



Fitness & Performance Journal
ISSN: 1519-9088
editor@cobrase.org.br
Instituto Crescer com Meta
Brasil

Pereira de Moura, Bruno; Bouzas Marins, João Carlos
Perfil dos praticantes de exercícios aeróbicos no campus da Universidade Federal de Viçosa - MG
Fitness & Performance Journal, vol. 8, núm. 4, julio-agosto, 2009, pp. 302-310
Instituto Crescer com Meta
Río de Janeiro, Brasil

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=75112594009>

- ▶ Como citar este artigo
- ▶ Número completo
- ▶ Mais artigos
- ▶ Home da revista no Redalyc

redalyc.org

Sistema de Informação Científica

Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe , Espanha e Portugal
Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto

PERFIL DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS NO CAMPUS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA - MG

Bruno Pereira de Moura¹ brunoefi@yahoo.com.br

João Carlos Bouzas Marins¹ jcbouzas@ufv.br

doi:10.3900/fpj.8.4.302.p

Moura BP, Marins JCB. Perfil dos praticantes de exercícios aeróbicos no campus da Universidade Federal de Viçosa - MG. Fit Perf J. 2009 jul-ago;8(4):302-10.

RESUMO

Introdução: O objetivo deste estudo foi traçar o perfil dos praticantes de exercícios aeróbicos no campus da Universidade Federal de Viçosa - MG. **Materiais e Métodos:** Utilizou-se uma ação descritiva transversal, sendo avaliados de forma aleatória 50 homens com idade média de $41,7 \pm 5,4$ anos (30 a 50 anos), por meio de um questionário específico formulado para tal objetivo. O tratamento estatístico constituiu-se da análise descritiva dos dados, através da distribuição percentual das médias e desvio-padrão das respostas. **Resultados:** Os principais resultados foram: 58% dos indivíduos residiam na periferia de Viçosa; a frequência semanal de exercício de 78% da amostra oscilou entre três e cinco sessões; a intensidade predominante foi a caminhada, com 49%; a duração da sessão de treino, relatada por 44% dos sujeitos, ficou em torno de 60 min; o turno habitual para a prática de exercícios, escolhido por 66%, foi o noturno; e 52% praticavam exercícios aeróbicos há mais de dois anos, com os objetivos de melhora da saúde (26%), do condicionamento físico (22%) e emagrecimento (16%). **Discussão:** Com base nos resultados, é possível concluir que o perfil se caracteriza por moradores da periferia, com prática regular de exercícios, que optam preferencialmente pela caminhada no período da noite, com o objetivo de melhorar a saúde.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade Motoria, Exercício, Exercício Aeróbico.

¹Universidade Federal de Viçosa - Departamento de Educação Física - LAPEH - Viçosa - Brasil

PROFILE OF THE PRACTITIONERS OF AEROBIC EXERCISES IN THE CAMPUS OF THE FEDERAL UNIVERSITY OF VIÇOSA - MG

ABSTRACT

Introduction: This study's goal was to outline the profile of practitioners of aerobic exercises in the campus of the Federal University of Viçosa - MG - Brazil. **Materials and Methods:** It was used a descriptive transversal action, randomly evaluating 50 men with an average age of 41.7 ± 5.4 years-old (30 to 50 years-old), through a questionnaire specifically formulated for that purpose. The statistical analysis was composed of descriptive data, through the distribution of percentage averages and standard deviation of the answers. **Results:** The main results were: 58% of individuals had the residence located on the suburbs of Viçosa; the weekly frequency of exercise of 78% of the sample ranged between three to five sessions; 49% of the practitioners selected walk as exercise; the duration of related training session for 44% of the individuals was around 60 min; the usual shift of the practice of exercises, chosen by 66%, was the night; and 52% practiced aerobic exercises for more than two years with the goals improvement of health (26%), improvement in physical fitness (22%) and weight loss with 16%. **Discussion:** Based on the results it is possible to conclude that the profile is characterized by residents of the suburbs, with regular practice of physical activity, preferably opting for walking during the night, taking as objective the improvement of health.

KEYWORDS

Atividade Motora, Exercício, Exercício Aeróbico.

CARACTERÍSTICAS DE AFICIONADOS DE EJERCICIOS AERÓBICOS EN EL CAMPUS DE LA UNIVERSIDAD FEDERAL DE VIÇOSA - MG

RESUMEN

Introducción: El objetivo de este estudio fue establecer un perfil en los aficionados de ejercicios aeróbicos en el Campus de la Universidad Federal de Viçosa - MG. **Materiales e Métodos:** Se empleó una acción descriptiva transversal, donde fueron evaluados de manera aleatoria 50 hombres con edad media de $41,7 \pm 5,4$ años (30 hasta 50 años), por medio de una encuesta específica. Se utilizó un análisis descriptivo de los datos para la evaluación estadística además de una distribución del porcentaje. **Resultados:** Los principales resultados, fueron: 58% de los sujetos viven en barrios de periferia de Viçosa; la asistencia semanal de ejercicio fue de 78% variando entre tres hasta cinco sesiones; la actividad predominante fue caminar, con 49%; la duración de la sesión de entrenamiento apunta que 44% de los sujetos están próximos a los 60 min; el horario de mayor preferencia, con 66% es el nocturno; 52% practican ejercicios aeróbicos con más de 2 años. Los objetivos más destacados fueron mejora en la salud (26%), seguidos de mejora en la aptitud física (22%) y adelgazar (16%). **Discusión:** Tomando como base los resultados obtenidos, es posible concluir que el perfil se caracteriza por moradores de barrios periféricos, con práctica regular de ejercicios, teniendo como opción preferencial caminar en el período de la noche, con objetivo de mejorar de la salud.

PALABRAS CLAVE

Actividad Motora, Ejercicio, Ejercicio Aeróbico.

INTRODUÇÃO

O sedentarismo é considerado um dos principais fatores de risco cardiovascular. No Brasil, estima-se que 83,5% da população seja sedentária, enquanto somente 7,8% praticam atividades físicas regularmente em dois dias da semana. Em Minas Gerais, estima-se que 79,2% da população seja considerada como sedentária¹.

Dante desse cenário, torna-se extremamente importante a prática regular de atividades físicas, pois estas promovem a diminuição da hipocinesia, o que gera a redução nos fatores de riscos e, consequentemente, a proteção contra o surgimento das doenças cardiovasculares², as quais são consideradas atualmente as principais causas de morte, morbidade e incapacitação nos países ocidentais desenvolvidos³.

Os exercícios aeróbicos são normalmente as atividades físicas mais recomendadas pelos profissionais da saúde, principalmente a caminhada, o trote e a corrida, por serem de fácil execução e sem restrição para quase todas as pessoas, desde que devidamente orientadas⁴.

O campus da Universidade Federal de Viçosa (UFV) representa um espaço urbano privilegiado para a prática de atividades aeróbicas. Os praticantes que utilizam esse espaço, na maioria das vezes, não possuem orientação profissional de um professor de Educação Física e selecionam livremente a intensidade dos treinos, atitude esta que pode gerar alguns riscos para a segurança e saúde.

Apesar do grande número de pessoas que praticam os exercícios aeróbicos, não são encontrados na literatura estudos com informações sobre o perfil desses praticantes,

o que poderia proporcionar melhor direcionamento para uma prescrição ou a criação de políticas de promoção da saúde por meio da prática de atividades físicas. Em Viçosa, o trabalho de Cruz & Giannichi⁵ abordou essa questão. Todavia, passados praticamente dez anos, torna-se necessário identificar o estado atual dos praticantes.

Estudos com essas características auxiliam a elaboração de políticas públicas que visam melhorar as condições de prática de exercícios físicos. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi traçar o perfil dos praticantes de exercícios aeróbicos no campus da UFV.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética da UFV (protocolo n.45/2007) e respeita as leis para pesquisa com seres humanos segundo a Resolução 196/96.

Para traçar o perfil dos praticantes de exercícios aeróbicos, foi elaborado um questionário, o qual foi aplicado em forma de entrevista a uma parcela da população de praticantes de exercícios aeróbicos no campus da UFV.

Este estudo teve um desenho descritivo transversal, em que foram selecionados de forma aleatória 50 indivíduos do gênero masculino, obedecendo aos seguintes critérios de inclusão: praticar regularmente exercícios aeróbicos no campus da UFV por, no mínimo, dois meses e não possuir orientação profissional. O não-enquadramento em pelo menos um desses pré-requisitos se configurou em fator de exclusão. Os dados foram coletados entre outubro de 2005 e março de 2006.

Para que se chegasse até a etapa de aplicação do questionário, foram realizadas três etapas:

1º) Cadastramento: Ao longo de duas semanas ocorreu o cadastramento dos indivíduos do gênero masculino que praticavam a caminhada por prazer no campus da UFV, totalizando 300 pessoas.

2º) Seleção da amostra: Entre todos os cadastrados, foram pré-selecionados todos os indivíduos com faixa etária compatível com a do presente estudo ($n = 100$). Dos

Tabela 1 - Dados demográficos dos 50 praticantes de exercícios aeróbicos do gênero masculin

	média \pm dp (mín - máx)
idade (anos)	41,7 \pm 5,4 (30,0 a 50,0)
estatura (m)	1,73 \pm 0,1 (1,57 a 1,90)
peso (kg)	76,7 \pm 8,8 (53,5 a 102,0)
IMC ($\text{kg} \cdot \text{m}^{-2}$)	25,6 \pm 2,6 (19,3 a 34,9)
CA (cm)	92,5 \pm 7,8 (72,0 a 112,0)
RCQ	0,91 \pm 0,06 (0,80 a 1,05)

dp: desvio padrão; mín: valores mínimos; máx: valores máximos; IMC: índice de massa corporal; CA: circunferência abdominal; RCQ: relação cintura-quadril

praticantes que se adequaram à faixa etária exigida, foram selecionados, após contato telefônico, todos que aceitaram voluntariamente participar deste estudo ($n=50$).

3º) Avaliação antropométrica e aplicação do questionário:

A avaliação foi realizada no Laboratório de Performance Humana (LAPEH) do Departamento de Educação Física da UFV. Aferiu-se o peso corporal (kg), a estatura (cm) e as circunferências da cintura (cm) e do quadril (cm).

Os limites de corte adotados para o índice Bray e o índice de massa corporal (IMC) foram os preconizados pela Organização Mundial de Saúde⁶, e os de índice de cintura e quadril (ICQ) foram sugeridos por Gray⁷.

Os procedimentos de coleta de dados antropométricos seguiram as orientações metodológicas de Lohman et al.⁸

Em seguida, aplicou-se o questionário formulado para traçar o perfil desses praticantes (Imagem 1). Este questionário permitiu obter as seguintes informações: localização da residência; frequência semanal de exercício; intensidade; duração; turno habitual de prática; tempo de prática; objetivo de realização do exercício; prática de outras atividades físicas; hidratação; uso de dietas alimentares; ingestão de bebidas alcoólicas; e realização de exames eletrocardiográficos, ergométricos e sanguíneos.

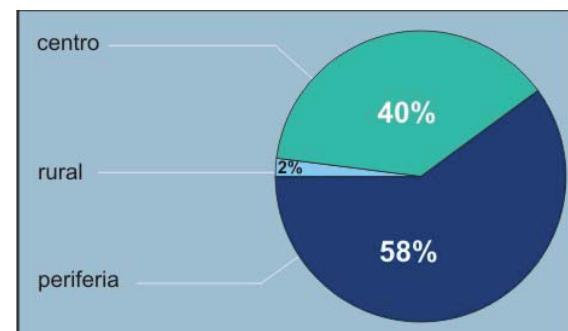
A estatística empregada constituiu-se da análise descritiva, através da média e desvio-padrão e da identificação do percentual das respostas.

RESULTADOS

As variáveis demográficas dos participantes deste estudo estão expostas na Tabela 1. Os dados do questionário serão apresentados na ordem mostrada anteriormente no item Materiais e Métodos.

As distribuições percentuais referentes à localização das residências dos indivíduos praticantes de exercícios aeróbicos na UFV estão apresentadas no Gráfico 1.

Gráfico 1 - Distribuição percentual da localização da residência



A distribuição percentual da frequência semanal de exercício dos indivíduos, encontra-se no Gráfico 2.

A intensidade dos exercícios relatada pelos praticantes no campus da UFV é apresentada em níveis de percentuais no Gráfico 3. A distribuição percentual referente à duração das sessões de treinos encontra-se no Gráfico 4.

As distribuições relativas aos turnos habituais de prática dos exercícios aeróbicos pelos indivíduos encontram-se no Gráfico 5. No Gráfico 6 são apresentadas as porcentagens do tempo de prática de exercício dos indivíduos deste estudo.

Quando questionados sobre a realização de outras atividades físicas para complementar o programa de treino, 60% dos avaliados relataram não praticar nenhum outro tipo e somente 36% disseram praticar outras atividades físicas. Entre esses outros tipos relatados encontram-se os esportes de quadra e campo, com 40%, seguidos por musculação (20%), natação (16%), ginástica aeróbica (16%) e danças e lutas (4% cada).

Os objetivos informados pelos praticantes para justificar o ingresso e a manutenção de um programa de atividades aeróbicas na UFV são apresentados no Gráfico 7.

Gráfico 2 - Percentuais da frequência semanal de exercício

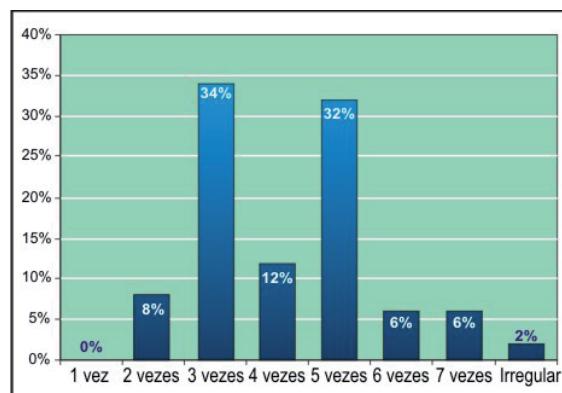
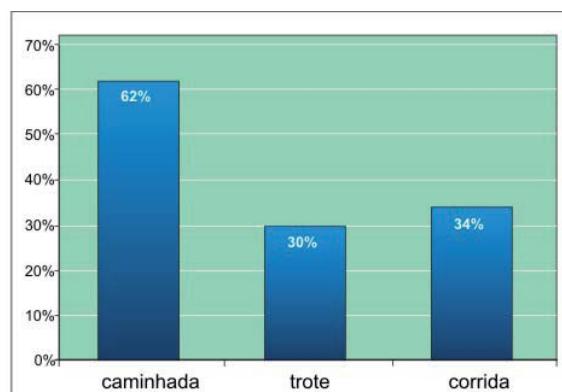


Gráfico 3 - Percentuais de distribuição da intensidade relatados pelos praticantes nos exercícios



82% dos indivíduos relataram não ter o costume de se hidratar durante a atividade física. Quando analisados por faixa etária, houve uma tendência de aumento crescente na porcentagem de respostas negativas com relação ao avanço da idade. Ocorreu elevação de 22% no grupo compreendido na faixa etária de 30 a 34 anos em relação ao de 45 a 50 anos.

Ao serem interrogados sobre a realização de dietas alimentares, 80% disseram não fazer nenhum tipo de dieta alimentar. Como ocorreu em relação à hidratação, a dieta alimentar, quando analisada por faixa etária, mostrou tendência crescente na porcentagem de respostas negativas com o avançar da idade: a elevação foi de 20% no grupo compreendido na faixa etária de 30 a 34 anos, comparados com o de 45 a 50 anos. A ingestão de bebidas alcoólicas é realizada por 82% dos indivíduos, seguindo a mesma tendência de elevação da porcentagem de negativa de ingestão com o avançar da idade. Quando analisada por faixa etária, houve aumento de 18% no grupo de 30 a 34 anos, em relação ao de 45 a 50 anos.

Gráfico 4 - Distribuição percentual da duração das sessões dos exercícios

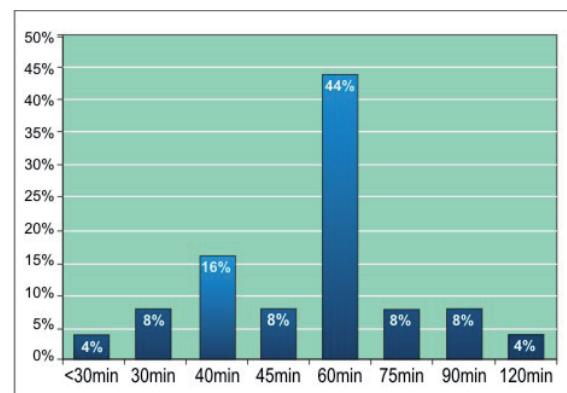
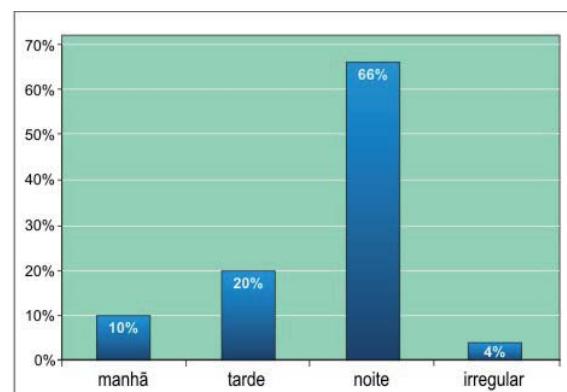


Gráfico 5 - Porcentagens dos turnos habituais de prática dos exercícios



Um total de 86% dos praticantes de exercícios aeróbicos no campus da UFV relatou ter realizado eletrocardiograma. Destes, 40% o fizeram há mais de um ano. Registrhou-se que 70% dos indivíduos disseram ter realizado teste ergométrico e 57% destes o fizeram há mais de um ano. 98% dos praticantes informaram ter realizado exame de sangue com hemograma completo, sendo 43% destes há menos de seis meses.

DISCUSSÃO

Para traçar o perfil dos praticantes de exercícios aeróbicos no campus da UFV, verificou-se a localização da residência, sendo constatado no presente estudo que a maior parte dos indivíduos moravam na periferia da cidade (Gráfico 1). Esse resultado pode ser explicado pelo fato de que o centro da cidade de Viçosa é mais destinado ao comércio e à moradia de estudantes da Universidade Federal de Viçosa. Em estudo semelhante, realizado por Cruz & Giannichi⁵, observou-se que a maioria (61,4%) dos praticantes de caminhada na UFV também era proveniente da periferia da cidade; assim, esse perfil se manteve inalterado.

Uma das limitações deste estudo foi o não-questionamento do modo de locomoção dessas pessoas de suas residências até o campus da UFV, pois as pessoas que fazem esse percurso caminhando poderiam estar obtendo maiores benefícios em relação às que vem de carro, moto ou transporte público. Já a população rural não se encontra presente, possivelmente pela dificuldade de transporte até o campus. Assim, espera-se que as atividades laborais típicas dessa população suplementem o gasto energético diário.

Com relação à frequência semanal de prática do exercício, a maioria (Gráfico 2) apresentou uma frequência semanal de três a cinco dias, a qual está em conformidade com as recomendações do American College of Sports and Medicine (ACSM)^{2,9}, que propõe a realização de exer-

cícios aeróbicos com intensidade moderada pelo menos 30 min, cinco vezes na semana, ou um mínimo de 20 min, três vezes na semana, a uma intensidade vigorosa.

Quando se analisa a distribuição da frequência semanal por faixa etária, observa-se que os indivíduos agrupados na faixa etária de 40 a 44 anos dão preferência para exercício aeróbico, com frequência de três sessões por semana. Já os compreendidos na faixa etária de 45 a 50 anos são os que mais praticam, com frequência de cinco sessões por semana.

Esses resultados podem ser explicados pela disponibilidade de tempo para a prática de atividades físicas, visto que as faixas etárias mais novas estão no auge da fase produtiva, o que resulta em um tempo menor despendido para a prática da atividade física. A maior frequência na população mais velha poderia ser decorrente da crescente preocupação da população com relação à saúde e dos benefícios promovidos pelos exercícios físicos.

Em um trabalho com praticantes de musculação em Belo Horizonte, Domingues & Marins¹⁰ apontaram a elevada frequência semanal de 61% que realizavam sua atividade de treinamento cinco ou mais vezes por semana. Isso parece indicar que o trabalho com musculação oferece maior aderência em relação ao exercício em área aberta. Contudo, deve-se realçar que o trabalho em academia, com custo econômico para o praticante, também é um fator motivacional para sua aderência.

Quanto à intensidade da prática dos exercícios, a maioria (Gráfico 3) disse praticar a caminhada. Ao somar as porcentagens das três intensidades, verifica-se que ultrapassam 100%; isso ocorre devido ao fato de que alguns indivíduos disseram realizar tanto a caminha como o trote, ou caminhada e corrida, ou o trote e a corrida, durante a mesma sessão de treino.

Quando se analisa por faixa etária, verifica-se que a maior parte dos que caminham encontram-se na faixa etária de 45 a 50 anos, o que caracteriza um cuidado em relação à saúde, pois o índice de lesão provocado

Gráfico 6 - Porcentagens relativas ao tempo de prática dos exercícios

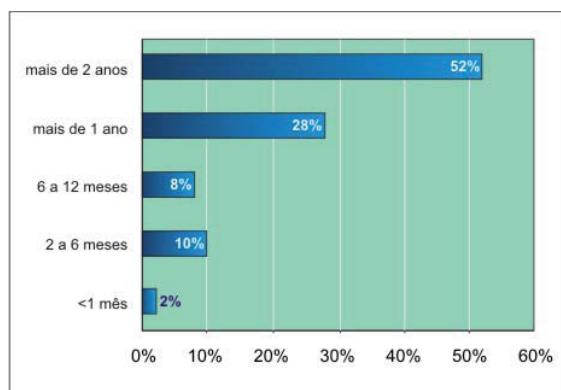
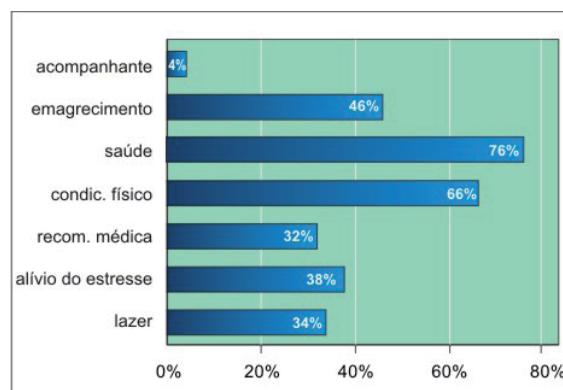


Gráfico 7 - Porcentagens dos objetivos relatados pelos praticantes de exercícios aeróbicos



pela caminhada é baixo, sendo também uma intensidade mais agradável, proporcionando assim maior tempo de aderência à atividade física.

A prevalência de pessoas que optam pela caminhada no presente estudo foi bem superior à do trabalho realizado por Murakawa¹¹ em 3.457 indivíduos, sendo 2.634 mulheres, no qual se observou que 35,88% das mulheres e 29,40% dos homens preferem a caminhada em relação a outras atividades físicas. Entretanto, os benefícios para a saúde e aptidão física poderão ser limitados, devido à baixa intensidade da caminhada, visto que a progressão de cargas é primordial para que ocorra adaptação e consequente aprimoramento na aptidão física.

Vários estudos evidenciam os efeitos benéficos decorrentes da prática de atividades aeróbicas, como caminhada, trote e/ou corrida. Entre estes estão o efeito hipotensor¹², alteração no perfil lipídico¹³, diminuição dos fatores de riscos e doenças cardiovasculares² e controle do diabetes¹⁴.

No entanto, 64% dos avaliados realizam atividades físicas nas intensidades recomendadas pelo ACSM⁹, visto que exercícios como trotes e corridas podem ser classificados como atividades moderadas e vigorosas, respectivamente. Complementando esse dado, verifica-se a realização de atividades físicas complementares por parte dos avaliados, aumentando dessa forma o gasto energético semanal despendido nessas atividades, as quais, na maioria das vezes, são compostas por um forte componente aeróbico.

Ao analisar a duração da sessão de treino, verificou-se que 80% dos indivíduos cumprem as recomendações propostas pelas diretrizes, que preconizam 30 min a 60 min de treinos em cada sessão^{9,15}. Entretanto, 20% relataram praticar mais de 60 min de exercícios. Essa situação, dependendo da intensidade e do estado de saúde do sujeito que realiza a atividade física, associada à falta de orientação, pode trazer prejuízo para a saúde.

O tempo dedicado ao trabalho aeróbico, observado no presente estudo, foi menor que o apontado por Domingues & Marins¹⁰ em um grupo de praticantes de musculação. Observou-se que 58,5%, de um total de 200 entrevistados, realizavam seu treinamento com um tempo igual ou superior a 60 min. Essa diferença pode ser causada pelo tipo de dinâmica física entre os exercícios analisados. Já no estudo de Cruz & Giannichi⁵, realizado em uma população de 430 praticantes, registrou-se que 86,5% das mulheres realizavam o treino de caminhada com duração igual ou superior a 60 min, enquanto os homens corresponderam a 66,1%, valor próximo ao encontrado no presente estudo.

A maioria dos entrevistados pratica a atividade física no período da noite (Gráfico 5), pelo fato de ser o turno em que muitas pessoas saem do serviço e aproveitam para realizar os exercícios. Contudo, 20% relataram exercitarse-

durante a tarde, fato este que deve ser visto com bastante atenção, pois, dependendo da época do ano e do horário escolhido para a prática, o calor poderá ser muito intenso, possibilitando o surgimento de um quadro de desequilíbrio hidroeletrolítico, levando à desidratação e modificando os efeitos hemodinâmicos do organismo¹⁶.

Constatou-se que 82% dos indivíduos não se hidratavam durante a atividade física e a grande maioria (58%) destes se encontrava na faixa de 40 a 50 anos. Contudo, como verificado anteriormente, os indivíduos localizados nessa faixa etária foram os que mais apresentaram uma frequência semanal de treino de cinco sessões e duração de, no mínimo, 60 min.

Recomenda-se que durante o exercício físico haja constante hidratação. Devem ser adotadas estratégias antes, durante e após os exercícios, com intervalos de hidratação de 10 min a 15 min, nos quais serão ingeridos entre 200 ml e 250 ml de água, ou valores de 2 ml a 3 ml por quilo de peso corporal¹⁷.

Trabalhos sobre a prevalência de hidratação em atletas têm demonstrado que estes possuem um hábito muito maior de hidratação durante o exercício, tendo em vista que somente 2,6% de triatletas¹⁶, 4% de atletas universitários¹⁸ e 3% de lutadores de judô¹⁹, não possuem o hábito de se hidratar, enquanto no presente grupo esses valores estão próximos dos 80%. Assim, isso significa um erro grave de conduta, seja por falta de conhecimento ou preconceito.

Uma solução seria a instalação de bebedouros comunitários em determinados pontos do campus da UFV, como ocorre no parque da cidade de Brasília. A disponibilização desses bebedouros, junto com políticas de promoção da saúde através da atividade física, com orientações adequadas sobre a prática de atividade física, possibilitaria uma melhora nesse quadro.

Encontrou-se uma grande prevalência dos avaliados fazendo exercício por mais de dois anos (Gráfico 6). A maior prevalência dessa periodicidade está compreendida na faixa etária de 45 a 50 anos, devido aos maiores cuidados com a saúde. A prática regular de exercícios aeróbicos é recomendada para a melhora da função cardiovascular e ajuda na prevenção e controle da obesidade e das doenças relacionadas, entre as quais se incluem doenças cardiovasculares e diabetes melito^{20,21}. Aumentar o nível de atividade física na população, particularmente nos sedentários, tem sido considerado uma política de saúde pública^{22,23}.

Ao serem questionados sobre os objetivos da prática dos exercícios aeróbicos, a maioria relatou ser a melhora da saúde, seguida de condicionamento físico e emagrecimento (Gráfico 7). Ao somar as porcentagens de todos os objetivos expostos, elas ultrapassaram os 100%. Isso ocorreu porque muitos indivíduos disseram ter vários objetivos. Esses resultados sinalizam um fator cultural e educacional importante, pois a população avaliada aponta claramente a preocupação com a questão da saúde em detrimento da estética.

Quando analisados por faixa etária, os indivíduos na faixa de 45 a 50 anos foram os que mais relataram ter como objetivo a saúde, o emagrecimento, o alívio de estresse e seguindo recomendação médica. No entanto, a opção de lazer foi a menos indicada.

Os resultados positivos do grupo avaliado, quanto à preocupação com a saúde, são ainda superiores aos apresentados por Domingues & Marins¹⁰, em que praticantes regulares de musculação em Belo Horizonte sinalizaram com 60,5%. Por outro lado, Luz *et al.*²⁴ apresentaram resultados contraditórios aos observados no presente estudo: 53% dos sujeitos realizam atividades físicas com o objetivo de melhorar a estética, seguido de melhora no condicionamento físico e aptidão, com 22%, e saúde, com 17%.

Dos 50 indivíduos que compuseram a amostra, 80% relataram não fazer nenhum tipo de dieta alimentar, porém 82% consomem bebidas alcoólicas. Uma limitação deste estudo foi a impossibilidade de realizar um levantamento dietético em relação à quantidade.

Uma possível alimentação inadequada pode ter interferido negativamente na obtenção dos benefícios relatados pelos praticantes, visto que as mudanças no estilo de vida devem incluir não somente a prática de atividades físicas, mas também mudanças nos hábitos alimentares²⁵. Portanto, o acompanhamento e a orientação nutricional são extremamente importantes.

Sugere-se que, antes de ingressar em um programa de atividade física regular, os indivíduos devam se submeter a uma avaliação diagnóstica realizada por profissionais de saúde devidamente capacitados, como um professor de Educação Física, um médico e um nutricionista.

Com base nos resultados, é possível concluir que os praticantes de atividades aeróbicas no campus da UFV são moradores da periferia, praticam regularmente os exercícios, optam preferencialmente pela caminhada no período da noite e têm como objetivo principal a melhora da saúde. A maioria dos praticantes fez algum tipo de exame médico antes de iniciar o treinamento.

Observou-se também que a maioria dos avaliados estão cumprindo as recomendações de atividade física para a saúde, pelo menos em relação à frequência semanal, intensidade, duração e regularidade da prática de exercícios.

REFERÊNCIAS

1. Sociedade Brasileira de Cardiologia. c1996-2001. Atlas Corações do Brasil. [Acesso em 2009 fev]. Disponível em: <http://prevencao.cardiol.br/campanhas/coracoesdobrasil/atlas/default.asp>
2. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, *et al.* Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.* 2007;39(8):1423-34.
3. Silva MADD, Sousa AGMR, Schargodsky H. Fatores de risco para infarto do miocárdio no Brasil - Estudo FRICAS. *Arq Bras Cardiol.* 1998;71(5):667-75.
4. Souza EC, Cerqueira LH, Martins LC, Pereira FAC. Efeito da poluição do ar no desempenho no teste de Cooper. *Rev Bras Ciênc Mov.* 2005;13(4):313.
5. Cruz MCM, Giannichi RS. Perfil dos praticantes da caminhada na cidade de Víçosa - MG. de acordo com a faixa etária e o gênero. *Revista Mineira de Educação Física.* 1999;7(1):99-113.
6. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. *Tech Rep Ser.* Geneva. 2003;162-6.
7. Bray GA, Gray DS. Obesity. Part I - Pathogenesis. *West J Med.* 1988;149:429-41.
8. Lohman TG, Roche AF, Martorell R. Anthropometric Standardization Reference Manual. Champaign: Human Kinetics; 1988.
9. American College of Sports Medicine. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2003.
10. Domingues SF, Marins JCB. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte - MG. *Fit Perf J.* 2007;6:218-26.
11. Murakawa J, Orbetelli R, Marotto L, Capelli L, Barros TL. Prevalência de atividades físicas praticadas por moradores da cidade de São Paulo e grande São Paulo. *XVIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. Rev Bras Ciênc Mov.* 2005;13(4):315.
12. Sociedade Brasileira de Cardiologia. V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. [Acesso em 2009 fev]. Disponível em: <http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2006/VDiretriz-HA.pdf>.
13. Sociedade Brasileira de Cardiologia. IV Diretriz Brasileira Sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose. *Arq Bras Cardiol.* 2007;84(1):2-9.
14. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes. Tratamento e Acompanhamento do Diabetes Mellitus. 2007. [Acesso em 2008 jun]. Disponível em: www.diabetes.org.br/politicas/diretrizesonline.php.
15. United States Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2005. [Acesso em 2008 jun]. Disponível em: <http://healthierus.gov/dietaryguidelines>.
16. Marins JCB, Agudo C, Iglesias M, Marins NO, Zamora S. Hábitos de hidratación en un colectivo de deportistas de pruebas de resistencia. *Selección.* 2004;13(1):18-28.
17. American College of Sports Medicine. Position stand. Exercise and fluid replacement. *Med Sci Sports Exerc.* 2007;39(2):377-90.
18. Ferreira FG, Marins JCB. Nível de conhecimento dos atletas universitários da UFV sobre hidratação. *Fit Perf J.* 2005; 4(3):175-87.
19. Brito CJ, Marins JCB. Caracterização das práticas sobre hidratação em atletas da modalidade de judô no Estado de Minas Gerais. *Rev Bras Ciênc Mov.* 2005;13(2):59-74.
20. United States Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, 1996. [Acesso em 2008 jun]. Disponível em: www.cdc.gov/nccdphp/sgr/contents.htm.
21. Must A, Spadano J, Coakley EH, Field AE, Colditz G, Dietz WH. The disease burden associated with overweight and obesity. *JAMA.* 1999;282(16):1523-9.
22. Department of Health. Choosing health: making healthy choices easier. Stationery Office, London, 2004. [Acesso em 2008 jun]. Disponível em: www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_4094550.
23. Physical Activity Task Force. Let's make Scotland more active: a strategy for physical activity. Scottish Executive, Edinburgh, 2003. [Acesso em 2008 jun]. Disponível em: www.scotland.gov.uk/Publications/2003/02/16324/17895.
24. Luz LS, Silva VAP, Filho WR. Motivos que levam as pessoas a frequentarem um programa de condicionamento físico. *XXVIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. Rev Bras Ciênc Mov.* 2006; Supl 14(4):106.
25. Nahas MV, Barros MVGD, Francalacci V. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Rev Bras Ativ Fis Saúde.* 2000;5(2):48-59.

Recebido: 13/02/09 - Aceito: 03/06/09

Imagen 1
Universidade Federal de Viçosa
Departamento de Educação Física
Laboratório de Performance Humana

QUESTIONÁRIO DE PESQUISA

nome: _____

idade: _____

1) Localização da residência?

- Centro
- Periferia (bairros)
- Rural

noite

irregular

2) Frequência semanal da caminhada?

- 1 vez
- 2 vezes
- 3 vezes
- 4 vezes
- 5 vezes
- 6 vezes
- 7 vezes
- irregular

menos de 1 mês

entre 2 a 6 meses

mais de 1 anos

mais de 2 anos

não sabe

3) Intensidade da prática?

- caminhada
- trote
- corrida

7) Objetivo da prática de caminhada?

- lazer
- alívio do estresse
- recomendação médica
- condicionamento físico
- saúde
- emagrecimento
- modismo
- acompanhante
- não sabe

4) Duração da prática?

- < 30 min
- 30 min
- 40 min
- 45 min
- 60 min
- 1h 15 min
- 1h 30 min
- 2h
- não sabe

8) Pratica outra atividade física além da caminhada?

- sim
- não

5) Período habitual de prática de caminhada?

- manhã
- tarde

9) Qual ou quais?

- ginástica geral
- atividade aeróbica
- musculação
- natação
- hidroginástica
- danças

() esporte de quadra/campo

() lutas

10) Tem o costume de se hidratar durante a caminhada ou corrida?

() sim

() não

11) Possui algum tipo de doença cardiovascular?

() sim

() não

12) Tem hábito de praticar atividade física com acessório que promova sudorese?

() sim

() não

13) Qual?

() muitas roupas

() plástico envolta do corpo

() outros _____

14) Faz algum tipo de dieta alimentar?

() sim

() não

15) Faz uso de bebidas alcoólicas?

() sim

() não

16) Possui orientação profissional para a prática da caminhada?

() sim

() não

17) Quem orienta?

() médico

() personal trainer

() prof. de Educação Física

() outros _____

18) Já fez algum exame eletrocardiograma?

() sim

() não

19) Há quanto tempo?

() menos de 6 meses

() mais de 6 meses

() mais de 1 ano

() não lembra

20) Já fez algum teste ergométrico?

() sim

() não

21) Há quanto tempo?

() menos de 6 meses

() mais de 6 meses

() mais de 1 ano

() não lembra

22) Já fez algum exame de sangue para as dosagens de glicemia, colesterol e hemograma completo?

() sim

() não

23) Há quanto tempo?

() menos de 6 meses

() mais de 6 meses

() mais de 1 ano

() não lembra

24) Já teve alguma lesão ortopédica decorrente da prática da caminhada ou corrida?

() sim

() não

qual: _____

25) Há quanto tempo?

() menos de 6 meses

() mais de 6 meses

() mais de 1 ano

() não lembra