

Qualidade de vida e o desempenho cognitivo, físico e social de universitários praticantes do esporte de Orientação

Araújo, N.C¹; Magalhães-Neto, A.M².

¹Universidade Estadual de Campinas, Campinas-SP, Brasil

²Universidade Federal de Mato Grosso, Barra do Garças-MT, Brasil

A orientação é um esporte individual que tem como objetivo percorrer uma determinada distância em terreno variado e desconhecido, com o auxílio de um mapa e uma bússola. O objetivo deste estudo foi verificar se a prática do esporte Orientação é capaz de melhorar a qualidade de vida e o desempenho cognitivo, físicos e sociais de universitários que aderiram esse esporte a sua rotina de atividades físicas. Para avaliação da qualidade de vida dos participantes do estudo, foi aplicado o questionário de qualidade de vida da organização mundial de saúde abreviado e adaptado para o português e validado para a população brasileira WHOQOL-BRE em 13 universitários com faixa etária média de ± 23 anos sendo 8 do sexo masculino e 5 feminino, todos estudantes pertencentes ao Projeto PIBID de Educação Física da Universidade Federal de Mato Grosso, Campus Araguaia, que praticam o esporte a algum tempo. Todos os participantes desta pesquisa assinaram individualmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, após uma breve explicação sobre o objetivo da pesquisa e aplicação do teste. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com Seres Humanos da Universidade Federal de Mato Grosso-UFMT/CUA (Protocolo N° 1.064.808). Foi aplicado ainda um questionário aberto com perguntas específicas relacionada a vivência do esporte Orientação e sua influência no cotidiano. Foram realizadas análises descritivas dos dados e os resultados foram expressos utilizando Média e Desvio Padrão. Para validação do questionário WHOQOL-BREF foi empregado o coeficiente de fidelidade de Cronbach, usando o pacote estatístico integrado Sigma Plot/Stat 11 (Systat, CA, USA). Os resultados mostram que no domínio físico, a média geral dos participantes foi 3,8, no domínio psicológico encontrou-se a média de 3,7, no domínio das relações sociais a média foi de 3,6 e no domínio do meio ambiente obteve-se média de 3,2. Já em relação a percepção da qualidade de vida dos estudantes, a média foi de 4 e no que diz respeito a sua satisfação com a saúde foi encontrado uma média de 4,1. Os resultados encontrados evidenciam que os estudantes praticantes do esporte têm uma qualidade de vida considerada regular e sua percepção e satisfação com sua saúde boa. Em relação ao desempenho cognitivo, físico e social, com base nas respostas do questionário aplicado, os avaliados apontaram que após a sua inserção no esporte todos esses aspectos foram melhor desenvolvidos, indicando que o esporte contribuiu para a melhora da percepção subjetiva dos estudantes nesses campos avaliados. Estes resultados indicam que a prática do esporte de Orientação pode ser um excelente modelo de envelhecimento saudável, podendo ser praticado por todas as idades, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e saúde dos praticantes. Apoio Capes.

E-mail: nayaranana@hotmail.com