

ESTUDO DAS PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS ORIENTADAS NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA E DA SAÚDE DE SUJEITOS SEDENTÁRIOS

Carlos Aparecido Zamai, Antonia Dalla Pria Bankoff.¹
FEF/UNICAMP

Resumo

Os principais benefícios à saúde advindos da prática de atividades físicas (AF) referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. O objetivo deste trabalho foi estudar as contribuições da prática de atividades físicas orientadas na melhoria da qualidade de vida e da saúde de sujeitos sedentários. Para o desenvolvimento deste trabalho foi desenvolvido um protocolo contendo perguntas fechadas e mistas e avaliação antropométrica, aferição da pressão arterial e da relação cintura quadril, as quais foram realizadas no Laboratório de Avaliação Postural – FEF-Unicamp após aprovação do Comitê de Ética da Unicamp. Resultados: 68,75% e 55,55% (sexo feminino (SF) e masculino (SM) respectivamente trabalham sentados; 62,50% e 66,66% fazem uso de medicamentos; 93,50% e 65,16% apontaram problemas de doenças e fatores de riscos; 31,25% (SF) e 33,33% (SM) são hipertensos. Após seis meses de práticas de AF, 81,25% e 66,66% apontaram melhoras no desenvolvimento das atividades no trabalho; 75,00% e 77,77% melhoras nas atividades fora da Unicamp; 81,25% e 77,77% melhoras na qualidade de vida; 87,50% e 88,88% verificaram melhoras na saúde. Ainda verificou-se que boa parte dos sujeitos analisados passou a praticar atividades físicas fora da Unicamp 50,00% (SF) e 77,77% (SM). Nota-se que a prática de atividades físicas orientadas contribuíram positivamente para a melhoria da saúde, da qualidade de vida e do bem estar dos sujeitos analisados, bem como para o desenvolvimento das atividades diárias no setor de trabalho e em seus afazeres cotidianos).

Palavras-chaves

Atividades Físicas. Qualidade de Vida. Saúde. Sedentarismo.

¹ E-mail: cazamai@yahoo.com.br

II SIMTEC — Centros de convenções— UNICAMP, Campinas, SP – 29 de set. a 01 de outubro de 2008.
Tema central: “Perspectivas e desafios dos profissionais da UNICAMP”.



II SIMTEC
Simposio de Profissionais
da Unicamp