

RECEBIDO EM: 00-00-0000

ACEITO EM: 00-00-0000



ARTIGO ORIGINAL

**PERFIL DOS PRATICANTES DE
CAMINHADA DO MUNICÍPIO
DE MARECHAL CÂNDIDO RONDON**

Lirio LEVANDOSKI JUNIOR,
Danúbia LODI,
Graziane WEYH,
Aline Cristiane LIVI,
Fabiane KLEINSCHMIDT
e Lair José BERSCH

UNIOESTE



INTRODUÇÃO

Com a evolução da tecnologia, a modernização fez com que as pessoas trocassem o trabalho manual, para dar espaço às máquinas, onde acabou ocorrendo uma redução no esforço físico do ser humano (POLLOCK & WILMORE, 1993). Devido a isso o ser humano acomodou-se ainda mais, optando por realizar atividades de um modo geral que não exigiam muitos esforços físicos, tornando-o sedentário e pondo em risco a sua saúde (GUEDES & GUEDES, 1995).

Para LEITE (1990, p. 5) “a vida sedentária tem sido considerada um dos fatores de risco para a saúde. E a prática regular de exercícios físicos é um fator de proteção contra processos degenerativos no organismo humano”.

A caminhada é uma das atividades físicas mais praticadas atualmente, isto devido a sua praticidade. Segundo LIMA (1998), esta atividade é muito simples de ser executada por ser um movimento natural do ser humano, e não exige muito em questão de termos técnicos e equipamentos, o que permite o acesso à maioria das pessoas que buscam uma forma de vida ativa.

A caminhada pode ser praticada nas academias, em esteiras, em locais abertos como parques, bosques, pistas de atletismo, ruas, enfim, qualquer lugar plano pode ser considerado um local para a prática da caminhada, tomando sempre os cuidados para que se utilize os acessórios adequados, como por exemplo, um tênis e roupas apropriadas.

Considerada uma atividade física aeróbia, a caminhada auxilia a qualidade de vida das pessoas que a praticam regularmente e sistematicamente. PERNISA (1989, p.42) relata que “ao caminhar, a respiração é aumentada, os músculos passam a fazer mais força no sangue, mais nutrientes, mais impulsos nervosos, e o metabolismo entra num ritmo maior. Os resíduos são eliminados rapidamente, as reservas energéticas são gastas e os rins recebem mais sangue filtrado.

GUEDES & GUEDES (1998) ressalta que ocorre alteração na composição corporal durante a atividade física, a caminhada consome energia e ocorre variação na quantidade de gordura, o que torna os programas de exercícios e os aspectos nutricionais como importantes na promoção de saúde, e na alteração da composição corporal.

São vários os benefícios que a prática da caminhada oferece para seus praticantes, também é evidente que são muitos os praticantes de caminhada na cidade de Marechal Cândido Rondon. Porém, o que não está evidenciando até o momento, é o perfil dos praticantes de caminhada

deste município. Quem são eles? São jovens ou idosos? Onde e como estão fazendo sua caminhada? Será que estão fazendo do modo correto? Estão os praticantes recebendo orientação de alguns profissionais especializados?

Com a finalidade de elucidar estas incógnitas, pretende-se através desta pesquisa, obter dados informativos a respeito dos praticantes de caminhada de Marechal Cândido Rondon procurando traçar o perfil desses indivíduos, para que posteriormente se possa, de alguma forma, elevar ao máximo os efeitos biopositivos e diminuir os efeitos bionegativos que a prática da caminhada oferece ao ser humano.

MATERIAL E MÉTODO

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva, pois esta registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos sem manipulá-los, procurando descobrir com a maior precisão possível, a frequência com que um fenômeno ocorre, sua relação e conexão com outros, sua natureza e características, de forma que os resultados serão mais bem compreendidos e analisados. Neste tipo de estudo, o pesquisador procura conhecer e interpretar a realidade, sem nela interferir para modificá-la (RUDIO, 1988; CERVO & BERVIAN, 1983).

A população para o referido estudo constituiu-se por indivíduos praticantes de caminhada, de ambos os sexos e da comunidade do município de Marechal Cândido Rondon.

A amostra foi composta por 168 pessoas praticantes de caminhada, sendo 22,1% do sexo masculino e 77,9 do sexo feminino, escolhidos aleatoriamente.

Como instrumento de coleta foi utilizado um questionário com 09 questões fechadas.

Os questionários foram aplicados como forma de entrevista nos momentos em que os entrevistados realizavam sua caminhada. Primeiramente foi feita uma apresentação e o pedido de colaboração para os indivíduos. Os dados obtidos através da aplicação dos questionários foram usados através de estatística descritiva, tais como, distribuição de frequência e percentual de respostas dadas pelos praticantes, obtendo-se os resultados da referida pesquisa.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Iniciaremos a análise e discussão apresentando resultados que caracterizam os praticantes de caminhada em estudo.

Com relação à faixa etária, verificamos que 7,1% dos entrevistados possuem menos de 16 anos, 23,8% de 16 a 25 anos, 20% de 26 a 35 anos, 32,8 de 36 a 50 anos, 15,5% de 51 a 65 anos e 2,4% têm acima de 66 anos de idade. Podemos observar com esses resultados que a maioria (32,8%) dos praticantes de caminhada de Marechal C. Rondon estão na faixa etária entre 36 a 50 anos, o que nos mostra que é nessa faixa etária onde há uma maior preocupação com aspectos relacionados à saúde, por isso optam por uma atividade física que auxilia na profilaxia de doenças cardiovasculares, doenças do aparelho locomotor, na promoção da saúde e no bem estar geral segundo diversos autores.

Analisando o sexo dos entrevistados notou-se que 22,1% dos indivíduos são do sexo masculino e a grande maioria 77,9% são do sexo feminino.

Quanto à frequência semanal da prática da caminhada averiguou-se que 3% dos entrevistados caminham uma vez por semana, 7,8% caminham duas vezes por semana, 29,8% caminha três vezes, 12% caminham quatro vezes, 15,5% caminham cinco vezes e 30,4% realizam essa atividade física todos os dias.

Conforme GUEDES & GUEDES (1998), indivíduos sedentários devem exercitar-se no mínimo três vezes por semana, aumentando gradativamente esta frequência. Sendo que o ideal é exercitar-se de cinco a seis vezes por semana e que somente duas vezes semanais não provocará modificações significativas no organismo. Alterações significativas em termos de promoção de saúde ocorrerão com no mínimo três sessões semanais e estas, quando possível, deverão ser desenvolvidas em dias alternados para que o organismo possa recuperar-se de forma eficiente. AGNOLETTO (2000) afirma que caminhar mais que seis vezes por semana não trará maiores benefícios, além de ampliar a possibilidade de lesão provocada pelo excesso de estress.

Nota-se neste estudo que grande parte (30,4%) dos praticantes realizam caminhada todos os dias, isso não precisa ser necessariamente maléfico ou prejudicial, uma vez que essa caminhada pode estar sendo realizada objetivando o lazer. Por isso, pode-se supor que essas pessoas praticantes da caminhada diária, não estejam praticando a caminhada na intensidade ideal para que ocorra um desequilíbrio homeostático, não necessitando de um grande período de tempo para recuperação do organismo.

Em contrapartida, 57,3% caminham de três a cinco vezes por semana, o que esta dentro dos níveis ideais de frequência semanal para a prática da caminhada segundo LIMA (1998).

No que diz respeito à companhia para a prática da caminhada, os dados revelam que 30% caminham sozinhos, 41,7% caminham com amigos, 7,2% com algum parente e 19,7% com esposa, marido ou filhos.

Para LIMA (1996) a companhia ideal é aquela em que o ritmo proposto por um elemento venha atender as necessidades de ambos, pois cada pessoa tem a sua individualidade biológica. Quando não se tem o objetivo de condicionamento físico, e sim o objetivo de lazer, qualquer pessoa que lhe seja agradável poderá ser acompanhante para a prática da caminhada sem se preocupar com os princípios básicos da atividade física sistematizada. Para evitar constrangimentos, sugere-se a utilização de uma pista de atletismo ou locais em que se caminhe em voltas para que cada um ande no seu ritmo e no mesmo ambiente.

Já com relação ao motivo pelo qual a caminhada é praticada, verificou-se que 12,6% dos entrevistados caminham por recomendação médica, 1,8 por sugestão de amigos, 19% por necessidade e a grande maioria, ou seja, 64% praticam caminhada por vontade própria ou lazer. Pois, a caminhada é uma das atividades físicas que alcançam um maior índice de adesão pelo fato de propiciar um reduzido risco de lesão, por ser uma atividade simples que todos podem praticar e por muitos indivíduos não suportarem esforços físicos de intensidade muito elevada (GUEDES & GUEDES, 1998). Além da caminhada ser considerada uma atividade física segura sob o ponto de vista cardiovascular e ortopédico, devendo-se sempre respeitar os padrões mínimos de segurança (POLLOCK & WILMORE, 1993; LIMA, 1998). E ainda andar é a maneira mais fácil, econômica e agradável de reduzir o excesso de peso corporal (BARBANTI, 1990).

Quando questionamos se acreditavam que somente por meio da caminhada é possível emagrecer, 25% dos entrevistados responderam que sim, 18% disseram que não e 58% afirmaram que depende de mais fatores. De acordo com GUEDES & GUEDES (1998), a caminhada pode ser um exercício físico bastante eficaz no início de um programa de controle de peso corporal para indivíduos com idade mais avançada, com excessiva quantidade de peso corporal ou com menor nível de aptidão física. Entretanto quando o nível de aptidão física for mais elevado, somente a caminhada não provocará benefícios fisiológicos interessantes, sendo então necessário combiná-lo com outra atividade de maior intensidade, como por exemplo a corrida e o ciclismo. Ou ainda combinar a atividade física com uma dieta hipocalórica (LIMA, 1998).

Ao serem indagados a respeito do acompanhamento médico ou de um profissional de educação física para o acompanhamento do desenvolvimento físico e de saúde do praticante de caminhada, 29,1% dos participantes da pesquisa disseram que costumam consultar um médico ou profissional de educação física para o acompanhamento da sua atividade física, 58,3% afirmaram que não consultaram ninguém, 6,5% responderam que esporadicamente realizam suas consultas e 3,9% disseram que nunca consultaram nenhum profissional da saúde para orientar sobre atividade física. Segundo GUEDES & GUEDES (1998), os exercícios direcionados à promoção de saúde, devem ser planejados e organizados com base nos princípios fisiológicos, deve-se levar em consideração a idade, sexo, hábitos de vida, experiência com a prática de atividade física e níveis de condicionamento físico, por isso a necessidade de um acompanhamento por profissional habilitado, pois tais fatores podem influenciar diretamente no sucesso ou no fracasso da atividade. Nota-se que a grande maioria dos praticantes de caminhada do município de Marechal C. Rondon não possuem um acompanhamento adequado da sua atividade física e que por isso podem não estar praticando corretamente sua caminhada ou podem praticá-la apenas como uma atividade de lazer.

No tocante ao local que praticam a caminhada, 51,2% optam por caminhar na Av. Rio Grande do Sul, 13,1% no Anel Viário, 10,8% na Av. Maripá, 1,2% no Estádio Municipal e 29,8% em outros locais.

No que tange o nível do local para a realização da caminhada em Marechal C. Rondon, 7,8% acham que os locais estão em ótimas condições, 44,1% responderam bom, 33,4% regular, 10,2% ruim e 4,2% péssimo.

LIMA (1998) ressalta que a escolha de um local seguro e adequado para a prática da caminhada é o primeiro passo para aqueles que desejam preservar suas vidas. Os locais que oferecem maior segurança ao marchador são os parques, praças, bosques e pistas de atletismo.

Quando o praticante desta modalidade física opta por caminhar em ruas ou rodovias com trânsito intenso de automóveis, os riscos de algum transtorno ou acidente se expandem. Para que estes riscos sejam minimizados faz-se necessário sempre que possível dar preferência aos locais que não possuem trânsito de carros. Se isso não for possível deve-se caminhar sempre no sentido contrário aos automóveis, para a melhor visualização de aproximação os veículos (LIMA, 1998).

Outra preocupação a ser tomada é evitar os lugares muito desertos e caminhar sempre em pequenos grupos para aumentar a segurança. Para o

iniciante, é recomendável o percurso curto e circular, pois assim, o mesmo poderá visualizar o ponto de chegada. Ainda é preferível que o terreno seja regular (plano e com poucas depressões), o que evitará o risco de lesões nos ossos e articulações, bem como o cansaço antecipado (LIMA, 1998).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados obtidos neste estudo, cujo objetivo principal era traçar o perfil dos praticantes de caminhada de Marechal Cândido Rondon, pode-se obter algumas considerações conclusivas. Verificou-se que grande parte dos praticantes desta modalidade são do sexo feminino e estão dentro da faixa etária de 36 a 50 anos de idade. A grande maioria pratica caminhada todos os dias e sempre com alguma companhia, preferencialmente um amigo ou amiga. Dentre os vários motivos que levam uma pessoa à prática da caminhada, o que mais se destacou foi a realização dessa atividade por vontade própria. Constatou-se também, que muitos praticantes têm a consciência que a caminhada, por si só, não proporciona o emagrecimento, porém são poucos os indivíduos que procuram uma orientação médica ou um profissional de Educação Física para obter uma atividade física sistematizada e sem riscos para a saúde geral, quando chegam mais facilmente ao resultado esperado. Averiguou-se ainda que quase todos os entrevistados caminham pelas ruas mais movimentadas da cidade com trânsito intenso de automóveis e acham que estas ruas estão em boa situação para a prática da caminhada, porém é de suma importância que estes praticantes tomem os devidos cuidados, segundo LIMA (1998), para que tenham uma caminhada sem muitos transtornos, pois além de tudo a caminhada também é vista como um lazer por muitos adeptos e, os ambientes pesquisados e preferidos comprovam a existência de riscos à integridade dos praticantes. Por isso, conclui-se com este estudo que ainda existe uma grande falta de informação dos indivíduos praticantes de caminhada de Marechal Cândido Rondon, quanto à prática sistematizada da atividade física que leva o praticante a obter ótimos níveis de qualidade de vida e controle de peso corporal, e é neste ponto que o profissional de Educação Física deve ganhar o seu espaço dentro da comunidade rondonense, criando novos projetos e levando ao praticante de caminhada todos os seus conhecimentos práticos e fisiológicos, melhorando esta prática e a qualidade de vida da comunidade em geral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGNOLETTO, A. C. **Análise da prática da caminhada na cidade de Cascavel, Paraná.** TCC: Unioeste,2000.
- BARBANTI, V. J. **Aptidão física: um convite à saúde,** São Paulo: Manole, 1990.
- CERVO, A. L. & BERVIAN, P. A. **Metodologia científica para uso de estudantes universitários.** 3.ed. São Paulo: Mcgraw-Hill do Brasil, 1983.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício físico na promoção da saúde.** Londrina: Midiograf,1995.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Controle de peso corporal: composição corporal atividade física e nutrição.** Londrina - Pr.: Midiograf, 1998.
- LEITE, P. F. **Aptidão física, esporte e saúde: prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares, metabólicas e psicossomáticas.** São Paulo: Robe Editorial, 1990.
- LIMA, D. F. **Noções básicas para a prática da caminhada.** Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
- LIMA, D. F. **Caminhadas: Teoria e prática.** Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- PERNISA, H. **Andar ou Correr?** Rio de Janeiro: Sprint,1989.
- POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. **Exercícios na Saúde e na Doença - Avaliação e Prescrição para a Prevenção e Reabilitação.** 02.ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.
- RUDIO, F. V. **Introdução ao Projeto de Pesquisa Científica.** Petrópolis: Vozes, 1988.