Resumo expandido

ANALISAR CARACTERÍSTICAS DA APTIDÃO FÍSICA EM PESSOAS COM DIFERENTES NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA

Nícolas Favareti da Costa[1]

[1]Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil

RESUMO

O estudo parte do reconhecimento de que a aptidão física desempenha papel central na saúde e qualidade de vida, sendo influenciada por múltiplos fatores, entre eles o nível de atividade física praticado. Surge, então, o seguinte questionamento: de que maneira diferentes níveis de atividade física, aliados a fatores do estilo de vida, influenciam a aptidão física e seus desfechos relacionados à saúde? Nesse cenário, compreender as diferenças de desempenho físico entre indivíduos mais ou menos ativos possibilita identificar padrões relevantes para a promoção de hábitos saudáveis e prevenção de doenças. Esta pesquisa tem o objetivo de realizar um mapeamento de pesquisas publicadas que relacionam as características da aptidão física em pessoas com diferentes níveis de atividade física. A metodologia adotada é o Estado do Conhecimento, conforme os pressupostos indicados por Márilia Morosini, Pricila Kohls-Santos e Zoraia Bittencourt (2021). O levantamento foi realizado no repertório PUBMED com os termos “physical fitness and health AND Physical activity” no período de 17 de abril de 2025, incluindo 5 estudos publicados. O levantamento evidenciou que a aptidão física é influenciada por diferentes níveis de atividade física e estilo de vida, confirmando sua relevância para a saúde e prevenção de doenças. Contudo, diante do número reduzido de publicações encontradas, torna-se evidente a necessidade de ampliar os estudos sobre a temática, a fim de aprofundar o conhecimento e subsidiar práticas e políticas de promoção da saúde.

Palavras-chave: “Physical fitness; health; Physical activity”

1. INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas. incluindo exercícios físicos, ginástica, esportes e até mesmo determinadas funções laborais, promove adaptações físicas e orgânicas que alteram o perfil morfológico e funcional do indivíduo (Lopes et al., 2018). Contudo, nem sempre o simples engajamento em atividades físicas garante benefícios completos à saúde. Nesse contexto, a percepção de indivíduos leigos sugere que a prática regular seria suficiente para assegurar melhora integral da saúde, o que não corresponde à realidade científica (Viana; Mezaroba, 2013).

A saúde deve ser compreendida de forma holística, englobando aspectos físicos, sociais e mentais. Dentro dessa perspectiva, a saúde física está diretamente relacionada às dimensões da aptidão física, que incluem capacidade cardiorrespiratória, força musculoesquelética e composição corporal adequada e segura (De Carvalho; Trapé; Vieira, 2024; Nahas, 2017). Quando a aptidão física é avaliada sob a ótica do desempenho esportivo, nem sempre os parâmetros associados ao esporte refletem benefícios para a saúde. Assim, o praticante esportivo precisa avaliar o custo-benefício de seu treinamento: ao priorizar ganhos relacionados à saúde, os resultados esportivos podem ser limitados; ao focar no desempenho esportivo, a melhoria da saúde nem sempre é garantida (Viana; Mezaroba, 2013).

Considerando esses aspectos e reconhecendo que diferentes estilos de vida influenciam a oportunidade de aprimoramento da aptidão física, este estudo tem como objetivo mapear pesquisas publicadas que relacionam as características da aptidão física em indivíduos com diferentes níveis de atividade física.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório e bibliográfico, desenvolvida no formato de Estado do Conhecimento, conforme os critérios estabelecidos por Morosini, Kohls-Santos e Bittencourt (2021). A coleta de dados foi realizada na base PubMed, escolhida por sua ampla relevância internacional e por reunir publicações de referência nas áreas da saúde e das ciências biomédicas, assegurando abrangência e qualidade na seleção dos estudos.

A busca ocorreu entre os meses de abril e maio de 2025, utilizando como descritores principais os termos *"physical fitness and health AND physical activity"*. Para garantir atualidade e consistência científica, foram considerados apenas estudos publicados no período de 2022 a 2025.

O processo de seleção ocorreu em etapas: primeiramente, procedeu-se à leitura dos títulos, seguida pela leitura dos resumos. Por fim, realizou-se a análise integral dos artigos que se mostraram pertinentes ao tema investigado. Esse procedimento resultou na seleção final de cinco publicações, que compuseram o corpus de análise da pesquisa.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU DISCUSSÕES

Apresentação dos dados coletados

No quadro 1, conseguiremos observar o resultado do levantamento geral para auxílio da pesquisa. O repositório utilizado foi o (PUBMED), pois aborda temáticas de relevância no âmbito internacional nos temas a ser investigado. Em relação a busca pelo material, foi utilizado os termos "Physical fitness and health AND Physical activity levels" com tais filtros na busca: "Free full text, Meta-Analysis, Review, Systematic Review. Obtendo o resultado de 34 artigos, após encontra-los, foi realizado a leitura de todos os títulos de cada artigo, selecionando 16 artigos iniciais, em seguida dos 16 artigos, selecionei 5 deles, essa seleção final foi feita pela leitura do resumo de cada artigo.

Quadro 1 – Resultado geral do levantamento

Repositório	Termos pesquisados	Resultados encontrados	campos pesquisados filtros	1ª seleção Leitura dos títulos	2ª seleção Leitura dos resumos
PUBMED	Physical fitness and health AND Physical activity levels	34	Free full text, Meta-Analysis, Review, Systematic Review	16	5
Corpus de análise					5

Fonte: Costa & Prati, 2025.

O quadro 1 mostra os resultados encontrados que foram 34 artigos. Destes artigos encontrados, foi desempenhado a primeira seleção, pela leitura dos títulos, destaquei 16 deles. Após, com a segunda seleção, 5 artigos finais foram selecionados.

No quadro 2, Corpus de Análise, expusemos as publicações selecionadas que servirão de base para nossa pesquisa informando autores, título, formato e o ano em que foi publicado. Com isso, numeramos as publicações para que em outros quadros consigamos citá-las com maior praticidade.

Quadro 2 – Corpus de análise

Publicação	Autor	Título	Formato	Ano
1	Atle H. Saeterbakken; Nicolay Stien; Vidar Andersen; Suzanne Scott; Kristofer T. Cumming; David G. Behm; Urs Granacher; Olaf Prieske.	The Efects of Trunk Muscle Training on Physical Fitness and Sport-Specifc Performance in Young and Adult Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis	Artigo	2022
2	Chueh-Lung Hwang; Szu-Hua Chen; Chih-Hsuan Chou; Georgios Grigoriadis; Tzu-Chieh Liao; Ibra S. Fancher; Ross Arena; Shane A. Phillips	The physiological benefits of sitting less and moving more: opportunities for future research	Artigo	2022
3	Bruno Bizzozero-Peroni; Javier Brazo-Sayavera; Vicente Martínez-Vizcaíno; Rubén Fernández-Rodríguez; José F López-Gil; Valentina Díaz-Goñi; Iván Cavero-Redondo and Arthur E Mesas	High Adherence to the Mediterranean Diet is Associated with Higher Physical Fitness in Adults: a Systematic Review and Meta-Analysis	Artigo	2022
4	Misha Ansari , Sibella Hardcastle, Stephen Myers and Andrew D. Williams	The Health and Functional Benefits of Eccentric versus Concentric Exercise	Artigo	2023

		Training: A Systematic Review and Meta-Analysis		
5	Justin J Lang ; Stephanie A Prince; Katherine Merucci; Cristina Cadenas-Sanchez; Jean-Philippe Chaput; Brooklyn J Fraser; Taru Manyanga; Ryan McGrath; Francisco B Ortega; Ben Singh; Grant R Tomkinson	Cardiorespiratory fitness is a strong and consistent predictor of morbidity and mortality among adults: an overview of meta-analyses representing over 20.9 million observations from 199 unique cohort studies	Artigo	2024

Fonte: Costa & Prati, 2025.

No quadro 3, iremos observar uma breve síntese de cada um dos 5 artigos selecionados. Os elementos que compõem a síntese, são: Objetivo, Metodologia e Resultados.

Quadro 3 – Sínteses do corpus de análise

Publicação	Síntese
1	O artigo *"The Effects of Trunk Muscle Training on Physical Fitness and Sport-Specific Performance in Young and Adult Athletes"* analisou os efeitos do treinamento dos músculos do tronco (TMT) sobre a aptidão física e o desempenho esportivo de atletas jovens e adultos. A pesquisa consistiu em uma revisão sistemática e meta-análise de 31 estudos com 693 participantes entre 11 e 37 anos. Os resultados mostraram que o TMT teve efeitos positivos, variando de pequenos a grandes, sobre força, resistência muscular, potência, velocidade e agilidade. Também houve melhora moderada no desempenho esportivo específico. Os efeitos foram mais significativos em crianças e em programas com mais de 18 sessões e duração de até 30 minutos por sessão. Conclui-se que o TMT

	é eficaz para melhorar o desempenho físico e esportivo de atletas.
2	O artigo *"The Physiological Benefits of Sitting Less and Moving More: Opportunities for Future Research"*, de Chueh-Lung Hwang e colaboradores (2022), tem como objetivo revisar os efeitos fisiológicos negativos do comportamento sedentário e destacar os possíveis benefícios de reduzir o tempo sentado e aumentar o tempo em movimento. A revisão analisa estudos científicos sobre os impactos do sedentarismo em diferentes sistemas do corpo, incluindo a aptidão cardiorrespiratória, a função cardíaca, a saúde vascular e muscular, além da relação com a fadiga. Os autores destacam que longos períodos de sedentarismo estão associados à redução da capacidade cardiovascular, ao comprometimento da função vascular (como aumento da rigidez arterial), à perda de massa e força muscular e ao aumento da sensação de fadiga. Além disso, o artigo aponta que a pandemia de COVID-19 intensificou esses comportamentos, elevando o tempo médio diário em posição sentada. Os resultados indicam que mesmo pequenas interrupções no comportamento sedentário, como pausas com caminhadas leves a cada 30 minutos, podem prevenir parte dos efeitos adversos. Os autores concluem que estratégias para reduzir o tempo sentado são viáveis e devem ser incentivadas, principalmente para indivíduos que não praticam atividade física suficiente, e sugerem que mais estudos sejam realizados para aperfeiçoar essas intervenções e suas recomendações.
3	O artigo *"High Adherence to the Mediterranean Diet is Associated with Higher Physical Fitness in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis"*, de Bruno Bizzozero-Peroni e colaboradores (2022), teve como objetivo investigar se a alta adesão à dieta mediterrânea está associada a níveis mais elevados de aptidão física em adultos. Para isso, os autores realizaram uma revisão sistemática e meta-análise de 30 estudos envolvendo 36.807 participantes com idades entre 20,9 e 86,3 anos, incluindo estudos observacionais transversais, coortes prospectivas e um ensaio clínico randomizado. Os

	componentes da aptidão física avaliados foram a aptidão cardiorrespiratória, a musculoesquelética e a motora. Os resultados demonstraram que a alta adesão à dieta mediterrânea está significativamente associada a níveis mais altos de aptidão cardiorrespiratória, musculoesquelética e geral, tanto em estudos transversais quanto prospectivos. No entanto, não foi observada uma associação significativa com a aptidão motora. Os achados foram consistentes em diferentes regiões geográficas e faixas etárias, indicando que a dieta mediterrânea pode contribuir de forma relevante para a manutenção e melhoria da aptidão física ao longo da vida adulta. Os autores concluem que incentivar a adesão a esse padrão alimentar pode ser uma estratégia eficaz de promoção da saúde pública.
4	O artigo de Misha Ansari et al. (2023) comparou os efeitos do treinamento excêntrico e concêntrico em adultos saudáveis e com doenças metabólicas. Através de uma revisão sistemática e meta-análise de 19 estudos com 618 participantes, os autores avaliaram parâmetros como controle glicêmico, força muscular, pressão arterial e aptidão funcional. Os resultados mostraram que o exercício excêntrico não melhorou significativamente o controle glicêmico, mas promoveu ganhos relevantes em força muscular e reduções na pressão arterial. Também foram observadas melhorias funcionais.
5	O artigo de Lang et al. (2024) analisou 26 revisões sistemáticas com meta-análises para investigar a relação entre aptidão cardiorrespiratória (CRF) e desfechos de saúde em adultos. Os resultados, com base em mais de 20,9 milhões de observações, mostraram que níveis mais altos de CRF estão associados a menor risco de mortalidade por todas as causas e de doenças crônicas como hipertensão, insuficiência cardíaca e diabetes tipo 2. A cada aumento de 1-MET, há redução significativa nesses riscos. Apesar dos resultados consistentes, a maioria dos estudos incluía apenas homens, e a qualidade das evidências variou, indicando a necessidade de mais pesquisas em populações diversas. Os autores defendem a inclusão da CRF como indicador clínico regular.

Fonte: Costa & Prati, 2025.

No quadro 4, foi realizado a categorização dos artigos publicados, elaboramos 4 categorias para incluir os respectivos artigos que se enquadravam nelas, sendo possível um mesmo artigo estar compondo mais de uma categoria, as categorias são: Treinamento Específico e Desempenho Físico; Aptidão Física e Saúde; Comportamento Sedentário e Promoção de Movimento. Os artigos foram enquadrados em suas categorias por meio da numeração feita anteriormente.

Quadro 4 – Categorização

Categorias	Publicações
Treinamento Específico e Desempenho Físico	1, 3 e 4
Aptidão Física e Saúde	3 e 5
Comportamento Sedentário e Promoção de Movimento	2

Fonte: Costa & Prati, 2025.

A análise dos estudos selecionados permitiu identificar três grandes eixos temáticos relacionados à aptidão física e seus determinantes. O primeiro eixo, referente ao treinamento específico e desempenho físico, reuniu pesquisas que investigam os efeitos de intervenções direcionadas sobre variáveis de aptidão física e desempenho esportivo. Nesse contexto, o fortalecimento dos músculos do tronco mostrou-se capaz de melhorar força, potência e agilidade, refletindo diretamente no desempenho esportivo. Além disso, comparações entre treinamento excêntrico e concêntrico revelaram adaptações distintas sobre a força muscular, pressão arterial e aptidão funcional, evidenciando que a escolha do método de treinamento influencia tanto os ganhos de desempenho quanto os benefícios à saúde.

O segundo eixo, voltado à aptidão física e saúde, abordou a relação entre componentes da aptidão física e desfechos clínicos, como mortalidade e doenças crônicas. Estudos que analisaram o treinamento excêntrico versus concêntrico demonstraram efeitos positivos sobre parâmetros cardiovasculares e metabólicos, incluindo controle da pressão arterial e glicemia. Além disso, pesquisas destacaram a aptidão cardiorrespiratória como um preditor consistente

de menor risco de mortalidade e de desenvolvimento de doenças crônicas, consolidando seu papel como indicador central de saúde e longevidade.

O terceiro eixo investigou o comportamento sedentário e a promoção do movimento, enfocando os efeitos negativos do tempo prolongado em posição sentada e os benefícios da incorporação de atividades físicas leves ao longo do dia. Os achados evidenciam que o sedentarismo é um fator de risco para prejuízos fisiológicos, enquanto pequenas mudanças comportamentais que incentivem movimento diário podem contribuir de forma significativa para a manutenção da saúde e a prevenção de doenças crônicas associadas à inatividade.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu identificar que a aptidão física está diretamente relacionada ao nível de atividade física, mas também é influenciada por fatores complementares, como alimentação, tipo de treinamento realizado e tempo dedicado a comportamentos sedentários. A análise do estado do conhecimento evidenciou que intervenções específicas, como o fortalecimento dos músculos do tronco e exercícios excêntricos, produzem ganhos significativos em força, agilidade e funcionalidade. Além disso, a aptidão cardiorrespiratória mostrou-se um preditor consistente de menor risco de mortalidade e de doenças crônicas, confirmando sua relevância como indicador clínico.

Observou-se ainda que o estilo de vida exerce papel determinante na aptidão física. A adesão a padrões alimentares saudáveis, como a dieta mediterrânea, apresentou associação positiva com melhores níveis de aptidão física, reforçando a necessidade de abordagens integradas de saúde. Em contrapartida, o comportamento sedentário constituiu um fator de risco para prejuízos fisiológicos, destacando a importância de estratégias que incentivem a redução do tempo sentado e a incorporação de movimentos cotidianos.

Dessa forma, conclui-se que diferentes níveis de atividade física, quando considerados juntamente com hábitos de vida, influenciam significativamente a aptidão física e seus desfechos associados à saúde. Apesar do número limitado de publicações disponíveis, os resultados indicam a necessidade de ampliar pesquisas nesta área, especialmente com populações diversas, a fim de subsidiar políticas de promoção da saúde e estratégias eficazes de prevenção de doenças.

REFERÊNCIAS

LOPES, M. V. V. et al. Tipos e quantidades de atividades físicas praticadas por adolescentes do sul do Brasil. **Pensar a Prática**, v. 21, n. 3, 2018.

VIANA, D. F. W.; MEZZAROBA, C. O esporte de alto rendimento faz mal à saúde? Uma análise das atletas da seleção brasileira de ginástica rítmica. **Motrivivência**, n. 41, p. 190-205, 2013.

DE CARVALHO, F. F. B.; TRAPÉ, Á. A.; VIEIRA, L. A. O guia brasileiro de atividade física: análise a partir da concepção ampliada de saúde. **Motrivivência**, v. 36, n. 67, p. 1-19, 2024.

VIANA, D. F. W.; MEZZAROBA, C. O esporte de alto rendimento faz mal à saúde? Uma análise das atletas da seleção brasileira de ginástica rítmica. **Motrivivência**, n. 41, p. 190-205, 2013.

BIZZOZERO-PERONI, Bruno et al. High adherence to the Mediterranean diet is associated with higher physical fitness in adults: a systematic review and meta-analysis. **Advances in Nutrition**, Oxford, v. 13, n. 6, p. 2195-2206, 2022

HWANG, Chueh-Lung et al. The physiological benefits of sitting less and moving more: opportunities for future research. **Progress in Cardiovascular Diseases**, Chicago, v. 73, n. 2, p. 61-66, 2022.

CHUEG-LUNG *et al*. **The physiological benefits of sitting less and moving more: Opportunities for future research, Progress in Cardiovascular Diseases**, Volume 73,2022, Pages 61-66, ISSN 0033-0620, https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.12.010. Acessado em: 15/04/2025

LANG, Justin J. et al. Cardiorespiratory fitness is a strong and consistent predictor of morbidity and mortality among adults: an overview of meta-analyses representing over 20.9 million observations from 199 unique cohort studies. **British Journal of Sports Medicine**, Londres, v. 58, n. 10, p. 556-566, 2024.

ANSARI, Misha et al. The Health and Functional Benefits of Eccentric versus Concentric Exercise Training: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Journal of Sports Science and Medicine**, Londres, v. 22, n. 2, p. 288-309, 2023.

LOPES, M. V. V. et al. Tipos e quantidades de atividades físicas praticadas por adolescentes do sul do Brasil. **Pensar a Prática**, v. 21, n. 3, 2018.

VIANA, D. F. W.; MEZZAROBA, C. O esporte de alto rendimento faz mal à saúde? Uma análise das atletas da seleção brasileira de ginástica rítmica. **Motrivivência**, n. 41, p. 190-205, 2013.

DE CARVALHO, F. F. B.; TRAPÉ, Á. A.; VIEIRA, L. A. O guia brasileiro de atividade física: análise a partir da concepção ampliada de saúde. **Motrivivência**, v. 36, n. 67, p. 1-19, 2024.

VIANA, D. F. W.; MEZZAROBA, C. O esporte de alto rendimento faz mal à saúde? Uma análise das atletas da seleção brasileira de ginástica rítmica. **Motrivivência**, n. 41, p. 190-205, 2013.