

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS E NIVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ADEPTOS DA CAMINHADA EM SANTA MARGARIDA-MG

Angélica Aparecida de Oliveira¹
Elizabeth Ferreira Gomes¹
Diógenes Narciso de Freitas Costa²
Renata Aparecida Fontes³
Marcelo Maia Costa⁴
Suene Franciele Nunes Chaves⁵
Fábio Florindo Soares⁶

fabioflorindo@live.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: qualidade de vida; atividade física; bem-estar; saúde; caminhada.

1 INTRODUÇÃO

A qualidade de vida é um conceito multifacetado que abrange aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais da existência humana. Segundo Bezerra *et al.* (2024), a qualidade de vida relacionada à saúde envolve os aspectos físico, social, psicológico, cognitivo e a sensação geral de bem-estar, sendo influenciada diretamente por hábitos saudáveis, como a prática regular de atividade física. Nesse sentido, Freitas, Gouveia e Gouveia (2023) destacam que indivíduos fisicamente ativos apresentam níveis superiores de qualidade de vida, evidenciando a importância da atividade física na promoção do bem-estar. No contexto do envelhecimento populacional, a prática regular de atividade física torna-se ainda mais relevante. Gomes *et al.* (2020) demonstraram, em revisão sistemática, que a atividade física está associada a bons escores de qualidade de vida em idosos participantes de universidades abertas à terceira idade. De modo complementar, Barbosa (2024) ressalta que a prática de exercícios físicos contribui para a redução das limitações físicas, a manutenção da autonomia e a preservação da capacidade funcional dos idosos. A compreensão do movimento corporal, portanto, vai além dos benefícios biológicos e orgânicos. Ela oportuniza melhor cuidado com a saúde física, mental e social, além de atuar na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como evidenciado por Carvalho *et al.* (2020). Nesse cenário, a caminhada se destaca

¹ Acadêmicas do Curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

² Licenciado e bacharel em Educação Física - UFJF. Mestre em Educação Física - UFMG. Professor do Curso de Educação Física - Centro Universitário Vértice-Univértix

³ Licenciado e bacharel em Educação Física - UFJF. Mestre em Educação Física - UFMG. Professor do Curso de Educação Física - Centro Universitário Univértix.

³ Farmacêutica Bioquímica Analista Clínica – Mestre em Ciências Farmacêuticas. Professora do Curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

⁴ Professor do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice-Univértix

⁵ Profissional de Educação Física. Mestre em Ciências do Esporte. Especialista em Fisiologia do Exercício. Professora do curso de Bacharelado em Educação Física Centro Universitário Vértice-Univértix

⁶ Professor e Coordenador do Curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

como uma forma de atividade física acessível e eficaz, especialmente entre aqueles que não se identificam com ambientes de academia. Recomendada pelo *American College of Sports Medicine (ACSM)*, a caminhada é considerada uma das formas mais viáveis de atividade física, pois pode ser praticada em diferentes ambientes e não exige equipamentos específicos. Além disso, representa a principal atividade física diária para grande parte da população (Santiago et al., 2018). Durante a prática da caminhada, o corpo libera substâncias como endorfina, serotonina, dopamina e ocitocina, que desempenham papel importante no equilíbrio biológico, psicológico, emocional e mental. Essas substâncias promovem alívio da dor, sensação de bem-estar e auxiliam na regulação das emoções (Guimarães et al., 2021). Além de seus impactos individuais, a atividade física influencia diretamente a saúde pública, promovendo a redução da mortalidade, a melhoria da qualidade de vida e contribuindo para a circulação de capital e o desenvolvimento econômico local (Carvalho et al., 2020). No entanto, a prática regular depende da existência de locais adequados. Isso implica na necessidade de ambientes urbanos acessíveis, seguros e atrativos para pedestres, o que se relaciona ao conceito de caminhabilidade (Bruno et al., 2025). Os benefícios da atividade física regular também são amplamente reconhecidos na literatura científica no que diz respeito à saúde cardiovascular e metabólica. Ela está associada à redução da pressão arterial, ao controle do diabetes, à melhora do perfil lipídico e à diminuição do risco de doenças cardiovasculares (Pitanga et al., 2020). Diante desse contexto, a presente pesquisa propõe-se a responder à seguinte questão: qual é o perfil sociodemográfico e o nível de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Santa Margarida-MG? Assim, o objetivo deste estudo é descrever o perfil sociodemográfico e o nível de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Santa Margarida-MG. Por meio deste estudo, busca-se ampliar a compreensão sobre a relevância da prática de atividade física para a promoção da saúde, além de propor estratégias de intervenção adequadas ao perfil dos praticantes, visando uma caminhada mais segura, acessível e eficiente.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva, conforme a classificação proposta por Silveira e Córdova (2009), cuja finalidade é caracterizar uma população, evento ou experiência. De acordo com Gil (2002), a pesquisa descritiva tem como principal objetivo descrever atributos, podendo abranger populações, fenômenos ou relações entre variáveis. O estudo será desenvolvido no município de Santa Margarida, localizado na Zona da Mata Mineira, que conta com uma população estimada em 16.903 habitantes (IBGE, 2024). Os dados serão coletados por meio de um questionário fechado, composto por 42 questões distribuídas em quatro blocos: dados sociodemográficos, características da prática da caminhada, motivos e benefícios percebidos. O instrumento será adaptado das propostas de Adamoli, Silva e Azevedo (2011) e Tahara e Carnicelli Filho (2009). A aplicação do questionário ocorrerá por meio de entrevista individual, respeitando os princípios éticos da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. A seleção dos participantes será por conveniência, abordando praticantes de caminhada que estejam no local. Estes serão informados sobre os objetivos do estudo e convidados a participar mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O tempo estimado da entrevista é de 30 minutos, sendo que a coleta será realizada em um único dia. Serão incluídos indivíduos de ambos os sexos, com idades entre 18 e 65 anos, que já tenham praticado caminhada e que assinem o TCLE. Serão excluídas pessoas que nunca praticaram caminhada, que não estejam

dentro da faixa etária ou que não aceitem participar. Os riscos da pesquisa são mínimos, limitando-se a possíveis desconfortos durante as entrevistas, sendo garantido o direito de não responder a perguntas sensíveis. Os dados obtidos serão organizados em planilhas eletrônicas (Microsoft Excel 2024) e apresentados por meio de tabelas, gráficos e figuras com análise estatística descritiva (frequência e percentual). Os resultados poderão subsidiar ações locais de promoção da saúde e melhorias na infraestrutura voltada à prática da caminhada.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No contexto de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), todas as etapas subsequentes — como a coleta de dados, análise crítica e discussão dos resultados — serão realizadas apenas após a obtenção do parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP/UNIVÉRTIX). Essa previsão visa alinhar o estudo às diretrizes éticas acadêmicas, assegurando que as conclusões sejam embasadas em evidências científicas e no diálogo com obras especializadas da área. A apresentação final integrará, portanto, os achados da pesquisa com reflexões teóricas pertinentes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este presente estudo, se encontra em desenvolvimento por ser um projeto de Trabalho de Conclusão de Curso e por este motivo, os resultados serão apresentados logo após a coleta de dados.

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, [S. l.], v. 16, n. 2, p. 113-119, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.16n2p113-119>

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua aplicação. 10 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2018.

BARBOSA, M. A. C. Efeitos e benefícios na qualidade de vida da prática de atividade física no envelhecimento. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2024. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/278617>

BEZERRA, V. S.; CAMPOS, V. M. S.; TOMAZ, A. F. Qualidade de vida relacionada à saúde e prática de atividades físicas de estudantes da área de saúde. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas, Salvador**, [S. l.], v. 23, n. 2, p. 215–224, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.9771/cmbio.v23i2.56921>

BRASIL. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União, Brasília, DF, p. 59, 13 jun. 2013. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2012/resolucao-no-466.pdf/view>

BRUNO, G. B. M.; SILVA, D. R.; MENDES, L. L.; PEREIRA, R. A.; REIS, R. S. Associação entre caminhabilidade e atividade física entre crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, [S. l.], v. 31, p. e24004124en, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/e24004124pt>

CARVALHO, F. F. B. PINTO, T. J. P.; KNUTH, A. G. Atividade Física e Prevenção de Câncer: Evidências, Reflexões e Apontamentos para o Sistema Único de Saúde. **Revista Brasileira de Cancerologia**, [S. l.] v. 66, n. 2, p. e-12886, 2020. Disponível em : <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2020v66n2.886>

DE SANTIAGO, F. E.; SILVA, A. A.; NASCIMENTO, D. C.; OLIVEIRA, M. G. R. Perfil físico dos praticantes da caminhada em Salvador, Bahia. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, [S. l.], v. 17, n. 2, p. 73–79, 2018. Disponível em : [10.33233/rbfe.v17i2.2464](https://doi.org/10.33233/rbfe.v17i2.2464)

FREITAS, V.; GOUVEIA, É. R.; GOUVEIA, B. A relação entre a atividade física e a qualidade de vida: revisão de estado da arte. **Jornal de Investigação Médica**, [s. l.], v. 4, n. 1, p. 05–25, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.29073/jim.v4i1.728>

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7 ed. Rio de Janeiro – RJ, 2021.

GOMES, F. R. H.; SILVA, L. B. A.; OLIVEIRA, R. M. C.; MENDES, E. L. **Atividade física relacionada à percepção de qualidade de vida em participantes de universidade aberta à terceira idade: uma revisão sistemática**. Revista Conexão UEPG, Ponta Grossa, v. 16, n. 1, p. 1–20, 2020. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/conexao/article/view/15064>.

GUIMARÃES, E. S.; SANTOS, M. A. R.; COSTA, G. M. M.; CARVALHO, J. S. M.; FERRAZ, D. D. D. Qualidade de vida e condicionamento cardiorrespiratório em idosas praticantes e não praticantes de atividade física. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, **Porto Alegre**, [s. l.], v. 26, n. 1, p. 159–171, 2021. Disponível em : [10.22456/2316-2171.95826](https://doi.org/10.22456/2316-2171.95826)

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS (IBGE). **IBGE cidades**. 2024. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/>. Acesso em: 30 mar. 2025

MENEZES, G. R. S.; DA SILVA, A. S.; SILVÉRIO, L.C.; DE MEDEIROS A. C. T.; **Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa / impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa**. Revista Brasileira de Revisão de Saúde , [S. l.] , v. 2, pág. 2490–2498, 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n2-097. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8158>.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C. PITANGA, C. P. S. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [s. l.], v. 114, p. 1058-1060, 2020. Disponível em : <https://doi.org/10.36660/abc.20200238>

SILVEIRA, D. T. CÓRDOVA, F. P. **Unidade 2–A pesquisa científica. Métodos de pesquisa**, RS, v. 1, p 31-42, 2009. Disponível em : <http://hdl.handle.net/10183/213838>

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.