





UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA-UEPB

PRÓ-REITORIA DE ENSINO MÉDIO, TÉCNICO E EDUCUCAÇÃO À DISTÂNCIA

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - PARFOR/CAPES/UEPB

ROBERTA TRAJANO DE OLIVEIRA

EDUCAÇÃO FÍSICA E CAMINHADA NO COTIDIANO ESCOLAR: ALGUMAS REFLEXÕES

GUARABIRA – PB 2018

ROBERTA TRAJANO DE OLIVEIRA

EDUCAÇÃO FÍSICA E CAMINHADA NO COTIDIANO ESCOLAR: ALGUMAS REFLEXÕES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Banca Examinadora do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física – PARFOR/CAPES – da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB – como requisito à obtenção do Licenciado, sob orientação da Profª. Drª. Tatiana Cristina Vasconcelos.

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA SETORIAL DE GUARABIRA/UEPB

O48e Oliveira, Roberta Trajano de.

Educação física e caminhada no cotidiano escolar: algumas reflexões. Roberta Trajano de Oliveira. / - Guarabira: UEPB, 2018.

38 p.: il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura Plena em Educação Física/PARFOR/CAPES) – Universidade Estadual da Paraíba.

"Orientação Profa. Dra. Tatiana Cristina Vasconcelos."

Caminhada – Benefícios. 2. Caminhada - Saúde. 3.
 Profissional de Educação física. 4. Cotidiano escolar. I. Título.

22.ed. CDD 372.86

Elaborada pela bibliotecária Milena Borges Simões de Araújo CRB15/529

ROBERTA TRAJANO DE OLIVEIRA

EDUCAÇÃO FÍSICA E CAMINHADA NO CONTEXTO ESCOLAR: ALGUMAS REFLEXÕES

Artigo de conclusão de Curso de apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física – PARFOR/UEPB, Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial para a obtenção do titulo de licenciando em educação Física.

Orientadora: Profª Drª Tatiana Cristina Vasconcelos.

Data da Defesa 28/04/2018

BANCA EXAMINADORA

Prof^a Dr^a Tatiana Cristina Vasconcelos (orientadora) Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Prof. Ms. Jeimison de Araújo Macieira Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Profe Dra Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Á minha família e filhos que sempre foram grandes incentivadores.

AGRADECIMENTOS

A Deus que me fortaleceu nos momentos difíceis da caminhada e que nunca se afastou de mim e me fez perceber que para Ele nada é impossível.

Aos meus pais, por absolutamente tudo. Cada um de seus atos foi uma oportunidade que tive para crescer e me tornar o que sou. A vocês que foram os pilares de minha vida. Aos meus Irmãos pelo apoio e amor incondicional que felizmente posso dizer que é recíproco.

A minha orientadora Tatiana Cristina de Vasconcelos, pelas orientações precisas em todos os momentos solicitados e como professora que contribui para o crescimento do meu conhecimento.

Aos meus amigos pela paciência a mim dedicada, e pelos momentos que me proporcionaram para minha distração e souberam motivar-me quando precisei.

"Educação Física ensina através do corpo o que você não é capaz de dizer com palavras ou explicar em números."

Grazielle Dias

RESUMO

O presente estudo objetiva mostrar a importância da prática de caminhadas e benefícios no cotidiano escolar como fator de promoção e manutenção de uma vida mais saudável, tanto física como mental. Descreve fatores motivacionais relevantes a essa prática, capazes de fazer com que os alunos façam da caminhada como uma atividade constante e regular em seu dia-a-dia e, para melhores benefícios nessa prática, quando acompanhados por um profissional de Educação Física, dando primeiros passos e orientações no cotidiano escolar. O foco principal foi tratar esses benefícios para a saúde dos praticantes, em especial quando acompanhados por um profissional de Educação Física. A metodologia utilizada nesse estudo foi uma pesquisa bibliográfica como base teórica, por meio da revisão da literatura referente a este tema, com abordagem qualitativa e pesquisa analisada no cotidiano escolar. Com base na pesquisa realizada, constatou-se que a realização de caminhadas com acompanhamento de um profissional torna a atividade mais eficaz, prazerosa, mais vezes praticada, com resultados muito positivos na promoção e manutenção de saúde física e psíquica dos indivíduos.

Palavras-chave: Caminhada. Saúde. Benefícios. Profissional de Educação Física.

ABSTRACT

The present study is about showing the importance of the practice of walking and benefits in school everyday as a factor of promotion and maintenance of a healthier life, both physically and mentally. It describes motivational factors that are relevant to this practice, able to make the students do the walking as a constant and regular activity in their daily life and, for better benefits in this practice, when accompanied by a Physical Education professional, giving first steps and guidelines in everyday school. The main objective was to treat these benefits for the health of the practitioners, especially when accompanied by a Physical Education professional. The methodology used in this study was a bibliographical research as a theoretical basis, through a review of the literature referring to this topic, with a qualitative approach and research analyzed in school everyday. Based on the research carried out, it was verified that the accomplishment of walks with accompaniment of a professional makes the activity more effective, pleasurable, more often practiced, with very positive results in the promotion and maintenance of the physical and mental health of the individuals.

Keywords: Walk, Health, Benefits, Physical Education Professional.

INTRODUÇÃO

A Caminhada pode ser uma ótima aliada para uma vida saudável, sendo também uma excelente atividade física de início para quem ficou durante muito tempo afastado do exercício ou para os mais sedentários. É comum que as pessoas desanimem quando o assunto é caminhar. O melhor é criar um planejamento para a sua caminhada. As pessoas que não seguem um plano de caminhada chegam a um ponto que não se sentem desafiadas com esse tipo de exercício e começam a tê-la como uma atividade monótona. Dentro da disciplina de Educação Física muitos aspectos podem ser abordados, neste estudo específico, é abordada a questão da importância do acompanhamento de um profissional da área na realização de atividades físicas, em especial da caminhada, visando produzir resultados positivos tanto no bem-estar físico quanto psíquico.

Desse modo, a escolha pelo presente tema se deu ao observar a prática de atividades físicas quando realizadas com o acompanhamento de um profissional na escola proporciona resultados mais rápidos e eficazes, haja vista que os indivíduos, em grande maioria, muitos alunos gostam de praticar atividades físicas, se por algum motivo se propõem fazê-lo é possível observar que elas buscam uma motivação para isso e querem obter resultados rapidamente como motivados para os cuidados básicos com a saúde.

Muitas vezes a motivação para a prática da atividade, se apresenta em forma de outra pessoa, uma companhia, alguém com quem conversar durante a caminhada, distrair-se, ajudar a passar o tempo e assim não perceber o esforço que a atividade física significa para si, bem como a orientação do professor para que os resultados sejam mais visíveis. Dessa forma o presente trabalho justifica-se por esclarecer os benefícios da caminhada na escola ou realizar outras atividades físicas através da caminhada.

Zanon (2012) esclarece que o professor de Educação Física é o responsável por prescrever e orientar as atividades físicas, inclusive a caminhada. Ressalta ainda que ao ser elaboradas e orientadas por um profissional, tornam-se um exercício físico, que pode ser definido como sendo uma sequência sistematizada de movimentos de segmentos corporais diversos, executados de maneira planejada, conforme um determinado objetivo a ser alcançado.

Ferreira (2014) conclui que de modo geral, a motivação que se tem em praticar atividades e/ou exercícios físicos com apoio profissional é bem maior do que quando se faz sozinho. Na caminhada, por exemplo; algumas pessoas são prescritas a caminhar, outras a fazem como hobby, como prática de atividade física para se evitar o sedentarismo, para manter a forma e como forma de prevenção para possíveis problemas de saúde, dentre diversos outros fatores, onde muitas pessoas procuram já iniciar sua prática na companhia de alguém para tornar a atividade mais prazerosa.

Este estudo busca o aprofundamento no assunto, por saber que a caminhada orientada pode trazer melhorias para a vida do aluno e até mesmo para a rotina diária de todos os adeptos a esse tipo de atividade física praticada na companhia de outra pessoa. Para a elaboração do presente estudo foi realizada uma pesquisa de caráter exploratório e qualitativo, sendo ela bibliográfica e documental com base na revisão da literatura de obras de autores renomados referente ao objeto de pesquisa.

A dimensão empírica do trabalho de pesquisa fundamenta-se a partir de alguns dados de pesquisa bibliográfica e/ou documental, embasando em fundamentos que designam os benefícios da atividade física. Busca conhecer a motivação dos praticantes de caminha quando esta é realizada com o acompanhamento de um profissional. Assim sendo o objetivo desta pesquisa é conhecer, havendo confirmação de hipóteses que nos leve a entender a motivação da caminhada no cotidiano escolar nas aulas, como fator positivo para incentivar a realização de atividades físicas.

A pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Diante do exposto objetiva-se com esse estudo discutir sobre os benefícios da caminhada acompanhada pela disciplina de Educação Física.

1 CONTEXTUALIZANDO A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A história da educação física relaciona-se com as que estudam o passado e o presente das atividades humanas e a sua evolução. O homem, condicionado à situações de ser pensante, desempenhou, em todas as etapas da vida, um papel importante na história, da educação física, a qual se propõe a investigar a origem e o desenvolvimento progressivo de suas atividades, físicas, através do tempo: sua importância, as causas de seu apogeu e da sua decadência.

Segundo Ferreira(2014) A educação física evolui à medida que se processa a evolução cultural dos povos. Assim, a sua orientação no tempo e no espaço está em sintonia com os sistemas políticos, sociais, econômicos e científicos vigentes nas sociedades humanas. Na Pré-História havia a preocupação do desenvolvimento, da força bruta, sob o ponto de vista utilitário-guerreiro, sem ideia definida do ponto de vista moral.

Na Antiguidade, os gregos, entretanto, mais evoluídos, visavam ao desenvolvimento físico e moral do homem. Nesse período, a educação física visava o aspecto somático, harmonia de formas, musculatura saliente, sem exagero, de onde surgiram os atletas de porte esbelto. É a fase anatômica da educação física. Já entre os romanos, que herdaram com a conquista da Grécia as atividades físicas dos gregos, em plena decadência, orientavam a educação física, objetivando o desenvolvimento das massas musculares. Poucos se dedicavam à cultura intelectual e muito menos a da moral.

A educação física é um instrumento eficaz da pedagogia, porque ajuda a desenvolver as qualidades básicas do homem como unidade bio-psico-social. A educação física contribui as ações educativas com seus fundamentos científicos e seus vínculos interdisciplinares apoiando-se na filosofia, na psicologia, na biologia, e em muitas outras disciplinas.

Tem uma ação determinante na conservação e desenvolvimento da saúde no que se refere à ajuda ao ser humano para ajustar as relações e comportamentos com relação às condições do mundo exterior. Especificamente, no adolescente, ajuda a sobrelevar as agressões que são próprias da vida cotidiana e do meio a enfrentar o presente e o futuro com uma atitude positiva.

A educação física promove e facilita aos indivíduos o alcance e a compreensão do seu próprio corpo, suas possibilidades, a conhecer e dominar um número variado

de atividades corporais e esportivas, de modo que no futuro possa escolher as que sejam mais convenientes para seu desenvolvimento e recreação pessoal, melhorando sua qualidade de vida por meio do enriquecimento e deleite pessoal e a relação com os outros.

A educação física pretende diante de todos os aspectos corporais do ser humano, assim como o desenvolvimento e aperfeiçoamento de suas qualidades naturais, influindo com isto de forma ativa no meio ambiente tendo como resultado o desenvolvimento integral, a formação geral do indivíduo a partir do momento em que lhe proporciona estímulo cognoscitivo, efetivo e motriz, permitindo a ele a aquisição de habilidades, atitudes e hábitos para ser uma coadjuvante do seu desenvolvimento harmônico mediante atividades que estão de acordo com as suas necessidades e interesses nas diferentes etapas da vida.

É uma disciplina de caráter pedagógico que tem como meio os esportes e que se conjugam com atividades físicas e recreativas para criar harmonia nas capacidades e habilidades do indivíduo e que permitem que sua vida diária tenha melhor qualidade.

1.1 A formação profissional de Educação física

O processo de formação deve ser entendido como um processo sempre inacabado, em constante movimento de reconversão e a escola reconhecida como um espaço privilegiado de formação profissional.

De acordo com Nóvoa (1995), estar em formação implica um investimento pessoal, um trabalho livre e criativo sobre os percursos e os projetos próprios, com vista à construção de uma identidade, que é também uma identidade profissional. Além disso, o autor destaca que o contexto histórico atual da formação profissional sofre profundas transformações nas práticas econômicas, políticas, sociais, culturais, entre outras, exigindo a reestruturação da sociedade nos seus mais diferentes setores. Devido ao avanço da ciência e da tecnologia, esse processo de mudanças altera a estrutura do sistema de produção e de contratação bem como, requer também novas exigências profissionais (novos conhecimentos, habilidades, atitudes e valores).

Além do mais, essas mudanças e a implantação de novas reformas educacionais provocam transformações significativas na escola e influem no processo de ensino-aprendizagem desenvolvido na sala de aula, obrigando o docente a alterar

o seu papel. Assim, é necessário um esforço para reconstruir a competência docente, capacitando o mesmo a novos desafios.

Além disso, incluir momentos de reflexão nos projetos de formação dos professores é essencial, pois não é espontânea e nem exclusiva da própria prática. Também é fundamental nesse processo o referencial teórico que garante na formação inicial, uma proposta curricular que permite ao futuro docente aprender a refletir sobre seu processo de aprendizagem e analisar práticas escolares concretas.

Formação de professores de educação física a partir do final do século XVIII, não era mais permitido ensinar sem licença ou autorização do Estado, e a função de professor, então legalizada, passou a concebê-lo como um profissional de ensino, e a funcionar como instrumento de controle e de defesa do corpo docente, na medida em que contribuiu para a delimitação do campo profissional do ensino e para atribuir ao professorado o direito exclusivo de intervenção nessa área.

Segundo Nóvoa (1995) a criação desta licença (autorização) é um momento decisivo do processo de profissionalização da atividade docente, uma vez que facilita a definição de um perfil de competências técnicas, que servirá de base ao recrutamento dos professores e ao delinear de uma carreira docente. Este documento funciona, também, como uma espécie de 'aval' do Estado aos grupos docentes, que adquirem por esta via uma legitimação oficial da sua atividade. As dinâmicas de afirmação profissional e de reconhecimento social dos professores apoiam-se fortemente na consistência deste título, que ilustra o apoio do Estado ao desenvolvimento da profissão docente (e vice-versa).

Na Educação Física brasileira, como foi mencionado acima, somente a partir de 1854 é legalizada sua função e, mesmo assim, só no âmbito escolar, pois no não escolar ainda continuava prevalecendo o exercício profissional daqueles que dedicassem tempo para tal.

A partir de meados do século XIX, observa-se a criação de instituições de formação de professores que passam a produzir e reproduzir o corpo de saberes e do sistema de normas da profissão docente, desenvolvendo um papel crucial na elaboração dos conhecimentos pedagógicos.

Na Educação Física brasileira, com o Decreto-lei nº 1.212, de 17 de abril de 1939, cria-se na Universidade do Brasil (UB), a Escola Nacional de Educação Física e Desportos (ENEFD) e, com isso, o primeiro modelo de currículo de formação de profissionais de Educação Física a ser seguido nacionalmente.

Conforme Piccolo (1995), o currículo se resumia ao cumprimento das disciplinas específicas de cada curso mencionado anteriormente, oriundas de dezessete matérias que tinham, respectivamente, seus professores catedráticos com o direito e poder de escolher um ou mais assistentes de sua confiança.

A contratação dos professores era realizada através de provas que demonstrassem as capacidades físicas, morais e técnica do candidato. Os professores de Educação Física em geral eram admitidos mediante contrato que versava a não possibilidade de ingresso com idade superior a 35 anos, nem a permanência no exercício da função depois dos 40 anos de idade. Em relação ao caráter sexista, estava explícita a diferenciação entre homens e mulheres quanto ao ensino da Ginástica Rítmica ministrado, pois somente as alunas realizavam a mesma. Além disso, os professores de Educação Física desenvolviam aulas para os meninos e as professoras para as meninas.

Conforme a Resolução nº 69, de 6 de novembro de 1969, do Conselho Federal de Educação (CFE), aprovou-se no Brasil o segundo modelo oficial de currículo para a formação dos profissionais da Educação Física. Esse modelo nacional de currículo se caracterizava por um bloco de matérias obrigatórias, subdivididas em básicas e profissionais que constituía o chamado currículo mínimo. Cada Instituição Superior de Educação Física teria a liberdade de complementá-lo de acordo com as características e necessidades de suas regiões. O curso passou a ter uma duração mínima de 1.800 horas/aula, ministradas, no mínimo, em três anos e, no máximo cinco anos.

Com a implementação da Resolução nº 03, de 16 de junho de 1987, do CFE, vivenciou-se na Educação Física uma relação pioneira de formação universitária, pois foi conferida às Instituições Superiores de Educação Física (ISEFs) total autonomia na composição curricular para a formação própria de um perfil profissional, a partir do momento em que se reinterpretou o previsto na Reforma Universitária de 1968.

O currículo mínimo passou a não ser mais concebido como um elenco de disciplinas obrigatórias e, sim, áreas do conhecimento, dentro das quais as matérias e disciplinas do currículo seriam definidas pelas ISEFs. A preocupação por uma formação do profissional de Educação Física generalista e humanista se configurou no grande mote daquela reformulação curricular, preconizada na Resolução 03/87. A carga horária mínima da Educação Física passou a ser de 2.880 horas-aula, com

possibilidade de titulações em Licenciado em Educação Física e/ou Bacharel em Educação Física.

Com essa Resolução possibilitou-se a cada ISEF elaborar seu próprio currículo com ampla liberdade para ajustar-se, numa ótica realista, às peculiaridades regionais, ao seu contexto institucional e às características, interesses e necessidades de sua comunidade escolar, quer no plano docente, quer no discente.

Em 2002, surge o quarto modelo de currículo sob a égide de duas bases de orientações normativas que tratam, diferenciadamente, as integralidades e termalidades da "licenciatura" sendo conhecida tecnicamente como Formação de Professores na Educação Básica (Resoluções n° 1 /2002 e nº 2/2002 do CNE - Conselho Nacional de Educação) e do "bacharelado" que, para evitar ser confundido na Europa com curso de ensino médio, passa a ser chamado oficialmente de Graduação na Educação Física (Resolução n° 7 / 2004 do CNE). Com isso, quebrase a tradição da formação generalista e ampliada na Educação Física que, de maneira indistinta, formava o profissional para trabalhar no âmbito escolar quanto não escolar.

Esse modelo curricular previu, em sua Resolução 02/2002, uma carga horária de, no mínimo, 2.800 horas e, no mínimo, em três anos letivos, em que a articulação teoria-prática garanta, nos termos dos seus projetos pedagógicos, as seguintes dimensões dos componentes comuns: 400 horas de prática como componente curricular, vivenciadas ao longo do curso; 400 horas de estágio curricular supervisionado a partir do início da segunda metade do curso; 1800 horas de aulas para os conteúdos curriculares de natureza científico-cultural e 200 horas para outras formas de atividades acadêmico-científico-culturais.

Já as diretrizes da Graduação da Educação Física, previstas na Resolução 07/2004, desafiam as instituições formadoras a organizarem seus currículos inspiradas na autonomia institucional; garantindo a articulação entre ensino, pesquisa e extensão; concebendo a graduação como formação inicial; promovendo a formação continuada; pautando a ética pessoal e profissional; estimulando a ação crítica, investigativa e reconstrutiva do conhecimento; empreendendo a construção e gestão coletiva do projeto pedagógico; desenvolvendo a abordagem interdisciplinar do conhecimento; reconhecendo a dissociabilidade teoria-prática; e garantindo a articulação entre conhecimentos de formação ampliada e específica.

Diretrizes nacionais para a educação física

As diretrizes curriculares constituem orientações para a elaboração dos currículos que devem ser, necessariamente, adotadas por todas as instituições de ensino superior. Segundo Nóvoa (1995), dentro da perspectiva de assegurar a flexibilidade, a diversidade e a qualidade da formação oferecida aos estudantes, as diretrizes devem estimular o abandono das concepções antigas e herméticas das grades curriculares, de atuarem, muitas vezes, como meros instrumentos de transmissão de conhecimento e informações, e garantir uma sólida formação básica, preparando o futuro graduado para enfrentar os desafios das rápidas transformações da sociedade, do mercado de trabalho e das condições de exercício profissional (Lei 9.394/96 Parecer CNE/CES no 776/97).

Seu objetivo é levar os alunos a aprender a aprender, que engloba, aprender a ser, aprender a fazer, aprender a viver juntos e aprender a conhecer, garantindo a capacitação de profissionais com autonomia e discernimento para assegurar a integralidade da atenção e a qualidade e humanização do atendimento prestado aos indivíduos, famílias e comunidades.

Nóvoa (1995), A Educação Física é caracterizada como uma área de estudo, elemento educacional e campo profissional caracterizados pela análise, ensino e aplicação do conjunto de conhecimentos sobre o movimento humano intencional e consciente, nas suas dimensões biológica, comportamental, sócio-cultural e corporeidade.

É também considerada como um campo de intervenção profissional que, por meio de diferentes manifestações e expressões da atividade física/movimento humano/motricidade humana (tematizadas na ginástica, no esporte, no jogo, na dança, na luta, nas artes marciais, no exercício físico, na musculação, na brincadeira popular bem como em outras manifestações da expressão corporal) presta serviços à sociedade caracterizando-se pela disseminação e aplicação do conhecimento sobre a atividade física, técnicas e habilidades buscando viabilizar aos usuários ou beneficiários o desenvolvimento da consciência corporal, possibilidades e potencialidades de movimento visando à realização de objetivos educacionais, de saúde, de prática esportiva e expressão corporal.

O campo de atuação do profissional de Educação Física é pleno nos serviços à sociedade, nas suas diversas formas de manifestações no âmbito da cultura e do movimento humano intencional, através das atividades físicas, esportivas e similares, sejam elas formais e não formais tais como (ginástica, esporte, jogos, danças, lutas,

artes marciais, exercícios físicos, musculação entre tantas outras). Este campo é delimitado pela capacidade profissional de coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas, do desporto e similares.

Nóvoa (1995), A educação física deve sim, integrar o aluno na cultura corporal de movimento, mas de uma forma completa, transmitir conhecimentos sobre a saúde, sobre várias modalidades do mundo dos esportes e do fitness, adaptando o conteúdo das aulas à individualidade de cada aluno e a fase de desenvolvimento em que estes se encontram. É uma oportunidade de desenvolver as potencialidades de cada um, mas nunca de forma seletiva e sim, incluindo todos os alunos no programa.

Os alunos não devem acreditar que a aula de educação física é apenas uma hora de lazer ou recreação, mas que é uma aula como as outras, cheia de conhecimentos que poderão trazer muitos benefícios se inseridos no cotidiano. Mas, para que estes benefícios sejam notados é essencial manter uma regularidade nas atividades e desta forma, a meu ver, a aula de educação física deveria ocorrer pelo menos 3x por semana.

As aulas devem ser dinâmicas, estimulantes e interessantes. Os conteúdos precisam ter uma complexidade crescente a cada série acompanhando o desenvolvimento motor e cognitivo do aluno. Precisa existir uma relação teórico-prática na metodologia de ensino.

O professor tem de inovar e diversificar, pois o campo de trabalho envolve muitas atividades que podem ser trabalhadas com os alunos como jogos, competições, Caminhada, música, teatro, expressão corporal, práticas de aptidão física, jogos de mímica, gincanas, leituras de textos, trabalhos escritos e práticos, dinâmica em grupo, uso de tv, dvd, etc. O campo é muito amplo. Basta o professor ser responsável, ter seriedade e muita criatividade. Um trabalho bem feito deve estimular a longevidade com qualidade.

2 IMPORTÂNCIA DA CAMINHADA PARA A SAÚDE

Quando o assunto é a prática de atividades físicas na escola muitas são as modalidades conhecidas, (Caminhada, dança, natação, desportos), porém uma das atividades que dificilmente é deixada de lado é a caminhada. Por ser uma atividade completa, não possui contraindicações e pode ser praticada por qualquer indivíduo de qualquer faixa etária. A mesma é considerada um movimento primitivo do ser humano, porém constantemente estudado afim de buscar os benefícios da prática como atividade física em sua totalidade, objetivando trazer maiores informações para os indivíduos praticantes e os que pretender começar a praticar.

2.1 Uma aproximação à prática da Caminhada

Caminhar constitui uma das mais naturais atividades físicas por ser um método simples, facilmente controlável, sem a necessidade de equipamentos especiais e pode ser praticado por praticamente qualquer pessoa. A caminhada está incluída no grupo de exercícios denominados de aeróbicos ou de resistência, que correspondem a exercícios rítmicos de grandes músculos, da mesma intensidade. Neste grupo de exercícios, além da caminhada, estão incluídos ainda a corrida, a natação, andar de bicicleta e a própria dança aeróbica. Estes exercícios são os que proporcionam maiores benefícios ao sistema cardiovascular (Nóvoa.1995).

Nóvoa (1995), Caminhar é uma excelente atividade física, especialmente para quem está começando um programa de atividades. Piccolo (1995) afirma que a caminhada influencia beneficamente na melhoria do corpo, na melhora da função cardiovascular, dos níveis de condicionamento físico; auxilia na redução do peso e no fortalecimento dos músculos das pernas, evitando assim quedas e promovendo maior agilidade; ainda reduz a pressão sanguínea, as taxas de colesterol no sangue, a possibilidade de doenças cardíacas, da osteoporose, do diabetes e do estresse, além de melhorar a autoestima, impedir a depressão e fazer novas amizades.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2006), esta prática reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II. Atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou

redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão.

A caminhada de acordo com Bernardo (2014) é uma atividade importante para a promoção da saúde, podendo ser empregada para regular os níveis glicêmicos de pessoas com doenças diabetes mellitus, bem como colaborar para uma melhoria na qualidade de vida. A prática regular de atividades físicas pode proporcionar benefícios significativos a curto, médio e longo prazo. Durante a prática de atividade física, ocorre a alteração corporal, aumentando o consumo de energia corporal, acontece uma alteração na quantidade de gordura, dentre outros fatores. Os programas de exercícios, quando acompanhados por um profissional, bem como o acompanhamento dos aspectos nutricionais são de suma importância para a promoção da saúde, a alteração da composição corporal e a melhoria da qualidade de vida.

Ferreira (2014) salienta que a prática regular da caminhada, pode proporcionar diversos benefícios tais como: a melhoria da saúde, estímulo dos grupos musculares, promoção da melhoria da coordenação entre pernas e braços, melhoria da capacidade motora, articular, muscular e cardiorrespiratória, ajuda na queima de calorias reduzindo a gordura corporal, melhora a eficiência dos pulmões, coração e vasos sanguíneos, promove o fortalecimento da musculatura dos membros inferiores, ajuda no combate à insônia, promove maior contato entre corpo e natureza, melhora a interação social.

Sampaio (2009) complementa que a caminhada também proporciona benefícios psicológicos ao melhorar o estado de humor, diminuir a tensão, depressão e confusão, incitando o aumento do vigor e da vitalidade, agindo de forma direta no tratamento da depressão e da ansiedade.

Para PICCOLO (1995) a atividade física aeróbica, realizada com intensidade moderada e longa duração (a partir de 30 minutos) proporcionam um alívio do estresse ou tensão, devido a taxa de um conjunto de hormônios denominados endorfinas que agem sobre o sistema nervoso, reduzindo o impacto estressor do ambiente e com isso pode prevenir ou reduzir transtornos depressivos. Com isso a atividade física regular proporcionará através da diminuição do estresse e da depressão a melhoria do bemestar psicológico.

É verdade que os alunos em geral encontram grande dificuldade para introduzir no cotidiano o hábito do exercício. Mesmo a informação, lógica e racional, de que a ginástica ou outra atividade física praticada diariamente trazem benefício para o organismo sob vários aspectos, inclusive estéticos, mostra-se insuficiente para transformar o cerne de nossas dificuldades. A prática de atividade física é uma ferramenta essencial para a promoção da saúde, porque ela inibe o surgimento e o desenvolvimento de fatores de risco que predispõem ao aparecimento de disfunções crônico-degenerativas. Vários estudos epidemiológicos têm demonstrado que indivíduos fisicamente ativos vivem mais que indivíduos sedentários e têm menor propensão a desenvolver vários tipos de doenças crônicas.

Sampaio (2009), O plano de caminhada, de caminhada na escola teria um papel importante e motivador associado aos seus objetivos na disciplina de educação física, o que torna o exercício muito mais eficaz e prazeroso, já que você sempre estará saindo da zona da facilidade do exercício para um nível um pouco mais intenso.

O professor poderá criar um plano de caminhadas que atenda aos alunos, como caminho motivador para os objetivos diário dentro e fora da escola que podem ser de fins estéticos, perda de peso, necessidades médicas, diminuição do estresse e melhora da saúde em geral, tornando-se um habito diário. Por isso é importante que cada aluno respeite seu próprio ritmo.

A orientação de um profissional de educação Física é importante para o desenvolvimento saudável e eficaz da atividade física e do corpo, por isso começar com a prática da caminhada na disciplina de educação física, trazendo como meio motivador para aluno e o professor como orientador e motivador desta prática dentro da escola.

Piccolo (1995) explicam que a Educação Física apresenta como característica própria da área, a possibilidade da construção de conhecimentos sobre a cultura corporal inerente à disciplina (jogos, lutas, ginastica, esportes) que vão além de recursos amparados somente na palavra do professor, que mais se aproximam do ideal. Esses saberes deveriam por si traduzir-se em motivação suficiente para levar alguém a praticar alguma atividade física, seja ela esportiva ou não, ou mesmo uma caminhada, mas não é o que acontece e em grande parte as pessoas buscam em outras pessoas a motivação de que precisava para iniciar sua prática.

A prática de atividades físicas traz diversos benefícios à saúde. Miranda (2014) explana que os principais proporcionados pela atividade física, inclusive pela caminhada, são a diminuição de peso, redução da pressão arterial, diminuição do colesterol ruim, do diabetes, da ansiedade, do estresse, além da redução do risco de

morte por doenças cardíacas. A caminhada ainda contribui para a melhora da capacidade cardiorrespiratória, do nível da força, do fortalecimento de ossos e articulações e da flexibilidade. No que se refere a saúde mental favorece o convívio social, a recuperação da autoestima, a regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, o estresse, auxilia na melhoria do fluxo sanguíneo para o cérebro e colabora no tratamento da depressão.

Cientificamente falando, a marcha é um processo de movimentação que se caracteriza pelo deslocamento ritmado do corpo como um todo, mantendo o indivíduo em movimento com constante progressão. É importante enfatizar alguns conceitos para que o entendimento científico em relação a caminhada se dê da maneira mais completa possível. Fala-se em biomecânica da marcha para que cada fase seja caracterizada de maneira correta através dos conceitos da cinemática, fazendo com que a mesma possa ser analisada e entendida em sua integridade, são eles:

MOVIMENTOS DA CAMINHADA



Figura: Elementos da biomecânica da marcha

Segundo Nóvoa (1995) os elementos da biomecânica da marcha são:

- Cadência: compõe o número de passos que são realizados em um minuto.
- Passo: espaço de tempo entre o contato inicial de um pé e o contato inicial do pé contralateral, podendo ser mensurado em tempo de execução ou em comprimento.
- Passada: espaço de tempo que se leva ao iniciar o contato de um pé com o solo até executar novamente o contato com o mesmo pé iniciado,

- correspondendo à 2 passos. Também pode ser mensurada em tempo ou comprimento.
- Ciclo da marcha: é o conjunto de movimentos realizados dentro de uma passada, correspondente à sequência das funções do membro, repetindo-se após cada contato iniciado.

Segundo Piccolo (1995) a partir disso, pode-se compreender a marcha e suas fases, sendo elas:

<u>Fase de apoio</u>: caracteriza-se pela sustentação do peso, onde o pé estará em contato com o solo. Devido à sustentação, permite que o corpo avance sobre o membro sustentado. Essa fase se subdivide em três fases: contato inicial (descarga do peso corporal), resposta à carga e apoio médio (apoio unipodal enquanto membro contralateral inicia a fase de balanço), apoio terminal e pré balanço (ocorre transferência de peso para o membro contralateral para que se inicie a fase de balanço).

Fase de balanço: caracteriza-se pela ausência de descarga de peso e de contato com o solo, realizando o movimento do corpo para a frente. Essa fase se subdivide em três fases: balanço inicial ou aceleração (quando o pé é elevado e perde contato com o solo – flexão de joelho e dorsiflexão de tornozelo, permitindo a mobilidade para frente), balanço médio (quando o membro encontra-se subjacente ao membro que realiza a sustentação do peso; subfase do apoio médio), balanço final ou desaceleração (quando membro se prepara para realizar o contato inicial com o solo – quadríceps controla extensão de joelho e os posteriores da coxa controlam o flexo).

Lembrando que estas práticas da caminhada podem ser feitas no cotidiano escolar dentro da escola com o uso da quadra esportiva da escola ou até mesmo com aulas de campo, levando os alunos até as academias públicas que possuem espaço para caminhada ou em campo, ruas etc., todo este processo necessita de um planejamento do professor de educação física para que no cotidiano escolar se incluíam nas ações das práticas de educação física.

Sampaio (2009) A caminhada na visão da atividade física traz como benefícios a melhora do retorno venoso, redução de edemas nas extremidades, melhora do condicionamento muscular e cardiorrespiratório, aumenta velocidade metabólica, aumenta a secreção de ocitocina, aumenta o gasto energético do corpo, podendo auxiliar no processo de emagrecimento. Apesar de tantos benefícios, orienta-se que

o indivíduo busque maiores informações com profissionais da área da saúde quando decidir iniciar alguma atividade como a caminhada, para que os benefícios sejam maiores do que as possíveis intercorrências.

2.1 Malefícios que o sedentarismo pode causar

Com os avanços tecnológicos estão chegando a um ponto que, a economia de esforço físico remete-se ao fato de que para executar algumas ações é necessário despender um mínimo de esforço ou nenhum esforço físico por parte das pessoas. E assim, as pessoas são rotuladas de sedentárias. A cada dia mais o nosso aluno está mais focado no uso do celular do que na prática de atividade:

Sampaio (2009), O sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição de atividade física. É sabido que a atividade física estimula a função dos sistemas cardiovascular, respiratório e musculoesquelético, assim como promove motivação psicológica e sensação de bem-estar. É considerado o principal fator de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes associado direta ou indiretamente, às causas ou ao agravamento da grande maioria das doenças.

O sedentarismo que atinge a idade adulta, segundo Trapé et al. (2014), pode ser reflexo advindos das idades menores, ainda quando jovens e crianças, que não adquiriram durante sua vida escolar, um estilo de vida mais ativo, principalmente no que diz respeito à participação nas aulas de Educação Física.

Alguns problemas no cotidiano escola é acabam sendo recebidos de acordo com o convívio.

Obesidade: A definição de obesidade é muito simples quando não se prende a formalidades científicas ou metodológicas. O visual do corpo é o grande elemento a ser utilizado. O ganho de peso na criança e acompanhado por aumento na estatura e aceleração na idade óssea

Hábitos alimentares: Como relatado nos tópicos anteriormente, o sedentarismo ou a inatividade física é derivado da obesidade e sua recíproca é verdadeira. Porém, o fator alimentação influencia diretamente no aumento ou ganho de peso corporal. Sendo necessário verificar quais os fatores que influenciam diretamente os hábitos alimentares.

Alguns problemas estão sendo acumulados desde da adolescência tornando se um problema futuro e nas aulas de educação física o papel do professor e observar

com atenção cada aluno para a prática de atividade e caso perceba algo diferente aconselhar o aluno e a família para alguns exames que garantem uma avaliação mais segura; as pessoas devem observar alguns princípios considerados fundamentais na prática de atividade física.

Sampaio (2009),O sedentarismo é quando a pessoa não pratica nenhum tipo de atividade física regularmente o que acaba gerando consequências como acumulo de gordura na região da barriga, aumento do colesterol e do risco de diabetes tipo 2, por exemplo.

A pessoa é considerada sedentária mesmo se tiver uma vida ativa e se movimentar constantemente porque é empregada doméstica ou faxineiro, por exemplo. Se a pessoa não tiver o hábito de parar por algum momento para se dedicar a uma atividade física.

Ser sedentário pode levar ao desenvolvimento de problemas de saúde como:

- Falta de força muscular por não estimular todos os músculos;
- Dor nas articulações devido ao excesso de peso;
- Acúmulo de gordura abdominal e no interior das artérias;
- Aumento excessivo do peso e até mesmo obesidade;
- Aumento do colesterol e triglicerídios;
- Doenças cardiovasculares, como Infarto ou AVC;
- Aumento do risco de Diabetes tipo 2 devido à resistência à insulina;
- Roncos durante o sono e Apneia do sono porque o ar pode passar com dificuldade pelas vias aéreas.

Algumas situações que favorecem o sedentarismo incluem a falta de tempo ou de dinheiro para pagar a academia, mas o uso do elevador, ao invés de subir de escadas, a possibilidade de estacionar o carro perto do trabalho, ao invés de ir a pé uma parte do caminho, e o controle remoto da televisão.

Por isso, para que a pessoa possa se movimentar mais, mantendo os músculos fortes e a saúde cardíaca é recomendado optar sempre pela 'moda antiga' preferindo as escadas e sempre que possível andar à pé. Mas ainda assim, deve fazer algum tipo de exercício todas as semanas.

Nos dias atuais umas das maiores preocupações da obesidade infantil resulta de uma falha do sistema de autorregulação do corpo na modulação de influências ambientais em relação às propensões genéticas individuais. Diversos fatores

envolvidos nas complexas interações genes-ambiente que causam a obesidade promoverão um equilíbrio energético positivo em longo prazo. Resultados de estudos longitudinais sugerem que a causa última da obesidade tende a ser um pequeno desequilíbrio crônico de energia, que é difícil de detectar por meio dos métodos atuais de mensuração de ingestão e gasto de energia. É provável que mudanças ambientais – por exemplo, em nutrição e estilo de vida – sejam as principais responsáveis pela atual epidemia de obesidade, uma vez que um conjunto de genes não pode modificarse em menos do que uma geração.

Crianças obesas estão expostas a estigmas de peso e podem ser vulneráveis a efeitos psicológicos, como depressão, e efeitos sociais, como o isolamento. As consequências de tendências desfavoráveis, como o isolamento ou o retraimento social, podem contribuir para a exacerbação da obesidade por meio de vulnerabilidades psicológicas que aumentam a tendência a comer demais e a atividades sedentárias. É evidente que essas tendências desfavoráveis, o preconceito e a discriminação são parte da vida cotidiana dessas crianças com sobrepeso. Além disso, com o aumento da incidência de obesidade infantil, foram identificadas também outras consequências da obesidade para as crianças, entre as quais apneia obstrutiva do sono, problemas ortopédicos, hiperandrogenismo, diabetes do tipo 2 e doenças cardiovasculares.

A prática da caminhada, também se faz necessário alguns cuidados como a escolha de um tênis confortável, flexível e macio, a escolha de local adequado e de preferência sem ladeiras.

Outro aspecto destacado é com relação ao uso adequado de roupas, que devem ser leves e confortáveis, evitando o suor excessivo, que deve surgir espontaneamente. E, com o término do exercício, as pessoas devem fazer o relaxamento, sob a forma de ginástica de alongamento e respiração leve para permitir a adaptação novamente ao estado de repouso.

Sampaio (2009), A caminhada como prática de atividade física regular é uma boa opção para que as pessoas fujam do sedentarismo e ainda aprimore o seu convívio social, criando elos de amizade e constituindo laços afetivos. Esta prática é bastante popular, uma vez que não requer grandes gastos financeiros, nem habilidades específicas, além de não necessitar de local exclusivo, desde que o ambiente seja seguro, podendo ser praticado individualmente ou em grupo

2.2 Benefícios da caminhada

Para combater o sedentarismo pode-se optar por qualquer tipo de atividade física desde que ela seja feita, pelo menos, 3 vezes por semana porque somente assim haverá uma diminuição do risco de doenças devido à falta de atividade física. Praticar alguma atividade física somente uma vez por semana não tem tantos benefícios, mas se é o que tempo que a pessoa tem disponível no momento, qualquer esforço será melhor que nada.

Segundo TRAPÉ (2014) para começar é recomendado ir ao médico para ser examinado porque assim ele poderá dizer se a pessoa está apta ou não para a atividade que pretende fazer. Geralmente, a escolha inicial de uma pessoa que está acima do peso e quer deixar o sedentarismo é a caminhada porque ela tem pouco impacto sobre as articulações e pode ser feita no seu próprio ritmo. Se pretende começar a caminhar, confira um plano de caminhada de 1 mês, que pode ser útil.

A caminhada **melhora a circulação**: caminhar durante aproximadamente 40 minutos é capaz de reduzir a pressão arterial durante 24 horas após o término do exercício. Isso acontece porque durante a prática do exercício, o fluxo de sangue aumenta, levando os vasos sanguíneos a se expandirem, diminuindo a pressão. Além disso, a caminhada faz com que a as válvulas do coração trabalhem mais, melhorando a circulação de hemoglobina a e oxigenação do corpo. "Com o maior bombeamento de sangue para o pulmão, o sangue fica mais rico em oxigênio. Somado a isso, a caminhada também faz as artérias, veias e vasos capilares se dilatarem, tornando o transporte de oxigênio mais eficiente às partes periféricas do organismo, como braços e pernas", explica o fisiologista Trapé (2014).

A caminhada deixa o pulmão mais eficiente: O pulmão também é bastante beneficiado quando caminhamos. De acordo com Trapé (2014), as trocas gasosas que ocorrem nesse órgão passam a ser mais poderosas quando caminhamos com frequência. Isso faz com que uma quantidade maior de impurezas saia do pulmão, deixando-o mais livre de catarros e poeiras. "A prática da caminhada, se aconselhada por um médico, pode ajudar também a dilatar os brônquios e prevenir algumas inflamações nas vias aéreas, como bronquite. Em alguns casos mais simples, ela tem o mesmo efeito de um xarope bronco dilatador", explica.

A caminhada **combate a osteoporose:** O impacto dos pés com o chão tem efeito benéfico aos ossos. A compressão dos ossos da perna, e a movimentação de todo o esqueleto durante uma caminhada faz com que haja uma maior quantidade de estímulos elétricos em nossos ossos, chamados de piezelétrico. Esse estímulo facilita a absorção de cálcio, deixando os ossos mais resistentes e menos propensos a sofrerem com a osteoporose. "Na fase inicial da perda de massa óssea, a caminhada é uma boa maneira de fortalecer os ossos. Mesmo assim, quando o quadro já é de osteoporose, andar frequentemente pode diminuir o avanço da doença".

A caminhada **afasta a depressão:** Durante a caminhada, nosso corpo libera uma quantidade maior de endorfina, hormônio produzido pela hipófise, responsável pela sensação de alegria e relaxamento. Quando uma pessoa começa a praticar exercícios, ela automaticamente produz endorfina. Depois de um tempo, é preciso praticar ainda mais exercícios para sentir o efeito benéfico do hormônio. "Começar a caminhar é o início de um círculo vicioso. Quando mais você caminha, mais endorfina seu organismo produz, o que te dá mais ânimo. Esse relaxamento também faz com que você esteja preparado para passar cada vez mais tempo caminhando", explica Trapé (2014).

A caminhada aumenta a sensação de bem-estar: Uma breve caminhada em áreas verdes, como parques e jardins, pode melhorar significativamente a saúde mental, trazendo benefícios para o humor e a autoestima, de acordo com um estudo feito pela Universidade de Esse, no Reino Unido. Comparando dados de 1,2 mil pessoas de diferentes idades, gêneros e status de saúde mental, os pesquisadores descobriram que aqueles que se envolviam em caminhadas ao ar livre e também, ciclismo, jardinagem, pesca, canoagem, equitação e agricultura, na esteira apresentavam efeitos positivos em relação ao humor e à autoestima, mesmo que essas atividades fossem praticadas por apenas alguns minutos diários.

A caminhada deixa o cérebro mais saudável: "Caminhar diariamente é um ótimo exercício para deixar o corpo em forma, melhorar a saúde e retardar o envelhecimento." Caminhar diariamente é um ótimo exercício para deixar o corpo em forma, melhorar a saúde e retardar o envelhecimento. Entretanto, um novo estudo da Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, mostra que esse efeito antienvelhecimento do exercício pode ser possível também em relação ao cérebro, ao aumentar seus circuitos e reduzir os riscos de problemas de memória e de atenção. "Os estímulos que recebemos quando caminhamos aumenta a nossa coordenação e

fazem com que nosso cérebro seja capaz de responder a cada vez mais estímulos, sejam eles visuais, táteis, sonoros e olfativos", comenta TRAPÉ (2014). Outro estudo feito pela Universidade de Pittsburgh, afirma que as pessoas que caminham em média 10 quilômetros por semana apresentam metade dos riscos de ter uma diminuição no volume cerebral. Isso pode ser um fator decisivo na prevenção de vários tipos de demência, inclusive a doença de Alzheimer, que mata lentamente as células cerebrais.

A caminhada diminui a sonolência: A caminhada durante o dia faz com que o nosso corpo tenha um pico na produção de substâncias estimulantes, como a adrenalina. Essa substância deixa o corpo mais disposto durante as horas subsequentes ao exercício. Somado a isso, a caminhada melhora a qualidade do sono de noite. "Como o corpo inteiro passa a gastar energia durante uma caminhada, o nosso organismo adormece mais rapidamente no final do dia. Por isso, poucas pessoas que caminham frequentemente têm insônia e, consequentemente, não tem sonolência no dia seguinte".

A caminhada mantém o peso em equilíbrio e emagrece: Esse talvez seja o benefício mais famoso da caminhada. "É claro que caminhar emagrece. Se você está acostumado a gastar uma determinada quantidade de energia e começa a caminhar, o seu corpo passa a ter uma maior demanda calórica que causa uma queima de gorduras localizadas", afirma Correia (2012). E o papel da caminhada na perda de peso não para por aí. Pesquisadores da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, mostrou que, mesmo horas depois do exercício, a pessoa continua a emagrecer devido à aceleração do metabolismo causada pelo aumento na circulação, respiração e atividade muscular. A conclusão foi de que os músculos dos atletas convertem constantemente mais energia em calor do que os de indivíduos sedentários. Isso ocorre porque quem faz um treinamento intensivo de resistência, como é o caso da caminhada, tem um metabolismo mais acelerado.

A caminhada **controla a vontade de comer**: Um estudo recente feito por pesquisadores da Universidade, na Inglaterra, sugere que fazer caminhadas pode conter o vício pelo chocolate. Durante o estudo, foram avaliadas 25 pessoas que consumiam uma quantidade de pelo menos 100 gramas por dia de chocolate. Os chocólatras tiveram que renunciar ao consumo do doce e foram divididos em dois grupos, sendo que um deles faria uma caminhada diária. Os pesquisadores perceberam que não comer o chocolate, juntamente com o estresse provocado pelo

dia a dia, aumentava a vontade de consumir o doce. Mas, uma caminhada de 15 minutos em uma esteira proporciona uma redução significativa da vontade pela guloseima. "Além de ocupar o tempo com outra coisa que não seja a comida, a caminhada libera hormônios, como a endorfina, que relaxam e combatem o estresse, efeito que muitas pessoas buscam compulsivamente na comida", afirma Trapé (2014).

A caminhada protege contra derrames e infartos: Quem anda mantém a saúde protegida das doenças cardiovasculares. Por ajudar a controlar a pressão sanguínea, caminhar é um fator de proteção contra derrames e infarto. "Os vasos ficam mais elásticos e mais propícios a se dilatarem quando há alguma obstrução. Isso impede que as artérias parem de transportar sangue ou entupam", diz TRAPÉ (2014). A caminhada também regula os níveis de colesterol no corpo. Ela age tanto na diminuição na produção de gorduras ruins ao organismo, que têm mais facilidade de se acumular nas paredes dos vasos sanguíneos e por isso causar derrames e infartos, como no aumento na produção de HDL, mais conhecido como colesterol bom.

2 CAMINHADA NO COTIDIANO ESCOLAR: MOTIVAÇÃO E BENEFÍCIOS

Como dito, o sedentarismo, caracterizado pela ausência de atividade física regular, atualmente é considerado tão prejudicial à saúde quanto qualquer outro tipo de doença, podendo acarretar um custo econômico a médio e longo prazo, para o indivíduo, a família e para a sociedade (CONFEF, 2004). Nesse sentido, pesquisas sobre motivação à prática de atividades físicas tornam-se relevantes, a fim de viabilizar futuros estudos que visam minimizar o sedentarismo entre a população. O que pode ter início no contexto escolar.

Trapé (2014) ressalta que a caminhada é uma das atividades mais praticadas e indicadas, uma vez que não necessita de recursos e pode ser realizada em qualquer lugar como parques, calçadas, condomínios, ruas e praças. Sendo aconselhada por ser um movimento natural, de realização simples, além de não necessitar de habilidades peculiares, a mesma proporciona excelentes resultados, podendo ser realizada como fator de promoção a saúde, ao condicionamento físico e ao lazer. Deste modo devido ao fato de ter fácil acesso e não proporcionar riscos, a caminhada é uma das atividades físicas mais indicadas para qualquer pessoa.

A imagem do professor de Educação Física escolar sempre esteve ligada ao esporte, a saúde e a disciplina. A partir da década de 1970, se tentou criar uma nova identidade para a Educação Física escolar, baseada em pressupostos culturais, cognitivos e psicossociais, aliados aos tradicionais aspectos biológicos.

Como professores de Educação Física, temos um papel de suma importância dentro da escola, assim como os demais professores em suas disciplinas. Nossos ensinamentos rompem as barreiras das quatro bolas (futebol, handebol, voleibol e basquetebol), pois somos também pesquisadores e nos especializamos nessa área do saber para proporcionar à comunidade escolar um ensino de qualidade.

TRAPÉ (2014) A caminhada é um exercício físico aeróbio, de baixo impacto e que envolve grandes grupos musculares. Promove uma melhora no sistema cardiorrespiratório, desenvolvimento de uma estrutura muscular mais forte e resistente. Desta forma, o educador deve levar aos seus alunos atividades que permitam uma movimentação variada e exploradora do corpo e do próprio ambiente em que estão situados. Sempre adequados ao grau de desenvolvimento em cada etapa da vida escolar e faixa etária dando-lhes plena liberdade e espontaneidade de movimentos como saltar, correr, girar, arremessar, etc.

A Educação Física escolar tem como um de seus objetivos atuar no sentido de criar uma interação e socialização entre seus alunos visando uma vida saudável. Contudo, ao analisarmos o processo histórico da Educação Física no Brasil, percebemos que a mesma teve várias tendências que foram mudando no decorrer dos anos, sob a influência de várias áreas como: a médica, a militar e a esportiva (GASPAR, 2004).

Nos anos 70, a educação física passa a ser caracterizada como esporte, considerada como fator que poderia colaborar na melhoria da força de trabalho da economia brasileira. Neste período estreitaram-se os vínculos entre o esporte e nacionalismo, influenciados pela Copa do Mundo de 1970. Mas, na década de 80 começaram a haver contestações a respeito desta aptidão física, pois o Brasil não se tornou uma nação olímpica nem aumentou o número de praticantes de atividades físicas. Isto acarretou uma crise de identidade na Educação Física escolar, fazendo com que a mesma que prioriza o ensino de 5a a 8a série, ampliasse e priorizasse o ensino a partir da pré-escola (GASPAR, 2004).

Mesmo a partir da década de 1980, com a mudança desse aspecto tecnicista, esta relação não mudou muito, até mesmo porque, sabe-se que até meados da

década de 1990 as aulas de Educação Física eram realizadas em período oposto ao das demais disciplinas, isto gerava uma separação dos professores de Educação Física em relação aos demais. Com a mudança da grade, que incluiu as aulas de Educação Física no horário normal de aula, junto com as demais matérias, esta distância entre os professores parece ter diminuído. Mas além desta questão temos o fato de que a Educação Física, em geral não é reconhecida como disciplina pelos alunos. Segundo Gaspar (2004), alunos do ensino médio frequentam as aulas de Educação Física apenas para distração, descontração e lazer.

Compreender o que motiva as pessoas a praticar atividade física tem sido um dos maiores desafios dos profissionais envolvidos com esta área, tendo em vista que algumas pesquisas indicam que apesar de se conhecerem os diversos benefícios associados à prática regular de AF, o número de sedentários ainda é crescente e tem se tornado algo preocupante no que diz respeito à saúde da população brasileira.

O estudo da motivação no contexto da atividade física e do esporte tem sido alvo de parte da literatura produzida na área da Psicologia do Esporte. A motivação, conforme Gouveia (2007) exerce um grande efeito sobre as pessoas principalmente quando se refere à prática de atividades físicas em geral. Muitas vezes a motivação pode ser responsável pela decisão de uma pessoa realizar ou não alguma atividade física. O assunto relacionado à motivação pessoal tem alcançado grande importância nos dias atuais.

Gaspar (2004) destacam que a motivação tem sido avaliada como elemento fundamental no contexto da Educação Física, visto que influencia o envolvimento do aluno/pessoa e a qualidade da execução da tarefa. Assim uma pessoa motivada mostra-se envolvida ativamente no processo de aprendizagem, engajando-se e persistindo em tarefas desafiadoras, despendendo esforços, usando estratégias adequadas, buscando desenvolver novas habilidades de compreensão e domínio. Gaspar (2004) explicam que a motivação, é um processo psicológico básico que auxilia na compreensão das diferentes ações e escolhas individuais, é um dos fatores determinantes do modo como uma pessoa se comporta.

Goldner (2013) explana que o bem-estar físico é sem dúvidas a principal área de ação da educação física, por se tratar de obter pessoas satisfeitas com sua imagem física e sua saúde mental, de modo que o bem-estar se reflita na vontade diária de praticar suas atividades, não apresentando um cansaço extremo, pois foi corretamente orientada por um profissional. Outro ponto importante se refere a

oportunidade de se relacionar e interagir com outras pessoas durante a prática de atividades físicas.

De acordo com o Conselho Federal de Educação Física (2004), a evolução da indústria de bens de consumo tem deixado a vida cada vez mais confortável, de modo que o aparato tecnológico e informacional contribui para que, a cada dia, as pessoas façam menos movimento, aumentando, consequentemente, o risco ao sedentarismo.

A disciplina de Educação Física possui, dentro de suas competências, o compromisso na contribuição no desenvolvimento integral do ser, apropriando-se das aulas para despertar o bel-prazer, o anseio pelo exercício e desporto, ou seja, a cultura do corpo em movimento. Sendo a Educação Física uma das mais importantes disciplinas do currículo, quando bem ministrada, permitindo que todos os alunos tenham efetiva participação, com um elenco de conteúdos e atividades que atenda e desperte o interesse dos alunos para a realização de atividades físicas que atenda sua necessidade.

Nas aulas de Educação Física podem ser realizadas palestras motivacionais para o bem como seus hábitos alimentares e as práticas de atividades físicas, seja de desporto ou de lazer que realizam no cotidiano. Os objetivos específicos foram: análise da frequência nas aulas de Educação Física; análise da efetiva participação durante as aulas de Educação Física; verificar se os alunos exercem atividades físicas além das aulas de Educação Física, e quais atividades que exercem; analise quantas refeições, em média, realiza esses adolescentes diariamente.

Para o cotidiano escolar o estudo se tornou relevante, logo através desta pesquisa, enalteceu maiores esclarecimentos sobre a Educação Física na escola como uma disciplina que pauta-se na educação da saúde dos alunos, e da sociedade focando na caminhada uma atividade pratica, barata e saudável.

Segundo Ferreira(2014),O espaço e o sentido da Educação Física são intensamente reavaliados no contexto do processo educacional brasileiro. Múltiplas são as iniciativas que buscam estudar e debater as questões que envolvem a educação física e o esporte em relação ao seu papel na vida individual, dentro das escolas e em todas as manifestações e instituições sociais

Os alunos, antes de iniciar qualquer atividade física, devem ter o cuidado de se planejar com professor sobre a necessidade ou não de alguns exames médicos, caso esteja sentindo algo. Os alunos que iniciam a caminhada com grandes percursos, ou que desejam entrar em forma de uma hora para a outra, devem lembrar que isto pode

ser prejudicial à saúde com consequências imprevisíveis. O aumento de exercício deve ser gradual e qualquer alteração nas condições físicas deve ser comunicada a um especialista. A escolha do percurso e de suma importância pois o professor deve escolher percurso curto e sossegados e adequados para a segurança dos alunos.

Não restam dúvidas que a caminhada é uma atividade física muito benéfica a saúde, no entanto, Trapé et al. (2014) explicam que quando ela é praticada sem o acompanhamento de um profissional da área de Educação Física, fato que geralmente ocorre com frequência, não é comprovado que este exercício físico alcança a intensidade, frequência e duração apropriada para a promoção dos resultados esperados, uma vez que é comumente praticada em praças, ruas e ou parques das cidades.

Na prática de atividades físicas, o profissional de Educação Física tem uma função importante, uma vez que a atividade física é uma das melhores formas de interação, pois durante uma atividade física um indivíduo possui maior facilidade para relacionar-se. Isso deve em primeiro lugar pelos processos endócrinos que torna o indivíduo mais aceptivo e sensível a informações e em segundo lugar pelo interesse, de praticar a atividade física a fim de melhorar sua qualidade de vida, seja de forma física ou psíquica, emocional ou funcional, independente do motivo, a essência da atividade física está em proporcionar bem estar ao praticante.

A prática da caminhada, também se faz necessário alguns cuidados como a escolha de um tênis confortável, flexível e macio, a escolha de local adequado e de preferência sem ladeiras.

Outro aspecto destacado é com relação ao uso adequado de roupas, que devem ser leves e confortáveis, evitando o suor excessivo, que deve surgir espontaneamente. E, com o término do exercício, as pessoas devem fazer o relaxamento, sob a forma de ginástica de alongamento e respiração leve para permitir a adaptação novamente ao estado de repouso.

Segundo Ferreira(2014) A caminhada se trata de uma excelente alternativa de atividade física de rendimento, sendo normalmente orientada para possuir uma duração que varia entre 20 a 60 minutos sendo praticada de 3 a 5 vezes por semana, com progressão conforme a intensidade de exercício, podendo ser praticada por ambos os sexos, sem restrições em relação à idade. No caso do ambiente escolar somente será prática nas aulas de educação Física com trajetos curtos com isso se

tornara habitual para os alunos fazerem em horário oposto já que está motivado pela prática escolar.

A Educação Física na escola deve propiciar condições para que os alunos obtenham autonomia em relação à prática da atividade física, ou seja, após o período formal de aulas os alunos deveriam manter uma prática de atividade regular, sem o auxílio de especialistas, se assim desejarem. Este objetivo é enormemente facilitado se os alunos encontram prazer nas aulas de Educação Física, pois, apreciando determinada atividade é mais provável desejar continuá-la, caracterizando uma ligação de prazer.

Cabe à escola e ao professor de Educação Física, de acordo com a sua realidade, ponderar sobre as melhores condições para oferecimento da disciplina. Na verdade, os professores podem, em conjunto com os alunos, construir outros conhecimentos que avancem e aprofundem no conhecimento relativo à cultura corporal, com auxílio de pesquisas, pessoas da comunidade e a experiência dos próprios alunos da escola.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física é a movimentação do corpo que gera gastos energéticos. Nesse contexto, a caminhada devidamente orientada pelo professor Educação Física realizada de maneira regular, aumentando o ritmo e a duração gradativamente, possui excelentes resultados para a melhoria da saúde e da qualidade de vida como um todo. É uma atividade física recomendada em especial para iniciantes, gestantes ou idosos, por ser de fácil realização, não requer habilidades especiais, possui contraindicações, a não ser em pessoas com alguma doença contraindicada para essa prática. Possui baixo risco de lesões articulares.

A caminhada contribui de forma significativa para a melhoria da qualidade de vida no que se refere aos aspectos biológicos, sociais e psíquicos. Entretanto é importante que ela não seja realizada de forma desordenada, bem como sem antes passar pela avaliação de outros profissionais da saúde que poderão contribuir com orientações apropriadas a respeito da preparação, cuidados durante a atividade e a alimentação, com o intuito de proporcionar um resultado eficiente dentro do esperado pelo praticante.

Pode-se dizer que a educação física se constituiu em uma área de formação de professores e de profissionais para atuar em outros campos além do escolar. No campo escolar ela possui especial adequação quanto ao processo educacional. A Educação Física enquanto componente curricular da Educação Básica deve assumir uma tarefa importante que é introduzir e integrar o aluno na cultura corporal do movimento.

A Educação Física deve levar o aluno a descobrir motivos e sentidos nas práticas corporais, favorecer o desenvolvimento de atitudes positivas para com elas, levar à aprendizagem de comportamentos adequados à sua prática. Portanto, podese concluir que a prática da atividade física na escola é essencial para a obtenção de uma boa qualidade de vida dando o primeiro passo para motivar e alertar os nossos alunos para a importância da caminhada, para o cotidiano deles tendo a consciência de que os problemas com a saúde não se começam quando adulto mais enquanto jovens. Assim nossos alunos podem levar este exemplo para o convívio familiar, tornando-se um hábito saudável na vida familiar.

REFERÊNCIAS

BARBOSA FILHO et. al. Fatores associados à prática de caminhada, atividades físicas moderadas e vigorosas em adolescentes. **Motricidade**, Vila Real, v. 7, n. 3, p. 45-53, 2011.

BERNARDO, Francilene Lima da Cunha. **Idosos praticantes de caminhada regular uma avaliação dos benefícios.** 2014. 53 f. Trabalho de Conclusão de Curso. Fundação Universidade Federal de Rondônia – UNIR, Porto Velho – RO. Disponível em:

http://www.def.unir.br/downloads/4432_idosos_praticantes_de_caminhada_regular.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2017.

BRITO, Alexandra Maria de. **O processo de análise do risco e incerteza no retorno de investimentos**. 2004. 57 f. Monografia. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. Disponível em:https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/124620. Acesso em: 15 mar. 2017.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - CONFEF (2004). Atividade física: sinônimo de bem estar. Revista de Educação Física, 14. Obtido em 26 de junho de 2016 do World Wide Web: http://www.confef.org.br/.

FERREIRA, Marcos Roberto. **Benefícios da caminhada na orla de Matinhos segundo a opinião de idosos.** 2014. 17 f. Universidade Federal do Paraná. Matinhos – PR. Disponível em:http://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/45397/
Marcos%20Roberto%20Ferreira.pdf?sequence=1>. Acesso em: 21 abr. 2017.

FERNANDES, H. M. (2003). Motivação no contexto da educação física: estudo centrado no valor preditivo das intenções de prática desportiva em função da motivação intrínseca. Monografia, Universidade de Trásos-Montes e Alto Douro, Portugal.

GOLDNER, Leonardo Junio. **Educação física e saúde:** benefício da atividade fisica para a qualidade de vida. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso. 24 f. Universidade Federal do Espírito Santo – UFES. Centro Educação Física e Desporto – CEFD. Vitória – ES. Disponível em:http://www.cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/Monografia%20%20Leonardo%20Goldner.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2017.

GOUVEIA, F. C. Motivação e Prática da Educação Física. Campinas: Papirus, 2007.

LIMA Jenisson Santana. et al. Caminhada como atividade física e seus benefícios. 2011. Artigo. 10 f. Universidade Tiradentes. Disponível em: https://portal.unit.br/hotsites/2011/enc_formacao_professores/a rquivos/artigos/GT_04_PRATICAS_INVESTIGATIVAS/CAMINHADA _ATIVIDADE_FISICA_BENEFICIOS.pdf> Acesso em: 12 abr. 2017.

MIRANDA, Maria Makelly Amarante. **Os benefícios que a prática de atividade física proporciona aos idosos**: "Projeto Pratique Saúde"- MS. 2014. Artigo. 14 f. Universidade do Estado do Mato Grosso. Disponível em: http://fapan.edu.br/media/files/2/2_126.pdf. Acesso em: 12 abr. 2017.

NÓVOA, A. **Formação de professores e profissão docente**. In: NÓVOA, A.(org.) Os professores e a sua formação. Lisboa: Publicações Dom Quixote- Instituto Inovação Educacional, 1995. P. 15-53.

OLIVEIRA, Jussara Ferro de A caminhada orientada como intervenção terapêutica no controle da pressão arterial dos participantes do Projeto

PICCOLO, Vilma L. Nista. **Educação Física Escolar:** ser... ou não ter?. Campinas: Editora da UNICAMP, 1995.

SAMPAIO, Arnaldina do Céu Lopes. **O contributo da caminhada na preservação da capacidade funcional nos idosos.** 2009. 130 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, 2009.

TRAPÉ, Atila A. et al. Relação entre a prática da caminhada não supervisionada e fatores de risco para as doenças cardiovasculares em adultos e idosos. **Medicina** (Ribeirão Preto), v. 2. n. 47. p. 165-176. abr/jun 2014. Disponível em: http://revista.fmrp.usp.br/. Acesso em: 25 abr. 2017.

ZANON, Diego. **Personal trainer ou personal training?** 2012. Disponível em: http://www.diegozanon.com.br/?p=245>. Acesso em 30 abr. 2017.