

209

QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA. *Ivelissa da Silva, Rodrigo Sinnott Silva, Ricardo Azevedo Silva (orient.)* (UCPEL).

O bem-estar de uma população não é medido apenas pela ausência de enfermidades, nesse quadro, fatores como condições de moradia, trabalho, estudo, relações pessoais e fatores psicológicos são decisivos. Sabe-se na atividade física como uma forma de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho/estudo traz. O presente estudo constitui uma pesquisa transversal cujo objetivo é analisar as associações da prática de atividades esportivas na qualidade de vida dos indivíduos. A amostra foi constituída por 258 professores\funcionários e 645 alunos Universidade Católica de Pelotas – UCPEL – R.S., totalizando 903 participantes. Foram utilizados como instrumentos o WHOQOL- abreviado da Organização Mundial da Saúde para avaliar a qualidade de vida dos entrevistados e o Questionário de atividades físicas habituais. Em uma análise parcial dos dados, das 625 pessoas que responderam o questionário, 229 são moderadamente ativas e 149 são ativa. Além disso, em média, quanto mais ativa a pessoa é, melhor sua qualidade de vida em geral. Dentre as diferenças na qualidade de vida das pessoas que praticam atividades físicas quando comparadas com as que não praticam não estão apenas os aspectos de saúde física, mas também aspectos psicológicos e cognitivos. Estes resultados iniciais servem de estímulo aos profissionais de diferentes áreas para incentivarem e apoiarem a definição de uma rotina de atividades físicas.