

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA
CAMPUS URUGUAIANA
Curso de Licenciatura em Educação Física
Trabalho de Conclusão de Curso

Perfil do Praticante de Caminhada no Parque Dom Pedro II

Acadêmicas: Cristiane Doleski Gomes
Rita Juliane R. Sanchez
Orientador: Prof. Dr. Álvaro Luís Ávila da Cunha

Trabalho apresentado em formato de artigo científico
Artigo nas normas do periódico:
Revista Brasileira de Ciências da Saúde

Uruguaiana, fevereiro de 2015.

Perfil do Praticante de Caminhada no Parque Dom Pedro II

Cristiane Doleski Gomes

Rita Juliane Resena Sanchez

Álvaro Luís Ávila da Cunha

Resumo

Este estudo teve como objetivo verificar o perfil do praticante de caminhada do parque Dom Pedro II, no município de Uruguaiana-RS. A amostra aleatória foi realizada com 75 sujeitos, avaliados no período de outubro a dezembro de 2014. Os indivíduos foram submetidos a uma avaliação de anamnese respondendo um questionário específico elaborado para este projeto. Mais da metade dos indivíduos avaliados 53,3% são do sexo masculino, sendo 46,6% do sexo feminino. 53,3% apresentavam IMC normal e 37,3% se encontram com sobrepeso. A maioria dos participantes caminha por lazer, 77,3% caminham com duração de até uma hora, de uma a duas vezes por semana, sendo que 26,6% da amostra são hipertensos e caminham por recomendação médica. Há uma maior adesão dos homens pela prática da caminhada com a finalidade de lazer, os índices de obesidade da amostra encontram-se normais, sendo que sua atividade é realizada em até uma hora e os hipertensos caminham por recomendação médica.

Palavras-chave: caminhadas; perfil dos caminhantes; espaços públicos.

Abstract:

This study aimed to verify the Walk Practitioner Profile at Dom Pedro II Park in the municipality of Uruguaiana- Rs. A random sample of 75 subjects who were studied in the period October to December 2014, subjects were submitted to an interview assessment, responding to a specific questionnaire for this project. More than half of the 53.3% of the sample studied subjects were male, 46.6% female, about 53.3% had normal BMI, 37.7% were overweight, most participants walk for leisure, 77.3% walk lasting up to one hour, one to two times a week, and 26.6% of the sample are hypertensive and go for medical reasons. there is a greater adherence by men for practicing walking for leisure, sample rates of obesity are normal, and its activity is carried out within one hour and hypertensive go for medical reasons.

Keywords: Hiking; profile of walkers; physical activity; public spaces.

Introdução

No modelo de vida contemporâneo, baseado na produtividade e na crescente ocupação do tempo para o trabalho, o cuidado com a saúde pode ficar em segundo plano.

Nossa sociedade reconhece a importância de atividades físicas no seu dia a dia, a contribuição para a saúde do corpo e da mente, no entanto a falta do tempo, de espaços adequados, de orientação e de disciplina são alguns aspectos que podem influenciar a inatividade física. Nesse sentido, faz-se necessário o estímulo à adoção de estilo de vida mais ativo, desde as idades mais novas até as mais avançadas, através de atividade física e exercícios físicos, para a manutenção da saúde (FORTI, 1999).

Para Donaldson (2000, p. 409) a prática da atividade física deveria ser uma das principais intervenções para a melhoria da saúde pública, já que pessoas que são fisicamente inativas apresentam duas vezes mais riscos de desenvolver doença coronariana e três vezes mais derrames do que as pessoas ativas.

Inúmeros são os benefícios que a prática da atividade física proporciona ao organismo. A prática regular influencia tanto nas variáveis fisiológicas quanto nas psicológicas e sociais. Em relação aos aspectos psicológicos podem ser percebidas muitas vantagens como a satisfação com a aparência, a melhora da autoestima, autoimagem e autoconceito, a diminuição da ansiedade, a diminuição de casos de depressão e a melhora de alguns aspectos cognitivos, também a maior integração social através da inserção em um grupo são alguns exemplos dos ganhos sociais ligados à prática regular de atividade física (DEPS, 1993; OKUMA, 1998).

Dentre tantas modalidades de atividades físicas, a caminhada é uma das opções mais acessíveis, sendo ela uma atividade tão básica e fundamental para os indivíduos, realizada de forma adequada traz inúmeros benefícios para a saúde de quem pratica. Caminhar é uma ótima indicação para combater o sedentarismo e melhorar a saúde. Segundo a recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) devemos caminhar ao menos 30 minutos todos os dias, a fim de obter os benefícios desta prática.

A caminhada foi popularizada no Brasil pelo Dr. Kenneth Cooper, criador do método Cooper, que fez com esta atividade também seja conhecida como "fazer Cooper".

Pesquisas apontam que a caminhada ajuda a evitar a ansiedade, a depressão, a osteoporose, a artrose, o acidente vascular, auxilia no tratamento de diabetes, provoca a oxigenação do cérebro por ser uma atividade aeróbica, e se praticada rotineiramente, libera endorfina que são hormônios capazes de tranquilizar e dar a sensação de bem estar, sendo assim contribui favoravelmente na melhora do sono.

Caminhar é uma atividade democrática, excelente para a socialização, que pode ser praticada por qualquer pessoa de qualquer idade, desde que alguns cuidados sejam tomados. Além de ser feita em qualquer espaço, como ruas avenidas ou parques, o praticante necessita de acessórios disponíveis a maioria da população.

Dessa forma, o objetivo deste estudo foi identificar o perfil de indivíduos que praticam caminhadas regulares, no Parque Dom Pedro II, na cidade de Uruguaiana-RS. Buscou-se ressaltar os benefícios da caminhada e sua amplitude na vida das pessoas de modo geral, contribuindo para o levantamento de informações que possam levar a uma futura intervenção de profissionais da área de Educação Física e a adesão aos exercícios físicos regulares, com orientação adequada, em espaços públicos.

Métodos

O estudo envolveu uma amostra aleatória de 75 indivíduos, sendo 40 homens e 35 mulheres. A faixa etária dos pesquisados variou entre 18 e 72 anos. Todos praticavam caminhadas em espaços públicos de lazer da cidade de Uruguaiana – RS, mais especificamente no Parque Dom Pedro II.

O Parcão, como também é conhecido pelos moradores do município, localiza-se na região central da cidade, bem próximo à Estação Rodoviária, possui duas quadras de futebol de sete, uma quadra de futebol de salão, duas quadras poliesportivas, além de duas quadras de vôlei de areia, pista de skate e patinação, pista de corrida e caminhada, ciclovia, pracinha, bebedouros e banheiros. Há também estrutura para receber eventos e shows, além da segurança da Guarda Municipal, nos horários de mais fluxo. Possui um centro de informações turísticas, banheiros e sede da administração.

O contato com os praticantes foi realizado no referido parque, no período de outubro a dezembro de 2014, duas vezes por semana das 19h às 21h30min. Após uma abordagem aleatória os voluntários que manifestaram o interesse em participar da pesquisa foram entrevistados através de um questionário específico (anamnese) para este estudo, contendo 16 questões. Dentre as questões destacam-se as relacionadas à idade, ao sexo, à frequência semanal, a duração da caminhada e à motivação para a prática. Logo após foi realizada a aferição de Pressão Arterial (PA) e mensuração da massa corporal e estatura para calcular o índice de massa corporal (IMC). Para finalizar era abordada a importância dos alongamentos antes e depois da prática, além de orientações sobre postura adequada ao praticar a caminhada e a importância da hidratação durante e após a atividade física.

Resultados

Logo no início de nossa intervenção no Parcão percebemos a necessidade que os praticantes de caminhadas e outras modalidades possuem de algum tipo de acompanhamento profissional. Em alguns dias formou-se uma fila para realizar as medidas e solicitar todo tipo de informações referentes à forma mais adequada de realizar as atividades.

Na tabela 1 é possível observar as características gerais da amostra. Pouco mais da metade foi composta por indivíduos do sexo masculino, a maioria dos avaliados pertence à faixa etária menor de 30 anos que equivale 50,6% da amostra. 26,6% são hipertensos e caminham por recomendação médica. Na variável referente à frequência apenas um indivíduo respondeu que caminha diariamente. Praticamente metade da amostra foi classificada com o IMC normal. Em relação aos motivos e razões, pelas quais esses indivíduos realizam a caminhada, 42,6% dos caminhantes afirma que é por lazer.

Tabela 1- Descrição geral dos resultados referente às variáveis dos Praticantes de Caminhada no Parque Dom Pedro II, dados coletados do município de Uruguaiana-RS out/ dez 2014.

Variáveis	N	%
------------------	----------	----------

Sexo			
Feminino	35		46,6
Masculino	40		53,3
Idade			
<30	38		50,6
30 e 39	23		30,6
40 e 49	06		8
>50	08		10,6
Hipertenso			
Sim	20		26,6
Não	55		73,3
Frequência			
1 a 2 vezes/ semana	50		66,6
3 a 4 vezes/ semana	23		30,6
5 a 6 vezes/ semana	1		1,3
Todos os dias	1		1,3
Duração			
Até 30 min	1		1,3
Até 1 h	58		77,3
Mais de 1 h	16		21,3
IMC			
Baixo peso	0		0
Normal	40		53,3
Sobrepeso	28		37,3
Obeso	07		9,3

Motivação			
Recomendação Médica	20		26,6
Lazer	32		42,6
Estética	23		30,6
Perfil da caminhada			
Sozinho	35		43,6
Com amigo (a)	40		53,3
Em Grupo	0		0

IMC – índice de massa corporal. % porcentagem N: número de indivíduos.

Discussão

O presente estudo apresentou resultados referentes ao perfil do praticante de caminhada no Parque Dom Pedro II (Parcão), no município de Uruguaiana-RS.

No que diz respeito à classificação do IMC o estudo verificou que 53,3% da amostra apresentam índices normais, 37,3% encontram-se com sobrepeso e apenas 9,3% dos indivíduos avaliados estão obesos. Tais classificações seguem os parâmetros, para verificação de índice de massa corporal, utilizados pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Diversos autores, como Wilmore e Costil (2001), Carpenter (2002), McArdle, Katch e Katch (2003) recomendam a prática de atividades aeróbias para as pessoas que visam à diminuição de gordura corporal.

Observando o domínio da frequência e duração da atividade física (caminhada) verificou-se que 66,6% dos indivíduos da amostra realizam a caminhada de uma a duas vezes por semana, 30,6% de três a quatro vezes e 1,33% da amostra realiza de cinco a seis vezes ou todos os dias.

Em relação à duração da atividade de caminhada, a pesquisa mostrou que 77,3% realizam até uma hora, 21,3% praticam mais de uma hora e 1,3% exercitam pelo menos 30min. Vale ressaltar que, conforme Kenneth Cooper (1983),

caminhar três vezes na semana em ritmo acelerado pelo menos por 30 minutos reduz em até 58% o risco de doenças cardiovasculares que causam a morte.

Em relação aos motivos e razões que levaram a prática da caminhada verificamos que 42,6% caminham por lazer, 30,6% caminham com a finalidade da estética e 26,6% por recomendação médica. Destacamos que 26,6% dos participantes são hipertensos.

Segundo uma pesquisa produzida na Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP), a caminhada reduz a pressão arterial na primeira hora e, o que é melhor ainda, essa queda se mantém nas 24hs subsequentes. Já para o Presidente da Sociedade Brasileira de Hipertensão, o Professor Fernando Nobre (2009), este estudo comprova mais uma vez, os benefícios do exercício físico nos pacientes com hipertensão arterial e como prevenção nos normotensos, aqueles com pressão arterial normal.

Quanto à idade, a média dos participantes da amostra é de 32,5 anos. Salientamos que, no estudo, há grande prevalência de jovens menores de 30 anos, totalizando 50,6% dos que praticam a caminhada. Sendo que a maioria deles 53,3% geralmente caminha acompanhado (a) por um amigo (a).

De acordo com a autora “Amigos e familiares que façam atividade com você aumentam suas chances de mantê-lo firme no exercício” (KALLAS, 2006, p.20). Desse modo, é perfeitamente comprovado pela pesquisadora, professora de educação física e especialista em ciência corporal, Daniele Kallas que a companhia de alguém é um fator motivador muito importante. Muitas vezes a companhia é considerada um dos únicos fatores capazes de estabilizar programas de exercícios ou atividades físicas, tornando-os regular e constante.

Embora o presente estudo apresente um notável perfil do praticante de caminhada deve-se considerar que há limitações quanto ao número de participantes da amostra, que neste estudo foi de 75 indivíduos válidos. Outra limitação do estudo refere-se ao questionário utilizado, pois algumas questões levaram a respostas subjetivas, dificultando a análise. Consideramos também que os horários e a frequência das avaliações realizadas no parque (duas vezes por semana, das 19 às 21h) poderiam ter sido ampliados para abranger mais caminhantes.

Conclusão

Podemos considerar a caminhada como uma prática bem difundida no município de Uruguaiana pela grande movimentação do Parque D Pedro II principalmente nos finais de tarde e fins de semana. Também cabe ressaltar a importância de espaços como o Parcão para estimular não só a caminhada, mas as diferentes modalidades esportivas. O poder público poderia revitalizar espaços não só no centro como nas periferias para que o estímulo atingisse toda a comunidade que comprovadamente é interessada nas práticas corporais.

A prática de caminhada é uma atividade física que proporciona inúmeros benefícios a quem a pratica: É uma atividade bastante flexível e acessível. As pessoas podem e determinam a frequência e a duração da atividade, conforme o seu tempo e o seu interesse, que variam bastante. Neste estudo, a maioria relacionou caminhada com lazer.

Constatou-se que a maioria dos praticantes de caminhada, no espaço público, são jovens adultos que se exercitam pelo menos duas vezes na semana e tendo como principal motivação a socialização, associada à saúde.

Os homens estão aderindo mais ao estilo de caminhar e preferem caminhar sozinhos, indivíduos com mais de trinta anos se preocupam com a aparência e a saúde por isso buscam realizar atividades regularmente e por até uma hora.

Embora pensássemos que as mulheres se preocupavam mais com a saúde do que os homens, o estudo mostrou que as mulheres com idade entre 18 e 30 anos caminham por estética e a maioria acompanhada pelas amigas, Percebe-se que entre as avaliadas ainda não há preocupação com a saúde e elas realizam atividades físicas para “manter a forma” ou emagrecer.

Já os avaliados, que se encontravam sobrepeso e hipertensos, a frequência da prática não é diferente daqueles que se manifestaram caminhar por estética, além de que alguns hipertensos deste estudo não alegam que caminham por recomendação médica e sim por lazer.

Mais estudos com maiores amostras precisam ser realizados para preencher as lacunas ainda existentes.

Referências Bibliográficas

CAPETER CS. Treinamento cardiorrespiratório. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

DEPS, V.L. Atividade física e bem-estar psicológico na maturidade. NERI, A. L. (Org.). Qualidade de vida e idade madura. Campinas, S.P.: Papyrus, 1993.

FORTI, N.; DIAMENT, J. Fatores de risco cardiovascular. In: CARVALHO FILHO, E. T.; PAPALÉO NETO, 15

FORTI, V.A.M.; CHACON-MIKAHIL, M.P.T. Qualidade de Vida e Atividade Física na terceira idade. In: GONÇALVES A., VILARTA, R. Qualidade de Vida e Atividade Física: explorando teoria e prática. Barueri. Manole, p. 227-256, 2005.

KALLAS, Daniele. Guia Brasileiro de Práticas Corporais e Qualidade de Vida no Trabalho. 1ª ed. São Paulo: Associação Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento 2006.

MONTEIRO, Maria de Fátima & FILHO, Dário C. Sobral. Exercício Físico e o Controle da Pressão Arterial. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em: 30/05/2006.

MCARDLE WD, KATCH FI, KATCH VL. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 3ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. NOVAES JV, VILHENA J. De Cinderela.

WILMORE JH, COSTILL D. Fisiologia do esporte e do exercício. 1ª ed. São Paulo: Editora Manole, 2001.

Diretrizes para Autores

Normas de Publicação

Recomendações, Informações e Instruções aos Autores Atualizadas em 25/01/2013.

A Revista Brasileira de Ciências da Saúde - RBCS é uma publicação científica dirigida à produção acadêmica, na área de Ciências da Saúde. Publica, preferencialmente, estudos científicos inseridos na realidade brasileira e divulga contribuições visando a melhoria da qualidade do Ensino, da Investigação Científica e da Assistência à Saúde no Brasil. Atualmente está indexada na Base Lilacs/BVS.

Poderão ser submetidos para avaliação, artigos para publicação nas seguintes seções:

- a) Pesquisa
- b) Revisões,
- c) Relato de Caso,
- d) Ensino,
- e) Metodologia,
- f) Carta ao Editor.

Independente da seção é necessário anexar os seguintes documentos:

1. Carta de Transferência de Direitos Autorais (conforme modelo);
2. Cópia do Parecer do CEP (quando for o caso);
3. Lista de Autores e Afiliação (Nomes completos, sem abreviaturas. Deve estar na ordem a ser usada na publicação. Indicar para autores nacionais entre parênteses a forma abreviada adotada na Plataforma Lattes, para fins de inclusão no DOI. Afiliação: Indicar a formação profissional, o maior título e o vínculo profissional detalhando função/cargo, Programa, Departamento e Instituição com Cidade, Estado e País.
4. Endereço postal completo do autor a ser indicado como contato na publicação. (Rua, número, complemento, Bairro, Cidade, Estado, País e CEP, bem como endereço eletrônico (email).
5. Declaração de Conflitos de Interesse

MODELO DE DECLARAÇÃO DE CONFLITO DE INTERESSES

Ao Editor Científico da Revista Brasileira de Ciências da Saúde

Declaração de Conflitos de Interesse

Eu, Nós (nome (nomes) por extenso), autor (es) do manuscrito intitulado (título), declaro (amos) que possuo (imos) () ou não possuo (imos) () conflito de interesse de ordem:

- () financeiro,
- () comercial,
- () político,
- () acadêmico e,
- () pessoal,

Declaro (amos) também que o apoio financeiro e (ou) material recebido para o desenvolvimento deste trabalho estão claramente informados no texto. As relações de qualquer tipo que possam levar a conflito de interesse estão completamente manifestadas abaixo.

Local, data:

....., de de 201...

Autores: (nomes e assinaturas)

Aspectos Éticos:

Todo artigo que envolver indivíduos humanos deve vir acompanhado de Cópia de Parecer de Comitê de Ética em Pesquisa - CEP. Não deve ser usado nome do paciente, iniciais, números de registros, inclusive registro hospitalar, no texto e em nenhuma ilustração.

Artigos envolvendo experimentação animal devem explicitar que estão de acordo com a legislação internacional ou normas nacionais e da instituição para de uso de animais em pesquisa.

Seções

Pesquisa: Esta seção consta de artigos inéditos, contribuições originais resultante de observações experimentais, de estudos de natureza epidemiológica, ou outros, representando novos resultados ou o progresso nos diversos campos das Ciências da Saúde. Os artigos enviados para esta seção terão prioridade sobre os demais. Esta seção está formalmente dividida nos seguintes itens: Introdução, Metodologia, Resultados, Discussão, Conclusão, Referências, além de Resumo e Abstract.

Relato de Caso: Relato de caso altamente informativo ou incomum constando de três itens: Introdução, Relato e Comentários. As Referências devem ser restrita às essenciais, no máximo a dez.

Metodologia: Seção dedicada a artigos descritivos sobre métodos estatísticos, físicos, químicos, citológicos etc., aplicados à pesquisa científica na área de Ciências da Saúde. Esta seção consta de três itens: Introdução, sobre os fundamentos teóricos do método; Método, descrição do método propriamente dito e Aplicação, sobre as aplicações práticas do mesmo.

Ensino: Seção composta de artigos descritivos de relevância sobre aspectos técnicos e avaliativos do ensino ou sobre propostas educacionais inovadoras na área de Ciências da Saúde. Esta seção consta de três itens: Introdução, sobre fundamentos teóricos e contexto da proposta; Proposta, descrição do objeto e Aplicação, contando comentários sobre a aplicabilidade e resultados (quando houver).

Carta ao Editor: Seção reservada ao comentário crítico e opinativo exclusivamente sobre artigo publicado na Revista Brasileira de

Ciências da Saúde. Os Editores avaliarão a pertinência da crítica e sendo considerada de interesse geral, será dada aos autores do artigo em questão, o direito de réplica, a qual será publicada no mesmo número da Revista. A Carta não deverá ultrapassar a uma página (300 palavras de texto).

Itens da seção Pesquisa

Introdução: Neste item são caracterizados, de modo sumário, o problema estudado, as hipóteses levantadas, a importância do estudo e os objetivos.

Metodologia: Descrição da amostra e processo de amostragem, especificando o número de observações, variáveis, métodos de averiguação e de análise estatística dos dados.

Resultados: A apresentação dos resultados deve ser de maneira sequencial e racional, usar tabelas, quadros e figuras (ilustrações/gráficos). As ilustrações devem ser inseridas no texto submetido.

Discussão: Os resultados mais importantes devem ser analisados criticamente, interpretados e quando for possível, comparados com dados semelhantes aos da literatura. Informações citadas nos itens anteriores só devem ser mencionadas quando absolutamente necessárias.

Conclusão: As conclusões devem responder de modo sucinto e direto aos objetivos propostos. Recomendações quando apropriadas podem ser incluídas no final deste item.

Dimensões

O texto completo (título, autores, resumo, abstract, corpo do trabalho com figuras e referencias) deve estar contido em 20 páginas, digitadas em word com margens de 2,5, espaço 1,5 e fonte arial 11.

Julgamento

Todo artigo submetido à Revista será primeiramente apreciado pela Comissão Editorial nos seus aspectos gerais e normativos. Havendo alguma irregularidade será devolvido aos autores para correção, não havendo, será encaminhado aos consultores externos para apreciação especializada do conteúdo. Os pareceres dos consultores serão encaminhados aos respectivos autores para eventuais ajustes. Excepcionalmente quando se tratar de assunto muito especializado, os autores poderão sugerir, à Comissão Editorial da Revista, dois consultores com reconhecimento nacional ou internacional e que sejam externos às suas respectivas instituições.

Resumo e Abstract: O Resumo/Abstract deverá, obrigatoriamente, ser estruturado, isto é, ser subdividido nos seguintes itens descritos como necessários para cada seção, como por exemplo: Pesquisa: Objetivo, Metodologia, Resultados e Conclusão, descritos, de modo claro e objetivo. O Resumo/Abstract deve ser escrito em espaço simples, sem parágrafos, citações bibliográficas ou notas e ter entre 200 e 250 palavras.

Descritores e Descriptors: A base de escolha dos Descritores poderá ser a área e sub-área de trabalho originadas a partir do título, tipo de abordagem e tipo de resultado, os mais relevantes para indexação. A escolha dos Descritores deverá seguir, obrigatoriamente, o DeCS (Descritores de Ciências da Saúde) da BIREME, o qual poderá ser acessado na Internet, através do site www.bireme.org ou www.bireme.br O número mínimo obrigatório de Descritores será de três e o máximo de seis, podendo ou não colocar qualificadores de cada descritor.

Agradecimentos: Quando houver este item, deve ser reservado para citação de pessoas que prestaram ajuda técnica, mas que não foram caracterizadas como co-autoras, ou instituições financiadoras e de apoio material.

Figuras: São consideradas Figuras todas as ilustrações do tipo fotografias, gráficos, mapas, desenhos profissionais etc. As Figuras e seus títulos devem ser inseridos no texto submetido, no local definido pelo autor. Devem ser numeradas em algarismos arábicos, de modo consecutivo na ordem em que aparecerem no texto. Fotografias do rosto ou do corpo inteiro de pacientes quando indispensáveis devem vir acompanhadas de permissão por escrito do paciente ou do seu responsável legal, além do Parecer da Comitê de ética em Pesquisa. Como norma do periódico, apenas fotos inéditas, não publicadas, serão aceitas como ilustrações. Quando forem usados números, letras e setas nas ilustrações, estas devem ser mencionadas devidamente no título das mesmas. Os títulos das Figuras devem ser, também, autoexplicativos. Os gráficos devem ser apresentados sempre referidos em função de eixos cartesianos.

Citação Bibliográfica: O sistema de citação adotado é o numérico, isto é, uma numeração única, consecutiva, em algarismos arábicos, sobrescrita em relação ao texto, e que remetendo à relação de referências ao final do trabalho.

Exemplos de citação numérica: Atenção: Números sobrescritos ao texto.

Esta condição é influenciada pela idade¹¹ - (uma referência)

Esta condição é influenciada pela idade^{11,12} - (duas referências consecutivas)

Esta condição é influenciada pela idade^{11,13} - (duas referências não consecutivas)

Esta condição é influenciada pela idade¹¹⁻¹³ - (mais de duas referências consecutivas)

Em casos específicos poderá ser usada a citação do autor.

Referências Bibliográficas: Usar entre 20 e 30 referências.

As referências devem ser normalizadas com base no estilo conhecido como Normas de "Vancouver", o Uniform Requirements for Manuscripts Submitted to Biomedical Journals: Writing and Editing for Biomedical Publication, ordenadas por ordem de entrada e numeradas.

Para publicações com até seis autores, todos devem ser citados; quando estiver acima de seis, somente citar os seis primeiros, acrescido da expressão "et al". Quando possível inserir o DOI do

documento citado, de acordo com os exemplos abaixo.

Artigo:

13. Costa ACO, Moimaz SAS, Garbin AJI, Garbin CAS. Plano de carreira, cargos e salários: ferramenta favorável à valorização dos recursos humanos em saúde pública. *Odontol. Clín.-Cient.* 2010; 9(2):119-23. DOI: 10.4034/PBOCI.2012.124.08

Livro:

13. Tobar F, Yalour MR. Como fazer teses em saúde pública. 2ª.ed. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2001.

Dissertações e Teses: Autor(es), título, [Dissertação de Mestrado] ou [Tese de Doutorado]. Cidade: Universidade (ou Instituição); ano. Número de páginas total seguido da letra p(300p).

Referência em meio eletrônico: deve-se mencionar todos os elementos essenciais disponíveis na homepage. Além disso, deve-se acrescentar a expressão Disponível em / Available in: seguida da expressão Acesso em / Access in: data do acesso: dia, mês e ano.

Obs.: Informações mais detalhadas poderão ser obtidas em normas específicas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) ou no Uniform Requirements for Manuscripts Submitted to Biomedical Journals do ICMJE - International Committee of Medical Journal Editors (*Ann Intern Med*126(1):36-47,1997).

Também pode ser usada para consulta às Normas Vancouver <http://www.bu.ufsc.br/ccsm/vancouver.html>

Título abreviado - lista de abreviaturas de periódicos da Index Medicus (base de dados Medline), pode ser consultada no endereço: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=journals>

Lista de abreviaturas dos títulos de periódicos nacionais e latino-americanos consulte o site: <http://portal.revistas.bvs.br>

Anexo

Pesquisa do Projeto TCC - Trabalho de Conclusão de Curso.
Curso Licenciatura em Educação Física – Unipampa - Campus Uruguaiana.
Visa identificar o Perfil do Praticante de Caminhada no Parque Dom Pedro II.
Acadêmicas: Cristiane Doleski e Rita Sanchez.
Professor orientador: Álvaro Luís Ávila da Cunha

Nome: _____

Data: ____/____/____ **Idade:** ____ **Sexo:** F () M ()

Peso: _____

Altura: _____

IMC: () normal () sobrepeso () obeso

Você é hipertenso?

() sim () Não

Você é diabético?

() Sim () Não

Você possui colesterol Alto?

() Sim () Não

Com que frequência você pratica exercícios físicos no Parque Dom Pedro II?

() De 1 a 2 vezes por semana () de 3 a 4 vezes por semana

() de 5 a 6 vezes por semana () Todos os dias

Você pratica algum outro exercício físico em seu tempo livre sem ser no Parque Dom Pedro II?

Sim () Qual? _____ Não ()

Motivo que o(a) incentivou a prática deste exercício?

() por recomendação médica (saúde) () lazer () estética

Você procurou ou teve acompanhamento de um profissional de Educação Física para que fosse indicado o melhor exercício a ser realizado?

() Sim () Não

Tempo de duração da sua pratica de exercício?

até 30 minutos até 1 hora mais de 1 hora

Qual é o efeito da pratica de caminhada na sua saúde?

positivo negativo

Após a pratica de caminhada como você se sente?

disposto indisposto normal

Como você prefere caminhar?

sozinho com um amigo(a) em grupo

Você realiza algum tipo de alongamento antes ou depois de realizar sua caminhada?

Sim Não

Você bebe agua durante a prática da caminhada?

sim não

A quanto tempo você faz atividade física (caminhada) no Parque Dom Pedro II? _____

Durante o inverno a frequência de sua pratica de caminhada é diminuída?

Sim Não Quantas vezes na semana? _____ duração: _____

Obrigada pela sua participação!!!!