

CAMINHADA ORIENTADA NA ESEF - 2012

Coordenador: MARCELO FRANCISCO DA SILVA CARDOSO

Autor: GABRIEL ALVES AIMI

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. Entretanto, sua efetividade necessita de orientação qualificada. A caminhada é uma atividade física que contribui como fator redutor do diabetes e da pressão arterial elevada, reduzindo o sedentarismo e atuando sobre a melhora da qualidade de vida. Vários artigos científicos têm demonstrado que a atividade física de média intensidade, executada de forma contínua e sistemática, reduzem em média 40% do risco de doenças cardiovasculares. O projeto de extensão tem por objetivo oferecer treinamento orientado para a caminhada e corrida. Os participantes do projeto serão avaliados, orientados e acompanhados em suas atividades de caminhada e corrida. Os bolsistas planejam as atividades de caminhada e corrida na pista da ESEF, controlando a intensidade, o volume e frequência de treino. Avaliam e monitorizam as alterações fisiológicas, frequência cardíaca e pressão arterial. Mensuram a composição corporal e avaliam a aptidão cardiorrespiratória. Orientam na execução da técnica de caminhada e corrida. Dessa forma, pretendemos proporcionar melhoria na condição física dos participantes. Primeiramente procedemos a uma divulgação do projeto à comunidade em geral. Um questionário é aplicado aos participantes a fim de identificar problemas pessoais de saúde e objetivo com esta atividade. É realizado um cadastramento de todos os participantes, criando uma ficha personalizada. A participação de estudantes de graduação, selecionados conforme critérios estabelecidos pela coordenação. Os inscritos serão avaliados sobre sua condição física inicial para o planejamento do seu treino. As sessões de treinamento são realizadas cinco vezes por semana de segunda à sexta no turno da manhã e tarde, com envolvimento efetivo do participante, de no mínimo, três vezes por semana. Utilizamos um questionário de avaliação do projeto, onde o participante responde questões sobre a satisfação com o projeto, sobre a melhoria de aspectos da saúde, a concretização de objetivos e avaliação da capacidade cardiorrespiratória relacionada à prática da caminhada e corrida na pista. Até o momento foram atendidas 227 pessoas, a maioria eram mulheres 148 (65,19%) e 79 homens (34,81%), com maior frequência no turno da tarde. Em relação às idades apresentavam uma grande amplitude de 10 a 79 anos, porém concentrando-se em duas faixas de idades entre 40 e 50 anos (24,31%) e

entre 60 e 70 anos (23,68%). A maioria apresentava hipertensão, diabetes, obesidade e IMC elevado. As atividades de caminhada e corrida planejadas e orientadas foram efetivas, principalmente na melhoria da condição cardiorrespiratória e, por conseguinte na redução da tensão arterial, da massa corporal em excesso. Contribuindo com a melhoria da qualidade de vida e combatendo o sedentarismo, um dos fatores que aumenta o risco de doenças cardiovasculares. Para a implementação e desenvolvimento do projeto primeiramente os estudantes de graduação receberam orientações sobre os procedimentos para atuarem junto à comunidade. Inicialmente os bolsistas do PET assumiram esse papel que foi fundamental para execução do projeto. Foi realizado o cadastramento das pessoas no programa de caminhada orientada e após uma avaliação do estado de saúde, da aptidão cardiorrespiratória e da composição corporal, através de questionários e testes físicos. De posse dos dados os alunos planejaram o volume, intensidade e frequência de treinamento, adotando os parâmetros de controle, frequência cardíaca, distância percorrida e tempo. Os alunos participaram de reuniões semanais (1x/semana- 2h) com a equipe coordenadora para orientação, capacitação, planejamento das ações e avaliação das ações executadas. As dificuldades iniciais com equipamentos, infra-estrutura e horários foram ao longo da execução do projeto sendo solucionadas. Para avaliar a efetividade do treino os bolsistas aplicaram um questionário ao participante do programa com questões referente ao nível de satisfação dele, o progresso em relação a sua condição física e melhorias proporcionadas pelo programa. Conclusões O projeto Caminhada Orientada na ESEF/UFRGS atingiu seus objetivos, oferecendo a comunidade que utiliza a pista da ESEF uma atividade de caminhada e corrida orientada e planejada. Na avaliação dos utentes 90% o programa trouxe benefícios para sua saúde e que atenderam seus objetivos. A diminuição da pressão arterial, diminuição das dores musculares e aumento da disposição foram aspectos relevantes do programa. Os pontos positivos do programa foram: segurança na realização das atividades, o esclarecimento de dúvidas, a orientação correta, a motivação para a continuidade da atividade, as melhorias nos aspectos da saúde e controle da pressão arterial. Os alunos que trabalharam no projeto afirmaram que contribuiu muito para sua formação acadêmica e profissional, ampliando seus conhecimentos na área do treino, na prescrição e planejamento das atividades, mas principalmente na interação com as pessoas de diferentes objetivos e faixas etárias obrigando ao esforço de pesquisa e planejamento.