

Sessão 11

Promoção da Saúde, Reabilitação e Performance A

087

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE RESIDENTES DO VALE DO SINOS. Greice Teresinha de Oliveira, Otávio Azevedo Bertoletti, Geraldine Alves dos Santos, João Carlos Jaccottet Piccoli (orient.) (FEEVALE).

O objetivo da pesquisa foi identificar o nível de atividade física (NAF) e sua relação com a qualidade de vida de indivíduos do Vale do Sinos. O estudo, de característica descritiva, com amostra parcial composta por 106 indivíduos (44 homens e 62 mulheres), com idade entre 18 e 80 anos, residentes nas cidades de Ivoti, Dois Irmãos e Estância Velha, selecionados segundo o critério de domicílio utilizado pelo IBGE. Os instrumentos utilizados foram o Questionário Internacional de Atividade Física-IPAQ, forma curta, e o Inventário de Qualidade de Vida WHOQOL-100. Para analisar os dados do NAF foram utilizados os critérios do IPAQ- frequência e duração, classificando os indivíduos em três categorias: insuficientemente ativo (IA), suficientemente ativo (AS) e muito ativo (MA). Utilizou-se a ANOVA para comparar as médias dos grupos, considerando $p < 0,05$. Observou-se que 59, 4% dos sujeitos do estudo se enquadraram na categoria de IA, 24, 5% eram SA e apenas 16, 1% MA. Observou-se que os sujeitos MA aproveitavam mais a vida ($p < 0,01$), eram mais capazes de relaxar e curtir a si mesmos ($p < 0,01$), estavam mais satisfeitos com a aparência de seu corpo, com a maneira de usar seu tempo livre ($p < 0,01$), e com a sua segurança física ($p < 0,01$), conseguiam mais o apoio que necessitavam dos outros e achavam que suas crenças pessoais lhe ajudavam a entender melhor as dificuldades da vida ($p < 0,01$). Estes mesmos sujeitos, também, preocupavam-se menos com o barulho na área em que viviam e conseguiam se concentrar menos ($p < 0,01$) em relação aos outros indivíduos. Pôde-se concluir que a maioria dos sujeitos classificaram-se como IA. Constatou-se, também, que a adoção de um estilo de vida ativo, especialmente, através da prática regular da atividade física, contribui para uma melhor qualidade de vida.