

NOME: CAMILLA ADRIANE SILVA DUTRA

TÍTULO: ATIVIDADES AERÓBICAS ORIENTADAS PARA A POPULAÇÃO DE ITUIUTABA (MG)

AUTORES: JEZIEL ALVES REZENDE, CAMILLA ADRIANE SILVA DUTRA, CAMILLA ADRIANE SILVA DUTRA, JEZIEL ALVES REZENDE

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEX

PALAVRA CHAVE: CAMINHADA, SAÚDE, ATIVIDADES.

RESUMO

Atividades Aeróbicas Orientadas para a população de Ituiutaba (MG)

Camilla Adriane Silva Dutra - camillaadriane2015@gmail.com

Palavras chaves: Caminhada, saúde, atividades.

O projeto tem como objetivo orientar e acompanhar de acordo com os dados da pesquisa correlata, os praticantes de jogging e caminhada. Estes utilizam vias públicas nos finais de tarde, com o intuito da manutenção da saúde e de promover resultados estéticos. Segundo, Matsudo & Matsudo (1992) os exercícios ajudam a controlar o perfil lipídico (colesterol), a pressão arterial, o peso, o diabetes, além de manter a função cardiorrespiratória e evitar a perda de massa óssea, desde que para isso seja levada em conta a intensidade e o volume da atividade. Pretende-se viabilizar por meio das medidas antropométricas e fisiológicas, uma boa orientação ao realizar as atividades de acordo com a condição morfofisiológica. Além disso, são alertados quanto a questões de possíveis comorbidades, ou seja, esse projeto busca ajuda-los os participantes por meio de orientação correta das atividades. Um dos procedimentos é a aferição da pressão arterial através do Esfigmomanometro Digital. É determinada a quantidade de água, gordura, músculos e ossos do organismo, através da balança de bioimpedância, e isso permite que as orientações e dicas sejam mais satisfatórias em cada caso. Os praticantes da caminhada ou jogging podem ser acompanhados no percurso do exercício por um dos membros da equipe, composto pela extensionista, um acadêmico pesquisador de iniciação científica e o professor coordenador, pois assim fica mais fácil determinar o ritmo da atividade. De acordo com o projeto o que mais tem sido notado é que as mulheres são as que mais buscam informações de como fazer tais atividades. Nesse grupo está principalmente a faixa etária de 35 a 40 anos. Nota-se que a busca pela orientação deriva principalmente por estarem acima da média do % de gordura indicado, mesmo fazendo caminhada a bastante tempo.