

AValiação dos Hábitos da Comunidade Escolar e da População de Dores do Rio Preto em Relação a Prática de Atividade Física e a Percepção Quanto a Sua Importância para a Saúde Física e Mental.

K. T. Assis^{1*}; G. T. Assis¹; S. C. Oliveira¹; E. M. da Silva¹; L. P. Zini¹

¹E. E. F. M. Pedro de Alcântara Galvêas

*larissamilen@hotmail.com

A prática de exercício físico traz benefícios não só para o sistema cardiorrespiratório e muscular, mas também para a função comportamental e a saúde mental. Estudos científicos mostram que o exercício físico de forma voluntária, em intensidades moderadas e com atividades prazerosas, melhora o humor, a cognição, a ansiedade e a qualidade de vida. Na medicina esportiva, concluem-se que, um dos grandes motivos de doenças nos dias de hoje, é a vida sedentária, que está levando a maior parte da população a arcar com o sobrepeso, problemas cardiovasculares, respiratórios e outros tipos de alterações biológicas (SILVA & OLIVEIRA, 2012). Foi realizada uma pesquisa como parte do projeto integrador desenvolvido pelos estudantes da 2º série do E. E. F. M. Pedro de Alcântara Galvêas, intitulado: Esporte e qualidade de vida. Na primeira etapa do estudo foi realizada uma pesquisa bibliográfica para levantamento de dados com o intuito de entender sobre o tema proposto no projeto. A revisão sistemática foi realizada na base de dados eletrônicos Google Acadêmico, foram utilizados termos de busca como: qualidade de vida, atividade física, esporte, saúde. Na segunda etapa foi elaborado um questionário. Posteriormente foi aplicado o questionário em uma amostra composta por 141 pessoas entre a comunidade escolar (alunos e professores) e a comunidade de Dores do Rio Preto; os participantes da pesquisa foram selecionados aleatoriamente. O objetivo foi avaliar os hábitos da comunidade escolar e da população de Dores do Rio Preto em relação a prática de atividade física e a percepção quanto a sua importância para a saúde física e mental. De acordo com os resultados obtidos com o questionário, das 141 pessoas entrevistadas, 86 afirmaram que praticam algum tipo de atividade física, 45 pessoas se consideram sedentárias e 127 pessoas acreditam que a atividade física influencia positivamente na imunidade. Ainda, 42 das pessoas entrevistadas apontaram que a melhora na qualidade de vida e saúde é o que os motivam a praticar atividade física e 139 pessoas consideram que a prática de atividade física ajuda na manutenção da saúde mental. Em relação ao tipo de atividade física que desejam praticar, a mais citada foi futebol, seguida pelo vôlei e ciclismo/corrída/caminhada. Dessa forma, podemos concluir que a maior parte da comunidade se considera ativas e acreditam na importância da prática de atividade física para qualidade de vida e saúde das pessoas.

Exercício físico, Qualidade de vida, Bem-estar.