

BACCI, Ana Carolina. Atividade física qualidade de vida e promoção de saúde. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (CD-ROM)

## RESUMO

A presente pesquisa teve como objetivo verificar e analisar a prática de atividade física, a qualidade de vida juntamente com a promoção da saúde dos indivíduos com idade entre 55 a 65 anos, sendo um fator de extrema importância nos dias atuais já que o estilo de vida da grande população não está em boas condições, o sedentarismo e o aparecimento de diversas doenças com o decorrer da idade vão se agravando cada vez mais, sendo assim o estudo se baseou em dados científicos acadêmicos e com um questionário para análise de avaliação, contendo perguntas aleatórias sobre o tema. Concluiu o estudo que há poucas instalações de acesso para a prática de atividades físicas e decorrentes a isto inúmeras pessoas não têm o hábito de realizar algum tipo de exercício físico, resultando a importância de ter mais programas que conscientizem a população em geral sobre a importância de uma alimentação saudável juntamente com a prática de atividade física, pois com isso se pode obter e desfrutar de uma vida com mais qualidade e longevidade.