



VIII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG
VI Salão de Extensão

<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014



COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE QUALIDADE DE VIDA E HÁBITOS SAUDÁVEIS DE MULHERES ATIVAS E SEDENTÁRIAS

Tailine Amanda Camargo de Oliveira^a, Patricia Formigheri^b, Cristian Roncada^{c*}

a) Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário da Serra Gaúcha;

b) Acadêmica de Educação Física Bacharelado pelo Centro Universitário da Serra Gaúcha;

c) Professor do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário da Serra Gaúcha;

*Cristian Roncada,
endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -
CEP: 95020-472.

Palavras-chave:

Mulher. Atividade física. Qualidade de vida. Hábitos de vida saudável.

INTRODUÇÃO: Com o crescente avanço tecnológico e facilidades da vida cotidiana, a população tem se tornado cada vez mais sedentária (ACSM, 2011). Levando em consideração a população brasileira, estima-se que 49,2% dos adultos são sedentários, sendo a prevalência de 51,6% em mulheres. O sedentarismo combinado a outros fatores de risco comuns como, consumo de bebidas alcoólicas e o tabagismo, podem desencadear agravos contribuindo com a incidência para as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como: diabetes, osteoporose, câncer de cólon, de pulmão entre outros. A prática de atividade física (AF) é uma ferramenta na prevenção dessas doenças crônicas e realizar 75 minutos semanais intensos ou 150 minutos moderados está relacionado com a diminuição de medicamentos controlados podendo auxiliar no controle da obesidade, pressão arterial, e diabetes (WHO, 2014). A manutenção de hábitos saudáveis se constrói em longo prazo, sendo preciso disciplina para ter uma alimentação adequada, horas de sono suficientes, incluindo equilíbrio entre estados físico, funcional e psicológico (CAVALCANTI et al., 2011). Mediante a tais fatos, o objetivo do estudo é verificar e comparar os níveis de qualidade de vida e hábito de vida saudável de mulheres fisicamente ativas e mulheres sedentárias no município de Caxias do Sul/RS. **MATERIAL E MÉTODOS:** Trata-se de um estudo transversal, descritivo e analítico, com mulheres de 18 a 59 anos de idade, fisicamente ativas e sedentárias, recrutadas por conveniência em academias e na comunidade de Caxias do Sul/RS. Inicialmente foi aplicado um questionário sócio demográfico e o questionário internacional de atividades físicas (IPAQ), versão curta. Após, aplicado o questionário de qualidade de vida (WhoQol-Bref) e questionário de percepção de hábitos saudáveis (QPHAS). O

projeto foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa e os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Participaram do estudo 221 mulheres, com idade média de $29,3 \pm 7,1$ anos, residentes no município de Caxias do Sul/RS, praticantes de atividades físicas regulares (153; 69,2%) e não praticantes de atividades físicas (68; 30,8%), 150 (67,9%) com escolaridade a nível de ensino superior. Foi apontado que o grupo das mulheres sedentárias possui escores de nível de qualidade de vida inferiores que as mulheres fisicamente ativas. Em relação à percepção de hábitos de vida saudáveis, os resultados apontam não existir diferenças entre os três grupos. Atualmente é recomendado fazer exercício físico como um comportamento saudável e os métodos de treinamento contínuo entre 30 a 60 min por sessão com uma intensidade baixa a moderada de 2 a 7 sessões por semana (ACMS, 2010; WARBUTON et al,2010.) A OMS (2010) também recomenda que pessoas com idade entre 18 e 65 anos devem realizar no mínimo de 150 minutos por semana de exercício físico com uma intensidade moderada. **CONCLUSÃO:** conclui-se que mulheres praticantes de atividade física regular possuem níveis de qualidade de vida maiores em relação às mulheres fisicamente sedentárias; em relação a percepção de hábitos de vida saudáveis, não existe diferenças entre fisicamente ativas, moderadas ou fisicamente sedentárias. Em relação ao tempo de atividade física semanal na percepção para a qualidade de vida e de saúde, demonstrado relação significativa somente para qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromata fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Vol. 43. Num. 7. (2011). p.1334-59.

WORLD HEATH ORGANIZATION. Global status report on noncommunicable diseases 2014. Geneva: WHO; 2014

CAVALCANTI, C.L; Gonçalves, M.C.R; Cavalcanti, A.L; Costa, S.F.G, Ascitti, L.S.R. Programa de intervenção nutricional associado à atividade física: discurso de idosas obesas. *Ciênc Saúde Coletiva*. Vol. 16. Num. 5. p. 2383-2390. 2011.

MATSUDO SM, Araújo T, Marsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Rev Bras Ativ Fis Saúde. 2001;6(2):5-18.

FLECK MPA, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, Santos L, et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. Rev Saúde Pública. 2000;34(2):178-83.

FLECK, M., LOUZADA, S., XAVIER, M., CHACHAMOVICH, E., VIEIRA, G., SANTOS, L., PINZON, V. Application of the Portuguese version of the abbreviated instrument of quality life WHOQOL-bref. Revista de saude publica. 2000, 34(2), 178-183.

WARBUTON D, Charlesworth S, Ivey A, Nettlefold L, Bredin S. A systematic review of the evidence for Canada’s physical activity guidelines for adults. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2010;7:39. doi: 10.1186/1479-5868-7-39.

OMS. Recomendações globais sobre atividade física para a saúde. Genebra: OMS Press; 2010.