

QUALIDADE DE VIDA POR MEIO DO ESPORTE

BASILIO, Lucas Martins (Educação Física/UNIBRASIL)

O estudo será realizado para verificar se atletas profissionais e/ou amadores têm qualidade de vida, e ver se essa qualidade de vida é aquela que os autores sugerem. Qualidade de vida é uma expressão que indica as condições de vida de um ser humano, que envolver várias áreas, como o bem físico, mental, psicológico e emocional, relacionamentos sociais, como família e amigos e também saúde, educação e outros parâmetros que afetam a vida humana. Existe um método de medir a qualidade de vida. Por exemplo, a Organização Mundial da Saúde (OMS) elaborou um questionário para aferir a qualidade de vida. O questionário é conhecido como WHOQOL. Foram desenvolvidos até o momento dois instrumentos gerais de Qualidade de Vida: o WHOQOL-100 e o WHOQOL BREF. Para garantir uma boa qualidade de vida, deve-se ter hábitos saudáveis, cuidar bem do corpo, ter uma alimentação equilibrada, relacionamentos saudáveis, ter tempo para lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem, que tragam boas consequências, como usar o humor para lidar com situações de stress, definir objetivos de vida e fazer com que a pessoa sinta que tem controle sobre sua própria vida. Geralmente, saúde e qualidade de vida são dois temas muito relacionados, uma vez que a saúde contribui para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos e esta é fundamental para que um indivíduo ou comunidade tenha saúde. Mas não significa apenas saúde física e mental, mas sim que essas pessoas estejam bem consigo mesmo, com a vida, com as pessoas que os cercam, enfim, ter qualidade de vida é estar em equilíbrio. A qualidade de vida também está relacionada com os hábitos alimentares. Ter uma alimentação saudável e equilibrada é muito importante para o bem-estar de um indivíduo. Quando o organismo recebe as quantidades ideais dos nutrientes e vitaminas que precisa, a sua qualidade de vida melhora. A prática esportiva independentemente se o indivíduo é profissional ou não faz com que ele tenha qualidade de vida, se relacionar os seis domínios: o físico, o psicológico, o do nível de independência, o das relações sociais, o do meio ambiente e o dos aspectos religiosos, os atletas acabam tendo de certa forma uma qualidade de vida. O objetivo desse trabalho é verificar se os atletas (amadores e profissionais) têm qualidade de vida. Os atletas tem Qualidade de vida, e essa qualidade de vida é aquela que os autores defendem? Nesse estudo irei procurar por meio de diversos artigos, especificamente pelo A Scientific Electronic Library Online – SciELO e pela Revista Brasileira de Qualidade de Vida, no qual vou ver se os atletas profissionais e amadores tem qualidade de vida. Até o momento já foram pesquisados e serem analisados 59 artigos. Sendo que 8 artigos dos 59, já foram estudados. Os objetivos específicos são Analisar se os atletas têm qualidade de vida; Verificar se essa Qualidade de Vida é adequada; e Verificar se os atletas têm a qualidade de vida sugerida pelos autores da área. O trabalho será feito por meio de Revisão Bibliográfica, relacionando as palavras chaves, Qualidade de Vida, Esporte, Atletas profissionais e Atletas Amadores. Nesse trabalho irei pesquisar diversas modalidade esportiva como, por exemplo, (Futebol, Vôlei, Handebol, Natação, Atletismo, Surf, e etc.).

Palavras-chave: Qualidade de vida, Esporte, Atletas profissionais, Atletas Amadores.