

ORIENTAÇÃO E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ILHÉUS - OPEFI

Classificação: Ação Continuada **Data do CONSEPE:** 26/11/2010

Área Temática: Saúde

Resumo: A falta de um estilo de vida ativo, associada à inatividade física (sedentarismo), ao stress da vida moderna e à alimentação inadequada, tem provocado, na sociedade contemporânea, o surgimento das doenças crônico-degenerativas (obesidade, hipertensão, aterosclerose, doença cardiovascular, diabetes e osteoporose), levando milhões de pessoas à incapacidade física ou, muitas vezes, até a morte. Nesse sentido, o Projeto se propõe a orientar e incentivar a prática regular e correta de exercícios física e propiciar aos seus praticantes (forma indireta) o combate ao sedentarismo, auxiliando assim, na prevenção e no tratamento de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis. Os métodos utilizados são: Anamnes, o questionário internacional Physical Activity Questionary (IPAQ) e o teste de Andar e Correr em 12 minutos. O tratamento estatístico das informações obedece ao pacote computadorizado Statistical Package for the Social Science (SPSS), versão 7,51. Dentre os resultados esperados estão a total aderência ao Projeto e melhora da qualidade de vida da população envolvida.

Objetivo: O objetivo é orientar incentivar a prática regular e orientada de exercício físico.

Coordenação: Regiane Cristina Duarte.