



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

**DAIANE DA SILVA SOUZA**

**OS BENEFÍCIOS DA CAMINHADA ORIENTADA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE**

**2020**

DAIANE DA SILVA SOUZA

**OS BENEFÍCIOS DA CAMINHADA ORIENTADA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba em cumprimento as exigências para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

**Área de concentração:** Atividade Física e Saúde

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

CAMPINA GRANDE

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.

S719b Souza, Daiane da Silva.  
Os benefícios da caminhada orientada [manuscrito] :  
Relato de experiência / Daiane da Silva Souza. - 2020.  
25 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. Joseinaldo Lopes Dias ,  
Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física -  
CCBEF."  
1. Caminhada. 2. Qualidade de vida. 3. Atividade física. I.  
Título  
21. ed. CDD 796.42

DAIANE DA SILVA SOUZA

OS BENEFÍCIOS DA CAMINHADA ORIENTADA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

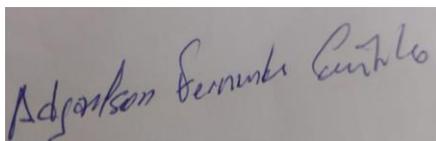
Trabalho de Conclusão de Curso – TCC na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba em cumprimento as exigências para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 10/12/2020.

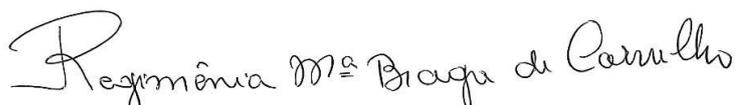
**BANCA EXAMINADORA**



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



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



Prof.<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)  
Examinador

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>RERERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>6</b>
<b>2.1</b>	<b>Qualidade de Vida</b> .....	<b>6</b>
<b>2.2</b>	<b>Atividade Física</b> .....	<b>8</b>
<b>2.3</b>	<b>Caminhada</b> .....	<b>9</b>
<b>2.4</b>	<b>Os benefícios da caminha orientada</b> .....	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>O ESTÁGIO</b> .....	<b>15</b>
<b>4.1</b>	<b>Caracterização do campo de estágio</b> .....	<b>15</b>
<b>4.2</b>	<b>Cenário</b> .....	<b>15</b>
<b>4.3</b>	<b>O público</b> .....	<b>17</b>
<b>5</b>	<b>RELATO DE EXPERIÊNCIA</b> .....	<b>17</b>
<b>6</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>19</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>20</b>
	<b>ANEXO A - PANFLETOS</b> .....	<b>22</b>
	<b>ANEXO B – FICHA DE CADASTRO</b> .....	<b>23</b>
	<b>ANEXO C - IMAGENS</b> .....	<b>24</b>

## OS BENEFÍCIOS DA CAMINHADA ORIENTADA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Daiane da Silva Souza<sup>1</sup>  
Josealdo Lopes Dias<sup>2</sup>

### RESUMO

Atualmente, percebemos que a caminhada é uma das atividades físicas mais populares, devido a sua facilidade de acesso e execução. Em geral, a caminhada é realizada em espaços abertos, tanto particulares quanto públicos, mas nem sempre conta com a orientação de um profissional de Educação Física. A expectativa de vida da população brasileira é cada vez maior e as pessoas em processo de envelhecimento estão buscando uma melhor qualidade de vida. A orientação de um profissional de Educação Física para um programa de caminhada orientada é essencial para seus praticantes. O melhor exercício é aquele que é praticado regularmente e com prazer. A caminhada é uma atividade física considerada de leve a moderada, de fácil execução e que traz inúmeros benefícios à saúde, se feita de forma adequada e com o acompanhamento de um profissional de educação física que esteja atento à capacidade de cada indivíduo. Neste trabalho, apresentamos os benefícios que a caminhada orientada pode trazer para a saúde de seus praticantes, podemos citar a redução de peso, diminuição da ansiedade e depressão, melhora na postura, entre tantos outros benefícios. Seja qual for a atividade física escolhida, é de suma importância que o sujeito respeite sua individualidade biológica e seu limite físico, começando devagar e, aos poucos, aumentando a intensidade da atividade/exercício escolhido para a prática.

**Palavras-chave:** Caminhada. Qualidade de vida. Atividade Física.

### ABSTRACT

Nowadays we realize that walking is one of the most popular physical activities, due to the issue of easy access and execution. In general, the walk takes place in open spaces, both private (closed condominium) and public places, and does not always have the guidance of a Physical Education professional. The life expectancy of the Brazilian population is increasing, people are aging and are looking for a better quality of life. The orientation of a Physical Education professional for a guided walking program is essential for its practitioners. The best exercise is one that you practice regularly and with pleasure. Walking is a physical activity considered to be light to moderate, easy to perform and that brings numerous health benefits, if done properly and with the accompaniment of a physical education professional who is attentive to the capacity of each individual. In this work we will present the benefits that guided walking can bring to the health of its practitioners, we can mention weight reduction, decreased anxiety and depression, improved posture among many other benefits that will be mentioned throughout this study. Whichever physical activity is chosen, it is of utmost importance that the individual respects his biological individuality, respecting his physical limit, starting slowly and gradually increasing the intensity of the activity / exercise chosen for the practice.

**Key words:** Walking. Quality of life. Physical activity.

---

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

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

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, percebemos que a caminhada é uma das atividades físicas mais populares, devido a sua facilidade de acesso e execução. A caminhada é uma atividade física que pode ser praticada sem custos e pode ser realizada em qualquer lugar, seja nas ruas, nos parques, na praia, no campo, em pistas atléticas, ginásios, ou em área interna de condomínios - qualquer lugar é adequado para uma boa caminhada. Existe uma carência de estudos de base populacional que verifiquem detalhadamente alguns aspectos da prática da caminhada, tais como a utilização de equipamentos adequados (uso de tênis e roupas adequadas), noções de periodização da atividade, distância a percorrer, tempo e velocidade. A maioria dos praticantes não conta com a orientação de um profissional de Educação Física.

Silva (2006) afirma que a atividade física mais comum e acessível a todos, destaca, é a caminhada. Pelo fato de ser realizada por todos, sem distinção de cor, raça e etnia, dando oportunidade para qualquer classe social. Portanto, pode-se afirmar que nada impede a prática de caminhar. A Caminhada é uma ótima opção para quem está iniciando um programa de atividades físicas, pois contribui de forma benéfica para o corpo com a melhora na função cardiovascular, melhora no nível de condicionamento físico, ajuda na perda de peso, fortalece os músculos das pernas, auxilia na agilidade, reduz a pressão sanguínea, diminui os níveis de colesterol no sangue, o risco de doenças cardíacas, osteoporose, diabetes, estresse, além de melhorar a autoestima.

Para obter resultados significativos é recomendado que os indivíduos se envolvam em níveis adequados de atividade física e que esse comportamento seja mantido para a vida toda. Diferentes tipos de frequência e duração de atividades físicas são requeridos para diferentes resultados de saúde. Pelo menos 30 minutos de atividade física regular, de intensidade moderada (aquela que precisa de algum esforço físico, faz o indivíduo respirar mais intensamente que o normal e o coração bater um pouco mais rápido), na maioria dos dias da semana, reduz o risco de doenças cardiovasculares, diabetes e outros tipos de câncer. Para os benefícios do exercício físico, é recomendado o treino de três a seis vezes por semana, com intensidade leve ou moderada e sessões de 30 a 60 minutos de duração (MION JR et al., 2004).

A expectativa de vida da população brasileira é cada vez maior, as pessoas em processo de envelhecimento estão buscando uma melhor qualidade de vida. A qualidade de vida é uma preocupação atual da sociedade, onde existe um interesse crescente sobre a saúde e bem estar das pessoas.

Para iniciar qualquer tipo de atividade física, até mesmo a caminhada, é necessário tomar alguns cuidados a fim de preservar a saúde e obter resultados, como realizar uma avaliação médica e exames clínicos para avaliar as condições cardiovasculares. Essas precauções devem ser minuciosas principalmente, quando o público alvo são idosos que, em alguns casos, apresentam problemas de saúde como hipertensão, dores nas costas, falta de mobilidade articular, entre outros.

Este estudo 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, onde desenvolvemos o projeto intitulado *Projeto Bem Viver UEPB: Caminhantes do Parque da Criança* na cidade de Campina Grande – PB, com o objetivo de conscientizar e orientar os praticantes deste local a uma boa prática na caminhada, com aferição de pressão arterial, frequência cardíaca, IMC e relação cintura-quadril-abdômen. O Projeto Bem Viver UEPB foi realizado duas vezes por semana nas terças e quintas-feiras no Parque da Criança em Campina Grande-PB, das 15h às 17hs.

Os principais resultados deste estudo demonstram que os caminhantes apresentaram uma melhor percepção subjetiva da saúde, outro fator que o estudo encontrou, é que os caminhantes do sexo masculino têm uma maior participação do que as caminhantes do sexo feminino.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Qualidade de Vida**

O conceito de qualidade de vida é muito abrangente, compreendendo não somente a saúde física do indivíduo, como também o estado psicológico, o nível de independência, as relações pessoais em casa, escola e no trabalho e até mesmo a sua relação com o meio ambiente. O conceito de qualidade de vida está diretamente associado à autoestima e ao bem estar pessoal e compreende vários aspectos, tais como capacidade funcional, nível sócio econômico, estado emocional, interação social, suporte familiar, estado de saúde, entre outras atividades diárias.

Dantas (1997) defende que a qualidade de vida está relacionada com as carências que cada pessoa aparenta, devendo a sua avaliação ter em vista o grau de atendimento das necessidades existentes. A qualidade de vida deverá ser uma opção pessoal definida de acordo

com as esperanças e possibilidades de cada um, estando, assim, sujeita a constantes reformulações (ARAGÃO et al., 2002).

Nahas (2006) define qualidade de vida como uma consciência própria em relação às circunstâncias de saúde e outros aspectos gerais da vida pessoal. Já segundo Santarém (2000), denomina-se por boa qualidade de vida o indivíduo ter a capacidade de conseguir realizar suas atividades desejadas, do panorama homeostático e biomecânico, sem ameaças para o perfeito funcionamento de todo o organismo humano.

Atualmente, deve-se considerar que falar de qualidade de vida seja o mesmo que falar de se manter uma vida saudável. Vivendo saudável, vive-se mais. Assim, para se obter qualidade de vida, é necessário que haja um equilíbrio e bem-estar entre o homem como ser humano, com a sociedade em que vive e as culturas existentes.

Uma das questões em relação à qualidade de vida que geram discussão na sociedade e até mesmo no Ministério da Saúde diz respeito aos cuidados que se deve ter com o idoso. É preciso salientar que a manutenção dos cuidados adequados com os idosos resultará numa velhice estável. Nas palavras de Pires *et al.* (2000, p. 2), “uma velhice tranquila é o somatório de tudo quanto beneficie o organismo, como por exemplo, exercícios físicos, alimentação saudável, espaço para o lazer, bom relacionamento familiar, enfim, é preciso investir numa melhor qualidade de vida”.

Nessa perspectiva, a qualidade de vida resulta de um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que o ser humano vive, uma comunidade ou nação. Por isso, torna-se num conceito complexo e multideterminado, devendo a sua interpretação ser feita de um modo contínuo (DANTAS, 1997 cit. ARAGÃO et al., 2002).

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1997) a qualidade de vida será a percepção do indivíduo, na sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores, nos quais ele vive e, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

Vilarta e Gonçalves (2004) ressaltam:

Adotar hábitos alimentares que respeitem as necessidades biológicas de regularidade de ingestão de nutrientes (distribuir a quantidade total de alimentos ingeridos em várias refeições ao longo do dia); Respeitar as necessidades específicas de nutrientes para cada etapa da vida (considerar as demandas por vitaminas, minerais, água, carboidratos, lipídeos, ou proteínas de acordo com o estado fisiológico, por exemplo, adolescentes, gestantes, atletas e crianças); Praticar atividade física apropriada à própria condição fisiológica e com regularidade; Controlar o estresse físico e emocional com técnicas específicas às expectativas e os objetivos de cada pessoa; Envolver-se em ações comunitárias estabelecendo laços de apoio e convívio familiar e social; Dedicar-se ao lazer não-sedentário, baseado em ações que envolvam atividade esportiva, hobbies ou trabalho voluntário.

Não devemos confundir qualidade de vida com padrão de vida. Muitas pessoas possuem uma errada noção de qualidade de vida, confundindo os termos. Padrão de vida é uma medida que calcula a qualidade e quantidade de bens e serviços disponíveis.

## **2.2 Atividade Física**

A atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por lutas, dança, atividades laborais, entre outras. Uma das formas de atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem por objetivo a melhoria da aptidão física ou reabilitação orgânico-funcional, é definida como exercício físico (CASPERSEN et al., 1985).

Para Balaguer e Castillo (2002), a atividade física é umas das condutas clássicas de estilo de vida que, tanto nos adolescentes como nos adultos, favorece o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis. A literatura demonstra que indivíduos que praticam atividade física regularmente em quantidades moderadas apresentam ganhos, tanto em termos de saúde, quanto em termos de qualidade de vida. A atividade física regular protege o organismo, contrariando os hábitos sedentários.

Matsudo e Matsudo (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde advindos da prática de atividade física se referem aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Os efeitos metabólicos apontados pelos autores são o aumento do volume sistólico, o aumento da potência aeróbica, o aumento da ventilação pulmonar, a melhora do perfil lipídico, a diminuição da pressão arterial, a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo. Com relação aos efeitos antropométricos e neuromusculares ocorre, segundo os autores, a diminuição da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade. Na dimensão psicológica, afirmam que a atividade física atua na melhoria da autoestima, do auto conceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade e na diminuição do consumo de medicamentos.

Lima (1999) afirma que a Atividade Física tem, cada vez mais, representado um fator de Qualidade de Vida dos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior produtividade e melhor bem-estar. Já Lopes e Altertjum (1999) escrevem que a prática da caminhada contribui

para a promoção da saúde de forma preventiva e consciente, observando na atividade física um importante instrumento para a busca de melhor qualidade de vida.

Na contracorrente do sedentarismo que assola a população durante todas as etapas do ciclo vital, constatam-se fortes apelos à incorporação de hábitos e atitudes positivas visando a promoção de estilos saudáveis e ativos, perspectivando patamares elevados na qualidade de vida, prevenindo de igual forma as doenças crônicas degenerativas associadas a um estilo de vida sedentário. Fora dos círculos acadêmicos, os meios de comunicação constantemente veiculam informações a respeito da necessidade de o homem contemporâneo melhorar sua qualidade de vida por meio da adoção de hábitos mais saudáveis em seu cotidiano.

Estudos apontam que indivíduos fisicamente ativos têm um aumento da expectativa de vida, produtiva e independente, diminuindo sensivelmente os custos com a saúde pública (NAHAS, 2003). Neste contexto, a saúde pública vem aumentando as campanhas de combate ao sedentarismo a nível mundial. As intervenções comunitárias poderão ter um maior impacto na promoção da saúde pública, uma vez que envolvem uma maior porcentagem da população do que as intervenções individuais ou grupais. Estas intervenções podem incluir a consciencialização e envolvimento dos membros da comunidade e modificação do ambiente físico. Os programas de intervenção comunitária implementados têm vindo a aumentar, quer a nível internacional, quer a nível nacional, ou local.

### **2.3 Caminhada**

Quando o assunto é a prática de atividades físicas, muitas são as modalidades conhecidas, porém uma das atividades que dificilmente é deixada de lado é a caminhada. Por ser uma atividade completa, não possuir contraindicações e poder ser praticada por qualquer indivíduo de qualquer faixa etária. Ela é considerada um movimento primitivo do ser humano.

A caminhada é o exercício mais popular, não implica custos, não requer local específico de prática e a maioria da população pode praticar, sendo a forma de atividade física aeróbia de mais fácil acesso. Muitas pessoas praticam caminhada, nomeadamente adultos e idosos, estando ela atualmente em voga (RAFFERTY et al., 2002). Essa atividade é recomendada por ser um movimento natural, de fácil realização e, além de não precisar de habilidades específicas, a mesma promove ótimos resultados, podendo ser realizada para promover a saúde, o condicionamento físico e o lazer (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2009).

De acordo com Rippe e Hess (1998), caminhar é mais conveniente e a via mais lógica para promover AF regular nos indivíduos e representa hoje um dos mais valiosos meios de AF

utilizados no âmbito de tempos livre/lazer (MOTA, 1997). Na caminhada, o movimento básico é a marcha, que se diferencia da corrida, pois na marcha não existe a fase de voo, momento em que os pés deixam de ter contacto com o solo (LIMA, 1998). Neste sentido, os riscos de lesões ortopédicas e DCV são mínimos em comparação com outras atividades físicas que envolvem um maior impacto sobre o sistema locomotor passivo.

O ato de caminhar melhora o aparelho cardiopulmonar e circulatório. Entretanto, para que estes objetivos sejam alcançados, o praticante deve caminhar em um ritmo que obedeça a certa intensidade, normalmente estipulada por um profissional formado em Educação Física.

#### **2.4 Os benefícios da caminhada orientada**

O exercício aeróbio aumenta a capacidade de proporcionar e utilizar oxigênio nos músculos, o que garante em um bom funcionamento. Isso faz com que aumente o fluxo sanguíneo, que ajuda a proteger a integridade das veias e artérias, dificultando igualmente o depósito de gordura na parede dos vasos, minimizando os riscos de mortalidade por doenças cardiovasculares (HOWLEY, 2001).

Percebemos que a caminhada é uma das atividades físicas mais populares, pela questão da facilidade de acesso e execução. Em geral, a caminhada é realizada em espaços abertos, tanto particulares (como em condomínio fechado, por exemplo), quanto em lugares públicos, mas nem sempre contam com a orientação de um profissional de Educação Física.

Para se iniciar qualquer tipo de atividade física, até mesmo a caminhada, é necessário tomar alguns cuidados a fim de preservar a saúde e obter resultados, por exemplo, realizar uma avaliação médica e exames clínicos para avaliar as condições cardiovasculares. É importante que a atividade física seja realizada de maneira gradativa, começando de maneira leve a moderada e, paulatinamente, aumentando a intensidade, galgando maiores esforços - caminhada não pode fugir desta regra. Segundo Aizenman (2002), ao iniciarmos a prática da caminhada, devemos começar devagar e ir aumentando gradualmente o ritmo de duração desta atividade. Um exemplo disto seria o de começar a caminhar vinte minutos por dia, em uma frequência semanal, orientada ao indivíduo por um profissional de Educação Física. Com o passar das semanas, aumentar o ritmo de duração até atingir, aproximadamente, os sessenta a noventa minutos recomendados pelos diversos especialistas da área para as sessões de caminhada.

A caminhada é um exercício de natureza particular aeróbia. Este tipo de exercício é caracterizado pelo envolvimento de grandes grupos musculares em atividades dinâmicas que resultam num aumento substancial do gasto energético (HOWLEY, 2001). Para obter resultados, recomenda-se que os indivíduos mantenham a prática de atividade física por toda a vida. Diferentes tipos de frequência e duração da caminhada são requeridos para diferentes resultados de saúde. É recomendado pelo menos 30 minutos de atividade física regular, de intensidade moderada (aquela que precisa de algum esforço físico, faz o indivíduo respirar mais intensamente que o normal e o coração bater um pouco mais rápido), na maioria dos dias da semana, reduz o risco de doenças cardiovasculares e diabetes.

Segundo Cooper (1972) os benefícios das atividades aeróbias são: aumento da eficiência dos pulmões e coração; aumento das cavidades do coração, aumento do volume total de sangue e volume máximo de oxigênio (aumento da absorção, captação e transporte de oxigênio); aumento do número e tamanho dos vasos sanguíneos; melhora da tonicidade muscular e dos vasos sanguíneos; aumento da capacidade oxidativa dos carboidratos e ácidos graxos livres (AGL), aumento do número e tamanho das mitocôndrias, aumento do colesterol bom (HDL), diminuição do colesterol ruim (LDL) e diminuição da frequência cardíaca basal. A caminhada enquanto exercício físico contribui para o fortalecer do organismo e, por isso, também do psíquico, favorecendo as reações adaptativas e de recuperação e controlando os fatores de stress (BUIAC, 1980).

Segundo Reis (2006), a caminhada se divide em duas categorias: **Leve ou confortável:** é praticada pelo iniciante. Sua intensidade é baixa, o que não gera um grande aumento da frequência cardíaca. As passadas são menores. O tempo de contração da musculatura da perna é maior do que na corrida, isso porque o pé acaba tendo mais contato com o solo. O fato de esses músculos ficarem contraídos gera um gasto calórico considerável. **Esportiva ou rápida:** Essa caminhada é mais acelerada, forte. O ritmo e o tamanho das passadas aumentam, o pé passa todo pelo chão e a frequência cardíaca se eleva, assim como a temperatura corporal. Em suma, trata-se de uma atividade altamente aeróbia, contínua e efetiva. Seu gasto calórico será maior.

Existem duas modalidades de caminhada, segundo o que assegura Corrêa (2006), a **caminhada-passeio** e a **caminhada-exercício**. A primeira é descontínua, lenta e muito mais contemplativa. É útil principalmente para ajudar a esquecer problemas e melhorar a cabeça. Já a caminhada-exercício é aquela em que a intensidade estimula a respiração. Isso não quer dizer que seja intensa, forte, mas também não deve ser leve. Cada um tem um ritmo e o ideal é que o praticante encontre uma velocidade que lhe exija algum esforço, mas que não provoque falta

de ar ou desconfortos, permitindo até mesmo uma conversa breve sem que o praticante fique ofegante.

Ingerir alimentos leves, como frutas e sucos, antes e se hidratar durante a caminhada é extremamente importante, pois pode evitar a redução da pressão arterial, náuseas, fadiga, entre outros problemas. Assim, Lima (1998) nos fala que a perda de líquidos durante uma atividade física pode causar a diminuição do rendimento, acarretando fadiga ao praticante, causada pelo aumento de temperatura corporal, que o leva a desidratação, podendo ocasionar a morte.

A hidratação adequada é de extrema importância antes, durante e após a atividade física, ingerindo sempre pequenos goles, para que não se tenha a sensação de estômago cheio. Mesmo que o indivíduo não tenha sede, deve-se estimular a ingestão de líquidos e nada impede que um pouco de água seja ingerido na forma de sucos (OLIVEIRA, 1997, p. 76-82).

Antes de iniciarmos qualquer atividade física é necessário termos alguns cuidados antes e depois da prática. Cooper (1998) ressalta que:

Toda vez que o indivíduo for realizar um exercício físico é necessário alongar antes e depois do exercício, um músculo alongado e aquecido é menos propenso a lesões e distensões. Tênis, a chave para evitar contusões, um investimento em um bom par de tênis adequado a modalidade, pode valer uma grande economia em contas médicas. Estilo, incluindo a técnica adequada, aprender a praticar o exercício com segurança e perícia. Superfície, determina a dimensão e o efeito nocivo do impacto, evitar superfícies muito duras. Exigir demais do corpo, uma atividade deve ser realizada dentro das limitações do indivíduo.

Segundo Knoplich (1997, p. 143-145) o método correto de caminhar consiste em olhar para a linha do horizonte, com os braços soltos e livres de objetos ou pesos, a musculatura abdominal e glútea devem estar contraídas e nunca caminhar com tornozelas, pois estas podem prejudicar a coluna vertebral. Essa atividade pode afastar os problemas de tensão psicológica, depressões e angústias, que fazem com o que as pessoas andem como se carregassem o mundo nas costas.

O tipo de roupa ao ser utilizada nas práticas de atividades físicas pelos praticantes devem ser roupas leves e confortáveis. Segundo Lima (1998), durante a caminhada, as pessoas devem usar roupas leves e confortáveis, que proporcionam movimento e boa ventilação; usar boné, óculos e filtro solar; no verão, usar short e camiseta e, durante o inverno, abrigo e proteção para os ouvidos (um gorro, por exemplo). Indivíduos que possuem certas patologias convêm ter sempre em mãos um documento com endereço, telefone, tipo de sangue e dinheiro suficiente

para comprar um lanche, pois este pode ter tonturas, náuseas, fadiga, desmaios, hipoglicemia, etc.

O uso adequado do tênis nas atividades físicas tem como principal objetivo minimizar as consequências da pisada errada no solo e da sobrecarga gerada pelo impacto de alguns exercícios, evitando, assim, acidentes, lesões e fraturas, tanto nos pés como nos joelhos, quadril e nas vértebras. Isso se deve ao fato de que o impacto que o corpo sofre durante a atividade física é transmitido das pontas dos pés até a coluna vertebral.

Tênis deve ser de boa qualidade e confortável, com palmilha interna almofadada e solado do calcanhar um pouco elevado, os cadarços não podem ser compridos e jamais amarrá-los em torno do tornozelo (LIMA, 1998, p.3).

Um tênis estável é responsável por manter o pé firme ao solo em qualquer tipo de exercício. O modo como se pisa muda muito de um indivíduo para o outro, mas, de modo geral, existem três tipos de pisada: **A pronada, a supinada e a neutra**. Elas são determinadas a partir das características anatômicas de cada um, por exemplo, os tipos de pé, joelhos e flexibilidade nas articulações. Ao adquirir um tênis é interessante que o indivíduo conheça sua pisada, isso lhe proporcionará um melhor desempenho ao realizar a prática da atividade física.

Imagem 01: Tipos de pisadas



Fonte: Google

Sabemos que toda e qualquer caminhada faz bem para a saúde, no entanto, se essa atividade física for devidamente orientada por um profissional de Educação Física, ela se tornará mais eficaz em todos os sentidos, trazendo vários benefícios. Sobre isso, Ramos (1997)

diz que a caminhada regular, desde que bem orientada, traz ao praticante uma série de benefícios, como:

- Melhor estabilidade articular;
- Aumento de massa óssea;
- Aumento do colesterol HDL;
- Aumento da taxa de hormônio do crescimento;
- Diminuição da frequência cardíaca de repouso;
- Diminuição da pressão arterial;
- Melhor utilização da insulina;
- Controle da obesidade;
- Diminuição do risco de varizes;
- Diminuição do risco de derrame cerebral;
- Diminuição do risco de arteriosclerose;
- Diminuição do risco de lombalgia;
- Aumento da força; Aumento da flexibilidade;
- Aumento da resistência aeróbica;
- Aumento da resistência anaeróbica;
- Facilitação da correção de vícios posturais;
- Aceleração da recuperação de várias cirurgias;
- Melhora da qualidade do período gestacional;
- Facilitação do parto normal,
- Facilitação da mecânica respiratória;
- Favorecimento do controle da osteoporose;
- Aumento da eficiência do sistema imunológico;
- Estímulo da otimização do crescimento;
- Diminuição do estresse psicológico.

### **3 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 realizado no parque da criança em Campina Grande – PB, localizado na Av. Dr. Elpídio de Almeida, 215 – Catolé.

Utilizando a abordagem socioeducativa para a conscientização e estimulação dos caminhantes do Parque da Criança, para uma boa prática na caminhada; verificar se o público tinha o devido 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 atinjam uma melhoria do estilo de vida através da caminhada orientada; realizar aferição de pressão arterial, frequência cardíaca, IMC, relação cintura-quadril e abdômen; verificação da frequência em que este público pratica a caminhada.

## **4 O ESTÁGIO**

### **4.1 Caracterização do campo de estágio**

O Parque da Criança foi fundado em 1993, no dia das crianças, tem 6.700m<sup>2</sup>, com pista de 1km para caminhada, rampa de skate, parque de escorregas, balanços e outras estruturas para crianças, além de áreas gramadas, campos de futebol de areia, vôlei, quadras, pistas de bicicross e skate e academia ao ar livre. O Parque da Criança está localizado bem no centro de Campina Grande – PB, às margens do Açude Velho, um dos cartões postais da cidade.

O lugar é marcado por festividades de datas comemorativas abertas ao público e programas sociais e esportivos. A prefeitura da cidade, por exemplo, tem o programa “Mexe Campina”, que sempre realiza atividades esportivas e eventos gratuitos, porém ainda não existe nenhum projeto para os praticantes de caminhada neste local.

### **4.2 Cenário**

A intervenção e experiência foi realizada no Parque da Criança, entre agosto de 2018 a novembro de 2018.

O cenário no qual era realizados os atendimentos para conscientização e atendimentos era próximo a academia ao ar livre, próximo a pista de caminha e de fácil interação com os praticantes de caminhada, onde ficavam exposto o banner do projeto e os matérias para o uso dos atendimentos da pressão arterial, oxímetro, balança, fitas para avaliação e panfletos educativos para orientação.

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.

Imagem 02: Perimetria



Fonte: Própria.

Imagem 03: Verificação de peso



Fonte: Própria.

Imagem 04: Aferição de pressão



Fonte: Própria.

Imagem 05: Oximetria



Fonte: Própria.

### 4.3 O público

O público praticante de caminhada neste local é bem diversificado, desde crianças à idosos, que vão caminhar, correr, andar de bicicleta, entre outras atividades físicas. Ao longo do período de agosto de 2018 a novembro de 2018, 77 pessoas foram atendidas, destes, a maior participação foram de idosos entre 61 a 89 anos, e dos mais jovens entre 23 a 59 anos.

Observou-se que a maior participação e assiduidade foi do gênero masculino, totalizando 40,04% das participações e, com apenas 19,25% participações femininas.

## 5 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Este trabalho foi realizado duas vezes por semana nas terças e quintas-feiras no parque da criança em Campina Grande-PB, das 15h às 17hs. O Estudo foi voltado para análise, acompanhamento e conscientização dos praticantes de caminhada no parque da criança, para

uma boa prática na caminhada, verificar se este público tem 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, relação cintura-quadril e abdômen; verificar a frequência com que este público pratica a caminhada.

Como fator de interação e de conscientização do público frequentador da pista de caminhada/corrida do Parque da Criança, foram distribuídos ao público panfletos, mostrando a importância e os benefícios de uma boa caminhada orientada, bem como a melhora da qualidade de vida, inclusão social, auxílio no emagrecimento, contribuição para a saúde do coração, auxílio no controle da diabetes e do colesterol, auxílio na respiração de modo adequado à intensidade do esforço, entre outros tantos benefícios que a caminhada orientada traz para os praticantes.

Percebemos ao longo do projeto, a ausência de profissionais de Educação Física para a orientação dos praticantes de caminhada neste local, os praticantes de caminhada não se preocupavam com frequência cardíaca ideal, alimentação adequada de pré-treino e pós-treino, hidratação, e até mesmo vestimenta e calçados adequados para a realização de uma boa prática de caminhada.

Sabemos que profissionais da área da saúde, como médicos, fisioterapeutas, enfermeiros, entre outros, incentivam as pessoas a praticarem a caminhada, entretanto, ao saírem de seus consultórios, estes mesmo incentivadores não se preocupam em procurar um profissional de Educação Física, para que o mesmo possa os orientar de maneira correta e eficiente, inserindo nestas orientações uma anamnese completa, uma avaliação corporal, fazendo todo o diagnóstico necessário à luz do conhecimento científico, para que realmente esta caminhada surta o devido efeito e cumpra o objetivo esperado pelo indivíduo, na perspectiva da saúde e bem estar.

É importante que haja uma conscientização para quem deseja começar uma atividade física, visto que a prática de maneira incorreta pode trazer inúmeros prejuízos ao corpo humano, de uma forma geral. Pitanga (1998) sugere incentivar a população para a participação em programas regulares de exercícios físicos direcionados a redução de peso corporal e ao aumento da capacidade aeróbia, a fim de que seja possível obter ganhos significativos em relação à prevenção de doenças crônico-degenerativas.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A caminhada, como prática de atividade física regular, é uma ótima opção para que indivíduos saiam do sedentarismo e aprimorem o seu convívio social. Esta prática é bastante popular, uma vez que não requer grandes gastos financeiros, nem habilidades específicas, além de não necessitar de local exclusivo, desde que o ambiente seja seguro, podendo ser praticada de maneira individual ou em grupos.

Diante do exposto, demonstramos que persiste a falta de orientação aos praticantes de caminhada, quanto à sistematização desta atividade física, a qual leva a pessoa a desenvolver ótimos níveis de qualidade de vida, controle da obesidade, entres outros benefícios descritos ao longo deste estudo.

Evidencia-se, por meio dos relatos dos participantes, que as atividades de orientação desenvolvidas pela equipe direcionadas à boa prática da caminhada orientada, tiveram uma grande importância para mudanças de estilo de vida, demonstrando uma melhor percepção subjetiva da saúde, estimulando os praticantes a participarem cada vez mais do Programa, tornando-se frequentadores assíduos. Observou-se que a maior participação e assiduidade foi do gênero masculino, totalizando 40,04% das participações, com apenas 19,25% de participações femininas.

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 ali podemos proporcionar para os praticantes de caminhada, tendo em vista que não existe nenhum outro projeto ou ação educativa para os praticantes de caminhada neste local.

## REFERÊNCIAS

- ARAGÃO, J.C.B; DANTAS, E.H.M; DANTAS, B.H.A. Efeitos da resistência muscular localizada visando a autonomia funcional e a qualidade de vida do idoso. **Fit Perf J**, v. 1, n. 3, p. 29-38, 2002.
- AIZENMAN, R. Saiba como fazer uma caminhada. **Cooperativa do Fitness**, 12 dez. 2008. Disponível em: <[http:// www.cdof.com.br/caminh1.htm](http://www.cdof.com.br/caminh1.htm)>. Acesso em: 30 de novembro de 2020.
- BALAGUER, I.; CASTILLO, I.; PASTOR, Y. Los estilos de vida relacionados con la salud en la adolescencia temprana. In: BALAGUER, I. (Ed.). **Estilos de vida en la adolescência**. Valencia: Promolibro, 2002, p. 5-26.
- BUIAC, D. **Andar e correr igual a saúde**. Lisboa: Livros Horizonte, 1980.
- CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. CASPERSEN, Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health rep**, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.
- CORRÊA, R. Caminhada orientada. **Acessa.com**, 04 mar. 2006. Disponível em: <[www.acessa.com/esporte/arquivo/esse/2006/03/04-caminhada/](http://www.acessa.com/esporte/arquivo/esse/2006/03/04-caminhada/)>. Acesso em: 23 de maio de 2018.
- COOPER, K.H. **Capacidade aeróbia**. Rio de Janeiro: Fórum, 1972.
- DANTAS, Estélio HM. Fatores afetivos indispensáveis para o sucesso nos programas de atividade física para a 3ª idade. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 2, n. 2, p. 75-82, 1997.
- GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- HOWLEY, E.T. Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 33, n. 6, p. S364-S369, 2001.
- KNOPLICH, J. **Viva bem com a coluna que você tem**: dores nas costas, tratamento e prevenção. 26a ed. São Paulo: IBRASA, 1997.
- LIMA, D. F. **Caminhadas**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- LIMA, D.G. Atividade física e qualidade de vida no trabalho. In: **Anais do I Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer**, Brasília, setembro de 1999.
- LOPES, F.J.G; ALTERTHUM, C.C. Caminhar em Busca da Qualidade de Vida. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. v. 21, n. 1, p.861-866, 1999.
- MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. **Revista Diagnóstico e tratamento**, v.5, n. 2, p. 10-17,2000.

MAZO, G.Z.; LOPES, M.A.; BENEDETTI, T.B. **Atividade Física e o Idoso**. Porto Alegre: Ed. Sulina, 2001.

MION JR, D. et al. IV diretrizes brasileiras de hipertensão arterial. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 82, p. 1-1, 2004.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceito e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2003.

OLIVEIRA, M.B. Perda hídrica na atividade física. **Revista das Faculdades Claretianas, Batatais**, n. 6, p. 76-82, 1997.

OMS (WORLD HEALTH ORGANIZATION et al.). WHO Expert Committee on Physical Status: the use and interpretation of anthropometry physical status. Geneva: World Health Organization; 1995. **WHO Technical Report Series**, v. 854.

PIRES, T.S. et al. A recreação na terceira idade. 2000. Disponível em: <<http://www.cdof.com.br>>. Acesso em: 29 de Ago. 2018.

PITANGA, F.J.G. **Atividade Física, Exercício Físico e Saúde**. Salvador (Ba), 1998.

RAFFERTY, A. P.; REEVES, M. J.; MCGEE, H. B.; et al. Physical activity patterns among walkers and compliance with public health recommendations. **Med. Sci. Sports Exerc.**, v. 34, p. 1255-1261, 2002.

RAMOS, A.T. **Atividade Física - Diabéticos, Gestantes, 3º idade, Crianças, Obesos**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

REIS, R.S. Determinantes ambientais para a realização de atividades físicas nos parques urbanos de Curitiba: uma abordagem sócio-ecológica da percepção dos usuários. Originalmente apresentado como Tese de Doutorado (Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, 2001.

SANTAREM, J.M. Treinamento de força e potência. In: **O exercício**: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 2000.

SILVA, A.M. **Práticas corporais**: construindo outros saberes em educação física. Florianópolis, SC: Nauembla Ciência & Arte, 2006.

## ANEXO A - PANFLETOS

### PANFLETO DE ORIENTAÇÃO

**CAMINHADA ORIENTADA**

DICAS PARA UMA BOA CAMINHADA:	BENEFÍCIOS DA CAMINHADA ORIENTADA:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Usa roupas e calçados adequados</li> <li>2. Ingerir bastante líquido</li> <li>3. Não caminhar com estômago vazio</li> <li>4. A atividade física é sugerida no mínimo 30 minutos diários</li> <li>5. Comer algo leve, como frutas e sucos e nunca caminhar com o estômago vazio</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aumenta a interação social</li> <li>2. Ajuda a emagrecer</li> <li>3. Contribui para a saúde do coração</li> <li>4. Auxilia na respiração de modo adequado à intensidade do esforço</li> <li>5. Auxilia no controle de diabetes e do colesterol</li> </ol>



**PROJETO BEM VIVER UEPB:  
CAMINHANTES DO PARQUE DA CRIANÇA**

### BANNER DE EXPOSIÇÃO

**Projeto Bem Viver UEPB:  
Caminhantes do  
Parque da Criança**



**O exercício físico  
é ainda mais  
prazeroso quando  
se tem companhia.**

**CAMINHADA  
ORIENTADA**

**ANEXO B – FICHA DE CADASTRO**

<b>PROJETO BEM VIVER UEPB: CAMINHANTES DO PARQUE DA CRIANÇA</b>			
<b>DADOS DOS CAMINHANTES</b>			
Nome:			
Idade:	Sexo:	Pressão Arterial (PAS):	Peso:
Abdômen:	Cintura:	Quadril:	
Nome:			
Idade:	Sexo:	Pressão Arterial (PAS):	Peso:
Abdômen:	Cintura:	Quadril:	
Nome:			
Idade:	Sexo:	Pressão Arterial (PAS):	Peso:
Abdômen:	Cintura:	Quadril:	

## ANEXO C - IMAGENS

**Imagem 07: Grupo de estágio no parque da criança – Campina Grande**



Fonte: Própria

**Imagem 08: Finalização do estágio supervisionado II**



Fonte: Própria

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, que me permitiu conquistar e realizar meus sonhos e objetivos pessoais e profissionais. Sendo meu fôlego de vida, que me sustentou e me deu coragem para um mundo de inúmeras possibilidades, porque Dele, e por meio Dele, e para Ele, são todas as coisas.

Aos meus pais, por serem meu apoio incondicional e sempre incentivando nas horas boas e, principalmente, nas difíceis. Por sempre mostrarem o caminho correto da vida.

Aos meus irmãos, em especial a minha irmã Gilberlândia que sempre foi minha inspiração, mostrando que o estudo é essencial para um futuro feito a partir da constante dedicação do presente, não mediu esforços para me ajudar sempre que necessário.

Aos meus amigos e colegas de trabalho, que sempre estão presentes e compartilham minhas conquistas.

Por fim, agradeço a todos os professores que por mim já passaram, nesta longa jornada de estudos, desde a alfabetização até os dias atuais no ensino superior. Obrigada por serem exemplos de vida, ensinamentos, incentivos, paciência e confiança. Em especial ao meu orientador Josenaldo Lopes, ao longo das supervisões desse estudo.