



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA – MEC
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ – UFPI
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO – PRPPG
Coordenadoria Geral de Pesquisa – CGP
Campus Universitário Ministro Petrônio Portela, Bloco 06 – Bairro Ininga
Cep: 64049-550 – Teresina-PI – Brasil – Fone (86) 215-5564 – Fone/Fax (86) 215-5560
E-mail: pesquisa@ufpi.br; pesquisa@ufpi.edu.br

PERFIL DOS PRATICANTES DE CAMINHADA DE UMA AVENIDA DA CIDADE DE TERESINA-PI

Ana Maria Ribeiro Marques de Souza (bolsista do ICV), Arcângela Mayara Luz Santos (bolsista do ICV), Ana Maria da Silva Rodrigues (Orientadora, CCS/Departamento de Educação Física)

INTRODUÇÃO: A prática da caminhada vem se tornando cada vez mais apreciada por ser um esforço físico seguro, pois os riscos de lesões cardiovasculares e ortopédicas são bastante reduzidos. Ela é caracterizada por ser uma atividade de baixo impacto e, quando bem programada, apresenta-se como uma excelente alternativa para fortalecer o sistema cardiocirculatório, muscular e outros. Este trabalho objetivou caracterizar o perfil sócio-econômico dos praticantes de caminhada, caracterizar a prática desta atividade física, identificar a motivação para caminhar e a percepção dos benefícios alcançados e caracterizar as medidas antropométricas e os índices de saúde dos praticantes de caminhada de uma avenida com intenso movimento desta modalidade da cidade de Teresina-PI. **METODOLOGIA:** O presente estudo é caracterizado por ser quantitativo, do tipo exploratório e descritivo. Para a obtenção dos dados, foi realizada uma pesquisa de campo na Avenida Raul Lopes, zona leste da cidade de Teresina-PI em outubro de 2009. Esta avenida possui grande fluxo de praticantes de caminhada que foram abordados casualmente, ao início ou ao final de suas atividades. Foram incluídos na pesquisa, indivíduos com idade superior a 18 anos e que aceitaram participar do estudo. Para isso, foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Para a obtenção dos dados foram utilizadas duas técnicas de coleta: a inquirição (através de questionário) e a testagem (por meio da aferição de medidas corporais: estatura, peso, circunferência da cintura e do quadril). Para a aferição da estatura foi utilizado um estadiômetro de madeira graduado em centímetro e décimo de centímetro. O peso corporal foi avaliado por uma balança digital da marca *Plenna*, modelo Ice com precisão de 100g. Foram utilizadas duas fitas métricas da marca *Sanny* para a aferição das circunferências. Um questionário contendo questões abertas, fechadas e categóricas foi aplicado para a coleta de dados. Neste havia perguntas sobre o perfil dos praticantes, tais como, nome, idade, estado civil, profissão, renda familiar mensal, presença de patologias, etc. e questões sobre o treinamento, os motivos que os levam a praticar caminhada e os benefícios encontrados por eles. Os dados obtidos na RCQ, aferição do peso e altura e na aplicação dos questionários foram tabulados no programa *Microsoft Office Excel 2003* para obtenção da média e do desvio padrão. A análise dos resultados foi feita através da estatística descritiva, tal como a distribuição da frequência absoluta e relativa das respostas dadas pelos participantes organizando-as em gráficos e tabelas. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** participaram da pesquisa 158 indivíduos. Os sujeitos do sexo feminino apresentaram uma média de idade de $40 \pm 14,6$ anos, $62,5 \pm 14,6$ kg e $1,59 \pm 0,06$ m de estatura. E os indivíduos do sexo masculino obtiveram uma média de

idade de $43 \pm 14,4$ anos, $78,9 \pm 10,2$ kg e $1,69 \pm 0,07$ m de estatura, onde a grande maioria eram pessoas casadas, as profissões mais prevalentes foram estudantes, professores e funcionários públicos para ambos os sexos, o grau de escolaridade dos praticantes em sua maioria foi com formação superior completo. O mesmo ocorreu para a análise da renda familiar mensal, onde consta predominância da renda familiar de 5 a 10 salários mínimos para ambos. Analisamos também através dos dados antropométricos dois índices de níveis de saúde muito utilizados por serem métodos práticos, simples e de baixo custo são eles: o Índice de Massa Corporal (IMC) e o Índice da Relação cintura-quadril (RCQ), onde nesta pesquisa seus valores corresponderam a 24,7 e 0,78 para os indivíduos do sexo feminino e de 27,4 e 0,92 para os do sexo masculino, valores estes que demonstraram diferenças entre os sexos, pois os homens apresentaram sobrepeso de acordo com IMC e risco moderado para o RCQ, enquanto as mulheres obtiveram valores normais para ambos os índices de saúde analisados. Com relação à prática da caminhada ambos apresentaram-se bastante semelhantes, tendo $5,75 \pm 11,7$ anos de tempo médio de prática entre elas e $5,8 \pm 8,5$ anos entre eles, com frequência semanal de 3 a 5 vezes com duração de 45 a 60 minutos de prática. Os motivos apontados mais prevalentes foram à perda de peso e o condicionamento físico e como benefícios alcançados foram a melhoria da “estética” e bem-estar. Em relação às patologias, as mais apontadas foram: hipertensão, colesterol alto, problemas de coluna e problemas circulatórios. A respeito da orientação profissional para uma prática segura foi percebido que aproximadamente 70,6% dos praticantes do sexo masculino e 81,1% do sexo feminino não realizam exercícios físicos orientados por algum profissional específico. Constatou-se dado positivo em relação ao alongamento, pois a maioria dos praticantes da caminhada costuma praticá-lo antes e depois da atividade, porém em relação à hidratação verificou-se que apenas pequena parte da amostra costuma se hidratar durante a caminhada. **CONCLUSÃO:** essa pesquisa permitiu demonstrar a importância da caminhada e os muitos benefícios que a mesma pode proporcionar como uma atividade física recomendada para qualquer pessoa por não acarretar grandes riscos, não requerer custos e poder ser realizada em qualquer lugar, porém esta prática acontece geralmente sem acompanhamento profissional, e com uma desatenção para outros fatores também importantes como a hidratação durante a prática de atividade física. Para tanto, percebeu-se que o alongamento antes e depois de exercícios físicos é bastante praticado pelos indivíduos pesquisados, sendo positivo para esse estudo e para a prática dos mesmos.

Palavras-chave: Atividade Física; Caminhada; Benefícios.

Apoio: Departamento de Educação Física / UFPI

REFERÊNCIAS:

AMER, Nadia M.; SANCHES, D.; MORAES, Solange M. F. Índice de massa corporal e razão cintura/quadril de praticantes de atividade aeróbica moderada. **Revista da Educação Física/ UEM.** v 12, n 2, p. 97-103, 2001.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Programa de condicionamento físico da ACSM.** 2. ed. São Paulo: Manole, 1999.

ANJOS, LA. Índice de massa corporal (massa corporal estatura²) como indicador de estado nutricional de adultos: revisão de literatura. **Revista Saúde Pública.** vol. 26, n 6, p. 431-6, 1992. Disponível em: <<http://www.scielo.br/>>. Acesso em: 27 mar. 2010.

CRUZ, MCM.; GIANNICHI, RS. Perfil dos praticantes da caminhada na cidade de Viçosa – MG de acordo com a faixa etária e o gênero. **Revista Mineira de Educação Física**. v 7, n 1, p. 99-113, 1999.

FERNANDES FILHO, J.; **A Prática da Avaliação Física**. 2 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

LIMA, D.F. **Caminhadas**: Teoria e Prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MARINS, João C. Bouzas. Homeostase Hídrica corporal em condições de repouso e durante o exercícios físico. **Revista Brasileira de atividade física e saúde**. v 3, n 2, p. 58-72, 1998.

MOURA, Bruno P.; MARINS, João C. B. Perfil dos praticantes de exercícios aeróbicos no campus da Universidade Federal de Viçosa – MG. **Fitness & Performance Journal**. v 8, n 4, p. 302-310, jul – ago, 2009.

THOMAS, R.J.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J.; **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.