

Investigação sobre Qualidade de Vida: Uma Perspetiva Integrada e Multidisciplinar

JOSÉ RODRIGUES

joserodrigues.desporto@gmail.com

Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare), School of Health Sciences (ESSLei) Polytechnic of Leiria, Leiria, Portugal.

Resumo

A qualidade de vida (QV) é um conceito alargado e pluridimensional, fundamental para o conhecimento do bem-estar dos indivíduos. Neste artigo pretende-se analisar a investigação em QV, valorizando a pesquisa multidisciplinar, interdisciplinar e transdisciplinar. Discute-se ainda o papel das diferentes áreas do saber e suas intersecções no desenvolvimento de intervenções eficazes, propondo um modelo de estruturação da investigação com base na cooperação científica e na avaliação contínua.

Palavras-chave:

qualidade de vida; investigação multidisciplinar; bem-estar; interdisciplinaridade; saúde pública

Abstract

Quality of life (QoL) is a broad and multidimensional concept that is fundamental to understanding the well-being of individuals. This article aims to analyse research on QoL, valuing multidisciplinary, interdisciplinarity and transdisciplinary research. It also discusses the role of different areas of knowledge and their intersections in the development of effective interventions, proposing a model for structuring research based on scientific cooperation and continuous evaluation.

Key concepts:

quality of life; multidisciplinary research; well-being; interdisciplinarity; public health

Introdução

A qualidade de vida tem ganhado destaque como um dos principais indicadores do progresso humano, tanto no plano pessoal quanto no coletivo. A sua importância vai além da saúde dos cidadãos, abraçando implicações económicas, ambientais, culturais e relacionais. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), qualidade de vida é "a percepção do indivíduo da sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações" (WHOQOL Group, 1995).

O conceito proposto é revelador da importância da QV para o cidadão e para as suas relações. Deste modo, a metodologia de pesquisa deverá ser abrangente e multidimensional. No presente artigo o autor reflete sobre os fundamentos da investigação em QV e propõe diretrizes para o seu desenvolvimento a partir de uma perspetiva integrada e multidisciplinar.

1. Dimensões da Qualidade de Vida

A qualidade de vida (QV) é um paradigma multidimensional evidenciando a relação entre muitos fatores do desenvolvimento humano. A

literatura científica aponta que a QV não pode ser compreendida isoladamente a partir de uma única dimensão, portanto trata-se da relação entre diversos aspetos que determinam a percepção de bem-estar. As dimensões física, mental, social, económica e ambiental surgem como pilares fundamentais nessa análise integrada.

1.1. Saúde física e mental

A saúde é amplamente reconhecida como um dos elementos estruturantes da QV. A ausência de doenças, a capacidade funcional, o equilíbrio emocional e o acesso a serviços de saúde de qualidade constituem indicadores centrais na avaliação do bem-estar. Estudos mostram que a presença de doenças crónicas, limitações funcionais, dores persistentes ou problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, afetam negativamente a percepção da QV (Diener et al., 1999). Além disso, a promoção da saúde através de estilos de vida saudáveis — como prática regular de atividade física, alimentação equilibrada e gestão do stress — revela-se crucial. A saúde mental, em particular, tem ganhado destaque nas últimas décadas, sendo cada vez mais compreendida como inseparável da saúde física. O bem-estar emocional, a autoestima e a capacidade de lidar com adversidades são fatores determinantes na avaliação subjetiva da qualidade de vida.

1.2. Relações sociais

O ser humano é, por natureza, um ser social, e as relações interpessoais desempenham um papel fundamental na construção do bem-estar. Laços afetivos sólidos — com a família, amigos, colegas e comunidade — contribuem para a resiliência emocional e para a satisfação com a vida (Ryff & Keyes, 1995). A ausência de relações significativas, por outro lado, está associada ao aumento de sentimentos de solidão, exclusão social e risco de doenças mentais.

O apoio familiar e social que se pode obter em situações de crise, como acidente, desemprego, doença ou morte, ajuda facilitando o efeito do impacto destas situações complexas. Além disso, o envolvimento em atividades comunitárias e voluntariado tem sido associado a níveis mais elevados de felicidade e propósito de vida.

1.3. Condições económicas

A dimensão económica da QV está diretamente relacionada com a capacidade do indivíduo de satisfazer as suas necessidades básicas e alcançar um padrão de vida digno. O rendimento, o emprego estável, o

acesso a bens e serviços (como educação, saúde, transporte e habitação) e a segurança financeira são fatores centrais nesse domínio (Sen, 1999).

No entanto, a análise da QV sob uma perspetiva económica não deve limitar-se à quantidade de recursos disponíveis, mas também considerar a sua distribuição equitativa. Estudos como os de Wilkinson e Pickett (2009) mostram que sociedades mais igualitárias apresentam melhores indicadores de saúde, educação, coesão social e bem-estar geral, independentemente do seu nível médio de riqueza. A pobreza e a exclusão económica afetam negativamente todas as outras dimensões da QV, perpetuando ciclos de vulnerabilidade.

1.4. Ambiente físico

A qualidade de vida dos cidadãos é seriamente afetada pelo ambiente: alimentação; trabalho; deslocação; habitação. Questões como poluição do ar e da água, ruído excessivo, insegurança urbana, condições habitacionais precárias e falta de espaços verdes afetam a saúde física e mental da população (Ulrich, 1984).

Sabemos que a aproximação ao ambiente natural é um fator de alterações positivas na atenção, bem como na diminuição do stress e no aumento da perceção de bem-estar. Neste sentido, a organização dos

espaços e dos transportes, a valorização dos equipamentos públicos de lazer, são determinantes para a qualidade do estilo de vida dos cidadãos.

2. Abordagens Científicas na Investigação em QV

A investigação científica nesta temática ilustra a variabilidade na determinação do conceito, bem como a necessária cooperação entre as diversas dimensões do conhecimento científico. Três principais abordagens são destacadas: a multidisciplinaridade, a interdisciplinaridade e a transdisciplinaridade.

A abordagem multidisciplinar permite reunir contributos de diferentes áreas do conhecimento que, embora se debrucem sobre uma mesma problemática, preservam os seus métodos e referenciais próprios. A interdisciplinaridade, por outro lado, pressupõe uma interação mais profunda, promovendo a articulação de conceitos, métodos e teorias de diferentes campos, o que pode levar à formulação de novas leituras e soluções conjuntas. Já a transdisciplinaridade ultrapassa os limites da academia, ao integrar também saberes oriundos da prática social e a participação ativa de diferentes atores na procura de respostas para desafios concretos.

Estas três abordagens, longe de serem excludentes, funcionam de

forma complementar e oferecem um conjunto de ferramentas valiosas para a análise e a intervenção sobre os múltiplos fatores que moldam a qualidade de vida. A articulação destas abordagens possibilita não apenas um entendimento mais aprofundado do fenómeno, mas também a formulação de respostas mais sensíveis e adequadas às dinâmicas sociais em constante evolução.

3. Exemplos de Investigação Interdisciplinar em QV

Existe uma necessidade de interligar disciplinas científicas para investigar QV (Rodrigues et al, 2020). Integra áreas como o desporto, a saúde e a educação permitindo uma compreensão abrangente dos fatores que influenciam o bem-estar individual e coletivo.

Por outro lado, a investigação em saúde pública tem demonstrado que as políticas de promoção e prevenção orientadas para estilos de vida saudáveis — nomeadamente no que respeita à alimentação — desempenham um papel crucial no reforço da qualidade de vida, especialmente em contextos sociais mais vulneráveis.

Ainda, a educação como transformação, pesquisando em educação, sociologia, antropologia, obtém-se resultados que implicam a educação na redução das desigualdades sociais e promovendo oportunidades que elevam a qualidade de vida das populações.

Podemos acrescentar como objetivo da investigação em QV, a promoção do bem-estar sustentável. A investigação nesta área procura identificar práticas e políticas promotoras do bem-estar humano, integrando de forma articulada fatores sociais, económicos e ambientais, com o objetivo de assegurar uma qualidade de vida sustentável que responda às necessidades das gerações presentes sem comprometer as futuras.

A investigação em QV tem impacto na sociedade e na comunidade: - na fundamentação para as políticas públicas que visam reduzir as desigualdades e promover o bem-estar coletivo; - nas intervenções diretas com a utilização das abordagens multidisciplinares que melhoram as condições de vida, nomeadamente os fatores sociais e ambientais; - na avaliação do impacto sustentável, pela análise rigorosa das ações implementadas, promovendo melhoria contínua na qualidade de vida das comunidades.

A investigação interdisciplinar em qualidade de vida permite analisar as interações entre diferentes domínios da experiência humana. Algumas configurações exemplares de colaboração entre áreas incluem:

- Desporto, Educação e Psicologia - estudam a influência da atividade física sobre a saúde mental e os processos educativos de mudança

comportamental em prol de estilos de vida saudáveis;

- Saúde Pública e Psicologia - focam em estratégias para promoção do bem-estar, prevenção de doenças mentais e apoio psicossocial;

- Educação, Sociologia e Antropologia - investigam como os contextos escolares e culturais moldam perceções de qualidade de vida, relações interpessoais e integração social;

- Economia e Políticas Públicas - avaliam o impacto de políticas sociais, emprego, rendimentos e distribuição de recursos no bem-estar das populações;

- Alimentação, Psicologia e Educação - contribuem de forma complementar para a análise dos hábitos alimentares, explorando os seus impactos ao nível físico, emocional e social, bem como os processos motivacionais, pedagógicos e tecnológicos implicados na adoção e produção de uma alimentação saudável.

A integração destes domínios permite aprofundar a compreensão do fenómeno e orientar a intervenção prática de forma mais eficaz, sublinhando a relevância de abordagens colaborativas e sensíveis ao contexto.

4. Unidade da Investigação em QV

A organização de uma unidade de investigação em qualidade de vida

deve fundamentar-se em princípios de integração, inovação e avaliação contínua. Uma equipa diversificada, composta por investigadores de diferentes áreas, garante a análise de múltiplos fatores que influenciam a QV.

As parcerias interinstitucionais, com universidades, centros de investigação, laboratórios, centros de saúde, agrupamentos escolares, organizações sociais e governamentais, ampliam o impacto da investigação, favorecendo a partilha de dados, a validação das práticas e o uso aplicado do conhecimento. A interdisciplinaridade e a transdisciplinaridade devem ser princípios orientadores do trabalho em equipa.

Além disso, é fundamental a criação de instrumentos robustos de avaliação, com indicadores quantitativos e qualitativos, e a promoção da divulgação científica através de publicações académicas, conferências e conteúdos acessíveis à sociedade. Tais estratégias contribuem para a legitimação e aplicabilidade das investigações, reforçando a sua relevância social.

Reflexões finais / Conclusões

A investigação sobre qualidade de vida assume um papel estratégico no desenvolvimento de sociedades mais justas, saudáveis e sustentáveis.

Pela sua complexidade intrínseca, exige abordagens integradas e colaborativas, capazes de cruzar saberes e de responder de forma sensível às especificidades de diferentes contextos.

Ao promover a interdisciplinaridade e valorizar a participação social, este campo não apenas aprofunda o conhecimento científico, como contribui diretamente para o desenho de políticas públicas mais eficazes e alinhadas com as reais necessidades da população. Nesse sentido, estabelece-se uma dinâmica virtuosa entre ciência, cidadania e bem-estar, cujos efeitos se traduzem em transformações concretas e duradouras na vida das comunidades.

Referências Bibliográficas

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31.
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. Paz e Terra.
- Pereira, É., Teixeira, C., & Santos, A. (2012). Qualidade de vida: Abordagens, conceitos e avaliação. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 26(2), 241–250.
- Rodrigues, J., Chicau Borrego, C., Ruivo, P., Sobreiro, P., Catela, D., Amendoeira J. & Matos R. (2020). Conceptual Framework for the Research on Quality of Life. *Sustainability*. 12(12):4911. <https://doi.org/10.3390/su12124911>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Sen, A. (1999). *Development as freedom*. Oxford University Press.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421.
- Wilkinson, R., & Pickett, K. (2009). *The spirit level: Why more equal societies almost always do better*. Bloomsbury Press.
- WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403–1409.

Nota curricular

José Rodrigues – Professor Coordenador Principal em Pedagogia do Desporto, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, do Instituto Politécnico de Santarém. Membro integrado do Centro de Investigação em Qualidade de Vida.

Nota complementar

Este trabalho foi apoiado com financiamento da Fundação para a Ciência e Tecnologia, I.P., projeto nº UIDB/04748/2023 (Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Instituto Politécnico de Santarém). O texto foi elaborado a partir da conferência proferida no 3.º Congresso Internacional do CIEQV, realizado na ESE do Instituto Politécnico de Setúbal, em 27 de fevereiro de 2025. O autor recorreu a ferramentas de inteligência artificial para a revisão e aprimoramento do texto.