

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DO
PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL – PÓLO DE
ALTO PARAÍSO - GO

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA CAMINHADA PARA OS
IDOSOS DO GRUPO “TERCEIRA IDADE” DE
CAVALCANTE GO.

DARLAN GOMES DE MELO

ALTO PARAÍSO – GO

2012

DARLAN GOMES DE MELO

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA CAMINHADA PARA OS DO GRUPO
“TERCEIRA IDADE” DE CAVALCANTE GO**

Trabalho Monográfico apresentado como requisito final para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa UAB da Universidade de Brasília – Pólo de Alto Paraíso - GO.

PROFESSOR (a) ORIENTADOR (a): Thiago Santos da Silva

ALTO PARAÍSO – GO

2012

TERMO DE APROVAÇÃO

DARLAN GOMES DE MELO

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA CAMINHADA PARA O GRUPO DE IDOSOS “TERCEIRA IDADE” DE CAVALCANTE GO.

Monografia aprovada como requisito final para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física pela Faculdade de Educação Física – Universidade de Brasília / Universidade Aberta do Brasil. Apresentação ocorrida em ___/___/2012.

Aprovado pela banca formada pelos professores:

PROF. THIAGO SANTOS DA SILVA

NOME DO EXAMINADOR (Examinador)

DARLAN GOMES DE MELO (Cursista)

POLO – ALTO PARAÍSO – GOIÁS

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a minha mãe, meu pai e em especial a minha namorada, que sempre esteve presente me ajudando e dando força durante essa jornada. Dedico também aos meus colegas de trabalho, familiares que de forma direta e indireta me incentivaram a seguir nesta caminhada e também aos idosos que foram o grupo focal que colaboraram diretamente para o desenvolvimento da pesquisa.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente ao Senhor Jesus Cristo por conceder a oportunidade de cursar o Ensino Superior e sempre ter guiado minhas decisões me direcionando para os caminhos certos e dando força e perseverança.

A minha família que esteve sempre presente, apoiando e torcendo pelas minhas conquistas.

A minha namorada que sempre foi companheira me incentivando e dando apoio e acima de tudo sendo compreensiva nessa jornada compartilhando as minhas dificuldades e anseios.

Aos colegas de turma que durante o curso se ajudaram uns aos outros.

A meus amigos, a quem tenho que agradecer pelo carinho e amizade.

Aos colegas de trabalho que sempre estiveram do meu lado, viabilizando os meus estudos através da disponibilidade e compreensão.

Ao tutor Leandro Casarin Dalmas que apesar de não ter sido meu orientador contribuiu ativamente para conclusão da minha pesquisa.

SUMÁRIO

<u>LISTA DE TABELAS</u>	7
<u>LISTA DE GRÁFICOS</u>	8
<u>LISTA DE ANEXOS</u>	9
<u>1. INTRODUÇÃO</u>	12
<u>2. OBJETIVO GERAL</u>	16
2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
<u>3. REVISÃO DE LITERATURA</u>	17
3.1 SAÚDE.....	17
3.2 SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA.....	19
3.3 ENVELHECIMENTO E ATIVIDADE FÍSICA.....	23
<u>4. METODOLOGIA</u>	28
4.1 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO.....	29
4.2 AMOSTRA E LOCAL DA PESQUISA.....	30
4.3 PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS.....	31
4.4 AMOSTRAGEM.....	32
4.5 PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO.....	32
<u>5. ANÁLISE E DISCUSSÃO</u>	33
<u>6. CONCLUSÃO</u>	42
<u>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	44

LISTA DE TABELAS

TABELA 01 – Perfil dos participantes do grupo de idosos da terceira idade de Cavalcante GO.

TABELA 02 – Relato dos Indivíduos.

TABELA 03 – Benefícios adquiridos com a prática da caminhada.

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 01 – Classificação dos participantes por gênero.

GRÁFICO 02 – Perfil dos participantes com relação aos problemas de saúde.

GRÁFICO 03 – Índice da prática regular de atividade física antes da inserção no grupo.

LISTA DE ANEXOS

I ANEXO – TERMO DE CONSENTIMENTO E LIVRE ESCLARECIMENTO NA PARTICIPAÇÃO DA PESQUISA

II ANEXO – QUESTIONÁRIO DESTINADO AOS PARTICIPANTES DO GRUPO DE IDOSOS DA TERCEIRA IDADE DE CAVALCANTE GO

III ANEXO – ROTEIRO PARA ENTREVISTA DESTINADO AOS PARTICIPANTES DO GRUPO DE IDOSOS DA TERCEIRA IDADE DE CAVALCANTE GO.

IV ANEXO – ROTEIRO PARA ENTREVISTA DESTINADO AO ORIENTADOR DO GRUPO DE IDOSOS DA TERCEIRA IDADE DE CAVALCANTE GO.

V ANEXO – CRONOGRAMA DE PESQUISA

VI – ANEXO – ESTIMATIVA DE CUSTOS

RESUMO

É cada vez maior o número de idosos na sociedade brasileira e em outras no mundo. O crescimento da população de idosos é considerado um fenômeno global. E por isso há uma preocupação maior com a prevenção de doenças e melhoria na qualidade de vida e para isso é recomendado a prática de atividade física como método de prevenção da saúde e socialização. A caminhada é uma atividade física que pode ser praticada sem custos e que pode ser realizada em qualquer lugar, seja nas ruas, nos parques, na praia, no campo, em pistas atléticas, ginásios ou em área interna de condomínios, ou seja, qualquer lugar é adequado para uma boa caminhada. O objetivo do estudo é analisar os benefícios da prática da caminhada para os participantes do grupo de idosos da terceira idade de Cavalcante GO, assim como Analisar o perfil dos praticantes da caminhada; Identificar os objetivos dos praticantes em relação à caminhada; Analisar os benefícios da prática da caminhada na perspectiva dos sujeitos participantes e do orientador do grupo.

PALAVRAS-CHAVE: atividade física, caminhada, idosos.

ABSTRACT

An increasing number of elderly people in Brazilian society and others around the world. The growth of the elderly population is considered a global phenomenon. And so there is a greater concern with preventing disease and improving quality of life and this is the recommended physical activity as a method of prevention of health and socialization. Walking is a physical activity that can be practiced free of charge and can be done anywhere, whether on the streets, in parks, at the beach, on the field, athletic tracks, indoor gyms or condominiums, or any place is suitable for a good walk. The objective of the study is to analyze the benefits of practicing the walk for participants of the group of elderly seniors Cavalcante of GO, as well as analyze the profile of practitioners walk; Identify the goals of practitioners in relation to walk; analyze the benefits of practice walking in the perspective of the participating subjects and the advisor of the group.

KEYWORDS: physical activity, walking, elderly.

1- INTRODUÇÃO

É cada vez maior o número de idosos na sociedade brasileira e em outras no mundo. O crescimento da população de idosos é considerado um fenômeno global. Segundo Pereira, Curioni e Veras (2003) com base no IBGE. “No Brasil as estimativas para os próximos 20 anos indicam que a população idosa excederá a 30 milhões de pessoas, chegando a representar quase 13% da população”. Os idosos estão preservados pela Política Nacional do Idoso, lei Federal nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. A mesma estabeleceu direitos sociais, garantia da autonomia, integração, participação dos idosos na sociedade como direito próprio de cidadania, definindo como “idosa” a pessoa que chega aos sessenta anos de idade.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o grupo de idosos no Brasil deverá ter aumentado em 15 vezes, enquanto a população total em cinco. Sendo assim o país ocupará o sexto lugar quanto ao contingente de idosos, alcançando, em 2025, cerca de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais de idade. Em consonância com a Portaria Nº 1.395, de 10 de Dezembro de 1999 que trata da Política Nacional de Saúde do Idoso.

A promoção do envelhecimento saudável e a manutenção da máxima capacidade funcional do indivíduo que envelhece, pelo maior tempo, significam a valorização da autonomia ou autodeterminação e a preservação da independência física e mental do idoso. Tanto as doenças físicas quanto as mentais podem levar à dependência e, conseqüentemente, à perda da capacidade funcional.

Nesse sentido, a presente Política Nacional de Saúde do Idoso tem como propósito a promoção do envelhecimento saudável, a manutenção e a melhoria, ao máximo, da capacidade funcional dos Idosos, a prevenção de doenças, a recuperação da saúde dos que adoecem e a reabilitação daqueles que venham a ter a sua capacidade funcional restringida, de modo a garantir-lhes permanência no meio em que vivem, exercendo de forma dependente suas funções na sociedade. Para o envelhecimento saudável deve ser levado em consideração alguns aspectos, tais como: alimentação adequada e balanceada; prática regular de atividades físicas, a convivência social e a busca por atividades ocupacionais prazerosas.

Caminhar é a atividade física ideal, principalmente para quem está iniciando um programa de atividades e também para os idosos, onde a mesma é contribui de forma benéfica para o corpo como a melhora na função cardiovascular, melhorando o nível de condicionamento físico; para ajudar na perda de peso e fortalecer os músculos das pernas, evitando assim quedas e auxiliando na agilidade; para reduzir a pressão sanguínea, os níveis de colesterol no sangue, o risco de doenças cardíacas, osteoporose, diabetes e o estresse, além de melhorar a auto-estima, evitar a depressão e fazer amigos.

A caminhada é uma atividade física que pode ser praticada sem custos e que pode ser realizada em qualquer lugar, seja nas ruas, nos parques, na praia, no campo, em pistas atléticas, ginásios ou em área interna de condomínios, ou seja, qualquer lugar é adequado para uma boa caminhada.

Para obter sucesso é recomendado que indivíduos se envolvam em níveis adequados de atividade física e que esse comportamento seja mantido para a vida toda. Diferentes tipos de frequência e duração de atividades físicas são requeridos para diferentes resultados de saúde. Pelo menos 30 minutos de atividade física regular, de intensidade moderada (é aquela que precisa de algum esforço físico, faz o indivíduo respirar um pouco mais forte do que o normal, e o coração bater um pouco mais rápido), na maioria dos dias da semana, reduz o risco de doenças cardiovasculares, diabetes e outros tipos de câncer.

Dentre os exercícios físicos, o mais recomendado para os idosos é a prática da caminhada que além de ser um exercício bastante prático, sem nenhum custo ou contra indicação. Para os benefícios do exercício físico, é recomendado o treino de três a seis vezes por semana, com intensidade leve ou moderada e sessões de 30 a 60 minutos de duração (IV DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO ARTERIAL, 2002).

Para iniciar qualquer tipo de atividade física até mesmo a caminhada é necessário tomar alguns cuidados a fim de preservar a saúde e obter resultados, como realizar uma avaliação médica e alguns exames clínicos para avaliar as condições cardiovasculares. Essas precauções devem ser minuciosas principalmente quando o público alvo são idosos e que em alguns

casos os mesmos apresentam problemas de saúde, como hipertensão, dores nas costas e falta de mobilidade articular. Diante dos problemas acima mencionados, senti a necessidade de elaborar uma pesquisa sobre os benefícios da prática da caminhada para o Grupo de Idosos da Terceira idade de Cavalcante GO. Esse programa foi desenvolvido há 7 anos em Cavalcante, com iniciativa da Secretaria de Assistência Social por meio da Prefeitura Municipal que conta com a presença de 50 participantes de ambos os sexos na faixa etária de 59 a 91 anos que se reúnem três vezes por semana para a prática da caminhada, que é ministrado por um orientador que não graduado na área da educação física e por outros profissionais da área da saúde que também faz esse acompanhamento, como agentes de saúde e uma enfermeira.

Diante da situação acima descrita, pretendo observar quais os benefícios da caminhada para os idosos que pratica caminhada no grupo “Terceira Idade” de Cavalcante GO. Isso por que muitos idosos praticam a caminhada no grupo há muito tempo e mesmo assim não sabem quais os benefícios que a caminhada pode proporcionara para a saúde e qualidade de vida, seja em qualquer fase da vida. O objetivo da pesquisa é analisar os benefícios da prática da caminhada para os participantes do grupo de idosos da terceira idade de Cavalcante GO, assim como Analisar o perfil dos praticantes da caminhada; Identificar os objetivos dos praticantes em relação à caminhada; Analisar os benefícios da prática da caminhada na perspectiva dos sujeitos participantes e do orientador do grupo.

Para alcançar tal objetivo foi realizada uma pesquisa qualitativa – Estudo de caso utilizando 01 (um) - Questionário de Qualidade de Vida e entrevista com 4 participantes e o orientador do grupo, visando identificar os reais objetivos da prática da caminhada para o grupo como: Saúde; Interação; Socialização; Memória e Aspectos emocionais que constituem os benefícios que podem ser proporcionados pela prática da caminhada.

Os questionários forma impressos e entregues de forma individualmente, sendo no total 50 questionários. Para os idosos que tinham dificuldades em entender ou ler os questionários, fui acompanhando individualmente,

explicando e auxiliando para que houvesse o maior número questionários respondidos. Além dos questionários ainda realizei 4 entrevistas com participantes e ainda com o orientador do grupo.

A aplicação dos instrumentos foi realizado na Praça da Bíblia, localizado no Bairro Cavalcantinho em Cavalcante, local onde os idosos e o orientador se encontram para realizar a atividade, sendo o ponto de partida para a prática da caminhada.

O referido estudo poderá trazer esclarecimentos sobre os benefícios da prática da caminhada para os idosos que participam do Grupo Terceira Idade.

2- Objetivo geral:

Analisar os benefícios da prática da caminhada para os idosos participantes do grupo “terceira idade” de Cavalcante GO.

2.1- Objetivos Específicos:

- Analisar o perfil dos praticantes da caminhada;
- Identificar os objetivos dos praticantes em relação à caminhada;
- Analisar os benefícios da prática da caminhada na perspectiva dos sujeitos participantes e do orientador do grupo.

3. REVISÃO DE LITERATURA

O Presente estudo surge com a necessidade de buscar entender quais os benefícios que os idosos praticantes da caminhada no grupo “Terceira Idade” de Cavalcante GO adquiriram com o passar do tempo após a inserção no grupo, visto que a caminhada é uma das atividades físicas mais fáceis de ser praticada, além de não oferecer nenhum tipo de risco para os participantes quando a mesma é orientada e respeitando os limites dos praticantes, principalmente os idosos que necessitam de cuidados específicos. A prática da caminhada no grupo já é realizada a 7 anos, mas quais seriam os benefícios adquiridos com a prática da caminhada para os idosos? A partir daí surge o objetivo da pesquisa que é Analisar os benefícios da prática da caminhada para os idosos participantes do grupo terceira idade de Cavalcante GO.

3.1 SAÚDE

Atualmente falar de saúde é falar compreender em primeiro lugar o termo saúde, que é definida não só como ausência de doença, mas sim um estado de bem estar físico, mental e social. Com isso podemos falar que a ausência de patologia não está diretamente ligada à saúde, onde para isso o individuo deve estar bem com o seu estado físico (corpo) em perfeitas condições de funcionamento com relação ao movimento, força, equilíbrio, flexibilidade enfim a psicomotricidade. Em um bom estado mental e em harmonia com o psicológico e o bem estar social, em todo indivíduo deve interagir socialmente usufruindo da sua propriedade econômica, liberdade de comunicação e expressão.

Segundo Fromm (1983, p. 262):

O ser humano é uma unidade: seu pensamento, seu sentimento e sua prática da vida são inseparavelmente unidos. Ele não pode ser livre em pensamento, quando não é emocionalmente livre: quando é dependente e sem liberdade em sua prática de vida, em suas relações econômicas e sociais. Fromm (1983, p.262)

Segundo Luz (1979), falar de saúde, referindo-se à doença, remete ao conceito de medicalização preventiva ou curativa. A Saúde (com S maiúsculo) torna-se sinônimo de medicalização (extensão da medicina a várias áreas da vida individual como forma de controle político e social da classe trabalhadora), reportando-se a Instituições do Estado que se ocupam da prevenção e cura das doenças da população.

Assim, a saúde com S maiúsculo, setor do Estado que deve se encarregar da doença da população (ou setores dela) tem sido marcada na sociedade brasileira, como nas demais formações sociais capitalistas, por esta ambigüidade profunda: ser por um lado repositora (ou substituta) de algo que a própria estrutura social subtrai: por outro lado ser projeto de medicalização que nunca se estende como quereria, como deveria, para suprir –medicamente – a carência de saúde da população. Ser, portanto, doença relativa. (Luz, 1979, p.166)

Para falarmos de saúde devemos abordar diversos aspectos como as oportunidades impostas pelo governo e pela sociedade. A saúde está diretamente ligada às necessidades básicas globais como a alimentação de qualidade, habitação digna com as mínimas comodidades de sobrevivência, saneamento, repouso, educação no qual todos têm direitos perante a lei, lazer, afeto, vínculos familiares etc. Enfim deve-se estar sempre em consonância com a qualidade de vida para se ter saúde e dignidade. Devemos também levar em consideração o que cada indivíduo pensa acerca da saúde, visto que para muitos essa visão pode ser de forma diferente como a saúde pode ser estar com amigos, alimentação adequada, liberdade etc. Enfim, falar sobre saúde deve se observar o que cada indivíduo leva em consideração para definir a sua saúde, onde cada indivíduo tem vidas e pensamentos diferentes. Com isso esses aspectos devem ser levados em consideração.

A saúde como estado de positivo é vista por nós como conjunto de possibilidades concretas de a coletividade produzir e se reproduzir como coletividade, isto é, como criação coletiva constante das condições de existência da própria sociedade. Neste caso, saúde remete diretamente às condições globais de vida (alimentação, habitação, repouso, educação e participação nos vários níveis da vida social ...) portanto, às condições em se dá a produção social. (Luz, 1979, p.165-166)

Lefevre (1991) afirma que o entendimento da saúde enquanto não-doença tende a expandir e a associar o próprio sentido de doença a qualquer

componente negativo ou indesejável, como infelicidade, dor, homicídio, gula, angústia, entre outros. A saúde passa a ser compreendida dentro de uma tensão entre o bem e o mal: o “bem” é o estado de satisfação, de saúde; o “mal” corresponde à doença, à carência ou necessidade de saúde

Podemos citar que saúde é o estado de bem estar físico, mental e social e doença pode ser considerado tudo que foge do desajustamento ao estilo de vida social, colaborando para o desenvolvimento do indivíduo e satisfazendo todas as necessidades enquanto ser responsável pela sanidade. A saúde é o prazer e todas as satisfações que o indivíduo usufrui durante todas as fases de sua vida.

3.2 SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA

Atualmente as preocupações com a promoção da saúde é cada vez mais priorizada e enfatizada nos países desenvolvidos e em desenvolvimento. Visto que em sua maioria o sedentarismo é um fator de risco para toda população e com ele um agravante de doenças que é considerada uma ameaça para sociedade que são as inúmeras doenças que surgem devido ao sedentarismo, doenças essas como as cardiovasculares, obesidade, hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo II, osteoporose, dores nas costas e até alguns tipos de câncer.

Hoje a grande causa do sedentarismo são as condições impostas pela sociedade e o seu desenvolvimento, devido as suas facilidades que são facilmente encontradas no dia a dia, como as comodidades tecnológicas (aparelho de TV, DVD, computadores), os veículos, as escadas rolantes, elevadores e também o fácil acesso as fast foods que devido às correrias do dia a dia muitas pessoas são obrigadas a comer fora de casa e com isso são ingeridas muitas guloseimas que facilita o aumento de massa corporal colaborando para o surgimento da obesidade, outra mazela que é imposta pelo sedentarismo. Além disso, a própria cultura da sociedade está levando a esses problemas, onde muitas pessoas preferem comer fora a preparar sua própria alimentação, às vezes nem só por causa da falta de tempo, mas por opção, ou seja, nas ruas, lanchonetes, bar são encontrados alimentos mais agradáveis

aos paladares e nem sempre essas são as melhores opções para uma alimentação balanceada e saudável.

O sedentarismo tem levado à chamada doença do século: a hiposinestesia. Esse sintoma da sociedade moderna, ao levar os homens a uma perda da qualidade de vida, fez com que esses homens percebessem a valorização da vida. E foi na busca dessa valorização da vida que surgiu a necessidade de um aproveitamento mais adequado do ócio de do tempo livre de trabalho...
(Tubino, 1987, p.56)

Diante dos fatos podemos observar que a população em geral está mais preocupada com a saúde, incorporando hábitos saudáveis no seu cotidiano, como melhora na qualidade da alimentação, uma busca maior pelo lazer e uma crescente preocupação com o meio ambiente e dessa forma aproveitando cada vez mais o seu tempo livre para melhoria da qualidade de vida. É cada vez mais comum encontrar pessoas praticando atividades físicas em parques, quadras esportivas, academias etc. Isso mesmo após um dia cansativo de trabalho ou até mesmo antes do mesmo. As pessoas estão se atentando para os benefícios proporcionados pela prática da atividade física e também pela divulgação da mídia que está cada dia mais focada na conscientização da população sobre os benefícios dessas práticas, ajudando assim a estimular e atrair mais praticantes.

Mas também vale lembrar que para promover a saúde e ter uma melhora na qualidade de vida, devemos nos atentar para as praticas de atividades físicas, que são essenciais para satisfazer as necessidades do nosso corpo em todos os aspectos, causando um bem estar físico, mental e social. A prática regular de atividades físicas, além de gerar uma sensação de prazer e promover a saúde, ainda bode ser uma atividade benéfica, eficaz no combate e prevenção de inúmeras doenças como: Diabetes, hipertensão, depressão, stress e outras, que muitas vezes são causadas pelo processo de industrialização e evolução do nosso país, provocando uma mudança brusca no hábito de vida da população, onde as pessoas não têm tempo para uma alimentação saudável, comendo em restaurantes e lanchonetes desordenadamente além de se locomoverem somente através de veículos automotores, elevadores, escadas rolantes etc. Além, disso ainda são influenciadas pelos recursos tecnológicos como os computadores, vídeos games, controles remotos, telefones móveis, DVDs etc.

Para minimizar um pouco essas situações, o governo está investindo cada vez mais em áreas de lazer e espaços adequados para as práticas de atividades físicas, como parques, pistas de caminhadas e academias ao ar livre que já podem ser encontradas em muitos municípios para incentivar às práticas de atividades físicas, visto que é um método eficaz para promoção à saúde e melhora na qualidade de vida, evitando assim maiores gastos com os métodos farmacológicos. Acredito que se o Governo investisse mais recursos destinados à área do lazer e educação física como forma de prevenção os gastos seriam minimizados com relação à saúde no nosso país, visto que o governo ainda investe somente no tratamento da doença e não nos métodos preventivos que nesse caso está voltado para a prática regular de atividade física, seja ela qual for a modalidade.

Programas de incentivo à prática de atividade física precisam ser estimulados por políticas públicas. O hábito da prática de atividades físicas precisa ser incorporado não somente no cotidiano das pessoas, mas também à cultura popular, aos tratamentos médicos, à educação e ao planejamento da família. Isso deve ser visto como uma obrigação assim como a alimentação e os hábitos de higiene, pois se todas as crianças aprendessem isso, quando chegarem a fase adulta serão mais ativos e saudáveis, sem qualquer tipo de mazelas ocasionado por conta do sedentarismo. O ato de se exercitar é extremamente importante para se manter fisicamente ativo contribuindo para a manutenção da saúde e até mesmo para o fator econômico, onde esse hábito pode reduzir custos relacionados aos métodos farmacológicos, sendo eles individuais ou coletivos.

Nas últimas décadas é bastante enfatizando a importância da aquisição e da manutenção de hábitos saudáveis visando à melhoria da qualidade de vida da população. A adoção do estilo de vida saudável a partir da prática de atividades físicas tem sido uma grande causa para promoção e prevenção da saúde, sendo uma fonte de remédio contra doenças crônico-degenerativas que assusta a população em geral.

É interessante ressaltar, que atualmente os meios de comunicação são os grandes responsáveis pelas informações sobre esses agravantes. De um tempo pra cá, devido à preocupação com uma melhor qualidade de vida, a mídia têm salientado orientações sobre a prática de atividades físicas para

manutenção e promoção da saúde. Com isso muitas pessoas passaram a praticar qualquer tipo de atividade física, sempre se atentando para uma melhora na qualidade de vida, aliando à promoção da saúde além de inúmeros benefícios. Sendo assim a prática de atividade física pode ser considerada uma forma de lazer ou aproveitamento do tempo ocioso, onde além de estar provocando uma sensação de bem estar, ainda está contribuindo de forma positiva para os aspectos fisiológicos, provocando mudanças de forma benéfica no corpo.

Percebo há um tempo que em Cavalcante GO as pessoas estão cada vez mais se atentando aos benefícios da prática regular de atividade física. Cada dia aparece mais praticante da caminhada que por sinal é um ótimo exercício com inúmeros benefícios para saúde. Na cidade há praças e um percurso na rodovia que liga a cidade a um rio denominado Rio das Almas, que tem um percurso de aproximadamente 4km. No período matutino e vespertino é freqüentado por praticantes de atividades físicas como a caminhada e também a corrida e cada dia que passa é notável que mais pessoas estão praticando exercícios seja pela motivação do colega ou por outros propósitos como documentários e reportagens que a televisão está diariamente frisando, mostrando que quando mais cedo se pratica qualquer tipo de atividade física, mais tarde será utilizado qualquer tipo de medicamento contra doenças que possam ser evitadas ou minimizadas pela prática dessa atividade.

Para Shephard e Balady, atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultem em gasto energético, não se preocupando com a magnitude desse gasto de energia. Atividade física dessa forma pode ser compreendida como movimentos que é planejado e estruturado com o propósito de manutenção ou otimização do condicionamento físico, contribuindo para uma melhora na condição aeróbica, força e flexibilidade.

Bouchard (2003) apud Biazussi, afirma que a participação regular em programas de exercícios físicos é um dos fortes indicadores da manutenção da perda de peso em longo prazo. Além disso, cita que os baixos níveis de atividade física são também indicadores de ganho de peso, tanto em homens quanto em mulheres.

Segundo Cooper (1972) os benefícios das atividades aeróbicas são: Aumento da eficiência dos pulmões e coração; Aumento das cavidades do coração, aumento do volume total de sangue e volume máximo de oxigênio (aumento da absorção, captação e transporte de oxigênio); Aumento do número e tamanho dos vasos sanguíneos; Melhora da tonicidade muscular e dos vasos sanguíneos; Aumento da capacidade oxidativa dos carboidratos e ácidos graxos livres (AGL), aumento do número e tamanho das mitocôndrias; Aumento do colesterol bom (HDL), diminuição do colesterol ruim (LDL) e diminuição da frequência cardíaca basal.

.A atividade física é recomendada para pessoas de todas as idades, mas devemos levar em consideração as condições de cada um, respeitando as suas limitações e características físicas, visto que não é do dia para noite que o praticante irá conseguir um desempenho satisfatório, ou seja, é preciso começar de vagar e antes disso ter algumas precauções para que não aconteça nenhum acidente ou fatalidade.

Dentre as atividades físicas mais praticadas a caminhada é uma das modalidades mais freqüentes e mais indicadas, visto que não precisa de recursos e pode ser desenvolvida em qualquer lugar como parques, calçadas, condomínios, praças etc. Assim por ter um acesso facilitado e não oferecer risco, a caminhada é uma das atividades mais indicada para a população da terceira idade. Uma das atividades físicas de lazer mais praticada pela população idosa é a caminhada (HUGHES et al., 2008). Essa atividade é recomendada por ser um movimento natural, de fácil realização, além de não precisar de habilidades específicas a mesma promove ótimos resultados, podendo ser realizada para promover a saúde, o condicionamento físico e o lazer (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2009).

Dessa forma podemos colocar que a mesma é a mais indicada para os idosos pois pode ser realizada de forma leve ou moderada onde o próprio praticante impõe o seu ritmo de acordo com suas necessidades ou limitações.

3.3 ENVELHECIMENTO E ATIVIDADE FÍSICA

O termo “terceira idade” foi proposto para esse estágio de vida pelo francês Huet, na revista Informations Sociales (1962), que dedicava o número

aos aposentados, e logo ganhou aceitação geral e adeptos, na medida em que se refere às pessoas idosas, sem menosprezá-las.

É cada vez maior o número de idosos na sociedade brasileira e em outras no mundo. O crescimento da população de idosos é considerado um fenômeno global. Segundo Pereira, Curioni e Veras (2003) com base no IBGE. “No Brasil as estimativas para os próximos 20 anos indicam que a população idosa excederá a 30 milhões de pessoas, chegando a representar quase 13% da população”.

Os idosos estão preservados pela Política Nacional do Idoso, lei Federal nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. A mesma estabeleceu direitos sociais, garantia da autonomia, integração, participação dos idosos na sociedade como direito próprio de cidadania, definindo como “idosa” a pessoa que chega aos sessenta anos de idade. Segundo Acosta (2000, p.45)

[...] independentemente da idade, cada cidadão deve ter respeitado o seu espaço de participação social e contribuir a partir de suas possibilidades.

Alguns estudos afirmam que cada vez mais o crescimento do contingente de idosos no mundo. Na medida em que as sociedades se desenvolvem, cresce também a idade de suas populações, pois a longevidade é uma conquista do desenvolvimento e da melhora na qualidade de vida ao longo do tempo, onde os recursos e a tecnologia se aprimoram beneficiando a população com suas inovações.

A tendência é que a cada década que passa há uma multiplicação do número de idosos. Entretanto, os idosos não constituem uma classe social forte, aliados que estão do poder cultural econômico, assim sendo, não encontram meios para suas reivindicações, a maioria das quais são direitos elementares de qualquer cidadão. (Salgado, 1982).

O envelhecimento é a manifestação de eventos biológicos que ocorrem ao longo de um período em ritmos diferentes para cada pessoa. A velhice é um processo natural, consiste essencialmente num encolhimento, num gradual enrijecimento de todas as estruturas e funções fisiológicas. Não existe um processo único de envelhecimento, ele resulta da interação de fatores genéticos, ambientais e estilo de vida. Mudanças decorrentes do

envelhecimento são individualizadas. As deficiências que são frequentemente associadas à velhice podem ser causadas pelos efeitos de doenças, muito mais do que pelo processo de envelhecimento. A idade cronológica não é medida confiável de envelhecimento, pois se manifesta diferentemente da doença, em níveis de organizações superiores, através de mudanças nas células, nos tecidos e nos órgãos. Uma distinção geral é que as perdas fisiológicas são características do envelhecimento que ocorrem nas células, nos tecidos e nos órgãos de todos os membros idosos de uma espécie, enquanto as mudanças decorrentes do envelhecimento se manifestam de forma diferenciada para cada indivíduo.

Órgãos governamentais em consolidar uma política de atenção ao idoso se concretizaram em janeiro de 1997 com o Plano Integrado de Ação Governamental para o Desenvolvimento da Política Nacional do Idoso, através do Ministério da Previdência e Assistência Social, o qual trata de ações preventivas, curativas e promocionais objetivando a melhor qualidade de vida ao idoso. E coloca a atividade física como um dos meios de promoção da saúde em diferentes ações entre as Secretarias. Lembrando que “Saúde é um estado de bem estar corporal, mental e social total, e não somente a ausência de doenças. (OMS, em Doll 1998).

O envelhecimento surge das mutações de ordem biológica verificando o declínio do organismo humano, responsável por perdas orgânicas funcionais, que estão diretamente relacionadas à herança genética do indivíduo. O organismo pode decair em sua força e função, por moléstias, utilização inadequada de sua capacidade, ou mesmo, má nutrição, evidenciando dessa forma a ação do meio ambiente.

Nessa fase da vida a prática da atividade física é essencial, visto que certas peculiaridades vão surgindo devido aos aspectos fisiológicos, como: redução da força e tônus muscular, atrofia dos grandes grupos musculares, redução da flexibilidade, surgimento ou acentuação de problemas posturais, mudanças emocionais e outros problemas como doenças crônicas próprias do envelhecimento. Apesar disso com o avanço da idade os indivíduos tendem a ter uma mudança nos aspectos sociais e morais, onde na sua maioria sente-se abandonados, visto que com o passar dos anos o mesmo pensam que estão em um estado de perda, ou seja, estão se aproximando da morte,

apresentando um desligamento, tendo sensação de abandono, decepção, de desvalorização de seu papel social. Os mesmos se sentem excluídos da sociedade sentindo-se incapazes de contribuir ou apresentar qualquer coisa útil para a sociedade ou até mesmo para seus familiares.

Com isso a prática da atividade física é uma grande aliada na terceira idade, visto que apresenta vários benefícios, desde os benefícios fisiológicos diretos dos exercícios físicos, até uma crescente melhora no convívio social, dando abertura para adquirir novos conhecimentos, melhora do estado de humor, melhora diante da aceitação diante da velhice além de proporcionar o bem estar. Segundo Martins (2009, p. 56)

Podemos também citar alguns fatores importantes para o bem estar: atividades físicas adequadas; boa saúde, bom nível socioeconômico, alimentação apropriada, grau de interação social, estado conjugal, familiar e afetivo, moradia, disponibilidade de transportes e de bom atendimento e serviço de saúde, com profissionais, exames e medicamentos. Martins (2009, p.56).

Várias combinações são imprescindíveis para na terceira idade, para buscar a longevidade, além dos benefícios da atividade física, uma alimentação adequada balanceada, somada a uma boa qualidade de vida são combinações que geram benefícios e maior longevidade aos idosos, não só na terceira idade, mas ao longo de toda a vida, antes mesmo do processo de envelhecimento.

As atividades físicas alcançam níveis bastante satisfatório de desempenho físico, gerando auto confiança, satisfação, bem-estar psicológico e interação social. Deve se levar em conta que o equilíbrio entre as limitações e as potencialidades das pessoa idosa ajudam a lidar com as inevitáveis perdas decorrentes do envelhecimento. Dessa forma se estimula o idoso a buscar o seu espaço na comunidade, com isso favorece uma existência socialmente produtiva, buscando o resgate da cidadania, assim abrindo caminhos que favoreça a reinserção sócio-cultural do idoso.

A promoção da saúde e a qualidade de vida são os objetivos mais importantes numa atividade física com idoso, onde os programas de atividades visam a melhoria das capacidades motoras que apóiam a realização de sua vida cotidiana, dando ênfase na manutenção das aptidões físicas como: força muscular, flexibilidade, mobilidade articular, equilíbrio e resistência. Para isso é

fundamental que o idoso aprenda a lidar com as transformações com o seu corpo e tire proveito de sua condição, prevenindo e mantendo em bom nível sua plena autonomia, sendo necessária que o mesmo procure estilos de vida ativos, integrando atividades físicas a sua vida cotidiana.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Hipertensão Arterial é uma das dez maiores causas de mortalidade no mundo, além de se configurar como um problema de saúde pública no Brasil (SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO, 2007). O Problema é tão relevante que nos leva a refletir sobre as medidas de prevenção. Diante disso vários estudos foram e continuam sendo realizados sobre os vários fatores relacionados à hipertensão, desde sua origem até as formas de tratamento (OLIVEIRA; ALBUQUERQUE; MACEDO, 2002).

Os benefícios obtidos por normotensos e hipertensos com a prática regular de atividade física se devem as adaptações crônicas do organismo a um trabalho acima dos níveis de repouso (KRINSKI et al, 2006). Conseqüentemente, o treinamento físico promove um conjunto de adaptações morfológicas e funcionais que conferem maior capacidade ao organismo para responder o estresse do exercício. Por outro lado, pelos conhecimentos adquiridos nas últimas décadas, é possível escrever que após a realização de uma única sessão de exercício físico dinâmico os níveis de pressão arterial diminuem e permanecem abaixo dos níveis de pré-exercício.

4-METODOLOGIA

No projeto de pesquisa, o delineamento será a pesquisa qualitativa, sendo um estudo de caso. O presente estudo destaca a necessidade de um estudo de caso, sendo a mesma qualitativa para que se compreenda o intuito da pesquisa permitindo uma investigação real do objetivo destacado na pesquisa.

O estudo de caso é um dos tipos de pesquisa qualitativa que está bastante crescente nos trabalhos de pesquisa da área da educação.

É uma categoria de pesquisa cujo objeto é uma unidade que se analisa profundamente. Pode ser caracterizado como um estudo de uma entidade bem definida como um programa, uma instituição, um sistema educativo, uma pessoa ou uma unidade social. Visa conhecer o seu “como” e os seus “porquês”, evidenciando a sua unidade e identidade própria. É uma investigação que se assume como particularística, debruçando-se sobre uma situação específica, procurando descobrir o que há nela mais essencial e característico. (VILABOL, 2009).

Este tipo de pesquisa, o pesquisador pretende conhecer como surge a situação e não pretende intervir sobre a situação e possibilita confrontar a situação com outras já conhecidas e com as outras existentes.

Como trabalhos de investigação, os estudos de caso podem ser essencialmente exploratórios, servindo para obter informação preliminar acerca do respectivo objeto de interesse. Podem ser fundamentalmente descritivos, tendo como propósito essencial descrever como é o caso em estudo. E podem ser analítico, procurando problematizar o seu objeto, construir ou desenvolver nova teoria ou confrontá-la com a teoria já existente. Um trabalho exploratório pode ser necessário como um estudo piloto de uma investigação em larga escala. Um estudo descritivo pode ser necessário para preparar um programa de intervenção. Mas são os estudos de cunho mais analítico, que podem propiciar avanço mais significativo do conhecimento. (VILABOL 2008).

Para que se permita esse tipo de pesquisa, foi feito vários contatos com o grupo dos participantes que é um grupo fechado de idosos que realizam a prática da caminhada três vezes por semana com auxílio de um orientador. Esse grupo denominado “Grupo da 3º Idade” foi criado com a iniciativa de um programa da Secretaria de Assistência Social de Cavalcante GO.

O intuito desse contato era o esclarecimento do objetivo da pesquisa, preenchimento do Termo de Livre Esclarecimento (TLE), explanar sobre as

datas da pesquisa, aplicação do questionário e entrevista com alguns participantes, além do orientador.

A amostra da pesquisa foi constituída por 50 idosos com idades de 59 a 91 anos participantes do grupo sendo todo o grupo homogêneo.

A pesquisa foi realizada com os idosos que participam do grupo terceira idade de Cavalcante que é composto por 28 idosas e 22 idosos, que praticam caminhada três vezes por semana, sempre no período matutino das 7:00 h às 7:40 h. A caminhada é realizada na Praça da Bíblia na Cidade de Cavalcante, onde há uma calçada em volta da praça onde é definido o percurso de aproximadamente 2.800 m.

Para selecionar os participantes tive como ponto de partida optar pelos participantes do grupo, visto que o mesmo é um grupo fechado que realizam a prática da caminhada três vezes por semana e ainda levando em consideração o tempo que já praticam a caminhada. Todos os participantes já realizam essa atividade há mais de 3 anos, sendo assim já podem notar os resultados e benefícios que a prática da caminhada lhes proporcionou.

4.1 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Serão incluídos homens e mulheres com idade a partir de 60 anos de idade, que são participantes do Grupo terceira Idade de Cavalcante que é um programa desenvolvido com iniciativa da Secretaria de Assistência Social. Os mesmos aceitaram após terem lido e assinado o termo de aceitação, além da explicação direta do pesquisador que teve toda a preocupação de estar esclarecendo como e quais os objetivos da pesquisa.

Serão excluídas pessoas não participantes desse grupo ou não ter assinado o termo de aceitação. Lá nos participantes

O instrumento utilizado foi 01 (um) - Questionário de Qualidade de Vida e entrevista com 4 participantes e o orientador do grupo, visando identificar os reais objetivos da prática da caminhada para o grupo como: Saúde; Interação; Socialização; Memória e Aspectos emocionais que constituem os benefícios que podem ser proporcionados pela prática da caminhada.

Os questionários foram impressos e entregues de forma individualmente, sendo no total 50 questionários. Para os idosos que tinham dificuldades em

entender ou ler os questionários, fui acompanhando individualmente, explicando e auxiliando para que houvesse o maior número de questionários respondidos. Além dos questionários ainda realizei 4 entrevistas com participantes e ainda com o orientador do grupo.

4.2 AMOSTRA E LOCAL DA PESQUISA

O local de pesquisa será o ambiente onde o grupo da terceira idade pratica a caminhada três vezes por semana que é iniciada na Praça da Bíblia localizada na cidade de Cavalcante GO. Os sujeitos serão os participantes do grupo de idosos, que são homogêneos na faixa etária de 60 a 98 anos. O projeto visa a socialização e manutenção da saúde dos idosos que são selecionados pelos agentes de saúde local.

Para iniciar a pesquisa de campo, contei com a amizade de contar que tenho com o professor orientador do grupo e já até pedi o auxílio do mesmo para desenvolver a minha pesquisa. Outro fator que irá me beneficiar será o fato de conhecer boa parte dos idosos participantes do grupo, inclusive vizinhos e avós.

Cavalcante é uma cidade do interior de Goiás que fica a aproximadamente 320 quilômetros de Brasília que tem aproximadamente 9600 habitantes, localizada na região centro oeste no planalto central do Brasil. A mesma é uma cidade rica em recursos naturais com vasta vegetação e recursos hídricos, além de boa parte do município contemplar a Chapada dos Veadeiros. O ponto forte da cidade é o turismo, visto que há inúmeras cachoeiras de águas cristalinas e um histórico cultural muito forte. Na região está localizada muitas comunidades Quilombolas (Kalunga), que são descendentes dos quilombos que se refugiaram no município durante a escravidão, surgindo assim muitas comunidades que preservam sua cultura até os dias atuais.

Atualmente na cidade está cada vez mais freqüente a prática da caminhada, aumentando a cada dia o número de praticantes dessa modalidade. Esse fato se dá pelos benefícios propiciados pela prática da modalidade e pela crescente divulgação que a mídia está fazendo, salientando

sobre a importância da prática de atividades físicas e sua relação com preservação da saúde e melhora na qualidade de vida.

Os praticantes realizam a caminhada nas praças, calçadas e também em um percurso que leva os participantes da cidade até um rio das Almas que fica próximo da cidade. Esse rio é o ponto demarcado para o percurso, o mesmo tem uma distância de aproximadamente 4 Km da cidade, então somando a saída da cidade até o rio e sua volta, o percurso tem aproximadamente 8 Km de distância, que é realizado com aproximadamente 1 hora para aqueles que já estão acostumados a praticar atividades físicas. Esse é o tempo e a distância ideal para se notar mudanças fisiológicas consideradas benéficas para a saúde. O percurso é ideal para os praticantes da caminhada, visto que é feito na rodovia pavimentada com acostamento, fator que viabiliza essa prática com segurança.

Com esse incentivo a população idosa começou a ver a prática da caminhada como uma fonte de longevidade e melhora na qualidade de vida. Assim está sendo cada vez mais comum observar a população da 3^o idade estar praticando a caminhada, além daqueles que estão inseridos no grupo de idosos da terceira idade, que realiza essa atividade com frequência, que se encontra três vezes por semana com a supervisão de um orientador para praticar a caminhada.

4.3 PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

A coleta dos dados foi realizada através do contato direto entre o pesquisador e os idosos do Grupo “Terceira Idade” de Cavalcante GO. No primeiro momento, foram explicados aos grupos de idosos os objetivos e os procedimentos desta pesquisa.

Durante todo o mês de setembro foi realizado o acompanhamento com o grupo que pratica caminhada realizado todas segunda, quarta e sexta-feira no período matutino, das 7:00 h às 9:30 h. Durante esse momento o pesquisador indagava como conversa descontraída sobre os benefícios dessas práticas e logo apresentava sua proposta alertando sobre o questionário posteriormente. Os participantes se empenharam bastante em estar podendo contribuir para o desenvolvimento e conclusão da pesquisa e assim os mesmos declaram estar

devidamente cientes sobre sua participação na pesquisa e publicação dos resultados, sendo que o termo de consentimento livre e esclarecido – TCLE (Brasil, 2002), foi assinado Pela Secretária de Assistência Social que é responsável pela continuidade do Projeto.

4.4 AMOSTRAGEM

Os voluntários foram os participantes do Grupo Terceira Idade de Cavalcante GO. A pesquisa será realizada com um grupo no total de 50 participantes, considerando todos participantes ativos do projeto realizado pela Secretaria de Assistência Social, desde que estejam de acordo com a colaboração para a pesquisa.

4.5 PROTOCÓLO DE AVALIAÇÃO

No primeiro momento os voluntários receberam orientações sobre o objetivo da pesquisa, onde foram esclarecido sobre a aplicação do questionário e a entrevista com 4 voluntários além do orientador do grupo. Foi esclarecido sobre a importância da assinatura do Termo de Consentimento e que o mesmo já havia sido assinado pela Secretaria Municipal de Assistência Social de Cavalcante GO, que responsável pelo programa e que os participantes deveriam somente consentir a sua participação e colaboração para a pesquisa.

Em seguida foi observado a prática da caminhada e assim anotado como agia os participantes frente as atividades propostas para compreender suas respostas relacionados ao questionário.

Os dados obtidos foram analisados e compreendidos sobre as perspectivas dos praticantes.

5. ANÁLISE E DISCUSSÃO

A prática regular de atividade física é um dos instrumentos mais eficazes para promoção da saúde e qualidade de vida, sendo indicada para pessoas de qualquer sexo e faixa etária. Segundo Ferreira (2001) a prática regular de atividade física só proporcionará benefícios para a saúde se estiver bem orientada e de forma regular, sendo encarada com um meio potencial para se contribuir para a saúde.

Diante dos resultados obtidos, podemos analisar os benefícios que a caminhada promove para os idosos do Grupo da terceira Idade de Cavalcante GO.

Com base no questionário aplicado, obtive um perfil mais detalhado dos praticantes da caminhada do Grupo de Idosos da Terceira Idade de Cavalcante.

Tabela 01. Perfil dos participantes do Grupo de Idosos da Terceira Idade de Cavalcante GO.

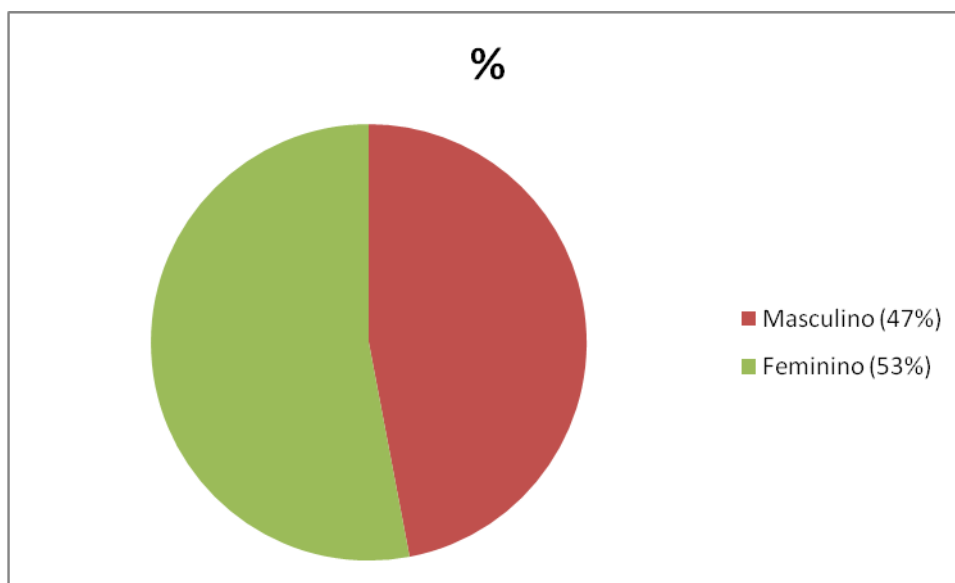
Participante	Sexo	Idade	Tempo no projeto
Indivíduo 1	Feminino	59 anos	3 anos
Indivíduo 2	Masculino	73 anos	5 anos
Indivíduo 3	Feminino	64 anos	5 anos
Indivíduo 4	Feminino	66 anos	6 anos
Indivíduo 5	Masculino	67 anos	4 anos
Indivíduo 6	Feminino	71 anos	5 anos
Indivíduo 7	Feminino	60 anos	5 anos
Indivíduo 8	Feminino	77 anos	7 anos
Indivíduo 9	Masculino	72 anos	7 anos
Indivíduo 10	Feminino	68 anos	6 anos
Indivíduo 11	Feminino	83 anos	6 anos
Indivíduo 12	Masculino	69 anos	7 anos
Indivíduo 13	Feminino	80 anos	5 anos
Indivíduo 14	Masculino	67 anos	6 anos
Indivíduo 15	Masculino	79 anos	3 anos
Indivíduo 16	Feminino	88 anos	6 anos

Indivíduo 17	Masculino	71 anos	7 anos
Indivíduo 18	Feminino	63 anos	4 anos
Indivíduo 19	Feminino	75 anos	5 anos
Indivíduo 20	Masculino	82 anos	7 anos
Indivíduo 21	Masculino	66 anos	7 anos
Indivíduo 22	Feminino	69 anos	6 anos
Indivíduo 23	Masculino	61 anos	5 anos
Indivíduo 24	Feminino	73 anos	4 anos
Indivíduo 25	Feminino	70 anos	7 anos
Indivíduo 26	Masculino	61 anos	3 anos
Indivíduo 27	Feminino	74 anos	6 anos
Indivíduo 28	Masculino	66 anos	6 anos
Indivíduo 29	Feminino	82 anos	7 anos
Indivíduo 30	Masculino	64 anos	7 anos
Indivíduo 31	Masculino	91 anos	4 anos
Indivíduo 32	Feminino	60 anos	6 anos
Indivíduo 33	Masculino	81 anos	3 anos
Indivíduo 34	Feminino	74 anos	7 anos
Indivíduo 35	Feminino	77 anos	6 anos
Indivíduo 36	Masculino	66 anos	4 anos
Indivíduo 37	Feminino	86 anos	5 anos
Indivíduo 38	Feminino	62 anos	4 anos
Indivíduo 39	Masculino	79 anos	7 anos
Indivíduo 40	Masculino	67 anos	7 anos
Indivíduo 41	Feminino	61 anos	7 anos
Indivíduo 42	Feminino	57 anos	3 anos
Indivíduo 43	Masculino	71 aos	4 anos
Indivíduo 44	Masculino	67 anos	6 anos
Indivíduo 45	Feminino	58 anos	3 anos
Indivíduo 46	Feminino	83 anos	6 anos
Indivíduo 47	Masculino	65 anos	5 anos
Indivíduo 48	Masculino	70 anos	5 anos

Indivíduo 49	Feminino	75 anos	6 anos
Indivíduo 50	Feminino	67 anos	5 anos

Com base no questionário aplicado e observando a tabela acima podemos observar que os participantes do grupo de idosos têm idade média de 60 a 91 anos. Assim podemos notar que os idosos estão cada vez mais ativos e procurando preencher o seu tempo ocioso, com atividades que possam lhes proporcionar prazer, aumentando a auto-estima e proporcionando um bem estar físico e mental. Notamos também que a maioria dos participantes do grupo de idosos da Terceira Idade de Cavalcante GO é do sexo feminino e diante disso podemos observar que as mulheres se preocupam mais com a saúde e bem estar.

Gráfico 01 - Classificação dos participantes por Gênero

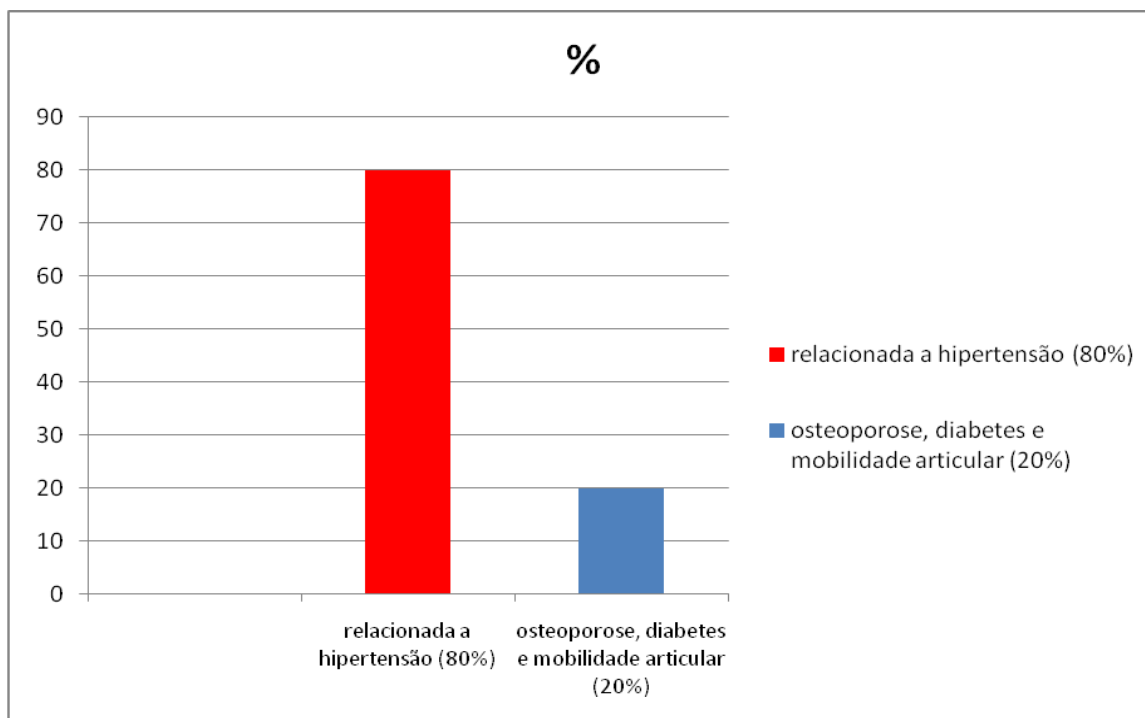


Segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios do IBGE e da pesquisa Saúde, Bem estar e Envelhecimento, financiada pela Organização Pan-Americana de Saúde (Opas), mostra que em relação ao sexo oposto os homens não se alimentam adequadamente, não realizam atividades físicas regulares, fumam mais e vão menos ao médico e por conseqüência disso tem maiores problemas relacionados à saúde. Já as mulheres se preocupam mais com a aparência, e com o envelhecimento e procuram com mais frequência o médico. Talvez por esses motivos possamos encontrar

maiores números de participantes do sexo feminino no grupo de idosos “terceira Idade” de Cavalcante GO.

Com base na questão 1 do questionário aplicado aos idosos participante do grupo, o gráfico define a situação dos idosos no refere aos problemas de saúde.

Gráfico 02 - Perfil dos participantes com relação aos problemas de saúde.



Podemos analisar que a maioria dos idosos que praticam a caminhada tem problemas de saúde e na sua maioria a hipertensão é a doença mais comum entre eles. Por causa dos problemas observados voltamos a analisar os problemas recorrentes a hipertensão. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Hipertensão Arterial é uma das dez maiores causas de mortalidade no mundo, além de se configurar como um problema de saúde pública no Brasil (SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO, 2007). O Problema é tão relevante que nos leva a refletir sobre as medidas de prevenção. Diante disso vários estudos foram e continuam sendo realizados sobre os vários fatores relacionados à hipertensão, desde sua origem até as formas de tratamento (OLIVEIRA; ALBUQUERQUE; MACEDO, 2002).

Diante disso podemos dizer que a prática da atividade física é uma grande aliada na terceira idade, visto que apresenta vários benefícios, desde

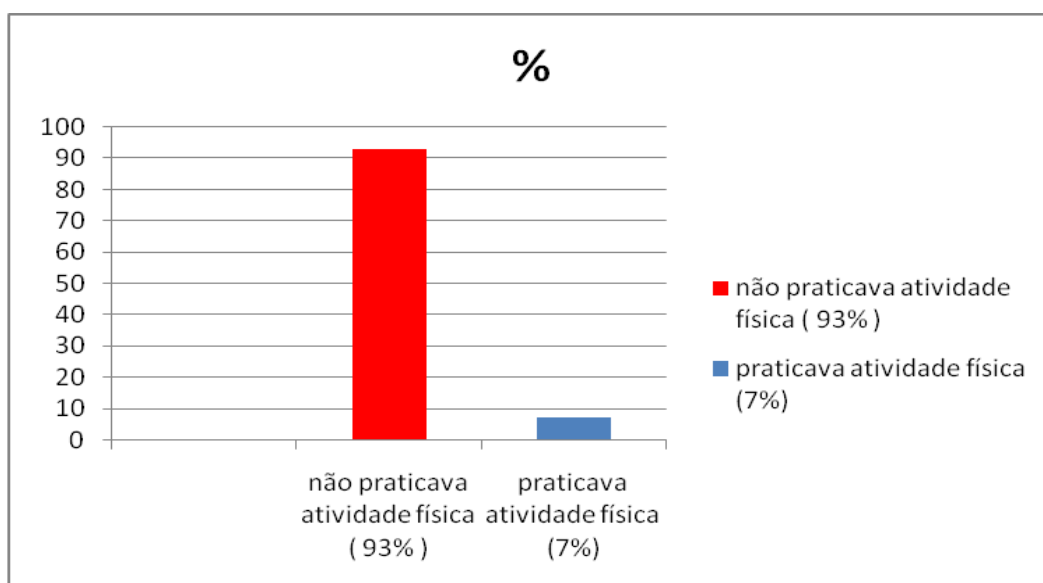
os benefícios fisiológicos diretos dos exercícios físicos, até uma crescente melhora no convívio social, dando abertura para adquirir novos conhecimentos, melhora do estado de humor, melhora diante da aceitação diante da velhice além de proporcionar o bem estar.

A prática da caminhada regular da caminhada para os idosos pode prevenir e minimizar os problemas acima citados e outros problemas que foram citadas pelos idosos participantes do grupo Terceira Idade como: Osteoporose, diabetes e dificuldade da mobilidade articular.

Mas é importante ressaltar que os problemas de saúde não são os maiores motivos que levaram os idosos a participarem do programa, posteriormente iremos observar que os fatores sociais são os maiores motivos da inserção dos idosos no grupo.

Após a aplicação do questionário pude notar que nem sempre esses hábitos da prática de atividade física era preservada, visto que antes da criação do Grupo de Idosos “Terceira Idade” de Cavalcante GO, poucos participantes se preocupavam em realizar atividade física, talvez esse fator seja elado devido a falta de conhecimento dos benefícios da prática ou até mesmo por falta de um programa que atenda as necessidades desses idosos, visto que com praticantes da mesma idade, seja mais estimulante prazerosa a prática dessa atividade e assim um atraí o outro formando um grupo com maiores adeptos.

Gráfico 03 - Índice da pratica de atividade física regular antes da inserção no grupo.



Com base nos dados do gráfico acima, podemos notar que sem um incentivo ou mesmo orientação os idosos não se preocupam em praticar atividades físicas regulares, ou deve estar ligado a falta de incentivo por parte do governo, pois nem todo lugar possui grupo de idosos que praticam atividade física regular com supervisão de um orientador, fator que é muito importante para preservar a saúde dos idosos e ainda instruir sobre como e qual será o ritmo da caminhada, baseado na aferição da pressão que acontece antes de realizar a caminhada, juntamente com o alongamento que é essencial para evitar lesões e maiores danos a saúde.

Nahas (2006) coloca que a atividade física regular melhora o controle do stress, o aumento da capacidade funcional e autonomia, o aumento da satisfação e da manutenção da massa muscular e ainda previne a osteoporose, reduz o risco de morte prematura e de desenvolvimento de doenças crônica, aumenta o auto-estima, além, disso ainda proporciona maior capacidade de realização das atividades da vida diária, preservando assim a independência destas pessoas que estão na terceira idade. Podemos observar essas vantagens na fala do Indivíduo 8 que é um praticante da caminhada do grupo de idosos.

“A caminhada é muito boa, depois que comecei a fazer, acabou as dores nas pernas, as juntas ficam boas e agora consigo tomar banho sem a ajuda da bengala que tinha”. (INDIVÍDUO 8).

Balbinotti e Barbosa (2006) completa que a atividade física é vista como uma fonte de satisfação de bem-estar e sociabilidade, sendo considerada uma boa oportunidade para encontrar e se reunir com os amigos.

Sendo assim podemos constatar na fala dos indivíduos 19, 24 e 48 assim citados para não ser identificado de acordo com a tabela 04 ambos na faixa etária média de 70 anos colocando os benefícios adquiridos na caminhada com o grupo.

Tabela 02 – Relato dos Indivíduos

Indivíduo 19	“É bom para todos os sentidos, a caminhada é saudável e agente convive com pessoas da nossa idade,
--------------	--

	agente se sente menino né, uma molecada brincando se divertindo, agente fica novo outra vez. Nós voltamos ao tempo. Participo já tem 4 anos e é muito bom aqui encontro meus amigos”.
Indivíduo 24	“Aqui agente está se divertindo, é uma diversão pra nós. Hoje mesmo saí lá de casa com uma dor no joelho e chegou aqui não sei para onde foi a dor, não estou sentindo mais nada. Aqui é bom para qualquer um, agente se sente bem quando está aqui. É muito boa para o corpo e para cabeça, agente esquece dos problemas que tem”.
Indivíduo 48	“Já faço caminhada aqui há 5 anos e estou bom demais, não sinto mais cansaço posso ir para qualquer lugar, minhas pernas não doem mais e posso até agachar. A caminhada é muito boa, aqui encontro essa turma e faz bem pro corpo. Falei para Dona “Fia” que ela iria voltar na outra semana sem muleta e ela veio mesmo sem muleta para a caminhada”.

Diante dos relatos acima mencionados podemos observar que além dos benefícios fisiológicos os benefícios sociais são prevalecidos e com isso os idosos sentem satisfação de estar praticando a caminhada com colegas e amigos da mesma faixa etária, podendo gerar troca de informações como fonte de interação e socialização.

De acordo com Ramos (1997) apud Sampaio (2007), dentre os benefícios da caminhada para o idoso, registram-se também no âmbito psicológico, pois ajudam na melhoria dos estados de humor como a depressão, raiva e confusão, tensão, vigor e clareza, além de possibilitar acréscimo da vitalidade.

Assim podemos notar que a prática da regular da caminhada é uma das melhores atividades físicas, principalmente quando relacionado a saúde do idoso, visto que não é complexa não precisa de materiais específicos e pode ser realizada em qualquer ambiente. Além dos benefícios físicos a mesma é

considerada uma fonte para os problemas psicológicos, contribuindo para a socialização e interação dos idosos.

Podemos constatar esses benefícios na fala do orientador, onde após a entrevista observamos a partir da sua concepção os benefícios obtidos pelos idosos após estarem inseridos no grupo de idosos “terceira idade” que realizam essa prática regular ao longo do tempo do programa.

“O projeto existe em Cavalcante há 7 anos, desde 2005. É um projeto de acompanhamento que se inicia pela manhã aferindo a pressão, alongamento e a caminhada. A caminhada para os idosos traz outros benefícios, visto que eles ficam em casa só sem fazer nada, sem desenvolver outra atividade. Eles ficam sozinho onde os filhos saem para trabalhar e os vão para escolas. Aqui eles tem como ponto positivo a comunicação, interação, onde são realizados passeios com o grupo, estão sempre juntos conversando do jeito deles, da forma deles. Eles vivem novamente a fase da adolescência. Há também os benefícios fisiológicos, onde muitos deles utilizavam bengalas e hoje como você está vendo não tem ninguém utilizando a bengala e muitos deles já diminuíram bastante os remédios utilizados para o controle da hipertensão. Eles estão aqui faça chuva ou sol é claro que nos dias de chuva o encontro é na feira coberta, mas eles não faltam porque é aqui o lazer dos idosos, onde se divertem e proseiam sobre assuntos do seu tempo e acredite já saiu alguns namoros aqui. Isso não é incrível? “Tudo isso a caminhada proporciona”. (ORIENTADOR).

Com dados referente a questão 9 do questionário aplicados aos participantes do grupo, reforçamos a concepção de que a socialização e a interação são os principais benefícios adquiridos com a prática da caminhada no grupo de idosos.

Tabela 03: Benefícios adquiridos com a prática da caminhada.

Benefícios adquiridos com a prática da caminhada após a inserção no grupo	
Socialização e Interação	56%
Saúde	21%
Controle da Hipertensão	10%
Busca pela Qualidade de Vida	8%
Outros	5%

Sampaio (2007) aponta que a caminhada apresenta vários benefícios individuais em relação a uma melhoria na qualidade de vida, saúde e bem-

estar. E esses se traduzem igualmente em benefícios sociais, particularmente aqueles que se referem a menos custos com cuidados de saúde mediante um a atividade de baixo custo. A prática da caminhada é a terapia de menor custo para a prevenção de doenças e melhora na saúde.

Na concepção dos idosos integrantes do grupo Terceira Idade de Cavalcante GO, os benefícios adquiridos com a prática da caminhada não estão diretamente ligados a saúde física e sim uma busca pela socialização e interação, onde na sua maioria os idosos se sentem isolados sem companhia para conversar e reviver os seus tempos e por isso a inserção no grupo é uma estratégia para se socializar e conviver com os amigos, pois nos dias que freqüentam a caminhada é considerado um ponto de encontro de amigos que se divertem e comunicam entre-sí.

Nessa premissa as condições contribuem para uma seletiva de participação no grupo, mas os reais motivos investidos é a satisfação de estar perto dos amigos que se reúnem três vezes por semana para a prática regular da caminhada, além de outros encontros ligados ao lazer que o projeto promove para os idosos, visando enfatizar os seus reais interesses.

6. CONCLUSÃO

A população idosa vem crescendo cada vez mais, então é necessário desenvolver trabalhos que possam prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida da população da terceira idade. Para desenvolver uma qualidade de vida para os idosos é necessária uma promoção de saúde através de atividades físicas moderadas e dentre essas atividades a caminhada é o exercício mais utilizado visto que todos podem praticar, além de ser de fácil acesso a mesma não precisa de nenhum custo para ser praticada e pode ser realizada em qualquer lugar como: calçadas, praças, rodovias, pista de Cooper, condomínios etc.

Para Cooper (1982) a atividade física aeróbica, realizada com intensidade moderada e longa duração (a partir de 30 minutos) proporcionam um alívio do estresse ou tensão, devido a taxa de um conjunto de hormônios denominados endorfinas que agem sobre o sistema nervoso, reduzindo o impacto estressor do ambiente e com isso pode prevenir ou reduzir transtornos depressivos. Com isso a atividade física regular proporcionará através da diminuição do estresse e da depressão a melhora do bem-estar psicológico.

A caminhada como prática de atividade física regular é uma boa opção para que esses indivíduos fujam do sedentarismo e ainda aprimore o seu convívio social, criando elos de amizade e constituindo laços afetivos. Esta prática é bastante popular, uma vez que não requer grandes gastos financeiros, nem habilidades específicas, além de não necessitar de local exclusivo, desde que o ambiente seja seguro, podendo ser praticado individualmente ou em grupo como é o caso do grupo focal da pesquisa, logo permite respeitar os limites e necessidades de cada indivíduo principalmente os idosos.

A pesquisa foi satisfatória, pois mostrou o quanto o projeto desenvolvido pela Secretaria de Assistência Social de Cavalcante está fazendo diferença na vida dos idosos participantes. Todos os objetivos foram alcançados com sucesso e ficou comprovado que o principal benefício da caminhada para os

idosos integrantes do grupo é a socialização e interação não menosprezando os aspectos fisiológicos que apresentam grandes resultados positivos durante o tempo em que os participantes estão inseridos no projeto. Os benefícios da caminhada na opinião dos idosos praticantes e do orientador do grupo são os fisiológicos como melhora no quadro de hipertensão, diminuição das dores, melhora da artrose e artrite denominadas na visão dos idosos como dores nas juntas e melhora na aptidão física e o aspectos benéficos definidos como principais foram os psicológicos e sociais como; melhora do bem-estar, do humor, alegria e o aumento da socialização e interação.

Como todo trabalho científico, reconhecemos a importância da pesquisa, do seu discernimento e que nos resultados apresentados possam ilustrar futuras pesquisas na área da Educação Física promovendo maior interesse a respeito da prática da caminhada para os idosos e possíveis criações de grupos que atenda as necessidades dos mesmos.

7. REFERÊNCIAS

HELENA, Ernani Tiaraju de Santa; NEMES, Maria Ines Battistella e ELUF-NETO, José. **Avaliação da assistência a pessoas com hipertensão arterial em Unidades de Estratégia Saúde da Família.** *Saude soc.* [online]. 2010, vol.19, n.3, pp. 614-626. ISSN 0104-1290. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902010000300013>.

CARNEIRO, Gláucia et al. **Influência da distribuição da gordura corporal sobre a prevalência de hipertensão arterial e outros fatores de risco cardiovascular em indivíduos obesos.** *Rev. Assoc. Med. Bras.* [online]. 2003, vol.49, n.3, pp. 306-311. ISSN 0104-4230. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-42302003000300036>.

GASPAR, João Pedro. **Efeitos do Sedentarismo a nível cardiovascular: a importância da atividade física na manutenção da saúde.** Universidade de Aveiro 2004.

IV Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial, volume 82, (suplemento IV), 2004.

ANDELÁCIO, Patrícia Cristiane Ferreira Couto e Caixeta Gilson Borges. **Exercício físico como meio de prevenção, tratamento e controle da hipertensão arterial.** Revista Digital. Buenos Aires, volume 15, Nº 149. Outubro de 2010.

MAZO, Giovana Zarpellon; LOPES; Marize Amorim; BENEDETTI, Tânia Beroldo; **Atividade Física e o Idoso.** Porto Alegre: Ed. Sulina, 2001.

MILÃO, Luzia Fernandes; LOPES, Paulo Tadeu Campos; MARTINS, Isabel Amaral; ROCHA, Anneliese Schonhorst. **Prevalência de Hipertensão Arterial em um Grupo de Idosos Praticantes de Atividade Física.** IN; **Estudos Multidisciplinares do Envelhecimento Humano**, TEIXEIRA, Adriane Ribeiro, BECKER, Júnior Benno, FREITAS, Cíntia de L Rocha. Porto Alegre:Nova Prova, 2008.

GAIARSA, J. A. **Como enfrentar a velhice.** 3. ed. São Paulo: Ícone, 1986.

GARDEZ LEME, L.E. **O envelhecimento**. São Paulo: Contexto, 1988.

FARIA JÚNIOR, A. **Atividades físicas para terceira idade**. Brasília: Sesidn, 1997.

Citação: Antônio Teixeira Marques, Adroaldo Gaya: **Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: Estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil**. Rev. Paul. Educ. Fis., São Paulo, 13(1): 83-102, jan./jun. 1999.

(LATERZA; BRANDÃO RONDON; NEGRÃO, 2007, p. 105). SILVA, Alisson. MACHADO, Leonardo. RODRIGUES, Vinícius apud. LENDZION, Célia Regina et al. **Envelhecimento e qualidade de vida**, Curitiba, v. 1, n. 1, p. 1-5, 2002.

GAIARSA, J. A. **Como enfrentar a velhice**. 3. ed. São Paulo: Ícone, 1986.

GARDEZ LEME, L.E. **O envelhecimento**. São Paulo: Contexto, 1988.

RODRIGO, Jonas. **Estudo de caso, fundamentação teórica vestcon**. Brasília 2008, Publicação em 7/8/2008 (A1-AT262).

FONTE, Sandra Soares Della; LOUREIRO Robson. **A ideologia da saúde e a educação física**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte 18 (2), janeiro/97.

LUSSAC, Ricardo Martins Porto. **Terceira Idade, envelhecimento e capoeira**. RBCEH, Passo Fundo, v. 6, n.1, p. 50-60, jan./abr. 2009.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. **Teorias biológicas do envelhecimento: do genético ao estocástico**. Rev. Bras. Med. Esporte, v. 8, n.4, jul./Ago, 2002.



Universidade de Brasília

PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL

LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
PÓLO DE SANTANA DO IPANEMA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DE PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine o documento de consentimento de sua participação, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não será penalizado de forma alguma. Em caso de dúvida você pode procurar o Pólo de Alto Paraíso GO do Programa UAB da Universidade de Brasília pelo telefone (62) 3446-1371.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA CAMINHADA PARA O GRUPO DE IDOSOS DA TERCEIRA IDADE DE CAVALCANTE GO.

Responsável: Thiago

Descrição da pesquisa:

Esta pesquisa tem como objetivo Analisar os benefícios da prática da caminhada para os participantes do grupo de idosos da terceira idade de Cavalcante GO.

E tem como objetivos específicos: Analisar o perfil dos praticantes da

caminhada;

Identificar os objetivos dos praticantes em relação à caminhada;

Analisar os benefícios da prática da caminhada na perspectiva dos sujeitos participantes e do orientador da prática.

Observações importantes:

A pesquisa não envolve riscos à saúde, integridade física ou moral daquele que será sujeito da pesquisa. Não será fornecido nenhum auxílio financeiro, por parte dos pesquisadores, seja para transporte ou gastos de qualquer outra natureza. A coleta de dados deverá ser autorizada e poderá ser acompanhada por terceiros. O resultado obtido com os dados coletados, bem como possíveis imagens, serão sistematizados e posteriormente divulgado na forma de um texto monográfico, que será apresentado em sessão pública de avaliação disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

TERMO DE CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Eu, _____

_____,
RG _____, CPF _____, abaixo assinado, autorizo a utilização para fins acadêmico científicos do conteúdo do questionário e entrevista para a pesquisa: **BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA CAMINHADA PARA OS IDOSOS DO GRUPO “TERCEIRA IDADE” DE CAVALCANTE GO.**

Fui devidamente esclarecido pelo (a) aluno(a): Darlan Gomes de Melo sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os seus objetivos e finalidades. Foi-me garantido que poderei desistir de participar em qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade. Também fui informado que os dados coletados durante a pesquisa serão divulgados para fins acadêmicos e científicos, através de Trabalho Monográfico que será apresentado em sessão pública de avaliação e posteriormente disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

Local e data _____/_____/2012.

Assinatura

II ANEXO



**Faculdade de Educação Física – FEF
Trabalho de conclusão de Curso – monografia**

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA CAMINHADA PARA OS IDOSOS DO GRUPO TERCEIRA IDADE DE CAVALCANTE GO

QUESTIONÁRIO

Destinado aos participantes do Grupo de Idosos “Terceira Idade” de Cavalcante GO.

Esse questionário destina-se a obter algumas informações sobre os benefícios da prática da caminhada para os idosos participantes do grupo terceira idade de Cavalcante. Suas informações farão parte de um estudo monográfico que tem como tema: BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA CAMINHADA PARA O GRUPO DE IDOSOS DA TERCEIRA IDADE DE CAVALCANTE. Suas respostas serão analisadas e você não será identificado. Por favor, responda os quesitos abaixo.

IDADE:

SEXO:

1- Tem problema de saúde?

Qual (is)?

2- Há quanto tempo pratica a caminhada no projeto?

() 1 ano

() 2 anos

() 3 anos

() 4 anos

() mais de 5 anos.

3 - Você praticava outra atividade física antes de entrar para o grupo?

() Sim () Não

Qual? _____

4- Pratica outras atividades regulares?

5- Tem se sentido melhor com a prática da caminhada?

Em que?

6- Por que pratica a caminhada?

7- Qual o principal benefício da caminhada para você?

8- Acha importante a prática da caminhada para a terceira idade? Por Quê?

9 - Quais os benefícios obtidos pela prática da caminhada após estar inserido no grupo? Enumere de acordo com a preferência.

- () Socialização
- () Memória
- () Interação
- () Controle da Hipertensão
- () Disposição
- () Busca pela qualidade de vida
- () Agilidade
- () Flexibilidade
- () Saúde
- () Resistência física
- () Humor

III ANEXO



**Faculdade de Educação Física – FEF
Trabalho de conclusão de Curso – monografia**

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA CAMINHADA PARA OS IDOSOS DO GRUPO TERCEIRA IDADE DE CAVALCANTE GO

ROTEIRO PARA ENTREVISTA

Destinado aos participantes do Grupo de Idosos “Terceira Idade” de Cavalcante GO.

- 1- Por que pratica a caminhada?
- 2- Há quanto tempo?
- 3- Acha importante a prática da caminhada, por quê?
- 4- Qual o benefício da caminhada para você?

IV ANEXO



**Faculdade de Educação Física – FEF
Trabalho de conclusão de Curso – monografia**

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA CAMINHADA PARA OS IDOSOS DO GRUPO TERCEIRA IDADE DE CAVALCANTE GO

ROTEIRO PARA ENTREVISTA

Destinado ao orientador do Grupo de Idosos “Terceira Idade” de Cavalcante GO.

- 1- Qual a importância da caminhada para os idosos?
- 2- Quais os benefícios da caminhada para os idosos?
- 3- Na sua perspectiva quais as mudanças apresentadas até agora pelos idosos?

V ANEXO



Faculdade de Educação Física – FEF Trabalho de conclusão de Curso – monografia

CRONOGRAMA DE PESQUISA

FASES	ATIVIDADES PREVISTAS	PERÍODO
Revisão do projeto de pesquisa e adaptações.	Revisita ao projeto	1ª Semana
	Preparação para as etapas de pesquisa.	2ª semana
Etapa 1 - Revisão de literatura	Início da revisão de literatura	3ª semana
	Continuidade da revisão de literatura	4ª semana
	Conclusão da revisão de literatura	5ª semana
Etapa 2 - Pesquisa de Campo	Conhecendo o público alvo	6ª semana
	Início da pesquisa de campo	7ª semana
	Continuidade da pesquisa de campo	8ª semana
	Finalização da pesquisa de campo.	9ª semana
Etapa 3 - Análise e discussão de dados	Início da Análise de dados	10ª semana
	Continuidade da	11ª semana

	análise e discussão dos dados	
	Finalização da análise de dados	12ª Semana
Sistematização da Monografia	Sistematização de base da monografia	13ª Semana
	Entrega da primeira versão da monografia	14ª Semana
Normatização	Normatização	15ªa Semana
Finalização da monografia	Entrega da versão final da monografia	16ª Semana
Defesa Pública	Seminário de Apresentação	19 de Janeiro de 2013.

VI ANEXO



Faculdade de Educação Física – FEF Trabalho de conclusão de Curso – monografia

ESTIMATIVA DE CUSTOS

ORÇAMENTO DE PESQUISA

	TIPO DE MATERIAL	VALOR R\$
MATERIAL PERMANEBTE	Medidor de Pressão Arterial Pulso BP3AF1-3 - G-Tech e Balança G-Tech.	R\$ 180,00
MATERIAL DE CONSUMO	Resma de papel A4	R\$ 15,00
	Prancheta DelloColor (1)	R\$ 10,90
	Caneta Bic (2)	R\$ 2,00
	Combustível (Gasolina 54 litros)	R\$ 164,70
TOTAL DE CUSTOS	R\$ 372,60	