

NOME: JONAS FERREIRA SILVA

TÍTULO: A PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA ATRAVÉS DO PROJETO DE EXTENSÃO "CAMINHAR E CORRER PARA VIVER MELHOR" DENTRO DE UM CAMPUS UNIVERSITÁRIO.

AUTORES: JOSÉ VÍTOR VIEIRA SALGADO , JONAS FERREIRA SILVA, JONAS FERREIRA SILVA, JOÃO VICTOR SOUZA GOMES, FERNANDA KELLY DE MELO, ISABELLA CAROLINE SILVA PEREIRA, ANA JÚLIA DIAS, ANDRÉZA SOARES DOS SANTOS, LUCAS RIOS DRUMMONT, JULIANA MARA FLORES BICALHO, ROSIMEIRE DE FREITAS SANTOS PEIXOTO, JOSÉ ANTÔNIO RIBEIRO NETO, JOSÉ VITOR VIEIRA SALGADO

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEX

PALAVRA CHAVE: QUALIDADE DE VIDA, SEDENTARISMO, ATIVIDADE FÍSICA.

#### RESUMO

O projeto "Caminhar e Correr para viver melhor" foi implantado na UEMG-Divinópolis em 2018, com objetivo de proporcionar à população acadêmica e a comunidade de seu entorno, à prática regular de caminhada e corrida. O projeto passou pelas etapas de estruturação, divulgação, inscrição, anamnese, avaliação médica e física. As práticas acontecem 3 vezes por semana com duração de uma hora. Os participantes se encontram dentro da UEMG realizam aquecimento, alongamentos e em seguida as atividades de caminhar ou correr em trajetos previamente estabelecidos nos entornos da universidade. O protocolo de treinamento é individualizado de acordo com o condicionamento físico seguindo as recomendações do ACSM. Participam do projeto 53 indivíduos, com média de idade 31,15 ( $\pm 12,55$ ) anos, 73,6% mulheres e 26,4% homens. Dentre os motivos relatados pelos inscritos em participar do projeto está à busca por melhor qualidade de vida (QV). Para avaliar a QV foi aplicado o questionário SF-36, que atribui escores de 0 a 100, onde 0 corresponde uma pior QV e 100 melhor QV. Os escores médios encontrados foram: Estado Geral de Saúde 61,0 ( $\pm 18,65$ ), Capacidade Física 84,17 ( $\pm 12,94$ ), Limitações por Aspecto Físico 85,83 ( $\pm 23,38$ ), Dor 65,13 ( $\pm 17,38$ ), Vitalidade 58,83 ( $\pm 18,83$ ), Aspecto Social 74,42 ( $\pm 22,15$ ), Limitações por Aspecto Emocional 81,11 ( $\pm 31,18$ ), Saúde Mental 68,27 ( $\pm 18,94$ ). Os menores escores foram Vitalidade e Estado Geral de Saúde o que interfere diretamente na QV. A QV relaciona-se com o bem-estar físico, social e emocional, sendo a prática do exercício físico um importante meio para o seu desenvolvimento, em contrapartida, o sedentarismo é um fator de risco para desenvolver ou agravar diversas doenças, o que ocasiona uma pior QV. O Projeto proporciona à comunidade uma oportunidade em adquirir benefícios à saúde e QV por meio da prática orientada de caminhada e corrida possibilitando maior consciência corporal, hábitos de vida saudável, além de promover interação e bem-estar social.