

PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA PARA FUNCIONÁRIAS DA UNICAMP

Mariângela Gagliardi Caro Salve, Camila V. Teixeira

UNICAMP/FEF/Departamento de Ciências do Esporte

e-mail: gagliardi@fef.unicamp.br

RESUMO: A qualidade de vida apesar, de ser uma questão subjetiva, todo ser humano deseja adquirir ou manter níveis adequados. A partir do pressuposto que a prática da atividade física é fundamental para a aquisição e manutenção da qualidade de vida este estudo teve por objetivo verificar a influência de um programa de treinamento físico sobre os quatro domínios da qualidade de vida (físico, meio ambiente, relação social e psicológico). Utilizou-se o questionário WHOQOL-Abreviado da Organização Mundial da Saúde (OMS, 1998), devido a ampla aplicação e por englobar vários aspectos relacionados à QV. Participaram do programa 14 mulheres inicialmente sedentárias, com idade de $45,86 \pm 10,45$ anos, funcionárias da UNICAMP. As aulas tiveram duração de 60 minutos, e aconteceram 3x/semana, durante 16 semanas. Foram utilizados exercícios de alongamentos musculares, relaxamentos, caminhada e resistência muscular localizada. Os resultados aqui obtidos demonstram que a prática regular e sistematizada da atividade física atua positivamente na melhoria da qualidade de vida na população adulta ao apresentar aumento significativo nos domínios físico, psicológico e meio ambiente, comprovando a eficácia da intervenção sobre esses domínios da qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Sedentarismo, Atividade física, Qualidade de vida