

## **ORIENTAÇÃO NA CAMINHADA E NA CORRIDA NO PARQUE DE EXPOSIÇÕES PEDRO FELÍCIO CAVALCANTI (CRATO-CE)**

ANGELICA ELIAS DOS SANTOS, LUCAS FARIAS PEREIRA, ISABEL ALVES DANTAS, ARIZA MARIA ROCHA

**INTRODUÇÃO:** As vantagens da caminhada e da corrida são inúmeras. Além de ser uma prática de fácil acesso, pode ser praticada sem restrição de idade e gênero, no entanto, é importante que seja orientada por um profissional da área da saúde. Dentre os benefícios oferecidos, está o aumento da capacidade cardiorrespiratória, aumento da sensação de bem estar e prevenção de doenças crônicas como diabetes e hipertensão. Lugares com amplo espaço e de acesso público estão cada vez mais frequentados por pessoas que buscam melhorias na qualidade de vida. **OBJETIVO:** Estimular a prática e orientação na caminhada e corrida no Parque de Exposições Pedro Felício Cavalcanti (Crato-CE) na promoção da saúde e cidadania. **MÉTODOS:** O projeto ocorre através de orientação aos frequentadores do Parque de Exposições Pedro Felício Cavalcanti (Crato-CE) no período da manhã e noite. As orientações são ministradas pelo monitor selecionado que prepara o material pedagógico e físico no restante de sua carga horária. O coordenador do projeto e o monitor têm reuniões mensais para orientação e planejamento das atividades a serem desenvolvidas. O projeto está à disposição da comunidade, sem qualquer restrição. Os alunos são orientados sobre características, fundamentos, capacidade física e aspecto técnico. De início foi solicitado aos praticantes atestado médico e feita uma avaliação física. Nos primeiros dias em que ocorreram as aulas os participantes foram orientados com base nos seguintes pontos: antes de começar; os primeiros passos; a roupa e o tênis adequado; alongar e aquecer; como aferir a frequência cardíaca; formas de melhorar a técnica durante a caminhada e corrida; tipos de treino; e como evoluir no treinamento; **RESULTADOS:** Como resultados, espera-se que ao final do projeto haja significativamente uma melhoria da saúde e da qualidade de vida dos praticantes, aumentando o nível de atividade física no seu cotidiano, estando conscientes dos benefícios que esta prática oferece.

**PALAVRAS-CHAVE:** CAMINHADA; CORRIDA; PROJETO; SAÚDE; ORIENTAÇÃO.

**ÁREA TEMÁTICA:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**FORMA DE APRESENTAÇÃO:** PÔSTER