

Mario Moreira Castilho
César Faúndez-Casanova
Greice Westphal-Nardo
Igor Alisson Spagnol Pereira
Fernando Malentaqui Martins
Nelson Nardo Junior

Perfil físico dos participantes da 1ª edição da caminhada contra a obesidade perca peso caminhando edição Maringá mais leve

Resumo

O objetivo desta pesquisa foi descrever o perfil físico dos participantes da 1ª edição da caminhada contra a obesidade perca peso caminhando edição Maringá mais leve, em comemoração ao dia internacional da obesidade. Os participantes foram convidados por meio dos meios de divulgação: cartaz, em mídia local (TV, rádio, jornal) e mídia eletrônica (site, correio institucional, facebook). Foram inscritos 58 participantes, com média de idade de 39,4 anos, altura de 165,5 cm, peso de 91 kg e IMC de 33 kg/m². Os resultados foram que apesar dos participantes declararem praticar atividade física, mais de 76% estavam abaixo dos níveis recomendados pela Organização Mundial da Saúde, por outro lado, constatou-se que o diabetes foi a doença mais frequente relatado pelos participantes. Os principais achados deste estudo apontam que os participantes com obesidade, menor idade e IMC, independentemente do sexo, apresentaram melhores condições para caminhar.

Palavras-chave: percurso, IMC, adultos; Brasil.

Physical profile of the participants of the 1st edition of the walk against obesity lose weight walking edition Maringá lighter

Abstract

The objective of this research was to describe the **physical** profile of participants in the 1st edition of the walk against obesity lose weight walking edition Maringá lighter, in celebration of International Obesity Day. Participants were invited through the following means: poster, local media (TV, radio, newspaper) and electronic media (website, institutional mail, Facebook). 58 participants were enrolled, with a mean age of 39.4 years, height of 165.5 cm, weight of 91 kg and BMI of 33 kg/m². The results were that despite the participants declaring that they practiced physical activity, more than 76% were below the levels recommended by the World Health Organization. On the other hand, it was found that diabetes was the disease most reported by the participants. The main findings of this study indicate that participants with obesity, younger age and BMI, regardless of gender, were better able to walk.

Keywords: steps, BMI, adults; Brazil.

Introdução

A caminhada é considerada a porta de entrada para as pessoas que desejam diminuir o índice de massa corporal, é uma atividade de fácil execução, necessita de investimento baixo para a sua

prática. Uma caminhada é sempre bem-vinda para ser ativo no seu dia (Ministério da Saúde [MS], 2021).

Dando o alerta, a Organização Mundial da Saúde (OMS), afirma que um em cada quatro adultos não atende a recomendação da atividade física e enfatiza que a inatividade física é um dos principais fatores de risco para mortalidade por doenças não transmissíveis, também menciona que países e comunidades devem adotar medidas para oferecer a todos mais oportunidades de serem ativos (OMS, 2022).

A população que vive a maioria do tempo sentada e realiza pouco movimento no dia, costuma fazer refeições mais calóricas, com o passar do tempo, pode desenvolver um índice indesejável no estado nutricional, atingindo, sobrepeso, obesidade e seus graus.

Conforme a (OMS, 2020) a obesidade é uma pandemia que atinge mais de dois bilhões de pessoas no mundo. A mesma instituição (OMS, 2024) reforça que a obesidade é um dos mais graves problemas de saúde que vamos enfrentar para os próximos anos. Estima para 2025, a população mundial alcança 2,3 bilhões de adultos esteja acima do peso, com o índice de massa corporal (IMC) maior que 25 kg/m² e 700 milhões com obesidade, (IMC) maior que 30 kg/m² (OMS, 2024).

No Brasil também é considerada uma pandemia e estima-se que essa doença crônica aumentou 72% nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019 (Ministério da Saúde. 2020).

Eventos de caminhadas específicas para o público com sobrepeso ou obesidade, chama a atenção dos órgãos públicos e privados devido a não realização de edições que tem o propósito de incentivar e apoiar esta população desassistida.

A caminhada é uma das atividades mais praticadas, pode ser realizada em qualquer lugar, nas ruas, avenidas, parques, calçadas, condomínios e praças, a mesma proporciona excelentes resultados, podendo ser realizada como fator de promoção a saúde e ao lazer (de Melo, 2012).

A caminhada é um exercício de natureza aeróbia. O exercício aeróbico é caracterizado pelo envolvimento de diversos grupos musculares em atividades enérgicas tendo como resultado um gasto energético intenso (Ferreira, 2014).

O simples processo de caminhar diariamente produz grandes benefícios à saúde, reduz o risco de desenvolver doenças crônico-degenerativas como hipertensão arterial, diabetes mellitus, dislipidemia, entre outras, além de contribuir para a redução do risco de mortalidade por qualquer causa, é um aliado perfeito para reduzir ou manter um peso recomendado. É importante atingir uma

certa cadência ou intensidade mínima para garantir esses efeitos favoráveis no corpo (Celis-Morales et al., 2020; Cristi-Montero, 2013).

A caminhada é uma forma de terapia, sendo de extrema importância a sua realização para o tratamento de cada um, pelos seus variados benefícios. Ajuda na triangulação do tratamento, juntamente com os cuidados na alimentação e o uso de medicamentos. Além disso, atua como forma de tratamento e prevenção de agravos e promoção da saúde (Danielski et al., 2008).

De igualdade, (Rodríguez, 2012) revela que as pessoas que cumprem o desafio de caminhar cerca de dez mil passos por dia têm melhor saúde geral e melhor qualidade de vida do que aquelas com pouco movimento durante o dia.

Por este motivo, pessoas com obesidade se tiverem oportunidades de participarem em ações que contribuem para o gasto de calorias, podem aumentar as chances de diminuir o índice de massa corporal e suas medidas, e, logram maiores condições de se manterem um perfil físico normal.

Estes acontecimentos apontam a necessidade de uma atenção especial para esta população, são ações voltadas, que se realizadas, pode contribuir na melhoria da prática de atividade física relacionada à saúde e na qualidade de vida dos participantes.

Levando em conta o exposto, para comemorar o dia mundial da obesidade, foi realizada a 1ª edição da caminhada contra a obesidade perca peso caminhando, Maringá mais leve.

O presente estudo teve como objetivo descrever o perfil físico dos participantes da 1ª edição da caminhada contra a obesidade perca peso caminhando edição Maringá mais leve, em comemoração ao dia internacional da obesidade.

Métodos

O Estudo foi uma pesquisa do tipo Casuística que apresenta o modelo por ser caracterizado por meio de disposição dos casos por paradigma e analogia, apelo a máximas, análise das circunstâncias, qualificação das opiniões, na saúde e na vida em geral (Jonsen & Toulmin, 1988).

Mediante o formulário de inscrição a 1ª edição da caminhada contra a obesidade perca peso caminhando edição Maringá mais leve, contou com a participação de 120 participantes, de ambos os sexos. Destes, 62 preencheram o formulário de inscrição de forma incompleta e os dados foram descartados, restando 58 que preencheram com todas as informações solicitadas no formulário, destes, 37 feminino, 36 adultas e uma adolescente acompanhada por sua responsável e 21 masculino, 18 adultos e três adolescentes, acompanhados por seus responsáveis.

No formulário solicitava em informar: o sexo, idade, altura, se praticava atividade física, se sim, quantas vezes na semana, se equivale a 150 a 300 minutos de intensidade moderada ou

vigorosa, se possui algumas doenças crônica como: diabetes, pressão arterial, colesterol e triglicerídeo alto, depressão, não possui, outras doenças e o percurso.

Procedimentos

O núcleo de estudos multiprofissional da obesidade (NEMO), da Universidade Estadual de Maringá (UEM), no dia 6 de outubro de 2019, às 9 horas, organizou a 1ª edição da caminhada perca peso caminhando edição Maringá mais leve, para comemorar o dia Internacional contra a obesidade e teve como apoio institucional a Câmara de Vereadores de Maringá, Secretárias de Saúde e de Esportes e Lazer de Maringá, Hospital Universitário Regional de Maringá (HUM - UEM), os parceiros Paraná Vida Cursos e Treinamentos e a Academia AUÊ.

Os participantes foram convidados a fazer a inscrição, através dos meios de divulgação: cartaz, na mídia local (televisão, rádio, jornal) e meios eletrônicos (site, e-mail institucional, facebook). O local para a realização desta edição foi na pista de caminhada da Vila Olímpica, situada na zona 7, na cidade de Maringá - PR, tendo percurso de 1.500 metros, com percursos pré-definidos de uma, duas ou três voltas, a concentração de largada e chegada se deu no estacionamento do ginásio de Esporte Francisco Ribeiro Neto.

Para participar da caminhada os interessados foram convidados a preencher um formulário, no momento de fazer a inscrição para o evento, por meio do Google formulário, conforme a figura 1.

Figura 1.

Fluxograma dos procedimentos para o preenchimento do questionário ao fazer a inscrição.

Nome do evento: 1ª EDIÇÃO DA CAMINHADA CONTRA A OBESIDADE EDIÇÃO MARINGÁ MAIS LEVE	
Link: https://forms.gle/DqmwFtF8BpvqxbDE7	
Questionário a ser preenchido ao fazer a inscrição	
1. Endereço de e-mail:	
2. Nome Completo:	
3. Número de whatsapp:	
4. Data de Nascimento/...../.....	Sexo: () Masc. () Fem.
5. Altura (Cm):	
6. Peso (Kg):	
7. Prática Atividade Física () Sim () Não.	
8. Quantas vezes na semana () Nenhuma, () 1 Vez, () 2 Vezes, () 3 Vezes, () 4 Vezes e () 5 Vezes.	
9. A atividade física realizada por semana, equivale a 150 a 300 minutos, de intensidade moderada ou vigorosa. () Sim () Não.	
10. Possui algumas destas doenças () Diabetes, () Pressão Alta, () Triglicerídeos alto, () Colesterol alto, () Depressão, () Não Possui e () Outras.	
11. Percursos () 1.500 m, () 3.000 m e () 4.500 m	

Acrescentam-se também o fluxograma dos procedimentos para a realização da 1ª edição da caminhada contra a obesidade perca peso caminhando edição Maringá mais leve, conforme a figura 2 (n=58).

Figura 2.

Fluxograma dos procedimentos para a realização da 1ª edição da caminhada contra a obesidade perca peso caminhando edição Maringá mais leve (n=58).

Fase 1: Período das inscrições

Etapa 1: Inscrições: De 10 de agosto à 3 de outubro de 2019
Público: Masculino e Feminino
Inscrição através do link: <https://forms.gle/DqmwFtF8BpvqxbDE7>

Critério para a participação:

Idade acima de 18 anos
Menores acompanhados de seus responsáveis
Apresentar boas condições físicas
Estar com sobrepeso ou obesidade
Morar em Maringá - PR ou outras localidades

Etapa 2: Realização da 1ª edição da caminhada contra a obesidade perca peso caminhando edição Maringá mais leve

Local: Pista de caminhada da Vila Olímpica de Maringá
Dia: 6 de outubro de 2019, às 9 horas
Concentração: Largada e Chegada Estacionamento do Ginásio de Esportes Francisco Ribeiro Neto

Fase 2: Participação na primeira edição da caminhada contra a obesidade perca peso caminhando edição Maringá mais leve

n= 120 Participantes
n= 62 não preencheram o formulário
n= 58 preencheram o formulário
n= 37 feminino
n= 21 masculino

Análise Estatística

Para ter os dados estatísticos, em cada uma das variáveis de análise, foi confirmada pelo teste de normalidade de Shapiro Wilks. Os dados coletados foram armazenados em um banco de dados no programa Excel 2010, que foi analisado por meio do software estatístico SPSS 23.0 (SPSS 23.0 for Windows, SPSS Inc., IL, EUA).

Para descrever as variáveis, foram utilizadas medidas de tendência central (médias) e dispersão desvio padrão (DP), além de análises de frequências e percentuais. As diferenças entre os sexos foram determinadas por meio do teste t para amostras independentes. Em todos os casos foi adotado $p < 0,05$.

Resultados

Por meio do formulário de inscrição a 1ª edição da caminhada contra a obesidade perca peso caminhando edição Maringá mais leve, contou com a participação dos inscritos.

Acrescentam-se também as características dos parâmetros antropométricos dos participantes que preencheram o formulário no ato da inscrição na tabela 1.

Tabela 1.

Características antropométricas dos participantes que preencheram o formulário no ato da inscrição (n=58).

	Todos X	(n=58) DE	Feminino X	(n=37) DE	Masculino X	(n=21) DE	p-valor
Idade (anos)	39,4	12,7	39	11,3	39,8	15,1	0,819
Altura (cm)	165,5	9,9	162,5	8,5	170,8	10,2	*0,001
Peso (kg)	91	22,2	87,4	21,6	97,4	22,2	*0,100
IMC (kg/m ²)	33	7,0	33	7,4	33,1	6,5	0,966

Nota: * diferença significativa $p < 0,05$ entre os sexos.

Os resultados demonstraram que a média dos parâmetros antropométricos entre os gêneros foram: a idade caracterizou-se como adulto jovem 39,4 anos, altura 165,5 cm, peso 91 kg e o IMC 33 kg/m², (obesidade grau I).

Na tabela 2, podemos observar que os participantes foram de todos os graus do estado nutricional, 7 eutrófico, 13 sobrepeso, 17 obesidade grau I, 10 obesidade grau II, 11 obesidade grau III.

Contudo, a maioria dos participantes apresentou a classificação de obesidade grau I, II ou III o que aponta para a efetividade da iniciativa em atingir o seu público alvo.

Tabela 2.

Apresenta o estado nutricional dos participantes que preencheram o formulário no ato da inscrição (n=58).

Estado nutricional	Total	(n=58)	Femenino	(n=37)	Masculino	(n=21)
	n	%	n	%	n	%
Eutrófico	7	12,1	5	13,5	2	9,5
Sobrepeso	13	22,4	8	21,6	5	23,8
Obesidade grau I	17	29,3	9	24,3	8	38,1
Obesidade grau II	10	17,2	8	21,6	2	9,5
Obesidade grau III	11	19	7	18,9	4	19

Na Figura 3-a: podemos observar que a maioria dos participantes informou que praticavam atividade física, ainda pode verificar este domínio em todos os graus do estado nutricional, também se verifica que os participantes com obesidade relataram em maior proporção a prática de atividade física do que aqueles classificados com sobrepeso.

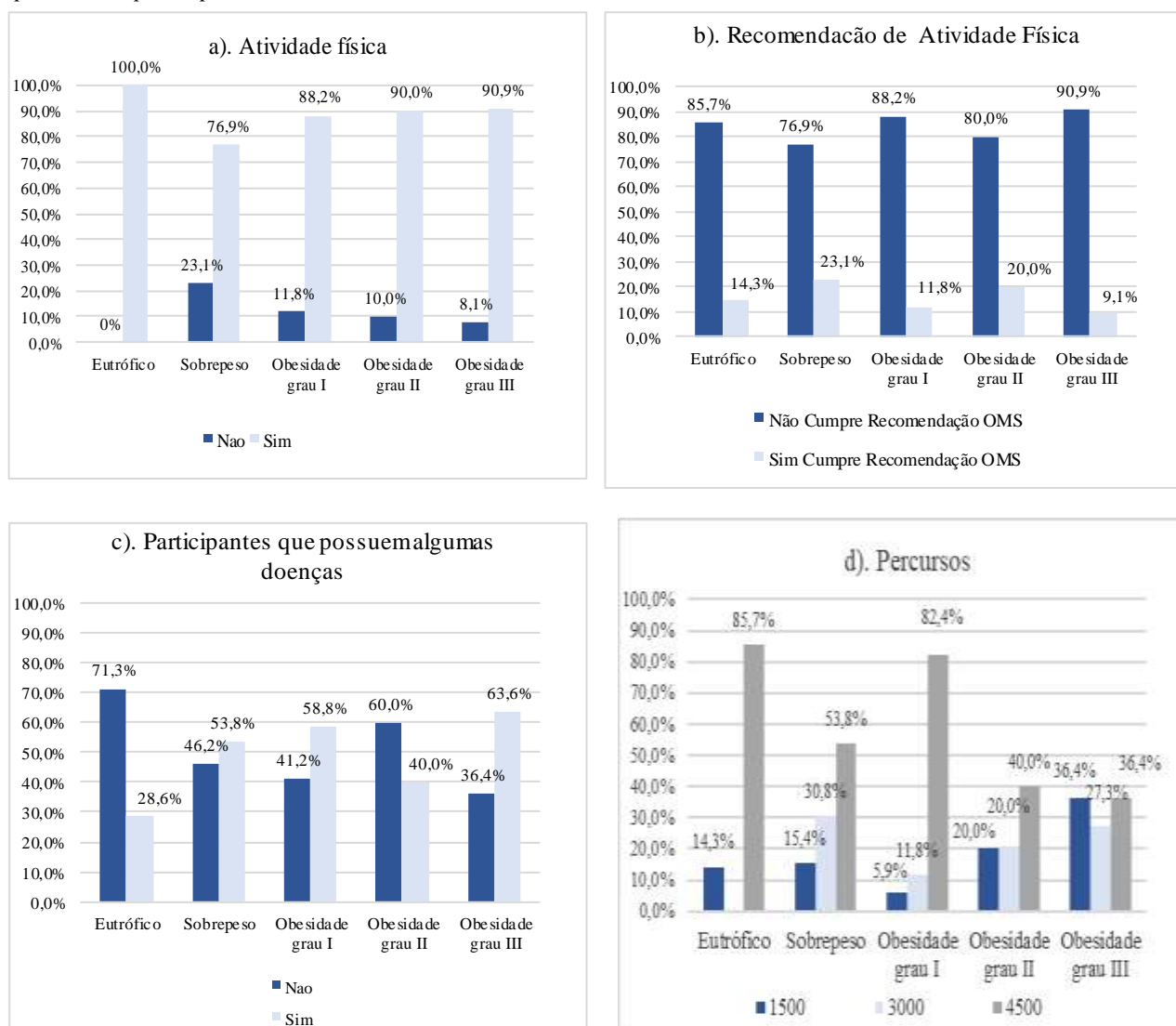
A Figura 3-b: conseguimos verificar que segundo o estado nutricional, mais de 76% dos participantes, não atendem a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020).

A Figura 3-c: listamos os participantes que informaram ter alguma doença crônica. Os achados mostraram que participantes com variadas classificações do estado nutricional, apresentaram já instaladas alguma patologia e com menor frequência para o estado eutrófico, seguido pelos participantes com obesidade grau II, sobrepeso, obesidade grau I, os classificados com obesidade grau III, reportaram a maior frequência de doenças crônicas, como o diabetes, acompanhadas pela hipertensão arterial, triglicerídeo alto, colesterol alto e depressão.

A Figura 3-d: enumeramos os participantes que inscreveram nos percursos, verificamos que o maior domínio dos inscritos em relação do percurso de maior distância, ficou entre os mais leves, enquanto os participantes que apresentaram obesidade grau II e III foram mais homogêneos nos percursos.

Figura 3.

Apresenta os participantes.



Discussões

A Organização Mundial da Saúde sugere para a população, a prática de pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes (OMS, 2020).

Os principais achados deste estudo, apesar dos participantes terem declarado que praticavam atividade física, mais de 76% ficaram abaixo dos índices recomendados pela Organização Mundial da Saúde. Pessoas que atingem a prática de realizar atividade física em relação ao tempo sugerido pela OMS, parece serem as que apresentam um melhor estado nutricional.

A informação que a maioria dos inscritos pratica atividade física, porém, ficando abaixo das orientações a ser seguido pela OMS (2020), fato que pode ter ocorrido, talvez pela limitação causada pela obesidade.

Cabe ainda reforçar esse cuidado aos gestores que fazem a promoção de saúde o seguinte: há pouco tempo a OMS, apontou a necessidade para o aumento da realização de mais eventos com a finalidade de incentivar as pessoas se movimentarem, fazendo uma projeção, que, entre 2020 e 2030, se os governos globais não adotarem medidas urgentes para incentivar, a prática de atividade física, cerca de 500 milhões de pessoas vão desenvolver doenças cardíacas, diabetes, obesidade ou outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) em decorrência do sedentarismo. (OMS, 2022).

A frequência da realização de atividade física, três vezes por semana foi a quantidade mais reportada, estes participantes estão no caminho certo para alcançar os benefícios advindos da prática regular de exercício físico.

De acordo com a OMS (2022), precisamos facilitar programas de atividade física para todos e garantir que as pessoas tenham acesso mais fácil a eles. A mesma organização emite um apelo claro a todos os países para uma ação mais forte e acelerada de todas as partes interessadas relevantes, trabalhando melhor em conjunto para atingir a meta global de uma redução de 15% na prevalência de inatividade física até 2030.

Anuncia ainda, reforçando mais esse cuidado, esperamos que os países e parceiros sigam estas orientações para construir sociedades mais ativas, saudáveis e justas para todos. É preciso ampliar a implementação de políticas para apoiar as pessoas a serem mais ativas por meio de caminhadas, ciclismo, esportes e outras atividades físicas (OMS, 2022).

Por vez, recomenda a necessidade da regularidade da prática de atividade física e procurarem a se adaptarem aos poucos e aumentarem a intensidade com segurança, quando realizadas.

Indivíduos com obesidade costumam apresentar risco elevado de comorbidades, baixa aptidão física, bem como limitações funcionais que prejudicam a autonomia para a realização de atividades rotineiras (Pataky et al., 2014; Westphal et al., 2020).

Nesse sentido, (Ramos & Maciel, 2017), afirmam que a caminhada contribui de forma significativa para a melhoria da qualidade de vida no que se refere aos aspectos biológicos, sociais e psíquicos.

Fatos relatados pelos participantes deste estudo, afirmaram que variáveis como a idade, o maior grau de obesidade, contribuíram para terem mais dificuldades para vencer o percurso. Motivo que os levaram a se escreverem no menor percurso (1.500 m) visto que a sua condição física restringe as possibilidades de realização de percursos mais longos.

A habilidade para caminhar uma determinada distância é um importante fator na manutenção da qualidade de vida, pois reflete a capacidade para as atividades diárias. (Lenssen et al., 2010; Capodaglio et al., 2013).

A distância de uma caminhada varia de acordo com a idade, gênero, altura e peso corporal. Além disso, há diferenças de acordo com diferenças geográficas e étnicas (Beriault et al., 2009; Casanova et al., 2011).

As atividades de vida diária são prejudicadas devidas não apenas ao acúmulo excessivo de gordura corporal, mas também a fatores mecânicos que podem reduzir a capacidade de caminhar (De Faria Santarém et al., 2015).

O talento de caminhar é uma medida simples da função física e um componente importante da qualidade de vida, pois reflete a capacidade de realizar atividades cotidianas.

Pacientes obesos e super obesos (IMC entre 30 e 40 kg/m²) é comum que se adaptem ao corpo com maior massa, diminuindo a velocidade de marcha (De Faria Santarém et al., 2015).

Aspecto que também foi observado nos participantes do presente estudo, pessoas com maior índice de massa corporal (IMC), independente do gênero, apresentaram mais limitações na velocidade da caminhada.

Neste sentido, é importante que haja o acompanhamento de um profissional de educação física para mensurar a carga de trabalho, orientar e prevenir os cuidados durante a prática da atividade física, bem como antes passar pela avaliação de outros profissionais da saúde (médico, nutricionista e psicólogo).

Estes especialistas poderão contribuir com orientações apropriadas a respeito da preparação de prescrições quanto ao funcionamento de seus órgãos, na melhor qualidade dos alimentos e o suporte psicológico.

A OMS (2024) aponta o cuidado para obesidade como causa evitável de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes tipo 2, acidente vascular cerebral, doença coronária e câncer. As atenções estão voltadas para as proporções destas doenças que são atribuíveis ao elevado índice de massa corporal (IMC) na idade adulta. (OMS, 2024).

Ações de políticas públicas que promovam o estilo de vida mais ativo por meio da caminhada em sua rotina diária, pode reduzir as chances de desenvolver doenças crônicas de alta letalidade, como o câncer, as doenças cardiovasculares, o diabetes, entre outras e pode ser uma alternativa viável para esse público.

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) do presente estudo estiveram presentes nos participantes em todos os graus do estado nutricional. O diabetes foi o mais reportado, seguido pela pressão arterial alta, triglicérido alto, colesterol alto e a depressão.

A prática da caminhada executando regularmente pode contribuir na redução dos índices dessas doenças. Vale salientar que a caminhada produz resultados de perda calórica, diminuição da pressão arterial, melhoria dos índices de glicose, bem como outros benefícios dessa atividade, é determinada de acordo com a intensidade com que a caminhada é realizada (Ramos & Maciel, 2017).

O estudo com crianças e adolescentes com obesidade, utilizando o teste de caminhada de 6 minutos, mostrou que os níveis mais altos de atividade física (moderada a intensa) e uma melhor condição física podem se contrapor ao impacto negativo que a adiposidade tem sobre a secreção de insulina.

Foi proposto que o alto conteúdo de gordura corporal se associa com um baixo condicionamento físico e uma diminuição na sensibilidade à insulina, que se reflete em um hiperinsulinismo compensatório (Elloumi et al., 2011; Machado-Rodrigues et al., 2014; Vásquez et al., 2017).

O estudo que teve como objetivo verificar a aplicabilidade do teste de caminhada de 6 minutos (TC6M) como indicador da aptidão cardiorrespiratória (capacidade funcional) em adultos com idade entre 18 e 50 anos, de ambos os sexos, com obesidade severa e comparar os valores obtidos com os preditos por duas equações, uma validada para a população brasileira e outra, para pessoas com obesidade.

Concluiu-se que o TC6M teve maior associação entre os resultados para pessoas com obesidade e foi bem tolerado pelos participantes, representando um recurso viável para a avaliação da aptidão cardiorrespiratória em adultos com obesidade severa (Castilho, Westphal, Pereira, et al., 2021).

A caminhada pode ser uma alternativa viável no auxílio desse processo. Logo, esta população necessita de atendimento e apoio para a prevenção e o tratamento com métodos convencionais (prática de atividade física), que consiste inicialmente no aumento do gasto de calorias, em conjunto no controle da ingestão alimentar e o suporte psicológico.

Para contribuir na melhora dessa condição física, as melhorias promovidas por programas multiprofissionais do tratamento da obesidade, costumam atingir diversos parâmetros de avaliação. Melhoria nos fatores de risco cardiovascular geralmente está relacionada com o aumento da aptidão cardiorrespiratória (Alisson et al., 2021; Castilho et al., 2020; Castilho, Westphal, Thon, et al., 2021; Westphal et al., 2020).

Afirma Vásquez-Gómez et al., (Vásquez-Gómez et al., 2019), é a variável que mais pode ser medida através da caminhada é a distância que está mais associada ao VO_2 .

Pessoas com sobrepeso ou obesidade, com o passar dos anos, tende a atingir a obesidade de maior grau ou a super obesidade, e, se nada for feito para reduzir essa tendência, teremos, com maior frequência, adultos super obesos.

Este estudo tem algumas limitações que devem ser reconhecidas, por ser um modelo transversal, portanto, a causalidade dos achados não pode ser estabelecida.

Os dados de atividade física autorrelatados podem estar sujeitos a viés e não fornecem medidas diretas, como estudos com acelerometria de movimento, conforme proposto (Celis-Morales et al., 2012; Faúndez-Casanova et al., 2021).

Apesar das limitações, esse tipo de estudo permite uma abordagem rápida e fornece evidências científicas nesse campo pouco explorado, o que permite analisar o potencial de generalização de estudos neste âmbito e identificar áreas para novas pesquisas.

Em resumo, este estudo apresenta algumas limitações que devem ser reconhecidas, por exemplo, a ausência de variáveis demográficas que não foram incluídas como escolaridade, nível socioeconômico, hábitos alimentares e nível de atividade física. Estes indicadores teriam permitido uma análise mais clara dos resultados do estudo.

Apesar disso, este é um estudo inicial e, tanto quanto sabemos, é o primeiro estudo realizado em tempo real em pessoas com obesidade, o que nos permite estabelecer uma base para estudar mudanças futuras nas atitudes face à obesidade e nos indicadores de adiposidade corporal. Além disso, os resultados obtidos podem servir aos pesquisadores para comparar e contrastar resultados, bem como para gerar políticas públicas.

Sugere-se que pesquisas futuras incorporem medidas objetivas de atividade física, utilizando, por exemplo, acelerômetros de movimento ou pedômetros. Por hora sugere-se que

outros estudos ampliem a análise sobre os efeitos da prática de caminhada e sua possibilidade de realização em diferentes cenários para a melhora da saúde.

Considerações finais

Os principais achados deste estudo apontam que os participantes com obesidade, menor idade e IMC, independentemente do sexo, apresentaram melhores condições para caminhar. A limitada produção de estudos científicos sobre caminhada específica para o público com sobrepeso e obesidade, sugere que há necessidade de mais estudos sobre essa temática.

Diante dos resultados apresentados pelo presente estudo, o qual aponta evidências de segurança e efetividade desse tipo de prática de atividade física, compreendendo, por consequência, relevantes benefícios por novos estudos nessa área.

Referências

Alisson, I., Pereira, S., Martins, F. M., & Castilho, M. M. (2021). Peso definidas : uma revisão sistemática da literatura Multiprofessional programs for treating obesity with defined weight loss targets : a systematic Programas multiprofesionales para el tratamiento de la obesidad con objetivos definidos de pérdida. *Research, Society and Development*, 10(1), e24710111779. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i1.11779>

Castilho, M. M., Westphal, G., Pereira, I. A. S., Martins, F. M., Bim, R. H., Thon, R. A., Moreira, V. F. R., Bevilaqua, C. A., Meireles, K. B., Okawa, R. T. P., & Júnior, N. N. (2020). Teste De Caminhada De 6 Minutos (Tc6M) Na Obesidade Severa: Considerações. *Revista Valore*, 5, e-5055. <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/618>

Castilho, M. M., Westphal, G., Pereira, I. A. S., Martins, F. M., Meireles, K. B., & Nardo Junior, N. (2021). Efeitos de um programa multiprofissional de tratamento da obesidade no ambiente aquático em adolescentes acompanhados ou não de suas mães. *Research, Society and Development*, 10(1), e34010111929. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i1.11929>

Castilho, M. M., Westphal, G., Thon, R. A., Pereira, I. A. S., Martins, F. M., Amaral, M. F. do, Okawa, R. T. P., & Nardo Junior, N. (2021). Efeitos de um programa multiprofissional de

tratamento da obesidade no ambiente aquático em adultos com obesidade severa. *Research, Society and Development*, 10(1), e12910111636. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i1.11636>

Celis-Morales, C. A., Perez-Bravo, F., Ibañez, L., Salas, C., Bailey, M. E. S., & Gill, J. M. R. (2012). Objective vs. self-reported physical activity and sedentary time: Effects of measurement method on relationships with risk biomarkers. *PLoS ONE*, 7(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0036345>

Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yáñez, A., & Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista Médica de Chile*, 148(6), 885–886. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872020000600885>

Cristi-Montero, C. (2013). ¿Es suficiente recomendar a los pacientes salir a caminar? Importancia de la cadencia. *Nutricion Hospitalaria*, 28(4), 1018–1021. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.4.6543>

De Faria Santarém, G. C., De Cleva, R., Santo, M. A., Bernhard, A. B., Gadducci, A. V., D’Andrea Greve, J. M., & Silva, P. R. S. (2015). Correlation between body composition and walking capacity in severe obesity. *PLoS ONE*, 10(6), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0130268>

de Melo, D. G. (2012). *Benefícios Da Prática Da Caminhada Para Os Idosos Do Grupo “Terceira Idade” De Cavalcante Go*. [Tesis de Licenciatura]. Universidade de Brasília.

Elloumi, M., Makni, E., Ounis, O. Ben, Moalla, W., Zbidi, A., Zaoueli, M., Lac, G., & Tabka, Z. (2011). Six-minute walking test and the assessment of cardiorespiratory responses during weight-loss programmes in obese children. *Physiotherapy Research International*, 16(1), 32–42. <https://doi.org/10.1002/pri.470>

Faúndez-Casanova, C. P., González Fuenzalida, H. I., Contreras Mellado, V. H., & Aguilera Aguilera, M. A. (2021). Incidencia de las vacaciones de fiestas patrias sobre el estado nutricional, condición física, nivel de actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios

chilenos. *Journal of Movement & Health*, 18(1), 1–10. [https://doi.org/10.5027/jmh-vol18-issue1\(2021\)art120](https://doi.org/10.5027/jmh-vol18-issue1(2021)art120)

Lenssen, A. F., Wijnen, L. C. a. m., Vankan, D. G., Eck, B. H. V., Berghmans, D. P., & Roos, G. M. (2010). Six-minute walking test done in a hallway or on a treadmill: How close do the two methods agree?. *European Journal of Preventive Cardiology*, 17(6), 713–717. <https://doi.org/10.1097/HJR.0b013e32833a1963>

Machado-Rodrigues, A. M., Leite, N., Coelho-E-Silva, M. J., Martins, R. A., Valente-Dos-Santos, J., Mascarenhas, L. P. G., Boguszewski, M. C. S., Padez, C., & Malina, R. M. (2014). Independent association of clustered metabolic risk factors with cardiorespiratory fitness in youth aged 11-17 years. *Annals of Human Biology*, 41(3), 271–276. <https://doi.org/10.3109/03014460.2013.856471>

Ministério da Saúde. (2020). *Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados br* (1a edição., Vol. 1, pp 1 - 124). MS. <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/relatorio-vigitel-2020-original.pdf/view>

Ministério da Saúde. (2021). *Guia de Atividade Física para a População Brasileira* (1a edição., Vol. 1, pp 1 - 54). MS. https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf

OMS. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo* (1a edição., Vol. 1, pp 1 - 17.). Ginebra. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

OMS. (2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pataky, Z., Armand, S., Müller-Pinget, S., Golay, A., & Allet, L. (2014). Effects of obesity on functional capacity. *Obesity*, 22(1), 56–62. <https://doi.org/10.1002/oby.20514>

Ramos, N. R. P., & Maciel, R. M. (2017). A Caminhada Orientada por um Profissional de Educação Física e Seus Benefícios. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento*, 1(3), 294–312. <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/caminhada-orientada>

Rodríguez, M. (2012). Caminar 10000 pasos al día para mantener una buena salud y calidad de vida. *Revista Intersedes*. 12(24), 137–145. <https://www.redalyc.org/pdf/666/66622581009.pdf>

Vásquez, F., Diaz, E., Lera, L., Meza, J., Curi, K., Torres, J., & Burrows, R. (2017). Condición física y sensibilidad insulínica en un grupo de escolares obesos de 8 a 13 años según estado puberal. *Nutricion Hospitalaria*, 34(4), 808–813. <https://doi.org/10.20960/nh.61>

Vásquez-Gómez, J., Castillo-Retamal, M., Souza de Carvalho, R., Faundez-Casanova, C., & Portes Junior, M. D. P. (2019). Prueba De Caminata De Seis Minutos ¿Es Posible Predecir El Consumo De Oxígeno En Personas Con Patologías? Una Revisión Bibliográfica. *MHSALUD: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.15359/mhs.16-1.1>

Westphal, G., Baruki, S. B. S., Mori, T. A. de, Montebelo, M. I. de L., & Pazzianotto-Forti, E. M. (2020). Effects of Individualized Functional Training on the Physical Fitness of Women with Obesity. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 25(268), 61–75. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2084/1276?inline=1>

World Obesity Federation. (2024). *World Obesity Atlas 2024*. London: World Obesity Federation. <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=22>