

Caminhada orientada e a saúde no pós Covid-19

Cirilo Cavalheiro Paiva¹

Luciano do Amaral Dornelles²

Resumo: Caminhando normalmente, o centro de gravidade (CG) passa por uma linha idealmente reta e paralela ao solo. Na prática, mesmo, é uma linha ondulada cujos pontos mais baixos coincidem com cada um dos apoios dos pés. Em cada passo de marcha temos uma impulsão da perna apoiada, um adiantamento da outra perna para frente com uma queda para baixo, para restabelecer o contato com o solo, geralmente de calcanhar. O projeto parte da extensão universitária mas pretendemos ampliá-lo para uma pesquisa acadêmica, por meio de avaliação física dos integrantes e posterior análise qualitativa dos benefícios que a prática trouxe para todos. Também pretendemos a integração com as disciplinas curriculares de Esportes Individuais e Introdução à Educação Física, promovendo a interface da didática com a prática, enriquecendo as vivências acadêmicas e aproximando a comunidade da instituição. O projeto possui duas áreas de atuação: extensão e pesquisa e também agrega, numa proposta de atenção à saúde de média complexidade, os princípios norteadores do SUS – a interdisciplinaridade, a humanização da assistência assegurando acolhimento e vínculo e a resolutividade das ações. Desta forma, prevê a realização do encaminhamento, acolhimento, orientação, prescrição e o acompanhamento da atividade física, com respeito às necessidades individuais, principalmente àquelas pessoas com doenças crônicas não transmissíveis e pacientes que recuperaram-se do COVID-19. As atividades serão planejadas em grupo, com número reduzido de atendimentos, pois seus objetivos respeitam a individualidade biológica de cada participante. Os acadêmicos poderão colocar em prática as aprendizagens de Métodos de identificação e controle da frequência cardíaca; Identificar o Nível de Esforço Percebido (Escala adaptada de Borg); e Aplicar instrumentos de rastreamento de saúde de modo fidedigno. Os impactos gerados junto à comunidade são o ganho da concentração e o equilíbrio psíquico-motor; aumento do interesse pela atividade física; estimular a recuperação da respiração; melhora da sociabilidade, convívio e integração social; além de despertar o espírito de liderança, solidariedade e cidadania entre os acadêmicos.

Palavras-chave: Exercício físico; Caminhada orientada; Pós COVID-19.

¹ Centro Universitário Cesuca. Graduando do curso de Educação Física. E-mail: cirilop13@gmail.com.

² Centro Universitário Cesuca. Docente do curso de Educação Física. E-mail: luciano.dornelles@cesuca.edu.br.