



PROJETO MOVIMENTA VIDEIRA: ORIENTAÇÃO EM ACADEMIAS AO AR LIVRE NO MEIO OESTE DE SANTA CATARINA

Pesquisador(es): ANTUNES, Alex Bortoloti; ZAGO, Ederlei Aparecida

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: O âmbito da saúde vem sofrendo alterações e, deste modo, a população precisa de instrução e orientação, sendo de grande importância o indivíduo recebê-las na sua atividade física, tanto para prevenção de lesões quanto na melhora da aptidão física. Este estudo teve como objetivo promover a melhoria da qualidade de vida por meio da prática de atividades físicas orientada nas academias ao ar livre nos bairros do município de Videira, SC. Após 20 semanas de orientação, coletaram-se dados como idade, sexo, cirurgia recentes, uso de medicamentos e doenças crônicas de 80 pessoas, de ambos os sexos. Resultados demonstraram que 87,3% são do sexo feminino, 38,6% nunca precisou de cirurgia, 69% realiza atividades físicas mais de 3 vezes por semana. Os pesquisados destacam buscar melhora na qualidade de vida, na aptidão física e mudança na rotina, além da interação social que existe nesses locais públicos. Conclui-se que o acompanhamento de um profissional de educação física se faz importante para evitar e prevenir lesões, buscando o fortalecimento muscular para isso, trazendo benefícios para melhorar a qualidade de vida da população.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Saúde. Academia ao ar livre.

E-mails: alexbortolotiantunes@gmail.com, ederlei.zago@unoesc.edu.br..