

Área Temática: Saúde

ANALISE DE QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS DO PROJETO DE EXTENSÃO (PROTREINO) – PB

Geraldo Veloso Neto¹, Adenilson Targino de Araújo Junior⁴, Alberto Nóbrega de Barros Gomes², Rammily Keicy Costa Umbelino², João Monteiro dos Santos Junior², Maria do Socorro Cirilo de Sousa³

O tema qualidade de vida tem sido objeto de intensa reflexão na sociedade moderna. O PROTREINO busca, por meio do exercício físico, beneficiar a saúde e a qualidade de vida do indivíduo, de uma forma geral, reduzindo exposição aos riscos de doenças súbitas e outras crônicas degenerativas. O objetivo do presente estudo é analisar a qualidade de vida dos alunos do projeto de extensão PROTREINO. Trata-se de um estudo de caráter descritivo e transversal, numa amostra de $n = 50$, sendo 10 homens e 40 mulheres, (40 ± 3 anos), praticantes de todas as modalidades do projeto (musculação, hidroginástica e ginástica), há mais de um (1) ano. Submetidos voluntariamente, os participantes responderam a um questionário de análise de qualidade de vida. Investigou-se três (3) variáveis: (1) sinto uma melhoria significativa na qualidade de vida; (2) tenho me alimentado melhor; e (3) não pretendo parar de praticar atividade física. Os dados foram averiguados por distribuição de frequência e teste de qui-quadrado com 5% de significância. Os resultados apontaram que para a variável um (1), 80% dos participantes concordaram totalmente, e 20,0% concordam e o valor de $p = 0,001$, na variável dois (2), mostrou que 60,0% dos participantes concordam totalmente, 35,0% concordam, e 5,0% dos demais nem concordam nem discordam, também surgiu o valor de $p = 0,001$, e por fim, a variável três (3) indica que 98,0% dos participantes de concordam totalmente, e apenas 2,0% nem concordam nem discordam, e novamente o valor de $p = 0,001$, também foi observado nessa variável, havendo assim, uma elevada fidedignidade entre as medidas. Após essa análise, foi possível concluir que o projeto de extensão PROTREINO, tem trazido expressiva melhoria na qualidade de vida de seus participantes, destacando a promoção de saúde.

Palavras-chave: atividade física, doenças súbitas, saúde

¹Graduando de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, discente bolsista, neto_soad@hotmail.com

²Graduando de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, discente colaborador, albertonbgomes@hotmail.com, rammily_popyume@hotmail.com, joao_junior09@hotmail.com

³Professor orientador e coordenador, help_cirilo@yahoo.com.br

⁴Professor orientador e colaborador, adenilsonjunior@yahoo.com.br