

**Camila Cristina Camargo  
Gabriel Cassiano Fernandes  
Mateus Henrique de Carvalho  
Pablo Henrique de Almeida**

**QUALIDADE DE VIDA NO ÂMBITO FÍSICO:  
SAUDÁVEL E NÃO SAUDÁVEL NA BUSCA DO BEM ESTAR**

UNIFEOB  
Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos



UNIFEOB  
Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

## **QUALIDADE DE VIDA NO ÂMBITO FÍSICO**

**ALUNOS:**

Camila Cristina Camargo RA: 20001366  
Gabriel Cassiano Fernandes RA: 20001028  
Mateus Henrique de Carvalho RA: 20000093  
Pablo Henrique de Almeida RA: 20000599  
Prof. Francisco Paulino de Abreu Neto

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP  
2020

A verdadeira motivação vem da realização, desenvolvimento pessoal, satisfação no trabalho e reconhecimento.  
Frederick Herzberg

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>6</b>
<b>1.1 QUALIDADE DE VIDA .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2 ESPORTE E QUALIDADE DE VIDA .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2.1 FUTEBOL E QUALIDADE DE VIDA .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2.2 HANDEBOL E QUALIDADE DE VIDA .....</b>	<b>7</b>
<b>1.3 CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO .....</b>	<b>7</b>
<b>1.4 APARELHO LOCOMOTOR E POSTURA CORPORAL .....</b>	<b>7</b>
<b>2 OBJETIVOS .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1 OBJETIVO GERAL .....</b>	<b>8</b>
<b>2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....</b>	<b>8</b>
<b>3 PERCURSO METODOLÓGICO .....</b>	<b>9</b>
<b>4 REVISÃO DA LITERATURA .....</b>	<b>9</b>
<b>4.1 ACOMPANHAMENTO DO CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO .....</b>	<b>9</b>
<b>4.2 APARELHO LOCOMOTOR E A MÁ POSTURA CORPORAL ...</b>	<b>10</b>
<b>4.3 HANDEBOL E A PROMOÇÃO DA SAÚDE .....</b>	<b>10</b>
<b>4.4 FUTEBOL E O NÃO SAUDÁVEL .....</b>	<b>11</b>
<b>5 CONCLUSÃO E DISCUSSÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>12</b>
<b>7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>13</b>

## **RESUMO**

Introdução: A qualidade de vida é abordada, por muitos autores, como sinônimo de saúde, e por outros como um conceito que compreende não só a saúde física bem como o estado psicológico em que o indivíduo se encontra. Este artigo tem por objetivo analisar o contexto das unidades de estudo do curso de educação física da UNIFEOB e verificar a relação das mesmas com um indivíduo saudável ou não saudável. Metodologia: foi realizada uma revisão da literatura e comparação dos principais estudos encontrados. Conclusão: a revisão realizada permitiu considerar que é de extrema importância o acompanhamento do crescimento e desenvolvimento da criança desde o nascimento, devemos sempre estar cuidando e mantendo uma boa postura corporal, a fim de evitarmos possíveis dores e doenças, é também necessário ações que previnam lesões durante a prática de handebol e futebol, com o intuito de manter a saúde, qualidade de vida e lazer de seus praticantes.

Palavras-chave: futebol, handebol, aparelho locomotor, crescimento, desenvolvimento e qualidade de vida .

## **ABSTRACT**

Introduction: The quality of life is approached, by many authors, as a synonym of health, and by others as a concept that includes not only physical health but also the psychological state in which the individual is. This study aims to analyze the context of the units of study of the Physical Education course at UNIFEOB and to verify the relationship between them and a healthy or unhealthy individual. Methodology: literature review and comparison of the main studies found. Conclusion: the review made it possible to consider that monitoring the child's growth and development since birth is extremely important, we must always be taking care and maintaining a good body posture, in order to avoid possible pain and illness, actions that prevent it are also necessary injuries during the practice of handball and soccer, in order to maintain the health, quality of life and leisure of its practitioners.

Keywords: football, handball, locomotor system, growth, development and quality of life.

## **1 INTRODUÇÃO**

### **1.1 QUALIDADE DE VIDA**

O termo qualidade de vida trata-se de um conceito que tem passado por constante modificações, visto que, os fatores de maior influência no cotidiano dos indivíduos são multideterminados. O conceito encontra-se intimamente relacionado com a satisfação do indivíduo nos vários domínios, físico, psicológico e social (Cheik, Reis, Heredia, Ventura, Tufik, Antunes, & Mello, 2003; Marques, 2007).

Consiste na percepção geral da vida do indivíduo, contempla a interação das características individuais (necessidades, valores, crenças e expectativas) e organizacionais (estrutura, tecnologia, recompensas), e interfere com aspetos importantes para o desenvolvimento psicológico e socioprofissional do indivíduo (Ribeiro, 2004).

### **1.2 ESPORTE E QUALIDADE DE VIDA**

As práticas esportivas estão diretamente ligadas ao bem-estar físico e emocional, visto que o esporte é um grande aliado para a qualidade de vida.

A prática causa diversos benefícios, na melhora da condição física, oferece mais disposição ao indivíduo, controla e previne incontáveis doenças, além de garantir longevidade, alegria, união, sensação de pertencimento e melhora nas capacidades cerebrais. Por isso, ele atende todas as características de uma vida com qualidade, atuando no corpo, mente e emoções.

#### **1.2.1 FUTEBOL E QUALIDADE DE VIDA**

O futebol é considerado uma prática de atividade física de intensidade vigorosa (AINSWORTH et al., 2000) que além de trazer grande gasto calórico e benefícios físicos, ele também proporciona a socialização e o desenvolvimento de coordenação.

Há ainda estudiosos que sugerem que esta prática seja difundida e incentivada nas escolas, bem como nas comunidades, a fim de promover uma atividade física tanto para lazer e interação entre todas as idades, quanto para melhoria na aptidão física, produtividade e rendimento acadêmico.

### **1.2.2 HANDEBOL E QUALIDADE DE VIDA**

Outra atividade física muito recomendada e usada como alternativa para a difusão acerca dos hábitos saudáveis e melhoria na qualidade de vida é o Handebol, esporte que pode ser usado como atividade recreativa ou também de forma competitiva, influenciando ações positivas na manutenção das capacidades físicas e mentais da população, além da socialização, pois é praticado de forma coletiva onde existe ajuda mútua entre os seus participantes causando qualidade de vida e bem-estar.

### **1.3 CRESCIMENTO, DESENVOLVIMENTO E PSICOMOTRICIDADE**

O interesse em acompanhar o crescimento e o desenvolvimento da criança tem crescido em todo o mundo como resultado do aumento constante da sobrevivência infantil e do reconhecimento de que a prevenção de problemas ou de patologias nesse período exerce efeitos duradouros e permanentes para o ser humano.

Dentro dessa perspectiva é que se faz necessário o acompanhamento nos primeiros anos de vida através do Crescimento e Desenvolvimento (CD), visando avaliar e assistir o processo de crescimento e desenvolvimento da criança.

### **1.4 APARELHO LOCOMOTOR, POSTURA CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA**

A postura corporal está ligada a uma série de elementos, e é necessário que o indivíduo tenha uma boa qualidade de vida.

A boa postura se dá quando há o equilíbrio e o bom funcionamento entre as estruturas e os órgãos e aparência aceitável. A postura inadequada ocorre por um desarranjo nos vários elementos internos e externos ao corpo, causando em certos casos dores e desconfortos;

A prática de atividade física tem efeito positivo na manutenção da postura corporal.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Debater a aplicabilidade das unidades de estudo do segundo semestre do curso de educação física bacharelado do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos - UNIFEQB correlacionadas à saúde e o bem-estar do indivíduo.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Verificar se o futebol está vinculado a promoção da saúde;
- Analisar e definir benefícios da prática do handebol para a melhora na qualidade de vida;
- Citar os agravamentos na saúde atrelados a uma má postura corporal;
- Definir o acompanhamento do crescimento e desenvolvimento da criança como necessário para prevenção e manutenção da saúde prolongada;

### **3 PERCURSO METODOLÓGICO**

Foi realizada uma busca de artigos nas bases de dados Lilacs, Scielo GOOGLE ACADÊMICO. Foram utilizados os termos futebol, handebol, aparelho locomotor, crescimento, desenvolvimento, psicomotricidade, saúde, saudável, e qualidade de vida .

Os artigos selecionados foram submetidos a uma primeira leitura, para que houvesse uma compreensão global dos estudos.

Em sequência avaliamos a relação com o tema e objetivos propostos, e realizamos uma síntese dos mesmos para chegarmos ao foco de cada estudo.

Realizamos também uma análise e comparação dos dados oferecidos na metodologia bem como nos resultados obtidos dos mesmos. A Fim de gerarmos uma conclusão e uma intervenção concreta e direta que obtivesse resultados positivos.

### **4 REVISÃO DA LITERATURA**

Nosso principal foco foi dar ênfase aos estudo que comprovasse que as modalidades do futebol e handebol, bem como o acompanhamento do crescimento e desenvolvimento da criança nos seus estágios iniciais e a manutenção da postura corporal estão diretamente ligadas além de promoverem algum benefício para a qualidade de vida e uma boa saúde .

Apresentaremos alguns dos principais dados apresentados nos estudos:

#### **4.1 CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO**

O crescimento se trata de um processo dinâmico e contínuo onde é levado em conta o aumento no tamanho corporal. Acompanhar o crescimento da criança permite a identificação de crianças predispostas ou com maiores taxas no risco de morbimortalidade.

O objetivo de monitorar o crescimento é proteger e promover a saúde infantil, evitando que alguns fatores possam vir a comprometer a sua qualidade de vida.

O desenvolvimento tem diversas definições e refere-se a maturação, aprendizagem e aspectos psíquicos sociais. Desenvolvimento deve ser segmentado entre desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial.

## **14.2 APARELHO LOCOMOTOR E POSTURA CORPORAL**

A atividade física mostra-se benéfica à estimulação da formação óssea.

Os fatores que interferem no metabolismo ósseo são: nutrição, hormônios e hábitos de vida.

A manutenção da postura corporal está relacionada com o tônus muscular.

A postura corporal requer conceito de bem estar, melhor função do corpo, para um menor consumo e menor fadiga.

Os hábitos de vida sedentário levam a um declínio na capacidade e eficiência do aparelho locomotor, isso auxilia no processo de envelhecimento. Um estilo de vida relativamente ativo, todavia, melhora a capacidade e a eficácia do mesmo e pode atrasar ou até reverter alguns dos efeitos causados por esse processo de envelhecimento.

Nas pessoas mais próximas a terceira idade, a má postura pode estar atrelada geralmente ao sobrepeso, como resultado de ossos mais fracos e mais propensos a doenças relacionadas. A presença de doenças osteo-articulares e musculares e algumas dores das quais são recorrentes nesta idade pode interferir na qualidade de vida do indivíduo.

## **4.3 HANDEBOL E POSSÍVEIS LESÕES**

O handebol é um esporte que requer muito contato físico e alta intensidade nos movimentos exercidos, e a sua prática contínua pode resultar em impactos excessivos em variadas partes do corpo, ocasionando lesões. Em alguns estudos é constatado que existem alguns fatores que acabam influenciando no aparecimento

de lesões, tais como: os fatores pessoais (idade, sexo, agilidade, coordenação), fatores presentes na modalidade (como contato com os oponentes e colegas, gesto esportivo e equipamentos) e os fatores do ambiente (neste caso incluímos o piso e a temperatura). Outro fator de muita prevalência é o fato de ter equipes amadoras, e a prática do handebol nas horas livres com o propósito de lazer.

#### **4.4 FUTEBOL NÃO SAUDÁVEL**

O futebol é o esporte com maior incidência de lesões entre seus praticantes. Um dos maiores contribuintes das altas taxas de lesão se dá principalmente em função do aumento nas exigências físicas, o que acaba levando o atleta à exaustão, ficando mais predisposto ao aparecimento de lesões.

Os treinamentos de alto rendimento, além de trabalharem de maneira intensa, repetitiva e exaustiva contribuem também para a hipertrofia muscular, ocasionando muitas vezes redução na flexibilidade, desequilíbrio das capacidades físicas dos grupamentos musculares favorecendo o surgimento de desvios posturais, dores ou até mesmo chegando a fraturas.

Os alvos de maior indícios de lesões nos MMII pode estar diretamente correlacionados com as altas taxas de desvios posturais. Visto que, a presença de desvios provoca maior sobrecarga nos membros inferiores

Os estudos atuais buscam identificar ações que possam minimizar esses índices, algumas alternativas que vem mostrando resultados positivos nesta prevenção são: exercícios para melhora no condicionamento físico, com o propósito de reduzir os fatores de risco existentes.

## **5 CONCLUSÃO E DISCUSSÃO**

Este estudo proporcionou uma reflexão crítica acerca dos tópicos, ficou evidente que todos estão interligados, e comprovam os seguintes fatores:

O monitoramento do crescimento e desenvolvimento da criança desde o nascer auxilia na prevenção e tratamento de possíveis doenças, reduzindo as taxas de morbimortalidade das mesmas, elevando a saúde e os índices de sobrevivência infantil, o que leva a criança a idades futuras.

Onde encontramos indivíduos já adultos com defasagem na postura corporal, acarretando diversos outros problemas patológicos. Tal defasagem se dá por meio de diversos fatores, onde o mais alarmante é a falta da prática de atividade física, alongamentos que fortalecem o tônus muscular, práticas essas que poderiam moderar possíveis desvios na postura, e gerar uma qualidade de vida mais elevada longe de dores.

É notório que os esportes nos auxiliam na manutenção da saúde, entretanto, se praticados de maneira incorreta sem supervisão ou de maneira demasiada, os praticantes ficam mais propensos ao surgimento de lesões. O handebol apresenta algumas lesões por esforço intenso e/ou por contato físico com oponentes e colegas, o que acaba tendo grande impacto na saúde e predisposição ao retorno no esporte em alguns casos. E em contrapartida a prática do mesmo gera inúmeros benefícios para melhora das capacidades físicas e até mesmo mentais, se for realizado de maneira correta e consciente.

O futebol por sua vez sendo o esporte mais praticado no mundo todo, considerado grande paixão da massa, se mostra muito eficaz na manutenção da aptidão física e trabalha também a socialização, já que se trata de um esporte coletivo. Todavia, há a presença de muitas lesões como no handebol, onde os praticantes as vezes por muitas repetições de exercícios, apresentam desvios posturais, acarretando as lesões.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Apesar da presença de algumas lesões a atividade física ainda é uma das práticas mais incentivadas pelos profissionais da área para trabalhar a qualidade de vida e bem-estar de quaisquer indivíduo.

Só através do exercício físico o praticante sai do sedentarismo, e apresenta melhora na saúde, evitando ou atrasando o aparecimento de patologias. Prolongando assim a vida.

Vale a pena ressaltar que a vida saudável só se dá por meio da união de diversos fatores como: a prática de atividade física correta, conciliada a bons hábitos alimentares, bem como a um bom estado de qualidade cognitiva e emocional.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

SOARES, T. M. Estilo de vida e postura corporal em idosas. Florianópolis: Repositório Institucional - UFSC, 2002

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de políticas de Saúde. Acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil. Brasília: Editora MS, 2002.

RAPPAPORT, C. R. Psicologia do Desenvolvimento: teoria do desenvolvimento - conceitos fundamentais. São Paulo: EPU, 1981.

COHEN, M; ABDALLA, R. J. Lesões nos esportes: diagnóstico, prevenção, tratamento. Rio de Janeiro: Revinter. 2003.

CUNHA, R. S. Atividade física e envelhecimento. Envelhecendo com qualidade de vida. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2001.

BARBOSA, G. J. N. O ensino do handebol na escola: formação de cidadãos para a vida e para a prática esportiva. Macapá: pró licenciatura, 2013.

KLEINPAUL, J. F. ; MANN, L. ; DOS SANTOS, S. G. Lesões e desvios posturais na prática de futebol em jogadores jovens. Florianópolis: Fisioterapia e Pesquisa, 2010.

LADEIRA, C. E. Incidência de lesões no futebol: um estudo prospectivo com jogadores masculinos adultos amadores canadenses. Canadá: Rev. bras. fisio, 1999

CAMPERO, P. K. N.; MACÊDO, D. DA S.; LEITE, R. C. B.; OLIVEIRA, C. O. P.; FERRO, D. A.; DANTAS, M. M. DE L.; SOUZA, E. N. V. DE; SOUZA, L. M. F. DE; ROCHA, N. DE S. P. D. CD - Crescimento e Desenvolvimento: cuidando e promovendo a Saúde da Criança. Natal: Revista Extensão & Sociedade, 2010.

MOISÃO, A.; COSTA, S. B.; CASTRO, F. V.; AMORIM, S.; ALMEIDA, H. de; FERNANDEZ, M. I. R. Qualidade de vida em atletas de futebol. Aveiro: International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2016.

SILVA, D. A. S.; SILVA, R. J. dos S.; PETROSKI, E. L. Prática de futebol e fatores sociodemográficos associados em adolescentes. Florianópolis: Rev. Bras. Ciênc. Esporte, 2013.

Venancio, P. E. M., Silva, J. P. de S., Ribeiro, H. L., Soares, V., Santana, F., & Tolentino, G. P. Aptidão física em adolescentes praticantes de Futebol. Jaguará: RBFF - Revista Brasileira De Futsal E Futebol, 2018.

SALVE, M. G. C. Efeitos da atividade física sobre o sistema locomotor e nos hábitos de vida. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 2018.

Pereira, Érico F., Teixeira, C. S., Santos, A. dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. São Paulo: Revista Brasileira De Educação Física E Esporte, 2012.