

RESUMO - MEDICINA

ANÁLISE DO IMPACTO DA IMPLEMENTAÇÃO DA PRÁTICA REGULAR DE SUBIR ESCADAS NA CAPACIDADE FUNCIONAL DOS FUNCIONÁRIOS DA UNIVERSIDADE IGUAÇU

Gabriela Rocha Palestino (gabrielarochapalestino@gmail.com)

Tito Vidal Oliveira De Azevedo (tito.azevedo@outlook.com)

Isadora Ramalho (isadoraramalhobento@gmail.com)

Vladimir Cavalcanti Rios (vlad.rios@hotmail.com)

Marco Azizi (marcoazizimed@gmail.com)

Maria De Fátima Gonçalves Enes (fatimaenes@gmail.com)

Introdução: De acordo com o IBGE, o Brasil é o 5º colocado em sedentarismo no Mundo e o 1º da América Latina , quando associamos esse dado ao fato de que cargas horárias estão cada vez maiores e mais desgastantes, torna-se imprescindível o estímulo de atividades físicas em âmbito laboral. A prática regular de subir escadas é uma ótima alternativa por não apresentar custos elevados e ser um exercício de fácil realização. Objetivo: Este projeto teve como objetivo avaliar o impacto da implementação da prática regular de subir escadas na capacidade funcional e qualidade de vida dos funcionários de

diversos setores da Universidade Iguazu. **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo quase experimental, longitudinal, realizado com amostra de conveniência composta por funcionários da Universidade Iguazu. Inicialmente, 30 voluntários foram convidados, sendo que 19 permaneceram até a fase final. Os critérios de inclusão foram: idade entre 18 e 65 anos, vínculo ativo com a instituição e aptidão clínica para atividade física. Foram excluídos gestantes, indivíduos em tratamento médico que contraindicasse esforço físico e aqueles em período de férias durante a intervenção. As avaliações foram feitas através do teste de caminhada de 6 minutos, avaliações dos sinais vitais, medidas antropométricas e questionário de qualidade de vida SF-36. **Resultados:** Ao avaliar o impacto da intervenção, observou-se um aumento considerável nos escores de estado geral de saúde da população que concluiu o projeto através do questionário SF-36. Dos 19 participantes remanescentes, 16 apresentaram melhora, o que corresponde a 84,21% da amostra estudada. Evidenciando assim o impacto positivo da implementação do exercício físico regular realizado ao subir escadas na percepção global de saúde destes funcionários. O estudo demonstra que uma intervenção simples, acessível e de baixo custo pode trazer benefícios significativos à qualidade de vida em ambiente de trabalho, reforçando a necessidade de incentivo institucional a práticas semelhantes como forma de prevenção de doenças e promoção de bem-estar. **Conclusão:** A prática regular de subir escadas mostrou-se eficaz como uma estratégia de melhoria da percepção de qualidade de vida de funcionários universitários. Com resultados promissores em termos de aplicabilidade e adesão, essa intervenção pode ser incorporada como forma de combate ao sedentarismo em diferentes tipos de instituições.

Palavras-chave: qualidade de vida; exercício físico; comportamento sedentário.