

PERFIL DE IDOSOS PRATICANTES DE CAMINHADA NO BRASIL.

Stenio Melo Lins da Costa ¹

Glacyelle Fernandes de Oliveira ²

RESUMO

A caminhada é uma atividade física que proporciona vários benefícios para seus praticantes, sejam esses nos aspectos físico, mental e social, estando sua prática correlacionada com a melhoria geral da saúde. A caminhada não para o trabalho é a modalidade de atividade física mais praticada pelos idosos no Brasil. O objetivo deste estudo foi descrever as características sociodemográficas de indivíduos com 60 anos ou mais de idade que praticam a caminhada como atividade física no lazer. Realizou-se uma pesquisa descritiva de dados secundários. Os dados foram obtidos da Pesquisa Nacional de Saúde 2013 (PNS2013), realizado pelo IBGE em parceria com o ministério da saúde. Fizeram parte da amostra indivíduos com 60 anos ou mais de idade que praticavam a caminhada não para o trabalho como atividade física. Foram analisadas as seguintes variáveis: região; situação; gênero; sexo; estado civil; raça; e nível de instrução. Os dados foram analisados através da diferença de percentual, foi adotado um intervalo de confiança de 95%. Os resultados mostraram que 12,70 % dos idosos no lazer praticavam a caminhada. Dentre esses, a maioria residia na região sudeste (43,76%), na zona urbana (93,44%), era do sexo feminino (53,01), da raça/cor branca (56,93%), casados (59,96%), sem instrução e fundamental incompleto (53,77%). Os resultados apontaram para a necessidade da ampliação de políticas de incentivo a prática da caminhada entre os idosos residentes nas áreas rurais de todas as regiões brasileiras, mas especialmente na região norte que apresentou o menor percentual de idosos praticantes da caminhada no Brasil.

Palavras-chave: Idosos, atividade física, epidemiologia.

INTRODUÇÃO

O Brasil atravessa, atualmente, um processo de transição demográfica, caracterizado pelo envelhecimento de sua população. Assim, observa-se o aumento no número de indivíduos idosos, pessoas com 60 anos ou mais de idade, e uma diminuição de indivíduos jovens. Parte da população de idosos no Brasil é considerada fisicamente ativa por praticar esporte ou atividade física no lazer por um período superior a 150 minutos por semana, tempo considerado mínimo para caracterizar um indivíduo como fisicamente ativo.

¹ Professor Associado II do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, steniom@yahoo.com.br;

² Graduanda em fisioterapia pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, glacyellefernandes@outlook.com, (83) 3322.3222

Entretanto, alguns estudos indicam que a participação em atividades físicas diminui à medida que o indivíduo envelhece, o que resulta na redução de aptidão física e maior prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares nessas populações ¹¹. Analisando a presença de fatores de risco para as doenças cardiovasculares (FRDCV) em idosos, Ferreira et al. encontraram maior prevalência da hipertensão arterial, obesidade e sedentarismo entre os idosos pesquisados. No tocante ao sedentarismo, os autores observaram que houve um aumento do sedentarismo a partir dos 70 anos de idade, situação que se intensifica quando o idoso atinge os 75 anos de idade. Esse dado aponta para a necessidade de ações que visem ampliar a participação da população de idosos no Brasil em atividades físicas esportivas. Para tanto, é necessário conhecer inicialmente como a modalidade é atualmente praticada no Brasil, analisar o perfil de indivíduos idosos que adotaram a caminhada como sua atividade física no lazer, identificando variáveis sociodemográficas dessa população e assim formar subsídios para a implantação de uma política de incentivo a prática da atividade.

Boa parte da população de idosos no Brasil adota a caminhada como modalidade de atividade física. A pesquisa nacional de saúde realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e estatística (IBGE) em conjunto com o ministério da Saúde, apontou que a caminhada não para o trabalho é a atividade física mais adotada por idosos no Brasil, segundo dados do PNS 2013 12,70% dos idosos entrevistados praticavam a caminhada.

Apesar de a caminhada ser a principal atividade física praticada pelos idosos no Brasil, ainda são poucos os estudos que analisem o perfil dos praticantes da modalidade. A descrição das principais características de idosos que usam a caminhada como atividade física pode, como dito anteriormente, fornecer subsídios que suportem a adoção de políticas e ações públicas de promoção da atividade entre os idosos brasileiros.

Diante desse contexto, e da carência de produções científicas que descrevam a população de idosos praticantes da caminhada no Brasil, essa investigação teve o objetivo de analisar as características sociodemográficas de pessoas com 60 anos ou mais de idade que praticam a caminhada não para o trabalho como forma de atividade física.

METODOLOGIA

A população objeto do estudo foi formada por pessoas com 60 anos ou mais de idade residentes no Brasil e que praticavam a caminhada não para o trabalho como modalidade de atividade física. Os dados secundários foram obtidos a partir do banco de dados da Pesquisa

Nacional de Saúde – PNS 2013. A pesquisa nacional de saúde foi realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em cooperação com o Ministério da Saúde, na ocasião foram entrevistados 60202 indivíduos, dentre os quais 10.866 idosos.

As variáveis de interesse e analisadas durante a pesquisa foram: 1) Região - região de residência nas seguintes categorias: norte, nordeste, sudeste, sul, e centro-oeste; 2) Situação - Situação censitária nas seguintes categorias: urbano e rural; 3) Sexo - sexo da pessoa entrevistada, nas seguintes categorias: masculino e feminino; 4) Cor ou raça - cor ou raça, nas seguintes categorias: branca, preta, amarela, parda, indígena, sem declaração; 5) Estado civil - estado civil nas seguintes categorias: casado, separado ou desquitado judicialmente, divorciado, viúvo, e solteiro; 6) Nível de instrução - nível de instrução mais elevado alcançado, nas seguintes categorias: sem instrução, fundamental incompleto ou equivalente, fundamental completo ou equivalente, médio incompleto ou equivalente, médio completo ou equivalente, superior incompleto ou equivalente, superior completo. Os dados obtidos foram analisados através da diferença de percentual com intervalos de confiança de 95% (IC95%).

O projeto da Pesquisa Nacional de Saúde foi realizado em conformidade com a Resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), sendo aprovado pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) no dia 8 de julho de 2013, sob o nº 10853812.7.0000.0008.

DESENVOLVIMENTO

O processo do envelhecimento provoca o aumento da prevalência de fatores de risco para doenças crônicas, tais como as cardíacas, o diabetes e a depressão. Nesse contexto, a atividade física atua como fator de restauração da saúde, constituindo-se em uma forma de envelhecer ativo, proporcionando aos idosos maior independência, autonomia e autoestima ⁸.

Diversas modalidades esportivas podem ser praticadas por pessoas idosas. A caminhada é um exemplo de atividade física ideal para essa população, por não implicar em riscos à saúde, ter sua intensidade controlada facilmente, e não exigir supervisão médica para os praticantes saudáveis. Além disso, é uma modalidade que não demanda grandes custos para sua realização, sendo, portanto, bastante acessível ².

Diversos são os benefícios oriundos da prática regular da caminhada, sejam esses nos aspectos físico, social e emocional. Foi o que constatou o estudo conduzido por Torres et al. que investigaram a percepção de idosos praticantes da caminhada sobre os benefícios

advindos da modalidade. Os resultados mostraram que os idosos relataram melhoria em diversos aspectos: controle das doenças crônicas degenerativas; redução na massa corpórea; alívio nos quadros algícos, melhora na saúde mental e social; e melhora na mobilidade física. Nesse sentido, ao analisarem as características dos praticantes de caminhada em espaços públicos, Kunzler et al. verificaram que a busca pela manutenção da saúde foi o principal motivo para a adoção da atividade pelos investigados, que incluía um grupo de 58 idosos. O que, para os autores, demonstra o reconhecimento, por parte da população, dos benefícios resultantes da caminhada.

Um desses benefícios é o ganho da independência funcional, ou seja, da capacidade do idoso executar, sem ajuda de terceiros ou uso de dispositivos de auxílio, as atividades da vida diária (AVDs). Foi o que verificaram Cunha et al. os quais constataram aumento da autonomia funcional de idosos após um programa de caminhada que foi realizado três vezes por semana (segundas, quartas e sextas-feiras), nos horários de 17h às 17h45min, com intensidade variando entre 55% a 75% da frequência cardíaca máxima (FCM).

O aumento da flexibilidade é outro benefício advindo da prática da caminhada. A flexibilidade pode ser definida como a amplitude de movimento de uma articulação. A sua limitação está relacionada à perda da força muscular, encurtamentos musculotendíneos e outras condições que predis põem ao aparecimento de doenças osteoarticulares como artrites e artroses. O ganho de flexibilidade em decorrência da prática da caminhada foi demonstrado por Caromano et al. os quais verificaram o aumento da flexibilidade em mulheres idosos submetidas a um programa de caminhada. O programa de caminhada tinha a duração de 60 minutos, e era praticado duas vezes por semana em terreno plano e coberto. O programa foi realizado durante quatro meses. Ao final desse período, os autores constataram ganho de flexibilidade dos participantes, caracterizado pela normalização do nivelamento dos membros superiores com a consequente melhora da função da musculatura posterior do tronco e dos membros inferiores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maioria dos idosos praticantes da modalidade reside na região sudeste e na área urbana. A região sudeste é a região mais urbanizada do Brasil e é aquela que, quando comparada a outras regiões brasileiras, dispõe de um quantitativo maior de locais públicos adequados a prática da caminhada pelos idosos. A caminhada exige um mínimo de estrutura

das cidades para a sua prática, são recomendáveis locais públicos, com superfícies planas e sem obstáculos. Além do mais, devem-se priorizar locais ventilados e bem iluminados para a prática no período noturno ⁵.

Um ambiente adequado esta associado com o aumento da prática de atividades físicas, sejam elas no lazer ou em função do deslocamento. Os indivíduos que se sentem seguros em seus ambientes apresentam mais chances de serem ativos fisicamente. Essa percepção positiva é influenciada pela constatação das populações a respeito de itens como a segurança para caminhar, andar de bicicleta ou praticar atividade física durante o dia ou durante a noite, e boa iluminação das ruas próximas das residências durante a noite ⁴.

Nesse sentido, Florindo et al. observam que o estilo de vida das populações e a escolha por hábitos saudáveis, incluindo nestes a prática de atividades físicas, sofre a influência direta do ambiente em que essas pessoas vivem. Em um estudo sobre a influência da percepção do ambiente comunitário sobre a prática de atividades físicas por adultos, os referidos autores constataram associação da prática de atividades físicas com a quantidade geral de áreas de lazer, clubes e quadras, além do suporte social de convite de amigos para a prática e da percepção de segurança nos locais destinados a prática da modalidade e em seus entornos. Para os autores, esses resultados evidenciam a importância da existência das áreas de recreação e lazer nos espaços urbanos, tendo em vista que essas estruturas contribuem não somente para a prática de atividade física no lazer, mas também para a caminhada como forma de deslocamento.

Muito embora a caminhada seja usada pelas populações rurais no deslocamento para o trabalho e demais atividades cotidianas, os resultados obtidos nesta investigação mostraram que ela é pouco utilizada como atividade física no lazer pelos idosos brasileiros. Ao analisarem os fatores associados com a prática de atividades física de adultos residentes nas áreas rurais de Minas Gerais, Bicalho et.al. verificaram que boa parte dos moradores da área rural concentra suas atividades físicas no trabalho e nas atividades domésticas. Em seu estudo, os autores comprovaram que a prevalência de atividade física no lazer pelas populações rurais é baixa, o que, na percepção dos autores, aponta para a necessidade da implantação de políticas públicas de incentivo a atividade física no lazer para aquelas populações. A tabela 1 apresenta os dados referentes à região geográfica e situação de moradia da população investigada.

Tabela 1 - Percentual de indivíduos com 60 anos ou mais de idade que praticam a caminhada não para o trabalho, no Brasil, por região geográfica e situação de moradia, com intervalo de confiança de 95%(IC95%).

Características	%	IC95%
Região		
Norte	2,76	1,82-3,71
Nordeste	29,29	24,94-33,64
Sudeste	43,76	38,72-48,79
Sul	17,04	13,63-20,46
Centro-Oeste	7,14	5,56-8,73
Situação da Moradia		
Urbana	93,44	91,46-95,42
Rural	6,56	4,58-8,54

Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013.

Os dados referentes ao gênero da população estudada mostraram que houve uma ligeira predominância das mulheres entre os idosos praticantes da caminhada. A predominância das mulheres na prática da caminhada foi observada por Costa et al. ao analisarem a relação entre gênero e atividade física, os autores observaram que os indivíduos do gênero feminino praticavam atividades mais individuais, como a caminhada, enquanto que os homens optavam por atividades coletivas e com caráter competitivo. As mulheres praticantes da caminhada também aparecem em maior número no estudo conduzido por Trapé et al. os quais, ao investigarem uma população de adultos e idosos com idades variando entre 50 e 75 anos de idade praticantes da caminhada, verificaram maior percentual de mulheres com 74,8% do total. A predominância de mulheres entre os idosos praticantes da caminhada também foi verificada por Maia et al. os quais detectaram que 86,6% dos idosos eram do gênero feminino, proporção bem maior do que a encontrada neste estudo. A pequena diferença entre os gêneros encontrada neste estudo pode ser um indicativo de que, com o avanço da idade, os indivíduos do gênero masculino migrem das atividades coletivas para as atividades individuais que sejam mais seguras e menos exigentes quanto ao aspecto da aptidão física.

A caminhada é uma modalidade que, embora considerada de baixo impacto, tem sido apontada como benéfica no controle dos processos crônicos degenerativos, tais como aqueles

que afetam o sistema mio-osteo-articular, destacando-se, nessa área, os processos de perda de massa óssea, como a osteopenia e a osteoporose, que ocorrem com a idade e afetam mais predominantemente as mulheres do que os homens ⁶. Nesse sentido, estudos vêm mostrando que pacientes idosos com diabetes, artrose e hipertensão arterial têm percebido a caminhada como mecanismo de controle de suas enfermidades ¹⁰. A redução da pressão arterial devido a prática da caminhada foi constatada por Rodriguez et al. os quais verificaram redução da pressão arterial de idosas hipertensas e previamente sedentária que praticaram a modalidade por 60 min semanais durante um período de 12 semanas.

Os indivíduos que praticam a modalidade são na maioria casados. A população dos descasados, que incluem separados, divorciados, viúvos e solteiros, parece optar por atividades físicas que possam ser praticadas em grupo e que favoreçam, portanto, a socialização entre as pessoas. A caminhada, muito embora possa ser praticada por duas ou mais pessoas, é uma atividade considerada, por natureza, individual e tem uma menor capacidade de promoção de socialização, através do estabelecimento de novos vínculos, quando comparada às atividades coletivas. Entretanto, quando praticada em grupo, a modalidade pode ser uma importante aliada nos processos de socialização, foi o que constatou Torres et al. os autores verificaram que um grupo de caminhada se constitui como fator de promoção da saúde mental, promovendo possibilidade de cura e ressocialização para indivíduos idosos em estado de depressão.

Em relação à escolaridade, pôde-se observar predominância de indivíduos com baixo grau de instrução. A predominância de idosos com baixa escolaridade entre os praticantes da caminhada, também foi verificada por Maia et al. os quais verificaram um percentual de 31,6% de pessoas que possuíam o ensino fundamental incompleto e apenas 7% de idosos que possuíam o ensino superior completo. A caminhada é uma modalidade de baixo custo, pois não exige para a sua prática de equipamentos especiais nem tão pouco de locais específicos, podendo ser praticado em locais públicos como praças e calçadas ⁵. Além do mais, a atividade não exige o aprendizado de nenhuma habilidade motora por ser uma atividade bastante usual, e pode ser praticada sem orientação profissional e com baixo risco aos praticantes ⁷. Sendo assim, a modalidade é acessível a um vasto contingente de idosos, podendo ser considerada a mais democrática das atividades físicas disponíveis. O resultados também mostraram que a maioria dos praticantes declarou ser da cor/raça branca. A tabela 2 apresenta os dados demográficos da população.

Tabela 2 – Gênero, raça, estado civil e nível de instrução de indivíduos com 60 anos ou mais que praticam a caminhada não para o trabalho, com intervalo de confiança de 95% (IC95%).

Características	%	IC95%
Gênero		
Masculino	46,99	42,04-51,95
Feminino	53,01	48,05-57,96
Raça		
Branca	56,93	52,08-61,79
Preta	8,20	5,20-11,20
Parda	31,88	27,44-36,33
Estado civil		
Casado (a)	59,96	55,30-64,62
Separado (a) ou desquitado (a) judicialmente	3,32	1,87-4,77
Divorciado (a)	5,88	3,92-7,84
Viúvo (a)	19,16	15,78-22,53
Solteiro (a)	11,68	8,41-14,96
Nível de instrução		
Sem instrução e fundamental incompleto	53,77	48,83-58,71
Fundamental completo e médio incompleto	11,09	7,82-14,36
Médio completo e superior incompleto	14,91	11,82-17,99
Superior completo	20,23	15,95-24,52

Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados da pesquisa mostraram que, no Brasil, a caminhada é uma das modalidades de atividade físicas mais utilizadas pelos idosos no lazer. A maioria dos idosos praticantes da atividade reside nas áreas urbanas da região sudeste, o que mostra a necessidade da implantação de políticas públicas de incentivo a prática da caminhada por idosos residentes em outras regiões do Brasil, em especial na região norte, e por residentes nas áreas rurais do país. Essas ações devem focar em especial na estruturação das cidades para

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

que essas disponham, tanto nas áreas urbanas como nas áreas rurais, de espaços públicos seguros e adequados para a realização da modalidade. A maioria dos praticantes da caminhada era do gênero feminino, casados e com baixo nível de instrução. Ações que visem à formação, em espaços públicos, de grupos de caminhada orientada pode fazer com que haja uma maior adesão de idosos e uma maior socialização entre os participantes. Ainda são necessários outros estudos epidemiológicos que descrevam as populações de idosos praticantes da caminhada e de investigações que analisem os fatores de adesão dos idosos à modalidade.

REFERÊNCIAS

- 1-BICALHO, Paula Gonçalves et al . Atividade física e fatores associados em adultos de área rural em Minas Gerais, Brasil. Rev. Saúde Pública, São Paulo , v. 44, n. 5, p. 884-893, out. 2010 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102010000500014&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 15 maio 2019. Epub 30-Jul-2010. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102010005000023>.
- 2- CAROMANO, F.; KERBAUY, R.; TANAKA, C.; IDE, M.; CRUZ, C. Efeitos da caminhada no sistema musculoesquelético - estudo da flexibilidade . Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo, v. 18, n. 2, p. 95-101, 1 ago. 2007.
- 3- FERREIRA, Carla Cristina da Conceição et al . Prevalência de fatores de risco cardiovascular em idosos usuários do Sistema Único de Saúde de Goiânia. Arq. Bras. Cardiol., São Paulo , v. 95, n. 5, p. 621-628, out. 2010 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066782X2010001500010&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 16 maio 2019. Epub 12-Nov-2010. <http://dx.doi.org/10.1590/S0066-782X2010005000141>
- 4- FLORINDO, Alex Antonio et al . Percepção do ambiente e prática de atividade física em adultos residentes em região de baixo nível socioeconômico. Rev. Saúde Pública, São Paulo , v. 45, n. 2, p. 302-310, abr. 2011 .Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003489102011000200009&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 16 maio 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102011000200009>.

- 5- KUNZLER, Marcos Roberto et al . Saúde no parque: características de praticantes de caminhada em espaços públicos de lazer. Saúde debate, Rio de Janeiro , v. 38, n. 102, p. 646-653, set. 2014 .Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010311042014000300646&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 18 maio 2019. <http://dx.doi.org/10.5935/0103-1104.20140060>
- 6- LIMA, S.M.T.; FONTANA,C.M. Atividade física como um dos aspectos preventivos da osteoporose. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, v. 4, n.2, p.129-134,2000.
- 7- LUCENA DA CUNHA, RC, REGO FORTES, MDS, FERREIRA, MDA, PEREIRA BEZERRA, JC, FERREIRA DE LIMA SILVA, JM, GRAUP, S, CARVALHO NOBRE, G, MARTINS DANTAS, EH. Efeitos de um programa de caminhada sob os níveis de autonomia funcional de idosas monitoradas pelo programa saúde da família. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia [Internet]. 2010;v. 13, n.2, p.255-265.
- 8- MAIA, M, RUAS, A, ROCHA, F, OLIVEIRA, N, SOUZA, J. A autoestima em uma amostra de idosos com prática de caminhada orientada. Motricidade [Internet]. 2012;v.8, n.2, p.1085-1088.
- 9- RODRIGUEZ, D, FERNANDES DA COSTA, R, STRINGARI VIEIRA, A, GIROLAMO, L, RAYMUNDI, LY, GUISELINI, M, PONTES, FL. Eficiência da caminhada em duas sessões semanais para a redução da pressão arterial de idosas hipertensas previamente sedentárias. Fitness & Performance Journal [Internet]. 2008;v.7,n.3,p.169-174.
- 10- TORRES, A.; SILVA, H.; TORRES, D.; FIRMO, W.; CHAVES, A. Efeitos da prática da caminhada de idosos em grupo: um olhar do protagonista. JMPHC | Journal of Management & Primary Health Care | ISSN 2179-6750, v. 4, n. 1, p. 19-26, 17 abr. 2013.
- 11- TRAPÉ, A.; SACARDO, A.; CÁSSIA, A.; MONTEIRO, H.; ZAGO, A. Relação entre a prática da caminhada não supervisionada e fatores de risco para as doenças cardiovasculares em adultos e idosos. Medicina (Ribeirão Preto. Online), v. 47, n. 2, p. 165-176, 30 jun. 2014.