

NIVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM PRATICANTES DE CAMINHADA ORIENTADA

Coordenador: CLAUDIO ROBERTO ESCOVAR PAIVA

Autor: JONATHAN LEONARDO DA ROSA PEREIRA

Introdução: A atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior que os níveis de repouso (Caspersen et al. 1985). Podendo ser exemplificado por jogos, lutas, dança, esportes, exercícios físicos e deslocamentos (Pitanga, 2000), pode ser alcançada com movimentos corporais da vida diária, como subir escadas, bem como atividades de lazer e esportes recreativos (Ministério da Saúde 2002). A caminhada é uma das atividades físicas de maior aceitação do público em geral, que pode ser desenvolvida sem muitos recursos e em diversos ambientes. No controle da diabete e da pressão arterial, a caminhada pode contribuir como redutora destas afecções e da melhora da qualidade de vida. Vários artigos tem demonstrado que a atividade física de média intensidade, de forma continua e continuada, reduz em média 40% do risco de doenças cardiovasculares. Objetivo : Verificar o nível de atividade física e o índice de massa corporal dos praticantes de caminhada orientada. Amostra: Será selecionado neste estudo um total de 80 pessoas sendo 40 do sexo masculino e 40 do sexo feminino na idade entre 40 a 70 anos. Que assinaram um termo de consentimento da Ufrgs. Desenvolvimento: . Um questionário será aplicado o PARQ com o intuito de identificar se os praticantes de caminha necessitam de liberação de seus médicos antes de participar de quaisquer teste de aptidão física ou iniciar programa de aptidão física e o questionário IPAQ para identificar o nível de atividade física semanal, com relação a composição corpora será avaliado o índice de massa corporal. Serão selecionados para este estudo. Considerações Finais. Os resultados serão analisados no final do mês de agosto, com a perspectiva de encontrar uma associação entre os níveis de atividade física e o índice de massa corporal na presente amostra.