

## PROJETO DE EXTENSÃO CAMINHADA ORIENTADA

## ORIENTED WALK EXTENSION PROJECT

## PROYECTO DE EXTENSIÓN CAMINADA ORIENTADA

Gheorges Lucas Parente Rodrigues, Universidade Federal do Tocantins – UFT

[gheorges91072242@gmail.com](mailto:gheorges91072242@gmail.com)

Lucas Coelho, Universidade Federal do Tocantins – UFT

[lcto77@gmail.com](mailto:lcto77@gmail.com)

Leandro Costa Fernandes, Universidade Federal do Tocantins – UFT

[feernandesle@hotmail.com](mailto:feernandesle@hotmail.com)

Lindomar Gomes da Silva

[domargomes58@gmail.com](mailto:domargomes58@gmail.com)

Saulo Martins de Oliveira

[saulomartins2323@gmail.com](mailto:saulomartins2323@gmail.com)

Daniele Bueno Godinho Ribeiro, Universidade Federal do Tocantins – UFT

[danielebueno@uft.edu.br](mailto:danielebueno@uft.edu.br)

*PALAVRAS-CHAVE: Caminhada; Idosos; Projeto.*

A caminhada é um exercício físico que pode ser realizada com facilidade, desde que bem orientada. Dentre todos os benefícios expostos pela literatura, podemos ressaltar, de acordo com a World Health Organization (2014), a melhora na aptidão cardiorrespiratória e muscular, a saúde óssea e funcional, a redução do risco de doenças não transmissíveis, depressão e declínio cognitivo. O presente trabalho é fruto de um estudo descritivo, realizado através do relato de experiências vivenciadas ao longo das atividades do Projeto de Extensão “Caminhada Orientada”, durante os meses de Fevereiro à Julho de 2018. O projeto trouxe, enquanto objetivo, a melhora da qualidade de vida a partir dos parâmetros sociais, afetivos e fisiológicos para os idosos participantes do município de Miracema do Tocantins, e que acontece todas as terças e quintas-feiras, às 17h00min no campus da Universidade Federal do

Tocantins – Miracema do Tocantins. As atividades são propostas incluindo o planejamento periodizado, alongamentos, aferição da frequência cardíaca, pressão arterial e cálculo do índice de Relação Cintura Quadril (RCQ) e Índice de Massa Corporal (IMC) durante o processo e são acompanhadas por um bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX), sete extensionistas voluntários e dois professores do curso de Educação Física. Foram observados 38 dias da atividade, excluindo feriados, contando com a presença média de 14 idosos por dia que chegavam ao polo do projeto e iniciava-se com a aferição de Pressão arterial (P.A.) e Frequência Cardíaca (F.C.) inicial e logo após o alongamento. Para segurança dos idosos, foram organizados dois pontos de observação e também o acompanhamento dos mesmos durante a caminhada. Durante esses 38 dias ouvimos relatos de melhora na dor física, sono, perda de peso e a importância que o projeto fazia na vida dos mesmos, e de acordo com Torres *et al.* (2013), o exercício aeróbico auxilia na depressão, melhora a socialização, interação e autoestima, reduz estresse e auxilia na manutenção da densidade mineral óssea. Dessa forma, além de propiciar todos os benefícios supracitados do ponto de vista fisiológico, o projeto conseguiu também promover a interação social, o prazer e a alegria, contribuindo para uma melhor expectativa de vida desta parcela populacional que participa do projeto no município de Miracema do Tocantins.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

TORRES, A. G. *et al.* *Efeitos da prática da caminhada de idosos em grupo: um olhar do protagonista.* JMPHC| Journal of Management & Primary Health Care, v. 4, n. 1, p. 19- 26, 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, *Active Ageing: A Contribution of the World Health Organization to the second United Nations World Assembly on Aging.* A Police Framework, Madrid, Spain. April, 2014.