



CAMINHAR PARA UMA MELHOR SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA ¹

Flavio Lemos², Luiz S. Mello Loi³

O projeto Caminhar por uma Melhor Saúde e Qualidade de Vida é orientado pelo professor Luiz Loi, do curso de Educação Física Campus Santa Rosa, e conta com o acadêmico Flávio Lemos, bolsista PIBEX para a execução. O objetivo do projeto é ressaltar a importância da prática regular da atividade física para melhor saúde e qualidade de vida. Este trabalho está sendo desenvolvido através de grupos de caminhadas com moradores dos Bairros Cruzeiro e Planalto, da cidade Santa Rosa, contando atualmente com aproximadamente 50 participantes. Visando ter a dimensão sobre o andamento do projeto desenvolveu-se uma pesquisa descritiva transversal que teve como instrumento de coleta de dados um questionário desenvolvido e aplicado pelo próprio estagiário. A amostra constituiu-se de 26 indivíduos de ambos os sexos, 25 (vinte e cinco) mulheres e 1 (um) homem, que encontram-se na faixa etária de 24 à 75 anos, tendo como média de idade 54 anos. Para análise dos dados utilizou-se instrumentos da estatística descritiva com frequência e frequência percentual. O questionário abordou as seguintes variáveis: Praticava alguma AF antes do início do projeto? Quais são seus objetivos participando deste projeto? Percebeu alguma mudança em seu organismo após o início do projeto? O projeto está satisfazendo suas expectativas? Após a análise dos dados verificou-se que: 54% dos indivíduos não praticava nenhuma AF antes do início do projeto, e 46% já praticava, destes 66% já realizavam caminhadas e 34% realizavam atividades habituais, 100% dos participantes do projeto respondeu que procuram melhorar sua saúde e assim ter uma melhor qualidade de vida, e ainda 23% buscam fazer novas amizades, utilizando o grupo de caminhada como um meio de socialização, 100% dos indivíduos notaram uma melhora em seu condicionamento físico, passando a ter mais disposição para a realização das tarefas habituais e menos dores musculares, para 96% dos participantes o projeto está satisfazendo as suas expectativas e para 4% o projeto ainda pode ter melhorias. Após a análise dos dados concluiu-se que os pesquisados não possuíam o hábito de praticar regularmente atividades físicas, desta forma o objetivo do projeto esta sendo alcançado, pois os resultados são notáveis e positivos, visto que os participantes relataram que perceberam melhorias no seu condicionamento físico, mais disposição para execução das tarefas habituais e redução de dores musculares. Acredita-se que com os resultados encontrados novos interessados irão aderir ao projeto aumentando o número de participantes atingindo um dos objetivos que é ter 150 pessoas participantes até o final do ano de 2007.

¹ Bolsista Pibex

² Acadêmico do curso de educação física, bolsista pibex - unijui

³ Professor mestre do curso de educação física da unijui - orientador