



MINHA EXPERIÊNCIA NO PROJETO DE EXTENSÃO CAMINHAR PARA UMA MELHOR SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.¹

Paulo Ricardo Pereira da Rosa². UNIJUI

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. O sedentarismo, a incapacidade e a dependência são as maiores adversidades da saúde associadas ao envelhecimento. Nos dias atuais, os maiores problemas de saúde das pessoas é o ritmo de vida que cada indivíduo leva, a busca obsessiva pelo materialismo, o consumismo é predominante, as pessoas trabalham sem horários, sem limites, a alimentação é totalmente descontrolada e desregrada, e quem sofre as consequências é o corpo, a qualidade de vida torna-se defasada e esquecida por muitos. E é em virtude desta defasagem global que nós, profissionais da Educação Física, nos mostramos convictos de que a mudança é necessária, e é ensinando a pequenos grupos, seja de idosos, crianças ou adolescentes que objetivamos a melhora da qualidade de vida, focando na idéia de que cada pessoa deve ter seu horário diário para realizar exercícios físicos e uma alimentação controlada e regrada visando a melhoria da saúde em geral, a vitalidade e o aspecto físico. Este trabalho tem como objetivo relatar minha experiência como monitor do Projeto caminhar para uma melhor saúde e qualidade de vida. No decorrer das atividades do Projeto, pude perceber que as participantes começaram a compreender o sentido do que significa qualidade de vida, que não ficariam saudáveis, nem se sentiriam bem, apenas com aquelas duas horas de caminhadas semanais as quais eram orientadas. Consegui com que todas compreendessem que além de realizar os exercícios físicos, a alimentação adequada torna-se indispensável, pois é a combinação ideal para uma vida saudável, proporcionando bem estar físico, e prevenindo doenças e o estresse causado pela rotina diária, além de desenvolver força, resistência e flexibilidade. A interação e o respeito entre as alunas, fez com que meu trabalho e meus objetivos durante as atividades se desenvolvessem de forma facilitada e satisfatória, a compreensão era imediata, porém as dificuldades surgiam nos alongamentos e exercícios posteriores a caminhada, mas nada que atrapalhasse o andamento da atividade, pois estavam sempre alegres, sorridentes, e sabiam da importância daqueles exercícios que estavam sendo realizados. Vendo aquelas mulheres de 50, 60, 70 anos praticando as atividades, fez com que eu, como futuro profissional de educação física, ficasse muito satisfeito por poder repassar os ensinamentos aprendidos em sala de aula, com a proposta de evidenciar a importância da atividade física no processo de envelhecimento como meio de promoção de uma vida ativa e conseqüente melhora da qualidade de vida. Por conseguinte concluo, com mais este aprendizado do Projeto de Caminhada, que a Educação Física é cada vez mais importante na vida da população, e a caminhada é uma das mais eficientes atividades para melhorar o condicionamento físico e uma oportunidade barata de acabar com o conformismo, beneficiar o coração, melhorar a condição respiratória e ajudar no emagrecimento.

¹ Projeto de extensão de caminhada orientada da Unijui

² Aluno do Curso de Educação Física da UNIJUI



Para uma VIDA de CONQUISTAS