

INFLUÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO PROTREINO NO BEM ESTAR DIÁRIO – PB

Kênia de Oliveira Cabral¹, Adenilson Targino de Araújo Junior⁴, Geraldo Veloso Neto², Alberto Nóbrega de Barros Gomes², Rammily Keicy Costa Umbeli², João Monteiro dos Santos Junior², Maria do Socorro Cirilo de Sousa³

O bem estar nas atividades diárias tem sido objeto de muito debate no âmbito da Educação Física. A prática de exercício físico tem sido associada aos melhores níveis de saúde e tornado as atividades diárias mais prazerosas para seus praticantes. O PROTREINO almeja, através do exercício físico, uma promoção de saúde e uma melhora do bem estar de seus participantes, reduzindo assim a exposição aos riscos de doenças súbitas e crônicas degenerativas. O objetivo deste estudo é analisar o impacto do projeto de extensão PROTREINO sobre o bem estar na realização das atividades diárias de seus praticantes. O estudo tem um 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. Os participantes foram submetidos voluntariamente a um questionário de análise do bem estar nas atividades cotidianas. Analisou-se três (3) variáveis: (1) tenho apresentado maior disposição no meu dia-a-dia; (2) com as atividades físicas minha vida parece mais prazerosa; e (3) meu bem estar mental está mais agradável. Os dados foram analisados por distribuição de frequência e teste de qui-quadrado com significância de 5%. Observa-se nos resultados que para a variável um (1), 54% dos participantes concordaram totalmente, e 32% simplesmente concordam e o valor de p=0,001, na variável dois (2), visualiza-se que 56% dos participantes concordam totalmente, 36% apenas concordam, e 2% dos participantes nem concordam nem discordam, surgiu também o valor de p= 0,001, e finalmente, a variável três (3) indica que 70% dos participantes de concordam totalmente, e apenas 8% nem concordam nem discordam, e o valor de p=0,001 também é observado nessa variável, elevando assim, a fidedignidade entre as medidas. Analisando os resultados, conclui-se que o projeto de extensão PROTREINO, traz uma elevada melhora no bem estar de seus alunos, enfatizando a contribuição na saúde.

¹Graduando de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, discente bolsista, cabral.kenia@outlook.com

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

Palavras-chave: atividade física, bem estar, saúde

¹Graduando de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, discente bolsista, cabral.kenia@outlook.com

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