



A INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA E NA SAÚDE DOS COLABORADORES DA UNICRUZ¹

NASCIMENTO, Karine Bueno²; BRUST, Angelina Taís³; PANDA, Maria Denise de Justo⁴; FIGUEIRÓ, Michele Ferraz⁵

Palavras Chave:

É uma pesquisa experimental com o objetivo de avaliar o efeito de um programa de exercícios físicos na percepção da qualidade de vida e na saúde dos colaboradores da UNICRUZ. As variáveis dependentes, percepção da qualidade de vida e saúde foram obtidas através do questionário WHOQOL-bref, aferição da pressão arterial, circunferência abdominal e dobras cutâneas. A variável independente foi o programa de exercícios físicos regulares e orientados (30min exercícios aeróbicos + 20min exercícios resistidos) durante 36 sessões, sendo três semanais. Participaram 44 colaboradores, 20 no grupo experimental e 24 no grupo controle. Para a análise do comportamento dos quatro domínios para o *Whoqol-Bref* do grupo experimental houveram diferenças estatisticamente significativas quando comparada a percepção da qualidade de vida antes do início do programa de exercícios orientados e após: físico ($|Z|=3,874$; $p=0,000$), psicológico ($|Z|=3,852$; $p=0,000$), relações sociais ($|Z|=3,963$; $p=0,000$) e meio ambiente ($|Z|=3,848$; $p=0,000$), sendo que apresentaram maior escore no pós-teste em todos os domínios, mostrando que a prática influenciou significativamente na qualidade de vida. No grupo experimental, a pressão arterial se manteve dentro dos limites normais, não havendo diferença estatisticamente significativa entre as aferições. Para a análise dos resultados obtidos nas medidas da circunferência abdominal no grupo experimental – praticantes, no pré-teste a média obtida foi de $80,58\text{cm} \pm 6,43$ e no pós-teste a média foi de $76,10\text{cm} \pm 7,29$, com diferenças estatisticamente significativas entre as medidas obtidas ($|Z|=3,841$; $p=0,000$), sendo que no pré-teste apresentou maior escore de circunferência abdominal do que no pós-teste. Para a análise do percentual de gordura do grupo experimental – praticantes apresentou diferenças estatisticamente significativas entre os resultados do pré-teste comparados aos do pós-teste ($|T|=4,489$; $p=0,000$), sendo que os resultados do pré-teste apresentou maior escore do que no pós-teste evidenciando a redução do percentual de gordura corporal. No grupo de sedentárias comparando os resultados houve diferenças significativas na diminuição dos escores da percepção de qualidade de vida, no aumento da circunferência abdominal e no aumento da gordura corporal, a pressão arterial não mostrou diferenças significativas se mantendo nos limites normais. O estudo concluiu que um programa de exercícios físicos, regular e orientado, influencia positivamente e significativamente a qualidade de vida e a saúde de seus praticantes, pois, contribui para a redução da circunferência abdominal e percentual de gordura corporal e para o aumento da percepção de qualidade de vida, conduzindo para a melhoria da saúde e da estética dos colaboradores da UNICRUZ.

¹ Fomento do PROBIC/FAPERGS/UNICRUZ 2012/2013

² Mestranda em Ciência, química, vida e saúde/ UFSM. Licenciada em 2012 em Educação Física- UNICRUZ. Bolsista PROBIC/FAPERGS/UNICRUZ-2012

³ Licenciada em Educação Física/UNICRUZ. Acadêmica do curso de Educação Física-Bacharelado. Bolsista PROBIC/FAPERGS/UNICRUZ-2013

⁴ Doutora em Ciência da Educação, Professora no Curso de Educação Física da UNICRUZ
dpanda@ibest.com.br

⁵ Doutora em Física e Pós-Doutorado em Estatística, Professora do Centro de Ciências da Saúde da UNICRUZ. Integrante do grupo de pesquisa GIEEH/CNPQ. mimiff25@yahoo.com.br