



AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES ADULTAS DAS CIDADES DE COLOMBO-PR E PINHAIS-PR

Jhonatan da Silva Fonseca
André Lucas Pina Amarante
Gilson Brun (Orientador)

Resumo

A prática de atividades físicas e exercícios físicos influenciam diretamente o estilo de vida do ser humano. Saber identificar até que ponto ter uma vida considerada "saudável" pode influenciar questões de trabalho, atividades da vida diária, do lazer e atividades acadêmicas. Esse estilo de vida pode garantir benefícios que aumentam significativamente a qualidade de vida do indivíduo, influenciando expressivamente esta percepção de saúde e bem-estar. Também pode valorizar as práticas oferecidas por profissionais da área da Educação Física e respectivos espaços que ofertam este tipo de serviço. Mas, existe diferença nos níveis de atividade física e na qualidade de vida entre as mulheres adultas frequentadoras dos ginásios poliesportivos de Colombo e Pinhais? Nesta pesquisa busca-se avaliar, classificar e relacionar os níveis de atividade física com aspectos relacionados a qualidade de vida, verificando se existe diferença entre mulheres mais ou menos ativas de ambas as cidades. O presente estudo visa analisar dois grupos praticantes de atividades e exercícios físicos, ambos podendo ser moradores das cidades de Colombo e Pinhais, no estado do Paraná. As coletas de dados com os grupos ocorrerão entre setembro e novembro de 2018, em dois encontros. Serão aplicados os protocolos SF-36 e IPAQ (versão curta). Participarão dos dois grupos 100 pessoas ao todo, sendo 50 para cada cidade e como único foco de avaliação populações de mulheres adultas. As idades podem variar de no mínimo 18 a no máximo 65 anos. As participantes devem realizar qualquer atividade presente na grade de aula dos ginásios poliesportivos de ambas as cidades, como forma de transferir os benefícios ou malefícios físicos e mentais provenientes das atividades no momento em que forem respondidos os protocolos. O presente estudo encontra-se em fase de desenvolvimento com data de conclusão prevista para o final do primeiro semestre de 2019.

Palavras-chave: atividade física; qualidade de vida; estilo de vida; exercício físico.