

## CARACTERIZAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, ESTADO NUTRICIONAL E QUALIDADE DE VIDA DE ADULTOS ANTES E APÓS INTERVENÇÃO DE GINÁSTICA LOCALIZADA.

MUCIACITO, B.; VILARTA, R. Departamento de Estudos da Atividade Física Adaptada-DEAFA. Faculdade de Educação Física (FEF-UNICAMP). Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica- PIBIC-CNPQ.

O crescimento populacional demanda especial atenção, pois engloba o aumento da população adulta e também da idosa. O objetivo do presente estudo foi verificar a influência de um programa de atividade física, que incluiu exercícios aeróbios e localizados num período de quatro meses, duas vezes por semana, na percepção da qualidade de vida (QV) de mulheres de meia-idade. Para a avaliação subjetiva da qualidade de vida foi utilizado o instrumento de WHOQOL-bref. A caracterização da amostra foi determinada pelas variáveis estado nutricional (IMC), composição corporal (Bioimpedância), nível de atividade física (IPAQ versão curta) e características socioeconômicas (renda e escolaridade). Testes físicos foram aplicados para a avaliação das aptidões físicas (força, resistência, agilidade e flexibilidade). Toda coleta de dados foi efetuada em dois momentos, antes e após a intervenção. Para a análise estatística utilizou-se o software SPSS V.10.1. Os resultados mostraram incremento em todos os domínios da QV, com diferenças significativas nos domínios relações sociais, meio ambiente e QV geral. A aptidão física também apresentou resultados significativos nos testes de força muscular. Com esta análise notamos que o programa de atividade física foi capaz de melhorar a aptidão física dos indivíduos e influenciar positivamente a qualidade de vida dos mesmos.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida; Atividade Física; Mulheres de Meia Idade.