

FACULDADE PATOS DE MINAS
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

NAIANNA REGINA PEREIRA RAMOS

**A CAMINHADA ORIENTADA POR UM
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SEUS
BENEFÍCIOS**

PATOS DE MINAS
2017

FACULDADE PATOS DE MINAS
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

NAIANNA REGINA PEREIRA RAMOS

**A CAMINHADA ORIENTADA POR UM
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SEUS
BENEFÍCIOS**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Educação Física para finalidade de obtenção do título de Bacharel podendo gozar dos direitos Profissional de Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Ms. Rosana Mendes Maciel

PATOS DE MINAS
2017

FACULDADE PATOS DE MINAS
Curso Bacharelado em Educação Física

NAIANNA REGINA PEREIRA RAMOS

**A CAMINHADA ORIENTADA POR UM PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Educação Física, composta em
24 de junho de 2017.

Orientadora: Prof^a. Ms. Rosana Mendes Maciel
Faculdade Patos de Minas

Examinador 1: Esp. Tatiana Alves Silva
Faculdade Patos de Minas

Examinador 2: Esp. Diogo Alves Amaro
Faculdade Patos de Minas

Dedico este trabalho à todos os estudiosos citados, pois contribuíram de forma positiva para a qualidade do mesmo. Aos alunos dos Cursos de Educação Física que como eu poderão tirar proveito dos conhecimentos aqui explicitados.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por toda a luz, paciência, discernimento, e por tudo que ele tem me concedido, por estar sempre ao meu lado e me reerguer frente as minhas quedas.

A Irineu Pereira Ramos e Clotildes Etelvina Pereira Ramos (Neta), meus pais, por todo o amparo necessário e por não ter me deixado desistir. Foi por vocês que continuei e estou aqui neste momento para oferecer-lhes mais esta conquista.

A Ruitter Vinycius, por todo o apoio e companheirismo, paciência, incentivo, carinho que em diversos momentos estive prestes a desistir e você me deu forças para seguir em frente, para buscar novas experiências e conhecimentos. Muito Obrigada por tudo o que fez e faz por mim.

A Faculdade de Patos de Minas (FPM) pela oportunidade de mais uma formação para meu currículo juntamente com todo o corpo Docente que fez parte de mais essa caminhada em minha vida. Muito Obrigada pelo conhecimento repassado com responsabilidade e respeito.

A minha Orientadora Rosana Mendes Maciel pela disponibilidade em me auxiliar neste trabalho.

A Luciana de Araújo Mendes Silva, professora de TCC que esteve sempre disposta, me ajudando e auxiliando nos momentos difíceis, Obrigada Lú.

Aos queridos colegas de curso, pelo companheirismo nessa caminhada.

Enfim muito obrigada a todos os que direta ou indiretamente contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional.

Se chorei ou se sorri, o importante é que emoções eu vivi.
Roberto Carlos

A CAMINHADA ORIENTADA POR UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS THE BENEFITS OF GROUP WALKING PRACTICE FOR THE PROMOTION AND MAINTENANCE OF PHYSICAL AND PSYCHIC HEALTH

Naianna Regina Pereira Ramos¹

Graduanda do Curso de Bacharel em Educação Física. Faculdade Patos de Minas.

Rosana Mendes Maciel²

Mestre em Educação. Universidade Federal de Uberlândia.

RESUMO

O presente estudo se trata de uma revisão bibliográfica sobre a importância da prática de caminhadas como fator de promoção e manutenção de uma vida mais saudável, tanto física como mentalmente. Descreve fatores motivacionais relevantes a essa prática, capazes de fazer com que as pessoas façam da caminhada uma atividade constante e regular em seu dia-a-dia e, para melhores benefícios nessa prática, quando acompanhados por um profissional de Educação Física. O objetivo principal foi tratar esses benefícios para a saúde dos praticantes, em especial quando acompanhados por um profissional de Educação Física. A metodologia utilizada nesse estudo foi uma pesquisa bibliográfica como base teórica, por meio da revisão da literatura referente a este tema, com abordagem qualitativa. Com base na pesquisa realizada, constatou-se que a realização de caminhadas com acompanhamento de um profissional torna a atividade mais eficaz, prazerosa, mais vezes praticada, com resultados muito positivos na promoção e manutenção de saúde física e psíquica dos indivíduos.

Palavras-chave: Caminhada. Saúde. Benefícios. Profissional de Educação Física

¹ Naianna Regina Pereira Ramos - Graduanda do Curso de Bacharel em Educação Física. Faculdade Patos de Minas (FPM). E-mail da aluna nannapramos@gmail.com

² Rosana Mendes Maciel – Mestre em Educação. Universidade Federal de Uberlândia (UFU). E-mail: macielrosana28@hotmail.com

ABSTRACT

The present study deals with a bibliographical review about the importance of walking as promotion and maintenance of a healthy life, as much physically and mentally. It describes relevant motivational factors, to this practice, factors capable of making people make the walk a constant and regular activity in their daily life to obtain the best benefits of practice, when accompanied by a Physical Education professional. The main objective of this study was to treat benefits of practicing walking for the health of the practitioners, especially when they have a physical education professional. The methodology used to in this study was a bibliographical research as a theoretical basic, through a literature review on this topic, with qualitative approach. Based on the research carried out, verified that walking follow-up of a professional to make walks makes the activity more effective and pleasurable, making to practice it more often, which has very positive results in promotion and physical and psychological health of.

Keywords: Walking. Health. Benefits. Physical Education Professional.

INTRODUÇÃO

A caminhada pode ser uma ótima aliada para uma vida saudável, sendo também uma excelente atividade física de início para quem ficou durante muito tempo afastado do exercício ou para os mais sedentários. É comum que as pessoas desanimem quando o assunto é caminhar. O melhor é criar um planejamento para a sua caminhada. As pessoas que não seguem um plano de caminhada chegam a um ponto que não se sentem desafiadas com esse tipo de exercício e começam a tê-la como uma atividade monótona

Dentro da Educação Física muitos aspectos podem ser abordados, neste estudo específico, é abordada a questão da importância do acompanhamento de um profissional da área na realização de atividades físicas, em especial da caminhada, visando produzir resultados positivos tanto no bem estar físico quanto psíquico.

Desse modo a escolha pelo presente tema se deu ao observar a prática de atividades físicas quando realizadas com o acompanhamento de um profissional proporciona resultados mais rápidos e eficazes, haja vista que os indivíduos, em grande maioria, não gostam de praticar atividades físicas, se por algum motivo se

propõem fazê-lo é possível observar que elas buscam uma motivação para isso e querem obter resultados rapidamente.

Muitas vezes a motivação para a prática da atividade, se apresenta em forma de outra pessoa, uma companhia, alguém com quem conversar durante a caminhada, distrair-se, ajudar a passar o tempo e assim não perceber o esforço que a atividade física significa para si, bem como a orientação de um profissional para que os resultados sejam mais visíveis. Dessa forma o presente trabalho justifica-se por esclarecer os benefícios obtidos por pessoas que buscam o acompanhamento profissional para caminhar ou realizar outras atividades físicas.

Zanon (2012) esclarece que o profissional de Educação Física é o responsável por prescrever e orientar as atividades físicas, inclusive a caminhada. Ressalta ainda que ao ser elaboradas e orientadas por um profissional, tornam-se um exercício físico, que pode ser definido como sendo uma sequencia sistematizada de movimentos de segmentos corporais diversos, executados de maneira planejada, conforme um determinado objetivo a ser alcançado.

O presente estudo busca elencar os benefícios da caminhada para a promoção e manutenção da saúde física e psíquica dos praticantes, por se tornar uma atividade estimulante, pois além do bem estar físico inerente a prática correta de alguma atividade física, agrega-se o valor do acompanhamento profissional tornando a prática mais eficiente.

Ferreira (2014) conclui que de modo geral, a motivação que se tem em praticar atividades e/ou exercícios físicos com apoio profissional é bem maior do que quando se faz sozinho. Na caminhada, por exemplo; algumas pessoas são prescritas a caminhar, outras a fazem como hobby, como prática de atividade física para se evitar o sedentarismo, para manter a forma e como forma de prevenção para possíveis problemas de saúde, dentre diversos outros fatores, onde muitas pessoas procuram já iniciar sua prática na companhia de alguém para tornar a atividade mais prazerosa.

Este estudo busca o aprofundamento no assunto, por saber que a caminhada orientada pode trazer melhorias para a vida e até mesmo para a rotina diária de todos os adeptos a esse tipo de atividade física praticada na companhia de outra pessoa. Muitos se tornam sedentários devido ao fato de não gostarem de praticar qualquer tipo de atividade física, especialmente sozinho. Acredita-se que a

escolha deste tema poderá proporcionar maiores e melhores conhecimentos além de talvez contribuir para futuras investigações a respeito do assunto.

Diante do exposto objetiva-se com esse estudo discutir sobre os benefícios da caminhada acompanhada por um profissional de Educação Física.

METODOLOGIA

Para a elaboração do presente estudo foi realizada uma pesquisa de caráter exploratório e qualitativo, sendo ela bibliográfica e documental com base na revisão da literatura de obras de autores renomados referente ao objeto de pesquisa.

A dimensão empírica do trabalho de pesquisa fundamenta-se a partir de alguns dados pesquisa bibliográfica e/ou documental, embasando em fundamentos que designam os benefícios da atividade física. Busca conhecer a motivação dos praticantes de caminhada quando esta é realizada com o acompanhamento de um profissional.

Para Lakatos e Marconi, (2003), o conhecimento obtido por meio de procedimentos metodológicos que possibilitam investigar a realidade de forma organizada, ordenada, seguindo etapas, normas e técnicas, por meio de aplicação de métodos preestabelecidos, buscando responder como e por que ocorrem os fatos e fenômenos. Em outras palavras, o conhecimento científico resulta de pesquisa metódica e sistemática da realidade dos fatos. Quanto ao método se trata do caminho pelo qual se chega a determinado resultado, ainda que esse caminho não tenha sido fixado de antemão, de modo refletido e deliberado.

Em sentido geral Cervo e Bervian (2002) afirmam que método é a ordem que se deve impor aos diferentes processos necessários para atingir um certo fim ou resultado. Na ciência, entende-se por método o conjunto de processos empregados na investigação e na demonstração da verdade.

Segundo Brito (2004) a pesquisa se trata de uma atividade direcionada a solucionar problemas, por meio da utilização de uma metodologia para investigar e analisar as soluções, busca também algo novo no processo de conhecimento,

colaborando para o desenvolvimento das diversas ciências e, não raramente, para o bem estar da sociedade.

Santos (2009) afirma que toda e qualquer informação publicada seja ela por meio impresso ou eletrônico pode se tornar uma fonte de consulta. Os livros são as fontes de referências mais consultadas. Já os temas publicados em periódicos tais como, jornais e revistas científicas, se tratam de informações que estão em fase de sistematização, ou seja, são estudos ou pesquisas que ainda serão oficialmente comprovadas, mas que ainda assim podem ser utilizadas como referência.

Assim sendo o objetivo desta pesquisa é conhecer, havendo confirmação de hipóteses que nos leve a entender a motivação da caminhada realizada na companhia de outra(s) pessoas como fator positivo para incentivar a realização de atividades físicas.

Para tal, foi realizada uma pesquisa bibliográfica e documental, com base na revisão da literatura de livros, revistas, artigos, dissertações, monografias, obtidos por meio impresso e via sites acadêmicos. Foram priorizados textos na língua portuguesa que abordem as temáticas sobre a caminhada como atividade física regular, a motivação na realização de atividades físicas e os benefícios da caminhada em grupo para a saúde global dos praticantes.

Lima (2009) complementa que a pesquisa bibliográfica é aquela formulada a partir da utilização de materiais já publicados, basicamente livros, artigos de periódicos e ultimamente também o material disponibilizado na Internet. Este método de pesquisa incide em ordenar e comentar o que outros autores já explanaram sobre o assunto, ressaltado as diferenças ou similaridades existentes entre as opiniões.

Para Fonseca (2002, p. 32):

A pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Existem porém pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica, procurando referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta

Brito (2004) explica que a pesquisa bibliográfica consiste na localização e consulta de fontes variadas de informação escrita, com o intuito de coletar dados gerais ou específicos sobre um determinado tema, a fim de esclarecer o tema por meio de materiais já elaborados.

Lima (2009) explica que a pesquisa de caráter exploratório, objetiva explicar maior familiaridade com a situação problema proposta, tornando-a clara ou ainda, procura formular hipóteses. Esse tipo de pesquisa utiliza-se de levantamento bibliográfico, análise de exemplos que favoreçam a compreensão, dentre outros. Tendo como objetivo principal desenvolver, explicar e transformar conceitos e ideias, tendo em vista à formulação de problemas mais específicos ou a descoberta de uma solução para um problema já existente.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A CAMINHADA COMO ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

Oliveira (2012) afirma que o brasileiro, de forma geral, tem se tornado mais sedentário, trocando atividades físicas, esportes e caminhadas pela televisão, avaliada como a opção de lazer principal das diversas camadas da população. Os processos produtivos cada vez mais modernos também tem sido responsável pela diminuição da prática de atividades físicas. O modo de vida da maioria dos brasileiros demanda cada vez menos gasto energético.

Barbosa Filho et al. (2011) citam que a prática regular de atividade física está diretamente relacionada com a diminuição do risco de várias doenças como a hipertensão, diabetes tipo 2, aterosclerose, algumas formas de câncer, e com a melhoria na capacidade dos sistemas músculo-esquelético e cardiorrespiratório, bem como favorece o crescimento físico saudável e o controle de peso corporal, melhorando significativamente a qualidade de vida dos praticantes.

O conceito de qualidade de vida segundo Goldner (2013) é subjetivo, complexo e multidimensional, haja vista que a definição de qualidade de vida pode ter interpretações diferentes, assim, compreende-se a atividade física como sendo toda e qualquer atividade praticada regularmente de forma orientada e de preferência com o acompanhamento de um profissional. A atividade física pode ser

uma caminhada algumas vezes durante a semana durante cerca de 40 minutos com orientação ou determinação de um profissional de Educação Física. O acompanhamento é uma necessidade fisiológica importante para o desenvolvimento saudável e eficaz da atividade física e do corpo.

Oliveira (2012) explica que a caminhada possui diversos benefícios tais como a diminuição do estresse, tensão e ansiedade, melhoria na auto-estima, e redução das chances de se desenvolver depressão, além de atuar na promoção da sociabilização, sendo uma oportunidade excelente de se relacionar e conhecer outras pessoas.

Caminhar é uma excelente atividade física, especialmente para quem está começando um programa de atividades. Melo (2012) afirma que a caminhada influencia benéficamente na melhoria do corpo, na melhora da função cardiovascular, dos níveis de condicionamento físico; auxilia na redução do peso e no fortalecimento dos músculos das pernas, evitando assim quedas e promovendo maior agilidade; ainda reduz a pressão sanguínea, as taxas de colesterol no sangue, a possibilidade de doenças cardíacas, da osteoporose, do diabetes e do estresse, além de melhorar a auto-estima, impedir a depressão e fazer novas amizades.

A caminhada segundo Ferreira (2014) é um exercício de natureza aeróbia. O exercício aeróbico é caracterizado pelo envolvimento de diversos grupos musculares em atividades enérgicas tendo como resultado um gasto energético intenso.

Bernardo (2014) complementa que devido ao fato da caminhada ser uma atividade física aeróbia, ela promove a melhoria da qualidade de vida das pessoas que a praticam de maneira regular e sistemática. Segundo a autora ao caminhar, a respiração aumenta, os músculos fazem mais força, no sangue são distribuídos mais nutrientes, maior quantidade de impulsos nervosos e ocorre a aceleração do metabolismo. Os resíduos são eliminados de forma rápida, gastando as reservas energéticas e aumentando a quantidade de sangue filtrado recebido pelos rins.

Os exercícios aeróbios de acordo com Ferreira (2014) promovem o aumento da capacidade de fornecimento e utilização do oxigênio nos músculos, promovendo também o aumento do fluxo sanguíneo, auxiliando a conservação da integridade de artérias e veias, tornando mais difícil o acúmulo de gordura na parede dos vasos, reduzindo o risco de falecimento ocasionado por doenças cardiovasculares.

Gueriero (2004) explana que a perda da capacidade de caminhar prejudica as interações sociais e a realização das atividades cotidianas, portanto preservar a capacidade de caminhar do indivíduo é manter a sua independência física e sua autonomia. Dentre tantas as vantagens apresentadas em se praticar a caminhada, ela também se faz importante por permitir ao indivíduo a prática de exercícios de maneira autônoma. Sabe-se que o profissional de Educação Física é indispensável para a prescrição adequada de exercícios físicos, mas sabe-se também que o acesso a esses serviços ainda é para uma população restrita que possui mais informações e recursos financeiros.

Bernardo (2014) menciona que a caminhada se trata de uma das atividades físicas mais naturais existentes, devido ao fato de ser controlada facilmente, por poder ser praticada por qualquer pessoa e a qualquer momento do dia. Assim é importante que haja a mudança de hábitos, promovendo práticas saudáveis de modo a proporcionar uma melhoria na qualidade dos praticantes da caminhada.

De acordo com Lima et al. (2011) caminhar é fácil, agradável, barato, faz bem e se trata de uma forma muito eficiente de promover o emagrecimento, tonificar o corpo, proporcionando saúde mental e física. No entanto, é importante saber aproveitar o tempo disponível para a realização da caminhada que deve ser acompanhada por profissional de educação física, para obter melhores resultados utilizando as seguintes técnicas:

[...] observe a batida do calcanhar que deve ser a primeira parte do pé a tocar o chão, depois à planta do pé e, por fim, os dedos; impulse o corpo à frente, usando os glúteos e os músculos da parte posterior das pernas; mantenha as costas e o abdome firmes e contraídos; use os braços, dobre o cotovelo em 90 graus e inicie todo o movimento a partir dos ombros; mantenha os ombros em linha reta e não deixe o corpo girar na cintura, evitando o vai e vem dos quadris; use um tênis apropriado para caminhada, pois este absorve mais o impacto com o solo; se você sentir dor nas pernas, diminua a velocidade e evite as ladeiras; faça alongamento antes e depois das caminhadas; hidrate o corpo bebendo água antes, durante e depois do exercício. (SCHMOLINSKY, 1992, p. 01)

Bernardo (2014) esclarece que em virtude de sua praticidade a caminhada é uma das atividades físicas mais praticadas hoje em dia, por ser muito simples de ser realizada, haja vista que se trata de um movimento natural do ser

humano e não necessita de termos técnicos e aparelhamentos, permitindo o acesso das pessoas que procuram uma forma de vida ativa. Ao analisar que a caminhada é uma atividade aeróbica, observa-se que ela ajuda na promoção da qualidade de vida dos praticantes.

É verdade que as pessoas em geral encontram grande dificuldade para introduzir no cotidiano o hábito do exercício. Mesmo a informação, lógica e racional, de que a ginástica ou outra atividade física praticada diariamente trazem benefício para o organismo sob vários aspectos, inclusive estéticos, mostra-se insuficiente para transformar o cerne de nossas dificuldades. Como afirma Miragaya (2006), há evidências científicas apontando que a prática de atividade física é uma ferramenta essencial para a promoção da saúde, porque ela inibe o surgimento e o desenvolvimento de fatores de risco que predispõem ao aparecimento de disfunções crônico-degenerativas. Vários estudos epidemiológicos têm demonstrado que indivíduos fisicamente ativos vivem mais que indivíduos sedentários e têm menor propensão a desenvolver vários tipos de doenças crônicas.

O plano de caminhada, segundo Gueriero (2004) é sempre associado aos seus objetivos, o que torna o exercício muito mais eficaz e prazeroso, já que você sempre estará saindo da zona da facilidade do exercício para um nível um pouco mais intenso. É importante consultar um especialista para ajudar a criar um plano de caminhadas que atenda ao seu perfil e seus objetivos, que podem ser de fins estéticos, perda de peso, necessidades médicas, diminuição do estresse e melhora da saúde em geral.

No entanto, Lima et al. (2011) afirmam que os efeitos da caminhada só são obtidos para uma intensidade de no máximo de 7 km/hora. Após essa marcação, o corpo possui a tendência a adaptar-se ao esforço sendo necessário aumentar a intensidade para que o condicionamento físico continue a melhorar. Os autores afirmam ainda que para um rendimento ainda melhor, ao realizar a caminhada, é preciso escolher uma passada intensa, porém tolerável, para estimular a respiração. Por isso é importante que cada pessoa respeite seu próprio ritmo.

O objetivo da caminhada, de acordo com Piccolo (1995) é conseguir que as pessoas se tornem ativas propondo uma atividade a qualquer momento e por qualquer um, jovem ou idoso. A medida em que a caminhada se torna uma atividade progressiva, a zona da frequência cardíaca alvo é atingida. Quando realizada com longa duração, a caminhada é parte efetiva de um programa de controle de peso. Do

ponto de vista estético a prática de caminhada para auxiliar a perda de peso deve ser constante e ter um ritmo mais intenso. Dentre uma enorme gama de opções para o indivíduo se manter fisicamente ativo, a caminhada é apontada como um dos seus principais recursos.

Mattos e Neira (2007) explicam que a Educação Física apresenta como característica própria da área, a possibilidade da construção de conhecimentos sobre a cultura corporal inerente à disciplina (jogos, lutas, danças regionais, esportes) que vão além de recursos amparados somente na palavra do professor, que mais se aproximam do ideal. Esses saberes deveriam por si traduzir-se em motivação suficiente para levar alguém a praticar alguma atividade física, seja ela esportiva ou não, ou mesmo uma caminhada, mas não é o que acontece e em grande parte as pessoas buscam em outras pessoas a motivação de que precisava para iniciar sua prática.

A prática de atividades físicas traz diversos benefícios à saúde. Miranda (2014) explana que os principais proporcionados pela atividade física, inclusive pela caminhada, são a diminuição de peso, redução da pressão arterial, diminuição do colesterol ruim, do diabetes, da ansiedade, do estresse, além da redução do risco de morte por doenças cardíacas. A caminhada ainda contribui para a melhora da capacidade cardiorrespiratória, do nível da força, do fortalecimento de ossos e articulações e da flexibilidade. No que se refere a saúde mental favorece o convívio social, a recuperação da autoestima, a regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, o estresse, auxilia na melhoria do fluxo sanguíneo para o cérebro e colabora no tratamento da depressão.

No entanto, Melo (2012) ressalta que para que o sucesso desses resultados seja alcançado recomenda-se que os indivíduos pratiquem níveis adequados de atividade física e mantenham este comportamento durante toda a vida. Para resultados de saúde diferentes são solicitados tipos de frequência e duração de atividades físicas diferentes. No mínimo 30 minutos de atividade física regular, com intensidade moderada algumas vezes por semana, diminui o risco de doenças cardiovasculares, diabetes e tipos de câncer.

O que se observa é que é comum não sentir vontade de se exercitar mesmo sabendo de todos os benefícios que o exercício pode proporcionar, para isso é preciso que haja um fator importantíssimo que o leve a se exercitar

constantemente, chamado motivação, o indivíduo por natureza precisa de motivos relevantes que o faça a tomar algumas atitudes, mesmo em relação a si mesmo.

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA CAMINHADA

A motivação, conforme Gouveia (2007) exerce um grande efeito sobre as pessoas principalmente quando refere-se à prática de atividades físicas em geral. Muitas vezes a motivação pode ser responsável pela decisão de uma pessoa realizar ou não alguma atividade física. O assunto relacionado à motivação pessoal tem alcançado grande importância nos dias atuais.

Rufini e Boruchovitch (2009) destacam que a motivação tem sido avaliada como elemento fundamental no contexto da Educação Física, visto que influencia o envolvimento do aluno/pessoa e a qualidade da execução da tarefa. Assim uma pessoa motivada mostra-se envolvida ativamente no processo de aprendizagem, engajando-se e persistindo em tarefas desafiadoras, despendendo esforços, usando estratégias adequadas, buscando desenvolver novas habilidades de compreensão e domínio.

As complexidades de movimento do homem são resultado de tomadas de consciência ao longo de sua evolução. Foram conquistas vindas tanto da experiência coletiva como quanto das diversas etapas de seu percurso individual, das transformações e maturações do processo de formação de sua identidade. (BERTAZZO, 1998,p.51)

Schultz e Schultz (2002) explicam que a motivação, é um processo psicológico básico que auxilia na compreensão das diferentes ações e escolhas individuais, é um dos fatores determinantes do modo como uma pessoa se comporta.

Goldner (2013) explana que o bem-estar físico é sem dúvidas a principal área de ação da educação física, por se tratar de obter pessoas satisfeitas com sua imagem física e sua saúde mental, de modo que o bem-estar se reflita na vontade diária de praticar suas atividades, não apresentando um cansaço extremo, pois foi corretamente orientada por um profissional. Outro ponto importante se refere a

oportunidade de se relacionar e interagir com outras pessoas durante a prática de atividades físicas.

Melo (2012) ressalta que a caminhada é uma das atividades mais praticadas e indicadas, uma vez que não necessita de recursos e pode ser realizada em qualquer lugar como parques, calçadas, condomínios, ruas e praças. Sendo aconselhada por ser um movimento natural, de realização simples, além de não necessitar de habilidades peculiares, a mesma proporciona excelentes resultados, podendo ser realizada como fator de promoção a saúde, ao condicionamento físico e ao lazer. Deste modo devido ao fato de ter fácil acesso e não proporcionar riscos, a caminhada é uma das atividades físicas mais indicadas para qualquer pessoa.

A caminhada de acordo com Bernardo (2014) é uma atividade importante para a promoção da saúde, podendo ser empregada para regular os níveis glicêmicos de pessoas com doenças diabetes mellitus, bem como colaborar para uma melhoria na qualidade de vida. A prática regular de atividades físicas pode proporcionar benefícios significativos a curto, médio e longo prazo. Durante a prática de atividade física, ocorre a alteração corporal, aumentando o consumo de energia corporal, acontece uma alteração na quantidade de gordura, dentre outros fatores. Os programas de exercícios, quando acompanhados por um profissional, bem como o acompanhamento dos aspectos nutricionais são de suma importância para a promoção da saúde, a alteração da composição corporal e a melhoria da qualidade de vida.

Ferreira (2014) salienta que a prática regular da caminhada, pode proporcionar diversos benefícios tais como: a melhoria da saúde, estímulo dos grupos musculares, promoção da melhoria da coordenação entre pernas e braços, melhoria da capacidade motora, articular, muscular e cardiorrespiratória, ajuda na queima de calorias reduzindo a gordura corporal, melhora a eficiência dos pulmões, coração e vasos sanguíneos, promove o fortalecimento da musculatura dos membros inferiores, ajuda no combate à insônia, promove maior contato entre corpo e natureza, melhora a interação social.

Sampaio (2009) complementa que a caminhada também proporciona benefícios psicológicos ao melhorar o estado de humor, diminuir a tensão, depressão e confusão, incitando o aumento do vigor e da vitalidade, agindo de forma direta no tratamento da depressão e da ansiedade.

Lima et al. (2011) explanam ainda que a caminhada colabora com o meio ambiente, haja vista que é comum que as pessoas utilizem os meios de transporte automotores para ir ao trabalho ou a qualquer lugar, quando poderiam caminhar, sendo um meio de locomoção que promove benefícios não só a natureza, mas às próprias pessoas. Ao sair de casa deixando seu automóvel, a pessoa pratica um ato de saúde dobrado, tanto para ele, quanto para o meio ambiente, reduzindo a produção de gases poluentes produzidos por seu veículo.

Bernardo (2014) destaca a necessidade de que haja uma maior estimulação da prática de atividades físicas, principalmente da caminhada, desde que ela seja devidamente orientada por profissionais da área de educação física, bem como o desenvolvimento de mais pesquisas que estudem os benefícios que esta prática pode proporcionar.

BENEFÍCIOS DA CAMINHADA COM A COMPANHAMENTO PROFISSIONAL PARA A PROMOÇÃO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE

É sabido que o avanço tecnológico tem gerado uma grande comodidade e aumentado significativamente o sedentarismo que por consequência causa redução das habilidades motoras. Lima et al. (2011) afirma que a caminhada auxilia na redução do processo de degeneração, conservação das funções orgânicas e promove a sociabilização, ocasionando benefícios físicos, biológicos e psíquicos para quem a pratica, contribuindo para qualidade de vida. Contudo, sem o acompanhamento devido de profissionais da respectiva área, pode acarretar pequenas lesões osteoarticulares e cardíacas, a caminhada geralmente é uma atividade física á praticada em locais mais próximos da residência ou do trabalho do praticante, muitas vezes sem nenhuma orientação ou acompanhamento de um profissional.

Não restam dúvidas que a caminhada é uma atividade física muito benéfica a saúde, no entanto, Trapé et al. (2014) explicam que quando ela é praticada sem o acompanhamento de um profissional da área de Educação Física, fato que geralmente ocorre com frequência, não é comprovado que este exercício físico alcança a intensidade, frequência e duração apropriada para a promoção dos resultados esperados, uma vez que é comumente praticada em praças, ruas e ou parques das cidades.

Lima et al. (2011) salientam que sem avaliação e acompanhamento de um profissional da Educação Física, podem ocorrer erros na quantidade e na intensidade da caminhada que podem ocasionar problemas ortopédicos e estressores. Portanto, faz-se necessária a atuação desses profissionais para que os praticantes da caminhada possam desfrutar de todos os benefícios dessa atividade.

Na prática de atividades físicas, o profissional de Educação Física tem uma função importante, uma vez que a atividade física é uma das melhores formas de interação, pois durante uma atividade física um indivíduo possui maior facilidade para relacionar-se. Isso deve em primeiro lugar pelos processos endócrinos que torna o indivíduo mais receptivo e sensível a informações e em segundo lugar pelo interesse, de praticar a atividade física a fim de melhorar sua qualidade de vida, seja de forma física ou psíquica, emocional ou funcional, independente do motivo, a essência da atividade física está em proporcionar bem estar ao praticante.

Lima et al. (2011) explicam que é importante também seguir alguns pré-requisitos fundamentais, como a avaliação e prescrição da atividade física pelos seguintes profissionais: médico, nutricionista e profissional de Educação Física dependendo da necessidade individual de cada pessoa, para que fatores como os objetivos pretendidos com a atividade física, necessidades, estado de saúde, condições locais, vestimentas, tempo disponível, sejam considerados com vistas a produzir um melhor resultado. A caminhada se trata de uma excelente alternativa de atividade física de rendimento, sendo normalmente orientada para possuir uma duração que varia entre 20 a 60 minutos sendo praticada de 3 a 5 vezes por semana, com progressão conforme a intensidade de exercício, podendo ser praticada por ambos os sexos, sem restrições em relação à idade.

Para Freitas (2013) haja vista que o Profissional de Educação Física é também um profissional de saúde, este deve partir do conceito de que a utilização de um programa de atividade física depende fundamentalmente de sua visão científica, de sua experiência e do que possa realizar. O profissional de Educação Física, precisa, portanto repensar sua função, atribuindo um significado coerente ao seu papel na sociedade ao promover o aumento da mudança de estilos de vida por meio da prática de atividades e, por consequência, formar pessoas com hábitos de vida mais saudáveis.

Lima et al. (2011) explicam que o profissional de Educação Física precisa analisar se a atividade física não está sendo estressante, se o tênis é apropriado e

consegue amortecer o impacto das passadas, se as roupas são leves e claras de modo a absorver o suor, se as atividades estão sendo realizadas em um ambiente agradável, preferencialmente arborizado e com solo de terra, grama ou areia batida.

Para Freitas (2013) profissional de Educação Física é responsável por prescrever, orientar e acompanhar qualquer pessoa que decida realizar alguma atividade física. A intervenção profissional na caminhada sugere necessariamente que o educador físico precisa estar apto para realizá-la de tal forma a proporcionar resultados eficazes de maneira segura, correta e saudável.

O profissional de Educação Física, conforme Lima et al. (2011) também deve estar atento em relação a alterações fisiológicas e de gênero as quais caracterizam as necessidades nutricionais em razão das demandas energéticas, metabólicas de cada indivíduo, bem como distúrbios alimentares como a anorexia ou bulimia.

Os autores supra citados ressaltam ainda a existência de alguns sintomas que caso sejam percebidos após a prática da caminhada faz-se necessário que se procure um médico. Esses sintomas incluem tontura, fadiga em excesso, sudorese intensa, irregularidade nos batimentos cardíacos, falta de ar intensa na recuperação e dor no peito. É importante que o profissional avalie o desempenho dos praticantes que acompanha de tempos em tempos afim de promover a manutenção da saúde, bem como modificar o ritmo, intensidade e objetivos da caminhada conforme a necessidade de cada indivíduo.

Portanto é possível perceber a caminhada, embora seja uma atividade física muito simples, é capaz de proporcionar diversos benefícios ao organismo. Para tanto, basta que a caminhada seja feita corretamente, com energia e disposição, sempre com o acompanhamento de um profissional que poderá orientar quanto a melhor forma de realizá-la.

CONCLUSÃO

A caminhada devidamente orientada por um profissional de Educação Física realizada de maneira regular, aumentando o ritmo e a duração gradativamente, possui excelentes resultados para a melhoria da saúde e da qualidade de vida como um todo. É uma atividade física recomendada em especial para iniciantes, gestantes ou idosos, por ser de fácil realização, não requer habilidades especiais, possui poucas contra indicações, a não ser em pessoas com alguma doença contra indicada para essa prática. Possui baixo risco de lesões articulares.

A caminhada contribui de forma significativa para a melhoria da qualidade de vida no que se refere aos aspectos biológicos, sociais e psíquicos. Entretanto é importante que ela não seja realizada de forma desordenada, sem que haja o acompanhamento de um profissional de Educação Física, bem como sem antes passar pela avaliação de outros profissionais da saúde que poderão contribuir com orientações apropriadas a respeito da preparação, cuidados durante a atividade e a alimentação, com o intuito de proporcionar um resultado eficiente dentro do esperado pelo praticante.

No entanto, vale salientar que resultados de perda calórica, diminuição da pressão arterial, melhoria dos índices de glicose, bem como outros benefícios dessa atividade são determinados de acordo com a intensidade com que a caminhada é realizada.

Portanto, pode-se concluir que a prática da atividade física com acompanhamento de um profissional de Educação Física é essencial para a obtenção de uma boa qualidade de vida, além do mais, caminhada proporciona regulações importantes na manutenção da saúde emocional e na melhoria da saúde clínica. Emocionalmente, a caminhada leva o praticante a regular o metabolismo proporcionando ainda sensação de prazer, alegria, diminui o estresse, reduz a obesidade, mantém níveis de colesterol e glicose, proporciona estabilidade ao sistema nervoso central, favorece o aumento da concentração, melhorando a capacidade de raciocínio. Fisicamente, reduz taxas de glicose, colesterol, promove a perda de peso e é benéfica para o sistema cardíaco e circulatório.

REFERÊNCIAS

BARBOSA FILHO et. al. Fatores associados à prática de caminhada, atividades físicas moderadas e vigorosas em adolescentes. **Motricidade**, Vila Real, v. 7, n. 3, p. 45-53, 2011.

BERNARDO, Francilene Lima da Cunha. **Idosos praticantes de caminhada regular uma avaliação dos benefícios**. 2014. 53 f. Trabalho de Conclusão de Curso. Fundação Universidade Federal de Rondônia – UNIR, Porto Velho – RO. Disponível em: <http://www.def.unir.br/downloads/4432_idosos_praticantes_de_caminhada_regular.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2017.

BERTAZZO, I. **Cidadão corpo: identidade e autonomia do movimento**. São Paulo: Summus, 1998.

BRITO, Alexandra Maria de. **O processo de análise do risco e incerteza no retorno de investimentos**. 2004. 57 f. Monografia. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/124620>>. Acesso em: 15 mar. 2017.

CERVO, A. L. BERVIAN, P. A. **Metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

FERREIRA, Marcos Roberto. **Benefícios da caminhada na orla de Matinhos segundo a opinião de idosos**. 2014. 17 f. Universidade Federal do Paraná. Matinhos – PR. Disponível em: <<http://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/45397/Marcos%20Roberto%20Ferreira.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 21 abr. 2017.

FONSECA, João José Saraiva da. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002.

FREITAS, Whashington Deleon Ferreira de. **A importância do profissional de educação física na orientação da musculação**. 2013. 40 f. Monografia. Centro Universitário de Formiga – UNIFOR. Formiga – MG. Disponível em: <<http://bibliotecadigital.uniformg.edu.br:21015/jspui/bitstream/123456789/241/1/A%20Import%C3%A2ncia%20do%20Profissional%20de%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20na%20Orienta%C3%A7%C3%A3o%20da%20Muscula%C3%A7%C3%A3o.pdf>>. Acesso em: 15 abr. 2017.

GERHARDT, Tatiana Engel. SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. Coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS. Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GOLDNER, Leonardo Junio. **Educação física e saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida**. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso. 24 f. Universidade Federal do Espírito Santo – UFES. Centro Educação Física e Desporto – CEFD. Vitória – ES. Disponível em: <<http://www.cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/Monografia%20%20Leonardo%20Goldner.pdf>>. Acesso em: 14 abr. 2017.

GOUVEIA, F. C. **Motivação e Prática da Educação Física**. Campinas: Papirus, 2007.

GUERRA, Elaine Linhares de Assis. Manual de pesquisa qualitativa. Anima Educação. EAD. Belo Horizonte. 2014. Disponível em: <http://disciplinas.nucleoead.com.br/pdf/anima_tcc/gerais/manuais/manual_quali.pdf>. Acesso em: 25 abr. 2017.

GUERIERO, Djane Aparecida. Educação Física: Por que sempre esporte? **Revista virtual EF Artigos**, Natal, v. 02, n.03, p.17-23, jun.2004. Disponível em: <<http://efartigos.atspace.org/efescolar/artigo17.html>>. Acesso em: 02 abr. 2017.

LAKATOS, Eva Maria. MARCONI, Mariana de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo : Atlas 2003.

LIMA Jenisson Santana. et al. **Caminhada como atividade física e seus benefícios**. 2011. Artigo. 10 f. Universidade Tiradentes. Disponível em: <https://portal.unit.br/hotsites/2011/enc_formacao_professores/arquivos/artigos/GT_04_PRATICAS_INVESTIGATIVAS/CAMINHADA_ATIVIDADE_FISICA_BENEFICIO_S.pdf> Acesso em: 12 abr. 2017.

LIMA, Elcio da Rosa. **Metodologia científica II**. Universidade da Região da Campanha - Urcamp Campus Universitário de Caçapava do Sul. Caçapava do Sul. RS. 2009.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 1994.

MIRAGAYA, Ana. **Educação Olímpica**: o legado de Coubertin no Brasil. 2006. Artigo. 13 f. Universidade Gama Filho. Disponível em: <http://www.sportsinbrazil.com.br/livros/educacao_olimpica_legado_coubertin.pdf>. Acesso em: 12 abr. 2017.

MIRANDA, Maria Makelly Amarante. **Os benefícios que a prática de atividade física proporciona aos idosos**: “Projeto Pratique Saúde”- MS. 2014. Artigo. 14 f. Universidade do Estado do Mato Grosso. Disponível em: <http://fapan.edu.br/media/files/2/2_126.pdf> Acesso em: 12 abr. 2017.

MELO, Darlan Gomes de. **Benefícios da prática da caminhada para os idosos do grupo “terceira idade” de Cavalcante – GO**. 2012. Monografia. 55 f. Universidade de Brasília – Pólo de Alto Paraíso - GO. Alto Paraíso. Disponível em: <http://bdm.unb.br/bitstream/10483/5495/1/2012_DarlanGomesdeMelo.pdf>. Acesso em: 12 abr. 2017.

OLIVEIRA, Jussara Ferro de. **A caminhada orientada como intervenção terapêutica no controle da pressão arterial dos participantes do Projeto Ativa na cidade de Dois Riachos/AL**. 2012. Monografia. 44 f. Universidade de Brasília. Faculdade de Educação Física. Curso de Licenciatura em Educação Física. Universidade Aberta do Brasil - Polo Santana do Ipanema-Alagoas. Santana do Ipanema – AL. Disponível em: <http://bdm.unb.br/bitstream/10483/5533/1/2012_JussaraFerrodeOliveira.pdf>. Acesso em: 12 abr. 2017.

PICCOLO, Vilma L. Nista. **Educação Física Escolar**: ser... ou não ter?. Campinas: Editora da UNICAMP, 1995.

SAMPAIO, Arnaldina do Céu Lopes. **O contributo da caminhada na preservação da capacidade funcional nos idosos**. 2009. 130 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, 2009.

SCHMOLINSKY, Gerhardt. **Atletismo**. 3. ed. Lisboa: Estampa, 1992. 508 p.

SCHULTZ, Duarte. P; SCHULTZ, Sydney Ellen. **História da Psicologia Moderna**. São Paulo: Cultrix. 2002.

TRAPÉ, Atila A. et al. Relação entre a prática da caminhada não supervisionada e fatores de risco para as doenças cardiovasculares em adultos e idosos. **Medicina**

(Ribeirão Preto), v. 2. n. 47. p. 165-176. abr/jun 2014. Disponível em: <<http://revista.fmrp.usp.br/>>. Acesso em: 25 abr. 2017.

ZANON, Diego. **Personal trainer ou personal training?** 2012. Disponível em: <<http://www.diegozanon.com.br/?p=245>>. Acesso em 30 abr. 2017.

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA

Autor Orientando:

Naianna Regina Pereira Ramos
Rua: Marechal Floriano, 240 – Centro
Coromandel – MG
CEP: 38550-000
Fone: (34)99148-9727
Email: nannalina@hotmail.com

Autor Orientador:

Rosana Mendes Maciel
Rua: Major Gote, 1901 – Centro
Patos de Minas - MG
CEP: 38700-001
Fone: (34) 3818-2300
Email: macielrosana28@hotmail.com

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada à fonte.

Patos de Minas, 24 de Junho de 2017.

Naianna Regina Pereira Ramos

Rosana Mendes Maciel