

PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PRATICANTES DE CAMINHADA NA CIDADE DE MATIPÓ-MG

Amanda Maria de Oliveira¹
Luann Phablo Silva Santos¹
Marcelo Maia Costa²
Deyliane Aparecida de Almeida Pereira³
Kelly Aparecida do Nascimento⁴
André Salustiano Bispo⁵
Fábio Florindo Soares⁶
fabioflorindo@live.com

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO

O objetivo do estudo foi descrever o perfil sociodemográfico e de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Matipó-MG. O instrumento de avaliação deste estudo foi um questionário contendo 42 questões, a amostra foi composta por 75 indivíduos, de ambos os sexos e diversas faixas etárias. Os resultados mostraram que as mulheres são as que mais procuram a caminhada (52,00%), a maior parte da amostra foi composta por indivíduos com faixa etária entre 18 a 29 anos (38,66 %) com renda mensal abaixo de 1,5 salários mínimos (46,66%), o tempo de prática prevalente é inferior à 1 ano (50,66%), a maioria se considera acima do peso (52,00%) e (82,33%) busca, através da caminhada, saúde e emagrecimento. Concluímos através deste estudo que a maior parte da amostra são compostos por indivíduos adultos do sexo feminino com baixo perfil socioeconômico, que buscam através da caminhada saúde e emagrecimento. E quanto à prática da caminhada há uma predominância na frequência semanal de 3 a 4 vezes com duração de 30 a 60 minutos, sendo que fatores climáticos são considerados o principal fator de ausência à prática e a maioria não procuram orientação profissional para realização da caminhada.

PALAVRAS-CHAVES: Caminhada; Perfil; Saúde; Atividade Física.

1. INTRODUÇÃO

¹ Acadêmicos do curso de Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

² Licenciado e Bacharel em Educação Física – UNEC. Especialista em Treinamento Desportivo e Fisiologia do Exercício – Unifoa. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

³ Licenciada e Bacharel em Educação Física – UFV. Mestre em Educação Física UFV. Doutora em Ciência da Nutrição – UFV. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁴ Licenciada e Bacharel em Educação Física – UNEC. Graduada em Pedagogia – UNEC. Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade – UNEC. Professora e Coordenadora de Pesquisa e Extensão da Faculdade Vértice - UNIVÉRTIX – Matipó.

⁵ Bacharelado e Licenciatura em Educação Física – UNEC. Especialista em Atenção Básica em Saúde da Família – UFMG. Mestrado em Ciências da Reabilitação – UNEC. Professor e Coordenador do Curso de Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁶ Bacharel e Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa – UFV. Especialista em Atividades Motoras em Academias, Atividades Aquáticas e Personal Training. Mestrando em Actividad Física y Salud da Universid Europea del Atlântico – Santander – Espanha. Professor do Curso Bacharel em Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

O movimento é uma necessidade humana desde o seu nascimento até a morte, onde já no ventre, o indivíduo manifesta sua necessidade, sendo esta, uma conduta básica. Assim, a prática de atividade física, em especial o ato de caminhar, é um dos elementos naturais que estimulam o movimento humano (SILVA *et al.*, 2015).

A caminhada é uma atividade física aeróbica, acessível à maioria das pessoas, pois não requer local específico e não há muitas restrições para a prática. O ato de caminhar tem merecido especial atenção, uma vez que demonstra a possibilidade de ser eficaz na redução de taxas de inatividade física e torna viável sua implantação em áreas de alta vulnerabilidade social (FIGUEIREDO, 2013; CERRI *et al.*, 2017)

Segundo Santiago *et al.* (2018) a caminhada representa a principal atividade física diária para a maioria das pessoas, sendo uma atividade de baixo impacto nas articulações e recomendada para pessoas de diversos perfis, seja ela saudável ou que possua alguma patologia. Entretanto, é necessário acompanhamento de um profissional especializado, pois pode levar os indivíduos a desenvolver lesões ortopédicas (contusão, tendinite, bursite, entorse ou ruptura de ligamentos), como pode ser o caso de idosos, indivíduos obesos e indivíduos com riscos para doenças cardiocirculatórias e respiratórias, além de mulheres pós-menopausadas

Quando bem orientada e praticada de forma regular, a caminhada promove vários benefícios tais como: melhora da saúde orgânica e cardiorrespiratória, da autoestima e da sensação de bem estar, do condicionamento físico, do contato social, da tonicidade dos membros inferiores e do abdômen. Além disso, tem-se observado diminuição do peso corporal, do estresse, dos níveis de depressão e da pressão arterial (SILVA *et al.*, 2015).

Diversos estudos apontam a caminhada como uma das atividades físicas mais praticadas entre adultos, até porque é a mais sugerida pelos médicos. Porém, os estudos que, de certa forma, orientam as pessoas na prática da caminhada, ainda são escassos, como a utilização de roupas e calçados apropriados, hidratação, alimentação, forma de execução, tempo e frequência na prática desta modalidade. Assim, compreender os aspectos sociais, econômicos e culturais

relacionados à esta prática torna-se essencial para identificar o perfil dos praticantes (BORGES e MACEDO, 2017).

Dessa forma, a diretriz deste estudo é: Qual o perfil sociodemográfico e de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Matipó-MG? Portanto, esta pesquisa, tem como objetivo descrever o perfil sociodemográfico e de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Matipó-MG.

Com esse estudo pretendemos contribuir para uma melhor compreensão da importância da prática de atividade física para melhoria da saúde, e estabelecer estratégias de intervenção, de acordo com o perfil, para uma prática mais segura e eficaz.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Teixeira (2019) conceitua a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelo corpo humano que resulta em um gasto energético acima dos níveis de repouso. Assim, uma simples caminhada, varrer a casa, erguer uma caixa são considerados atividade física. O autor, também, conceitua exercício físico como algo planejado, sistematizado e repetitivo que objetiva o desenvolvimento do condicionamento físico, habilidades motoras ou reabilitação funcional.

Kunzler *et al.* (2014, p.647) afirma que “o número de pessoas que começou a praticar atividades físicas de maneira sistemática aumentou nos últimos anos, e os parques públicos são considerados locais privilegiados a essa prática”. Segundo Souza (2011) isto decorre da caminhada ser a solução mais barata e eficaz, indicada pela medicina para ajudar no tratamento de doenças.

Souza (2011) afirma que a caminhada, como medida preventiva de várias doenças, é uma modalidade aeróbica que promove vários benefícios, não apenas de forma específica a um determinado problema, mas de forma generalizada, uma vez que trabalha todos os pontos do corpo. Porém, essa prática não está sendo promovida de forma correta, já que a maioria das pessoas a praticam sem orientação de um profissional.

De acordo com Ferreira (2017) o exercício mais simples e seguro é a caminhada, pois utiliza o movimento básico automatizado pelo ser humano que é a marcha, além de causar pouco impacto nas articulações.

A caminhada como prática de atividade física (AF) pode trazer benefícios significativos para a saúde, reduzindo o risco de morte por doenças cardiovasculares, principalmente a obesidade, hipertensão e diabetes. Cerca de 6% das mortes no mundo e um alto percentual da carga global de doenças podem ser atribuídos à inatividade física. Desta forma, recomenda-se, para a prevenção dos agravos não transmissíveis, que indivíduos adultos pratiquem 150 minutos ou mais de AF moderada ou 75 minutos ou mais de atividades intensas por semana. Além de proporcionar melhoria na qualidade de vida, no bem-estar dos indivíduos, aumento na densidade óssea, na autoestima e redução da depressão (BICALHO *et al.*, 2018, p.1325).

A caminhada é considerada a atividade mais comum praticada pelas pessoas incluindo idosos e sedentários, no entanto, tem sido mostrado que a maioria das pessoas determinam sua intensidade de exercício abaixo do recomendado para promover benefícios fisiológicos. Supostamente isso se deve a intolerância a esforços de alta intensidade e a busca por um estado de conforto psicológico, o que pode implicar em desistência de certas pessoas, por falta de resultados desejados (JACINTO, BUZZACHERA e AGUIAR 2017).

Segundo Martinez (2016) a prática de exercícios físicos, pode diminuir aos poucos o excesso de peso, reforçar ligamentos e músculos, melhorar movimentação articular, aumentar a capacidade de oxigenação nos pulmões, facilitar a circulação sanguínea e aumentar a resistência física fazendo com que a fadiga demore aparecer. O autor afirma que a caminhada, dentre as várias atividades físicas, é considerada um exercício físico simples, apresenta muitos benefícios à saúde e é recomendada para toda população.

Estudos conduzidos em praticantes de caminhada, com objetivo de verificar os efeitos de diferentes tipos e intensidade de exercícios nos fatores de riscos cardiovasculares, sendo com intensidade moderada, revelou que houve diminuição no risco de incidência de hipertensão arterial, hipercolesterolemia, diabetes mellitus e doença arterial coronariana (PELEGRINI *et al.*, 2015).

Oliveira *et al.* (2018) assegura que no Brasil a atividade mais prevalente é sem dúvidas a caminhada, independente de nível econômico e raça, pois nos homens a prática chega a 27, 9% das atividades física no tempo de lazer, e para mulheres 61,0%.

A atividade física com maior faixa de adesão é a caminhada, é recomendada para as pessoas de idade mais avançada ou que tenha doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), condições essas que as tornam mais susceptíveis ao

sedentarismo e à limitação funcional, a prática frequente traz vários benefícios à saúde, entre eles, melhoria do condicionamento físico, da composição corporal e de variáveis fisiológicas (TURI *et al.*, 2015).

“Para a população da terceira idade, uma das atividades mais indicadas é a caminhada” (FERREIRA, 2017, p.16); diante disso, percebe-se a importância de investigar e analisar o perfil desse público praticante de caminhada, buscando melhorias nas condições de prática, levar para eles mais informações sobre o assunto e conseqüentemente promover, através deste estudo, maior adesão da população à prática de atividades físicas colaborando para a promoção da saúde e melhor qualidade de vida.

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa descritiva foi realizada com participantes de caminhada da cidade de Matipó, localizada na Zona da Mata Mineira. Segundo Gil (2002, p.41-42), pesquisas descritivas:

Tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob esse título e uma das características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática.

O local de coleta de dados foi o município de Matipó-MG, que segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020), foi fundado em 17 de dezembro de 1938, situada numa altitude de 615 metros e 244 quilômetros da capital. A população estimada é de 17.639 habitantes e a base de sua economia é agropecuária e cafeicultura.

A amostra foi composta por 75 indivíduos praticantes de caminhada, de ambos os sexos e das mais diversas faixas etárias, escolhidos de forma randômica e que se propuseram à participar do estudo. Estima-se através de observação que o número de praticantes de caminhada na cidade de Matipó seja de aproximadamente 500 indivíduos. Para a mensuração do perfil foi utilizado um questionário fechado adaptado de Adamoli, Silva e Azevedo (2011) e Tahara e Carnicelli Filho (2009). O instrumento contém 42 questões divididas em: sociodemográficas, característica da

prática da atividade, razões para a prática da caminhada e benefício percebido em virtude da prática.

Os questionários foram aplicados aos indivíduos pelo sistema bola de neve, onde cada pessoa indicava outro conhecido(a) que caminhava e se disponibilizava a entregar o questionário, e também aqueles que se apresentaram para a prática da atividade nos principais locais destinados a atividade no município investigado, como forma de entrevista, tomando os devidos cuidados de segurança perante à pandemia.

Foi informada à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Assentimento. Este estudo seguiram as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2013), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Após a coleta de dados e da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), as informações foram agrupadas por questões e tabuladas no *Microsoft Excel*, versão 2020. Os resultados estão apresentados em forma de figuras e tabelas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados e discussões desse estudo apresentam uma única etapa quantitativa, organizada através de tabelas e gráficos. Segue a tabela 1 com a caracterização sociodemográfico dos praticantes de caminhada no município de Matipó-MG.

Tabela 1: Caracterização dos praticantes de caminhada quanto a sexo, faixa etária, escolaridade e renda. Matipó-MG. 2020

Variável	%
Sexo	
Feminino	52,00
Masculino	48,00
Faixa etária	
< 18	4,00
18-29	38,66
30-39	13,33
40-49	22,35
50-59	14,66

60 ou +	7,00
Escolaridade	
Nenhuma	1,33
Ensino fundamental	25,33
Ensino médio	33,33
Ensino superior	25,33
Pós graduação	13,66
Nenhuma	1,33
Renda Mensal	
Até 1,5 salário mínimo	46,66
De 1,5 a 3 salários mínimos	30,00
Acima de 3 salário mínimos	23,33

Fonte: elaborado pelos autores

De acordo com os dados da tabela 1, verifica-se que a maioria da amostra é composta por indivíduos do sexo feminino (52,00%), sendo que 38,66% encontram-se na faixa etária de 18 a 29 anos. Em relação ao nível de escolaridade a maior parte da mesma não possui curso superior (59,99%), apresentando em média renda mensal inferior a 1,5 salário-mínimo.

Bicalho *et al.* (2018) afirma que a atividade mais acessível e recomendada para promoção da saúde é a caminhada. Savio *et al.* (2008) concluiu em seu estudo que quanto maior a renda e a escolaridade, menor é o nível de frequência em atividades físicas, acrescenta ainda que a justificativa pode estar relacionada as suas atividades laborais ligadas ao comércio, tendo como público predominante nesse ramo indivíduos do sexo masculino.

Procurando analisar os fatos que motivam os indivíduos à prática, a tabela 2 apresenta os objetivos quanto a prática, e sua autoanálise em relação ao peso corporal.

Tabela 2: Caracterização quanto ao objetivo e como se consideram em relação ao peso corporal dos praticantes de caminhada. Matipó-MG. 2020

Objetivo com a prática	%
Saúde	52,00
Emagrecimento	30,66
Lazer	13,33
Treinamento	4,00
Consideração enquanto ao peso	
Abaixo do peso	4,00
Peso ideal	44,00
Acima do peso	52,00

Fonte: elaborado pelos autores

De acordo com a tabela 2 percebe-se que 82,66% buscam como objetivo aspectos relacionados ao emagrecimento e saúde. Sendo que a maioria da mesma se classifica com peso corporal acima dos valores preconizados, a insatisfação corporal, nos dias de hoje, é muito comum, as causas talvez estejam ligadas ao padrão imposto pela sociedade do “corpo ideal” (VIANA, SANTOS e MONTEIRO, 2017).

Corroborando o estudo de Santiago *et al.* (2018) que teve como principais objetivos da caminhada a melhora da saúde, qualidade de vida e o emagrecimento. Segundo Santos *et al.* (2019) a prática de exercícios físicos realizada de forma regular, acompanhada por profissionais de Educação Física, contribui para o emagrecimento, assim como para a redução dos sintomas de pacientes obesos com depressão.

Foi perguntado aos praticantes se possuíam alguma patologia, 68% da amostra não apresenta nenhuma doença e 21% possui hipertensão, corroborando com Martins *et al.* (2020) que diz que a hipertensão arterial sistêmica é considerada um importante problema da saúde pública devido à baixa taxa de controle, 25% da população adulta sofre com a doença. Os exercícios físicos são vistos como estratégias para o tratamento de hipertensos e devem ser utilizados desde o início do tratamento, tendo em vista a redução de medicamentos, reduções significativas na pressão arterial e um aumento modesto na aptidão física (ELICKER *et al.*, 2011)

Segue a figura 1 dos fatores que impedem a prática de caminhada em indivíduos de ambos os sexos.

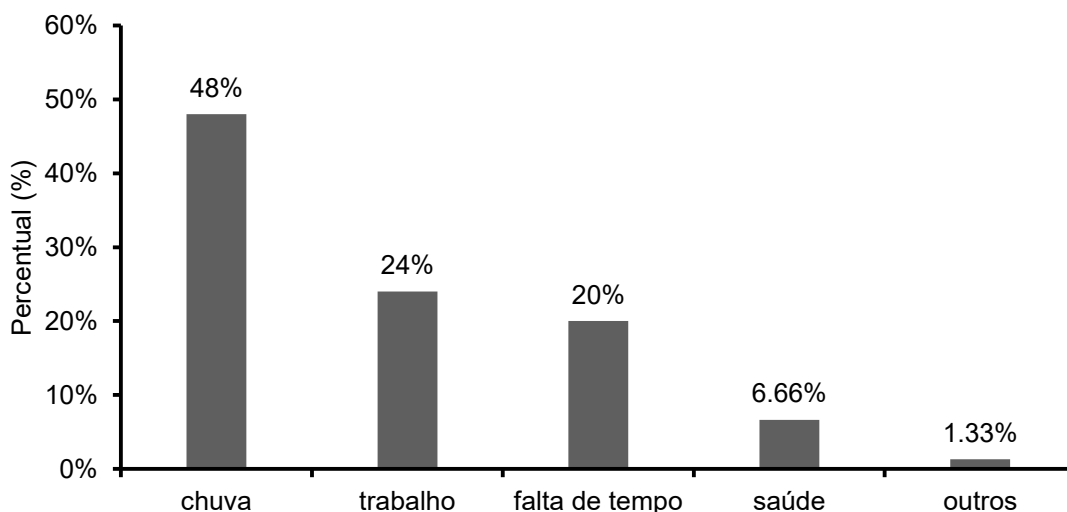


Figura 1: Fatores que impedem a prática da caminhada em indivíduos de ambos os sexos. Matipó-MG. 2020

Fonte: elaborado pelos autores.

Verifica-se na figura 1 que a maioria dos indivíduos relatam fatores climáticos (48,0%) e ocupações laborais (44,0%) como principais causas que podem ocasionar a sua ausência nas atividades físicas, no caso específico a caminhada. No estudo de Adamoli, Silva e Azevedo (2011), a chuva também foi a influência negativa mais citada pelos entrevistados como o principal fator que impede a prática da atividade.

Segundo Andrade (2013) o início de qualquer de exercício físico até completar um ano é chamado de transição, um período de adaptação do indivíduo à atividade, uma parte dos indivíduos passam por esse período e desistem, porém a maioria sente prazer diante do esforço e dos benefícios obtidos, conseguindo uma continuidade à prática. Isso é refletido na figura 2.

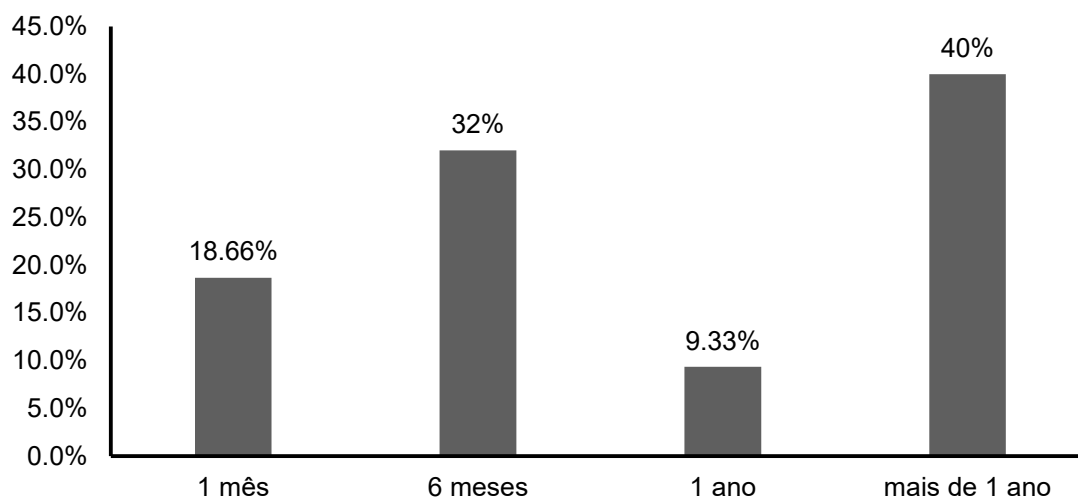


Figura 2: Tempo de prática de caminhada em indivíduos de ambos os sexos. Matipó-MG. 2020

Fonte: elaborado pelos autores

Verifica-se que 49,33% da amostra apresentam aderência à prática da caminhada a pelo menos 1 ano ou mais. O estágio inicial do condicionamento físico geralmente dura de 4 a 6 semanas, o estágio de manutenção é alcançado somente depois de 6 meses de treinamento, porém dependendo do objetivo pode ser prolongado até 12 meses, segundo estudo de Silva *et al* (2015) realizado com praticantes da mesma atividade.

A figura 3, apresenta os benefícios obtidos na percepção dos participantes do estudo.

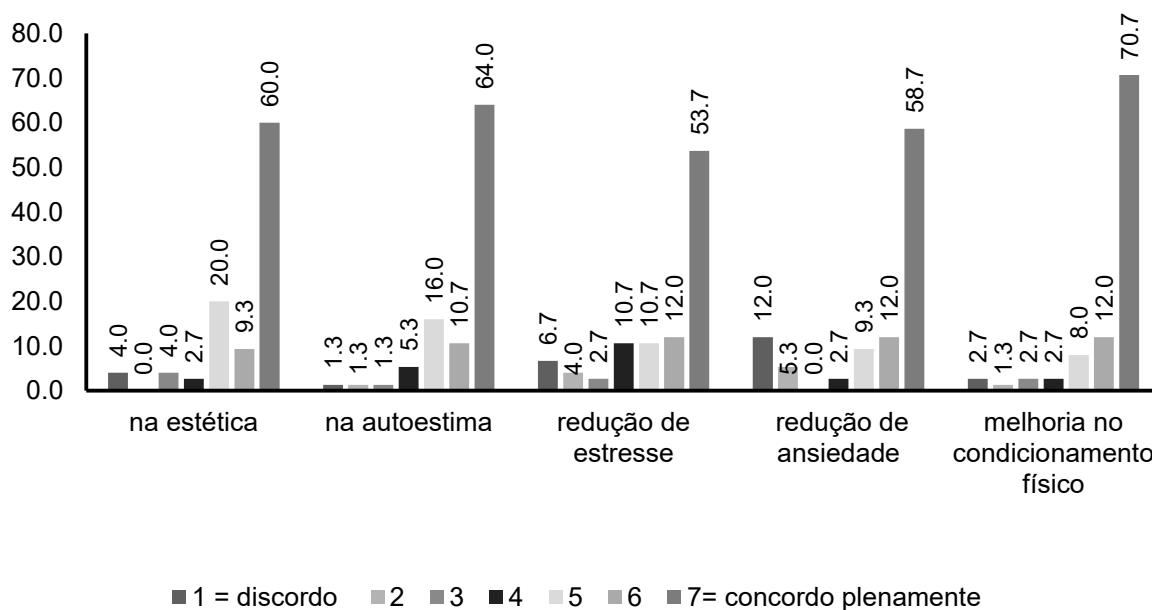


Figura 3: Benefícios obtidos com a prática da caminhada, expressos em frequência relativa, pelos praticantes. Matipó-MG. 2020

Fonte: elaborado pelos autores

De acordo com a figura 3, a maioria concorda plenamente que os benefícios estão relacionados à: estética (60,0%), autoestima (64,0%), redução de estresse (53,7%), ansiedade (58,7%) e condicionamento físico (70,7%). Segundo Levandoski Junior *et al.* (2003, p.82), “ao caminhar, a respiração aumenta, os músculos fazem mais força no sangue, mais nutrientes, mais impulsos nervosos, e o metabolismo entra num ritmo maior, as reservas energéticas são gastas e os rins recebem mais sangue filtrado”.

A tabela 3 apresenta informações referentes ao tempo de duração da caminhada e à frequência semanal.

Tabela 3: Informações quanto ao tempo de duração da caminhada e a frequência semanal. Matipó-MG. 2020

Variável	%
Tempo da sessão de caminhada	
Entre 15 e 30 min.	6,66
Entre 30 e 45 min.	37,33
Entre 45 e 60 min.	33,00
Entre 60 a 90 min.	18,66
Mais de 90 min.	4,33
Frequência semanal da prática	

1 vez na semana	9,33
2 vezes na semana	9,33
3 vezes na semana	30,66
4 vezes na semana	24,00
5 vezes na semana	17,33
6 ou 7 vezes na semana	9,33

Fonte: elaborado pelos autores

Observa-se que a maioria dos indivíduos praticam caminhada entre 30 a 60 minutos (70,33%), com frequência semanal de 3 a 4 vezes por semana (54,66%). O exercício físico é definido por movimentos corporais planejados, organizados e repetidos com o objetivo de manter ou melhorar um ou mais componentes da aptidão física, por isso deve haver uma frequência semanal relevante e um tempo de prática definido (SANTA CLARA *et al.*, 2015). Segundo o *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2018) é importante que a caminhada seja realizada acima de 3 dias por semana, em intensidade moderada e tenha duração de pelo menos 30 minutos.

A figura 4 mostra os resultados pertencentes à procura por orientação profissional para a prática da atividade.

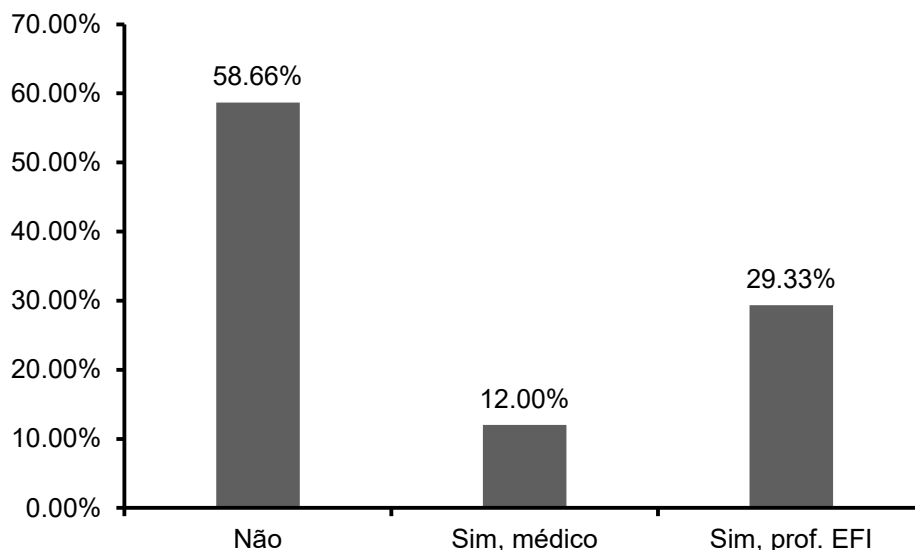


Figura 4: Distribuição da amostra dos praticantes de caminhada, segundo a procura por orientação profissional para a prática da atividade física, Matipó-MG. 2020
 Fonte: elaborado pelos autores

A figura 5 mostra os resultados referente à procura por orientação antes de iniciar a prática da caminhada.

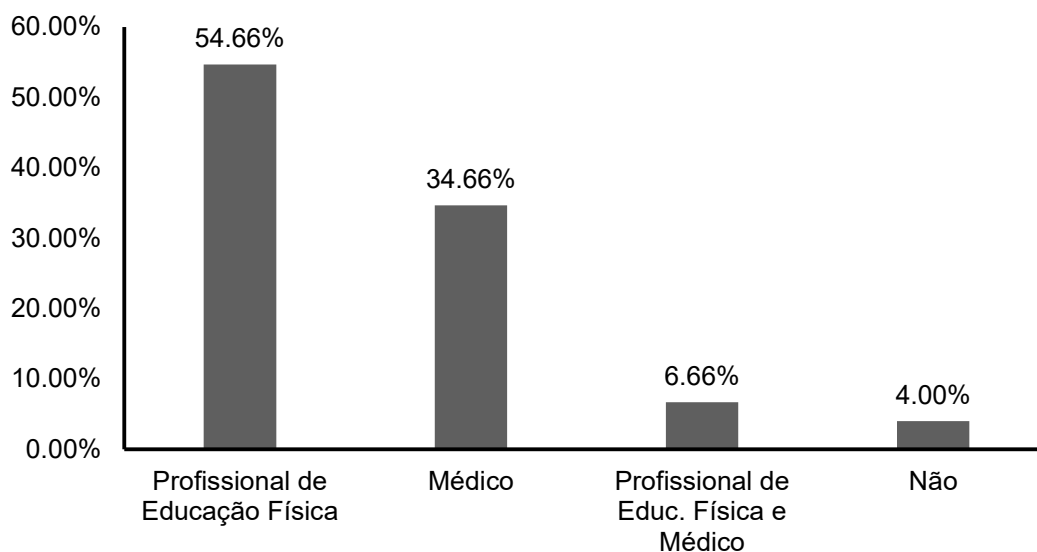


Figura 5: Distribuição da amostra referente a importância da procura por orientação profissional antes de iniciar a prática da caminhada Matipó-MG. 2020
 Fonte: elaborado pelos autores

Analisando as figuras 4 e 5 observa-se que a maioria da amostra não procuram o acompanhamento de um profissional da área de saúde para a prática da caminhada, somente 6,66% buscaram o acompanhamento de um profissional de Educação Física e um médico de forma simultânea para a atividade em questão. Vale salientar que a maior parte dos indivíduos relatam a importância da orientação profissional para a prática da referida atividade (96,00%).

Diante do exposto, verifica-se que é importante, que um programa de exercício físico, seja acompanhado por profissionais da saúde especializados, especialmente o professor de Educação Física, pois estes possuem conhecimento científico e prático mais aprofundado, sabendo então como instruir em cada fase do processo (PINHEIRO *et al.*, 2017).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O principal objetivo deste estudo foi analisar o perfil sociodemográfico e de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Matipó-MG. Os resultados do presente estudo apontam a predominância de indivíduos do sexo feminino, com a faixa etária entre 18 a 29 anos, observa-se que a maior parte da

amostra não possui curso superior e conta com uma renda mensal de até 1,5 salário-mínimo.

Os praticantes, em sua maioria, se consideram acima do peso e buscam, através da caminhada, saúde e emagrecimento. Todos entrevistados, sem exceção, relataram benefícios percebidos decorrentes da atividade, desde à saúde física aos aspectos psicológicos e sociais, grande parte não sofre com qualquer tipo de doença, dos que referiram alguma patologia, houve predomínio da hipertensão.

Foi relatado que, dos fatores que impossibilitam a prática da caminhada, os mais citados foram a chuva e o trabalho, a frequência semanal de 3 a 4 vezes por semana, com duração de 30 a 60 minutos foram predominantes.

A maioria afirmou ter menos que 1 ano de prática da atividade, e em relação à busca por orientação profissional para a caminhada, a maior parte concorda que é importante, porém uma minoria busca essa orientação.

Concluimos através do presente estudo que a maior parte da amostra são composta por indivíduos adultos do sexo feminino com baixo perfil socioeconômico e baixa escolaridade, que buscam através da caminhada saúde e emagrecimento. E quanto à prática da caminhada há uma predominância na frequência de 3 a 4 vezes na semana com duração de 30 a 60 minutos sendo que os fatores climáticos são considerados o principal fator de ausência à prática, há uma baixa adesão à atividade em questão e a maioria não procuram orientação profissional para realizar a caminhada.

Recomenda-se a realização de estudos periódicos, abrangendo diferentes regiões, a fim de comparar o perfil dos praticantes de caminhada, para que possa servir como alicerce para as políticas públicas a serem adotadas.

REFERÊNCIAS

ADAMOLI, A. N.; SILVA, M. C.; AZEVEDO, M. R. Prática da caminhada no lazer na população adulta de Pelotas, RS. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 16, n.2, p. 113-119, 2011.

American College of Sports Medicine. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua aplicação**. 10^a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2018.

ANDRADE, A. B. B. Perfil de mulheres que fazem caminhadas no município de Lagarto. **Revista Digital**. Buenos Aires, ano 18, n. 183, 2013.

BICALHO, P. G. *et al.* Associação entre fatores sociodemográficos e relacionados à saúde com a prática de caminhada em área rural. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 4, p. 1323-1332, 2018.

BRASIL. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, p. 59, 13 jun. 2013.

BORGES, L. P.; MACEDO, N. C. B. Perfil antropométrico e socioeconômico dos praticantes de caminhada na Orla da Lagoa Grande na cidade de Porangatu-GO. *In*: III SEPE ÉTICA, POLÍTICA E EDUCAÇÃO NO BRASIL CONTEMPORÂNEO, v. 3, 2017, Porangatu. **Anais ... Porangatu: SEPE**, p. 1-5, 2017.

CERRI, N. *et al.* Programa de Caminhada em Unidades de Saúde da Família de um contexto de alta vulnerabilidade social. **Revista Brasileira de Atividade Física Saúde**, v.22, n. 1, p. 100-105, 2017.

ELICKER, E. *et al.* Efeitos do exercício físico no controle da pressão arterial. **Revista Digital**, ano 16, v. 15, n. 157, p. 55-78, 2011.

FERREIRA, G. N. **Caminhada e Idosos: Percepção de praticantes da Cidade de Campo Bom-RS**. Orientador: Aline da Silva Pinto, 2017, 43 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física), Feevale, Novo Hamburgo, 2017.

FIGUEIREDO, F. Perfil antropométrico de indivíduos praticantes de caminhada em um município de Santa Catarina. **Revista brasileira de nutrição, obesidade e emagrecimento**, São Paulo, ano 11, v. 5, n. 30, p. 427-434, nov./dez. 2013.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS (IBGE). IBGE cidades. 2020. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/>. Acesso em: 12 de mar. 2020.

JACINTO, J. L.; BUZZACHERA, C. F.; AGUIAR, A. F. Efeitos da caminhada em ritmo prescrito e autos selecionado sobre a capacidade funcional de mulheres idosas. **Journal of Health Sciences**, v. 18, n. 4, p. 257-63, 2017.

KUNZLER, M. R. *et al.* Saúde no parque: características de praticantes de caminhada em espaços públicos de lazer. **Saúde debate**, Rio de Janeiro, v. 38, n. 102, p. 646-653, Set. 2014.

LEVANDOSKI JÚNIOR, L. *et al.* Perfil dos praticantes de caminhada do município de Marechal Cândido Rondon. **Caderno de educação física**, Paraná, v. 5, n. 9, p. 81-89, 2003

MARTINEZ, D. M. **Proposta De Programa De Atividade Física Para Melhoria Contínua Da Qualidade De Vida Dos Idosos Do PSF Jardim Brasil, Prata-MG**. Orientador: Nazaré Pellizzetti Szymaniak. 33 f. Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, para

obtenção do Certificado de Especialista. Universidade Federal de Minas Gerais, Uberaba, 2016.

MARTINS, M. S. A. S. *et al.* Prevalência de Hipertensão Arterial Sistêmica e fatores associados em homens e mulheres residentes em municípios da Amazônia Legal. **Revista Brasileira de epidemiologia**, São Paulo, vol.19, n.1, pp.38-51. 2020.

OLIVEIRA, P. A. M. *et al.* A prática da caminhada em mulheres do estado de Santa Catarina de acordo com a faixa etária: um estudo de prevalência. **Journal of Physical Education**, v. 29, n. 1, p. e-2953. 2018.

PELEGRINI, A. *et al.* Prática de caminhada e atividade física moderada e vigorosa e fatores associados em adolescentes de uma capital do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.17, n.1, p.11-20, 2015.

PINHEIRO, C. *et al.* Perfil dos praticantes de atividade física sem orientação em praças esportivas de São Luís-MA. **RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v.11, n.68, p.710-716. 2017.

SANTA CLARA, H. *et al.* Atividade física e exercício físico: especificidades no doente cardíaco. **Revista Factores de Risco**, p. 28-35, 2015.

SANTIAGO, F. E. *et al.* Perfil físico dos praticantes de caminhada em Salvador-Bahia. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 17, n.2, p. 73-79, 2018.

SANTOS, R. A. F. *et al.* Relação entre exercício físico, obesidade e sintomatologia depressiva. **Revista Unilus Ensino e Pesquisa**, v. 16, n.43, p. 152-158, 2019.

SAVIO, K. E. O. *et al.* Sexo, renda e escolaridade associados ao nível de atividade física de trabalhadores. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n. 3, p. 457-463, 2008.

SILVA, G. R. *et al.* Perfil epidemiológico das pessoas que praticam caminhada em Afenas-MG. **Revista Uniabeu**, v. 8, n. 20, p. 295-310, 2015.

SOUZA, J. F. R. **Análise do nível de conhecimento sobre a atividade física de caminhada e do perfil dos praticantes na Praça Alvorada na Vila Mariana em Paracatu-MG.** Orientadora Temática (I): Michele Faria Lima. Orientador Temático (II): Jorge Luiz Diego de Oliveira. Orientadora Metodológica: Cecília Maria Dias Nascimento. 2011. 115 f. Monografia (Bacharel em fisioterapia). Faculdade Tecsona em Paracatu Minas Gerais, Paracatu, 2011.

TAHARA, A. K.; CARNICELLI FILHO, S. Atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e academias de ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática. **Movimento**, v. 15, n. 3, p. 187-208, 2009.

TEIXEIRA, D. B. **Percepção dos benefícios da atividade física e saúde dos idosos que participam do projeto caminhada orientada UFT Miracema.** Orientador: Daniele Bueno Godinho Ribeiro. 2019. 50 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal de Tocantins, Miracema, 2019.

TURI, B. C. *et al.* Caminhada e gastos com saúde em adultos usuários do sistema público de saúde brasileiro: Estudo transversal retrospectivo. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 11, p. 3561-3568, 2015.

VIANA, H. B.; SANTOS, E. G. C.; MONTEIRO, O. B. Imagem corporal, perfil lipídico e nível de atividade física de mulheres em projeto de emagrecimento. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 1, p. 51-58, 2017.