



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**NEUZIMERY GARCIA PEREIRA**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: IMPORTÂNCIA DO PARQUE URBANO NA  
PRÁTICA DA CAMINHADA**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2020**

NEUZIMERY GARCIA PEREIRA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: IMPORTÂNCIA DO PARQUE URBANO NA  
PRÁTICA DA CAMINHADA**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física, do Centro de Ciências Biológicas e de Saúde, da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de bacharelado em Educação Física.

**Área de atuação:** Atividade Física e Saúde.

**Orientador:** Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias

**CAMPINA GRANDE - PB  
2020**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

P436r Pereira, Neuzimery Garcia.  
Relato de experiência [manuscrito] : importância do parque urbano na prática da caminhada / Neuzimery Garcia Pereira. - 2020.  
18 p. : il. colorido.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2021.  
"Orientação : Prof. Dr. Josealdo Lopes Dias , Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS."  
1. Atividade física. 2. Caminhada. 3. Promoção de saúde.  
I. Título

21. ed. CDD 613.71

NEUZIMERY GARCIA PEREIRA

RELATO DE EXPERIÊNCIA: IMPORTÂNCIA DO PARQUE URBANO NA PRÁTICA  
DA CAMINHADA

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado a Coordenação do Curso de Bacharelado do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, da Universidade Estadual da, Campina Grande – Campus I, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel.

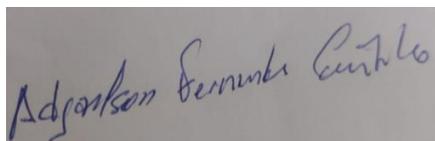
Aprovado em: 10/12/2020.

**BANCA EXAMINADORA**



---

Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)  
Orientador



---

Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)  
Examinador



---

Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)  
Examinador

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>OBJETIVO</b> .....	<b>5</b>
<b>2.1</b>	<b>Objetivo Geral</b> .....	<b>6</b>
<b>2.2</b>	<b>Objetivos Específicos</b> .....	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>6</b>
<b>3.1</b>	<b>Histórico do Parque da Criança</b> .....	<b>6</b>
<b>3.2</b>	<b>Importância da caminhada e benefícios da caminhada</b> .....	<b>7</b>
<b>3.3</b>	<b>Influência do parque urbano na caminhada</b> .....	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>O ESTÁGIO</b> .....	<b>8</b>
<b>5.1</b>	<b>Caracterização do campo de estágio</b> .....	<b>9</b>
<b>5.2</b>	<b>Cenário</b> .....	<b>9</b>
<b>5.3</b>	<b>O Público</b> .....	<b>11</b>
<b>6</b>	<b>ESTRUTURA DO PARQUE DA CRIANÇA</b> .....	<b>11</b>
<b>7</b>	<b>RELATO DE EXPERIÊNCIA</b> .....	<b>12</b>
<b>8</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>12</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>13</b>
	<b>ANEXO A – PANFLETO DISTRIBUÍDOS AOS PRATICANTES DE CAMINHADA DO PARQUE DA CRIANÇA</b> .....	<b>15</b>
	<b>ANEXO B – QUESTIONÁRIO SEMI ABERTO PARA OBTENÇÃO DE DADOS DOS PRATICANTES DE CAMINHADA DO PARQUE DA CRIANÇA</b> .....	<b>15</b>
	<b>ANEXO C – BANNER UTILIZADO NA DIVULGAÇÃO DO PROJETO BEM VIVER UEPB: CAMINHANTES DO PARQUE DA CRIANÇA</b> .....	<b>16</b>
	<b>ANEXO D – FINALIZAÇÃO DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO</b> .....	<b>17</b>

## RELATO DE EXPERIÊNCIA: IMPORTÂNCIA DO PARQUE URBANO NA PRÁTICA DA CAMINHADA

### EXPERIENCE REPORT: IMPORTANCE OF THE URBAN PARK IN WALKING PRACTICE

Neuzimery Garcia Pereira<sup>1</sup>  
Josinaldo Lopes Dias<sup>2</sup>

#### RESUMO

Em qualquer idade, a prática de atividades físicas é de suma importância, já que auxilia na manutenção da saúde, melhorando os componentes estruturais e funcionais do sistema músculo esqueléticos. As atividades físicas podem ser realizadas em espaços alternativos e em diferentes momentos do dia, não necessariamente em clubes, academias e ginásios, tornando-se mais acessíveis à população em geral e facilitando também a sua execução. A realização de exercícios físicos, incluindo a prática da caminhada, tem se destacado na agenda mundial de saúde pública e os parques urbanos são alternativas para aqueles que desejam praticá-la, devido a fácil acessibilidade e se tratar de um ambiente gratuito e uma fonte de lazer, além do mais, é uma forma de proteção ecológica. Objetivou-se relatar as minhas experiências no acompanhamento e conscientização dos praticantes de caminhada do Parque da Criança, em Campina Grande-PB. O estudo foi desenvolvido no decorrer do componente curricular Estágio Supervisionado II, entre os meses de agosto e novembro de 2018, no Parque da Criança, na cidade de Campina Grande-PB. Foram realizados 27 dias de atendimentos, na qual 77 pessoas foram atendidas, na qual evidenciou-se maior assiduidade do gênero masculino. Evidencia-se, por meio dos relatos dos participantes, que as atividades de orientação desenvolvidas pela equipe direcionadas a prática da caminhada orientada, teve uma grande importância para mudanças de estilo de vida, estimulando-os a participarem cada vez mais do Programa, tornando-se frequentadores assíduos.

**Palavras-chave:** Atividade física. Caminhantes. Parque público. Promoção de saúde.

#### ABSTRACT

At any age, the practice of physical activities is of paramount importance, as it helps in maintaining health, improving the structural and functional components of the musculoskeletal system. Physical activities can be carried out in alternative spaces and at different times of the day, not necessarily in clubs, gyms and gyms, making them more accessible to the general population and also facilitating their execution. Physical exercise, including walking, has been highlighted in the world public health agenda and urban parks are alternatives for those who wish to practice it, due to easy accessibility and being a free environment and a source of Leisure, moreover, is a form of ecological protection. The objective was to report my experiences in monitoring and raising awareness of hikers at Parque da Criança, in Campina Grande-PB. The study was developed during the Supervised Internship II curricular component, between the months of August and November 2018, at

---

<sup>1</sup> Licenciada em Educação Física, acadêmica do curso de bacharelado em Educação Física (UEPB). E-mail: neuzy21@hotmail.com

<sup>2</sup> Professor Doutor do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). E-mail: josinaldold@servidor.uepb.edu.br

Parque da Criança, in the city of Campina Grande-PB. There were 27 days of consultations, in which 77 people were attended, in which there was greater attendance among men. It is evident, through the reports of the participants, that the orientation activities developed by the team aimed at the practice of guided walking, had a great importance for lifestyle changes, encouraging them to participate more and more in the Program, becoming if frequent goers.

**Keyword:** Physical activity, Walkers, Public park, Health promotion

## 1 INTRODUÇÃO

O avanço tecnológico interligado ao crescimento urbano tem contribuído para uma população sedentária e colaborado para a expansão de ambientes degradados (HASKELL et al, 2007; COLLET et al., 2008). Nas grandes cidades, tem sido cada vez mais difícil um estilo de vida saudável, devido à correria do dia-a-dia, as dificuldades nos meios de transporte, a falta de lazer, entre outros itens, como o acesso à saúde pública (PIERONE et al., 2016).

Em qualquer idade, a prática de atividades físicas é de suma importância, já que auxilia na manutenção da saúde. Segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), em 2015 haviam 161,8 milhões de pessoas de 15 anos ou mais de idade, das quais 61,3 milhões (37,9%) praticaram algum esporte ou atividade física no período de referência, havendo, portanto, maior participação efetiva dos homens, com 42,7%, enquanto que entre as mulheres essa proporção foi de 33,4%.

As atividades físicas podem ser realizadas em espaços alternativos e em diferentes momentos do dia, não necessariamente em clubes, academias e ginásios, tornando-se mais acessíveis à população em geral e facilitando também a sua execução (COLLET et al., 2008). A realização de exercícios físicos, incluindo a prática da caminhada, tem se destacado na agenda mundial de saúde pública (HASKELL et al., 2007), e isso deve-se aos comprovados benefícios que a mesma exerce na manutenção da saúde e prevenção de diversas doenças (BAUMAN 2003).

Os parques urbanos são espaços públicos comuns que podem desempenhar um papel importante no aumento dos níveis de atividade física da população, já que proporcionam locais adequados para que as pessoas caminhem ou corram, além de muitas vezes possuírem instalações específicas para esportes e exercícios (ARANA e XAVIER, 2016). Fredric Olmstead (1999, apud COHEN et al., 2007), considerado o “pai dos parques urbanos”, diz que esses locais devem ser construídos para que a população possa experimentar a beleza da natureza, respirar ar fresco e ter um lugar receptivo para ouvir música e apreciar a arte, praticar atividades esportivas, bem como conviver com amigos e vizinhos.

Estas áreas urbanas são consideradas “academias ao ar livre”, e assim, a implantação das mesmas são importantes na promoção da saúde e qualidade de vida de uma população (SZEREMETA e ZANNIN, 2013). De acordo com Barton e Pretty (2010), em cinco minutos de caminhada em áreas verdes, como por exemplo, em um parque público, já é suficiente para melhorar a saúde mental, com benefícios para o humor e auto-estima. Sendo assim, o implemento de políticas públicas, a revitalização dos parques urbanos, juntamente coma elaboração e execução de projetos que visam atender as necessidades dos frequentadores, são de grande importância, e desta forma, a população sentirá mais motivada a frequentar esses locais e desfrutar os benefícios que o mesmo pode proporcionar.

## 2 OBJETIVO

## **2.1 Objetivo Geral**

Relatar as minhas experiências no acompanhamento e conscientização dos praticantes de caminhada do Parque da Criança, em Campina Grande-PB.

## **2.2 Objetivos Específicos**

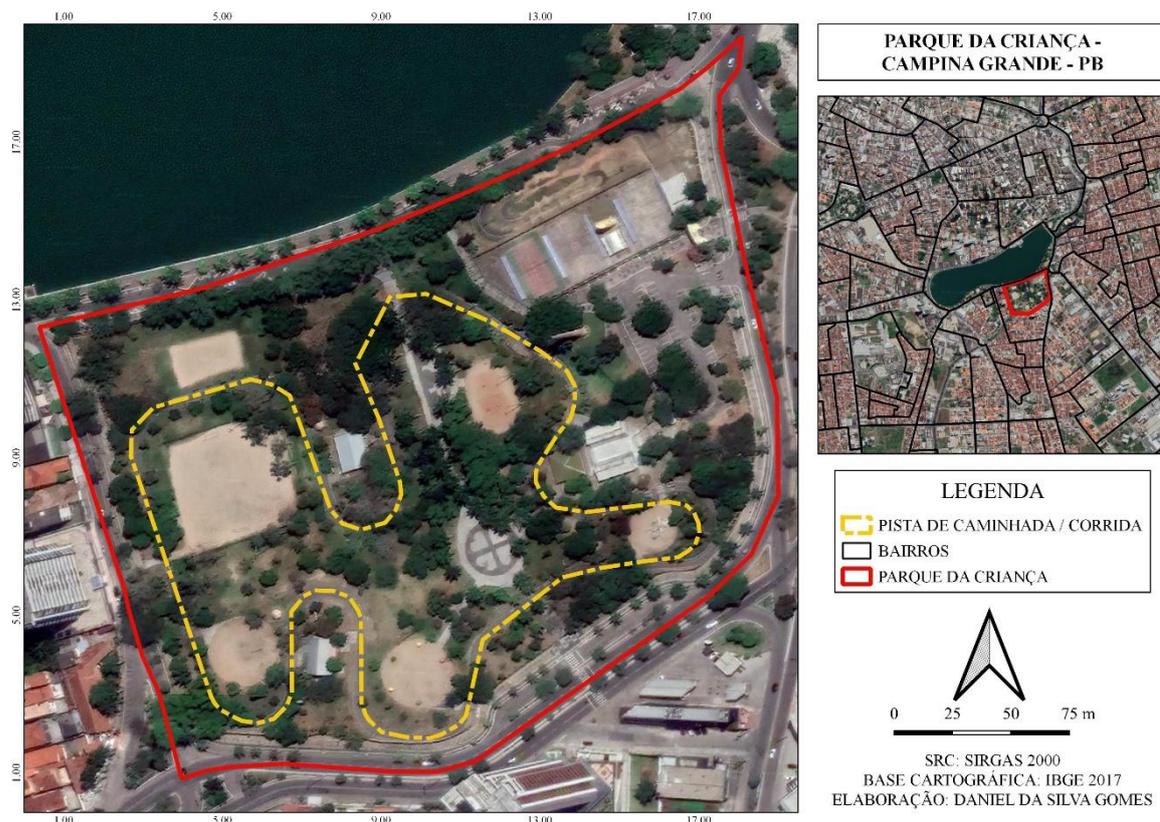
- Auxiliar as pessoas para uma boa prática na caminhada;
- Verificar se os praticantes de caminhada têm acompanhamento de um profissional de educação física;
- Realizar uma ação educativa, informando a relevância e os benefícios da caminhada orientada;
- Realizar aferição de pressão arterial, frequência cardíaca, IMC, relação cintura-quadril e abdômen; verificar a frequência que este público pratica a caminhada.

## **3 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **3.1 Histórico do Parque da Criança**

O Parque da Criança está situado às margens do Açude Velho, na cidade de Campina Grande–PB, sendo ele, um dos poucos pontos que ainda possui área verde para lazer (Figura 1). A vegetação presente no parque contribui com o micro clima, auxilia na preservação de espécies vegetais nativas e age contra poluição.

No Parque da Criança é possível praticar atividades físicas, como caminhada, corrida, futebol, futsal, basquete, vôlei; possui pistas de bicicross, rampas de skate e academia ao ar livre; contém áreas recreativas destinadas a crianças, com parque de escorrega, balanços, entre outros.



**Figura 1.** Mapa de localização do Parque da Criança, na cidade de Campina Grande-PB.

O parque foi concluído em 1993 e inaugurado em 12 de outubro (Dia da criança) do mesmo ano, apresentado uma área total de 6.700 m<sup>2</sup>, tendo sido construído a partir do projeto arquitetônico do antigo curtume, com o aproveitamento do pórtico, da torre, com a criação de um canteiro em volta desta (LIRA et al., 2004).

O lugar é marcado por eventos abertos ao público de datas comemorativas e programas sociais e esportivos, como por exemplo, o programa “Mexe Campina”, que envolve atividades esportivas e eventos gratuitos em alguns pontos da cidade, incluindo o Parque da Criança.

### 3.2 Importância da caminhada e benefícios da caminhada

Ao adotar um programa de atividade física, há uma melhora do bem-estar do indivíduo e também do seu grau de satisfação profissional e pessoal (WEISS et al., 2012). Praticar atividade física, de maneira sistematizada traz benefícios à maior parte dos componentes estruturais e funcionais do sistema musculoesquelético, aumentando a capacidade funcional e, por conseguinte, melhorando a qualidade de vida (BARROS 1999). Além disso, a caminhada faz bem para veias e capilares, fazem as válvulas do coração trabalharem mais, melhora circulação e oxigenação do corpo, e melhora a funcionalidade do pulmão, pois há uma maior troca gasosa no órgão.

A caminhada é uma das atividades mais populares devido à facilidade de realização, que pode ocorrer em vários locais. A prática da caminhada é classificada como um dos exercícios físicos mais acessíveis para que a população se torne fisicamente ativa, podendo ser realizada em diversos ambientes, não sendo necessário o uso de equipamentos especiais (EYLER et al., 2003; LEE e BUCHNER, 2008), além de apresentar pequeno risco de lesão em sua prática. Os profissionais têm orientado a população a adotar um estilo de vida ativo, especialmente através da prática da caminhada (LEE e BUCHNER, 2008).

Estudos indicam a caminhada como uma das atividades físicas mais praticadas entre adultos (LEE e BUCHNER, 2008), e as condições adequadas para realização desta atividade são determinantes, o que pode contribuir na diminuição da prevalência de sedentarismo, auxiliar na promoção da saúde e bem estar, além de possibilitar o aumento do nível de atividade física dos ativos (SZEREMETA e ZANNIN, 2013).

### **3.3 Influencia do parque urbano na caminhada**

Em meados do século XIX surgiram os primeiros parques urbanos como consequência das mudanças econômicas e industriais se tornando uma clara distinção entre trabalho e lazer (EDGTON et al., 1995). Com o desenvolvimento da tecnologia e avanço das informações houve uma mudança na força de trabalho onde os indivíduos passaram a trabalhar mais com a informação e menos com a produção de bens.

Os parques urbanos são alternativas, para aqueles que desejam praticar atividade física, devido a fácil acessibilidade e se tratar de um ambiente gratuito e uma fonte de lazer, além do mais, é uma forma de proteção ecológica. Alguns estudos explicam que a qualidade do ambiente, como a infraestrutura adequada, segurança e facilidade de acesso, aumentam a possibilidade de frequência das pessoas, e conseqüentemente, um comportamento fisicamente ativo (SZEREMETA e ZANNIN, 2013).

Um dos fatores que favorece a prática da caminhada é a condição de conforto ambiental, na qual a arborização urbana de um parque colabora proporcionando sombreamento e aliviando a sensação de calor, fato importante considerando que grande parte do país tem o clima classificado como quente (MARUYAMA e FRANCO, 2017). Conforme os mesmos autores, a arborização urbana pode proporcionar maior qualidade estética, promover a sensação de aproximação do ser humano com a natureza e tornar os ambientes visualmente menos áridos, o que estimula à prática do caminhar.

## **4 METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência, no qual foi utilizado uma abordagem qualitativa e de cunho crítico descritivo e reflexivo (GIL, 1999) sobre a vivência no Projeto Bem Viver UEPB: caminhantes do parque da criança foi realizado no parque da criança em Campina Grande – PB, localizado na Av. Dr. Elpídio de Almeida, 215 – Catolé.

## **5 O ESTÁGIO**

Os estágios supervisionados são fundamentais na vida acadêmica de um aluno, pois por meio deles, os mesmos podem colocar em prática os conhecimentos teóricos aprendidos em sala de aula. De acordo com a Lei N. 11.788, de 25 de Setembro de 2008, o estágio supervisionado faz parte do projeto pedagógico do curso, além de integrar o itinerário formativo do educando, visando o aprendizado de competências próprias da atividade profissional e à contextualização curricular, objetivando o desenvolvimento do educando para a vida cidadã e para o trabalho.

Entende-se que o estágio curricular, quando bem fundamentado, estruturado e orientado, trata-se de um momento de grande relevância no processo de formação prática dos futuros profissionais de diversas áreas (FELÍCIO e OLIVEIRA, 2008). Por ser um componente que, aliado às disciplinas, compõe o currículo do curso, o estágio se apresenta como um elemento que dispõe, simultaneamente, de um espaço/tempo tanto na Universidade como fora dela (SANTOS e OLIVEIRA, 2008).

Os estágios curriculares podem ser compreendidos como espaços privilegiados entre teoria e prática, permitindo contato direto entre professores e estudantes (GIGLIO, 2010). Ao longo dos últimos anos, o estágio no curso de formação de professores de educação física passou por transformações com a finalidade de fortalecer esta etapa da formação inicial de professores permitindo que os estudantes-estagiários tenham uma melhor compreensão de como colocar em prática as atividades específicas aprendidas em sala de aula. (SILVA JÚNIOR et al., 2016).

### **5.1 Caracterização do campo de estágio**

O estágio foi desenvolvido no decorrer do componente curricular Estágio Supervisionado II, ofertado no 6º período do curso de Bacharelado em Educação Física, na Universidade Estadual da Paraíba Campus I, como requisito parcial para aprovação no referido componente curricular.

O estudo foi realizado entre agosto de 2018 à novembro 2018, no Parque da Criança, localizado na Av. Dr. Elpídio de Almeida, 215 - Catolé, no município de Campina Grande – PB, sendo este um local privilegiado, onde há um público bem diversificado, desde crianças à idosos que vão caminhar, correr, andar de bicicleta, entre outras atividades físicas.

Este estudo fez parte do projeto intitulado: Projeto bem viver UEPB: caminhantes do Parque da Criança. O plano de ensino foi direcionado a abordagem de caracterização aproximando os estagiários a uma melhor compreensão de como realizar na prática as atividades específicas do curso de bacharelado de Educação Física.

### **5.2 Cenário**

A intervenção e experiência foram realizadas no Parque da Criança, entre agosto de 2018 a novembro de 2018. Este trabalho foi realizado duas vezes por semana nas terças e quintas-feiras das 15h às 17hs.

O estudo foi voltado para analisar, acompanhar e conscientizar a boa prática na caminhada; verificar se este público tinha acompanhamento de um profissional de educação física; realizar uma ação educativa, mostrando a importância e os benefícios da caminhada orientada para a saúde; contribuir para que o maior número de pessoas atinja uma melhoria do estilo de vida através da caminhada orientada; realizar aferição de pressão arterial, frequência cardíaca, IMC, relação cintura-quadril e abdômen; verificar a frequência que este público pratica a caminhada (Figura 1 a 4).

Realizamos uma leitura interpretativa de questionários com os participantes praticantes da caminhada neste local, estabelecendo supostas categorias para as análises que foram baseadas nas palavras-chaves. Às categorias propostas, foram aplicadas estatísticas descritivas utilizando percentual, desvio padrão, tabelas e o software SPSS12.0 para valores estatísticos.

Figura 1. Verificação de peso

Figura 2. Perimetria



Fonte: Própria



Fonte: Própria

Figura 3. Oximetria



Fonte: Própria

Figura 4. Aferição de pressão



Fonte: Própria

### 5.3 O Público

Foram realizados 27 dias de atendimentos, na qual 77 pessoas foram atendidas, destes a maior participação foram de idosos entre 61 a 89 anos, no entanto, também foram atendidos jovens entre 23 a 59 anos, na qual evidenciou-se maior assiduidade do gênero masculino.

Como fator de interação e de conscientização do público frequentador da pista de caminhada/corrida do Parque da Criança, foram entregues panfletos com a finalidade de mostrar a importância e os benefícios de uma caminhada orientada, bem como explicar as melhorias que a mesma pode acarretar na saúde, como: inclusão social, auxílio no emagrecimento, contribuição para a saúde do coração, auxílio no controle da diabetes e o do colesterol, auxílio na respiração, entre outros tantos benefícios.

## 6 ESTRUTURA DO PARQUE DA CRIANÇA

As figuras abaixo mostram algumas das estruturas encontradas no Parque da Criança, como academias ao ar livre, quadra de futebol de areia, áreas para alimentação, parque infantil, pista de corrida/caminhada.





## 7 RELATO DE EXPERIÊNCIA

O estágio foi desenvolvido no decorrer do componente curricular do estágio supervisionado II, ofertado no 6º período do curso de Bacharelado em Educação Física, na Universidade Estadual da Paraíba Campus I, como requisito parcial para aprovação no referido componente curricular.

Foi aplicado um breve questionário de avaliação para os caminhantes, distribuição de panfletos de orientação e dicas sobre uma boa caminhada. mais o que nos chamou a tenção foi a ausência de profissionais de Educação Física no ambiente.

Tivemos maior participação e assiduidade do gênero masculino, totalizando 40,04% das participações e, com apenas 19,25% participações femininas.

Observamos que os praticantes de caminhada não se preocupavam com frequência cardíaca ideal e nem com uso de vestimenta e calçados adequados para a realização de uma boa prática de caminhada.

## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com Adamoli et al. (2011), existe a carência de estudos de base populacional que avaliem de forma detalhada alguns aspectos da prática da caminhada, como conhecer os locais onde são realizadas e como o clima pode contribuir nas atividades físicas, mas também há carência de estudos que analisem a influência do uso de vestimentas adequadas e noções de periodização da atividade, como distância a percorrer, tempo e velocidade.

Evidencia-se, por meio dos relatos dos participantes, que as atividades de orientação desenvolvidas pela equipe direcionadas a prática da caminhada orientada, teve uma grande

importância para mudanças de estilo de vida, estimulando-os a participarem cada vez mais do Programa, tornando-se frequentadores assíduos.

Conclui-se que Projeto bem viver UEPB: caminhantes do Parque da Criança, teve grande relevância para a comunidade em razão dos benefícios, orientações e ações que pôde-se proporcionar para os praticantes de caminhada, tendo em vista que não se tem nenhum projeto ou ação educativa para os praticantes de caminhada neste local.

## REFERÊNCIAS

ADAMOLI, A.N.; AZEVEDO, M.R.; SILVA, M.C.D. Prática da caminhada no lazer na população adulta de Pelotas, RS. *Revista brasileira de atividade física & saúde*. v. 16, n. 2, p. 113-119., 2011.

ARANA, A.R.A.; XAVIER, F.B. Qualidade Ambiental e Promoção de Saúde: Um Estudo Sobre o Parque do Povo de Presidente Prudente–SP. *Revista do Departamento de Geografia*, v. 32, p. 1-14, 2016.

BARROS, M.V.G. Atividades físicas no lazer e outros comportamentos relacionados à saúde dos trabalhadores de indústria no estado de Santa Catarina. Dissertação. Universidade de Santa Catarina; 1999.

BARTON, J.; PRETTY, J. What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental science & technology*. 44, n. 10, p. 3947–3955, 2010.

BAUMAN, A.E. Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003. *Journal of science and medicine in sport*, v. 7, n. 1, p. 6-19.

COHEN, D.A.; MCKENZIE, T.L.; SEHGAL, A.; WILLIAMSON, S.; GOLINELLI, D. LURIE, N. Contribution of public parks to physical activity. *American journal of public health*, v. 97, n. 3, p. 509–14, 2007.

COLLET, C.; CHIARADIA, B.M.; REIS, R.S.; NASCIMENTO, J.V. Fatores determinantes para a realização de atividades físicas em parque urbano de Florianópolis. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 13, n. 1, p. 15-23, 2008.

EYLER, A.A.; BROWNSON, R.C.; BACAK, S.J.; HOUSEMANN, R.A. The epidemiology of walk-The epidemiology of walk-ing for physical activity in the United States. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. v. 35, n. 9, 1529-36, 2003.

HASKELL, W.L., LEE, M.; PATE R.R.; POWELL, K.E.; BLAIR, S. N.; FRANKLIN, B.A.; MACERA, C.A.; HEATH, G. W.; THOMPSON, P.D.; BAUMAN, A. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. v. 39, n. 8, p. 1423–1434, 2007.

FELÍCIO, H.M.S.; OLIVEIRA, R.A. Ronaldo Alexandre. A formação prática de professores no estágio curricular. *Educar em revista*, v. 24, n. 32, p. 215-232, 2008.

GIGLIO, C.M.B. Residência Pedagógica como diálogo permanente entre a formação inicial e continuada de professores. In: DALBEN, A.I. L.F. et al. *Convergências e tensões no campo da formação e do trabalho docente*. Belo Horizonte: Autêntica, 2010.

IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). Práticas de esporte e atividade física. 2015. Disponível: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf>>. Acesso em 28 nov 2020.

LEE, I.M.; BUCHNER, D.M. The importance of walking to public health. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. v. 40, n.7, p. 512-8, 2008.

LIRA, R.S.; DANTAS, C.I.; CAVALCANTI, F.L.M.; BARROS, B.J.M.; LIRA, M.V.; CARNEIRO, T.P. Diagnóstico paisagístico do Parque da Criança em Campina Grande, PB. *Revista de Biologia e Ciências da Terra*, v. 4, n. 1, p. 101-109, 2004.

MARUYAMA, C.M.; FRANCO, M.A.R. Caminhar na Trilha Norte-Sul: infraestrutura verde entre o Parque da Água Branca e o Horto Florestal em São Paulo [SP]. *Labor E Engenho*, v. 11, n. 3, p. 355-373, 2017.

PIERONE, J.M.; VIZZOTTO, M.M.; HELENO, M.G.V.; FARHAT, C.A.V.; SERAFIM, A.D.P. Qualidade de vida de usuários de parques públicos. *Boletim de psicologia*, v. 66, n. 144, p. 99-112, 2016.

SANTOS, F.H.M.; OLIVEIRA, R.A. A formação prática de professores no estágio curricular. *Educar em revista*, v. 24, n. 32, p. 215-232, 2008.

SILVA JÚNIOR, A.P.; FLORES, P.P.; BISCONSINI, C.R.; ANVERSA, A.L.B.; OLIVEIRA, A.A.B. Estágio curricular supervisionado na formação de professores em educação física: uma análise da legislação a partir da resolução CFE 03/1987. *Pensar a Prática*, v. 19, n. 1, p. 1-14, 2016.

SZEREMETA, B.; ZANNIN, P.H.T. A importância dos parques urbanos e áreas verdes na promoção da qualidade de vida em cidades. *Revista O Espaço Geográfico em Análise*, v. 29, p. 177-193, 2013.

WEISS, C.V.; OLIVEIRA, M.M.; WEISS, C.V.; FRANZMAN, U.T.; COIMBRA, V.C.C.; ALVES, P.F. A importância da caminhada na perspectiva da equipe de redutores de danos. *Journal of Nursing and Health*, v. 2, n. 1, p. 44-49, 2012.

## ANEXO A – PANFLETO DISTRIBUÍDOS AOS PRATICANTES DE CAMINHADA DO PARQUE DA CRIANÇA

### CAMINHADA ORIENTADA

#### DICAS PARA UMA BOA CAMINHADA: BENEFÍCIOS DA CAMINHADA ORIENTADA:

1. Usa roupas e calçados adequados

2. Ingerir bastante líquido

3. Não caminhar com estômago vazio

4. A atividade física é sugerida no mínimo 30 minutos diários

5. Comer algo leve, como frutas e sucos e nunca caminhar com o estômago vazio



1. Aumenta a interação social

2. Ajuda a emagrecer

3. Contribui para a saúde do coração

4. Auxilia na respiração de modo adequado à intensidade do esforço

5. Auxilia no controle de diabetes e do colesterol

PROJETO BEM VIVER UEPB:  
CAMINHANTES DO PARQUE DA CRIANÇA

## ANEXO B – QUESTIONÁRIO SEMI ABERTO PARA OBTENÇÃO DE DADOS DOS PRATICANTES DE CAMINHADA DO PARQUE DA CRIANÇA

Nome:			
Idade:	Sexo:	Pressão Arterial (PAS):	Peso:
Abdômen:	Cintura:	Quadril:	

**ANEXO C – BANNER UTILIZADO NA DIVULGAÇÃO DO PROJETO BEM VIVER UEPB: CAMINHANTES DO PARQUE DA CRIANÇA**



## ANEXO D – FINALIZAÇÃO DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO



## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente quero agradecer a Deus por ter me guiado em todos os momentos.  
Quero agradecer a minha família por sempre me ajudarem e apoiarem, incentivarem aos estudos e acima de tudo muito obrigada pela a educação que me deram.  
A minha amiga e colega de labuta Daiane, por toda sua ajuda e apoio.  
Ao meu orientador Josenaldo e a todos os amigos que consegui durante esse processo.