

## **CAMINHADA ORIENTADA NA PISTA DA ESEF**

Coordenador: CLAUDIO ROBERTO ESCOVAR PAIVA

Autor: ANA CLAUDIA BATTISTI REINKE KÜHN

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.