

UMS, Petronas bantu kakitangan obesiti

UM 25.04.2012 26

KOTA KINABALU 24 April - Program Kecergasan dan Kesihatan (FAWA) menyarankan penyertaan golongan eksekutif dalam kategori obesiti tahap satu dan dua.

Penasihat FAWA Sabah, Dr. Dayang Maryama Awang Daud berkata, pihak Petronas Kota Kinabalu memerlukan kesemua peserta mencapai tahap berat badan mengikut indeks jisim badan (BMI) yang ideal.

"Tujuan program adalah untuk membantu menurunkan kadar obesiti dalam kalangan pegawai dan kakitangan Petronas terutama mereka yang berada pada tahap satu dan dua," katanya di sini baru-baru ini.

Program tersebut telah memulakan program latihan yang pertama di Makmal Fisiologi Sekolah Pendidikan dan Pembangunan Sosial, Universiti Ma-

laysia Sabah (UMS) dan ia akan dilaksanakan selama enam bulan.

Seramai 27 peserta melibatkan pegawai dan kakitangan Petronas telah menyertai program latihan itu yang diadakan dua kali seminggu mengikut jadual ditetapkan.

Dayang Maryama berkata, selain program latihan untuk di rumah dan pejabat, pihaknya turut menyediakan program pemakanan kepada para peserta.

Menurut beliau, sesi pertama diadakan dua minggu selepas pelancaran dan dalam tempoh itu dijalankan ujian-ujian kesihatan, temu bual, pengambilan data tertentu dan persediaan memastikan peserta sihat dan sesuai untuk menjalani latihan diberikan.

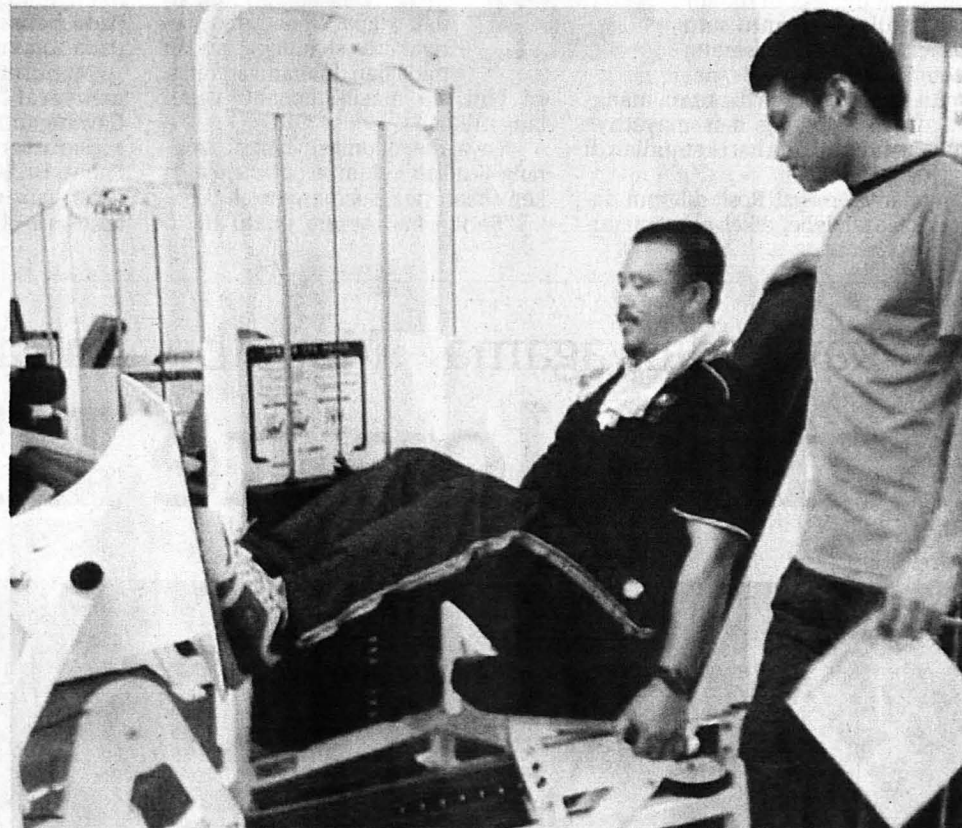
"Sesi pertama merangkumi sesi pengenalan dan ujian tahap permulaan peserta. Untuk

permulaan, peserta akan menjalani latihan kekuatan otot, cara-cara menggunakan alat gimnasium dan belajar serta mengenal pasti latihan yang boleh mereka lakukan di rumah atau di pejabat," ujarnya.

Dalam pada itu, katanya, program FAWA akan dibuka untuk semua golongan korporat dari agensi lain yang mempunyai masalah masa, tempat dan alat untuk melakukan senaman.

Salah seorang peserta yang mengikuti sesi pertama, **Petrus Garasih**, 41, berkata, walaupun program itu memenatkan, berbekalkan semangat dan motivasi yang tinggi, ia menjadi sesuatu aktiviti yang menyeronokkan.

"Saya amat berharap dapat mencapai matlamat mencapai berat badan ideal dan tahap kesihatan memuaskan," katanya.



SALAH seorang peserta Program Kecergasan dan Kesihatan menjalani latihan di Universiti Malaysia Sabah, Kota Kinabalu, baru-baru ini.