

CAMINHADA ORIENTADA NA ESEF/UFRGS

Coordenador: MARCELO FRANCISCO DA SILVA CARDOSO

Autor: MARCELLO SIMIONI DA SILVA

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. As atividades desenvolvidas no Projeto Caminhada Orientada na ESEF/UFRGS serão de orientação da caminhada, planejamento de intensidade e volume do treino, controle das alterações fisiológicas, de variáveis antropométricas e cardiorrespiratórias. Definimos os objetivos em Objetivo geral: Oferecer treinamento orientado para a caminhada e corrida; Objetivo específico: 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. As ações realizadas com a comunidade usuária da pista de atletismo da ESEF/UFRGS, que caminham ou correm e comunidade em geral. Em relação as etapas do desenvolvimento do projeto, primeiramente realizamos uma divulgação do projeto à comunidade em geral. Um questionário foi aplicado aos participantes a fim de identificar problemas pessoais de saúde (PAR-Q) e identificamos os objetivos pretendidos com esta atividade. Realizamos um cadastramento de todos os participantes, criando uma ficha personalizada. A participação dos estudantes de graduação, selecionados conforme critério estabelecido pela coordenação nesse processo de avaliação e planejamento das atividades está sendo fundamental. Os inscritos serão avaliados sobre sua condição física inicial para o planejamento do seu treino. As sessões de treinamento deverão ser 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. O bolsista no decorrer do projeto deve ampliar os 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. Na avaliação

antropométrica dos sujeitos é determinando a composição corporal, estado nutricional para comparar com tabelas normativas e criteriais. Os testes para avaliar a resistência cardiorrespiratória, adequados à idade e nível do participante. Será avaliada também a técnica de caminhada e corrida dos sujeitos. Após essa etapa de avaliação inicial os bolsistas confeccionarão uma ficha individual com os dados de cada teste e medida dos sujeitos. De posse desses dados os bolsistas organizarão as cargas de treino, volume e intensidade da caminhada e corrida dos participantes, orientando e controlando a atividade através de parâmetros como a frequência cardíaca, tensão arterial, tempo e intervalo de execução da atividade. 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. O bolsista além da orientação e controle do treino realizará reavaliações da carga de treino de acordo com o progresso dos sujeitos. Como critério de avaliação da efetividade do treino o bolsista aplicará 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. Conclusões: O projeto, que está em desenvolvimento, atende uma comunidade de usuários com uma faixa etária que varia entre os 25 e 68 anos, masculino e feminino. Estão cadastrados 146 sujeitos, com uma predominância de mulheres e com idades acima dos 35 anos. Os principais problemas de saúde identificados são em relação a obesidade, sedentarismo, fumantes, hipertensão, aptidão cardiorrespiratória muito baixa, baixos níveis de flexibilidade e gordura visceral elevada. O relato dos participantes do programa identifica a importância atribuída à atividade física realizada de forma sistemática e orientada, o planejamento das atividades, parâmetros de referência para avaliação e, principalmente, a melhoria observada na condição física e o estado de saúde revelado pela maioria dos praticantes de caminhada e corrida. Os principais objetivos identificados foram em relação ao combate ao sedentarismo, diminuição da gordura corporal, melhoria da condição cardiorrespiratória, por recomendação médica e pela integração social. Verificamos que o número de participantes vem aumentando e que o nível de satisfação dos mesmos aumenta também com o alcance de seus objetivos.