

O PERFIL DOS JOVENS PRATICANTES DE CAMINHADA DO MUNICÍPIO DE FORTALEZA.

Edson Silva SOARES, José Airton de Freitas PONTES JUNIOR, Janderson Felipe Saldanha OLIVEIRA, Luiz Vieira da SILVA NETO, Aline Pinho MENEZES, Tales Henrique Araújo CARNEIRO, Raimundo Giucélio Araújo de FREITAS JUNIOR.

Faculdade de Educação, UFC, Fortaleza, Ceará, Brasil.

Email: edsonfisiex@yahoo.com.br

A prática da caminhada é uma atividade física de fácil realização e acessível financeiramente. Em geral, esta prática é associada à população idosa, pois é muito popular entre eles por ser de fácil execução, provocar pouco impacto e de esforço controlável. No entanto, esta prática vem tendo muitos adeptos da população jovem que a praticam com o intuito de adquirirem uma melhor qualidade de vida. Vários são os benefícios que a prática regular da caminhada pode proporcionar aos jovens: melhora da resistência cardiorrespiratória, da composição corporal, fortalecimento muscular, além de possibilitar bem estar psicológico e social. O objetivo do trabalho foi verificar o perfil do jovem praticante de caminhada em relação aos aspectos socioeconômicos, organização do treino e as motivações para a prática. Foram pesquisados 72 praticantes de caminhada com idades entre 15 e 25 anos, em 13 bairros da cidade de Fortaleza/CE, escolhidos aleatoriamente. Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário, que continha questões relacionadas às características socioeconômicas, a organização do treinamento e as motivações, conhecimento e estado de saúde. A análise dos dados foi feita através de percentual por meio do *software* SPSS 15.0. Observou-se que 47,2% são do sexo feminino e 52,8% do masculino. O grupo apresenta média de idade de 20,76 anos (DP = 2,77), 81,9% são solteiros e a maioria (79,1%) possui no mínimo ensino médio completo, e 61% não tinha nenhum vínculo empregatício. Em relação ao tempo de prática 61,1% respondeu a mais de seis meses, sendo que de forma contínua apenas 19,8%. Na organização do treinamento, 80,6% pratica caminhada de 3 a 5 vezes por semana, e 71,4% treina de 30 a 60 minutos por dia. Grande parte (40,3%) considera o esforço do treino moderado, 76,4% mantém o mesmo esforço todos os dias do treino e 56,9% faz alongamento antes e depois da prática. As motivações para a prática da caminhada são pessoais (41,7%) e por saúde (68,1%), a maioria (56,9%) dos jovens caminha acompanhado. 69,4% considera a sua saúde boa, 93,1% não possui nenhuma doença, problema físico ou lesão. 51,3% obtêm informações sobre os exercícios pelos meios de comunicações. Os jovens praticantes de caminhada apresentam padrões socioeconômicos favoráveis para o exercício, pois a maioria apresenta dedicação apenas à formação escolar. Em relação à organização do treinamento, estão realizando em quantidade, duração e intensidade recomendadas, não apresentam problemas físicos e estão satisfeitos com a saúde. As motivações para a prática da maioria são pessoais e direcionadas ao bem estar físico, além de buscarem convívio social ao praticarem acompanhados. No entanto, um problema observado na falta de continuidade, pois as adaptações fisiológicas consequentes podem comprometer a qualidade dos resultados. Por isso, a necessidade de orientações dos profissionais de Educação Física.

Palavra chaves: Atividade Física; Caminhada; Jovens.