



A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NOS BAIRROS GLÓRIA, MODELO E JARDIM¹

Deise Iara Mensch², Stela Maris Stefanello Stefanello³. UNIJUÍ

Introdução: A preocupação com relação à saúde e o bem-estar da população tem se acentuado nos últimos anos. Dentre os principais aspectos desta preocupação, está relacionada à necessidade que esta tem em praticar exercícios físicos regularmente, para que possam ser reduzidas as consequências indesejáveis que o passar dos anos nos deixam. Devido a estes motivos, busco nesta pesquisa compreender e perceber o quê as pessoas participantes do projeto Caminhada dos Bairros Glória, Modelo e Jardim Ijuí- RS, podem descrever sobre o que o exercício físico da caminhada trouxe de benefícios no seu dia-a-dia enquanto participantes do projeto. Através de um questionário sucinto, busco uma maior aproximação com o público alvo, onde após a análise das respostas será traçado uma comparação entre as mesmas, para assim compreender o quanto o exercício físico como a caminhada pode proporcionar ou não inúmeros benefícios. **Metodologia:** A pesquisa está sendo realizada com uma média de 55 pessoas de ambos os sexos, participantes do projeto entre 2005 e 2006. Esta pesquisa caracteriza-se como pesquisa de campo onde foi utilizado o método descritivo, a partir de entrevistas, que conforme Cervo e Bervin(2002) Apud Mattos, Rosseto e Blecher(2004), a entrevista e o questionários são os instrumentos da pesquisa, procurando determinar práticas existentes e opiniões de uma determinada população. **Resultados:** Os resultados obtidos possibilitarão identificar quais os benefícios que os participantes do Projeto Caminhada obtiveram por realizarem o exercícios físicos que é a caminhada, englobando as melhoras físicas, sociais e biológicas do participantes.

¹ Projeto de Extensão da UNIJUÍ

² Bolsista PIBEX que atua no projeto

³ Orientadora do projeto, professora do DePe – UNIJUÍ