

---

# Os efeitos da prática esportiva durante a infância e adolescência na percepção da qualidade de vida de adultos

*The effects of sports' practice during childhood and adolescence on the perception of the quality of life in adults*

Cíndia de Sousa Figueiredo<sup>1</sup>, Priscilla Augusta Monteiro Ferronato<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Curso de Educação Física da Universidade Paulista, São Paulo-SP, Brasil.

---

## Resumo

**Objetivo** – Investigar as diferenças na qualidade de vida de adultos ex-praticantes de esportes durante a infância e sedentários. A prática de esportes interfere diretamente no desenvolvimento das crianças, porém os ganhos não se delimitam somente a essa fase. Os benefícios adquiridos na infância refletem na vida adulta dos indivíduos mesmo que este depois de adulto se torne sedentário. **Métodos** – Foi utilizado o instrumento WHOQOL-ADAPTADO um questionário para auto avaliação da qualidade de vida. **Resultados** – Os resultados deste teste mostraram que em todos os domínios o grupo de ex-praticantes possuem maior escore 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. **Conclusão** – A prática esportiva na infância interfere positivamente no auto avaliação qualidade de vida dos indivíduos na vida adulta.

**Descritores:** Qualidade de vida; Atividade de lazer, Criança; WHOQOL; Crianças adultas; Exercício físico

## Abstract

**Objective** – Investigate the differences in the quality of life of adult ex-players during childhood and sedentary. **Methods** – The WHOQOL-ADAPTED instrument was used, a questionnaire for self-assessment of quality of life. The sports practice interferes in the development of children, but the gains are not limited to this phase of life. The benefits acquired in childhood reflect on the adult life of individuals even if they become sedentary during adulthood. **Results** – The results of this study showed that in all domains of quality of life the group of ex-players has a higher score on their quality of life, and significant differences are pointed out in the physical domain and in the general average of quality of life between groups. **Conclusion** – Sports practice in childhood positively interferes with self-assessment of individuals' quality of life in adulthood.

**Descriptors:** Quality of life; Leisure activity; Child; WHOQOL; Adult children; Exercise

---

## Introdução

Os aspectos psicossociais e emocionais na vida adulta são decorrentes das experiências vivenciadas na infância e adolescência em conjunto com desenvolvimento cognitivo e afetivo-social<sup>1</sup>. A prática de esportes e a aquisição de uma vida ativa desde a infância pode evitar diversos quadros clínicos de doenças crônicas associadas ao sedentarismo<sup>2</sup>.

Levando em consideração todos os aspectos e domínios que são inerentes à vida cotidiana, estes fatores estão diretamente relacionados à qualidade de vida dos indivíduos, em múltiplos domínios tais como, físicos, emocionais, sociais, psicológicos.

A prática de atividades físicas e esporte está diretamente ligada à saúde e a qualidade de vida dos indivíduos. Isso nos faz refletir a respeito desses conceitos, pois de acordo com a definição que assumimos sobre saúde podemos ver o termo qualidade de vida por diferentes vertentes.

A saúde diz respeito à possibilidade da nossa relação positiva e permanente não apenas com o nosso corpo, mas também com o nosso mundo e envolvimento.<sup>3</sup> A Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde é estado de completo bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças.<sup>3</sup> Levando em consideração essa definição de saúde, podemos correla-

cioná-la como algo imprescindível para uma qualidade de vida satisfatória para qualquer indivíduo.

A qualidade de vida pode ser interpretada de diversas formas, principalmente se levarmos em conta o senso comum. Mas o fato é que a questão da qualidade de vida passa até mesmo pelas expectativas (baixas ou altas) das pessoas em relação à sua vida e a sua saúde.<sup>4</sup> É o que cada um de nós pode considerar como importante para viver bem.<sup>5</sup>

O esporte dentro deste contexto possui papel importante para a promoção da qualidade de vida, pois sujeitos com maior nível de atividade física têm melhor saúde e habilidade funcional comparado aos sedentários da mesma idade.<sup>6</sup> Alguns estudos têm indicado que pessoas mais ativas fisicamente apresentam melhores escores de qualidade de vida.<sup>7</sup> Isso nos trás o olhar para a fase em que essa prática é mais recorrente: na infância.

As crianças e adolescentes são naturalmente mais fisicamente ativos do que os adultos, porém esta participação diminui quando se inicia a vida adulta.<sup>4</sup> Isso ocorre devido a diversos fatores e compromissos assumidos nesta fase como trabalho, família e outras responsabilidades adquiridas que em tese tira o tempo, a disponibilidade e disposição dos adultos e os tornam cada vez mais sedentários. O ideal seria que essa prática

esportiva se mantivesse ao longo de toda a vida, porém infelizmente não é isso que observamos na maior parte da população.

Tendo em vista a importância de uma infância e adolescência ativa para uma boa qualidade de vida durante a fase adulta, este estudo investigou as diferenças na qualidade de vida de adultos ex-praticantes de esportes durante a infância e sedentários. Como hipótese, acredita-se que adultos que foram praticantes de esportes durante a infância podem apresentar maiores escores nos instrumentos de avaliação da qualidade de vida.

## Métodos

### Amostra

Participaram do estudo 20 indivíduos adultos (média de idade de 23 anos) da cidade de São Paulo, de ambos os sexos, saudáveis e que atualmente não praticam nenhum esporte. Destes indivíduos, 10 foram praticantes de esportes durante a infância e/ou adolescência e 10 indivíduos nunca praticaram esporte e nenhuma outra atividade física, compondo os dois grupos investigados (ex-praticantes e sedentários).

O grupo de ex-praticantes praticaram modalidades esportivas diversas, como karatê, futebol, balé, natação e basquete por no mínimo dois anos, com média de tempo de prática esportiva por este grupo de 7 anos.

Anteriormente à coleta de dados, os participantes deste estudo receberam informações referentes ao método utilizado e objetivos do estudo. Todos os entrevistados concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

### Instrumento

Foi utilizado o instrumento de auto avaliação da qualidade de vida WHOQOL-ADAPTADO. O instrumento original WHOQOL-100 "Word Health Organization instrument to evaluate quality of life"<sup>8, 9,10</sup> apresenta perguntas sobre 4 domínios específicos (físico, psicológico, independência e relações pessoais) e perguntas gerais sobre qualidade de vida. Foram eliminados do questionário perguntas não relevantes para a condição de adultos jovens dos praticantes

As respostas do questionário seguem uma escala de Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida). A análise de dados de ambos os grupos foi realizada através da média obtida em cada um dos domínios, bem como a média geral da qualidade de vida para os dois grupos.

Foi um teste t pareado para cada domínio bem como para a média geral de todos os domínios para comparar os dois grupos (ex-praticantes e sedentários)

## Resultados

A comparação da qualidade de vida entre os dois grupos é apresentada no Gráfico 1. Os dados mostram que em todos os domínios (físico, psicológico, independência, relações sociais e qualidade de vida geral) o grupo de ex-praticantes possui maiores escores. Po-

rém, apenas no domínio físico ( $p=0,01$ ) e na média geral ( $p=0,05$ ) houve diferença estatística significativa.

## Discussão

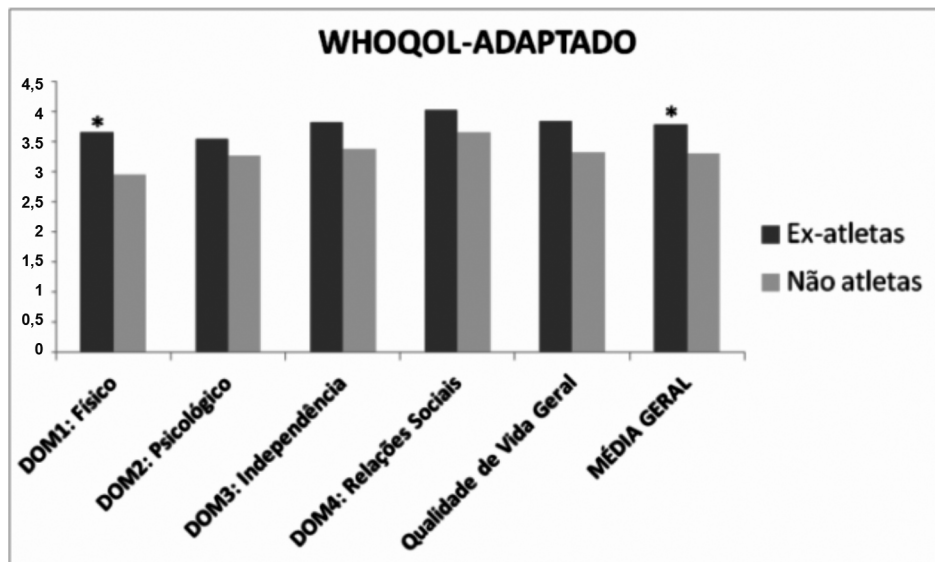
O presente estudo teve por objetivo comparar a diferença na qualidade de vida de ex-praticantes e não atletas. Os resultados obtidos indicam que indivíduos ex-praticantes possuem melhor auto avaliação da sua qualidade de vida. Tais resultados suportam a literatura que aponta uma relação entre maior tempo de prática de atividades físicas e melhores escores nos domínios da qualidade de vida.<sup>7</sup> Isso ocorre devido a prática esportiva na infância ser um fator de grande importância para promover desenvolvimento saudável no processo de socialização e melhora na auto estima e confiança<sup>11</sup>.

Outros estudos com adultos sedentários apontam que os ex-atletas possuem maiores níveis de resiliência, estados gerais de saúde, melhores aspectos emocionais e menor nível de ansiedade quando comparados com sujeitos não atletas e tendem a apresentar um estilo de vida mais saudável e melhor autoestima comparados à população geral<sup>12</sup>. Provavelmente devido às vivências que o esporte proporciona à criança através da superação de desafios, trabalho em equipe e necessidade de seguir regras.

Ao fazer a auto avaliação da qualidade de vida, adolescentes do ensino fundamental de uma escola pública estadual do município de Araras (SP) também apresentaram resultados semelhantes ao do presente estudo, apontando maiores índices de qualidade de vida em comparação ao adolescentes sedentários<sup>13</sup> Sendo alunos praticantes regulares de modalidades esportivas, o que aponta que tanto na fase adulta, quanto na adolescência o esporte interfere positivamente na qualidade de vida destes indivíduos.

O fato de adolescentes que praticam esportes terem a percepção de que o esporte interfere de forma positiva em suas vidas pode ser fundamental para que a manutenção da qualidade de vida deles se mantenha positiva na vida adulta, uma vez que a prática de atividades esportivas na adolescência contribui para atividades físicas de lazer na vida adulta<sup>14</sup> e este é um dos fatores que interferem na sua avaliação da qualidade de vida.

Porém, estudos comparando atletas brasileiros de alto rendimento que competiam nas modalidades natação, judô, basquetebol e voleibol com indivíduos não atletas, apontam diferença do perfil psicológico entre esses grupos, sendo divergentes do resultado do presente estudo. Atletas de alto rendimento demonstraram maior irritabilidade, agressividade, fadiga, queixas físicas e apresentaram maior alteração de humor<sup>15</sup>. Entretanto, isso traz a análise da relação entre esporte de alto rendimento e qualidade de vida, atividades com características diferentes do ponto de vista do esforço físico e nível de exigência. Como critério de inclusão para o estudo verifica-se no fato de estes atletas estarem no mínimo competindo nos campeonatos nacionais adultos, ligas nacionais de seus respectivos esportes



**Gráfico 1.** Gráfico do resultado do teste WHOQOL-ADAPTADO apresentando a média do score do grupo de ex-praticantes e não atletas por domínios. \*Diferença significativa no Teste t de Student ( $p \leq 0,05$ )

e/ou convocados para as seleções nacionais. Ou seja, são atletas de alto rendimento que recebem pressão de diversas formas em prol a conquista de resultados expressivos e na maioria dos casos são levados constantemente ao estresse físico e mental. Enquanto a prática esportiva amadora na infância não leva os atletas a um nível tão elevado de cobrança quanto o alto rendimento, o que justifica a diferença de resultados entre dois estudos.

Na literatura é encontrado também outros estudos que relacionam o nível de atividade física com avaliações dos diferentes domínios da qualidade de vida. Quanto mais ativa a pessoa é, melhor sua qualidade de vida<sup>16</sup>. Além dos aspectos relacionados ao domínio físico, também são apontadas diferenças nos aspectos psicológicos, cognitivos e sociais.

Apesar destes estudos não analisarem a relação entre a prática esportiva na infância e a qualidade de vida na fase adulta, eles são importantes para entender de que forma a atividade física interfere nos domínios da qualidade de vida. Pois é preciso conhecê-los para entender como utilizar o esporte em prol a melhora da qualidade de vida.

Estudo com funcionários, professores e alunos da Universidade Católica de Pelotas observou a relação entre o nível de atividade física com a avaliação da qualidade de vida utilizando o WHOQOL-abreviado OMS. Os resultados mostram que pessoas muito ativas apresentaram significativamente maiores escores de qualidade de vida em relação aos inativos, exceto quanto ao domínio relações sociais<sup>16</sup>. Mas ao mesmo tempo, ao cruzar a idade dos participantes com os dados do domínio relações sociais, foi observado que quanto menor a idade do participante, maior seu escore em qualidade de vida<sup>16-17</sup>. Ou seja, indivíduos mais jovens tendem a ter um melhor domínio de relações sociais do que indivíduos mais velhos. Já em outro es-

tudo na região sudeste do Brasil um resultado divergente foi obtido ao comparar indivíduos que praticam exercícios físicos regularmente com indivíduos sedentários. Observou-se que há uma tendência de indivíduos que praticam exercícios físicos serem mais sociáveis e valorizarem os benefícios do relacionamento em sua vida pessoal, possuindo um padrão de estilo de vida mais positivo<sup>17</sup>. As diferenças entre os resultados dos estudos apresentados pode estar na caracterização da amostra, especificamente, na caracterização do tempo de prática e da duração das sessões de prática, que podem ser variáveis.

De maneira geral, tanto os resultados do presente estudo quando os resultados encontrados na literatura apontam a importância de uma infância ativa e os efeitos a longo prazo no auto avaliação da qualidade de vida.

## Conclusão

Os resultados do presente estudo apontam que 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.

## Referências

1. Ré AHN. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. Motricidade. 2011; 7(3):55-67.
2. Fernandes RA, Sponton CHG, Zanesco A. Atividade física na infância e adolescência promove efeitos benéficos na saúde de adultos. Rev SOCERJ. 2009;22(6):365-72.
3. Pellegrinotti IL. Atividade física e esporte: a importância no contexto saúde do ser humano. Rev Bras Ativ Fis Saúde. 1998;3(1):22-8.

4. Araújo DSMS, Araújo CG. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Rev Bras Med Esporte*. 2000;6(5):194-203.
5. Cord C Mac. Qualidade de vida. *Metal Mater*. 2008;64(595):616-7.
6. Mahecha Matsudo S. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. *Rev Bras Educ Fis Esp*. 2006;20:135-7.
7. Pelozatto D, Fernandes RA. Relação entre qualidade de vida e atividade física: uma revisão sistemática da literatura nacional. *Colloq Vittae*. 2011;03(2):54-8.
8. Fleck MPA, Leal OF, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). *Rev Bras Psiquiatr*. 1999;21(1):19-28.
9. Fleck MPA, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, Santos L, et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Rev Saude Publica*. 2000;34(2):178-83.
10. Saúde OMD (Organização). Whoqol-100. 1998;14. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/psiquiatria/psiq/whoqold.pdf>
11. Bergamasco JS, Brioschi J, Lemes PN, Mendes A, Simões GA, Viebig RF. Promoção da atividade física na infância como forma de prevenção de futuras doenças crônicas. *Rev Digital*. 2008;13(121).
12. Cevada T, Cerqueira LS, de Moraes HS, Santos TM, Pompeu FAMS, Deslandes AC. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. *Rev Psiquiatr Clin*. 2012;39(3):85-9.
13. Gaspari J, Schwartz G. Adolescência, esporte e qualidade de vida. *Motriz*. 2001;7(2):107-13.
14. Alves JGB, Montenegro FMU, Oliveira FA, Alves RV. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. *Rev Bras Med Esporte*. 2005;11(5):291-4.
15. Bara Filho MG, Ribeiro LCS, Guillén García F. Comparação de características da personalidade entre atletas brasileiros de alto rendimento e indivíduos não-atletas. *Rev Bras Med Esporte*. 2005;11(2):115-20.
16. Silva RS, Silva I, Silva RA, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. *Cienc Saúde Coletiva*. 2010;15(1):115-20.
17. Pereira DSL, Oliveira AS, Oliveira REM. Avaliação do perfil de estilo de vida de usuários que praticam exercício físico regular comparado a usuários sedentários inseridos em uma estratégia de saúde da família – Região Sudeste do Brasil. *Rev APS*. 2017;20(1):30-9.

**Endereço para correspondência:**

Priscilla Augusta Monteiro Ferronato  
Universidade Paulista  
Av. Yojiro Takaoka, 3500  
Santana de Parnaíba-SP, CEP 06500-000  
Brasil

e-mail: [priscilla.ferronato@docente.unip.br](mailto:priscilla.ferronato@docente.unip.br)

Recebido em 12 de agosto de 2020  
Aceito em 29 de setembro de 2020