

## **REPERCUSSÃO DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICAS ORIENTADAS NA MELHORIA DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE SUJEITOS SEDENTÁRIOS**

**Antonia Dalla Pria Bankoff, Carlos Aparecido Zamai**  
UNICAMP/FEF/Laboratório de Avaliação Postural  
e-mail: lap@fef.unicamp.br

**RESUMO:** Os principais benefícios à saúde proveniente da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. O estilo de vida sedentário é um fator de risco dependente para as doenças coronariana e acidente vascular, principais causas de morte no mundo. O objetivo deste trabalho foi verificar as contribuições de um programa de atividades físicas orientadas na melhoria da saúde e qualidade de vida de sujeitos sedentários. Para a coleta de dados foi desenvolvido um protocolo específico contendo perguntas fechadas e mistas e coletas de dados através de avaliação antropométrica; aferição da pressão arterial e da relação cintura quadril, as quais foram realizadas no Laboratório de Avaliação Postural da Faculdade de Educação Física após aprovação do Comitê de Ética da Unicamp. Resultados: Trabalham sentados 68,75% (sexo feminino - SF) e 55,55% (sexo masculino - SM); Fazem uso de medicamentos diariamente 62,50% (SF) e 66,66% (SM); Apontaram problemas de doenças e fatores de riscos para a saúde 93,50% (SF) e 65,16% (SM); São hipertensos 31,25% (SF) e 33,33% (SM); Apontaram melhoras no desenvolvimento das atividades no trabalho 81,25% (SF) e 66,66% (SM); Melhoras nas atividades realizadas fora da Unicamp 75,00% (SF) e 77,77% (SM); Melhoras na qualidade de vida 81,25% (SF) e 77,77% (SM); Destacaram melhoras na saúde 87,50% (SF) e 88,88% (SM). Verificou-se também a diminuição das variáveis analisadas na reavaliação (medidas antropométricas, PAS/PAD e RCQ) e boa parte dos sujeitos analisados passaram a praticar atividades físicas fora da Unicamp 50,00% (SF) e 77,77% (SM).

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física, Saúde, Qualidade de vida, Sedentário