



Título: **AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PARTICIPANTES DO PROJETO GINÁSTICA PARA TODOS NO MUNICÍPIO DE GUARAPUAVA-PR**

Camila da Luz Eltchechem, Jéssica Wouk, Vinicius Weber, Luiz Augusto da Silva, Carlos Ricardo Maneck Malfatti

Universidade Estadual do Centro-Oeste – UNICENTRO, Guarapuava, PR, Brasil.

E-mail: camilagpv@gmail.com

Introdução: A saúde e a atividade física estão interligadas e esta relação é fundamental para a melhoria da qualidade de vida. Sabe-se que a prática regular de exercícios é indicada para manutenção da saúde e prevenir o surgimento de diversas doenças, além de manter o controle de algumas patologias. Parte da população não tem acesso a uma prática de atividade física orientada, seja por fatores socioeconômicos, ou indisponibilidade de tempo. Para contribuir com a prática e acesso as atividades físicas, existem estratégias que priorizam as ações de promoção da saúde dos indivíduos. Exemplo desta estratégia é o projeto da secretaria de esportes do município de Guarapuava intitulado "*Ginástica para todos*". **Objetivo:** Analisar a qualidade de vida de praticantes do programa "*Ginástica para todos*". **Método:** A amostra do estudo foi composta de 30 voluntários do sexo feminino. Critérios de inclusão: homens e mulheres acima de 18 anos de idade participantes regulares do programa de ginástica e atividade física com orientação de um profissional de educação física. Critérios de exclusão: portadores de doenças neurológicas. Os dados foram coletados no mês de outubro de 2015 na cidade de Guarapuava-PR. Para análise da qualidade de vida dos participantes utilizou-se o World Health Organization Quality of Life Group (WHOQOL – ABREVIADO). **Resultados:** O perfil da população que frequenta o projeto variou de 18 a 66 anos, com média de idade $34,73 \pm 11,5$ anos. Dos participantes da pesquisa 46,6%, praticam outras atividades além das realizadas no projeto, sendo caminhada ou musculação, e em alguns casos, ambas. De maneira geral a percepção da qualidade de vida e a satisfação com a saúde classificou-se como regular. Os domínios Relações sociais e Físicos foram classificados como bom, já o Psicológico e o Domínio ambiente como regular. O domínio físico, no aspecto do Sono e Energia para o dia a dia foi regular, a locomoção, a não dependência de tratamento, disposição diante de dor e capacidades de trabalhar e desempenhar atividades foi boa. Os aspectos psicológicos analisados com relação às crenças pessoais e a autoestima foram classificados como bom, e os com relação a pensamentos positivos, aceitação física e concentração foi regular. O domínio Meio Ambiente, nos itens Acesso a serviços de saúde

e Recursos financeiros obtiveram classificação, necessita melhorar. A segurança física, moradia, transporte, lazer foi regular. O domínio Relações pessoais apresentou classificação boa em relação a vida sexual, e o apoio social foi regular. **Considerações finais:** O presente estudo evidenciou que a atividade física proporciona aos indivíduos muitos benefícios físicos, melhorando diretamente a qualidade de vida.

Palavras-chaves: Qualidade de vida; Promoção de Saúde; Atividade Física.