

MARCIA MARIA CHMIELEWSKI

A CAMINHADA COMO MEIO DE CONDICIONAMENTO FISICO  
(VISANDO SAUDE)

Monografia apresentada como  
pré-requisito para conclusão  
do Curso de Licenciatura em  
Educação Física, do Departa-  
mento de Educação Física,  
Setor de Ciências Biológicas  
da Universidade Federal do  
Paraná.

CURITIBA  
1993

MARCIA MARIA CHMIELEWSKI

A CAMINHADA COMO MEIO DE CONDICIONAMENTO FISICO  
(VISANDO SAUDE)

Monografia apresentada como pré-requisito para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná.

ADEMIR PIOVESAN

Aos meus pais, que me deram o mundo;  
A você Ivan, que transformou o meu mundo;  
Aos meus irmãos e amigos, que compartilham o meu mundo;  
A minha sobrinha, que faz brilhar o meu mundo;  
Aos meus professores, que ajudaram a construir parte do meu mundo.

## SUMARIO

RESUMO .....	v
1. INTRODUÇÃO .....	1
1.1. Problema .....	1
1.2. Justificativa .....	1
1.3. Objetivos .....	1
2. REVISÃO DE LITERATURA .....	2
2.1. Definição de aeróbica .....	2
2.2. Informações básicas .....	2
2.3. Como e quanto caminhar .....	5
2.4. Primeiros efeitos benéficos .....	8
2.5. Alimentação .....	12
2.6. Considerações específicas sobre a caminhada .....	12
3. METODOLOGIA .....	14
4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS .....	15
5. CONCLUSÃO .....	19
ANEXOS .....	20
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	24

## RESUMO

O presente trabalho teve por finalidade traçar o perfil do curitibano adepto da caminhada, verificar quais os motivos que o levaram a escolher este tipo de atividade física e revelá-la como meio de condicionamento físico (visando saúde). Para atingir os primeiros objetivos, foram entregues aos entrevistados um questionário o qual foi respondido no Parque Barigui (local onde se realizou a pesquisa).

A partir daí concluiu-se que a caminhada é uma atividade simples, natural, completa e que independe do sexo, idade e profissão. E ainda, os curitibanos adeptos desta atividade têm consciência que a sua prática constante, leva à melhoria das condições de saúde.

## **1. INTRODUÇÃO**

### **1.1. Problema**

Hoje em dia, os ditames da moda influenciam muita gente, mas o hábito de caminhar é seguido há muito tempo.

Segundo TEIXEIRA (1990), caminhar é o mais antigo dos exercícios, o mais simples e capaz de fazer verdadeiras maravilhas no organismo, podendo funcionar muito bem como um eficaz meio de condicionamento. Andar é mais do que uma atividade saudável, andar envolve fatores fisiológicos, psicológicos e/ou sociais. Mas, quais são os verdadeiros motivos que levam os curitibanos a escolherem a caminhada como atividade física? Qual é o perfil do adepto da caminhada?

### **1.2. Justificativa**

Para manter a qualidade de vida e aptidão física, é necessário que se esteja envolvido em um plano de atividade física, devendo ser este como um hábito higiênico, para que se torne uma prática regular e sistemática na vida dos seres humanos.

Desta forma, tem se desenvolvido nos grandes centros urbanos, o hábito de caminhar como uma das formas mais naturais de se combater o sedentarismo e as doenças dele decorrentes.

As pesquisas sobre este assunto estão surgindo, porém, torna-se necessário levantar mais dados sobre esta pois como afirma JEFFERSON (1990) de todos os exercícios caminhar é o melhor, afinal, esta constitui-se numa atividade simples, natural, amistosa e que pode ser realizada a qualquer hora.

### **1.3. Objetivos**

a) Verificar quais os efeitos que ocorrem no organismo através da prática constante da caminhada;

b) Verificar quais os motivos que levam as pessoas a escolherem a caminhada como atividade física;

c) Verificar as relações existentes entre o praticante da caminhada e a mesma;

d) Traçar o perfil do curitibano adepto da caminhada no Parque Barigui.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1. Definição de aeróbicos

Os exercícios aeróbicos estimulam as atividades do corpo humano, produzindo modificações em seu todo, beneficiando o coração e os pulmões durante um período de tempo relativamente longo.

Aumentar ao máximo a quantidade de oxigênio que o corpo pode processar dentro de um determinado período de tempo é o principal objetivo de um programa de exercícios aeróbicos.

Segundo COOPER (1972, p.9), a capacidade aeróbica depende da habilidade que o indivíduo tem de "respirar grandes quantidades de ar; distribuir maior volume de sangue a todas as partes do corpo; e enviar oxigênio fazendo com que este atinja e beneficie todo o organismo".

Isto demonstra que o melhor índice de aptidão física geral do indivíduo é determinado e/ou representado pela capacidade aeróbica.

A caminhada é uma atividade essencialmente aeróbica que não exige grandes aparatos tecnológicos para o seu treino.

Para SNOWDON (1993), a caminhada é o mais natural, antigo e seguro método de treinamento que se pode recomendar para todas as faixas etárias.

Mais do que um treinamento, a atividade regular de caminhar supre a pouca mobilidade que se está sujeito pelo modo de vida contemporâneo.

Ouvir o organismo é uma tarefa difícil, mas não impossível. Cada vez que ele emite sinais, deve se ter a curiosidade de interpretá-los, para prevenir problemas e até colapsos.

A referida atividade física não privilegia sexo, idade, cor, altura nem nível de condicionamento físico, sendo indicada inclusive na reabilitação de coronarianos, em especial, na fase de adaptação. Serve, também, como condição preparatória para programas de corrida, fortalecendo a musculatura das pernas e do tronco, além de beneficiar o coração para suportar esforços maiores.

### 2.2 Informações básicas

Segundo COOPER (1972), MEDINA (1989), FERREIRA (1990), BECK (1990), BARROS (1991), SNOWDON (1993) e outros (1992), é importante que o indivíduo se conscientize da importância da caminhada e dos seus benefícios. Mas, deve levar em consideração alguns aspectos:

#### 2.2.1 Check up

É necessário que se faça um exame médico periódico, e o principal objetivo deste exame é verificar se o praticante apresenta ou não, problemas do coração, pulmões e

circulação que impeçam a realização de atividades físicas. Em pessoas idosas e sedentárias este fator é extremamente importante, pois na maioria dos casos são acometidas por esses problemas.

Caminhar pode ser recomendado a quase todas as pessoas, são pouquíssimas as restrições absolutas à prática desta atividade. Casualmente, enfermidades adquiridas ou problemas congênitos podem requerer um cuidado especial, evitando que se atinjam níveis de esforço físico demasiadamente altos.

Em consequência disso, podem ser estabelecidos cuidados ou procedimentos capazes de amenizar, regredir ou estacionar determinados tipos de doenças, aonde a atividade física pode ser muito bem recomendada e utilizada.

### 2.2.2 Vestuário e condições climáticas

De acordo com as condições climáticas, usar roupa apropriada. A temperatura ideal para a prática de exercícios varia entre 10 e 30°C, portanto em temperaturas inferiores ou superiores a estas, deve-se reduzir a duração e a intensidade da atividade ou programa.

Sob temperaturas quentes, deve-se usar roupas leves e folgadas evitando atritos com a pele. As roupas de borracha e de outros materiais impermeáveis utilizadas com o intuito de perder peso, não apresentam nenhum resultado positivo, pois após a ingestão de um copo de água, ganha-se o peso imediatamente. As roupas mais indicadas são as de algodão, pois permitem maior ventilação e liberdade de movimentos, e de cores claras pois absorvem com menor intensidade os raios solares.

Em climas frios, os agasalhos leves são mais indicados, preferencialmente, os moletoms. Pode-se também utilizar um protetor de lã sobre a boca e em torno do pescoço de modo a auxiliar o aquecimento do ar. Ao sentir o corpo aquecido retirar estes dois acessórios.

### 2.2.3 Calçado

Para andar use calçado de solado macio que se adapte ao pé. Andar é um movimento específico, por isso os ortopedistas recomendam que ao escolher um par de tênis para a realização de uma atividade física, tenha-se em mente dois aspectos considerados prioritários - saber qual a sua finalidade e que este proteja o pé de possíveis traumas.

Em se tratando das peças que compõe o vestuário, pode-se observar que o tênis foi um dos poucos componentes que conseguiu acompanhar os avanços tecnológicos. Hoje, existem infinitos modelos que levam os consumidores a ficarem em dúvida durante sua aquisição, pois estes hesitam entre o conforto, o modismo e a saúde.

De maneira geral, os tênis fabricados atualmente são parecidos em sua composição básica, porém diferem na sola e os amortecedores são constituídos estruturalmente visando o



conforto e a saúde dos pés.

O tênis adequado para caminhada deve ser flexível e aderente aos movimentos dos pés, de modo que o impacto do calcanhar com o solo seja suave.

O uso de meias é opcional. No entanto, nem todas as pessoas a utilizam. Isto não é correto para o seu pé, nem para o seu tênis. Cada pé elimina cerca de dois litros de água por semana, e durante a execução da atividade pode fazer com que esta umidade facilite a formação de bolhas, que por ser levemente ácida, pode também corroer o forro do seu tênis.

Por isso, ao escolher suas meias, opte pelas mais aderentes e de algodão proporcionando maior conforto aos seus pés.

#### 2.2.4 Horário ideal, onde caminhar - caminhar com segurança

Os horários mais favoráveis para a realização de uma sessão de exercícios são os que apresentam uma temperatura agradável, como pela manhã e ao entardecer, não sendo possível, realizá-la no horário em que houver maior conveniência, adaptando-se ao cronograma diário de cada indivíduo, ou ainda, às suas condições orgânicas.

É recomendável que não se realize esforços imediatamente após as refeições, pois o aparelho digestivo requer uma demanda muito grande de energia para realizar a digestão. Deve-se terminar as atividades físicas pelo menos duas horas antes de dormir.

Algumas vezes tem-se a preocupação em escolher um local adequado para a caminhada diária, um local que seja agradável e ao mesmo tempo seguro.

Normalmente, a preocupação está com a segurança, pois caminhar sob tensão impede que se usufrua dos benefícios da atividade.

Os meios de segurança pessoal estão cada vez mais sofisticados e disponíveis para garantir uma caminhada tranquila, livre de surpresas desagradáveis.

Hoje em dia os parques das cidades têm alguma segurança, afastando com isso pessoas que não estão interessadas no lazer mas em atitudes suspeitas.

Pode-se contornar a maioria dos problemas ao se estar atento e observando os seguintes itens:

##### - Locais (espaços, terrenos, pisos):

- . Pistas específicas são boas para um maior intercâmbio com outros praticantes de caminhada e mais seguras;

- . Parques e praças favorecem a caminhada;

- . Deve-se caminhar sempre que possível em locais frescos e sombreados;

- . Caminhar em áreas rurais favorece um maior contato com a natureza e o conhecimento de novas paisagens;

- . Percursos com variações e inclinações quebram a monotonia. Caminhar por percursos variados favorece a

observação de novos ângulos e paisagens.

- Segurança:

- . Portar sempre algum documento de identificação;
- . Usar um crachá ou carteirinha com dados pessoais (endereço, telefone, alergias, medicamentos usados), indicações de médicos para emergência, hospitais para atendimento, pessoas a serem avisadas, convênios médicos;
- . Ter dinheiro para retornar de ônibus em caso de cansaço;
- . Ter uma ficha telefônica para pedir ajuda se precisar;
- . Evitar ruas muito desertas, assim como as que apresentam muito trânsito;
- . Evitar ruas sem iluminação à noite;
- . Caminhar preferencialmente em companhia de alguém;
- . Evitar locais muito arborizados e de grande extensão se estiver sozinho;
- . Ao utilizar vias públicas, caminhar na contra-mão.

Adotando estas sugestões na hora de sair para a realização de sua atividade física, o indivíduo pode executá-la com maior segurança e descontração.

### 2.3 Como e quanto caminhar

O corpo melhora e entra em forma a cada nova caminhada. A expectativa e a renovação de energia após cada sessão de exercícios, aumentará muito em relação às seguintes. No início de um programa as melhoras e os efeitos são bastante visíveis, e com o decorrer de sua prática serão mais lentos. Você mesmo observará que seu corpo se acostumou aos exercícios.

Embora os exercícios possam modificar suas sensações, ao deixar de praticá-los, sentirá a sua falta.

Planeje suas caminhadas, mas seja flexível. Se não puder realizá-la um ou dois dias, lembre-se que para perder o condicionamento adquirido, necessitará do dobro de tempo que utilizou para adquiri-lo.

Determine diferentes metas - a curto e a longo prazo - e ao estabelecer uma meta, presenteie-se estabelecendo uma nova.

É importante variar a intensidade e até os locais de atividade. Um dia mais lento, outro mais rápido, num parque, em outro. Este pode ser um aspecto relevante e que pode lhe estimular a praticá-la diariamente.

Para um bom programa de condicionamento físico é necessário o conhecimento dos seguintes aspectos:

- Para manter a forma ou melhorá-la, praticar exercícios aeróbicos 3 a 4 vezes por semana;
- Controlar a intensidade dos exercícios através da aferição da frequência cardíaca;

- Manter uma intensidade de exercícios que seja suficiente para elevar e conservar a frequência cardíaca na faixa ideal durante 20 a 30 minutos;

- Um nível de esforço adequado é obtido mantendo o coração a 70 ou 80% no máximo da sua frequência cardíaca, que depende dos fatores idade, sexo, peso e grau de condicionamento;

- Após a realização de qualquer atividade física, executar exercícios de recuperação e/ou relaxamento, alongamentos, com o objetivo de levar o organismo às condições de repouso;

- Nunca aumente seus exercícios de caminhada mais que 10% por semana, mas sim de 10 a 15% a cada três semanas, pois é o tempo necessário que o organismo necessita para se adaptar a um novo nível de exercícios;

- É extremamente importante respeitar seus próprios limites, suas condições orgânicas, idade e constituição física, evitando exercícios que vão além dos seus limites.

Caminhar é uma atividade que se adapta às três fases do treinamento, ou seja:

- Pode-se caminhar lentamente para aquecer seus músculos e articulações, em seguida, acelerar para elevar a frequência cardíaca até a sua faixa de treinamento (70 a 80% da frequência cardíaca máxima), e por último, andar lentamente para que os batimentos cardíacos voltem ao normal;

- Caminhar lentamente traz efeitos tranquilizantes, além de ser uma forma de aliviar tensões, porém não significa nada em termos de exercícios físicos;

- Para obter resultados à nível orgânico e atingir um consumo máximo de oxigênio razoável, deve-se andar a uma velocidade entre 5 e 8 km/h;

- Caminhar em ritmos normais, se houver sensação de cansaço ou desconforto reduzir as passadas;

- Nunca parar rapidamente. Ao término do percurso diminuir o ritmo lentamente e caminhar por mais uns cinco minutos, realizar também exercícios de alongamento;

- A postura é fundamental. Ao caminhar, procurar manter a coluna ereta e os braços oscilando ao lado do corpo, descontraidamente. Respirar normalmente e contrair ligeiramente a musculatura dorsal e abdominal para garantir o alinhamento do segmento corporal;

- O movimento dos braços afeta a velocidade e o vigor das passadas, por isso, o ideal é deslocá-los com naturalidade no mesmo ritmo das pernas. Os ombros devem permanecer relaxados;

- Olhar para a frente com a cabeça erguida e o queixo ligeiramente levantado, desta forma respirar-se-á com mais facilidade, tornando a caminhada prazerosa e confortável;

- Ao executar a atividade, procure se soltar totalmente;

- O praticante deve manter a regularidade dos exercícios, mas deve interrompê-los sempre que estiver doente ou sentir-se fatigado;

- E fundamental que os programas de exercícios sejam progressivos e adaptados ao grupo etário do indivíduo e às suas condições orgânicas.

A Prefeitura Municipal de Curitiba, respeitando as diferentes faixas etárias, propõe tabelas para andar. Estas fazem parte de um programa de caminhada:

ANDAR (menos que 30 anos)			
Mês	Percurso (m)	Tempo (min.)	Nº de X Semanas
1º	3.200	32	3X
2º	4.000	35	3X
3º	4.800	40	4X
4º	5.000	42	5X

ANDAR (de 30 a 39 anos)			
Mês	Percurso (m)	Tempo (min.)	Nº de X Semanas
1º	2.400	27	3X
2º	3.200	36	3X
3º	4.000	36	4X
4º	4.800 ou 4.000	42 34	4X 5X

ANDAR (de 40 a 49 anos)			
Mês	Percurso(m)	Tempo (min.)	Nº de X Semanas
1º	2.400	28	3X
2º	3.200	34	3X
3º	3.200	32	4X
4º	4.800 ou 4.000	42 34	4X 5X

ANDAR (acima de 50 anos)			
Mês	Percurso (m)	Tempo (min.)	Nº de X Semanas
1º	1.600	20	3X
2º	2.400	30	3X
3º	3.200	38	4X
4º	4.000 ou 4.800	38 44	4X 5X

Os valores servem como referência, porém, dependendo das condições orgânicas e da preferência de quem estiver praticando a atividade, pode-se aumentar o tempo e a distância, manter a distância e diminuir o tempo ou ainda, manter o tempo e aumentar a distância.

Dependendo da regularidade na execução, pode-se criar o seu próprio programa de condicionamento.

## 2.4 Primeiros efeitos benéficos

Após algumas semanas da prática regular da caminhada, o executante começa a sentir seus primeiros efeitos benéficos, tais como - maior apetite, aumento na disposição ao trabalho, maior descontração quanto ao estresse, melhor funcionamento do aparelho digestivo e do corpo em seu todo, os músculos se tornam mais fortes e mais resistentes, e a disposição física e mental é geral. Ao observar estes sintomas, procure continuar em ritmo normal e acelerando lenta e gradativamente. Evite exageros!

Caso ocorram situações contrárias do tipo, desânimo, depressão, vontade de parar sem explicações, não desista! O importante é insistir e continuar envolvido na atividade, pois somente desta forma poderá alcançar o prazer desejado.

Afinal, a caminhada deve ser sempre um prazer e não devemos nunca, caminhar contra o tempo.

### 2.4.1 Efeitos da prática regular da caminhada

O maior questionamento das pessoas em geral é sobre os efeitos que serão causados no organismo através da prática da atividade física. Muitas mudanças são produzidas, principalmente, em indivíduos que têm o hábito de caminhar. Segundo HARRIS (1970) e outros, podemos observar as seguintes modificações:

- Hábitos de vida:
  - . Ajuda a melhorar a postura;
  - . Favorece o abandono do hábito de fumar;
  - . Favorece o abandono do hábito de ingerir bebidas alcoólicas;
  - . Ajuda a superar a insônia;
  - . Melhora a disposição geral para as atividades diárias;
  - . Indicada para pessoas sedentárias;
  - . Indicada para a recuperação de pacientes acidentados e lesionados;
  - . Ajuda as pessoas a se encontrarem no eco-sistema;
  - . Permite a continuidade;
  - . Integra a educação permanente;
  - . Para despertar o ritmo circadiano (relógio biológico), a caminhada matinal acorda o corpo e dá uma melhor disposição logo cedo;

. Ao final da tarde, a caminhada consegue reduzir o pico de ansiedade.

#### - Alimentação

Algumas mudanças são metabólicas e decorrentes da alimentação, estas não se exteriorizam de imediato, mas têm reflexos positivos no bem estar global do indivíduo que são percebidos progressivamente.

- . Auxilia os regimes de emagrecimento;
- . Diminui e/ou estabiliza o peso corporal;
- . Ajuda no controle da obesidade;
- . Diminui a porcentagem de gordura corporal;
- . Diminui a taxa de gorduras sanguíneas circulantes (triglicerídeos e colesterol), reduzindo contudo, a formação de átero-esclerose;
- . Permite a ingestão de água e líquidos à vontade;
- . Ajuda a sintetizar a lipoproteína de alta densidade (HDL);
- . Caminhar não aumenta o apetite;
- . Ajuda a manter a massa corporal magra em combinação com a dieta;
- . Proporciona uma perda de peso gradual;
- . A água e os sucos são melhores para a reposição de líquidos que os refrigerantes, pois evitam a formação de gases;
- . A sede é sinal de perda de aproximadamente 1% do peso corporal;
- . Uma perda de peso de 3% (de 1,5 a 2,5 quilos) diminui o desempenho em 20 a 30%;
- . Com 8% (4 a 7 quilos) devido à desidratação, pode haver perigo de intermação ou insolação.

#### - Glandular

- . Ativa o sistema glandular em geral;
- . Ativa o sistema glandular das morfina e da beta-endorfina;
- . Ajuda a regular a menstruação;
- . Aumenta a formação da hemoglobina.

#### - Metabólicos

- . Auxilia na eliminação de resíduos metabólicos;
- . Previne a celulite;
- . Evita a retenção de água;
- . Ajuda a eliminar o monóxido de carbono do organismo;
- . Elimina e/ou alivia dores musculares ocasionadas pelo acúmulo de resíduos metabólicos;
- . Facilita a sintetização dos açúcares (fonte principal de energia);
- . Caminhar 4 quilômetros em 30 minutos queima 320 calorias, o que equivale a nadar 1.200 metros em 30 minutos

ou ainda, andar 11.400 metros de bicicleta.

Deve-se calcular o gasto calórico em função do peso corporal. Basta substituir 4,5kg de gordura por 4,5kg de músculos, e o peso se reduzirá em 1%.

A frutose é o açúcar de mais fácil digestão para o metabolismo, é necessário lembrar que o mel tem 50% de frutose.

SNOWDON (1993), HARRIS (1970) e outros, consideram que a saúde como um todo, o coração e a circulação são muito beneficiados pela caminhada conforme os pontos a seguir:

#### \_ Saúde

- . Diminui os riscos à saúde;
- . Previne doenças cardíacas coronarianas;
- . Previne doenças reumáticas;
- . Previne a artrite;
- . Melhora a qualidade de vida;
- . É benéfica também na terceira idade;
- . Caminhar é um investimento de médio prazo na saúde;
- . Melhora o sono;
- . Melhora o interesse sexual;
- . Evita a redução da taxa de glóbulos vermelhos no período menstrual;
- . Melhora a condução dos impulsos nervosos;
- . Cada hora caminhada aumenta a expectativa de vida em uma hora;
- . Caminhar infunde energia;
- . O maior fornecimento de oxigênio ao cérebro proporcionado pela caminhada melhora os processos de pensamento, mas esta pode ser realizada de não-pensamento, onde se deixa o inconsciente flutuar e exorcizar problemas;
- . A meditação pedestre serve para quebrar todo o processo de pensamentos obsessivos e tensões;
- . Todos os médicos aconselham a caminhada.

#### - Coração

- . Aumenta o volume cardíaco;
- . Proporciona uma frequência cardíaca basal mais baixa;
- . Aumenta a potência de contração do coração;
- . Aumenta o volume de ejeção de sangue em cada contração;
- . Aumenta a oxigenação cardíaca;
- . Melhora a circulação sanguínea;
- . Previne o surgimento de varizes;
- . Melhora a vaso-constricção e a vaso-dilatação;
- . Previne a hipertensão;
- . Ajuda no controle da hipertensão;
- . A contração dos músculos da coxa, glúteos e panturrilha durante a caminhada, ajudam a empurrar o sangue para cima;

- . O sangue se torna mais fluido, circula melhor e as artérias mais elásticas;

- . Recomendável para pacientes safenados ou transplantados;

- . Permite a análise da frequência cardíaca antes, durante e após a realização da atividade. A frequência cardíaca é o melhor parâmetro da aptidão física.

O aparelho circulatório tem a missão de levar à cada parte do organismo o sangue, cuja finalidade é alimentar os tecidos. Compre-se de coração e vasos (artérias e veias) que levam como uma rede hidráulica o sangue bombeado pelo coração. A importância da circulação sanguínea está em levar oxigênio através da hemoglobina para todas as regiões do corpo.

Ainda, através dele é que as secreções hormonais chegam aos seus locais de atuação, em especial a adrenalina e a noradrenalina, cuja função é regular a dilatação e contração dos vasos, a secreção de açúcar, desta forma os pulmões se abrem mais e o cérebro funciona mais rápido. O fluxo de sangue que circula pelas artérias e veias é de aproximadamente 4 a 5 litros por minuto.

O psiquismo do indivíduo praticante de atividades físicas é influenciado positivamente, podendo-se decuplicar a vontade ao se estar exposto a uma frustração ou a uma alegria e sucesso na prática esportiva. Se tiver convicção de que suas forças aumentam por uma auto-sugestão constante, aumentam os resultados materiais da prática. Devido à este fato, costuma-se afirmar que o homem não tem limites.

Os pontos a seguir auxiliam na aplicação prática destes fatores durante a atividade física de condicionamento e, em especial, da caminhada.

#### - Fatores psicológicos

- . Proporciona alto-astral;
- . Aumenta a auto-confiança;
- . Melhora a auto-estima;
- . Possibilita o desenvolvimento do raciocínio;
- . Aumenta a capacidade de memorização e de observação;
- . Auxilia na auto-análise;
- . Ajuda a aliviar o estresse;
- . Favorece a sociabilização;
- . Oportuniza uma melhor inter-relação familiar;
- . Atua como higiene mental;
- . Aumenta a tolerância ao esforço físico;
- . É benéfica durante a menopausa;
- . Auxilia no retardamento do envelhecimento;
- . Melhora o humor e aumenta a alegria;
- . Evita comportamentos radicais e exagerados;
- . É uma atividade amistosa, agradável e prazerosa.



## 2.5 Alimentação

Para que possamos viver mais e melhor é necessário que tenhamos diariamente uma alimentação adequada. FERREIRA (1990) diz que é necessário que todos os seres humanos adotem a prática de bons hábitos alimentares, conservando assim a qualidade de vida e saúde.

Comer bem não significa comer demais. VIEIRA (1988) e BARROS (1991) se expressam muito bem ao especificarem que os alimentos devem ser ingeridos em quantidades suficientes para suprir as exigências calóricas do organismo, visando manter o equilíbrio nutricional.

A alimentação deve se adequar às condições fisiológicas e às necessidades de cada indivíduo, devendo conter todos os nutrientes necessários que o organismo precisa para permanecer em equilíbrio. São eles, carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas, sais minerais e água.

Uma dieta equilibrada deve conter de 15 a 20% de proteínas, 20 a 30% de gordura e de 55 a 60% de carboidratos. Ela tem como finalidade fornecer a quantidade de energia adequada e manter a hidratação do organismo. Os demais nutrientes estarão presentes em uma alimentação correta em quantidades suficientes para completar as necessidades orgânicas.

Deve-se sempre adotar boas orientações nutricionais ao planejar e avaliar a ingestão alimentar.

## 2.6 Considerações específicas sobre a caminhada

Em qualquer lugar, caminhar não apresenta maiores dificuldades, até uma criança pode fazê-lo.

Faz-se necessário seguir algumas sugestões e ter presente algumas orientações que podem facilitar a caminhada, bem como, proporcionar um melhor rendimento orgânico.

As dicas abaixo, segundo MOREIRA (1988) têm título de técnica, mas na realidade oferecem muito mais.

### - Técnica

- . Realizar alongamentos antes e depois da caminhada, evitando exageros;
- . O ritmo mais lento no início, primeiros 5 minutos, funciona como aquecimento;
- . Alcançar uma velocidade de no mínimo 6 km/h;
- . Começar um programa de treinamento com pequenos percursos;
- . Começar com percursos de 10 a 15 minutos;
- . Seguir sempre um programa de caminhada;
- . Utilizar-se sempre que possível de um professor de educação física para a realização do programa de caminhada;
- . Permite alcançar de uma forma gradativa a aptidão física, com plena segurança;

- . Favorece a manutenção da aptidão;
- . Atua como aquecimento para atividades desportivas;
- . Os iniciantes devem caminhar naturalmente, com os braços caídos ao longo do corpo;
- . Para uma caminhada com ritmo de 6,5 km/h, os braços devem estar ligeiramente flexionados;
- . Realizar a caminhada considerando a frequência alvo ou faixa de treinamento pessoal (FPT);
- . A FPT está considerada entre 70 e 85% da frequência cardíaca máxima;
- . A frequência cardíaca máxima corresponde a 220 menos a idade em anos. Esta equação é válida até os 60 anos;
- . Caminhar em locais planos nas primeiras semanas, permite uma avaliação inicial da aptidão física do praticante;
- . Caminhar em subidas ou locais acidentados gasta 4 a 5 vezes mais energia que no plano, sendo recomendável que já se tenha uma boa aptidão física;
- . Caminhar movimentando os braços aumenta em 7% a intensidade aeróbica;
- . Após a caminhada de treinamento, nunca parar rapidamente, caminhar por 5 minutos, até a frequência cardíaca chegar a 120 batimentos por minuto;
- . A cada passada a coluna se projeta para a frente a fim de manter o equilíbrio, retornando imediatamente à posição normal;
- . Os movimentos não devem ser sacudidos, mas sim, contínuos.

#### - Precauções

- . Evitar a caminhada se estiver em estado febril ou doente;
- . Fazer exame médico prévio;
- . Submeter-se a exames de esforço, se obeso ou após os 30 anos;
- . Nunca realizar a caminhada imediatamente após as refeições.

Conscientizando-se de todos estes fatores e cuidados, todas as pessoas poderão realizar sua caminhada diariamente e sem preocupações.

### **3. Metodologia**

#### **3.1 Amostra**

Com base nos parques da cidade de Curitiba onde se pratica a caminhada, foi amostrado aleatoriamente 1 parque, no qual foram escolhidas também aleatoriamente 30 pessoas para responder a um questionário (anexo). A amostra do presente trabalho constituiu-se de 30 pessoas, sendo 15 do sexo feminino e 15 do sexo masculino, com idades variando entre 23 e 74 anos, que praticavam a caminhada no período entre 13:00 e 18:00 horas.

#### **3.2 Local e Data**

A pesquisa foi realizada no Parque Barigui, na cidade de Curitiba, nos dias 18 e 19/08/1993.

#### **3.3 Instrumentos**

O presente trabalho foi realizado a partir de um questionário subdividido em duas partes, contendo a primeira parte características quanto a identificação do entrevistado, e a segunda parte com questões pertinentes a atividade em si.

Para a obtenção da amostra utilizou-se técnicas de amostragem.

Para a análise dos resultados, aplicou-se com base nos questionários, um tratamento estatístico, baseado na ESTATÍSTICA DESCRITIVA, a qual consistiu em resumir os dados e aplicar uma distribuição de frequência percentual para se traçar o perfil das pessoas que praticam a caminhada no Parque Barigui.

Adotou-se o software FACIL para elaboração global do presente trabalho, manipulado via microcomputador 386.

#### 4. Apresentação dos resultados

##### 4.1 Resultados do grupo A - Feminino

O grupo feminino perfaz 50% dos entrevistados e a idade das mesmas varia de 23 a 58 anos.

O grupo feminino na sua totalidade, 100% considera importante praticar atividades físicas, dentre elas, 87% considera necessária uma avaliação médica antes de iniciar a prática de qualquer atividade física, e 13% não a considera necessária. 67% do grupo efetuou uma avaliação médica antes de iniciar a atividade física, e 33% não o fez. Verificou-se que 20% destas, apesar de considerarem importante a avaliação médica, não a pôs em prática antes de iniciarem a atividade física.

Em relação ao tempo de prática da caminhada, 13% do grupo a pratica só de vez em quando, 20% pratica a atividade da caminhada a mais de 6 meses e 67% há mais de 1 ano.

O período de maior preferência para a prática da caminhada no grupo feminino é pela manhã, 60%, seguindo-se o período da tarde com 40%. O grupo não demonstrou nenhuma preferência (0%) para a caminhada no período noturno.

A frequência na realização da caminhada é de 13% para as mulheres que caminham menos de 1 vez por semana, 0% de 1 a 2 vezes por semana, 40% de 3 a 4 vezes por semana, 7% de 5 a 6 vezes por semana e de 40% todos os dias.

A duração da caminhada ficou assim distribuída perante o grupo feminino. 7% caminham até 30 minutos, 73% de 30 a 60 minutos, 20% de 60 a 90 minutos e 0% para mais de 90 minutos.

A distância percorrida durante a caminhada foi de 0% para até 1000 metros, de 27% de 1000 a 3000 metros, de 60% de 3000 a 5000 metros, 13% mais de 5000 metros e 0% para não sabe quantos metros caminham.

No tocante aos motivos que levaram o grupo feminino à escolha da caminhada como atividade física, apresentou o seguinte aspecto;

- 60% das entrevistadas por considerarem uma atividade fácil e agradável;
- 60% das entrevistadas por poder ser realizada em qualquer hora e lugar;
- 40% das entrevistadas por indicação médica;
- 73% das entrevistadas por se sentirem bem caminhando;
- 47% das entrevistadas por entrar em contato com novas pessoas;
- 53% das entrevistadas para perder peso;
- 0% das entrevistadas por ser a primeira vez que praticam uma atividade física;
- 100% das entrevistadas por considerarem uma atividade saudável e para obtenção de melhorias nas condições de saúde;
- 40% das entrevistadas para obter um melhor condicionamento físico.

Das entrevistadas, 93% utiliza roupas adequadas para a prática da caminhada e 7% não as utiliza.

Dentre as entrevistadas, 53% tem a sua atividade de caminhada acompanhada de dieta alimentar e 47% delas não têm, 13% das entrevistadas são acompanhadas por um profissional de educação física e 87% não são.

40% das entrevistadas pratica outra atividade física além da caminhada e 60% não.

Para a prática esportiva da caminhada, 33% das entrevistadas tem a sua frequência cardíaca controlada e 67% não a tem.

A leitura de livros e/ou artigos sobre caminhada é efetuada por 33% das entrevistadas, e 67% não apresenta este costume.

#### 4.2 Resultados do grupo B - Masculino

Os resultados obtidos através da aplicação do questionário para o grupo masculino foi o seguinte:

A totalidade do grupo masculina, 100%, considera a prática de atividades físicas importante.

Dos entrevistados, 80% considera necessária a realização de uma avaliação médica antes de iniciar a prática de qualquer atividade física, e 20% não a considera necessária. Porém, o percentual dos homens que passaram por uma avaliação médica perfaz 53% dos entrevistados e os 47% restantes não chegou a passar por ela.

Em relação ao tempo em que vêm praticando a caminhada, o grupo masculino se apresenta da seguinte maneira: 13% deles pratica a caminhada só de vez em quando; 0% deles a menos de 1 mês; 0% de 2 a 4 meses; 7% de 4 a 6 meses; 7% a mais de 6 meses e 73% há mais de 1 ano.

A preferência quanto ao horário da prática da caminhada é de 47% para o período da manhã, 53% para o período da tarde e para o período da noite, a preferência é nula (0%).

A frequência da prática da caminhada no grupo masculino é nula (0%) para menos de 1 vez por semana, e também nula (0%) para 1 a 2 vezes por semana, 53% de 3 a 4 vezes por semana, de 20% para 5 a 6 vezes por semana e de 27% para todos os dias.

O tempo médio de até 30 minutos de prática da atividade perfaz 13% do grupo masculino; para um tempo de 30 a 60 minutos, 60% do grupo; para um tempo de 60 a 90 minutos, 27% do grupo e para um tempo superior a 90 minutos, é nula (0%).

O percurso caminhado pelo grupo masculino é nulo (0%) para até 1000 metros, 20% de 1000 a 3000 metros, 47% de 3000 a 5000 metros, 27% para mais de 5000 metros, e 6% não sabem quantos metros percorrem em sua caminhada.

Os motivos que levaram os homens pesquisados à escolha da caminhada como atividade física são os seguintes: 73% dos entrevistados a escolheram por ser uma atividade fácil e agradável; 100% dos entrevistados por ser uma atividade que pode ser realizada a qualquer hora e lugar;

47% dos entrevistados por indicação médica;  
 100% dos entrevistados por se sentirem bem caminhando;  
 67% dos entrevistados por ser uma atividade que possibilita o conhecimento de novas pessoas;  
 47% dos entrevistados para perder peso;  
 0% dos entrevistados por ser a primeira vez que pratica uma atividade física;  
 100% dos entrevistados por ser uma atividade saudável;  
 100% dos entrevistados visando melhoria da saúde;  
 53% dos entrevistados para melhorar as condições físicas.

O grupo masculino, na sua totalidade, 100% utiliza roupas adequadas para a prática da caminhada.

Do grupo masculino adepto da caminhada, 27% tem a sua atividade acompanhada de uma dieta recomendada, e 73% não a tem. Dentre eles, 20% são acompanhados por um profissional de educação física, 80% não são.

Dos entrevistados, 53% pratica outra atividade física além da caminhada e 47% atêm-se somente à caminhada.

A frequência cardíaca é controlada por 27% dos entrevistados e 73% não faz este controle.

O hábito de leitura de livros e/ou artigos sobre caminhada é verificado em 47% dos entrevistados e 53% dos entrevistados não possuem este hábito.

#### 4.3 Resultados de ambos os grupos - Masculino e Feminino

Os grupos feminino e masculino representam a totalidade da amostra pesquisada. A fusão dos grupos apresentou os resultados abaixo especificados:

A totalidade do grupo, 100% dos entrevistados considera importante a prática de uma atividade física. Destes, 83% considera necessária a realização de uma avaliação médica antes de iniciar qualquer atividade física e 17% não a considera importante. No entanto, a avaliação médica foi efetuada por 60% do grupo e os 40% restantes não a realizou.

O tempo em que o grupo vem praticando a caminhada perfaz a seguinte relação:

13% do grupo pratica a caminhada só de vez em quando;

0% do grupo pratica a caminhada a menos de 1 mês;

0% do grupo pratica a caminhada de 2 a 4 meses;

3% do grupo pratica a caminhada de 4 a 6 meses;

13% do grupo pratica a caminhada a mais de 6 meses;

70% do grupo pratica a caminhada há mais de 1 ano.

A preferência do período para realização da caminhada é de 53% do grupo, pela manhã e 47% do grupo no período da tarde. No período da noite é nula (0%).

No tocante à frequência em que o grupo pratica a caminhada é de 7% para menos de 1 vez por semana, (0%) nula para, de 1 a 2 vezes por semana, 47% para, de 3 a 4 vezes por semana, 13% para, de 5 a 6 vezes por semana e de 33% para todos os dias.

A duração da caminhada pelo grupo é de 10% para, até 30 minutos, 66% de 30 a 60 minutos, 23% de 60 a 90 minutos e nula (0%) para mais de 90 minutos.

A metragem percorrida durante a caminhada varia da seguinte forma: para até 1000 metros é nula (0%), de 1000 a 3000 metros é de 23%, de 3000 a 5000 metros é de 53%, para mais de 5000 metros é de 20% e de 3% para as pessoas que não sabem o quanto percorrem durante a caminhada.

No grupo pesquisado, 70% optou pela caminhada como sua atividade física por ser uma atividade agradável, 80% por ser uma atividade que pode ser realizada a qualquer hora e lugar, 43% por indicação médica, 87% por se sentirem bem caminhando, 57% porque conhecem novas pessoas, 50% para perder peso, (0%) por ser a primeira vez que praticam atividade física, 100% visando saúde e 47% para manter um condicionamento físico adequado.

Dos entrevistados, 97% utiliza roupas adequadas para a prática da caminhada e 3% não as utiliza. 40% dos entrevistados têm sua caminhada acompanhada de uma dieta recomendada e 60% não a tem.

Profissionais de educação física acompanham apenas 17% do grupo em sua atividade física e 83% não tem acompanhamento.

A frequência cardíaca é controlada por apenas 30% do grupo, e 70% não a controla.

A leitura de livros e/ou artigos sobre caminhada é efetuada por 40% do grupo e por 60% deles não é efetuada.

Observação: Na questão de número 14, a somatória dos percentuais ultrapassa 100%, por ser de livre escolha, podendo-se no entanto optar por uma ou mais alternativas.

## 5. CONCLUSÃO

A caminhada constitui-se numa atividade que todos podem praticar sem correr maiores riscos, além de ser altamente benéfica para ocupantes de qualquer faixa etária.

Os curitibanos que praticam a caminhada no Parque Barigui o fizeram porquê esta atividade não requer horário nem local específicos.

Os grandes benefícios que a caminhada trás para o organismo quando realizada frequentemente, concorrem para a escolha desta atividade física.

De modo geral, os adeptos da caminhada reconhecem que devem ser tomados alguns cuidados na sua execução, tais como, a realização de uma avaliação médica, o controle da frequência cardíaca e o acompanhamento de um profissional de educação física, mas por algum motivo não adotaram este ritual.

O excesso de trabalho, o esgotamento físico e nervoso por causa da tensão cotidiana, a vida sedentária contribuem para um quadro perigoso, com prejuízo para a qualidade de vida. Contudo, o nosso corpo e a nossa mente precisam estar em harmonia. Estar inserido em um programa de atividade física que seja simples, natural, completa e amistosa como a caminhada pode ser um bom meio de se alcançar esta harmonia.



## ANEXOS

## QUESTIONARIO

### Parte 1 - Identificação

- 1) Data do preenchimento: ...../...../.....
- 2) Local:.....
- 3) Sexo: a) feminino ( )      b) masculino ( )
- 4) Idade: ..... anos.
- 5) Profissão:.....

Parte 2 - Marque um " X " nas alternativas abaixo. Se for necessário, pode-se marcar mais de um " X " em cada alternativa.

- 6) Você considera importante praticar atividades físicas?  
a) Sim ( )      b) Não ( )
- 7) Você considera necessária a realização de uma avaliação médica antes de iniciar qualquer prática esportiva?  
a) Sim ( )      b) Não ( )
- 8) Você a fez?  
a) Sim ( )      a) Não ( )
- 9) Há quanto tempo você pratica a caminhada?  
a) Só de vez em quando ( )  
b) Menos de 1 mês ( )  
c) 2 a 4 meses ( )  
d) 4 a 6 meses ( )  
e) Mais de 6 meses ( )  
f) Mais de 1 ano ( )
- 10) Em que período do dia você costuma caminhar?  
a) Manhã ( )  
b) Tarde ( )  
c) Noite ( )

11) Com que frequência você caminha?

- a) Menos de 1 vez por semana ( )
- b) 1 a 2 vezes por semana ( )
- c) 3 a 4 vezes por semana ( )
- d) 5 a 6 vezes por semana ( )
- e) todos os dias ( )

12) Qual a duração de cada caminhada?

- a) Até 30 minutos ( )
- b) De 30 a 60 minutos ( )
- c) 60 a 90 minutos ( )
- d) Mais de 90 minutos ( )

13) Quantos metros você percorre por dia ao caminhar?

- a) Até 1000 metros ( )
- b) 1000 a 3000 metros ( )
- c) 3000 a 5000 metros ( )
- d) Mais de 5000 metros ( )
- e) Não sei ( )

14) Quais os motivos que o/a levaram a escolher a caminhada como atividade física?

- a) Por ser uma atividade fácil e agradável ( )
- b) Pode ser realizada a qualquer hora e lugar ( )
- c) Por indicação médica ( )
- d) Porque me sinto bem caminhando( )
- e) Porque conheço novas pessoas ( )
- f) Para perder peso ( )
- g) Porque é a primeira vez que pratico uma atividade física ( )

15) Você utiliza roupas adequadas para caminhar?

- a) Sim ( )
- b) Não ( )

16) Sua caminhada é acompanhada de uma dieta recomendada?

a) Sim ( )      b) Não ( )

17) E por um profissional de educação física?

a) Sim ( )      b) Não ( )

18) Além da caminhada você pratica outra(s) atividade(s) física(s)?

a) Sim ( )      b) Não ( )

19) Você controla sua frequência cardíaca?

a) Sim ( )      b) Não ( )

20) Você costuma ler livros e/ou artigos sobre caminhada?

a) Sim ( )      b) Não ( )

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 01 BARROS, A.J.M. de. Diretrizes para atingir uma boa performance física. Curitiba, 1991.
- 02 BECK, Sérgio. A aventura de caminhar, um guia para caminhadas e excursionismo. Editora Agora [198-]
- 03 COOPER, K. Aptidão física em qualquer idade. Forum Editora, RJ, 1970.
- 04 DAUD, N. Caminhada. Boa Forma : Editora Azul, 1990.
- 05 FERREIRA, A. A mulher na corrida. Salvador : Consultoria e Comunicação Visual Ltda., 1990.
- 06 HARRIS, Norman e Outros. Dicionário de Saúde no Desporto. SP, 1970.
- 07 KIESLING, S. & FREDERICK, E.C. Ande! Um manual para você fazer seu próprio programa de boa forma. Tradução Dr. Ivan M. Braun. Editora Edgard Blucher Ltda., SP, 1987.
- 08 McARDLE, W.D.; KATCH F.I. & KATCH, V.L. Fisiologia do exercício : energia, nutrição e desempenho humano. Tradução Giuseppe Taranto. Interamericana, RJ, 1985.
- 09 MEDINA, S. Dos pés à cabeça. Boa Forma : Editora Azul, 1989.
- 10 MIZIARA, I. Saiba como escolher o tênis certo para o seu pé. Folha de São Paulo, 1992.
- 11 SNOWDON, M.L.H. Andando se faz dieta - para recuperar a forma em 30 dias. Publicações Dom Quixote, Lisboa, 1970.