

MOTIVOS QUE LEVAM À PRÁTICA DA CAMINHADA POR PESSOAS QUE UTILIZAM O CAMPUS DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA EM MINAS GERAIS

REASONS FOR WALKING BY PEOPLE USING THE CAMPUS OF A PUBLIC UNIVERSITY
IN MINAS GERAIS

Jairo Antonio da Paixão¹, Gabriel Henrique Silva Pereira²

 <https://doi.org/10.70630/rspms.v8.2025.345>

RESUMO

Introdução: O sedentarismo configura-se um dos maiores desafios à saúde pública devido à sua relação com doenças crônicas e ao impacto econômico sobre o sistema público de saúde. Todavia, a prática regular da caminhada pode auxiliar a amenizar esses problemas. **Objetivo:** Investigar e identificar os motivos que levam uma parcela da população praticante de caminhada no Campus da Universidade Federal de Viçosa (UFV). **Materiais e Métodos:** O presente artigo apresenta os resultados de um estudo qualitativo, com viés descritivo exploratório, cujo objetivo foi. A amostra foi composta por um total de 147 participantes (84 mulheres e 63 homens). Para a coleta de dados foi empregado um questionário de expectativas e percepções acerca da prática da caminhada no Campus da UFV. **Resultados e discussão:** A partir das quatro categorias de análise: acesso ao Campus para caminhar; percepção dos benefícios relacionados à caminhada, fatores facilitadores para a prática da caminhada no Campus da UFV e, por fim, barreiras para a manutenção da caminhada, percebe-se que dentre os motivos que levam à prática da caminhada destacaram-se fatores como melhorias físicas, relacionadas ao controle e prevenção do excesso de peso corporal e de doenças, redução do estresse e socialização. Soma-se a estes fatores positivos como a localização, infraestrutura, segurança e a acessibilidade presentes no Campus da universidade em questão. **Conclusão:** O grupo amostral revelou diferentes faixas etárias, evidenciando a desconstrução da caminhada como uma atividade física circunscrita à população idosa. Enfim, as percepções por parte dos participantes da pesquisa, reafirmam a caminhada como uma atividade física promotora de saúde integral e de qualidade de vida.

Palavras-chave: Caminhada. Atividade Física. Qualidade de Vida. Saúde Pública.

ABSTRACT

Introduction: Sedentary lifestyle is one of the greatest challenges to public health due to its relationship with chronic diseases and its economic impact on the public health system. However, regular walking can help alleviate these problems. **Objective:** To investigate and identify the reasons that lead a portion of the population to practice walking on the Campus of the Federal University of Viçosa (UFV). **Materials and Methods:** This article presents the results of a qualitative study, with a descriptive-exploratory approach, whose objective was to investigate the reasons that lead a portion of the population to walk on the Campus of the UFV. The sample consisted of a total of 147 participants (84 women and 63 men). A questionnaire on expectations and perceptions regarding the practice of walking on the UFV Campus was used to collect data. **Results and discussion:** Based on the four categories of analysis: access to the Campus for walking; Regarding the perception of the benefits related to walking, Factors that facilitate walking on the UFV Campus and, finally, the barriers to maintaining walking, it is observed that among the reasons that lead to the practice of walking, factors such as physical improvements related to the control and prevention of excess body weight and diseases, stress reduction, and socialization stood out. Added to these positive factors are the location, infrastructure, safety, and accessibility present on the university Campus in question. **Conclusion:** The sample group revealed different age ranges, highlighting the deconstruction of walking as a physical activity limited to the elderly population. In short, the perceptions of the research participants reaffirm walking as a physical activity that promotes comprehensive health and quality of life.

Keywords: Walking. Physical Activity. Quality of Life. Public Health.

¹ Universidade Federal de Viçosa. Viçosa, MG, Brasil. ORCID: 0000-0003-1413-9081. E-mail: jairopaixao@ufv.br

² Universidade Federal de Viçosa. Viçosa, MG, Brasil. ORCID: 0009-0005-8608-3197. E-mail: gabriel.h.pereira@ufv.br



INTRODUÇÃO

O ato de caminhar é uma atividade humana coletiva, uma possibilidade de transformação, [...] um movimento que reconhece o espaço como esfera de relações e interações que, por meio de trajetos, possibilita encontros: cria trajetórias (Ukan; Torres, 2022, p. 3).

Incontestavelmente, o ato de caminhar delineia a história da humanidade. O fato de os hominídeos terem aprendido a andar possibilitou-lhes explorar a savana, um espaço imenso no qual as possibilidades eram ilimitadas. Tal transição anatômica elevou o ser humano à posição de dominância no planeta (Santana, 2020). Trata-se de uma das características naturais envolvidas diretamente na sobrevivência, formação de grupamentos e comunidades que partilham os mesmos interesses, crenças, tradições e preservação cultural (Solnit, 2016). Sobre o caminhar, Santana (2020) discorre que essa atividade é perpassada por uma espécie de prazer, liberdade e significados que as pessoas buscam em diversos momentos da vida. Jean Jacques Rousseau em *Os devaneios do caminhante solitário e confissões*, narra que apenas conseguia refletir e raciocinar enquanto caminhava (Rousseau, 1995). Por assim, dizer, infere-se que o caminhar representa mais do que uma atividade física, é um aspecto fundamental da experiência humana, com significados individuais de acordo com a intenção do ser, erigindo a compreensão do mundo.

No contexto de evolução da humanidade e transformações no ambiente circundante, percebe-se que a prática de caminhar vem decaindo como ato rotineiro nas sociedades modernas. De acordo com Santana (2020) o avanço tecnológico e as infindáveis facilidades e confortos almejados pelas diferentes civilizações tem aumentado o sedentarismo e, por sua vez, tem implicado no estado de saúde e longevidade das diferentes culturas, efetivados pelo aumento de doenças cardiovasculares e metabólicas (Pelegrini *et al.*, 2014). Portanto, enfatiza-se não se tratar de um problema que se restringe à uma faixa etária e camada social específica, mas sim, a população global (WHO, 2020).

Numa perspectiva que sinaliza estratégias voltadas à mitigação dos efeitos negativos provenientes de estilos de vida, marcados pelo sedentarismo e que tende a promoção da saúde e qualidade de vida das pessoas, a caminhada tem sido considerada o meio mais econômico e acessível quando se trata de atividade física, e alguns fatores contribuem para uma prática mais eficaz em prol da saúde, tais como um ambiente apropriado, escolha de melhores horários e companhias.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda pelo menos, 150 minutos de atividades físicas aeróbicas de intensidade moderada por semana ou 75 minutos de atividades físicas aeróbicas de intensidade vigorosa semanal para indivíduos adultos (WHO, 2020). De acordo a referida agência, o Plano de ação global sobre atividade física 2018-2030 estabeleceu uma meta para reduzir a inatividade física em 15% até 2030 e delineou 20 ações e intervenções políticas recomendadas para atingir essa meta tais como 150 minutos de atividades moderadas como caminhadas, danças e cuidados com o jardim por pelo menos duas vezes na

semana (WHO, 2020). Sob essa ótica, Leão, Dallgalo e Kanashiro (2022) alertam sobre a influência do ambiente no estímulo à prática de atividade física. Os autores ressaltam ainda que a construção de praças, bairros e demais espaços destinados a práticas esportivas são os maiores agentes da facilitação da mobilidade ativa e possibilitam a redução do sedentarismo (Leão; Dallgalo; Kanashiro 2022). Esse é o caso do Campus da UFV, que se configura espaço privilegiado para a prática de diferentes atividades físicas e de lazer, amplamente reconhecido por sua infraestrutura e paisagem natural, incluindo um vasto número de ambientes planos, prédios administrativos, salas de aula, departamentos e laboratórios, mas o que realmente se destaca na paisagem são as extensas áreas verdes com vegetações, áreas de florestas, lagos e jardins, criando um ambiente acolhedor que atrai a comunidade para diversas atividades. Trata-se de um local escolhido por uma parcela considerável da população local e universitária para prática de atividades físicas, em especial a caminhada.

Nessa perspectiva, a presente investigação teve como objetivo investigar e identificar os motivos que levam uma parcela da população praticante de caminhada no Campus da UFV.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tendo em vista o fenômeno investigado, a trilha científica das ciências humanas e sociais se mostrou a mais indicada para atender ao objetivo proposto. Neste sentido, foram seguidos os procedimentos metodológicos de um estudo qualitativo, com viés descritivo exploratório (Minayo, 2011; Thomas; Nelson; Silverman, 2012).

O estudo considerou uma parcela da população praticante de caminhada no Campus da UFV nos períodos da manhã, final da tarde e noite. O grupo amostral consistiu de 147 participantes (84 mulheres e 63 homens) entre moradores locais, estudantes de cursos de graduação e pós-graduação da UFV e de demais instituições de ensino superior (IES) locais. Como critérios de inclusão foram considerados praticantes de caminhada no Campus da UFV nos períodos da manhã, final da tarde e noite, ambos os sexos, ter no mínimo 18 anos de idade,

Vale ressaltar que a seleção dos participantes foi realizada nas vias públicas do Campus da UFV, obedecendo os critérios de inclusão mencionados. Ao cumprir estes procedimentos, os participantes foram convidados a participar da entrevista semiestruturada que foi realizada no Campus, no período de 26 de março a 10 de maio de 2025.

Como instrumento para a coleta dos dados, foi empregado um questionário elaborado pelo pesquisador, fundamentado na literatura específica, composto por 12 questões abertas, que tinham como propósito identificar os motivos que levam uma parcela da população a praticar caminhada no Campus da UFV. O referido questionário foi elaborado a partir de um roteiro semiestruturado com perguntas curtas e diretas que possibilitou focar em tópicos específicos, mas que permitiu ao participante a liberdade nas

respostas emitidas. O objetivo foi coletar dados descritivos e ricos dos participantes, focando no *porquê* e no *como* acerca dos possíveis motivos que os levam a praticar a caminhada no Campus da UFV, mesmo que a formulação inicial tenha sido concisa.

No tratamento dos dados, inicialmente se fez uso de estatística simples para analisar os dados obtidos nos questionários, baseados principalmente na estatística descritiva, e que favoreceu o resumo e organização dos dados coletados na extração das informações básicas. A partir dos dados organizados e resumidos foram adotados os procedimentos da técnica de Análise de Conteúdo (Bardin, 2011), sendo consideradas as fases de *pré-análise*, *exploração do material* e, finalmente, *tratamento dos resultados*, fase em que ocorreu a inferência e interpretação dos dados e que levou à construção das categorias de análise. A partir das inferências e da recorrência semântica, os resultados foram dispostos em três categorias: acesso ao Campus para caminhar; percepção dos benefícios relacionados à caminhada e, por fim, barreiras para a manutenção da caminhada.

Com vistas a manter o anonimato dos participantes, foram adotados o código P acompanhado do número que foi atribuído a cada participante, a partir da ordem numérica em que foram realizadas as entrevistas. Assim, será empregado na seção Resultados e Discussão códigos como P1, P2, P3 ...

Foram adotados os procedimentos éticos em consonância com a Resolução nº 510 de 2016 do Conselho Nacional de Saúde que dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da UFV, sob o parecer nº 7.283.389 em 11 de dezembro de 2024.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na perspectiva de contribuir com a reflexão sobre o Campus da UFV considerado na presente investigação, se faz necessário apresentar algumas características do espaço utilizado para a caminhada e outras práticas corporais. O trajeto é muito bonito e bem cuidado. Dispõe de uma bela paisagem natural e conta a presença de muitas árvores e flores ao redor da primeira represa e da reta, que conta com pistas duplas para carros, calçadas para pedestres adaptadas para deficientes visuais, ciclovias. Enfim, é um ambiente muito agradável, cercado pela natureza. Não se tem a extensão exata da reta principal, no entanto, trata-se de um espaço que tradicionalmente abriga diversos eventos esportivos de corrida e caminhada.

O início da universidade é delimitado pela presença das "Quatro Pilastras", um dos patrimônios simbólicos da universidade, que frequentemente serve como ponto de partida ou de chegada para percursos de caminhadas e corridas pelos adeptos às práticas físicas. Vale ressaltar que há pouco tempo, a UFV instalou espaldares na Praça do Saguí, que fica próxima às quatro pilastras, sendo acessível às pessoas para a prática de alongamento, contando ainda com extenso bicicletário com iluminação e vigilância.

Nesta ordem de coisas, a discussão dos resultados obtidos desenvolveu-se por meio da análise dos dados das entrevistas realizadas com os praticantes de caminhada no Campus da UFV, a bibliografia utilizada que vinha ao encontro da temática abordada e, também, as posições assumidas pelos pesquisadores em relação ao fenômeno investigado. Nessa direção, a presente seção encontra-se estruturada em quatro categorias: a primeira intitulada *Acesso ao Campus para caminhar*; a segunda *Percepção dos benefícios relacionados a caminhada*, a terceira *Fatores facilitadores para a prática da caminhada no Campus da UFV* e, por fim, *Barreiras para a manutenção da caminhada*.

Acesso ao Campus para caminhar

Ainda que o foco da presente investigação seja a caminhada, enquanto prática física, os relatos dos participantes, evidenciaram uma relação direta envolvendo a distância entre os bairros onde residem e o Campus. A maioria dos participantes relataram iniciar a caminhada a partir de suas respectivas moradias, especialmente aqueles que residiam em bairros que se localizam nas proximidades, que contam com fácil acesso, como é possível verificar algumas falas:

“[...] moro no centro e venho de casa mesmo” (P58).

“[...] a maioria das vezes eu início de casa” (P12).

“Algumas vezes venho de carro e deixo na Reitoria ...” (P64).

Essa parcela demonstra maior facilidade de acesso e tende a incorporar a caminhada como parte do deslocamento cotidiano até o Campus. Por outro lado, os participantes que residiam em bairros mais afastados relataram a necessidade da utilização irrestrita de algum meio de transporte como carro, moto ou ônibus para chegar até o Campus, de onde iniciavam a caminhada, conforme são destacados alguns relatos:

“[...] venho de lotação, só quando dá, é que meu marido me traz de moto” (P27).

“[...] moro no bairro Sagrada família, quando venho de moto, chego até as 4 pilstras e começo dali” (P3).

“Nós moramos no bairro de Ramos e chegamos de carro até aqui e depois começamos a atividade” (P26).

Da totalidade do grupo amostral considerado, 44 (30%) participantes afirmaram caminhar mais que 4 vezes na semana, iniciando a caminhada de casa. Soma-se a essa informação o fato de que eles residiam em regiões centrais da cidade, o que por sua vez, resulta em um menor deslocamento para iniciar a atividade de caminhada, propriamente dita no Campus. Em um estudo realizado por Pazin *et al.* (2016), foram

investigadas características do ambiente físico e social associadas à atividade física no lazer e deslocamento na percepção de homens e mulheres em uma cidade no Brasil. Os resultados mostraram que fatores ambientais implicam numa maior atividade física tanto no deslocamento quanto no lazer das pessoas. A pesquisa mencionada corrobora com a discussão e fornece elementos para inferir nos dados encontrados que, a distância entre o local de moradia e o Campus, bem como possuir ou não meio de transporte são fatores que afetaram tanto na frequência quanto na motivação para a prática da caminhada no espaço universitário que, em face da estrutura oferecida, acaba favorecendo tal prática corporal por parte da população local.

Percepção dos benefícios relacionados a caminhada

Nesta categoria, se apresentaram com maior incidência respostas em que se destacaram benefícios físicos como o controle de doenças, emagrecimento e disposição para realizar as tarefas do dia a dia; benefícios mentais como a redução de estresse, bem-estar e relaxamento, bem como benefícios como forma de socializar-se, interação, motivação coletiva. Nos relatos dos participantes destacaram-se aspectos como a melhora na disposição diária e a redução de sintomas relacionados ao estresse e à ansiedade, reforçando a caminhada como um recurso de cuidado mental acessível e eficaz. Ao serem questionados se percebiam algum benefício da caminhada para sua saúde e/ou qualidade de vida, tais atribuições à caminhada se fizeram presentes como ilustradas a seguir:

“[...] acho que é fundamental. Eu acho que preciso colocar mais isso na minha rotina, dar prioridade. Por que acaba que fazemos tanta coisa, mas é preciso dar prioridade para o exercício físico. Mas acho que melhora demais a qualidade de vida, a disposição” (P36).

“Eu percebi uma maior disposição. Estava bem sedentária e com o exercício eu percebi que me tornei mais disposta para realizar outras atividades. [...] Também é uma questão de socialização, mudança de humor e espairecer” (P27).

“[...] no meu caso eu tenho problema de coluna. Então eu fui aconselhado a fazer algum tipo de atividade, e a caminhada é uma delas. Melhora bem a qualidade, cabeça, menos estresse, tira a ansiedade” (P106).

Os depoimentos dos participantes revelaram ainda a valorização da caminhada numa dimensão que não se restringe aos benefícios físicos comumente relacionados a uma dada prática corporal, mas também uma atividade que contribui significativamente para a saúde integral. Com isso, observa-se que mesmo as atividades mais simples podem contribuir significativamente para a redução de diversos sintomas, promovendo bem-estar corporal e mental como a interação social proporcionada pelo convívio em grupo

(Navarro *et al.* 2008). Isso se deve ao fato de comumente a caminhada ser realizada por duplas ou pequenos grupos e ainda por pessoas que a realizam em mesmos horários e trajetos. Uma vez que a caminhada abarca pessoas que se encontram em um diversificado grupo populacional, não se restringindo a sexo, faixa etária e posição socioeconômica é salutar mencionar um estudo realizado por Cardia *et al.* (2022) que acompanharam mulheres de meia idade participantes de um programa de caminhada e comprovaram melhora significativa na percepção do estado de saúde, mobilidade estado de humor, aumento da disposição, redução de dores, melhora na qualidade do sono e autoestima. Os pesquisadores postularam ainda a relevância da caminhada como prática promoção de saúde integral, especialmente quando realizada de forma regular coletivamente. Na mesma direção, os dados obtidos na presente investigação reforçam a prática da caminhada como promotora de qualidade de vida e bem-estar.

Fatores facilitadores para a prática da caminhada no Campus da UFV

Dentre os fatores facilitadores foram mencionados de forma prevalente entre a totalidade dos participantes o prazer em caminhar, o apoio de familiares e amigos, a proximidade do local de prática, a sensação de pertencimento ao grupo e o acompanhamento de profissionais, ou seja, o ambiente seguro, o suporte social e o envolvimento emocional com o grupo são determinantes importantes para que idosos mantenham a atividade física ao longo do tempo.

Além do aspecto estético e alto nível de cuidados com a manutenção de uma invejável infraestrutura em termos de instituição de ensino superior pública, o Campus da UFV conta com um considerável serviço de vigilância, realidade que emergiu nos depoimentos de 121 (81%) dos participantes como fator facilitador à prática da caminhada pelos participantes. Assim, destacaram-se falas dos participantes sobre a segurança como se evidencia a seguir.

“Entre as coisas que motiva a gente vir aqui quase todas as tardes caminhar é a beleza, a organização e limpeza da universidade. Mas a segurança nos espaços aqui é muito intensiva e isso me deixa muito a vontade para caminhar despreocupada e relaxar enquanto caminho” (P98).

“É muito bom encontrar com os guardinhas em vários pontos da universidade nesse horário em que caminho. Além dos carros que patrulham tudo por aqui. Isso me deixa muito feliz e mais animada [...] costumo ir até quase no fim da reta, perto da fábrica de doce de leite Viçosa, sempre sozinha e sem medo de nada” (P13).

Esse dado corrobora um estudo realizado por Silva, Petroski e Reis (2009), que investigaram barreiras e facilitadores para a prática de atividade física em um parque público no Paraná relacionando com fatores de variáveis sócio demográficas, concluiu que a segurança pública é um fator estimulador para a atividade física independente dessas variáveis.

Tendo em vista da relevância da segurança nos espaços públicos que, geralmente configura-se barreira impeditiva para sua ocupação, ao se considerar a caminhada, destaca-se o estudo realizado por Eiras *et al.* (2010) que concluiu que a segurança é um dos fatores determinantes para a manutenção de grupos de caminhadas por parte de idosos. Segundo os autores, as condições físicas dos espaços públicos destinados à prática da caminhada como beleza, segurança e até mesmo disponibilidade de sanitários são fatores determinantes para o engajamento e regularidade em atividades físicas.

Isso reforça a importância de se considerar os critérios subjetivos dos usuários na formulação de políticas e na organização dos espaços públicos, incluindo os ambientes universitários. A escolha do trajeto está, portanto, diretamente relacionada à percepção do ambiente, à sensação de segurança, à estética e às condições físicas do percurso, aspectos que, se bem planejados e otimizados, podem contribuir significativamente para a adesão e a continuidade da caminhada como prática de atividade física em espaços públicos como o Campus da UFV.

Barreiras para a manutenção da caminhada

Na abordagem das possíveis barreiras à prática da caminhada ganharam relevo nas falas dos participantes fatores como a falta de tempo, rotina atribulada, condições climáticas, fatores emocionais como preguiça e desmotivação para sair de casa, questões de segurança e demandas familiares ou profissionais. Nesse sentido, ao serem questionados acerca dos desafios enfrentados para manter uma rotina na prática da caminhada se fizeram presentes os seguintes relatos:

“É difícil, é difícil. Tempo, mas vezes tenho algum trabalho, e não para caminhar, não dá para parar. Então eu trabalho por conta própria, e às vezes eu trabalho a noite [...] outras vezes, dá aquela preguicinha, aquele cansaçozinho. Mas, venho persistindo na minha meta de perder 9 kg” (P42).

“[...] eu não tenho um horário fixo para sair e quando eu saio mais tarde eu nem tenho vontade de sair para caminhar” (P39).

“Tenho filhos pequenos, então eu preciso organizar meu tempo com as atividades deles. Agora, por exemplo, eu estou aproveitando, minha filha tá fazendo atletismo aqui e eu estou aproveitando esse intervalo para eu conseguir correr ou caminhar” (P87).

De acordo com os depoimentos dos participantes, dentre as barreiras impeditivas à manutenção da prática regular da caminhada destacaram-se fatores individuais, familiares e contextuais que impactam diretamente a organização do cotidiano. A falta de tempo foi o fator mais recorrente, refletindo tanto jornadas de trabalho intensas quanto a sobrecarga de responsabilidades, especialmente entre mulheres que conciliam vida profissional e família. A imprevisibilidade da rotina e eventuais contratempos também

dificultam revelando que, mesmo quando há motivação, os obstáculos práticos podem sobrepor-se à intenção. Um estudo realizado por Eiras *et al.* (2010) investigou fatores que influenciam a adesão e manutenção de idosos em um grupo de caminhada, considerando aspectos pessoais, sociais e ambientais. Somado a isso, os autores concluíram que os principais motivos para adesão foram o desejo de melhorar a saúde, orientação médica e busca por bem-estar. Foram destacados ainda fatores como problemas de saúde, compromissos familiares, condições climáticas desfavoráveis e falta de tempo. Além disso, fatores emocionais, como desânimo e preguiça, foram mencionados em combinação com o cansaço físico, demonstrando que a manutenção da caminhada exige não apenas disponibilidade temporal, mas também energia mental e motivação pessoal, essas barreiras encontradas também são reforçadas na literatura. O estudo de Cardia *et al.* (2022) demonstrou práticas corporais realizadas em grupo como a caminhada, bem como o suporte especializado foram apontados como elementos que contribuíram para a superação desses empecilhos.

Embora a caminhada seja uma atividade física de fácil acesso e baixo custo, a manutenção de uma prática cotidiana é fortemente dependente de uma diversificada rede de fatores pessoais, sociais e estruturais independentemente do grupo populacional em que se encontra o praticante (Santana, 2020).

CONCLUSÃO

Diante das constatações obtidas ao longo do desenvolvimento da pesquisa relatada neste artigo, é possível afirmar que a partir da análise que teve como foco os motivos que levam uma parcela da população a praticar a caminhada no Campus da UFV mostraram que a escolha do trajeto encontra-se ligada: à percepção de segurança, qualidade e boas condições da infraestrutura, ao relevo plano, à estética dos espaços gramados e arborizados e ao convívio social que mistura pessoas de diferentes faixas etárias incluindo o perfil descontraído da comunidade universitária. A adesão à prática da caminhada contempla diferentes faixas etárias. Esse dado evidencia a desconstrução da caminhada como atividade física circunscrita à população idosa.

No que se refere ao acesso, ficou evidente a relação direta entre o local de moradia e a frequência da prática. Os participantes residentes nas áreas centrais afirmaram iniciar a caminhada a partir de suas respectivas residências, enquanto aqueles que residem em bairros mais afastados necessitam de algum meio de transporte para acessar o Campus, onde dão início à caminhada propriamente dita.

A percepção dos benefícios associados à prática da caminhada contemplou melhorias físicas, como controle e prevenção do excesso de peso corporal e de doenças, redução do estresse e socialização. Essas percepções por parte dos participantes da pesquisa evidenciaram a caminhada como uma atividade física promotora de saúde integral e de qualidade de vida.

Dentre os fatores facilitadores para a prática da caminhada no Campus da UFV emergiram a beleza natural dos espaços, a organização da infraestrutura, bem como a segurança, por meio de um ostensivo sistema de vigilância que o Campus conta, nos diversos momentos em que as pessoas optaram por caminhar. Entretanto, emergiram nos relatos dos participantes fatores impeditivos à prática da caminhada como indisponibilidade de tempo, tais como sobrecarga com responsabilidades familiares, profissionais, condições climáticas e fatores emocionais como preguiça ou desânimo. Esses fatores indicam que a continuidade da prática exige não apenas ambientes adequados, mas também aspectos como motivação e suporte social.

Dentre as limitações da presente investigação destacam-se o tamanho do grupo amostral que se limitou 147 participantes de uma única instituição de ensino superior, o que pode afetar a diversidade da população em geral para afirmações apresentadas ao longo do artigo. Quanto à coleta de dados, esta se deu pelo emprego de questionário, o que pode ter suscitado viés de resposta por meio da autoseleção dos participantes que se encontravam a caminhar em determinados momentos de maior concentração no Campus. E, por fim a restrição do tempo que não possibilitou um acompanhamento longitudinal dos participantes com vistas a ponderar possíveis efeitos ao longo de um determinado período temporal.

Por fim, para o avanço das discussões que foram levantadas, torna-se necessário ampliar os estudos sobre a caminhada como atividade física, considerando amostras mais diversificadas e realizando comparações com diferentes grupos populacionais e faixas etárias que possibilitem a identificação de padrões e especificidades contextuais.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições, 2011.

CARDIA, M. C. G. *et al.* Percepção de saúde, mobilidade e humor de mulheres participantes de caminhada em imersão. **Fisioterapia Brasil**, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 1-17, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/fb.v23i1.4880>. Acesso em: 10 set. 2025.

EIRAS, S. B. *et al.* Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 31, n. 2, p. 75-89, jan. 2010. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4013/401338541006.pdf>. Acesso em: 18 ago. 2025.

LEÃO, A. L. F.; DALLGALO, A. Z.; KANASHIRO, M. Mudanças no comportamento de caminhada durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. In: ENCONTRO NACIONAL DE TECNOLOGIA DO AMBIENTE CONSTRUÍDO, 19., 2022, Canela. **Anais [...]** Porto Alegre: ANTAC, 2022. p. 1-10.

MINAYO, M. C. S. (org.) **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 30. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

NAVARRO, F. M. *et al.* Percepção de idosos sobre a prática e a importância da atividade física em suas vidas. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 29, n. 4, p. 596-603, dez. 2008. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/rgefn/article/view/7631>. Acesso em: 10 set. 2025.

PAZIN, J. *et al.* Atividade física no lazer, deslocamento, apoio social e percepção do ambiente urbano em homens e mulheres de Florianópolis/SC. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 30, n. 3, p. 743-755, jul./set. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-55092016000300743>. Acesso em: 07 set. 2025.

PELEGRINI, A. *et al.* Prática de caminhada, atividade física moderada e vigorosa e fatores associado sem adolescentes de uma capital do sul do Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 17, n.1, p. 11-20, nov. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2015v17n1p11>. Acesso em: 12 set. 2025.

ROUSSEAU, J. J. **Os devaneios do caminhante solitário**. Tradução Fúlvia Maria Luiza Moretto. Brasília: Editora da UNB, 1995.

SANTANA, W. C. F. Pensando o caminhar como experiência estética e método de ficção literária. **Revista Tabuleiro de Letras**, Salvador, v. 14, n. 1, p. 210-214, jan./jun. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.35499/tl.v14i1.8615>. Acesso em: 28 ago. 2025.

SILVA, D. A. S.; PETROSKI, E. L.; REIS, R. S. Barreiras e facilitadores de atividades físicas em frequentadores de parques públicos. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 15, n. 2, p. 219-227, abr./jun. 2009. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2243/2274>. Acesso em: 12 dez. 2024.

SOLNIT, R. **A história do caminhar**. São Paulo: Martins Fontes, 2016.

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

UKAN, T.; TORRES, M. A. Viver para caminhar: Caminhar para viver – experiências, imaginações e espacialidades dos pés. **RELACult - Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade**, Paraná, v. 8, ed. esp., p. 1-15, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.23899/relacult.v8i4.2290>. Acesso em: 07 jun. 2025.

WHO. **WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 07 set. 2024.

Conflito de Interesse: Os autores declaram não haver conflito de interesse.

RECEBIDO: 09/10/2025

ACEITO: 21/12/2025