
A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PROMOVE QUALIDADE DE VIDA?

Nome: Ezmir Dippe Elias

Bibliotecária e Mestranda em Ciência da Informação

ezmir.elias@ufsc.br

A abordagem qualitativa cada vez mais vem sendo difundida no âmbito da atividade científica na atualidade. Nos últimos anos, estudos orientados por esse enfoque vêm servindo de subsídio para as reformas nos diversos setores.

O termo qualidade de vida tem sido muito utilizado ultimamente, mas o alcance deste termo deve ser compreendido pelo homem, nas suas múltiplas dimensões, como a vida familiar, a vida no trabalho, a vida na sociedade, o bem espiritual, físico, mental, psicológico e emocional.

Importante ficar claro que a qualidade de vida tem algo de subjetivo, ou seja, próprio de pessoa para pessoa. Cada pessoa apresenta necessidades diferentes que devem ser tratadas de forma específica.

A prática de atividade física comprovadamente proporciona ao ser humano benefícios, dentre eles, a recuperação da saúde causada pelos efeitos maléficos que a rotina estressante do trabalho traz.

Objetivo

Analisar a associação da prática de atividade física na qualidade de vida das pessoas, com enfoque especial para o desempenho no trabalho.

Metodologia

Este estudo adota a metodologia da pesquisa bibliográfica.

Desenvolvimento

A atividade física regular é fator de prevenção de diversas doenças, porém, antes de iniciar a prática da atividade física é necessário consultar um médico (especialmente um cardiologista) para saber em que condições seu organismo se encontra.

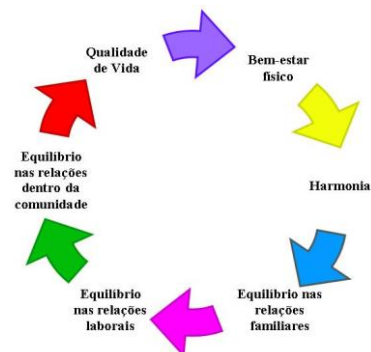
O trabalho representa ponto de reflexão sobre a qualidade de vida; deve ser fonte de prazer e satisfação. O contexto onde se estabelecem as relações de trabalho também tem impacto significativo na qualidade de vida.

Estudos ergonômicos visam não só o aumento de produção mas também a qualidade de vida do trabalhador.

A atividade física praticada com frequência é um fator de qualidade de vida e saúde para o trabalhador. O bom condicionamento físico proporciona bem estar, e a prática de algum tipo de exercício é um fator de melhoria nas condições de qualidade de vida.

Conclusões

Um programa de exercícios voltado para melhora da qualidade de vida não deve focar apenas a prática de atividades físicas, mas incentivar a mudança do estilo de vida de seus participantes quanto aos hábitos alimentares e valorização das horas de lazer. Os benefícios fisiológicos e psicológicos do programa auxiliarão também seus participantes a alcançar um balanço físico e mental ideal para o desempenho das atividades sociais e de trabalho.



Referências

BARROS, Mauro V. G. & SANTOS, Saray G. dos. A atividade física como fator de qualidade de vida e saúde do trabalhador. *Revista Virtual de Ergonomia*, Florianópolis, junho, 2000. Disponível em: <http://www.eps.ufsc.br/ergon/revista/artigos/saray.PDF>. Acesso em: 26 março 2013.

VASCONCELOS, Anselmo Ferreira. Qualidade de vida no trabalho: origem, evolução e perspectivas. *Caderno de Pesquisas em Administração*, São Paulo, jan./mar. 2001. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2011-2014/2011/lei/l12527.htm. Acesso em: 27 março 2013.