



## CAMINHADAS DE SAÚDE.<sup>1</sup>

*Luiz Serafim de Mello Loi<sup>2</sup>, Paulo Ricardo Pereira da Rosa<sup>3</sup>.*

O Programa Caminhar Para Uma Melhor Saúde e Qualidade de Vida foi elaborado com o objetivo de melhorar a saúde e qualidade de vida da população participante, pois sabe-se que a caminhada é uma atividade física muito eficiente. Estudos revelam que andar melhora o condicionamento cardiovascular, reduz a gordura corporal, combate a osteoporose e resulta em bem-estar psicológico. Pesquisas científicas mostraram que pessoas que caminham regularmente têm um aumento na taxa de HDL, conhecida como o "bom" colesterol (aquele que é capaz de prevenir problemas cardíacos). Para quem precisa em melhorar seu estado morfológico (%G corporal), é uma atividade recomendada, pois, dependendo da intensidade e da inclinação do terreno, uma pessoa de estatura média pode gastar algo em torno de 400 kcal por hora. Desta forma este estudo tem por objetivo relatar as orientações feitas para as pessoas que fazem parte do Programa, bem como será o andamento do mesmo até o final do ano de 2009. Inicialmente o que tem sido feito em relação a orientações é que as pessoas que querem participar do Programa façam consulta médica nos postos de saúde do seu bairro, após a liberação do médico, as orientações são feitas pelo acadêmico bolsista com relação aos aspectos práticos da caminhada. Equipamento: A orientação é que seja utilizado tênis que tenha sistema de amortecimento, pois assim evitará impactos que possam dar problemas nas articulações dos tornozelos, joelhos e quadris. Vestimenta: Em vez de peças de algodão, prefira usar roupas de tecido sintético que facilita a perda de calor, são mais leves e mais confortáveis. Alongamentos: É fundamental para aumentar a flexibilidade das pernas e preparar os músculos para a atividade física propriamente dita. Ter atenção para o alongamento após a prática esportiva, ele deve ser leve para não ultrapassar os limites do corpo. Hidratação: Beber água antes, durante e depois da atividade física. Horário de caminhar: Exercitar-se sempre quando a temperatura é mais amena. Local: dentro do possível, escolher locais planos, tendo cuidado ao subir e descer o meio fio. Intensidade duração e frequência: Para estes parâmetros estão sendo utilizadas as orientações do Colégio Americano de Medicina Desportiva (2001) a duração deverá ser de 30 a 60 minutos, não incluindo o aquecimento e a fase de desaquecimento, a Intensidade deve ser moderada. Com relação a frequência sugere-se de 3 a 5 vezes por semana. Concluindo: O Programa está encontrando dificuldades de manter o numero de participantes devido ao rigoroso inverno e principalmente ao receio que as pessoas têm de contrair o vírus H1N1 (Nova gripe). Nossa sugestão para o próximo ano é a reavaliação do Programa nesses bairros.

<sup>1</sup> Projeto de Extensão do Curso de Educação Física da Unijui.

<sup>2</sup> Professor do curso de Educação Física da Unijui.

<sup>3</sup> Bolsista PIBEX