

12º SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E EXTENSÃO DA UEMG

A Comunidade Caminhando Corretamente

Andrea Regina Mendes Sebastiao

Raul Ferreira de Alcantara Verassani , Edilson Carone Lopera

Email para contato: andreya_mendes@hotmail.com

Palavras chave: Caminhada. Respiracao. Stress. Atividade Fisica.

JUSTIFICATIVA: Este é um projeto de intervenção para pessoas que praticam caminhadas em espaços públicos, visando uma melhor orientação sobre modalidade de atividade física. Na atualidade o ser humano vive em um regime extremamente cansativo e desgastante em suas atividades diárias; seja no trabalho, na escola, em casa ou em qualquer outro local onde ele esteja. Como consequência disto percebe-se que cada vez mais atividades físicas são buscadas como forma de aliviar o stress diário, relaxar o corpo e principalmente melhorar a saúde e a qualidade de vida das pessoas praticantes. A criação deste programa facilita as situações para as pessoas se tornarem mais ativas. Este projeto busca proporcionar a prática assistida através de ações realizadas pelos alunos bolsistas do curso de Educação Física, incentivando-os a participarem de ações educativas, como foco na área social, em especial no processo de conscientização da sua responsabilidade neste contexto. Propõe-se a documentar as atividades em andamento e convocar novos alunos este projeto social, além de exibir os benefícios do trabalho voluntário, tanto para esses alunos quanto para as pessoas atendidas pelo mesmo.

OBJETIVOS: Proporcionar aos praticantes orientações necessárias para relizar caminhadas conscientes.

METODOLOGIA: O público-beneficiário das ações do projeto são os indivíduos que caminham na pista de dominio publico. AForam inicialmente realizadas,atividades que determina o nível de condicionamento físico, o peso ideal e a aferição da pressão arterial. Esses dados estão sendo anotados em ficha individual que servirá de arquivo para posterior análise.

AVALIACAO: Faz parte de utilizacao de cohecimentos adquiridos ao longo do curso,atividade de prática profissional aos graduandos em Educação Física, producao cientifica e finalizando com a elaboração de um manual de orientação para praticantes de caminhada.Espera-se que com a aplicação deste trabalho que a população conscientize e de a devida atenção a importância das atividades físicas como benefício da saúde com esclarecimentos dos principais fundamentos. Para os alunos envolvidos a experiência de colocar o conhecimento adquirido em prática. Diagnosticando os problemas comuns observados em cada indivíduo.

BIBLIOGRAFIA

ACHOUR, J.A. Flexibilidade e alongamento: saúde e bem estar. Barueri: Manole, 2004. 364 p.

AIZENMAN, R. Saiba como fazer uma caminhada. [on line] disponível na Internet. <http://www.cdof.com.br/caminh1.htm>. 20/04/2010.

FLECK, M.P.A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. Ciênc. Saúde coletiva [periódico na Internet]. 2000 [acesso em 20/04/2010]; 34-9 .[aproximadamente 5p]. Disponível em: <http://www.scielosp.org/scielo.php>