

VANESSA MARIA NAVARRO

PERFIL DOS ADEPTOS DA  
CAMINHADA EM CURITIBA

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

CURITIBA  
1994

**VANESSA MARIA NAVARRO**

**PERFIL DOS ADEPTOS DA CAMINHADA EM CURITIBA**

**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.**

**PROF. ORIENTADOR  
MS. ADEMIR PIOVESAN**

## SUMÁRIO

Lista de Tabelas .....	iv
Resumo .....	v
1 Introdução .....	01
1.1 Problema .....	01
1.2 Delimitações .....	02
1.2.1 Local .....	02
1.2.2 Universo .....	02
1.2.3 Amostra .....	02
1.2.4 Variáveis .....	02
1.2.5 Época .....	02
1.3 Justificativa .....	03
1.4 Objetivos .....	04
2 Revisão de Literatura .....	05
2.1 Efeitos Fisiológicos das Atividades Aeróbicas .....	05
2.2 Os Benefícios e Vantagens da Caminhada .....	06
2.2.1 Benefícios Físicos da Caminhada .....	06
2.2.2 Benefícios Psicológicos e Sociais da Caminhada .....	07
2.2.3 Vantagens da Caminhada .....	09
2.3 O Programa de Caminhadas .....	10
3 Questões de Pesquisa .....	13
4 Metodologia .....	14
4.1 Universo / Amostra .....	14
4.2 Instrumento e Procedimento .....	14
4.3 Tratamento Estatístico e Análise dos Resultados .....	14
5 Resultados e Discussão .....	15
Conclusões .....	31
Anexo - Questionário Aplicado aos Adeptos da Caminhada em Curitiba .....	33
Referências Bibliográficas .....	37

## LISTA DE TABELAS

Tabela 01 - Menos de Trinta Anos de Idade .....	11
Tabela 02 - De Trinta a Quarenta e Nove Anos de Idade .....	12
Tabela 03 - Cinquenta Anos ou Mais de Idade .....	12
Tabela 04 - Faixa Etária da População Pesquisada .....	15
Tabela 05 - Nível de Escolaridade da População Pesquisada .....	16
Tabela 06 - Tempo de Prática da Caminhada da População Pesquisada .....	16
Tabela 07 - Frequência Média Semanal de Prática da Caminhada da Pop. Pesq. ...	17
Tabela 08 - Duração da Caminhada da População Pesquisada .....	18
Tabela 09 - Distância da Caminhada da População Pesquisada .....	18
Tabela 10 - Ritmo do Caminhada da População Pesquisada .....	19
Tabela 11 - Período do Dia Preferido Para a Prática da Caminhada.....	19
Tabela 12 - Calçado Utilizado Para a Prática da Caminhada pela Pop. Pesq.....	20
Tabela 13 - Roupas Utilizadas Para a Prática da Caminhada Pela Pop. Pesq. ....	21
Tabela 14 - Verificação da Frequência de Diálogo Durante a Caminhada.....	21
Tabela 15 - Verificação do Nível de Meditação Durante a Prática da Caminhada..	22
Tabela 16 - Motivos que Levaram a População Pesq. a Iniciar a Caminhada .....	23
Tabela 17 - Motivos Predominantes Que Levam à Prát. Constante da Caminhada. 24	
Tabela 18 - Verificação da Frequência da Regularidade na Prát. da Caminhada ....	24
Tabela 19 - Controle da Frequência Cardíaca .....	25
Tabela 20 - Frequência da Prática de Alongamento .....	25
Tabela 21 - Frequência de Problemas Ortopédicos nos Praticantes da Caminhada. 26	
Tabela 22 - Avaliação Física (testes) Prévia .....	26
Tabela 23 - Verificação da Realização de Exame Médico Prévio .....	27
Tabela 24 - Importância da Prática de Atividade Física Segundo a Pop. Pesq. ....	27
Tabela 25 - Verificação da Prescrição de Prog. de Treinamento p/ Caminhada.....	28
Tabela 26 - Verificação do Controle da Atividade.....	28
Tabela 27 - Benefícios Observados Pelos Praticantes da Caminhada.....	29
Tabela 28 - Principais Recomendações Sobre a Forma Correta de Caminhar.....	30
Tabela 29 - Verificação da Prática de Ativ. Física Regular Além da Caminhada ...	30

## RESUMO

O presente trabalho foi realizado em duas etapas. Através de pesquisa bibliográfica procurou-se destacar os benefícios e vantagens da caminhada bem como apresentar um programa para uma prática correta. Por meio de questionário foi realizada uma pesquisa de campo com o objetivo de averiguar de que maneira a caminhada é praticada por seus adeptos em Curitiba.

Assim concluiu-se que a caminhada, quando praticada corretamente, pode ser considerada uma atividade física completa, pois age beneficiando seus adeptos não só a nível físico como também psicológico e social além de apresentar inúmeras vantagens, tais como: é uma atividade simples e natural, que pode ser praticada por todos e não exige equipamentos sofisticados; é estimulante, dificilmente o praticante desiste; é a melhor forma de se introduzir exercícios aeróbicos em pessoas de baixa aptidão física e praticamente não há perigo de contusões. Quanto à pesquisa de campo, os dados demonstraram alguns pontos relevantes no que diz respeito à prática da caminhada em Curitiba. Entre estes pontos observou-se, principalmente, a falta de controle da atividade:

- 89,2 % das mulheres e 84,6 % dos homens, não possuem programa de treinamento;
- a maioria dos entrevistados não controla a frequência cardíaca (entre as mulheres 92,8 % e entre os homens 80,7 %);
- quanto ao alongamento, no grupo feminino 64,2 %, e no masculino 73 % não o fazem antes, durante ou após a atividade;
- no grupo feminino a maioria (82,1 %) não realizou avaliação física antes de iniciar o programa de caminhadas e no grupo masculino 69,2 % também não a realizaram;
- a maioria (96,4 % no grupo feminino e 96,1 % no masculino) não faz controle periódico da atividade.

Através destes e outros dados observou-se a necessidade de orientação por parte dos profissionais de Educação Física aos adeptos da caminhada, para que estes obtenham todos os benefícios que esta atividade pode proporcionar, com o máximo de segurança e de maneira adequada às características e necessidades de cada um.

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 PROBLEMA

O homem é um ser naturalmente ativo, porém o modo de vida contemporâneo tem levado muitos ao sedentarismo e, em consequência, a desenvolverem as doenças chamadas hipocinéticas<sup>1</sup>. Para compensar a necessidade de movimento, milhares de pessoas estão recorrendo à atividade regular de caminhar.

No passado, Hipócrates já afirmava que andar é o melhor remédio. Hoje, pesquisadores defendem a caminhada como uma das atividades físicas mais saudáveis. O próprio Kenneth Cooper, autor do método de corrida que influenciou uma geração, afirma: "Os estudos médicos mais recentes estão mostrando que as longas e ritmadas caminhadas, como já sabiam os gregos, são a forma mais saudável de exercício" (Revista Veja, 1992, p.82). Segundo VOROS (1993) caminhar é o mais natural, antigo e seguro método de treinamento que se pode recomendar para todas as faixas etárias.

Por ser a atividade física tão importante para a saúde das pessoas, por ser a caminhada defendida pelos pesquisadores como uma atividade saudável e segura e por ser de fácil acesso, é que se pretende averiguar quais seus benefícios e vantagens, bem como investigar se os adeptos desta atividade em Curitiba a praticam de forma adequada.

---

<sup>1</sup> Doenças derivadas da inatividade que prejudicam nosso estado geral de saúde física e mental.

## 1.2 DELIMITAÇÕES

### 1.2.1 LOCAL

Os dados foram coletados nos seguintes parques de Curitiba: Bacacheri, Barigüi e São Lourenço.

### 1.2.2 UNIVERSO

Indivíduos do sexo feminino e masculino que participam regularmente de caminhadas nos parques públicos de Curitiba.

### 1.2.3 AMOSTRA

Foi selecionada uma amostra aleatória de 54 indivíduos, sendo 28 do sexo feminino e 26 do sexo masculino, na faixa etária entre 20 e 50 anos predominantemente.

### 1.2.4 VARIÁVEIS

Variável independente: sexo.

Variável dependente: análise individual do questionário sobre a prática da caminhada.

### 1.2.5 ÉPOCA

Os dados foram coletados nos meses de maio e junho de 1994.

### 1.3 JUSTIFICATIVA

Cada vez mais pessoas buscam a caminhada como meio de suprir a pouca mobilidade que se está sujeito pelo modo de vida contemporâneo. Alguns pesquisadores, como Kenneth COOPER, a citam como uma das atividades aeróbicas mais saudáveis, porém ainda são poucos os estudos que ressaltam seus benefícios.

Por estes motivos pretende-se, através do presente trabalho, destacar tais benefícios, bem como levantar dados que sirvam de subsídios nos quais os profissionais de Educação Física possam basear-se para a orientação dos adeptos desta atividade em Curitiba.

## 1.4 OBJETIVOS

- a) Ressaltar, através de pesquisa bibliográfica, os benefícios e vantagens da caminhada.
- b) Apresentar orientações básicas necessárias para uma prática correta.
- c) Verificar de que maneira a caminhada é praticada por seus adeptos em Curitiba.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 EFEITOS FISIOLÓGICOS DAS ATIVIDADES AERÓBICAS

À medida em que a pessoa se dedica a qualquer atividade predominantemente aeróbica, como a caminhada, vão ocorrendo uma série de transformações benéficas em seu organismo.

Segundo COOPER (1972) e ANDRADE PROCÓPIO (1980), os efeitos fisiológicos dos exercícios aeróbicos são:

- a) aumento da capacidade de inspiração e expiração de ar pelos pulmões como também aumento de força dos músculos que os movimentam. Além disso, a capacidade de absorção do oxigênio contido no ar será aumentada. À medida que o programa for evoluindo essa capacidade de absorção também aumenta;
- b) aumento do volume de sangue, bem como da quantidade de glóbulos vermelhos, o que aumentará a capacidade de transporte de oxigênio aos músculos e eliminação dos resíduos decorrentes da reação química que produz energia. O sangue torna-se mais fluido e circula melhor;
- c) melhora da circulação: as artérias ficam mais fortes e flexíveis, o que fará com que o sangue flua melhor. Assim, o coração encontrará menor resistência para fazer o sangue circular e funcionará sem sobrecarga. A probabilidade de elevação da pressão será menor. Haverá aumento da extensão dos vasos capilares; aumentando a rede de capilares, a distribuição de sangue nos tecidos será maior; o que resulta em maior oxigenação e eliminação de resíduos;
- d) melhora no sistema digestivo: o exercício tem um efeito calmante e catártico, o que reduz os níveis elevados de hiperacidez e seus distúrbios e, além disso, auxilia os músculos do trato digestivo a movimentar os resíduos e conseqüentemente a atividade dos intestinos;
- e) os músculos estarão mais aptos a realização de maior esforço e por mais tempo, pois, devido a melhora da irrigação sangüínea, receberão quantidade suficiente de oxigênio e nutrientes que necessitam para o esforço, e a eliminação de resíduos provenientes da produção deste esforço será maior. Haverá aumento da força e do tônus muscular;
- f) o coração torna-se mais forte e resistente, capaz de bombear mais sangue e de maneira mais eficiente. Além disso, as artérias e vasos capilares que irrigam o coração se tornam mais resistentes e flexíveis e menos sujeitos aos entupimentos causadores de doença cardíaca;

- g) haverá um maior consumo de calorias que poderiam vir a ser transformadas em gorduras levando ao excesso de peso e ao entupimento de artérias;
- h) relaxa o corpo e regulariza o sono, além de aumentar a vivacidade mental e estabilidade emocional.

## 2.2 OS BENEFÍCIOS E VANTAGENS DA CAMINHADA

COOPER (1987, p.131) afirma que andar está entre as atividades aeróbicas mais eficientes pelos benefícios que pode produzir no organismo. Segundo sua equipe de estudos, citada na revista *Sprint Magazine* (1990, p.20) o simples hábito de caminhar meia hora todos os dias pode significar uma chance três vezes maior de a pessoa viver mais.

SNOWDON e HUMPHEYS (1993, p.18) afirmam que através da caminhada a passos rápidos atingem-se mudanças fisiológicas no organismo e que muitos dos benefícios, que advém desta atividade, devem-se ao aumento da capacidade do sistema cardiovascular.

DAUD (1990) e VOROS (1993), afirmam que caminhar é o mais antigo, natural e seguro método de treinamento e citam inúmeros benefícios e vantagens da caminhada (verificar itens 2.2.1., 2.2.2. e 2.2.3.).

Por uma questão de conveniência, os benefícios da caminhada, embora interdependentes, podem ser subdivididos em físicos, psicológicos e sociais.

### 2.2.1 BENEFÍCIOS FÍSICOS DA CAMINHADA

Visto as adaptações que ocorrem no organismo em decorrência de atividades aeróbicas, serão sintetizados a seguir os benefícios físicos da caminhada, segundo KIESLING e FREDERICK (1987), PERNISA (1989) e SNOWDON e HUMPHREYS (1993):

- a) melhora a respiração, a circulação e a irrigação sanguínea, aumentando a capacidade de oxigenação dos tecidos;
- b) fortalece o coração, aumenta o volume de sangue em cada contração e a oxigenação cardíaca;
- c) aumenta a elasticidade das artérias;
- d) purifica o sangue, decompõe o colesterol (LDL);

- e) os músculos são fortalecidos, assim como os ligamentos que os unem aos ossos;
- f) ajuda a evitar o aparecimento de veias varicosas;
- g) diminui a pressão arterial;
- h) previne a hipertensão e ajuda seu controle;
- i) previne as doenças cardíacas, as reumáticas e a osteoporose;
- j) quando associada a uma dieta alimentar correta, auxilia na diminuição do peso corporal e particularmente das gorduras e não apenas ajuda a "queimar" calorias extras como age diretamente sobre as formas do corpo; o andar aeróbico ajuda a modificar a composição orgânica aumentando a quantidade de tecido muscular em relação ao tecido gordo;
- k) aumenta o tônus e a força muscular e o nível de resistência e mobilidade das articulações;
- l) melhora a postura e evita as dores nas costas;
- m) serve como condicionamento preparatório para futuros programas de outras atividades, dando base à musculatura das pernas e tronco, beneficiando também o coração para suportarem esforços maiores;
- n) aumenta o metabolismo. O andar aeróbico faz o praticante não só consumir cerca de 100 calorias por cada 15 minutos de atividade, como ainda continuar a queimar calorias durante várias horas depois de terminado o exercício;
- o) auxilia a regular o relógio biológico; regulariza o funcionamento digestivo, circulatório, respiratório e de excreção;
- p) ativa a regeneração das células provocando o rejuvenescimento geral do organismo;
- q) equilibra o funcionamento hormonal, tornando-se um poderoso alimento afrodisíaco e aumenta a capacidade de proteção do organismo contra infecções.

### 2.2.2 BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS E SOCIAIS DA CAMINHADA

Os benefícios físicos produzidos pela caminhada se refletem a nível psicológico e social.

"Ao caminhar você se distrai, cansa e transpira, tem motivos para brincar e descobre que está vivo" (PERNISA, 1989, p.42).

Segundo KIESLING e FREDERICK (1987), SNOWDON e HUMPHREYS (1993), os efeitos psicológicos são:

- a) melhora do humor e da disposição em geral;
- b) auxilia a dispersar a tensão e combater o estresse, restabelecendo um sentido de equilíbrio e calma interior;
- c) aumenta a capacidade de resistir às tensões;
- d) atua como higiene mental;
- e) andar pode estimular um estado de meditação semelhante ao do ioga e outras atividades;
- f) a "meditação pedestre" serve para quebrar todo o processo de pensamentos obsessivos e tensões;
- g) auxilia no combate à depressão e ansiedade;
- h) melhora o controle emocional;
- i) melhora o raciocínio e a capacidade de memorização e observação. Os processos de pensamento melhoram com um maior fornecimento de oxigênio ao cérebro;
- j) estimula a criatividade;
- k) atua sobre a mente de acordo com o período do dia: pela manhã aumenta a disposição e à tarde relaxa, eliminando o excesso de tensão;
- l) aumenta a auto confiança;
- m) auxilia nas mudanças de hábitos prejudiciais à saúde como fumo e ingestão de bebidas alcoólicas e alimentos excessivos.

Os benefícios físicos e psicológicos proporcionam ao adepto da caminhada uma sensação de bem estar e equilíbrio que se reflete também a nível social, aumentando a capacidade de interação com o meio.

LEITE (1985, p.59) afirma que uma das vantagens da caminhada é que oferece excelente oportunidade para integração social (fazer amizades) e conversar "consigo mesmo".

Segundo SNOWDON e HUMPHREYS (1993) andar é o tipo de exercício adequado para ser partilhado e é uma excelente oportunidade para resolver dissabores com familiares.

### 2.2.3 VANTAGENS DA CAMINHADA

Além dos benefícios físicos, psicológicos e sociais que a prática regular da caminhada proporciona a seus adeptos, KIESLING e FREDERICK (1987), LEITE (1985) e SNOWDON e HUMPHREYS (1993), citam uma série de vantagens desta atividade:

- a) é uma atividade natural, não requer prática ou equipamentos especiais;
- b) é uma atividade simples e segura. Praticamente todos podem praticá-la: jovens, idosos ou os que convalescem de alguma doença;
- c) andar a pé faz o hábito; quanto mais se anda mais se quer andar;
- d) é uma atividade segura, não há perigo de contusões ou sobrecarga das articulações;
- e) é uma atividade estimulante; dificilmente o praticante desiste do programa. Cerca de 60% dos indivíduos que iniciam um programa de corridas desistem em 3 meses ou menos; entre os que caminham, menos de 25% desistem nesse espaço de tempo;
- f) é entre todos os exercícios o mais fácil, mais econômico, adequado e eficaz (a longo prazo);
- g) os nossos corpos já se servem dos músculos necessários para andar, por isso é simplesmente uma questão de aumentar a duração e depois a intensidade das caminhadas para melhorar o condicionamento físico;
- h) é uma atividade que se adapta às três fases do treinamento. Aquecimento (ao iniciar andando lentamente), elevação da frequência cardíaca até a faixa de treinamento (aumentando-se o ritmo) e volta à calma (diminuindo-se o ritmo);
- i) permite a análise da frequência cardíaca antes, durante e/ou após a atividade;
- j) é indicada até mesmo para pacientes cardíacos ou hipertensos;
- k) é de fácil acesso: além de não exigir grandes aparatos tecnológicos, pode ser praticado em ruas, parques ou na praia (quanto maior o contato com a natureza melhor);

- l) é a melhor forma de se introduzir exercícios aeróbicos em indivíduos de muita baixa aptidão física;
- m) pode ser atividade individual ou coletiva;
- n) é muito bom para quem não gosta de correr e para idosos.

### 2.3 O PROGRAMA DE CAMINHADAS

O ato de caminhar regularmente trás inúmeros benefícios, podendo ser um meio eficaz de condicionamento físico. Porém, segundo KIESLING e FREDERICK (1987), PERNISA (1989) e NAHAS (1989), alguns cuidados devem ser observados:

- a) exame médico prévio (para todos, pertencentes a grupos de riscos ou não);
- b) caminhar nas horas mais frescas do dia, preferencialmente pela manhã ou no final da tarde;
- c) dar preferência a locais ao ar livre, em contato com a natureza e longe do tráfego;
- d) usar tênis apropriado, leve e de sola macia e espessa para absorver melhor os impactos;
- e) usar roupas leves, de tecidos que deixem o corpo respirar e transpirar (preferencialmente as de algodão);
- f) usar meias de algodão que além de evitar atritos indesejáveis dentro do tênis, têm a função de absorver a umidade dos pés;
- g) caminhar naturalmente, com a coluna ereta e a cabeça erguida olhando para frente; os braços devem ser deslocados com naturalidade ligeiramente flexionados (seu movimento está diretamente relacionado com a velocidade e o vigor das passadas; o movimento vigoroso dos mesmos aumenta em 7% ou mais a intensidade do exercício.

Além desses cuidados, para um programa correto de caminhadas é necessário saber quanto andar, em que ritmo e durante quanto tempo, e isto varia de acordo com a idade.

Andar devagar pode ajudar a aliviar as tensões, mas significa muito pouco em termo de exercício. Para se alcançar todos os benefícios da caminhada é necessário andar em um ritmo acelerado.

Segundo VOROS (1991), a caminhada em ritmo acelerado ativa o sistema cardiovascular acima de uma certa exigência cardíaca, normalmente entre 120 e 140 batimentos por minuto (bpm), significando que se a solicitação cardíaca for abaixo de 120 bpm, não haverá excitação suficiente dos músculos cardíacos para que se produza qualquer efeito cardiovascular. A frequência cardíaca ideal está na faixa alvo que se encontra entre 70% e 80% da frequência cardíaca máxima, cujo cálculo é obtido pela fórmula  $220 - idade$ . Após o período inicial de adaptação ao treinamento deve-se manter uma intensidade que seja suficiente para elevar e conservar a frequência cardíaca na faixa alvo durante pelo menos 20 a 30 minutos. Esta faixa será alterada após algumas semanas, pois o organismo se adapta ao esforço. Após esta adaptação deve-se aumentar a intensidade do treinamento para as exigências de uma nova faixa alvo.

Segundo COOPER (1982) deve-se progredir até andar de 4,8 Km em 45 minutos além de fazer esta atividade de 4 a 5 vezes na semana, caso a caminhada seja o único meio de condicionamento físico. Além disso, propõe um programa para as diferentes faixas etárias (ver tabelas 01, 02 e 03).

TABELA 01 - MENOS DE 30 ANOS DE IDADE

<i>SEMANA</i>	<i>DISTÂNCIA</i>	<i>TEMPO</i>	<i>FREQÜÊNCIA/SEMANA</i>
<i>NA</i>	<i>(Km)</i>	<i>(minutos)</i>	<i>NA</i>
1	3,2	34	3
2	3,2	32	4
3	3,2	30	5
4	4,0	38	5
5	4,0	37	5
6	4,0	36	5
7	4,8	45	5
8	4,8	44	5
9	4,8	43	5
10	4,8	42	4

Tabela 01. Programa de caminhadas para pessoas com menos de 30 anos de idade (Cooper, 1982)

Na altura da décima semana já se terá alcançado um nível adequado de capacidade aeróbica, que pode ser mantido com um esquema de 4 vezes por semana.

TABELA 02 - DE 30 A 49 ANOS DE IDADE

<i>SEMANA</i>	<i>DISTÂNCIA</i> (Km)	<i>TEMPO</i> (minutos)	<i>FREQÜÊNCIA/SEMANA</i>
1	3,2	36	3
2	3,2	34	3
3	3,2	32	4
4	3,2	30	4
5	4,0	39	4
6	4,0	38	5
7	4,0	37	5
8	4,8	46	5
9	4,8	45	5
10	4,8	44	4

Tabela 02. Programa de caminhadas para pessoas na faixa etária de 30 a 49 anos de idade (Cooper, 1982)

Na décima semana é alcançado um nível adequado de condicionamento aeróbico, que pode ser mantido com um programa de 4 vezes por semana

TABELA 03 - 50 ANOS OU MAIS IDADE

<i>SEMANA</i>	<i>DISTÂNCIA</i> (Km)	<i>TEMPO</i> (minutos)	<i>FREQÜÊNCIA/SEMANA</i>
1	1,6	20	4
2	2,4	30	4
3	3,2	40	4
4	3,2	38	4
5	3,2	36	4
6	3,2	34	4
7	4,0	42	4
8	4,0	40	4
9	4,0	38	4
10	4,8	47	4
11	4,8	46	4
12	4,8	45	4

Tabela 03. Programa de caminhadas para pessoas com 50 anos ou mais de idade (Cooper, 1982)

Na 12ª semana será alcançado um nível adequado de condicionamento aeróbico, que pode ser mantido com 4 sessões de exercício por semana.

### 3 QUESTÕES DE PESQUISA

A segunda parte do presente trabalho refere-se a uma pesquisa de campo, através da qual pretende-se verificar o perfil dos adeptos da caminhada em Curitiba. Assim, pretende-se observar principalmente:

- a) Se os adeptos da caminhada praticam esta atividade de forma adequada;
- b) Quais os principais motivos que levam as pessoas a praticarem a caminhada;
- c) Se os adeptos da caminhada possuem programa para a atividade e se esta é controlada por profissional competente;
- d) Se os benefícios, citados na revisão de literatura, foram observados pela população pesquisada.

## 4 METODOLOGIA

### 4.1 UNIVERSO/AMOSTRA

Ao todo foram entrevistados 54 indivíduos, sendo 28 do sexo feminino e 26 do sexo masculino, e em ambos os grupos predominou a faixa etária entre 20 e 50 anos. Os entrevistados, escolhidos aleatoriamente, participam regularmente de caminhadas nos parques nos períodos da manhã, tarde ou noite. Por uma questão de facilidade de abordagem, foram entrevistados 24 indivíduos no parque Bacacheri, 22 no São Lourenço e 8 no Barigüi.

### 4.2 INSTRUMENTO E PROCEDIMENTO

A pesquisa foi realizada através de um questionário contendo 24 perguntas pertinentes à prática da caminhada além de meio para a identificação da faixa etária e nível de escolaridade do entrevistado. (Verificar anexo 1)

Tal questionário foi previamente analisado por três professores desta Instituição, que contribuíram dando opiniões sobre o mesmo.

A aplicação dos questionários foi realizada em diferentes períodos do dia, no próprio local da prática, sendo que aos entrevistados foram previamente explicados os objetivos da pesquisa.

### 4.3 TRATAMENTO ESTATÍSTICO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Foi utilizada uma estatística descritiva, apresentando valores percentuais para cada questão analisada em função do sexo.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

**FAIXA ETÁRIA:** a faixa etária predominante é de 20 a 50 anos, tanto para o grupo feminino como para o grupo masculino. (verificar tabela 04)

TABELA 04 - FAIXA ETÁRIA DA POPULAÇÃO PESQUISADA

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - menos de 20 anos	7,1%	7,6%
B - de 20 a 35 anos	32,1%	30,7%
C - de 36 a 50 anos	53,5%	50%
D - mais de 50 anos	7,1%	11,5%

Tabela 04. Faixa etária da população pesquisada.

**NÍVEL DE ESCOLARIDADE:** observou-se que entre as entrevistadas 0% possui o 1º grau incompleto, 14,2% o 1º grau completo, 3,5% o 2º grau incompleto, 35,7% o 2º grau completo, 10,7% o superior incompleto e 35,7% o superior completo. No grupo masculino 0% possui o 1º grau incompleto, 11,5% o 1º grau completo, 3,8% o 2º grau incompleto, 0% o 2º grau completo, 15,3% o curso superior incompleto e 69,2% o superior completo. (verificar tabela 05)

TABELA 05 - NÍVEL DE ESCOLARIDADE DA POPULAÇÃO PESQUISADA

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - 1º grau incompleto	0%	0%
B - 1º grau completo	14,2%	11,5%
C - 2º grau incompleto	3,5%	3,8%
D - 2º grau completo	35,7%	0%
E - superior incompleto	10,7%	15,3%
F - superior completo	35,7%	69,2%

Tabela 05. Nível de escolaridade da população pesquisada.

**01) Há quanto tempo pratica a caminhada?**

No grupo feminino a maioria pratica a caminhada a um bom tempo: 17,8% do grupo feminino pratica a caminhada de 0 a 3 meses, 14,2% de 3 a 6 meses, 10,7% de 6 a 9 meses, 14,2% de 9 a 12 meses e a maioria (42,8%) a mais de um ano.

No grupo masculino apenas 7,6% pratica a caminhada a pouco tempo (de 0 a 3 meses), 19,2% de 3 a 6 meses, 23% de 6 a 9 meses, 15,3% de 9 a 12 meses e a maioria (34,6%) a mais de um ano. (verificar tabela 06)

TABELA 06 - TEMPO DE PRÁTICA DA CAMINHADA DA POPUL. PESQUISADA

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - 0 a 3 meses	17,8%	7,6%
B - 3 a 6 meses	14,2%	19,2%
C - 6 a 9 meses	10,7%	23%
D - 9 a 12 meses	14,2%	15,3%
E - mais de 12 meses	42,8%	34,6%

Tabela 06. Tempo de prática da caminhada da população pesquisada.

### 02) Com qual frequência média semanal?

No grupo feminino 46,4% tem uma frequência média semanal de prática de 3 a 5 vezes por semana, 14,2% de uma a duas vezes por semana e 39,2% de 6 a 7 vezes por semana.

No grupo masculino 7,6% pratica a caminhada de uma a duas vezes por semana, 57,6% de 3 a 5 vezes e 34,6% de 6 a 7 vezes por semana.

Portanto, nos dois grupos a frequência média semanal de prática da caminhada da maioria é de 3 a 5 vezes por semana, estando assim dentro dos parâmetros satisfatórios para a prática de atividades aeróbicas. (verificar tabela 07)

TABELA 07 - FREQUÊNCIA MÉDIA SEMANAL DE PRÁTICA DA CAMINHADA DA POPULAÇÃO PESQUISADA

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - uma vez na semana	7,1%	3,8%
B - duas vezes na semana	7,1%	3,8%
C - três vezes na semana	10,7%	11,5%
D - quatro vezes na semana	17,8%	26,9%
E - cinco vezes na semana	17,8%	19,2%
F - seis vezes na semana	14,2%	11,5%
G - a semana toda	25%	23%

Tabela 07. Frequência média semanal de prática da caminhada da população pesquisada.

### 03) Qual a duração da atividade?

A duração da atividade no grupo feminino é de 0% até 15 minutos, 3,5% de 15 a 30 minutos, 67,8% de 30 a 60 minutos e 25% mais de 60 minutos. Somente 3,5% não controla o tempo.

No grupo masculino a duração da atividade é de 0% até 15 minutos, 3,8% de 15 a 30 minutos, 65,3% de 30 a 60 minutos e 26,9% mais de 60 minutos. Somente 3,8% não controla o tempo. (verificar tabela 08)

TABELA 08 - DURAÇÃO DA CAMINHADA DA POPULAÇÃO PESQUISADA

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - até 15 minutos	0%	0%
B - de 15 a 30 minutos	3,5%	3,8%
C - de 30 a 60 minutos	67,8%	65,3%
D - mais de 60 minutos	25%	26,9%
E - não controla o tempo	3,5%	3,8%

Tabela 08. Duração da caminhada da população pesquisada.

**04) Qual a distância?**

No grupo feminino a maioria (42,8%) não controla a distância caminhada, 0% caminha até 2.000 metros, 7,1% de 2.000 a 3.000 metros, 10,7% de 3.000 a 4.000 metros, 32,1% de 4.000 a 5.000 metros e 7,1% mais de 5.000 metros.

No grupo masculino 50 % não controla a distância, 0% caminha até 2.000 metros, 3,8% de 2.000 a 3.000 metros, 7,6% de 3.000 a 4.000 metros, 30,7 % de 4.000 a 5.000 metros e 7,6% mais de 5.000 metros. (verificar tabela 09)

TABELA 09 - DISTÂNCIA DA CAMINHADA DA POPULAÇÃO PESQUISADA

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - até 2.000 metros	0%	0%
B - de 2.000 a 3.000 metros	7,1%	3,8%
C - de 3.000 a 4.000 metros	10,7%	7,6%
D - de 4.000 a 5.000 metros	32,1%	30,7%
E - mais de 5.000 metros	7,1%	7,6%
F - não controla a distância	42,8%	50%

Tabela 09. Distância da caminhada da população pesquisada.

### 05) Em que ritmo você caminha?

O ritmo de caminhada da maioria (64,2%) do grupo feminino é rápido e constante; somente 7,1% caminha em ritmo lento e 28,5% em ritmo variado.

No grupo masculino a maioria (50%) também caminha em ritmo rápido e constante. O restante está dividido em 11,5% para ritmo lento e 38,4% para ritmo variado. (verificar tabela 10)

TABELA 10 - RITMO DA CAMINHADA DA POPULAÇÃO PESQUISADA

CONDIÇÃO	FREQ. FEMININA (%)	FREQ. MASCULINA (%)
A - lento	7,1%	11,5%
B - rápido e constante	64,2%	50%
C - variado	28,5%	38,4%

Tabela 10. Ritmo da caminhada da população pesquisada.

### 06) Em que período do dia você prefere caminhar? Por quê?

A maioria das mulheres (64,2%) prefere caminhar pela manhã, 28,5% à tarde e apenas 7,1% à noite. Os motivos mais alegados para a escolha dos horários foram: disponibilidade de horário (manhã, tarde ou noite), temperatura mais agradável (manhã ou tarde) e para despertar (manhã).

Entre os homens a maioria prefere caminhar no período da tarde (42,3%), 38,4% pela manhã, 11,5% à noite e 7,6% respondeu manhã ou tarde dependendo da disponibilidade de horário. Os motivos mais alegados para a escolha dos horários foram: disponibilidade (manhã, tarde ou noite), temperatura mais agradável (manhã ou tarde) e para despertar (manhã). (verificar tabela 11)

TABELA 11 - PERÍODO DO DIA PREFERIDO PARA A PRÁTICA DA CAMINHADA

CONDIÇÃO	FREQ. FEMININA (%)	FREQ. MASCULINA (%)
A - manhã	64,2%	38,4%
B - tarde	28,5%	42,3%
C - noite	7,1%	11,5%
D - manhã ou noite	0%	7,6%

Tabela 11. Período do dia preferido para a prática da caminhada.

**07) Qual o tipo de calçado que você usa para caminhar?**

No grupo feminino a maioria (60,7%) não utiliza o calçado correto para a caminhada. Somente 39,2% utiliza o tênis com solado mais alto na parte posterior (calcanhar).

No grupo masculino a maioria (57,6%) utiliza o tênis correto para a prática da caminhada; 34,6% utiliza qualquer tênis e 7,6 % qualquer calçado. (verificar tabela 12)

**TABELA 12 - CALÇADO UTILIZADO PARA A PRÁTICA DA CAMINHADA PELA POPULAÇÃO PESQUISADA**

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - tênis com solado mais alto no calcanhar	39,2%	57,6%
B - qualquer tênis	50%	34,6%
C - qualquer calçado	10,7%	7,6%

Tabela 12. Calçado utilizado para a prática da caminhada pela população pesquisada.

**08) Ao iniciar a caminhada, qual o tipo de roupa que utiliza?**

A maioria das mulheres inicia a caminhada de agasalho completo (60,7%); 28,5% de calça de agasalho e camiseta e somente 10,7% de camiseta e short; 89,2% também responderam que utilizam blusa de lã no inverno.

No grupo masculino 57,6% prefere iniciar a caminhada de agasalho completo, 11,5% de calça de agasalho e camiseta e 30,7% de camiseta e calção. A maioria (92,3%) também respondeu que utiliza blusa de lã no inverno. (verificar tabela 13)

**TABELA 13 - ROUPA UTILIZADA PARA A PRÁTICA DA CAMINHADA PELA POPULAÇÃO PESQUISADA**

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - agasalho completo	60,7%	57,6%
B - calça de agasalho e camiseta	28,5%	11,5%
C - camiseta e short ou calção	10,7%	30,7%
D - outro (blusa de lã no inverno)	89,2%	92,3%

Tabela 13. Roupas utilizadas para a prática da caminhada pela população pesquisada.

**09) Você normalmente conversa enquanto caminha acompanhado?**

No grupo feminino a maioria 53,5% não costuma conversar enquanto caminha, 25% respondeu que conversa o tempo todo e 21,4% algumas vezes.

No grupo masculino a maioria (46,1%) respondeu que costuma conversar algumas vezes enquanto caminha; 19,2% conversa o tempo todo e 34,6% não conversa enquanto caminha. (verificar tabela 14)

**TABELA 14 - VERIFICAÇÃO DA FREQUÊNCIA DE DIÁLOGO DURANTE A CAMINHADA**

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - sim, todo o tempo	25%	19,2%
B - sim, algumas vezes	21,4%	46,1%
C - não	53,5%	34,6%

Tabela 14. Verificação da frequência de diálogo durante a caminhada.

**10) Em caso de caminhar só, seus pensamentos normalmente estão voltados em quê?**

No grupo feminino 21,4% procura fixar seus pensamentos na natureza, 46,4% em problemas relacionados à família, ao cotidiano e/ou trabalho; 32,1% não responderam.

No grupo masculino 26,9% fixa seus pensamentos na natureza, 50% em problemas relacionados à família, ao cotidiano e/ou trabalho; 23% preferiram não responder. (verificar tabela 15)

**TABELA 15 - VERIFICAÇÃO DO NÍVEL DE MEDITAÇÃO DURANTE A PRÁTICA DA CAMINHADA**

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - natureza	21,4%	26,9%
B - família, cotidiano e/ou trabalho	46,4%	50%
C - não responderam	32,1%	23%

Tabela 15. Verificação do nível de meditação durante a prática da caminhada.

**11) O que o levou a praticar esta atividade?**

Grande parte do grupo feminino (42,8%) caminha com o objetivo de emagrecer; 14,2% por recomendação médica; 10,7% para melhorar a aptidão física, 21,4% para manter a forma; 3,5% por lazer; 3,5% por recomendação de fisioterapeuta e 3,5% para acompanhar um amigo.

No grupo masculino grande parte (38,4%) caminha por recomendação médica; 23% para melhorar a aptidão física; 26,9% para não perder a forma e somente 3,8% para emagrecer; 7,6% caminham por lazer. (verificar tabela 16)

**TABELA 16 - MOTIVOS QUE LEVARAM A POPULAÇÃO PESQUISADA A INICIAREM A CAMINHADA**

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - recomendação médica	14,2%	38,4%
B - melhorar aptidão física	10,7%	23%
C - perder peso	42,8%	3,8%
D - não perder a forma	21,4%	26,9%
E - como complemento para algum desporto	0%	0%
F - lazer	3,5%	7,6%
G - recomendação do fisioterapeuta	3,5%	0%
H - acompanhar amigo	3,5%	0%

Tabela 16. Motivos que levaram a população pesquisada a iniciarem a caminhada.

## 12) Por que você pratica esta atividade?

Outros motivos que levam as entrevistadas a praticarem a caminhada são predominantemente: porque gosta da atividade (85,7%), por ser flexível quanto a horário (46,4%) e por facilidade de locais (21,4%)

No grupo masculino os motivos que ressaltaram foram: porque gosta da atividade (76,9%), por facilidade de locais (42,3%) e por ser flexível quanto a horário (34,6%) (verificar tabela 17)

**TABELA 17 - MOTIVOS PREDOMINANTES QUE LEVAM À PRÁTICA CONSTANTE DA CAMINHADA**

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - porque gosta	85,7%	76,9%
B - por ser mais barato que academia	3,5%	0%
C - por ser flexível quanto a horário	46,4%	34,6%
D - por facilidade de locais	21,4%	42,3%
E - por ser atividade fácil	7,1%	19,2%
F - para acompanhar um amigo	7,1%	7,6%
G - outro	0%	0%

Tabela 17. Motivos predominantes que levam à prática constante da caminhada.

**13) Alguma(s) vez(es) interrompeu a atividade? Se SIM, quais os motivos?**

No grupo feminino a maioria (53,5%) pratica a caminhada regularmente e nunca a interromperam; 46,4% já interromperam o programa de atividade, destas 38,4% por falta de tempo, 15,3% por falta de disposição e 46,1% devido ao mau tempo.

Entre os entrevistados do grupo masculino, 61,5% já interromperam alguma vez o programa de caminhadas, sendo que os principais motivos alegados foram falta de tempo (31,2%), falta de disposição (18,7%) ou devido ao mau tempo; 31,4% dos homens nunca interromperam as caminhadas. (verificar tabela 18)

**TABELA 18 - VERIFICAÇÃO DA FREQUÊNCIA DA REGULARIDADE NA PRÁTICA DA CAMINHADA**

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - sim	46,4%	61,5%
B - não	53,5%	38,4%

Tabela 18. Verificação da frequência da regularidade na prática da caminhada.

#### 14) Você controla sua frequência cardíaca? Se SIM, quando?

Apenas 7,1% das entrevistadas controla a frequência cardíaca (antes ou durante a atividade) e 92,8% não a controla.

Entre os homens 19,2% controla a frequência cardíaca durante ou após a caminhada e 80,7% não a controla.

Portanto a maioria dos entrevistados, tanto no grupo feminino quanto no masculino, não costuma controlar a frequência cardíaca. (verificar tabela 19)

TABELA 19 - CONTROLE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

CONDIÇÃO	FREQ. FEMININA (%)	FREQ. MASCULINA (%)
A - sim	7,1%	19,2%
B - não	92,8%	80,7%

Tabela 19. Controle da frequência cardíaca.

#### 15) Você faz alongamento?

No grupo feminino a maioria (64,2%) não faz alongamento, 28,5% o faz depois da caminhada e apenas 7,1% antes da atividade.

No grupo masculino a maioria (73%) não faz alongamento, 11,5% o faz antes da caminhada, 7,6% depois e 7,6% antes e depois da atividade. (verificar tabela 20)

TABELA 20 - FREQUÊNCIA DA PRÁTICA DE ALONGAMENTO

CONDIÇÃO	FREQ. FEMININA (%)	FREQ. MASCULINA (%)
A - antes da caminhada	7,1%	11,5%
B - depois da caminhada	28,5%	7,6%
C - antes e depois	0%	7,6%
D - não faço alongamento	64,2%	73%

Tabela 20. Frequência da prática de alongamento.

### 16) Tem algum problema ortopédico? Se SIM, qual?

Entre as mulheres 82,1% não apresentam problemas ortopédicos, 7,1% não sabe e 14,2% apresenta lordose, escoliose ou marcha claudicante por AVC.

A maioria dos homens também não apresenta problemas ortopédicos (84,6%); 3,8% não sabe e 11,5% apresenta artrose ou diferença no comprimento das pernas. (verificar tabela 21)

TABELA 21 - FREQUÊNCIA DE PROBLEMAS ORTOPÉDICOS NOS PRATICANTES DA CAMINHADA

CONDIÇÃO	FREQ. FEMININA (%)	FREQ. MASCULINA (%)
A - sim	14,2%	11,5%
B - não	82,1%	84,6%
C - não sei	7,1%	3,8%

Tabela 21. Frequência de problemas ortopédicos nos praticantes da caminhada.

### 17) Você realizou uma avaliação física (testes) prévia?

No grupo feminino a maioria, 82,1% , não realizou avaliação física antes de iniciar o programa de caminhadas e apenas 17,8% a fizeram.

No grupo masculino 69,2% não realizaram avaliação física e somente 30,7% a fizeram. (verificar tabela 22).

TABELA 22 - AVALIAÇÃO FÍSICA (TESTES) PRÉVIA

CONDIÇÃO	FREQ. FEMININA (%)	FREQ. MASCULINA (%)
A - sim	17,8%	30,7%
B - não	82,1%	69,2%

Tabela 22. Avaliação física (testes) prévia.

**18) Você realizou exame médico ao iniciar a atividade?**

Entre as mulheres 71,4% não realizaram exame médico para iniciar o programa de caminhadas e somente 28,5% o fez.

No grupo masculino a maioria realizou exame médico prévio (57,6%) e 42,3% não o fez. (verificar tabela 23).

TABELA 23 - VERIFICAÇÃO DA REALIZAÇÃO DE EXAME MÉDICO PRÉVIO

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - sim	28,5%	57,6%
B - não	71,4%	42,3%

Tabela 23. Verificação da realização de exame médico prévio.

**19) Para você a prática de atividade física é importante...**

Todas as entrevistadas consideram a prática de atividade física importante sempre (100% das respostas).

No grupo masculino 100% também consideram a prática de atividade física sempre importante. (verificar tabela 24)

TABELA 24 - IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA SEGUNDO A POPULAÇÃO PESQUISADA

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - sempre	100%	100%
B - nunca	0%	0%
C - somente em casos especiais de saúde	0%	0%

Tabela 24. Importância da prática de atividade física segundo a população pesquisada.

**20) Você tem um programa de treinamento? Se SIM, quem o prescreveu?**

A maioria das mulheres (89,2%) não possui um programa de treinamento, apenas 10,7% o possui e estes foram prescritos por professor de Educação Física ou por fisioterapeuta.

Entre os homens 84,6% não possui um programa de treinamento, apenas 15,3% o possui e estes foram prescritos por médico, professor de Educação Física ou por fisioterapeuta. (verificar tabela 25)

**TABELA 25 - VERIFICAÇÃO DA PRESCRIÇÃO DE PROGRAMA DE TREINAMENTO PARA A CAMINHADA**

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - sim	10,7%	15,3%
B - não	89,2%	84,6%

Tabela 25. Verificação da prescrição de programa de treinamento para a caminhada.

**21) Sua atividade é controlada periodicamente? Se SIM, por quem?**

Apenas 3,5% das mulheres faz controle da atividade com Fisioterapeuta e a maioria (96,4%) não faz controle.

Entre os homens 3,8% faz controle da atividade com Fisioterapeuta e a maioria (96,1%) não o faz. (verificar tabela 26)

**TABELA 26 - VERIFICAÇÃO DO CONTROLE DA ATIVIDADE**

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - sim	3,5%	3,8%
B - não	96,4%	96,1%

Tabela 26. Verificação do controle da atividade.

**22) Com a prática da caminhada, quais dos efeitos abaixo já observou?**

Os principais efeitos da caminhada observados pelo grupo feminino são: maior disposição para o dia-a-dia (89,2%), melhora do humor (78,5%), melhora na respiração (75%), alívio do estresse (67,8%) e perda de peso (64,2%).

No grupo masculino os principais efeitos da caminhada observados pelo grupo são: alívio do estresse (84,6%), maior disposição para o dia-a-dia (80,7%), melhora na respiração (76,9%), melhora do humor (73%) e sono mais regular (69,2%). (verificar tabela 27)

**TABELA 27 - BENEFÍCIOS OBSERVADOS PELOS PRATICANTES DA CAMINHADA**

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - maior disposição para o dia-a-dia	89,2%	80,7%
B - alívio do estresse	67,8%	84,6%
C - melhora do humor	78,5%	73%
D - perda de peso	64,2%	57,6%
E - enrijecimento muscular	57,1%	50%
F - sono mais regular	53,5%	69,2%
G - maior apetite	17,8%	19,2%
H - melhora na respiração	75%	76,9%
I - diminuição de dores musculares e articulares	39,2%	23%
J- diminuição da ansiedade	3,5%	0%
K - auxílio para deixar de fumar	0%	3,8%

Tabela 27. Benefícios observados pelos praticantes da caminhada.

**23) Você segue alguma recomendação sobre a forma correta de caminhar? Se SIM, quais os principais detalhes?**

Entre as entrevistadas 60,7% segue alguma recomendação sobre a forma correta de caminhar, sendo que os principais detalhes observados são manutenção do ritmo das passadas e da respiração, manter a postura ereta e não conversar. O restante (39,2%) não segue nenhuma recomendação.

Dos entrevistados 53,8% seguem alguma recomendação e os principais detalhes que observam são: manter o ritmo das passadas e da respiração, manter a postura ereta e usar tênis adequado; 46,1% não seguem nenhuma recomendação. (verificar tabela 28)

**TABELA 28 - PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES SOBRE A FORMA CORRETA DE CAMINHAR OBSERVADAS PELA POPULAÇÃO PESQUISADA**

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - sim	60,7%	53,8%
B - não	39,2%	46,1%

Tabela 28. Principais recomendações sobre a forma correta de caminhar observadas pela população pesquisada.

**24) Você pratica outra atividade física regularmente? Se SIM, qual?**

A maioria das mulheres entrevistadas (71,4%) praticam apenas a caminhada e 28,5% praticam outra atividade como musculação, hidroginástica, ginástica aeróbica ou natação.

Entre os homens, a maioria (73%) não praticam outra atividade, apenas 26,9% o fazem e as atividades são: musculação, tênis, karatê, ciclismo, futebol e/ou bocha. (verificar tabela 29)

**TABELA 29 - VERIFICAÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR ALÉM DA CAMINHADA**

<b>CONDIÇÃO</b>	<b>FREQ. FEMININA (%)</b>	<b>FREQ. MASCULINA (%)</b>
A - sim	28,5%	26,9%
B - não	71,4%	73%

Tabela 29. Verificação da prática de atividade física regular além da caminhada.

## CONCLUSÕES

A essência do presente trabalho consiste na verificação do perfil dos adeptos da caminhada em Curitiba.

Após ter sido feita a pesquisa de campo, pôde-se observar pontos relevantes quanto à prática da caminhada:

- a) a faixa etária predominante dos adeptos da caminhada é de 20 a 50 anos;
- b) seus praticantes consideram a prática de atividade física importante sempre;
- c) os períodos do dia preferidos para sua prática são manhã e tarde;
- d) a maioria dos entrevistados pratica a caminhada a mais de um ano, sendo que grande parte nunca interrompeu a atividade e mesmo os que fizeram alguma vez, continuam a praticá-la;
- e) os principais motivos que levam as pessoas a praticarem continuamente as caminhadas são: gostar da atividade, por ser esta flexível quanto a horário e por facilidade de locais;
- f) a caminhada é a única atividade física da maioria dos entrevistados e os principais benefícios que esta atividade pode proporcionar já foram observados pelos mesmos;
- g) a frequência média semanal de prática da caminhada da maioria é de 3 a 5 vezes por semana e a duração é de 30 a 60 minutos, em um ritmo acelerado e constante e, portanto, adequados à atividade;
- h) o motivo que levou a maioria das mulheres a iniciarem esta atividade foi o de perder peso e dos homens foi recomendação médica;
- i) a maioria do grupo feminino e grande parte do masculino não usa o tênis correto para a atividade, o que pode, a longo prazo, ocasionar lesões.
- j) a maioria dos entrevistados não controla a frequência cardíaca, não faz alongamento, não realizou avaliação física prévia e grande parte não realizou exame médico; não possuem programa de treinamento e tão pouco fazem controle periódico;

Através de alguns dos resultados nota-se a necessidade de orientação e controle da atividade por parte dos profissionais de Educação Física.

Fica como sugestão a recomendação da caminhada, principalmente, para pessoas de baixa aptidão física que queiram iniciar programa de atividades para resistência

aeróbica, àqueles pertencentes a grupos de risco (cardíacos, obesos, hipertensos, diabéticos, etc.), para pessoas que gostem de atividades em contato com a natureza e para todos os que têm dificuldade em levar adiante um programa de atividades físicas.

Para um melhor aproveitamento desta atividade é necessário a realização de um programa individualizado, após exame médico e anamnese. Deve-se orientar quanto à aquecimento; técnica correta para a caminhada; uso de roupas e tênis apropriados; horários e locais adequados, controle da intensidade do exercício através da aferição da frequência cardíaca, etc. (ver revisão de literatura e para um maior aprofundamento aconselha-se a leitura dos livros citados nas referências bibliográficas).

Assim, as pessoas poderão desfrutar de todos os benefícios que a caminhada pode proporcionar, com o máximo de segurança e de maneira adequada às características de cada um.

## ANEXO

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Sexo: ( ) feminino

( ) masculino

Faixa etária: ( ) menos de 20 anos

( ) de 36 a 50 anos

( ) de 20 a 35 anos

( ) mais de 50 anos

Nível de escolaridade

( ) 1º grau completo

( ) 2º grau incompleto

( ) 1º grau incompleto

( ) superior completo

( ) 2º grau completo

( ) superior incompleto

**01) Há quanto tempo pratica a caminhada?**

( ) 0 a 3 meses

( ) 9 a 12 meses

( ) 3 a 6 meses

( ) mais de 12 meses

( ) 6 a 9 meses

**02) Com qual frequência média semanal?**

( ) uma vez na semana ( ) cinco vezes na semana

( ) duas vezes na semana ( ) seis vezes na semana

( ) três vezes na semana ( ) a semana toda

( ) quatro vezes na semana

**03) Qual a duração da atividade?**

( ) até 15 minutos ( ) mais de 60 minutos

( ) de 15 a 30 minutos ( ) não controla o tempo

( ) de 30 a 60 minutos

**04) Qual a distância?**

( ) até 2.000 metros ( ) de 4.000 a 5.000 metros

( ) de 2.000 a 3.000 metros ( ) mais de 5.000 metros

( ) de 3.000 a 4.000 metros ( ) não controla a distância

**05) Em que ritmo você caminha?**

( ) lento ( ) variado ( ) rápido e constante

**06) Em que período do dia você prefere caminhar?**

( ) manhã ( ) noite

( ) tarde Por quê? \_\_\_\_\_

**07) Qual o tipo de calçado que você usa para caminhar?**

- tênis com solado mais alto na parte posterior (calcanhar)
- qualquer tênis
- qualquer calçado

**08) Ao iniciar a caminhada, qual o tipo de roupa que utiliza?**

- agasalho completo
- calça de agasalho e camiseta
- camiseta, colant e short ou calção
- outro. Qual? \_\_\_\_\_

**09) Você normalmente conversa enquanto caminha acompanhado?**

- sim, todo o tempo
- sim, algumas vezes
- não

**10) Em caso de caminhar só, seus pensamentos normalmente estão voltados em que?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**11) O que o levou a praticar esta atividade?**

- por recomendação médica
- para melhorar a aptidão física
- para perder peso (emagrecer)
- para não perder a forma
- como complemento para algum desporto
- outro. Qual? \_\_\_\_\_

**12) Você pratica esta atividade:**

- porque gosta
- por ser mais barato que freqüentar academia
- por ser flexível quanto a horário
- por facilidade de locais
- por ser atividade fácil
- para acompanhar um amigo(a)
- outro. Qual? \_\_\_\_\_

**13) Alguma(s) vez(es) interrompeu a atividade?**

- sim      Se SIM, qual (ou quais) o(s) motivo(s) \_\_\_\_\_
- não      \_\_\_\_\_

**14) Você controla sua frequência cardíaca?**

sim

não

Se SIM, quando?  antes  durante  após o esforço

**15) Você faz alongamento:**

antes  antes e depois da caminhada

depois  não faço alongamento

**16) Tem algum problema ortopédico?**

sim

Se SIM, qual? \_\_\_\_\_

não

não sei

**17) Você realizou uma avaliação física (testes) prévia?**

sim

não

**18) Você realizou exame médico ao iniciar a atividade?**

sim

não

**19) Para você a prática de atividade física é importante?**

sempre

somente em casos especiais de saúde

nunca

**20) Você tem um programa de treinamento?**

sim

não

Se SIM, quem o prescreveu?  médico

professor de Educação Física

outro. Qual? \_\_\_\_\_

**21) Sua atividade é controlada periodicamente?**

sim

Se SIM, por quem? \_\_\_\_\_

não

**22) Com a prática da caminhada, quais dos efeitos abaixo já observou?**

- maior disposição para o dia-a-dia
- alívio do estresse
- melhora do humor
- perda de peso
- enrijecimento muscular
- sono mais regular
- maior apetite
- melhora na respiração
- diminuição de dores musculares e articulares
- outro. Qual? \_\_\_\_\_

**23) Você segue alguma recomendação sobre a forma correta de caminhar?**

- sim      Se SIM, quais os principais detalhes? \_\_\_\_\_
- não      \_\_\_\_\_

**24) Você pratica outra atividade física regularmente?**

- sim      Se SIM, qual? \_\_\_\_\_
- não

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRADE, E.B.; PROCÓPIO, M.M. Mantenha sua forma física divertindo-se. Belo Horizonte: Editora Comunicação, 1980.
- COOPER, Kenneth. Aptidão Física em qualquer idade. Rio de Janeiro: Honor, 1972
- \_\_\_\_\_. O programa aeróbico para o bem estar total. Rio de Janeiro: Editora Nordica, 1982.
- \_\_\_\_\_. Correndo sem medo. Rio de Janeiro: Editora Nordica, 1987.
- \_\_\_\_\_. Reduzindo a marcha. Veja, São Paulo, n.48, 25 nov. 1992, Entrevista.
- DAUD, Nico. Caminhada. Revista Boa Forma. São Paulo: Editora Azul, n.42, p.33-36, 1990.
- KIESLING, S.; FREDERICK, E.C. Ande! Um manual para você fazer seu próprio programa de boa forma. São Paulo: Editora Edgard Blücher Ltda, 1987.
- LEITE, Paulo F. Aptidão Física, Esporte e Saúde: prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares, metabólicas e psicossomáticas. Belo Horizonte: Santa Edwiges, 1985.
- NAHAS, Markus Vinícius. Fundamentos da aptidão física relacionada à saúde. Florianópolis: Editora da UFSC, 1989.
- PERNISA, Hamlet. Andar ou correr? Sprint Magazine, Rio de Janeiro, n.44, volume 8, p.42-45, 1989.
- SNOWDON, Les; HUMPHEYS, Maggie. Andando se faz dieta, para recuperar a forma em 30 dias! Lisboa: Publicações Dom Quixote, 1993.
- SPRINT MAGAZINE. Cooper comprova que exercício, mesmo ponderado, prolonga vida. Rio de Janeiro: Sprint Promoções, v.9, n.48, 1990.
- VOROS, András. 300 anos de caminhada! (II). **Gazeta do Povo**, Curitiba, 13 jun. 1993. Viver Bem, n.503, ano X, p.37.
- \_\_\_\_\_. Passo a passo. **Gazeta do Povo**, Curitiba, 3 de nov. 1991. Viver Bem, ano VIII, p.6.