prevenir lesões e recuperar-se de alguma possível dor. Pode-se, assim, evitar que o adolescente se afaste do esporte.

De acordo com Sousa, Anastácio et al,. Paes et al,. Girão et al,. Gonzalez et al,. Hugo et al,. (2016) O treinador de jovens atletas deve ser dotado de princípios éticos e morais, tanto em relação ao esporte quanto a vida social, além de ser bem fundamentado na modalidade e possuir uma boa didática, pois essas são as ferramentas essenciais para que o treinador exerça seu trabalho, que é principalmente treinar e educar para o esporte e para a vida.

Concordando com os autores Figueiredo et al,. Ferronato et al,. (2020) A prática esportiva na infância interfere positivamente na auto avaliação qualidade de vida dos indivíduos na vida adulta. Isso ocorre de forma direta nos aspectos físicos e de forma indireta nos aspectos psicológico, social, afetivo, impactando significativamente a percepção geral de qualidade de vida.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

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 irei passar os resultados da minha 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/ participação e oportunidades de recreação/lazer/ ambiente físico, poluição, ruído, transito.

REFERÊNCIAS

CAVALCANTE, M. B. P. T.; ALVES, M. D. S.; BARROSO, M. G. T. **Adolescência, álcool e drogas: Promoção da Saúde.** Escola Anna Nery Revista de Enfermagem. v.12, n. 3, p. 555-59, Set, 2008.

DANTAS, R. A. S.; SAWADA, N. O; MALERBO, M. B. **Pesquisas sobre qualidade de vida: Revisão da produção científica das universidades públicas do estado de São Paulo.** Revista Latino-Americana de Enfermagem. Ribeirão preto, v. 11, n. 4, p. 532-8, jul-ago. 2003.

FIGUEIREDO, C. S.; FERRONATO, P. A. M.; **Os efeitos da prática esportiva durante a infância e adolescência na percepção da qualidade de vida de adultos.** *Journal of the Health Sciences Institute*. v. 38, n. 4, p. 306-9, 2020.

FLECK, M. PA. *et al.* **Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref".** Revista de Saúde Pública, v. 34; n.2; p. 178-83.

GORDIA, A. P. *et al.* **Variáveis comportamentais e sociodemográficas estão associadas ao domínio psicológico da qualidade de vida de adolescentes.** Revista Paulista de Pediatria, v. 28, n. 1, p. 29-35, 2010.

HALLAL , P. C. *et al.* **Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade.** Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, p.1277-1287, jun, 2006.

INTERDONATO, C.G.; GREGUOL, M. **Qualidade de vida percebida por indivíduos fisicamente ativos e sedentários.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.18, n.1, p. 61-67, 2010.

INTERDONATO, G. C.; GREGUOL, M. **Qualidade de vida e prática habitual de atividade física em adolescentes com deficiência**. Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano, v. 21, n. 2, p. 282-295, 2011.

LIMA, C. R. F.; GORGATTI, M. G.; DUTRA, M. C. **A influência do esporte na qualidade de vida das pessoas com deficiência visual.** Revista Brasileira de Ciências da Saúde, v. 8, n. 23, jan/mar 2010.

NAHAS, M. V., **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 2001. 238p.

OEHLSCHLAEGER, M. H. K. *et al*. **Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana**. Revista Saúde Pública, pelotas, 2004.

PACÍFICO, A.B. *et al.* **Comparação da percepção de qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contraturno escolar.** Caderno de Saúde Coletiva. v. 28, n.4, p.548-555, 2020.

PEREIRA, C. H., **Aptidão física relacionada a saúde, qualidade de vida e inclusão social de adolescentes participantes da vilas olímpicas da cidade de Fortaleza**. Brasília, 2012.

PIERON, M. **Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida**. Fit Perf J, Rio de Janeiro, Jan/fev. 2004.

SCHEFFER, M. L. C.; PILATTI, L. A.; KOVALESKI, J. L.; **Qualidade de vida e atividade física na literatura**. Espacios, v. 36, n. 03, p. 7, 2015.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C.; **Qualidade de Vida e Saúde: Aspectos Conceituais e metodológico.** Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 20; n.2. p. 580-588, mar/abr, 2004.

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.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.26, n.3, p.411-18, jul./set. 2012

SOUSA, F. B. G. *et al.* **O papel do treinador na vida de jovens atletas (Programa Esporte Educacional e Qualidade de Vida para Crianças e Adolescentes) 2011. PG. 017.** Encontros Universitários da UFC, Fortaleza, v. 1, 2016.