

A PRÁTICA DA CAMINHADA EM PRAÇAS E PARQUES COM OU SEM ORIENTAÇÃO DE UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Dhiego Henrique Silva dos Santos¹
Tácio Denner Gomes²

RESUMO

Introdução: Segundo Pedersen e Saltin (2006), o American College of Sports Medicine (ACSM) e a American Heart Association (AHA) preconizam a prática de atividades físicas de auto volume (longa duração), com intensidade moderada e com o envolvimento de grandes grupamentos musculares, com intuito de prevenir o aparecimento de diversas doenças crônicas. A caminhada é uma modalidade com características as citadas acima envolvem grandes grupos musculares, devido à facilidade de sua prática e o baixo custo envolvido a um grande número de adeptos (SALGADO JVV, CHACON-MIKAHIL MPT, 2006). **Objetivo:** Este trabalho tem como objetivo coletar informações de indivíduos, que realizam caminhada no Parque Areião Setor Pedro Ludovico na cidade de Goiânia-GO através de um questionário e verificar se á orientação de um Profissional de Educação Física. **Metodologia:** Como instrumento de pesquisa utilizou-se um questionário, que contém 18 perguntas fechadas e uma amostra de 40 pessoas, sendo 24 homens e 16 mulheres, com idade entre 19 e 50 anos. **Conclusão:** Podemos concluir que grande parte dos colaboradores não se submeteu a nenhum tipo de orientação médica ou de um Profissional de Educação Física antes e durante a prática da caminhada. A minoria dos entrevistados possuem acompanhamento profissional mais a maioria demonstraram interesse no acompanhamento.

Palavras chave: Caminhada. Orientação. Profissional Educação Física.

¹ Acadêmico de Educação Física pela Faculdade União de Goyazes.

² Orientador: Prof^a.Esp. Faculdade União de Goyazes.

WALK IN THE PRACTICE OF SQUARES AND PARKS WITH OR NO ADVICE OF A PROFESSIONAL EDUCING PHYSICS.

ABSTRACT

Introduction: According to Pedersen and Saltin (2006), the American College of Sports Medicine (ACSM) and the American Heart Association (AHA) recommend a physical activity self volume (long-term), with moderate intensity and with the involvement of major groups muscle, in order to prevent the onset of several chronic diseases. The walking is a modality with the characteristics mentioned above, involves large muscle groups, due to the ease of their practice and the low cost involved to a large number of fans (JV V SALGADO, Mikhail CHACON-MPT, 2006).

Objective: This study is purpose of collecting information from individuals who perform walk in the park Areião Sector Pedro Ludovico in Goiânia-GO through a questionnaire and guidance will check if a profissinal Physical Education.

Methodology: The research instrument used was a questionnaire containing 18 closed questions and a sample of 40 people, 24 men and 16 women, aged between 19 and 50 years. **Conclusion:** We can conclude that most of the employees did not undergo any type of medical advice or a Professional Physical Education before and during the practice of walking. The minority of respondents has professional monitoring plus most has shown interest in monitoring.

Keywords: Walk. Guidance. Physical education professionals.

1 - INTRODUÇÃO

Segundo Pedersen e Saltin (2006), o American College of Sports Medicine (ACSM) e a American Heart Association (AHA) preconizam a prática de atividades físicas de auto volume (longa duração), com intensidade moderada e com o envolvimento de grandes grupamentos musculares, com intuito de prevenir o aparecimento de diversas doenças crônicas.

A caminhada é uma modalidade que, envolve grandes grupos musculares e devido à facilidade de sua prática e o baixo custo envolvido a um grande número de adeptos (SALGADO JVV, CHACON-MIKAHIL MPT, 2006).

Reis, Gomes e Rosa (2006) destacam que a caminhada pode ser praticada em qualquer lugar. Ela proporciona condicionamento cardiovascular, promove a tonicidade dos membros inferiores e de parte do abdômen. Apresenta um risco reduzido de lesões, pois seu impacto não é tão intenso quanto o da corrida.

Lima (1998) destaca que a caminhada é um dos exercícios mais praticados atualmente na busca da melhora na qualidade de vida dos indivíduos. Isto se deve ao fato de ser uma atividade muito simples que pode ser executada sem muitas exigências técnicas e sem equipamentos requintados, por ser um movimento natural do ser humano, o que permite o acesso para a maioria das pessoas que buscam melhorar-se fisicamente.

Muitas pessoas praticam a caminhada sob a orientação de um Profissional de Educação Física, outros sem supervisão, em um estudo feito por Gentil e Bottaro (2010), pessoas que treinam com supervisão tem melhores resultados que pessoas sem supervisão de um profissional de educação física.

Assim o profissional responsável por administrar a atividade física em todos os níveis de prevenção, inclusive em fases de processos patológicos é o Profissional de Educação Física e sua competência encontra-se regulamentada pela lei federal nº 9696/09 do CONFEF que indica que:

Art. 3º Compete ao Profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do desporto. (BRASIL. Regulamentação, 2002).

Segundo Guedes & Guedes (1995), os exercícios físicos que auxiliam na promoção de saúde deverão ser organizados e planejados com base em princípios fisiológicos, ou seja, é muito importante levar em conta a idade, o sexo, os hábitos alimentares, as experiências com a prática de atividade física e os níveis de condicionamento físico.

De acordo com Dantas (2003), devem-se respeitar alguns princípios básicos do treinamento desportivo como, individualidade biológica, interdependência volume e intensidade entre outros. O tempo do exercício está relacionado ao volume que está diretamente relacionado à intensidade. Se estas duas variáveis não mudam, o corpo se adapta e o condicionamento fica estagnado.

A intensidade do treinamento deve sofrer variações, porque ela é de primordial importância para garantir aumentos máximos na aptidão física (FOX, BOWERS e FOSS, 1991).

Por isso se dá a necessidade de acompanhamento de um profissional habilitado, pois tais fatores podem influenciar de forma significativa no sucesso ou fracasso da atividade física. Quando esse treinamento é prescrito por um profissional de educação física, ele saberá equilibrar todos esses princípios a fim de atender os objetivos do aluno e garantir a integridade física deste.

A pesquisa justifica-se uma vez que vem sendo crescente a procura pelas pessoas que praticam caminhada em praças e parques, a fim de descobrir se o treinamento é realizado de forma correta e saudável, orientados ou não por um Profissional de Educação Física, levando em consideração respeito aos princípios de treinamento, já que cada indivíduo é único, tem seus próprios objetivos e particularidades.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de pesquisa de campo, descritiva exploratória que segundo Gil (1999), tem como objetivo a descrição das características de determinada população.

Como instrumento de pesquisa utilizou-se um questionário, que contém 18 perguntas fechadas.

A coleta de dados ocorreu em maio de 2013. Os dados coletados a partir dos questionários foram tabulados utilizando o programa Microsoft Excel, versão 2007 *for Windows*.

2.1 População e Amostra

A amostra consiste em quarenta pessoas de ambos os gêneros, sendo 24 dos homens e 16 mulheres, com idade entre 19 e 50 anos, praticantes de caminhada no Parque Areão, na cidade de Goiânia-GO.

2.2 Procedimentos e Instrumentos

O primeiro procedimento foi o contato com os entrevistados para assinatura dos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO-I), contendo todas as informações necessárias para se tornar voluntário para a pesquisa, tendo seus dados de identificação garantidos com total sigilo nas publicações.

Após assinarem os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido os voluntários responderam os questionários, que foram aplicados durante três semanas sendo duas visitas semanais. As perguntas foram respondidas pelos próprios entrevistados com a presença do pesquisador.

3 DISCUSSÕES E RESULTADOS

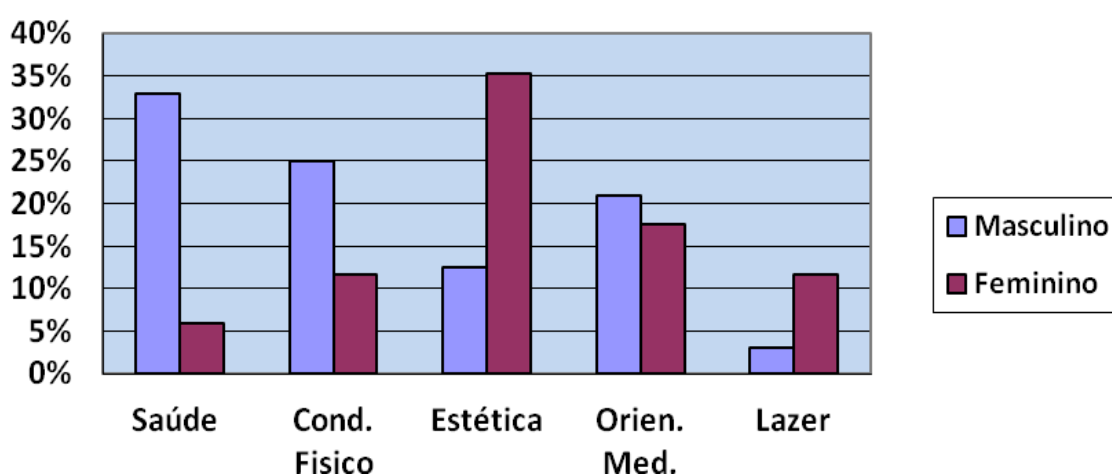
O resultado obtido através da pesquisa dentro de uma população analisada com 40 pessoas de ambos os sexos, com maioria na faixa etária de 40 a 50 anos, pratica em média, de 2 a 6 meses de caminhada. Eles realizam no mínimo 20 minutos por sessão com frequência de 3 vezes por semana.

A ACSM (2001), apud Fleck e Simão (2008) recomenda uma frequência de 3 a 5 vezes por semana, com intensidade entre 55 a 85% da FC máx. ou 55 a 80% do Vo2max, frequência semanal de exercício físico, para uma melhora da função cardiorrespiratória.

Cerca de 41,6% dos homens e 41,2% das mulheres fazem variações no tempo e na distância percorrida do exercício, já 58,4% dos homens e 58.8% das mulheres não utilizam variações no tempo (volume) e na distância percorrida (intensidade).

O que pode ser prejudicial, já que intensidade do treinamento deve sofrer variações, porque ela é de primordial importância para garantir aumentos máximos na aptidão física (FOX, BOWERS e FOSS, 1991).

Gráfico-01: Motivos que levaram ao início a pratica da caminhada



Homens	33%	25%	12,50%	21%	3%
Mulheres	5,90%	11,70%	35,30%	17,60%	11,70%

Os motivos que levaram a pratica da caminhada são variados, como saúde, condicionamento físico, estética, orientação medica e lazer. A maioria dos homens que praticam a caminhada tem por motivo a própria saúde. Definida como um estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não somente a ausência de doença ou enfermidades (NIEMAN, 1999). O autor destaca ainda que evidências científicas relatam que as pessoas que praticam uma atividade física são mais saudáveis se comparado àquelas que não praticam, diminuindo assim o desenvolvimento de doenças. Ele afirma que as atividades físicas influenciam na qualidade e na duração de vida humana, desde que praticada com regularidade e sem excessos.

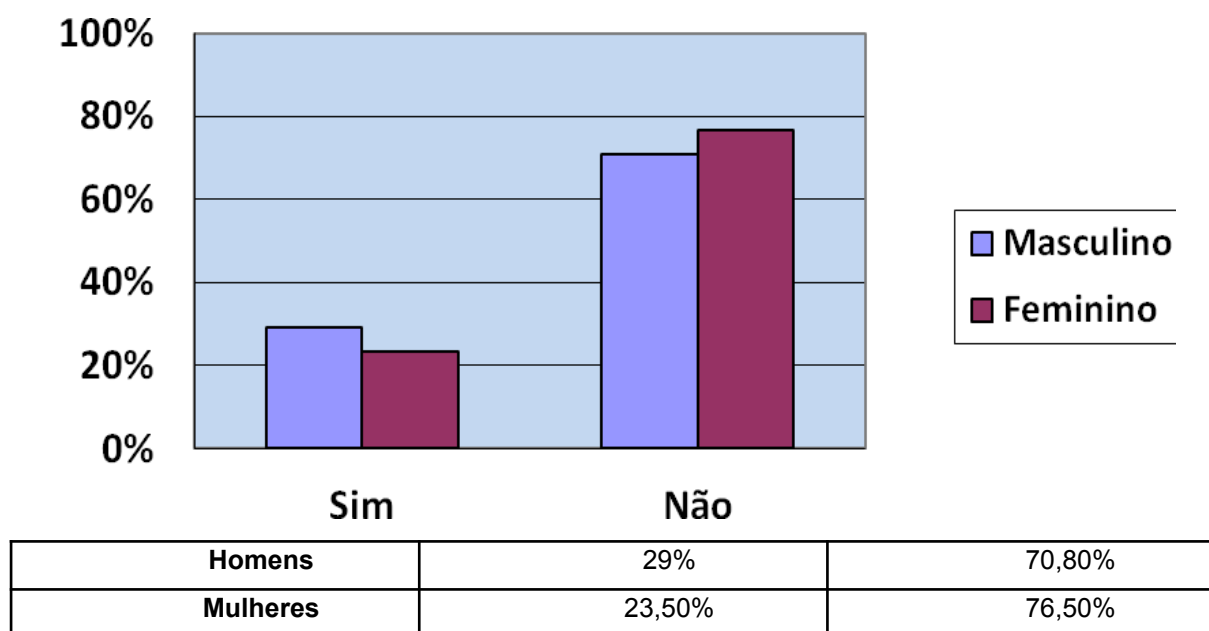
Segundo Guedes & Guedes (1995), não estar doente não é o bastante para se tiver saúde, ficando evidente a visão de que o estado ser saudável não é algo estático, pelo contrário, é necessário adquiri-lo e reconstruí-lo de forma individualizada e frequente em toda a vida, oferecendo indícios de que saúde também é de domínio educacional. Buss (2003) complementa dizendo que a saúde é um direito do homem, destacando-se como o maior recurso para o desenvolvimento social, econômico e pessoal e também uma das mais importantes dimensões da qualidade de vida.

Em segundo lugar, para os homens o motivo é condicionamento físico. Já as mulheres o principal motivo para a maioria é a estética, ou seja, melhora da imagem corporal. Saikali (2004), diz que a imagem corporal inclui a consciência cognitiva do próprio corpo, da consciência das sensações, do senso de controle sobre as funções corporais e razões afetivas para a realidade da configuração corporal. Já Thompson (1996), afirma que o conceito de imagem corporal envolve o campo perceptivo, que se relaciona com a percepção da própria aparência física, envolvendo uma estimativa do tamanho e peso corporal; o campo subjetivo, que envolve a satisfação com a aparência e o nível de preocupação e ansiedade a ela associada; e por último o campo comportamental, que focaliza as situações evitadas pelo indivíduo por experimentar desconforto associado à aparência corporal.

Warren *et al* (2005), diz que quando se tem uma situação de insatisfação corporal, ou seja, uma avaliação subjetiva negativa da aparência física, o indivíduo terá, inevitavelmente, repercussões a nível psicológico.

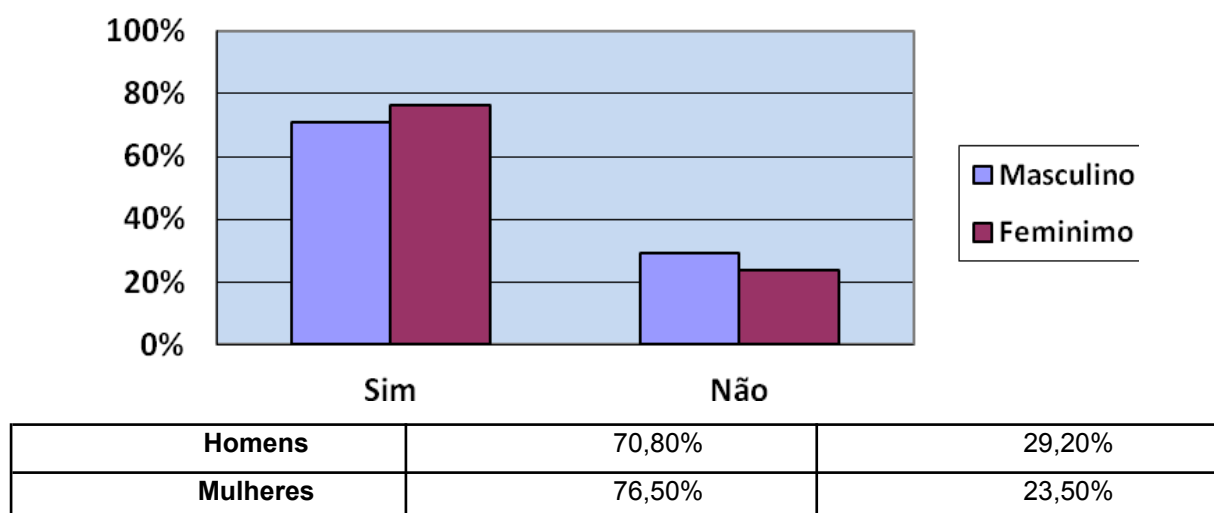
A maior parte dos entrevistados não teve uma avaliação médica anterior à iniciação da prática de atividade. Segundo Silva Arcie, leão *ET AL* (2005), a avaliação como forma de prevenção à morte súbita cardíaca, em pessoas que praticam atividade física, deve ser realizada antes de iniciar qualquer prática esportiva, mesmo que seja caminhada.

Gráfico-02: Acompanhamento do Profissional de Educação Física



No gráfico 02, mostra que mais de 70% dos entrevistados não possuem algum tipo de acompanhamento ou orientação. Porém é indispensável que esse acompanhamento seja feito por um Profissional de Educação Física, pois o mesmo tem como característica prescrever, orientar e acompanhar todos aqueles que iniciam a prática de atividade física, fator primordial para que se possam alcançar os objetivos esperados com o máximo de eficiência, respeitando sua integridade física (OLIVEIRA, SILVA, 2005). A promoção de saúde corresponde ao processo que permite às pessoas um maior controle de sua própria saúde, podendo assim melhorá-la, e a atividade física representa um fator de qualidade de vida aos seres humanos, possibilitando uma maior produtividade e melhor bem estar.

Gráfico-03: Interesse no acompanhamento de um Profissional de Educação Física



O gráfico-03 mostra que mais 70% dos homens e mulheres gostariam de ter acompanhamento com um Profissional de Educação Física e menos 30% não se interessaram no acompanhamento.

O que já pode ser considerado uma melhoria no reconhecimento da importância dos profissionais da área.

A maior parte dos entrevistados tem consciência da importância do acompanhamento de um profissional. No entanto ainda é grande a quantidade de pessoas que acreditam, equivocadamente, que a orientação de um profissional é indiferente.

O acesso a estes profissionais acaba sendo dificultado, uma vez que o custo não é visto como investimento. Outro problema que se discute é a própria divulgação pelos meios pertinentes.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que grande parte dos colaboradores não se submeteu a nenhum tipo de orientação ou acompanhamento de um Profissional de Educação Física antes e durante a prática da caminhada, fato este que preocupa, uma vez que a referida atividade pode estar sendo realizada de forma incorreta e até mesmo causando, mesmo que numa probabilidade pequena, danos à saúde do praticante.

Com ou sem orientação profissional, a maioria dos entrevistados homens estão buscando a prática de atividade física para melhorar e manter a saúde e ou por prescrição médica, já as mulheres buscam a imagem corporal perfeita, estética e prescrição médica.

Por isso se vê como imprescindível a presença de um profissional habilitado que saiba manipular os princípios de treinamento, já que cada indivíduo é único, tem seus próprios objetivos e peculiaridades. Sendo que cada prescrição de exercícios deve levar em conta as características biológica, a adaptação ao exercício, à sobrecarga ideal a cada condicionamento, se possível à continuidade de um histórico de atividades físicas, saber dosar a interdependência do volume intensidade, respeitar a treinabilidade de cada sujeito e preconizar atividades de acordo com especificidade do objetivo almejado.

É válido ressaltar a importância de mais estudos a respeito. Assim se chegaria a dados mais precisos sobre tais questionamentos.

REFERÊNCIAS

ACSM (2001), apud FLECK, S.; SIMÃO, R. **Princípios fisiológicos e metodológicos do treinamento de força**. São Paulo: Ed Phorte, 2008.

BUSS, PM. **Uma introdução ao conceito de promoção de saúde**. In: Campus, 2003.

CONFEEF. **Carta Brasileira de Educação Física**. RJ: CONFEEF. 2000

DANTAS, EHM. **A prática da preparação física**. 5. Ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FOX, E.L.; BOWERS, R.W.; FOSS, M.L. **Bases fisiológicas da Educação Física e dos Desportos**. 4ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.

GENTIL P, BOTTARO M. 2010. **Influence of supervision ratio on muscle adaptations to resistance training in no trained subjects**. J. Strength Cond. Res. 24(3): 639-643 CrossRef, Medline.

GIL, AC. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1999.

GUEDES, Dartagnan P; GUEDES, Joana ERP. **Exercício físico na promoção de saúde guia para todos**. São Paulo: Santos, 1995.

LIMA, DF. **Caminhada: teoria e práticas**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

NIEMAN, DC. **Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. São Paulo: Manole, 1999.

OLIVEIRA, AL.; SILVA, MP; **O Profissional de Educação Física e a Responsabilidade Legal que o Cerca: Fundamentos para uma Discussão**. IX Simpósio Internacional Processo Civilizador. Ponta Grossa- Paraná, 2005. Disponível em: <http://www.pg.cefetpr.br/ppgep/Ebook/cd_simposio/artigos/comunicacao/oral/art4.Pdf>

PEDERSEN BK; SALTIN B. **Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease.** Scand J Med. Sci Sports. 2006.

REIS, Marcos P; GOMES Emerson; ROSA Fabio. **Programa de caminhada e Corrida.** São Paulo: Abril, 2006.

SAIKALI, CJ. *et al.* **Imagem corporal nos transtornos alimentares.** Rev. psiquiatr. Clín., São Paulo, v. 31, n. 4, 2004.

SALGADO, JVV; CHACON-MIKAHIL, MPT. **Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes.** Revista Conexões, Campinas, 2006.

SILVA, MP; ARCIE, C., J. ; LEÃO, JLC; **A Avaliação Médica Pré-exercício Como Meio de Prevenção de Morte Súbita em Academias de Ginástica.** Curitiba-Paraná, 2005. Disponível em: http://www.fitnessbrasil.com.br/biofenac/works/marcelo_morte.pdf>. Acesso em 10 março 2013.

THOMPSON, JK. - **Body Image, Eating Disorders and Obesity.** Washington D.C.: American Psychological Association, 1996.

WARREN, C., GLEAVES, D., BENITO, A., FERNANDEZ, M. & RUIZ, S. **Ethnicity as a protective factor against internalization of a thin ideal and body dissatisfaction.** International Journal of Eating Disorders, 37 (3), 241-249. 2005.

ANEXO-1**BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Prezado (a) Senhor (a),

O projeto de pesquisa intitulado “A PRÁTICA DA CAMINHADA EM PRAÇAS OU PARQUES SEM OU COM ORIENTAÇÃO DE UM PROFISIONAL DE EDUCAÇÃO FISÍCA”, tem como objetivo coletar informações de indivíduos, que realizam atividade física no Parque Areão Setor Pedro Ludovico na cidade de Goiânia-GO através de um questionário.

A sua participação nessa pesquisa é voluntária.

Não haverá qualquer risco a saúde dos participantes.

Não haverá qualquer forma de remuneração aos participantes.

Não haverá qualquer custo para os participantes.

Não será divulgada a identidade de nenhum dos participantes.

No final do estudo, todas as conclusões estarão disponíveis. Os resultados serão utilizados para fins de trabalho de conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física (FUG), e garantida a liberdade de retirada do termo de consentimento de participação em qualquer etapa do estudo. Caso isso ocorra, as suas informações serão excluídas e, portanto, não analisadas.

O pesquisador responsável será responsável por contatar os participantes diretamente, caso algum resultado da pesquisa seja de interesse imediato para o participante.

Eu fui suficientemente informado (a) a respeito do estudo “A PRÁTICA DA CAMINHADA EM PRAÇAS OU PARQUES SEM OU COM ORIENTAÇÃO DE UM PROFISIONAL DE EDUCAÇÃO FISÍCA”. Foram esclarecidos os propósitos do

estudo, os procedimentos a serem realizadas, as garantias de confidencialidade, e que a minha participação não terá qualquer forma de remuneração ou custo. Concordo, voluntariamente em participar desse estudo e estou ciente que poderei retirar o meu termo de consentimento em qualquer etapa do mesmo.

Nome: _____

Endereço: _____

RG: _____

Telefone: _____

E-mail: _____

_____ **Data** ____/____/____
Assinatura do participante ou responsável

_____ **Data** ____/____/____
Pesquisador

ANEXO-2

Questionário

O questionário abaixo será aplicado durante a pesquisa de campo que será realizada no Parque Areião Setor Pedro Ludovico, Goiânia – GO, analisando a presença ou não do profissional de educação física durante o exercício físico ali praticado.

Identificação:

Sexo: () Masculino () Feminino

Data de Nascimento: ____/____/____

1. Prática Atividade Física há quanto tempo?

() 1 mês () 2 meses () 6 meses () 1 ano ou mais

2. O que te levou a começar uma atividade Física?

() Saúde () condicionamento físico () Estética () Orientação Medica

() Lazer

3. Tem consciência dos benefícios da atividade Física?

() Sim () Não

4. A caminhada e corrida foram indicadas por algum profissional da Saúde?

☐ Sim ☐ Não

Qual? _____

5. Seu exercício tem duração de quanto tempo?

☐ 30 minutos ☐ 50 minutos ☐ 1 hora ou mais

6. Há variação no tempo e na distância nos treinamentos?

☐ Sim ☐ Não

7. Há variação na intensidade do exercício realizado?

☐ Sim ☐ Não

8. Prática atividade Física quantas vezes por semana?

☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ou mais

9. Você pratica outra atividade Física além da caminhada/corrída?

☐ Sim ☐ Não

Quais? _____

10. Você fez alguma avaliação médica/física antes de iniciar prática de exercício?

☐ Sim ☐ Não

11. Tem acompanhamento de um Profissional durante a prática dos exercícios?

☐ Sim ☐ Não

12. Tem consciência da importância do exercício monitorado/orientado por um profissional?

()Sim ()Não

13. Entende que a prática de exercícios incorretos podem lhe acarretar possíveis danos a saúde?

()Sim ()Não

14. Gostaria de ter acompanhamento e orientação profissional?

()Sim ()Não

15. Está alcançado seu objetivo?

()Sim ()Não

16. Já teve lesões decorrentes da corrida e caminhadas?

()Sim ()Não

17. Têm acompanhamento Nutricional?

()Sim ()Não

18. Toma algum tipo de suplemento alimentar?

()Sim ()Não