

## **ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: UM ESTUDO COM OS FUNCIONÁRIOS DO CESUMAR**

**Renata Ester Donatti Secorun**; Luciano Ribeiro de Faria  
CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Joaquim Martins Júnior / Wilson Rinaldi (co-orientador) (Orientador)  
CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Aspectos de natureza emocional, intelectual, social, espiritual e física estão diretamente associados ao termo qualidade de vida, sendo cada um deles importante na manutenção da saúde e bem-estar das pessoas. A sociedade moderna tem tornado a vida cada vez mais estressante e está exercendo grande influência na qualidade de vida e saúde das pessoas. Como consequência das mudanças nas condições de vida e de trabalho da modernidade, as pessoas estão gastando menos energia. A associação entre a prática de atividade física e um melhor padrão de saúde tem sido bastante discutido na atualidade. Neste sentido, este estudo de caráter descritivo, teve como objetivo verificar os níveis de aptidão física, bem como analisar aspectos relacionados à qualidade de vida dos funcionários administrativos e de serviços gerais do Centro Universitário de Maringá. Procurou-se desta forma, observar as associações entre o nível de prática da atividade física e ainda a influência das variáveis sócio econômica sobre a saúde. Os instrumentos utilizados para a realização do estudo, além da revisão bibliográfica foram: questionário sócio econômico (validado para este estudo) e de estilo de vida (NAHAS, 2001); avaliações: antropométrica (perímetros corporais); composição corporal (% de gordura); capacidade aeróbia (teste de 12 mim); de flexibilidade (Banco de Wells) e de força (dinamômetro manual e dorsal). A população de estudo constituiu-se por 100 indivíduos voluntários (60 do sexo feminino e 40 do sexo masculino), de várias faixas etárias, lotados em diversos setores. Podemos perceber que com relação aos hábitos de vida relacionados à prática de atividades físicas (do cotidiano e sistematizadas) poucos demonstraram ser ativos fisicamente, apesar de 58,20% considerarem muito importante a prática de atividade física sistematizada. Com relação a variáveis sócio econômica observou-se nível socio econômico baixo (55,22% dos indivíduos tem renda mensal inferior a 3 salários mínimos). A partir das análise destes dados apresentados, percebemos que embora haja o reconhecimento da importância da prática de atividades físicas regulares, poucas pessoas são ativas, e isto parece estar relacionado com os níveis salariais e outras variáveis, como local de moradia, número de filhos e carga de trabalho diário.

[renata\\_ester@hotmail.com](mailto:renata_ester@hotmail.com); [grunestadt@yahoo.com.br](mailto:grunestadt@yahoo.com.br) / [wilsonrinaldi@hotmail.com](mailto:wilsonrinaldi@hotmail.com)