

ANÁLISE DOS DOMÍNIOS RELATIVOS À QUALIDADE DE VIDA DE SERVIDORES DA UNICAMP PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE

Claudia Maria Peres¹, Carlos Aparecido Zamai, Elizabeth dos Santos Bonfim

Resumo

A adoção de hábitos de vida saudável, como a prática de exercícios físicos, promove a saúde ao longo da vida, influenciam de maneira positiva, oferecendo uma melhor percepção da qualidade de vida que contempla aspectos multifatoriais. O objetivo foi analisar os domínios relativos à qualidade de vida dos servidores da Unicamp que praticaram regularmente exercícios físicos no Programa Mexa-se. Para tanto aplicou o questionário sobre qualidade de vida (SF-36) - meses de março e setembro de 2015. Na avaliação os menores valores foram encontrados nos domínios: estado geral de saúde, dor e aspectos físicos (62,85, 63,05 e 64,85); os maiores valores foram encontrados nos domínios: saúde mental, aspectos sociais e emocionais (72,06; 73,29 e 77,13), respectivamente. Já na reavaliação encontraram-se os menores valores nos domínios: estado geral de saúde, dor e vitalidade (74,02; 76,32 e 77,64); os maiores valores foram encontrados nos domínios: saúde mental, aspectos sociais e emocionais (85,33; 94,13 e 94,13), respectivamente, mas em todos os domínios os valores foram maiores na reavaliação após 06 meses de exercícios físicos no programa. Conclui-se que a qualidade de vida apesar de ser um fator subjetivo, os valores encontrados sendo maiores, indicaram uma melhor qualidade de vida, daí a importância desse processo educativo e investigativo dos domínios destacados. Enfoca-se, portanto, medidas de prevenção de riscos e de promoção da saúde que devem repercutir, mesmo que em longo prazo, na melhoria contínua e permanente da qualidade de vida do “homem”, ou melhor, dos participantes do Programa Mexa-se.

¹ UNICAMP - Vice-Reitoria Executiva de Administração
E-mail: clau_peres@cecom.unicamp.br

Tema: UNICAMP 50 anos: Memórias, Experiências e Trajetórias Profissionais.

EIXO 3 – Desenvolvimento humano, saúde, sustentabilidade e qualidade de vida

Palavras-chave

Qualidade de vida. Exercícios físicos regular. Programa mexa-se.