13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

Relação entre atividade física e qualidade de vida.

**CELLA, Sibila Mariana
DUMITH, Samuel
sibilamarianacella@gmail.com**

**Evento: Congresso de iniciação científica
Área do conhecimento: Saúde pública**

Palavras-chave: qualidade de vida; atividade física.

1 INTRODUÇÃO

A qualidade de vida é um fator fortemente determinado e influenciado pela prática de atividade física. Com a urbanização e rotinas de trabalho estressantes o ser humano perdeu o hábito de exercitar o corpo, caindo em uma rotina sedentária que acaba por prejudicar sua saúde corporal e mental.

O objetivo do presente trabalho foi analisar como a prática de atividade física através do uso das academias ao ar livre se relaciona com a melhora na qualidade de vida da população do município de Rio Grande.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Tradicionalmente o conceito de qualidade de vida era campo de estudo de filósofos, entretanto, nos dias atuais existe um crescente interesse de médicos e pesquisadores em transformá-lo numa medida quantitativa que possa ser usada em ensaios clínicos e modelos econômicos e que os resultados obtidos possam ser comparados entre diversas populações. O termo qualidade de vida engloba diversos aspectos da vida de uma pessoa. Uma boa qualidade de vida depende de uma série de fatores: como o emocional, os aspectos físicos e até mesmo a condição socioeconômica. Quando uma pessoa apresenta algum tipo de limitação ou desconforto físico e mental, significa que esta, sofre por algum motivo, um decréscimo qualitativo em suas atividades cotidianas (GHORAYEB e BARROS, 1999). Problemas como estresse físico e psicológico ou problemas de saúde, são bastante comuns quando se percebe que a maioria da população em cidades grandes sofre pelo fato de viverem em moradias pequenas, convivendo em ambientes com pouco contato social, e assim, diariamente absorvendo em si uma série de angústias e sofrimentos (LEITE, 1990). O exercício físico é elemento fundamental para regulação da qualidade de vida do ser humano (SHARKEY, 2002). A prática regular da atividade física permite não só um fortalecimento do corpo, mas também um alívio do estresse de passar o dia todo em ambientes fechados seja a própria casa ou um escritório.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho foi realizado com base nos dados obtidos através de entrevistas com usuários das academias ao ar livre instaladas na cidade de Rio

13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

Grande. Foram entrevistados 95 indivíduos com idades entre 18 e 85 anos (média de 45 anos, desvio padrão=16), em seis academias instaladas nessa cidade no período de março à junho de 2014. Todas as entrevistas foram padronizadas e realizadas por um entrevistador treinado. As entrevistas foram conduzidas com a utilização de um questionário padrão. Após colhidos os dados, foi realizada digitação duplo-cega no programa Epi-data e os dados foram analisados utilizando o Stata versão 11.2.

4 RESULTADOS e DISCUSSÃO

De todos os entrevistados 68% eram do sexo feminino, 54% consideram ter uma boa qualidade de vida, 48% acreditam aproveitar bastante a vida e 49% creem que sua vida tem sentido. 43% estão mais ou menos satisfeitos com sua aparência e satisfeitos com seu padrão de sono atual. Sobre a capacidade para realizar tarefas diárias e trabalhar, 64% estão satisfeitos. 52% estão satisfeitos consigo mesmos e 64% estão satisfeitos com suas relações interpessoais. Apenas 44% estão satisfeitos com o local onde moram e 39% apresentam pensamentos negativos com frequência.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Partindo da análise dos dados obtidos, os indivíduos entrevistados parecem apresentar uma boa qualidade de vida, independente da faixa etária a que pertencem. Eles se descrevem como pessoas com elevada autoestima, boas relações interpessoais e com boa capacidade para trabalhar.

É notável que a prática de atividade física ao ar livre beneficia a população, uma vez que proporciona uma maior interação com outras pessoas, melhora o preparo físico e possibilita uma distração do estresse da rotina. Entretanto, faz-se necessário um maior incentivo para que a população utilize as academias ao ar livre, que são gratuitas e estão sempre disponíveis.

REFERÊNCIAS

GHORAYEB, N. BARROS NETO, T. L. de O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.

GUEDES, D. P. GUEDES, J. E. R. Exercício Físico na Promoção da Saúde. Londrina: Midiograf, 1995.

LEITE, P. F. Aptidão física: esporte e saúde: prevenção e reabilitação de doenças. 2. ed. São Paulo: Robe, 1990.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

SHARKEY B. J. Condicionamento físico e saúde: 4. ed. Porto Alegre: ARTMED, 2002.