

## **A INFLUÊNCIA DA NATAÇÃO NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS DO CIRCULO MILITAR DE CAMPINAS**

Camila F. Leoni Costa, Aparecido Marcos A. Lins, Carlos Ap. Zamai  
CIRCULO MILITAR DE CAMPINAS  
Universidade Paulista – Campinas  
E-mail [cacaleoni@bol.com.br](mailto:cacaleoni@bol.com.br)

### **RESUMO**

As condições de vida e saúde têm melhorado de forma contínua e sustentada na maioria dos países, no último século, graças aos progressos políticos, econômicos, sociais e ambientais, assim como aos avanços na saúde pública, medicina e no esporte e atividade física. Sendo o exercício físico aceito como agente preventivo e terapêutico de diversas enfermidades. O presente estudo teve como objetivo verificar a influência da natação na melhoria da qualidade de vida dos alunos do Círculo Militar de Campinas. Foi realizada uma coleta de dados através de um questionário específico, composto por 10 perguntas fechadas, de caráter qualitativo, aplicado no mês de outubro de 2009, durante o período de aula. Participaram desta coleta um total de 26 alunos de ambos os sexos. Dos resultados obtidos, salientamos que 81% relatam a natação como importante para a qualidade de vida dos sujeitos e 92% consideram a natação como atividade física e extremamente importante para saúde, demonstrando assim a conscientização populacional em relação a atividade física para a melhoria da qualidade de vida e da saúde. Baseado nestes dados e outras considerações descritivas desta pesquisa, concluí-se que as atividades desenvolvidas na modalidade natação do Círculo Militar de Campinas, vem oferecendo uma contribuição importante para a melhora da qualidade de vida de seus associados “praticantes desta modalidade”.

**Palavras-chave:** Natação, qualidade de vida, saúde.