

X Caminhada Ecológica: uma proposta educativa por meio da atividade física e ecológica

*Prof. Almandino Naves de Souza - FEF
 *Prof. Alejo José Morales Fernandez - FEF
 *Profa. Claci de Fátima Rosso - FEN
 *Prof. Francisco Luiz De Marchi Netto - FEF
 *Prof. José Pedro de Oliveira Alva-
 renga - FEF
 *Profa. Joana Ambrosina do Carmo - FF
 *Profa. Márcia Maria de Souza - FEN
 *Profa. Maria Raquel Hidallgo Cam-
 pos - FANUT
 *Profa. Maria Sebastiana Sousa - FANUT
 *Profa. Márcia Maria Sacchi Correa -
 FANUT
 *Profa. Sandra Maria Brunini
 de Souza - FEN
 *Profa. Silvana de Lima Vieira
 dos Santos - FEN
 *Médicos - Weimar Sebba
 Barroso de Sousa - HC

Resumo

A Caminhada Ecológica é um evento realizado por meio de uma parceria entre a Universidade Federal de Goiás e a Organização Jaime Câmara, tendo como objetivo principal a luta pela preservação do meio ambiente e da ecologia do Estado de Goiás, através do envolvimento e da participação de toda a comunidade em eventos esportivos e educativos como é a caminhada, principalmente nas regiões envolvidas na realização do projeto. Esta caminhada ecológica em Goiás é um dos maiores eventos esportivos de que se tem registro no Brasil e na América Latina, constituindo-se da realização de um percurso de 310Km, envolvendo as cidades localizadas entre Goiânia e Aruanã, às margens do Rio Araguaia. A distância é percorrida por um grupo de 25 participantes, representantes dos municípios envolvidos no percurso num período de 5 (cinco) dias. A Universidade Federal de Goiás participou do evento com uma equipe técnica multidisciplinar, formada por professores e Acadêmicos das Faculdades de Medicina, Enfermagem, Nutrição, Farmácia e Educação Física, as quais realizam testes físicos, exames clínicos, laboratoriais e biométricos dos atletas além de acompanhá-los durante toda a

realização do evento prestando todos os atendimentos profissionais necessários aos mesmos.

Apresentação

O constante avanço da ciência no campo e da tecnologia para a produção de bens de consumo tem se desenvolvido a passos largos desde a Revolução Industrial, em nome do progresso e do bem-estar de toda a humanidade. A natureza e a ecologia tem pago um preço



Atividade física é instrumento de luta contra a destruição do meio ambiente

muito alto pelos constantes estragos que o homem tem feito, através das indústrias, fábricas, automóveis, acidentes nucleares, testes atômicos dentre outros.

A explosão demográfica da humanidade nas últimas décadas tem levado o homem a um consumo cada vez maior de energia e de produção de alimentos, provocando grandes transformações na superfície do planeta. A destruição indiscriminada de matas e florestas para o surgimento de novos povoados e cidades tem provocado uma expansão demográfica nas áreas de cultivo de diferentes culturas, a utilização dos rios para a construção de usinas hidrelétricas, as grandes escavações em busca de riquezas minerais, tem se constituído exemplos visíveis. A extração e o comércio ilegal de madeiras nobres, bem como a caça predatória e a comercialização de espécimes de animais selvagens para os fins de confecção de roupas e adornos

domésticos, constituem práticas comuns do mundo capitalista.

A preocupação com a ecologia tem despertado a atenção de grande parte da população e dos governantes, os quais têm se manifestado a favor de uma utilização racional dos recursos ambientais e da preservação do meio ambiente, de forma a garantir às futuras gerações um planeta com melhores possibilidades de sobrevivência.

Para tanto, a realização de congressos, seminários e encontros tem reunido uma série de líderes de diferentes nações, ONGs (Organizações Não Governamentais) e ambientalistas do mundo inteiro, no sentido de se discutir projetos específicos e unificados e a destinação de recursos para garantir as reservas naturais ainda existentes no planeta.

A Universidade Federal de Goiás mais uma vez integra ao projeto da Caminhada Ecológica como uma proposta de atividade física e de ecologia em parceria com a Organização Jaime Câmara.

A parceria neste evento teve início na década de 90 e justifica-se pela tradição da

UFG em procurar engajar-se em programas que possibilitem o desenvolvimento de atividades de ensino, pesquisa e extensão universitária.

Ao mesmo tempo que garante o apoio técnico à X Caminhada Ecológica, este projeto prevê a possibilidade de desenvolvimento de pesquisas, pois os aspectos que envolvem um evento desta natureza se constituem motivos de interesse de estudos de diferentes áreas do conhecimento científico, permitindo o desenvolvimento de projetos integrados em torno de uma temática comum, resgatando assim o verdadeiro papel da ciência tanto no sentido epistemológico, através da relação dialética entre a natureza e a sociedade, como no processo de acumulação de conhecimentos interativos, sem falar do significado quanto ao desenvolvimento de trabalhos de interesses sociais, repassando à comunidade integrante do roteiro da caminhada a necessária formação de

uma consciência voltada ao ordenamento ambiental.

Concomitantemente, estiveram envolvidos professores e acadêmicos com interesses científicos nas áreas de Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Nutrição e Medicina. Esta interdisciplinaridade possibilitou resultados abrangentes quanto aos aspectos observados pelas respectivas áreas.

Nos anos 80, a mobilização de diversas áreas governamentais deu um caráter eminentemente político à questão. Atualmente, indústrias do mundo inteiro buscam soluções técnicas para os problemas ambientais, respondendo às exigências de um mercado cada vez mais consciente da necessidade de mudanças por um meio ambiente mais limpo e equilibrado.

Algumas ações isoladas e concretas de grupos que lutam pelo direito à vida dos animais marinhos, como é o caso do *Green Peace*, tem-nos demonstrado, através de suas atitudes práticas e políticas, que é perfeitamente possível impedir que experiências nucleares sejam realizadas em ambiente marinho, protegendo assim toda a espécie de vida marinha existente.

Especificamente em termos de Brasil, vemos que a defesa ambiental é incluída no artigo 225, Capítulo II, da Constituição Brasileira, assegurando que "todos têm direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, impondo-se ao poder público e a coletividade o dever de defendê-lo e preservá-lo para as presentes e futuras gerações".

Nos países de primeiro mundo, a própria cobrança da sociedade impõe mecanismos reguladores para a conservação do meio ambiente.

No Brasil já existem grupos que cobram das autoridades, empresas e demais instituições esses mecanismos. No entanto, pela falta de informação e, conseqüentemente, falta de maturidade da consciência da maioria da população, ainda é preciso um trabalho mais efetivo de diversas áreas, incluindo a comunicação.

A Caminhada Ecológica, sendo um dos maiores eventos de cunho esportivo e científico, busca, através de sua essência, como objetivo principal, a luta pela preservação ambiental em Goiás, principalmente nas regiões envolvidas entre Goiânia e Aruanã.

Os movimentos e as sociedades ambientalistas hoje deixam de representar pequenos grupos idealistas preocupados com os resultados do avanço tecnológico, em detrimento ao

desgaste da natureza, para se juntar à comunidade mundial no que diz respeito a assumir uma consciência de forma a adotar e a cobrar das instituições uma visão mais crítica e severa quanto à necessidade de conservação e aproveitamento racional das espécies em benefício de todos e do próprio planeta.

Tal preocupação já tomou conta de todos os cidadãos responsáveis deste país e do mundo; portanto a Faculdade de Educação Física juntamente com outras unidades de ensino da UFG que integram a Caminhada Ecológica, a qual se desponta como um dos maiores eventos esportivos do país, visando o desenvolvimento de atividades de ensino, pesquisa e extensão, principalmente a de conscientização de que o homem faz parte do equilíbrio ecológico, portanto, fator essencial para a proteção e recuperação ambiental de nossas regiões, preservando assim nossas belezas naturais.

A parceria nesse evento justifica-se pela tradição da Universidade Federal de Goiás em procurar engajar-se em programas que possibilitem o desenvolvimento de atividades de ensino, pesquisa e extensão, juntamente com empresas privadas, promovendo junto à sociedade o interesse pela prática de uma atividade física, a qual, engajada com respeito às belezas naturais de nossas regiões, possam proporcionar uma melhor condição de vida, pois o homem e a natureza fazem parte do ciclo da vida.

Dessa forma, nos trabalhos de interesses sociais e com a consciência voltada ao ordenamento ambiental, a UFG empenhou-se novamente envolvendo pesquisadores das áreas da medicina, farmácia, enfermagem, nutrição e educação física, além dos representantes das comunidades envolvidas no roteiro da caminhada, propiciando com este trabalho de senso comum objetivar resultados abrangentes quanto aos aspectos sociais, culturais e ambientais, pois entende-se que é somente através do coletivo que as mudanças e conquistas ocorrerão.

Uma proposta de impacto

Considerando-se as intenções desse evento, entendemos ser como indispensável o desenvolvimento de um trabalho conjunto em parceria com os organismos governamentais, empresa privada e a comunidade em geral, vindo uma proposta de estudos científicos e de conscientização ambiental. Dentro desta proposta, o apoio técnico da



A caminhada desponta como um dos maiores eventos ecológicos do Brasil.

Universidade Federal de Goiás à realização da X Caminhada Ecológica garantiu o cumprimento da programação estabelecida para a realização do evento.

Dentro dessa proposta oportunizou-se no desenvolvimento do projeto as seguintes intenções:

- A integração das diversas instituições ligadas a esse projeto junto com a sociedade para a preservação ambiental;
- A preocupação em recuperar a fauna e a flora do Estado de Goiás;
- Proporcionar a execução dos diversos projetos de pesquisas das unidades de ensino envolvidas;

- Chamar a atenção da sociedade para a prática de uma determinada atividade física, em especial, a caminhada.

Objetivos Específicos

- Avaliação do estado nutricional dos participantes;
- Avaliação da composição corporal dos participantes: gordura corporal, massa muscular, massa óssea e peso residual;
- Avaliação de consumo de VO2 máximo inicial;

Itaberaí, Goiás, Araguapaz e Aruanã.

Os 25 participantes do projeto foram selecionados através de provas seletivas realizadas nos municípios que compõem o percurso e, posteriormente, foram submetidos aos testes clínicos e laboratoriais.

Os levantamentos preliminares (exames clínicos e biométricos) realizados pelos demais Departamentos da UFG que integram à equipe técnica do evento representam dados iniciais que, complementados com as demais coletas realizadas durante o percurso até o final do mesmo, compõem-se de elementos fundamentais para o desenvolvimento das pesquisas específicas.

Planejamento e organização

A realização desse evento envolve uma série de etapas com o fim de atingir o seu objetivo maior. Inicialmente é feita uma série de reuniões entre as partes envolvidas - Universidade Federal de Goiás e Organização Jaime Câmara - a fim de que se definam as devidas atribuições e estratégias de ação:

Concurso de Redação - Com o objetivo de envolver um número maior de pessoas nas questões referentes ao meio ambiente e à ecologia, foi atribuída para a rede pública de ensino dos municípios envolvidos na caminhada ecológica uma cartilha contendo uma historinha referente ao tema - ecologia - e o regulamento do concurso, para que os professores dessas escolas envolvessem

os alunos em debates e discussões sobre o tema e também pudessem expor suas idéias, produzindo assim textos em forma de redações e/ou poesias. O concurso e a cartilha tiveram objetivos didáticos e pedagógicos no sentido de ampliar o universo de discussões sobre o meio ambiente e contribuir com a formação educativa das crianças dos municípios envolvidos. As 3 (três) melhores redações de cada município foram encaminhadas para o departamento de redações da Organização Jaime Câmara, onde uma equipe formada por representantes de todas as entidades envolvidas no evento fizeram uma seleção das 10 (dez) melhores redações, as

quais receberam premiações individuais como também para a escola em que se encontram matriculados.

A Seletivas dos Atletas - Os 95 (noventa e cinco) candidatos de Goiânia inscritos na X Caminhada Ecológica realizaram um teste seletivo no Campus Universitário, coordenado pela Faculdade de Educação Física, sendo classificados 30 (trinta) candidatos. O teste foi composto de uma prova de resistência (caminhada e corrida) realizada em dois dias, sendo dividida em três etapas a saber:

Sábado - Percorrer 32 Km no período da manhã, das 8h às 12h

Percorrer 28 Km no período da tarde, das 14h às 17h

Domingo - Percorrer 28 Km no período da manhã, das 8h às 11h30

Os candidatos do interior foram selecionados através de seletivas promovidas pelas prefeituras locais, constando de caminhadas intervaladas de corridas num percurso de 40Km. Foram selecionados os representantes por município, perfazendo um total de 10 candidatos.

Do grupo dos 25 candidatos selecionados, dois eram do sexo feminino na faixa etária dos 30 anos e sendo os demais atletas distribuídos nas faixas etárias de 20 a 60 anos.

Todos os atletas passaram por uma bateria de exames clínicos e laboratoriais realizados na UFG, a saber: Departamento de Cardiologia do Hospital das Clínicas da UFG e no Laboratório Rômulo Rocha, na Faculdade de Farmácia.

Durante a caminhada, a equipe técnica da UFG que participou do evento realizou o trabalho de apoio nos seguintes atendimentos:

Atendimento médico - Os participantes foram avaliados quanto ao nível de condicionamento cardiovascular em testes de esforço em esteira e são realizados ecocardiogramas antes e após a caminhada. A equipe médica formada por um médico e uma enfermeira, contando com o apoio de uma ambulância e todos os equipamentos necessários fizeram o acompanhamento dos participantes da caminhada durante todo o percurso, fazendo o atendimento às emergências que se apresentam diariamente.

Atendimento de enfermagem - A equipe de enfermagem faz fundamental atendimento no sentido da prevenção e da recuperação das constantes lesões



Alertando o homem sobre a importância do equilíbrio ambiental

- Análise dos parâmetros fisiológicos;
- Estudo químico e bioquímico dos participantes da caminhada;
- Oportunizar aos professores e acadêmicos a vivência no campo prático dos conhecimentos teóricos adquiridos;
- Averiguação do comportamento dos participantes durante o percurso.

Metas

A Caminhada Ecológica é um evento que visa levar 25 participantes a percorrerem 310 Km, ligando a cidade de Goiânia a Aruanã, num período de 17 a 22 de julho deste ano, envolvendo os municípios de Goiânia, Goianira, Caturai, Brazabranes, Inhumas, Itauçu,

provocadas pelo desgaste físico e orgânico dos participantes, principalmente no que diz respeito às lesões músculo-tendinosa e sub-cutâneas que surgem durante todo o percurso (bolhas, calos, inflamações articulares e tendinosas, entre outros).

Atendimento nutricional - Elaborou o programa de alimentação durante os cinco dias de realização do evento, observando principalmente a reposição das reservas energéticas dos participantes da Caminha Ecológica, que foi previamente encaminhado às prefeituras envolvidas no projeto, sendo que toda a preparação do cardápio e os demais cuidados com a limpeza e higiene dos locais onde foram preparadas e realizadas as refeições é coordenada pela equipe de nutrição. Também foram observados os cuidados com a reposição hídrica dos participantes, através do preparo de bebidas isotônicas, sucos e outras bebidas a serem consumidas durante o desenvolvimento do percurso.

Atendimento da farmácia - Foram realizados antes e durante a Caminhada Ecológica a coleta de material (sangue, urina e fezes) para análises de variação dos parâmetros metabólicos e fisiológicos dos participantes, que servem de subsídios para os estudos das demais unidades envolvidas no projeto.

Atendimento da Educação Física - Avaliação da performance física dos candidatos (seletiva); acompanhamento e orientação do ritmo e/ou intensidade para o cumprimento dos percursos diários previstos no cronograma de execução; realização de exercícios preparatórios no início de cada etapa do percurso e compensatórios no final de cada etapa cumprida, sendo a FEF a responsável pela coordenação geral durante toda a realização do projeto.

ROTEIRO DO PERCURSO - GOIÂNIA/ ARUANÃ

TERÇA-FEIRA - 17/07/01

GOIÂNIA - Início da X Caminhada Ecológica às 6h, Terminal Rodoviário "Padre Pelágio".

GOIANIRA - Passagem pelo município às 9h; o Prefeito de Goiânia realiza a entrega do troféu Jaburu ao Prefeito de Goianira, no trevo da cidade. Parada para lanche.

BRAZABRANTES - Passagem pelo município às 10h, o Prefeito de Goianira realiza a entrega do troféu Jaburu ao Prefeito de Brazabrantés.

CATURAÍ - Passagem pelo município às 11h.

O Prefeito de Brazabrantés efetua a entrega do troféu Jaburu ao Prefeito de Caturaí.

INHUMAS - Chegada ao município às 12h, onde o prefeito de Caturaí faz a entrega do troféu Jaburu ao Prefeito de Inhumas. Parada para o almoço e descanso. Retorno à caminhada às 14h. ITAUCU - Chegada ao município por volta das 18h, onde o Prefeito de Inhumas passa o troféu Jaburu às mãos do Prefeito de Itauçu. Parada para o jantar e pernoite.

QUARTA-FEIRA - 18/07/01

ITAUCU - Início da caminhada às 6h, após o café da manhã.

ITABERAÍ - Passagem pelo município às 10h30, onde o Prefeito de Itauçu entrega a Prefeita de Itaberaí o troféu Jaburu. Parada para o almoço e descanso. Retorno 1ª caminhada às 14h.

GOIÁS - Chegada ao município por volta das 18h, onde o Prefeito da cidade recebe das mãos da Prefeita de Itaberaí o troféu Jaburu. Parada para o jantar e pernoite.

QUINTA-FEIRA - 19/07/01

GOIÁS - Início da caminhada às 6h, após o café da manhã. Parada para o almoço e descanso às 12h num ponto intermediário do trecho que liga os dois municípios, Goiás e Faina. Retorno à caminhada às 14h.

FAINA - Chegada ao município às 19h, onde o Prefeito de Goiás realiza a entrega do troféu Jaburu ao prefeito de Faina. Parada para o Jantar e pernoite.

SEXTA-FEIRA - 21/07/01

FAINA - Início da caminhada às 6h, após o café da manhã. Parada para o almoço e descanso às 12h, num ponto intermediário que liga as duas cidades, Faina e Araguapaz. Retorno à caminhada às 14h.

ARAGUAPAZ - Chegada ao município às 18h, onde o prefeito de Faina realiza a entrega do troféu Jaburu ao Prefeito de Araguapaz. Parada para o jantar e pernoite.

SÁBADO - 22/07/01

ARAGUAPAZ - Início da caminhada às 6h, após o

café da manhã. Parada para o almoço e descanso às 12h, num ponto intermediário que liga as duas cidades, Araguapaz e Aruanã. Retorno à caminhada 14h30.

ARUANÃ - Chegada ao município às 18h, onde o prefeito de Araguapaz entregará a Prefeita de Aruanã o troféu Jaburu. Todos os atletas, equipe técnica e de apoio banham-se às margens do rio Araguaia, marco que simboliza o esforço e amor a natureza e ao rio. À noite, é oferecido um jantar de confraternização aos atletas e nessa oportunidade todos os atletas que completaram o percurso recebem uma premiação (certificados, mini-troféus e *bootons*) que simboliza a mensagem que fora transmitida a toda a população envolvida e atingida pelo evento.

DOMINGO - 23/07/01

Retorno dos atletas e equipe de apoio da X Caminhada Ecológica as suas cidades de origem, logo após o café da manhã.



Atletas se preocupam com a recuperação da fauna e da flora

ORGANIZAÇÃO E ESTRUTURAÇÃO

Órgãos envolvidos e pessoal

A Caminhada Ecológica é um evento promovido pela Organização Jaime Câmara e Coordenada pela UFG, através da FEF, contando ainda como a participação das demais unidades acadêmicas envolvidas no projeto. O evento conta ainda com o patrocínio de algumas empresas do município de Goiânia que apoiam a iniciativa deste evento.

Equipe técnica da UFG:

Fac. De Educação Física - Prof. Francisco Luiz De Marchi Netto, Prof. Alejo José Fernandez Moralez e Prof. José Pedro de Oliveira Alvarenga e acadêmicos do curso.

Fac. De Nutrição - Prof^a Maria Raquel Hidalgo Campos, Prof^a Marcia Helena Sacchi Correa, Prof^a Maria Sebastiana Silva e acadêmicas do curso.

Fac. De Enfermagem - Profa. Márcia Maria de Souza; Sandra Maria Brunini de Souza; Proa. Claci de Fátima Rosso; Profa. Silvana de Lima Vieira dos Santos e acadêmicos do curso.

Hospital das Clínicas - Médico Weimar S. B. de Sousa

Faculdade de Farmácia - Profa. Joana Ambrosina do Carmo e acadêmica

Secretaria de Educação do Estado de Goiás - Coordenador do Programa de Desporto Educacional

Prof. Antônio Celso Ferreira Fonseca

Equipe de apoio

2 massagistas, 8 motoristas.

Equipe de segurança

Batalhão Rodoviário da Polícia Militar do Estado - Corpo de Bombeiros do Estado - LABRE - Liga Brasileira de Radio - amador

Administração

Transporte - 4 veículos de passeio, 3 kobs, 2 pick'ups, 1 caminhão, 1 ônibus, 2 ambulâncias.

Materiais - 60 colchões, 2 camas de massagem, alimentação, medicamentos, equipamentos ortopédicos e de segurança.

Vestuário dos atletas- 5 camisetas regatas, 2 calções, 1 agasalho, 3 pares de meias de algodão, 2 pare de tênis. Da comissão técnica e apoio - camisetas e bonés.

COBERTURA JORNALÍSTICA/DIVULGAÇÃO

A X Caminhada Ecológica teve cobertura total através dos veículos de comu-

de Janeiro, Nórdica, 1989.

KROGH, A. & LINHARD, J. Relative value of fat and carboidrate as source of muscular energy.

Lorisvaldo de Paula/O Popular



A chegada ao Rio Araguaia marca o esforço e a preocupação com a natureza

nicação da Organização Jaime Câmara que atinge os estados de Goiás, Mato Grosso e Tocantins, por meio de jornal, rádio e TV.

AVALIAÇÃO

As unidades acadêmicas envolvidas no projeto apresentarão seus relatórios pertinentes às atividades realizadas no decorrer do projeto relativo as suas áreas de conhecimento e atuação, ficando a cargo da Faculdade de Educação Física a sistematização e confecção de um Relatório Geral e Final do evento que deve ser entregue à Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação da UFG e à Organização Jaime Câmara para registro e posterior divulgação.

Referências bibliográficas

ASTRAND P. & RODHAL, K Tratado de fisiologia do exercício. 2ª ed., Rio de Janeiro. Interamericana, 1980.

CARDOSO, A. T. Efeitos da atividade física de baixo teor metabólico sobre componentes corporais, São Paulo, EPU, 1979.

CHAVES, N. Nutrição básica e aplicada. 2ª ed., Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1985.

HORTA, L. Alimentação no esporte. Rio

Boichem, J., 14:290, 1980.

LEITE, P. F. Fisiologia do exercício, ergometria e condicionamento físico. Rio de Janeiro, atheneu, 1984.

McCARDLE, W. D., KATCH, F. I. & CATCH, V. L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro, Discos, CBS, 1985.

OS CAMINHOS DA TERRA. Cartas, Ano I (3) 21:9, julho, 1994.

POLLOK, M. L., WILMORE, J. H. & FOX S. M. Exercícios na saúde e na doença. Rio de Janeiro, Medsi, 1986.

Coordenador e Responsável: Prof. Francisco Luiz De Marchi Netto - Vice-Diretor da FEF/UFG

Endereço Universidade Federal de Goiás - Faculdade de Educação Física - Campus II, Samambaia.

CEP - 74.001-970 Fone:(0xx62) 521-1141 e-mail:demarchi@fef.ufg.br

* Professores das unidades acadêmicas da UFG, com pós-graduação - especialização, mestrado e doutorado.

** Médico do Hospital das Clínicas da UFG.