

PERFIL ANTROPOMÉTRICO E SOCIOECONÔMICO DOS PRATICANTES DE CAMINHADA NA ORLA DA LAGOA GRANDE DA CIDADE DE PORANGATU- GO.

Leydianne Percilia Borges 1
Nicole C. Billerbeck Macedo 2

1 (Discente do curso de Educação Física, Campus Porangatu).

2 (Docente em RTIDP do curso de Educação Física da UEG, Campus Porangatu - orientadora).

Introdução

A promoção da prática de atividades físicas nas populações tem se destacado na agenda mundial de saúde pública (HASKEL et al., 2007), pois enquanto o sedentarismo aparece como fator determinante de agravos à saúde (PITANGA, 2002) a atividade física tem se mostrado a chave para a manutenção da saúde em indivíduos que praticam atividades físicas.

A prática de atividades físicas regulares está diretamente associada a prevenção de diversas doenças, em especial as cardiovasculares e metabólicas (CEZAR et al, 2014; NUNES; SANTOS, 2009; MALTA et al, 2009).

Essas doenças, conhecidas como Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) têm gerado absenteísmo no trabalho, incapacidades permanentes e gastos com tratamentos e reabilitações gerando altos custos para o país, que na tentativa de reduzir tais custos, tem aumentado seus investimentos na prevenção e controle dessas doenças (BIELEMANN, KNUTH E HALLAL, 2010).

Uma das medidas tomadas no Brasil foi a aprovação da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) que acarretou na consolidação da institucionalização da promoção da saúde no Sistema Único de Saúde (SUS) e levou a ampliação do conceito de saúde e valorização da abordagem epidemiológica, tornando a atividade física e suas práticas corporais áreas temáticas prioritárias para a implementação da PNPS (MALTA et al, 2009).

As ações de Promoção da Saúde concretizam-se em diversos espaços, em órgãos definidores de políticas, nas universidades, nas escolas e em diversos outros locais sociais como praças e clubes (WESTPHAL e MENDES, 2000).

É nesse contexto de promoção da saúde que se torna cada vez mais comum encontrar nas universidades programas e projetos que promovam a prática de atividade física tendo também como objetivo unir o conhecimento científico a prática e vivência universitária (CEZAR et al, 2014; MOYSÉS, MOYSÉS e KREMPEL 2004).

Este projeto de pesquisa originou-se de um projeto de extensão realizado na cidade de Porangatu/Go pelos alunos do curso de educação física que visava orientar os indivíduos que praticam caminhada ao redor da Lagoa Grande sobre a prática correta desta atividade.

Através do projeto de extensão realizado surgiu a necessidade de conhecer melhor o perfil dos participantes do projeto para que a partir daí possíveis intervenções sejam feitas de forma mais eficazes.

Desta forma, o objetivo do estudo é descrever o perfil dos indivíduos que praticam a caminhada na pista ao redor da Lagoa grande da cidade de Porangatu, prevalência de sexo, idade, assim como identificar os motivos e preferências quanto à prática desta atividade.

Diversos estudos apontam a caminhada como uma das atividades físicas mais praticadas entre adultos, contudo pesquisas que apontem detalhadamente aspectos da prática da caminhada, como a utilização de roupas e calçados apropriados, hidratação, alimentação, forma de execução, tempo e frequência na prática desta modalidade ainda são escassos.

Além disso, compreender os aspectos sociais, econômicos e culturais relacionados à esta prática torna-se essencial para melhor compreensão desta atividade física.

Referencial Teórico

A prática regular de exercícios físicos promove alterações no organismo do indivíduo melhorando a saúde deste, reduzindo o surgimento de diversos fatores de risco contribuindo para a diminuição da mortalidade da população (WEINECK, 2005; PITANGA, 2002).

Além disso, estudos apontam que quanto maior a prática de exercícios físicos menores são os hábitos de risco como o consumo de tabaco, bebidas alcólicas e alimentos altamente calóricos (OLIVEIRA et al., 2015; WEINECK, 2005; MENDONÇA; ANJOS, 2004; HOLMEN et al., 2002).

Ministério da Saúde lista os principais benefícios biológicos, psicológicos e sociais proporcionados pela prática de atividades físicas, sendo estes: melhor funcionamento corporal; redução no risco de morte por doenças cardiovasculares; controle da pressão arterial; manutenção da densidade mineral óssea; melhora da postura e do equilíbrio, controle do peso corporal; melhora do perfil lipídico e aumento da utilização da glicose pelas células; regulação da função intestinal; aumento das respostas imunológicas; mais qualidade do sono e ampliação do contato social (BRASIL, 2010).

Uma das atividades físicas mais praticadas pela população é a caminhada. Esta atividade propicia ótimos resultados a saúde, qualidade de vida e condicionamento físico dos

praticantes, além de ser considerada fator de proteção para doenças cardiovasculares (CEZAR et al, 2014).

A caminhada é considerada uma atividade aeróbica e dinâmica que estimula a função dos sistemas cardiorrespiratório e vascular, assim como o metabolismo, porque aumenta a capacidade cardíaca e pulmonar para suprir de energia o músculo a partir do consumo do oxigênio (NETO e NOVAES, 2004).

Caminhar constitui uma das mais naturais atividades físicas por ser uma atividade simples, facilmente controlável, do ponto de vista ortopédico é considerada segura e com pequeno risco de lesões, podendo ser praticada por indivíduos de ambos os sexos, diversas faixas etárias de forma individual ou coletiva (LEITE, 2000; LIMA, 1998).

Vários estudos têm apontado diversos benefícios da prática de caminhada pelo indivíduo idoso. Em um estudo realizado na cidade de Grajaú – MA com idosos que praticam caminhada em grupo, concluiu que essa prática representa suporte para as necessidades físicas, mentais e sociais dos pesquisados, melhorando não somente sua capacidade funcional como a sua qualidade de vida por meio de uma conquista social (TORRES et al, 2013).

Uma pesquisa experimental realizada com um grupo de mulheres com sobrepeso assistidas pelo Programa de Saúde da Família (PSF) da cidade de Picos, no Piauí, utilizou um programa de caminhada e observou que o mesmo propiciou melhora nos parâmetros biofísicos de VO₂ máximo, colesterol HDL e triglicerídeos no grupo praticante (MELLO et al, 2010).

Sabendo que a caminhada proporciona diversos benefícios a diversos grupos torna-se importante a realização da atual pesquisa para melhor compreensão desta atividade.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa transversal descritiva a ser realizada na pista de caminhada da Lagoa Grande da cidade de Porangatu-GO com praticantes de caminhada. A amostra deverá ser composta por indivíduos de ambos os sexos, com idade acima de 18 anos.

Os indivíduos deverão ser abordados de forma individual e convidados a participarem da pesquisa. Aqueles que concordarem deverão assinar o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e responder aos questionários.

O instrumento utilizado para identificar o perfil socioeconômico inclui questões sobre características como sexo, cor da pele, idade, escolaridade e nível econômico. A classificação do nível econômico deverá ser investigado pelo questionário da ABEP.

Para identificar o nível de atividade física será aplicado o Questionário Internacional de Atividades Físicas – IPAQ na sua versão longa.

Para descrever as características antropométricas deverá ser realizada avaliação da massa corporal e estatura. Deverá ser utilizada balança digital (Marca: Geratherm) para massa corporal e estadiômetro (Marca:Sanny) para estatura seguindo as normas para verificação destas variáveis (GUEDES, 2006).

Posteriormente o Índice de Massa Corporal (IMC) será calculado pela fórmula $IMC = \text{Peso}/\text{Estatura}^2$, para classificação de estado nutricional dos praticantes.

Para identificar o nível de condicionamento aeróbio o participante deverá realizar o teste de Cooper de 12 minutos, que envolve o participante correr a maior distância possível durante o período de 12 minutos de acordo com as instruções das diretrizes da American College of Sports Medicine para testes de esforço e sua prescrição (ACSM,2003).

Os critérios de interrupção do teste deverão ser cansaço ou dispneia intensa expressos pelo participante, $SpO_2 < 85\%$ ou recusa em continuar o exame.

Deverão ser medidas também pressão arterial (PA), frequência respiratória (FR), saturação de oxigênio (SpO_2) e frequência cardíaca (FC), sendo as mesmas realizadas no início e no final do teste.

Posteriormente deverá ser criado um banco de dados para que estes possam ser encaminhados a análise estatística.

Resultados Esperados

Sabendo que existe um grande fluxo de pessoas que praticam a caminhada ao redor da Lagoa Grande da cidade de Porangatu-GO espera-se com a pesquisa poder quantificar o número de indivíduos que utilizam dessa prática como atividade física regular e descrever o perfil desses praticantes.

Espera-se que através dos questionários e testes aplicados seja possível identificar a prevalência de sexo e idade, o nível de prática de atividade física e condicionamento aeróbico e perfil antropométrico destes participantes. Além disso, espera-se identificar as condições socioeconômicas e o nível de conhecimento técnico científico sobre a prática correta desta atividade.

Sabendo que a adoção de hábitos saudáveis como a prática regular de atividades físicas trazem vários benefícios a saúde e reduzem o risco de doenças associadas ao sedentarismo, acredita-se que conhecer o público que realiza a caminhada poderá auxiliar na criação de programas que melhorem as condições de prática desta atividade física assim como

a adesão de novos praticantes.

Referências

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 6. ed. Rio de Janeiro, 2003. 239 p.

BIELEMANN, R. M., KNUTH, A. G., & HALLAL, P. C. (2012). Atividade física e redução de custos por doenças crônicas ao Sistema Único de Saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 15(1), 9-14.

BRASIL, Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento. Série Pactos pela Saúde 2006, v.12. Brasília (DF) Ministério da saúde; 2010.

CEZAR, N., ALMEIDA, M., PADULA, G., CASSAVIA, A., SOUZA, É., NOVO JR, J., & GOMES, G. (2014). Programas de promoção de atividade física envolvendo caminhada nas universidades públicas brasileiras. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 19(4), 441.

MALTA, D. C., CASTRO, A. M. D., GOSCH, C. S., CRUZ, D. K. A., BRESSAN, A., NOGUEIRA, J. D., ... & TEMPORÃO, J. G. (2009). A Política Nacional de Promoção da Saúde e a agenda da atividade física no contexto do SUS. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 18(1), 79-86.

MELLO, D., ROSA, G., PORTELA, B. O., VERDINI, M. L. P., & DANTAS, E. H. M. (2012). Efeitos de um programa de caminhada sobre parâmetros biofísicos de mulheres com sobrepeso assistidas pelo Programa de Saúde da Família (PSF). *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 15(4), 224-228.

MOYSÉS, S. J., MOYSÉS S. T., & KREMPEL M. C. "Avaliando o processo de construção de políticas públicas de promoção de saúde: a experiência de Curitiba." *Ciênc Saúde Coletiva* 9.3 (2004): 627-41.

NETO, E.; NOVAES, J. Ginástica de Academia: teoria e prática. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2004

TORRES, A. G., DA SILVA, H. M. P., DO NASCIMENTO TORRES, D. F., FIRMO, W. D. C. A., & CHAVES, A. S. (2013). Efeitos da prática da caminhada de idosos em grupo: um olhar do protagonista. *JMPHC/ Journal of Management & Primary Health Care*, 4(1), 19-26.
WESTPHAL MF & MENDES R 2000. Cidade saudável: uma experiência de interdisciplinaridade e intersetorialidade. *RAP* 34(6):47-62.