

## Analise de prospecção pelo projeto Ande Bem Com a Vida

### Prospecting analysis for the Walk For Life project

Gilson Sullivan Heinzen<sup>1</sup>, Guilherme Fortini Sanches<sup>2,3</sup>,  
Samara Silva de Souza<sup>4</sup>

#### RESUMO

A Qualidade de Vida é uma preocupação atual da sociedade contemporânea, onde existe um interesse crescente sobre o bem-estar das pessoas. A caminhada é hoje umas atividades mais democráticas e capaz de promover hábitos de vida mais saudáveis. O Projeto “Ande Bem Com a Vida: trilhando caminhos com saúde” vem trazendo resultados significativos para a sociedade com ações e eventos em prol da saúde, meio ambiente, educação, sustentabilidade e turismo rural. Este trabalho tem como objetivo observar como o grupo cresceu em relação a participantes nos últimos dois anos. Observou-se que, no Ano 2 houve um aumento de aproximadamente de 23% no numero de participantes das caminhadas disponibilizadas pelo o projeto. O número médio de participantes por caminhada aumentou quando comparado ao ano anterior. Entende-se, com base na frequência de caminhantes, que o grupo alcançou uma prospecção positiva visto que houve um aumento na adesão de participantes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Qualidade de vida. Caminhada. Saúde.

#### ABSTRACT

Quality of life is a current concern in contemporary society, where there is a growing interest in people's well-being. Today, walking is one of the most democratic activities capable of promoting healthier lifestyles. The "Walk for life: walking healthy paths" project has been bringing significant results to society with actions and events in favor of health, the environment, education, sustainability and rural tourism. This study aims to observe the growth of the group in terms of participants over the last two years. It was observed that in Year 2, there was an increase of approximately 23% in the number of participants per walk also increased compared to the previous year. Based on walker frequency, it is understood that the group has achieved a positive outlook, evident in the increased participant engagement.

**KEYWORDS:** Quality of life. Walk. Health.

#### INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos tem se tornado cada vez mais popular na sociedade contemporânea. Isso se deve ao fato de que as pessoas estão, a cada dia, mais preocupadas com sua saúde, qualidade de vida e sua aparência estética. (SANTOS, 2019). A caminhada possui uma capacidade única de mobilizar e unir a sociedade. Para muitos especialistas, é considerável a forma mais acessível e segura de atividade física. Em comparação com a corrida, apresenta um risco significativamente menor de lesões

<sup>1</sup> Bolsista da Fundação Araucária. Docente no Curso de Engenharia Florestal. Universidade Tecnológica Federal Do Paraná, Dois Vizinhos, Paraná, Brasil. E-mail: heinzen@alunos.utfpr.edu.br. ID Lattes: 9520405812203236

<sup>2</sup> Bolsista Voluntário Docente no Curso de Engenharia de Bioprocessos e Biotecnologia. Universidade Tecnológica Federal Do Paraná, Dois Vizinhos, Paraná, Brasil. E-mail: guifortini@gmail.com. ID Lattes: 8107783080999867

<sup>3</sup> Docente e Responsável pela Divisão de Empreendedorismo e Inovação (DIEMI/DV). Universidade Tecnológica - IUT - Campus Dois Vizinhos Universidade Tecnológica Federal Do Paraná, Dois Vizinhos, Paraná, Brasil. E-mail: tatianeperatz@utfpr.edu.br. ID Lattes: 3810085573774459

<sup>4</sup> Docente no Curso de Engenharia de Bioprocessos e Biotecnologia. Universidade Tecnológica Federal Do Paraná, Dois Vizinhos, Paraná, Brasil. E-mail: samarasouza@utfpr.edu.br. ID Lattes: 6497095708045068.

articulares e musculares. Por isso, optamos por ela; não atende os propósitos de uma atividade física saudável, mas também permite a participação de um maior número de pessoas na comunidade acadêmica e local. (SEVILHO, 2017).

O meio ambiente tem um impacto importante sobre a atividade física, especialmente a caminhada. A relação entre o ambiente e a caminhada não é a mesma que para outros tipos de atividade física. Segundo Dadpour (2016), procurou-se identificar de forma abrangente os fatores ambientais que influenciam a caminhada e mostrar como esses fatores ambientais afetam a caminhada (DADPOUR, 2016).

A criação do Grupo ANDE DV através do Projeto Ande Bem com a Vida: trilhando caminhos com saúde, na região de Dois Vizinhos, Paraná, tem como objetivo a disseminação da atividade física para a melhora da saúde da população local como também o desenvolvimento social através de ações conjuntas visando o turismo local.

Este trabalho tem como propósito analisar a prospecção de novos praticantes de caminhada, considerando os métodos de divulgação e as iniciativas sociais envolvidas.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Um dos objetivos do projeto é consolidar um grupo de caminhantes que tenham interesse em melhorar a saúde, bem-estar e realizar atividades junto à natureza. Com isso, observou-se a necessidade de desenvolver ações com o intuito de aumentar a visibilidade do grupo e, deste modo, ampliar sua repercussão e garantir a prospecção de novos colaboradores e caminhantes.

Para isso criou-se uma identidade visual e uma rede social no *Instagram* para a divulgação de suas ações e apresentação de suas atividades semanais.

Com o intuito de verificar o desempenho do grupo em prospectar novas pessoas para participarem das caminhadas, realizou-se o levantamento do número de participantes em cada caminhada que ocorreram durante os dois primeiros anos desde a formação do grupo. A partir disso, foi possível verificar informações importantes quanto ao número de participantes em relação ao número de caminhadas. Para se compreender melhor o desenvolvimento, separou-se a quantidade de caminhadas realizadas por mês, para que se fosse possível uma análise, não somente anual como mensal, do desempenho do grupo.

Para a organização do Grupo é realizada a seleção dos percursos pelos colaboradores responsáveis, visando roteirizar o trajeto e definir datas, horas e extensão do percurso. Para todas as caminhadas e eventos são preparados os convites com as informações necessárias. A comunicação ocorre em grupos provisórios do WhatsApp que são criados a cada caminhada. Os participantes que estão regulamentados e com os termos de responsabilidade assinados fazem parte do grupo de WhatsApp, onde recebem todas as informações.

## RESULTADOS

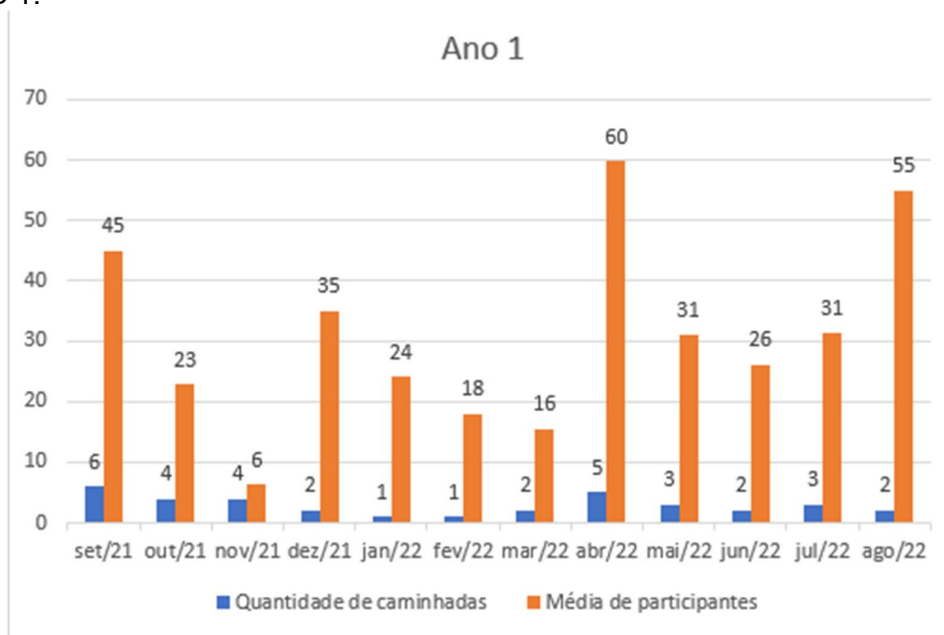
O número de participantes foi obtido pelo próprio grupo, o qual mantinha um controle de quantos participantes havia em cada caminhada.



Durante o Ano 1, o qual ocorreu entre setembro de 2021 e agosto de 2022, houve 35 caminhadas, com um total de 1177 participantes, com uma média aproximada de 34 participantes por caminhada. Os meses quais obtiveram os maiores números de caminhantes foram os meses de abril de 2022 e agosto de 2022, com uma média aproximada de 60 e 55 caminhantes, respectivamente. Ainda, o mês com maior número de caminhadas do Ano 1 foi setembro de 2021, com 6 caminhadas.

Na figura 1 é possível observar o número de caminhadas e a média de participantes por caminhada em cada mês. Esta pode ser observada abaixo.

Figura 1 – Gráfico de quantidade de caminhadas e número médio de participantes do Ano 1.

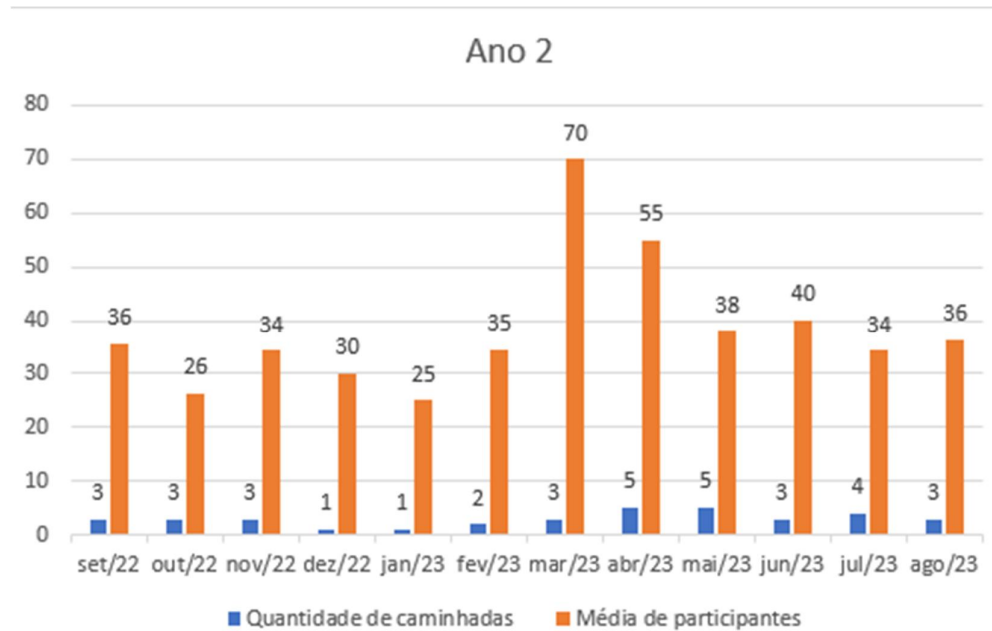


Fonte: Autoria Própria (2023).

Já em relação ao Ano 2, que ocorreu entre setembro de 2022 e agosto de 2023, houve 36 caminhadas, mantendo o padrão do ano anterior. Durante este ano, participaram 1454 caminhantes, com uma média de 40 participantes por caminhada. Os meses com maior adesão de participantes foram março de 2023 e abril de 2023, com uma média de participantes por caminhada de 70 e 55, respectivamente. Além disso, os meses com maior número de caminhadas foram abril e maio de 2023, ambos com 5 caminhadas. A figura 2, a qual pode ser observada abaixo, mostra o gráfico de número mensal de caminhadas e a média de participantes no Ano 2.



Figura 2 - Gráfico de quantidade de caminhadas e número médio de participantes do Ano 2.



Fonte: Autoria Própria (2023).

Analisando os dados do Ano 1 e do Ano 2, pode-se observar algumas mudanças em relação adesão de novos caminhantes ao projeto. No Ano 2, houve um aumento de 277 caminhantes, o qual indica um aumento de 23,53% quando comparado ao ano anterior. Ainda, houve um aumento no número médio de participantes por caminhada, em torno de 20% quando comparado ao Ano 1.

## CONCLUSÃO

O Projeto “Ande Bem Com a Vida: trilhando caminhos com saúde” se tornou modelo e impacta diariamente na região. Os números de participantes, colaboradores, ações, eventos e propostas já alcançadas mostram os resultados significativos na sociedade.

Tais dados indicam que, ainda que de maneira sucinta, ocorreu uma maior participação nas caminhadas, mostrando que o grupo possui o potencial para crescer e, conseqüentemente, aumentar o impacto na saúde da população local com suas ações.

## Agradecimentos

Agradecemos à Fundação Araucária pela Bolsa, aos patrocinadores, aos membros externos Ronaldo de Souza e Luciane Reguelin, a prefeitura de Dois Vizinhos, a Câmara de Vereadores, e a todas as entidades e apoiadores por tornar possível o projeto.

### **Conflito de interesse**

Não há conflito de interesse.

### **REFERÊNCIAS**

DADPOUR S, PAKZAD J, KHANKEH H. Understanding the Influence of Environment on Adults' Walking Experiences: A Meta-Synthesis Study. **Int J Environ Res Public Health**. 2016;13(7):731.

SANTOS, L; RIBEIRO, D et al. Caminhada Orientada e a Qualidade de Vida dos Idosos. **CPAQV**. Vol.12, Nº 3, 2020.

SEVILHO, Mariaolinda Santina de Oliveira. CAMINHADA:”DESAFIOS NA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, NA MODALIDADE DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA (EAD) COM INTERMEDIÇÃO TECNOLÓGICA. **Colóquio do Museu Pedagógico-ISSN 2175-5493**, v. 12, n 1, p. 1720-1724, 2017.