



CAMINHADA COMO FERRAMENTA PARA ESTIMULAR À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Adilton Dorival Leite¹, Rosane Ferreira Garcia Prado
CAISM/ UNICAMP

Resumo

A atividade física é preconizada como indicador de qualidade de vida em todas as faixas etárias de caracteres saudáveis e/ ou comprometidos. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), mais de dois milhões de pessoas morrem por ano no mundo em razão do sedentarismo. A caminhada é recomendada como a mais simples das atividades físicas, não necessita de espaço físico diferenciado nem equipamentos, somente um bom par de tênis e orientação correta. A caminhada aumenta a oxigenação dos músculos, colabora no controle do peso e pressão arterial, na redução das taxas de gordura e glicose, além de conferir mobilidade às articulações e equilíbrio. Auxilia no controle do estresse e da depressão. Como objetivo geral buscou-se através da caminhada, estimular a prática regular de atividades físicas. Como objetivos específicos, integrar os participantes em pensamento e sentimentos através da convivência grupal; refletir sobre a prática regular de exercícios físicos para melhoria da qualidade de vida; sensibilizar os participantes para uma postura positiva diante de sua vida pessoal e profissional. Assim, propomos a participação de nossos colaboradores e seus familiares, lembrando que os adultos de hoje serão os idosos de amanhã, ou seja, o envelhecimento diz respeito a todos nós.

Palavras-chaves

Exercícios físicos. Qualidade de vida no trabalho. Motivação.

.

¹ E-mail: adilton@unicamp.br

II SIMTEC — Centros de convenções — UNICAMP, Campinas, SP – 29 de set. a 01 de outubro de 2008.
Tema central: “Perspectivas e desafios dos profissionais da UNICAMP”.