

**Área temática:** Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.

**OS BENEFÍCIOS DA CAMINHADA ORIENTADA PARA A TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

**Bruno Rafael Vieira Souza Silva<sup>1</sup>; Mônica Cristina da Silva<sup>1</sup>; Wallacy Feitosa<sup>2</sup>;  
Shirlaine Marques<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Graduandos do curso de Bacharelado em Educação Física da Associação Caruaruense de Ensino Superior – ASCES

<sup>2</sup>Orientador: Professor, Mestre da Faculdade ASCES

<sup>3</sup>Co-Orientador: Preceptora de estágio supervisionado da Faculdade ASCES

**Introdução:** O Programa Vida Saudável foi implementado em 2006, através da Academia Escola da ASCES com o objetivo de abrigar vários projetos voltados para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida das pessoas, beneficiando, não só, a comunidade, mas promovendo a abertura de um campo de estágio para os estudantes de Educação Física da Instituição. Dentro do programa vida saudável encontra-se o projeto de extensão Caminhada Orientada, uma parceria da Faculdade ASCES com a prefeitura de Caruaru. A caminhada é um exercício que pode ser adaptado ao nível de condicionamento de cada indivíduo. **Objetivo:** A caminhada orientada tem como principal função informar aos caminhantes quais os benefícios (adquiridos durante este tipo de atividade) que uma caminhada pode contribuir para a sua saúde. **Procedimentos:** As orientações são realizadas de segunda a sexta, no horário das 5:30 as 7:00 h da manhã, com a participação de profissionais orientadores e estudantes do curso de bacharelado em educação física. Primeiramente, obtém-se uma ficha para os caminhantes, para informarem

seus dados pessoais e dados sobre a saúde dos mesmos, para que então se tome as devidas observações para a iniciação da caminhada. As atividades são distribuídas entre os estagiários e preceptores com a finalidade de informar sobre a prática correta da caminhada, disponibilizando os serviços de aferição de pressão, cálculo de IMC, abordagem do tempo e do ritmo para se obter um melhor resultado, levando em consideração a individualidade biológica de cada caminhante. São atendidos em média por semana 430 caminhantes, onde destes, cerca de 73% é do público feminino, e 27% masculino, desse total, tem-se então a porcentagem aproximada de 64% dos mesmos serem acometidos por doenças crônicas, tendo a hipertensão com um índice mais elevado e 68% dos caminhantes estão acima dos 60 anos e a margem de idade do amplo grupo varia entre os 40 aos 78 anos, mostrando que a grande maioria está sendo ocupada pela classe da terceira idade.

**Conclusão:** Observamos que a prática de atividade física (caminhada) está sendo cada vez mais aceita pelo público da terceira idade, derrubando continuamente o medo dos idosos de praticar atividade física, onde a mesma entra como grande influente para melhora da saúde. A intervenção dos profissionais e estagiários, contribui para a informação dos caminhantes sobre como realizar uma prática de atividade física (caminhada) com segurança e eficácia. Quanto a formação profissional serve para uma maior visão de aprendizado para os graduandos em Educação Física da instituição, abrindo novas áreas de conhecimento e experiência, e cada vez mais contribuindo para a saúde e qualidade de vida da população.

**Palavras-Chave:** Caminhada. Qualidade de Vida. Orientações.