

Veranistas buscam qualidade de vida

Educação Física

Enviado por:

Postado em:06/01/2011

Números parciais apontaram 80% das pessoas com sobrepeso. Aferir pressão, analisar a flexibilidade, a resistência muscular e medir a composição corporal são alguns dos objetivos da equipe de Avaliação Física do Viva o Verão com + Energia.

Assessoria de Imprensa – Viva o Verão com + Energia Aferir pressão, analisar a flexibilidade, a resistência muscular e medir a composição corporal são alguns dos objetivos da equipe de Avaliação Física do Viva o Verão com + Energia. Instalada no balneário de Guaratuba há uma semana, a equipe atendeu, até terça-feira (4), cerca de 600 pessoas. Os números parciais apontaram ainda que 80% das pessoas atendidas apresentaram sobrepeso. “Tradicionalmente a avaliação física é feita no projeto para orientar os veranistas quanto a qualidade de vida”, ressaltou o secretário de Esporte do Paraná, Evandro Rogério Roman. A equipe segue para Caiobá nesta sexta-feira (7), onde fica até o próximo dia 12. A expectativa do coordenador de Avaliação Física, Walmor Ramalho de Farias, é ultrapassar os três mil atendimentos ao longo da temporada. Este ano, as ações da Avaliação Física são itinerantes e passarão ainda pelos postos de Matinhos, Caiobá, Ipanema e Shangri-lá. Quem procura o estande é recepcionado pelos monitores do projeto, que primeiramente afere a pressão arterial e a frequência cardíaca. Em seguida é feito uma anamnese – questionário sobre a qualidade de vida. Então é calculado o Índice de Massa Corpórea (IMC) através do peso e altura, terminando com o percentual de gorduras por meio das dobras cutâneas. Diante dos resultados, impresso na hora, a equipe explica e orienta os veranistas quanto a importância de uma boa alimentação aliada ao exercício físico. “Esta avaliação não tem fim estético, e sim, salutar. De acordo com os resultados, a pessoa pode se basear para uma mudança alimentar mais saudável, por exemplo. Lembrando que a atividade física é muito importante em qualquer momento da vida”, lembra Farias. Quatro integrantes de uma mesma família, de Rondônia, aproveitaram para fazer a avaliação em Guaratuba. “Esta é a primeira vez que faço uma avaliação desta. Acho que estamos bem. Temos que nos cuidar na praia também. Quero levar o resultado para casa e aproveitar para mostrar a um instrutor na minha cidade. Quero fazer hidroginástica”, disse a veranista Luciene Barbosa dos Santos, 48 anos, que esteve acompanhada dos pais Serafim Barbosa (70 anos), Dorinha Barbosa (69) e do marido Raimundo Brito (53). “Vale ressaltar que é importante manter em dia os exames médicos. A avaliação física serve como um guia para a pessoa saber como está a sua composição corporal e para orientação quanto a exercícios físicos”, ressaltou Farias. O projeto Viva o Verão com + Energia é uma realização do Governo do Estado do Paraná, através da Paraná Esporte, em parceria com a Companhia Paranaense de Energia (Copel) e prefeituras municipais de Matinhos, Guaratuba e Pontal do Paraná. Programação da avaliação física Guaratuba: até quinta-feira (6) Caiobá: Sexta-feira (7) a 12/01 Matinhos: 13 a 19/01 Ipanema: 20 a 26/01 Shangri-lá: 27 a 30/01 Governo do Estado do Paraná Paraná Esporte Assessoria de Imprensa – Viva o Verão com + Energia Imprensa: (41) 3453-6567 CCO: (41) 3453-6056 Fotos: Leila Nunes www.paranaesporte.pr.gov.br/