

01 a 04 de outubro de 2018

**Evento:** XXVI Seminário de Iniciação Científica

**PERFIL DAS PESSOAS QUE REALIZAM CAMINHADA EM PARQUE DE SANTA ROSA/RS: UM ESTUDO PILOTO.<sup>1</sup>**  
**PROFILE OF PEOPLE WHO WALK IN SANTA ROSA PARK / RS: A PILOT STUDY.**

**Mônica Cecilia Engel<sup>2</sup>, Rafael Luis Malakowski<sup>3</sup>, Vanessa Do Nascimento Dos Santos<sup>4</sup>, Raili Iara Penke<sup>5</sup>, Iberê Machado Kostrycki<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> Pesquisa Institucional desenvolvida no Departamento de Humanidade e Educação pertencente a disciplina Práticas motoras para o desenvolvimento da aptidão física. Curso de Licenciatura em Educação Física.

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura, Unijui.

<sup>3</sup> Acadêmico do curso de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura-UNIJUI

<sup>4</sup> Acadêmica do curso Educação Física, bacharelado da Unijui

<sup>5</sup> Acadêmica do curso de Educação Física, bacharelado na Unijui

<sup>6</sup> Professor do Departamento de Humanidades e Educação, Educação Física- UNIJUI

### INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas é reconhecida como uma necessidade para um estilo de vida saudável (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2012). No entanto, atualmente no Brasil o número de sedentários tem aumentado significativamente, dados recentes mostraram que a 45,1% da população adulta não alcança 150 minutos de atividade física moderada por semana (VIGITEL, 2017).

Por outro lado, visando combater o sedentarismo e a melhora da qualidade de vida dos indivíduos, uma boa alternativa para a população em geral é a prática da caminhada, que além de melhorar a capacidade aeróbica e promover benefícios significativos para a aptidão física geral, ainda pode reduzir fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, hipertensão arterial e diabetes tipo 2 (PRAJAPATI *et al.*, 2013).

No Brasil, a prática da caminhada foi a principal atividade física apontada pela população adulta, apresentando 49,1% da amostra acima dos 15 anos de idade dos 28,1 milhões de praticantes de atividades físicas no Brasil (IBGE, 2017). E, ambientes urbanos como parques e praças, além do contato com a natureza, esses espaços podem aproximar as pessoas de relacionamentos intra e interpessoais entre os praticantes, em vivências no âmbito do lazer e do esporte (FLORINDO *et al.*, 2011).

No entanto, mais recentemente tem sido sugerida a importância de conhecer um pouco mais sobre o perfil dos frequentadores desses ambientes (PAZIM *et al.*, 2016) para potencializar as oportunidades de práticas corporais em praças e parques. Diante desse desafio, o objetivo desse estudo piloto foi identificar o perfil dos indivíduos que buscam a prática da caminhada no parque

01 a 04 de outubro de 2018

**Evento:** XXVI Seminário de Iniciação Científica

Tape Porã na cidade de Santa Rosa RS.

### **METODOLOGIA**

O estudo foi de caráter descritivo, com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 20 indivíduos adultos (7 homens e 13 mulheres) selecionados de maneira aleatória, mas que atendessem os dois critérios de inclusão: estar caminhando no local escolhido e concordar em participar da pesquisa. A pesquisa foi realizada no parque Tape Porã da cidade de Santa Rosa, através de um questionário, criado e aplicado pelos autores, nos dias 18/04/2018 e 16/06/2018 entre as 7h30min e 8h30min. O mesmo foi composto por sete perguntas fechadas de múltipla escolha: 1) Qual foi o seu objetivo ao procurar exercita-se? 2) Atualmente você tem se exercitado quantas vezes por semana? 3) Por quanto tempo você se exercita geralmente? 4) Além da caminhada realiza outra atividade física? 5) Qual o horário preferido para exercitar-se? 6) A quanto tempo pratica a caminhada? 7) Quem incentivou sua prática de atividade física? Além das questões acima os indivíduos foram questionados quanto ao sexo, idade, peso, altura, profissão e escolaridade. Foi realizado o cálculo do Índice de Massa Corporal através da fórmula  $IMC = \text{peso corporal (kg)} / \text{altura}^2$ . Esse trabalho está caracterizado como um estudo piloto, que por definição, o estudo piloto é um teste, em pequena escala, dos procedimentos, materiais e métodos propostos para determinada pesquisa (MACKEY; GASS, 2006). Todos os indivíduos assinaram o termo de consentimento livre esclarecido para participar da pesquisa. Os dados foram tabulados com auxílio do programa Microsoft Excel. Para estatística descritiva utilizou-se análises de frequência, percentual, média e desvio padrão.

### **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Participaram do estudo 20 indivíduos adultos ( $53,7 \pm 9,8$  anos), com  $81,9 \pm 13,1$  kg e  $1,70 \pm 0,1$ m de altura, média do IMC de  $29,7\text{kg/m}^2$ , os caracterizando com sobrepeso corporal de acordo com a os valores de referência da Organização Mundial da Saúde ( $IMC \geq 25$  a  $29,9$ ). Foi observado que maioria dos indivíduos (45%  $n=9$ ) apresentava o Ensino Fundamental Incompleto, 35% ( $n=7$ ) tinham Ensino Médio completo e 20% ( $n=4$ ) Ensino Superior (Graduação). Demonstrando que mesmo apresentando uma baixa escolaridade, nossa amostra apresentava uma boa percepção da importância da prática de atividades físicas diárias, demonstrados em nossos resultados de frequência semanal (figura 2B) e tempo de praticasemanal(figura 2C).

Esses resultados caracterizam os participantes de nosso estudo como ativos, já que as recomendações para promoção de saúde e prevenção de doenças em adultos são de 150 minutos de atividade física aeróbica, de intensidade moderada, por semana, ou pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbica, de intensidade vigorosa (PATE *et al.*, 1995). A maioria dos indivíduos praticavam a caminhada a mais de 3 anos (figura 2A) e preferem caminhar no período da manhã (figura 2D) por sentirem-se mais dispostos no restante do dia.

Na figura 1 estão apresentados os resultados dos objetivos na prática da caminhada. Os indivíduos poderiam marcar mais de uma opção. Ao todos obtivemos 137 respostas dentro das 12 opções. A

01 a 04 de outubro de 2018

Evento: XXVI Seminário de Iniciação Científica

maioria respondeu que caminhava com objetivo de emagrecer, seguido de “sentir-se melhor”. O objetivo menos apontado foi “Combater Problemas de Saúde”. Novamente foi possível comprovar uma boa percepção dos indivíduos para sua saúde, de acordo com o IMC (29,7kg/m<sup>2</sup>) a maioria encontra-se com sobrepeso corporal e busca emagrecer com a prática da caminhada. Quanto a sentir-se melhor já é comprovado que o exercício físico é capaz de gerar uma sensação de prazer pós-exercício em decorrência de uma série de hormônios como a beta-endorfina (CUNHA; RIBEIRO; OLIVEIRA, 2008).

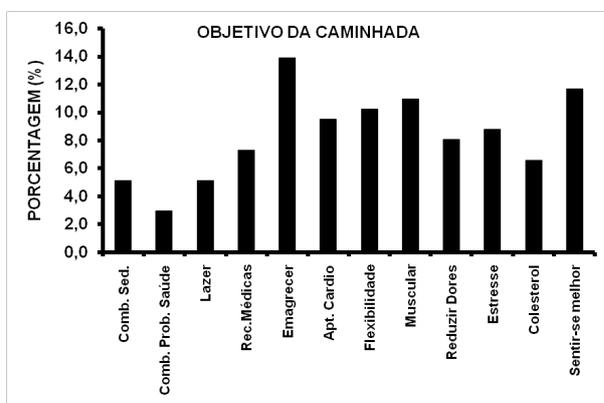


Figura 1. Valores percentuais dos 20 indivíduos participantes do estudo quanto ao objetivo da prática da caminhada: Combater ao sedentarismo, Combater Problemas de Saúde, Lazer, Recomendações Médicas, Emagrecer, Melhorar a Aptidão Cardiorrespiratória, Melhorar a flexibilidade, melhorar a Capacidade Muscular, reduzir dores em geral, Diminuir Colesterol e Sentir-se melhor.

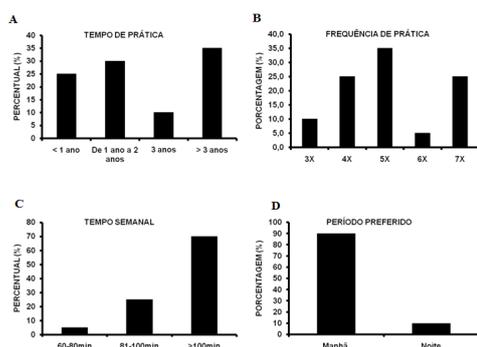
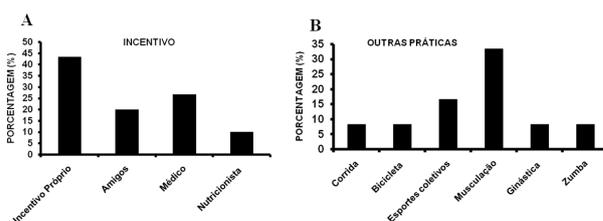


Figura 2. Valores percentuais dos 20 indivíduos participantes do estudo quanto à (A) Tempo de prática da caminhada (anos de prática: < 1 ano, de 1 a 2 anos, 3 anos e > 3 anos); (B) Frequência semanal que caminha (vezes na semana: 3X, 4X, 5X, 6X e 7X); (C) Tempo de caminhada semanal (valores em minutos: 60 a 80min, 81 a 100min e >100min); (D) Período preferido para realizar a caminhada (turnos manhã e noite).

01 a 04 de outubro de 2018

**Evento:** XXVI Seminário de Iniciação Científica

A maioria dos indivíduos diz que se motiva de forma própria à realização da caminhada (figura 3A), devido à mesma não gerar custos e não oferecer riscos, nessa perspectiva, Melo (2012) sugere que a prática da caminhada é a terapia de menor custo para a prevenção de doenças e melhora na saúde. E quando questionados sobre outra prática além da caminhada, 35% diz optar pela musculação como segunda prática corporal (figura 3B). De acordo com Pate *et al.* (1995), além das recomendações aeróbicas já citadas acima, recomenda-se também realizar exercícios de força muscular de intensidade moderadas ou vigorosas, duas ou mais vezes por semana. Assim, nossos resultados sugerem que os sujeitos apresentam um cuidado na manutenção de sua aptidão física geral, quando realizam além da caminhada, caracterizada como exercício aeróbico, a musculação, característico exercício de força.



**Figura 3. Percentual das respostas dos 20 indivíduos participantes do estudo quanto (A) quem os incentivou na prática da caminhada: Incentivo próprio, Amigos, Médico e/ou Nutricionista; (B) outras atividades físicas praticadas pelos indivíduos além da caminhada: Corrida, Andar de Bicicleta, Esportes Coletivos em Geral, Musculação, Ginástica e Zumba.**

### CONCLUSÃO

Os indivíduos que caminham no parque Tape Porã (Santa Rosa RS) tem como objetivo principal o emagrecimento. Esses sujeitos praticam a caminhada por mais de três anos e no turno da manhã. Apresentam uma frequência de 5 vezes na semana por mais de 100 minutos/semana. Caminham por incentivo próprio e além da caminhada praticam musculação.

**Palavras chave:** Exercício físico; caminhada; perfil populacional.

**Keywords:** Physical exercise; walking; population profile.

### REFERÊNCIAS

CUNHA, Giovani S.; RIBEIRO, Jerri L.; OLIVEIRA, Alvaro R.. Níveis de beta-endorfina em resposta

01 a 04 de outubro de 2018

**Evento:** XXVI Seminário de Iniciação Científica

ao exercício e no sobretreinamento. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo , v. 52, n. 4, p. 589-598, June 2008.

Pate R.R., Pratt M., Blair S.N., Haskell W.L., Macera C.A., Bouchard C., et al. Atividade física e saúde pública. Uma recomendação dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças e do Colégio Americano de Medicina Esportiva. **JAMA** 1995; 273 (5): 402-7.

FLORINDO, Alex Antonio et al .Perception of the environment and practice of physical activity by adults in a low socioeconomic area. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo , v. 45, n. 2, p. 302-310, Apr. 2011 .

MELO, Darlan Gomes. **Benefícios da prática da caminhada para o grupo de idosos “terceira idade” de Cavalcante Go.** 2012. 55 f. Monografia, Universidade de Brasília - Polo de Alto Paraíso, Goiás, 2012.

MACKEY, Alison; GASS, Susan M.; MARGOLIS, Douglas Paul. Second language research: methodology and design. v. 9, n. 1, p. 175, 2006.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Departamento de análise de situação de saúde. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**, VIGITEL 2016, Brasília: DF, 2017.

NAHAS, M.; BARROS, M.; FRANCALACCI, V. O PENTÁCULO DO BEM-ESTAR - BASE CONCEITUAL PARA AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DE INDIVÍDUOS OU GRUPOS. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 15 out. 2012.

PAZIN, Joris et al. Atividade física no lazer, deslocamento, apoio social e percepção do ambiente urbano em homens e mulheres de Florianópolis/SC. **Rev. bras. educ. fís. esporte**, São Paulo , v. 30, n. 3, p. 743-755, Sept. 2016 .

PRAJAPATI, Sanjay K. et al. Cardiovascular responses associated with daily walking in subacute stroke. **Strokeresearchandtreatment**, v. 2013, 2013.

Práticas de esporte e atividade física : 2015 / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: IBGE, 2017.