



## **ATIVIDADE FÍSICA E SUSTENTABILIDADE FINANCEIRA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE**

Elisiane Mandiana Fogaça e Silva (PROBIC-FAPERGS), Marcia Rohr da Cruz, Maria Emilia Camargo (Orientador(a))

A sustentabilidade financeira é um instrumento que visa o equilíbrio econômico, através da utilização de recursos de forma racionalizada e consciente. A atividade física apresenta-se como um benefício para a saúde das pessoas contribuindo para o bem-estar físico, social e econômico por proporcionar qualidade de vida e por evitar gastos com doenças. A partir disso, o presente artigo teve como objetivo identificar se a prática da atividade física contribui para a sustentabilidade financeira na promoção da saúde. Para tanto foi realizada uma pesquisa na Biblioteca Virtual da Universidade de Caxias do Sul em documentos como artigos, textos científicos, dissertações e testes para formar o referencial teórico base, a partir da base teórica foi elaborado um formulário composto de 10 questões estruturadas que foi aplicado com os participantes do 3º Fórum do Esporte e Lazer de Caxias do Sul, onde houve 28 respondentes. Também foi aplicado na disciplina de Tecnologia da Informação da Universidade de Caxias do Sul com 16 respondentes e 14 respondentes na turma do terceiro ano da Escola Estadual Província de Mendoza. O questionário fez referência a frequência de atividade física regular, o perfil de entrevistados e relação da prática de atividade regular com a ideia de investimento tendo como consequência e redução de gastos com medicamentos e demais tratamentos. Através de resultados obtidos observa-se que a prática de atividade física regular reduz o uso de medicamentos e previne doenças crônicas como cardiovasculares e obesidade. Com a redução do uso remédios aplica-se o conceito de sustentabilidade financeira. Com a realização deste estudo foi possível perceber que a maioria dos sedentários possui uma faixa etária de idade entre 21 a 29 anos. Sendo assim o presente artigo demonstra a importância da atividade física na sustentabilidade financeira individual, obtendo redução de gastos financeiros nos medicamentos utilizados, e promovendo uma vida mais saudável.

Palavras-chave: Sustentabilidade financeira, Atividade física, Redução de doenças crônicas

Apoio: FAPERGS