

CAMINHADA ORIENTADA NA ESEF/UFRGS

Autores: Débora Azeredo; Gabriel Nagorny; Bruno Pires; Lucas Xavier

Coordenador: Marcelo Silva Cardoso

O sedentarismo, tabagismo, estresse, a obesidade e os maus hábitos alimentares, levam ao longo do tempo ao desenvolvimento de doenças hipocinéticas, como a diabetes, hipertensão e outras... Por isso, a caminhada tem se colocado como 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. As atividades desenvolvidas no Projeto “Caminhada Orientada na ESEF/UFRGS” são de orientação da caminhada, planejamento da intensidade e volume do treino, controle das alterações fisiológicas, de variáveis antropométricas e cardiorrespiratórias.

Objetivos do projeto - Geral: Oferecer treinamento orientado para a caminhada e corrida; **Específicos:** Controlar a intensidade e o volume do treinamento; Avaliar e monitorizar as alterações fisiológicas; Mensurar a composição corporal e cardiorrespiratória; Orientar na execução da técnica de caminhada e corrida. Proporcionar melhora na condição física dos participantes. **Público alvo:** as ações são realizadas para a comunidade em geral, de ambos os sexos e distintas faixas etárias. **Desenvolvimento das ações:** em relação às etapas do projeto, primeiramente realizamos uma divulgação à comunidade em geral via Secretaria da COMEX. As inscrições são realizadas no local da prática, pista de atletismo da ESEF/UFRGS. Após a inscrição é aplicado aos participantes dois questionários a fim de identificar problemas pessoais de saúde (PAR-Q) e anamnese. Os bolsistas selecionados são capacitados para desenvolver esse processo de avaliação e planejamento das atividades junto à comunidade. Os inscritos são avaliados sobre sua condição física e composição corporal, os resultados comparados com tabelas normativas e criteriosais estratificados por sexo e idade. Com base nessas informações o bolsista planeja o volume e intensidade do treino, controlando o ritmo de caminhada pela FC, tempo/distância, escala de percepção subjetiva de esforço (Borg) e PA. Também, acompanha e orienta os praticantes sobre a técnica de caminhada e corrida, vestuário, hidratação,

aquecimento, alongamento e alimentação. O projeto é executado de segunda à sexta no turno da manhã (8h às 10h) e tarde (16h às 18h), com envolvimento efetivo do participante, de no mínimo, três vezes por semana. O bolsista amplia seus conhecimentos nas áreas de avaliação e prescrição do treino. São realizadas reuniões semanais (1x/semana- 2h) com a equipe coordenadora para orientação, capacitação, planejamento das ações e avaliação das ações executadas. Como critério de avaliação da efetividade do treino, além dos parâmetros fisiológicos e de composição corporal, é aplicado 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. Os bolsistas têm a tarefa de apresentar relatórios mensais de suas atividades desenvolvidas na pista e divulgar em forma de artigos científicos e participação em eventos como de Salão de Extensão e SIC. **Considerações finais:** Atualmente estão participando ativamente do projeto 48 sujeitos, 70% são mulheres e 30% homens, com idades compreendidas entre 34 e 84 anos. Os principais problemas de saúde identificados são em relação à diabetes 12%; osteoporose 12%; hipertensão 28%; arritmia 4%; câncer 4%; tireoide 4%. Destacamos também que 32% não apresentaram doenças. Os participantes revelaram uma baixa condição cardiorrespiratória, baixos níveis de flexibilidade e gordura visceral elevada. **O relato dos participantes:** sobre os motivos para participar do projeto - melhoria na saúde e qualidade de vida 60%; recomendação médica 20%; orientação no treino 20%. Seus objetivos - melhorar e manter a condição física 50%; perda de peso 20%; melhoria e manutenção da saúde 20%; bem estar 10%. Melhorias obtidas com a participação no projeto – sim 94%, sente-se melhor no equilíbrio, ausência de dor muscular 20%, redução no uso de medicamentos, insulina 10%, emagreceu redução na dor nas articulações 30%, melhora na condição física, resistência 40%. Sobre a atuação dos bolsistas - é ótima, com boa dedicação na orientação e planejamento, são atenciosos e mostram competência além de, proporcionarem troca de informações. A grande maioria afirma ter melhorado principalmente na sua autoestima, condição física e nos parâmetros fisiológicos, FC e PA. Ponto positivo do projeto está na qualidade das orientações e no acompanhamento realizado pelos bolsistas e a sugestão dos participantes é de que tenha uma maior divulgação.