

ANÁLISE DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DE SEUS BENEFÍCIOS NA COMUNIDADE SOBRALENSE.

XXVIII ENCONTRO DE EXTENSÃO

Ícaro Cavalcante Dias Araújo, José Igor de Carvalho Freitas, Gisele Lima Oliveira Medeiros, Igor Jungers de Campos, João Matheus Girão Uchôa, Joao Paulo Tavares Linhares

INTRODUÇÃO: A prática de atividade física tem sido um assunto cada vez mais discutido no meio científico, tendo como um de seus alicerces de pesquisa a sua relação com os benefícios para o organismo. Assim, é mister avaliar as diversas formas de atividade física na sociedade e a percepção subjetiva da mesma sobre os benefícios de se manter ativo fisicamente. **OBJETIVO:** Analisar a prática de atividade física na comunidade sobralense, bem como a percepção de sua importância para tal população. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo transversal, que se baseou em dados coletados durante a campanha “Prática de Atividade Física e seus benefícios”. Foi aplicado um questionário através da plataforma Forms, da empresa Google, com homens e mulheres, de idade entre 18 e 75 anos, com o fito de avaliar, além da quantidade e qualidade da prática, a relação que essas pessoas mantêm com o exercício físico. **Resultados:** Na amostra da pesquisa, 74% das pessoas disseram praticar alguma atividade física, a maioria com regularidade, tendo frequência diária ou de 3-4 vezes por semana. A motivação principal para a busca dessas atividades foi uma vida mais saudável, que as leva, por exemplo, a fazer atividades como, sobretudo, musculação e caminhada. No final do questionário, 67% das pessoas relataram notar mudanças positivas oriundas da atividade física praticada. **Conclusão:** Destarte, observa-se que uma grande parcela de pessoas têm aderido à prática de atividade física, sobretudo as que apresentam um maior nível de escolaridade, ficando evidente tal associação. Ademais, nota-se a contribuição da prática de atividade física para a melhoria da qualidade de vida da maioria dos entrevistados, evidenciando a importância da adoção de práticas saudáveis. Por fim, pode-se concluir que a atividade física está presente no cotidiano dos sobralenses, sendo necessário, ainda, uma maior conscientização e devida orientação da população acerca do papel da atividade física como fator preventivo de doenças.

Palavras-chave: Atividade física, Medicina do Exercício, Benefícios.