

Evaluación y sugerión para prevención de lesiones durante la marcha y corrida en espacios de práctica pública

Aline A Vepo, Álvaro S Machado, Douglas Neves, Gabriéli D Bombach, Liane M Lopes, Wagner C Fernandes, Felipe P Carpes

Grupo de Investigación Aplicada en Neuromecánica (GNAP), Universidade Federal do Pampa, Uruguaiana, RS.

Introducción: La caminata y la corrida en los espacios públicos son prácticas que se han difundido por la población del mundo, porque, además de no requerir conocimientos específicos, son de bajo costo y colaboran para incrementar la relación entre la salud y la calidad de vida. Sin embargo, es claro que en la mayoría de los espacios públicos de actividad física falta orientación adecuada, lo que agranda el riesgo de lesiones a los practicantes. De esta realidad se creó en septiembre de 2010, por el Grupo de Investigación Aplicada en Neuromecánica (GNAP), Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA-Brasil), el proyecto de extensión "Evaluación y orientación para la prevención de lesiones durante la marcha y en corrida en espacios de práctica pública." **Objetivo:** evaluar y guiar a los practicantes de la libre actividad física en el espacio público (parque) Dom Pedro II, en la ciudad de Uruguaiana a fin de evitar posibles lesiones derivadas de los errores cometidos durante la práctica de caminar y correr sin orientación, lo que aumenta calidad de vida de estas personas por medio del acceso a la información. **Procedimientos:** En el proyecto participan voluntarios, estudiantes de fisioterapia y educación física UNIPAMPA. En el local, se utiliza una bandera para identificar y acercar el equipo a la comunidad. Los participantes son reclutados de forma voluntaria, después de una aproximación en que se informa acerca de los horarios, procedimientos, objetivos y la institución que representa el proyecto. La evaluación se realiza mediante la medición de la presión arterial y frecuencia cardíaca, la evaluación postural y breve anamnesis. Más tarde, se lo dan orientaciones para mejorar el rendimiento físico en la práctica y, caso necesite, eliminar dudas relativas al tema. Cada participante tiene su evaluación almacenadas para el posterior monitoreo. **Resultados:** A finales de 2010, el público asistido había 159 sujetos, 87 mujeres y 72 hombres, y tenían una edad media (desviación típica) 56 años (14). El proyecto, en el 2011, en dos meses de actividad ha evaluado alrededor de 80 personas, siendo observada la sensación de seguridad ofrecida por las actividades del proyecto a los adultos mayores y el interés del público por las informaciones. **Conclusión:** El proyecto tuvo una gran aceptación en la comunidad, que se muestra satisfecha con el trabajo realizado, ya que hace posible aumentar la calidad de vida de estos sujetos mediante las respuestas de sus dudas y la orientación sobre formas saludables y derechas de ejercitarse. Creemos que estas intervenciones son necesarias al público, sirviendo como inspiración para el trabajo futuro en diferentes comunidades, y todavía proporcionar una experiencia de trabajo comunitario a los estudiantes participantes.