

# A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA

**COELHO, Bruno Tavares; SANTOS, Ronaldo de Lima; LUCATO, Sidimar  
Fundação Municipal de Bragança Paulista - FESB**

Esse estudo foi realizado com o intuito de destacar a importância da atividade física na melhoria da qualidade de vida, advindo da necessidade, cada vez mais freqüente, de se combater o sedentarismo, pois, hoje em dia, as pessoas estão cada vez mais entregues a tecnologia (vídeo games, internet, etc...) deixando de lado atividades saudáveis que desenvolvam suas aptidões físicas, tais como: correr, andar de bicicleta, caminhar ou praticar qualquer outro tipo de atividade física. Kamel (2003) afirma que a atividade física exerce uma atuação global no organismo, principalmente no nível metabólico, contribuindo assim, para um bom funcionamento das funções básicas do organismo. Nahas (2001), afirma que a alteração do estilo de vida, de sedentário para ativo, acompanhado do abandono de hábitos considerados lesivos a saúde, como tabagismo e alcoolismo, melhora substancialmente a qualidade de vida das pessoas. Visto isso, o principal objetivo deste estudo foi destacar a importância da atividade física na melhoria da qualidade de vida. Para tanto, foi utilizado o IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física - versão curta). O questionário foi adaptado para que além de apurado o grau de atividade física dos indivíduos, fosse apurado também a importância que a atividade física representa no dia-a-dia de cada um. O IPAQ foi aplicado a 40 pessoas adultas pré-selecionadas de acordo com seu estilo de vida, sendo todos indivíduos saudáveis e sem qualquer tipo de deficiência ou patologia, as idades variam de 20 a 35 anos. Os dados foram coletados pelos pesquisadores em academias, clubes, locais de trabalho e de lazer, em horários alternados e de fácil acesso aos entrevistados. A coleta foi realizada na Região Bragantina. Essas pessoas foram subdivididas de acordo com os resultados obtidos no questionário, em 2 grupos de homens (sedentários, n=10 e ativos fisicamente, n=10) e 2 grupos de mulheres (sedentárias, n=10 e ativas fisicamente, n=10). Depois de selecionados, esses grupos foram comparados entre si, a fim de verificar o perfil de cada grupo na prática de atividades físicas e apurar a importância que a atividade física tem em relação à melhoria e manutenção da qualidade de vida. Os resultados demonstraram que os homens ativos fisicamente praticam mais atividades de esforço moderado a vigoroso. Entre os homens sedentários é observado que as caminhadas são preferenciais. No grupo de mulheres ativas fisicamente, é apresentada a mesma preferência dos homens sedentários, porém, essas atividades são realizadas em maior escala. Com as mulheres sedentárias, os resultados mostram que elas têm o maior grau de sedentarismo. No questionário foi averiguado também se os indivíduos, quando por algum motivo, não praticam suas atividades físicas por uma semana, apresentam cansaço e indisposição excessiva. Entre os homens foi apresentado que 70% deles sentem falta da prática de alguma atividade física, relatando sentirem-se cansados e indispostos. Entre as mulheres, esse índice chegou a 60%. Os entrevistados também passaram por uma auto-avaliação da sua qualidade de vida, atribuindo a ela notas de 0 a 10, onde foi observado que homens e mulheres ativos fisicamente atingiram 100% de notas iguais ou maiores que 6,0, enquanto que homens e mulheres sedentários atingiram 70% de notas iguais ou inferiores a 5,0. Através dos resultados obtidos concluiu-se que os homens ativos fisicamente têm maior capacidade física e maior resistência ao esforço. Já as mulheres ativas fisicamente apresentaram maior capacidade aeróbia. As mulheres sedentárias têm maior grau de inatividade do que os homens sedentários. A maioria dos entrevistados afirmou sentir falta de praticar alguma atividade física, então, mesmo para os indivíduos sedentários a atividade física mostra ter certa relevância, trazendo benefícios aos mesmos quando praticada. Outros resultados mostram que a qualidade de vida dos indivíduos ativos fisicamente é consideravelmente maior do que a dos indivíduos sedentários. Portanto, a prática regular da atividade física proporciona mais qualidade de vida a esses indivíduos, tendo grande importância na melhoria e manutenção da mesma.