

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA  
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTES  
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Raphaelly Machado Felix

**MUDANÇA DE COMPORTAMENTO E ESPAÇOS DE LAZER PARA A  
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

Santa Maria, RS  
2020

**PPGEEF/UFSM, RS**

**FELIX, Raphaelly Machado**

**Mestre**

**2020**

**Raphaelly Machado Felix**

**MUDANÇA DE COMPORTAMENTO E ESPAÇOS DE LAZER PARA A PRÁTICA  
DE ATIVIDADE FÍSICA**

Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado do Programa de Pós Graduação em Educação Física, Área de Concentração Educação Física, Saúde e Sociedade, linha de pesquisa Aspectos Biológicos e Comportamentais da Educação Física e da Saúde da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para a obtenção do título de **Mestre em Educação Física**.

Orientador: Prof. Dr. Gabriel Gustavo Bergmann

Santa Maria, RS  
2020

Felix, Raphaelly Machado  
MUDANÇA DE COMPORTAMENTO E ESPAÇOS DE LAZER PARA A  
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA / Raphaelly Machado Felix.-  
2020.

61 p.; 30 cm

Orientador: Gabriel Gustavo Bergmann  
Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa  
Maria, Centro de Educação Física e desportos, Programa de  
Pós-Graduação em Educação Física, RS, 2020

1. Atividade Física 2. Atividade de Lazer 3. Áreas  
Verdes 4. Mudança de Comportamento I. Bergmann, Gabriel  
Gustavo II. Título.

Sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFSM. Dados fornecidos pelo autor(a). Sob supervisão da Direção da Divisão de Processos Técnicos da Biblioteca Central. Bibliotecária responsável Paula Schoenfeldt Patta CRB 10/1728.

---

© 2020

Todos os direitos autorais reservados a Raphaelly Machado Felix. A reprodução de partes ou do todo deste trabalho só poderá ser feita mediante a citação da fonte.


E-mail: [rmachadofelix@gmail.com](mailto:rmachadofelix@gmail.com)

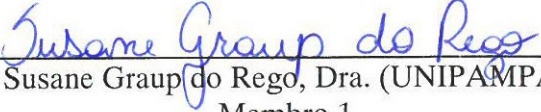
**Raphaelly Machado Felix**

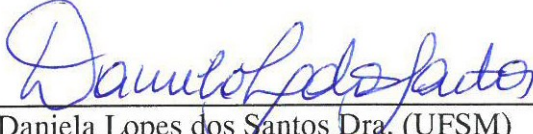
**MUDANÇA DE COMPORTAMENTO E ESPAÇOS DE LAZER PARA A PRÁTICA  
DE ATIVIDADE FÍSICA**

Dissertação de mestrado apresentado ao Curso de Pós Graduação em Educação Física, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para a obtenção do título de **Mestre em Educação Física**

Aprovado em 04 de março de 2020:

  
\_\_\_\_\_  
Gabriel Gustavo Bergmann, Dr. (UFPEL)  
(Presidente/Orientador)

  
\_\_\_\_\_  
Susane Graup do Rego, Dra. (UNIPAMPA)  
Membro 1

  
\_\_\_\_\_  
Daniela Lopes dos Santos Dra. (UFSM)  
Membro 2

Santa Maria, RS  
2020

## **DEDICATÓRIA**

A minha mãe Maria Olga Machado Felix, por ser a principal incentivadora na minha trajetória como estudante, nunca mediu esforços para me guiar ao alcance dos objetivos, foi a partir do seu exemplo como educadora que busquei trilhar meu caminho na área educacional, mas é através da sua postura como mãe que me ensinou a transpor os mais difíceis obstáculos.

Dedico este trabalho a ti minha mãe, por me ensinares, nesse período delicado que enfrentamos, que jamais devemos desistir dos nossos sonhos, mesmo que pareçam distantes, mesmo que possam parecer pesadelos, por alguns momentos, devemos acreditar e seguir em frente.

Agradeço a Deus por ter permitido que estejas junto a nós e possas participar dessa conquista que para mim faz esse momento ser muito mais especial.

## AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor Gabriel Gustavo Bergmann por aceitar a tarefa de orientar esta dissertação. Certamente, sem a sua valiosa contribuição e estímulos constantes o caminho até aqui teria sido muito mais árduo. Serei eternamente grato pela confiança depositada e pelos sábios ensinamentos que me conduziram a concretização deste trabalho;

Aos meus pais Dionísio Musachio Felix e Maria Olga Machado Felix por me mostrarem o verdadeiro sentido da vida através do exemplo e dedicação ao amor;

A minha esposa Hélen Martins Figueiredo e ao meu Filho Theodoro D'Augustin Figueiredo Felix por estarem ao meu lado para superar as dificuldades e me mostrarem que é nos momentos mais simples que percebemos a cumplicidade do amor;

Aos meus Irmãos Criziany Machado Felix e Diefferson Machado Felix pelos exemplos de dedicação e perseverança que refletem-se nessa conquista;

A minha Avó Teroína Musachio Felix (*in memoriam*) que nos deixou na fase final de execução deste trabalho causando uma perda irreparável, mas servindo de motivação pelo exemplo de bondade e generosidade que nos dá forças e alimenta nossas esperanças em busca de um mundo melhor;

A todo corpo docente do Programa de Mestrado em Educação Física da UFSM, representado na figura do Professor Fernando Copetti e demais servidores que compõe a equipe administrativa do curso, representados na figura de Laércio André Gassen Balsan, por todo auxílio e atenção nos serviços prestados com excelência.

Aos meus colegas que participaram diretamente na atualização e aperfeiçoamento do meu conhecimento;

Por fim expresso minha gratidão a todos que de alguma forma contribuíram com a minha formação intelectual e pessoal no curso desta caminhada.

## RESUMO

### MUDANÇA DE COMPORTAMENTO E ESPAÇOS DE LAZER PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

AUTOR: Raphaelly Machado Felix

ORIENTADOR: Gabriel Gustavo Bergmann

**Introdução:** Apesar de inúmeras evidências indicarem benefícios para saúde provenientes da prática regular de atividade física (AF), a proporção da população mundial que atinge as recomendações para este comportamento é baixa. Assim, estratégias que possam contribuir para a mudança deste cenário devem ser pensadas. Uma das alternativas que tem sido estudada é a utilização de parques e praças como facilitadores para a promoção de comportamentos ativos. **Objetivo:** Investigar se a construção de uma praça pública destinada ao lazer pode contribuir para o aumento da prática regular de AF de adultos moradores próximos do entorno. **Métodos:** O estudo foi realizado com 395 adultos de ambos os sexos, residentes nas proximidades do local onde foi construída a Praça do Esporte e da Cultura (PEC), que foram entrevistados em dois períodos diferentes: (i) Em 2014, quando a PEC ainda estava em construção, verificou-se a intenção de uso da praça e (ii) em 2019, quando a PEC já estava sendo utilizada pela população há mais de três anos. Informações sociodemográficas sobre o estágio de mudança de comportamento (EMC), sobre o nível de atividade física (NAF) atual e sobre a utilização da praça para praticar AF foram coletadas. A realização do trabalho de campo ocorreu em etapas: identificação, localização e contato com os participantes (395 moradores); e coleta de dados (questionários). **Resultados:** Incidência de 7,6% no nível de AF da população do entorno da praça comparando as coletas de 2014 e 2019, associação linear entre renda e NAF e entre renda e uso da PEC. Conclui-se que parques e praças são facilitadores para a prática de atividade física no lazer e que fatores socioeconômicos estão associados ao uso da PEC e ao nível de AF da população do entorno. Ações conjuntas com o poder público devem ser planejadas com o intuito de propiciar alternativas para que o nível de atividade física das populações seja aumentado.

**Palavras chave:** Atividade física. Atividade de lazer. Áreas verdes.



## ABSTRACT

### CHANGE OF BEHAVIOR AND LEISURE SPACES FOR THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY

AUTHOR: Raphaelly Machado Felix

ADVISOR: Gabriel Gustavo Bergmann

Introduction: Although numerous evidences indicate health benefits from regular physical activity (PA), the proportion of world population that reaches the recommendations for this behavior is low. Thus, strategies that can contribute to change this scenario must be thought. One of the alternatives that has been studied is the use of parks and squares as facilitators of active behavior promotion. Objective: To investigate whether the construction of a public square for leisure can contribute to increase regular practice of PA of adults living near the surroundings. Methods: The study was carried out with 395 adults of both sexes, residing nearby the place where the Sports and Culture Square (SCS) was built, who were interviewed in two different periods: (i) In 2014, when the SCS was still under construction, was verified the intention to use the square and in 2019, when the SCS was already being used by population for more than three years. Sociodemographic information about the behavior change stage (BCS), about the current physical activity level (PAL) and about the use of the square to practice PA were collected. Conducting fieldwork took place in stages: identification, location and contact with participants (395 residents); and data collection (questionnaires). Results: Incidence of 7,6% in PA level of the population surrounding the square, comparing the collections of 2014 and 2019, linear association between income and PAL and between income and the use of SCS. It is concluded that parks and squares are facilitators for PA practice leisure and that socioeconomic factors are associated to the use of SCS and to the PAL of surrounding population. Joint actions with public authorities must be planned in order to provide alternatives to increase the PAL of population.

**Keywords:** Physical activity. Leisure activity. Green Areas.

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> – Representação do Sedentarismo.....	<b>20</b>
<b>Figura 2</b> - Representação do processo de urbanização das cidades.....	<b>21</b>
<b>Figura 3</b> –Parque na Cidade de Curitiba.....	<b>22</b>
<b>Figura 4</b> – Planta 1 da Praça dos Esportes e da Cultura.....	<b>25</b>
<b>Figura 5</b> – Associação entre a distância da residência até a praça e a intenção de uso para prática de Atividade física.....	<b>25</b>
<b>Figura 6</b> – Localização da Praça dos Esportes e da Cultura.....	<b>28</b>
<b>Figura 7</b> - Planta 2 da Praça dos Esportes e da Cultura.....	<b>37</b>
<b>Figura 8</b> – Atividade Física Autodeclarada e caracterização do uso da Praça dos Esportes e da Cultura por adultos de 18 a 64 anos em Uruguaiana RS.....	<b>38</b>

## **LISTA DE GRÁFICOS**

<b>Gráfico 1</b> - Associação entre renda e nível de Atividade física autodeclarada.....	<b>36</b>
--	-----------

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> - Descrição das variáveis sociodemográficas analisadas em adultos de 18 a 64 anos residentes próximos a Praça dos Esportes e da Cultura nos anos de 2014 e 2019 Uruguaiana/RS.....	<b>33</b>
<b>Tabela 2</b> - Atividade Física, Percepção de Saúde e Estágio de Mudança de Comportamento para a prática de Atividade Física analisadas em adultos de 18 a 64 anos residentes próximos a Praça dos Esportes e da Cultura nos anos de 2014 e 2019. Uruguaiana/RS.....	<b>35</b>
<b>Tabela 3</b> - Associação entre Níveis de Atividade Física, Sexo, Renda Familiar e Distância da Residência até a Praça dos Esportes e da Cultura em adultos de 18 a 64 anos em 2019. Uruguaiana RS.....	<b>38</b>
<b>Tabela 4</b> - Associação entre Indicadores Sociodemográficos e Uso e Intenção de Uso da Praça dos Esportes e da Cultura para a Prática de Atividade Física em adultos de 18 a 64 no ano de 2019. Uruguaiana RS.....	<b>40</b>
<b>Tabela 5</b> - Associação entre Indicadores Sociodemográficos e Estágio de Mudança de Comportamento para Prática de Atividade Física em adultos de 18 a 64 anos no ano de 2019. Uruguaiana RS.....	<b>42</b>

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

**AF** – Atividade Física

**PEC** – Praça dos Esportes e da Cultura

**EMC** – Estágio de Mudança de Comportamento

**NAF** – Nível de Atividade Física

**OMS** - Organização mundial de saúde

**DCNT** - doenças crônicas não transmissíveis

**IF** – Inatividade Física

**NAFA** – Nível de Atividade Física Autodeclarada

**AFMV** – Atividade Física Moderada a Vigorosa

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	16
2 OBJETIVOS.....	17
<b>2.1 OBJETIVO GERAL .....</b>	<b>17</b>
<b>2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....</b>	<b>17</b>
3 JUSTIFICATIVA .....	17
4 REVISÃO DA LITERATURA.....	18
4.1 ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER E HÁBITOS DE VIDA.....	18
4.2 ATIVIDADE FÍSICA E AMBIENTE CONSTRUÍDO.....	21
4.3 ATIVIDADE FÍSICA E MUDANÇA DE COMPORTAMENTO.....	24
5 MATERIAIS E MÉTODOS.....	26
5.1 DELINEAMENTO METODOLÓGICO .....	26
5.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA .....	27
<b>5.2.1 População.....</b>	<b>27</b>
<b>5.2.2 Amostra .....</b>	<b>27</b>
<b>5.2.3 Seleção da Amostra.....</b>	<b>27</b>
<b>5.2.4 Critérios de Inclusão e Exclusão .....</b>	<b>28</b>
5.3 VARIÁVEIS E INSTRUMENTOS .....	29
<b>5.3.1 Variáveis Dependentes .....</b>	<b>29</b>
<b>5.3.2 Variáveis Independentes .....</b>	<b>30</b>
<b>5.3.3 Variáveis de Caracterização do Uso da Praça dos Esportes e da Cultura ...</b>	<b>30</b>
5.4 PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS .....	31
<b>5.4.1 Caracterizaçãoda Praça dos Esportes e da Cultura .....</b>	<b>31</b>
<b>5.4.2 Abordagem aos Sujeitos .....</b>	<b>31</b>
5.5 ANÁLISE DOS DADOS .....	32
5.6 ASPECTOS ÉTICOS .....	32
<b>6 RESULTADOS .....</b>	<b>33</b>
6.1 CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA DOS PARTICPANTES DOS ESTUDO .....	33
6.2 ATIVIDADE FÍSICA, PERCEPÇÃO DE SAÚDE E ESTÁGIO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO (2014-1019).....	34
6.3 ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER E ATIVIDADE FÍSICA AUTODECLARADA DE ACORDO COM INDICADORES SOCIODEMOGRÁFICOS NO ANO DE 2019.....	36

6.4 UTILIZAÇÃO E INTENÇÃO DE USO DA PRAÇA DO ESPORTE E DA CULTURA PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACORDO COM INDICADORES SOCIODEMOGRÁFICOS NO ANO 2019 .....	39
6.5 ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER E ATIVIDADE FÍSICA AUTODECLARADA DE ACORDO COM INDICADORES SOCIODEMOGRÁFICOS no ano 2019.....	41
<b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>43</b>
7.1 LIMITAÇÕES DO ESTUDO. ....	46
<b>8 CONCLUSÃO.....</b>	<b>46</b>
<b>9 REFERÊNCIAS .....</b>	<b>47</b>
<b>APÊNDICE 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....</b>	<b>54</b>
<b>ANEXO A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....</b>	<b>56</b>
<b>ANEXO B – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ) VERSÃO LONGA.....</b>	<b>57</b>
<b>ANEXO C – QUESTIONÁRIO PARA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO PARA A ATIVIDADE FÍSICA .....</b>	<b>61</b>

## 1 INTRODUÇÃO

É consolidado na literatura que a prática regular de AF proporciona uma série de benefícios à saúde (SALLIS et al., 2006; HARRISON et al., 2006; DEL DUCA E NAHAS, 2011; PUCCI et al., 2012; LEE et al., 2012, BAUMAN et al., 2016). O comportamento ativo contribui na prevenção e no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's), tais como: doenças cardíacas, derrame, diabetes e câncer de mama e cólon. Também ajuda a prevenir a hipertensão, o excesso de peso e a obesidade e pode melhorar a saúde mental, a qualidade de vida e o bem-estar (WHO, 2018).

A despeito das evidências sobre os benefícios, estudos indicam prevalências elevadas de populações de diferentes partes do mundo que não atendem às recomendações de AF independentemente do gênero, idade, nível socioeconômico e educacional dos indivíduos (LEE et al., 2012). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a redução dos NAF está diretamente associado ao desenvolvimento econômico de cada país podendo atingir os 70%, em razão das mudanças nos meios de transporte utilizados, aumento do uso de tecnologias, valores culturais e urbanização, passando a tornar o mundo menos ativo (WHO, 2018).

Esse processo vem se desenvolvendo aceleradamente nas últimas décadas, e já preocupa pesquisadores que se debruçam sobre essa temática há alguns anos. Por este motivo, diversos programas de intervenção vêm sendo implementados em todo o mundo com o objetivo de aumentar os NAF (HEATH et al., 2012) e reduzir os fatores de risco para as DCNT's (LEE et al., 2012) por meio da elaboração de estratégias que garantam a população acesso à oportunidade de praticar AF (SALLIS et al., 2006; LEE et al., 2012). No Brasil, parte dos programas de intervenção comunitária são realizados em parques e praças públicas (HOEHNER et al., 2013).

Parques e praças são exemplos de espaços públicos sugeridos pela literatura que podem ser utilizados para o lazer ativo. Algumas evidências indicam que a presença destas estruturas contribui para o aumento do NAF das populações (KACZYNSKI & HENDERSON, 2008; COHEN et al., 2013, MOORE et al., 2017). Contudo, é importante destacar que características funcionais ou estruturais destes locais podem influenciar nas escolhas e nas possibilidades de lazer realizadas pelos indivíduos (SANTOS, 2006; SILVA, et al., 2009; SILVA, et. al., 2012; BURROWS et al., 2018), não garantindo que sejam utilizados para a prática de alguma AF.

Resultados de estudos internacionais sobre os efeitos de parques e praças no NAF estão disponíveis (MOORE et al.; 2017; BURROWS et al., 2018). Uma característica importante que tem sido identificada é que a distância dos parques e praças para as residências das pessoas



pode ser relevante para que elas utilizem esses espaços para suas práticas (MCCOMARCK et al., 2010; COHEN et al., 2016).

Embora no Brasil estejam sendo realizados alguns esforços, as informações ainda são escassas e oriundas, principalmente, de estudos realizados em grandes centros (FERMINO et al. 2017), não havendo registros referentes a cidades de pequeno porte (FERMINO E REIS, 2013). Hábitos e comportamentos de pessoas de cidades de densidade populacional elevada podem ser diferentes daquelas residentes nas de baixa densidade. A frequência e forma de uso, não raro, se manifestam de outras formas. Por esta razão, conhecer mais sobre as características contextuais da prática de AF em ambientes de lazer como parques e praças é importante. Diante disso, este estudo pretende responder a seguinte questão norteadora: a construção de uma praça pública destinada ao lazer pode contribuir para o aumento da prática regular de AF de adultos moradores próximos ao local no município de Uruguaiana/RS?

## **2 OBEJTIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Investigar se a construção de uma praça pública destinada ao lazer pode contribuir para o aumento da prática regular de atividade física de adultos que residem no entorno do local.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Comparar os níveis de AF, a percepção de saúde e o estágio de mudança de comportamento para a prática de AF de adultos moradores próximos a Praça dos Esportes e da Cultura em Uruguaiana/RS antes e após cerca de três anos da construção da praça;

- Investigar a influência de características sociodemográficas nos níveis de AF, na utilização e na intenção em utilizar a Praça dos Esportes e da Cultura para a prática de AF, e nos estágios de mudança de comportamento para a prática de AF.

## **3. JUSTIFICATIVA**

O aumento dos níveis de inatividade física (IF) nas últimas décadas é uma realidade na maioria das cidades do Brasil e do mundo (CESCHINI e JUNIOR, 2007, LEE et al., 2012). Uma das alternativas para diminuição dessa problemática é utilização de parques e praças como

espaços de lazer para a prática de AF (SALLIS et al., 2006), tendo em vista a grande quantidade de áreas urbanas disponíveis para a construção desses tipos de espaços de lazer que podem ser destinados à comunidade. Isto assume maior relevo não somente pela falta de espaços prontos, mas também pela necessidade de parques e praças que ofereçam estruturas adequadas que possibilitem a prática da AF. Mas nos últimos anos percebemos que pode estar havendo uma mudança nesse cenário, ao passo que algumas praças vêm sendo construídas.

Inclusive o ano de 2014 realizamos um estudo (FELIX et al., 2016) no município de Uruguaiana/RS que investigou os NAF, o Estágio de Mudança de Comportamento (EMC) e a intenção de uso de uma praça para a prática de AF da população de moradores do entorno de onde este local com estrutura física voltada para atividades de lazer estava sendo construído. O que foi mensurado nesse estudo em relação à praça foi uma perspectiva (a intenção) de uso para a prática de AF. Desta forma, as informações obtidas nessa pesquisa prévia não garantem que os participantes que declararam ter intenção de utilizar o espaço para a prática de AF viriam a ser de fato usuários do local.

Considerando que durante o ano de 2015 a praça foi inaugurada estando disponível para o uso da população e havendo ainda escassez de informações oriundas de estudos nacionais sobre a problemática em tela, os resultados encontrados nesta pesquisa disponibilizam uma contribuição importante para a melhor compreensão sobre as associações entre a existência de parques e praças e o NAF de adultos.

Portanto, este estudo se justifica pela necessidade de investigar a contribuição que a construção de uma praça pública pode trazer para o aumento da prática regular de AF dos moradores do entorno, tendo como um ponto peculiar a este estudo a possibilidade de analisar também a associação entre a intenção que adultos, moradores próximos ao local, tinham de usá-la durante o período de construção e o real uso para a prática de atividade física, por parte dessa população, após mais de três anos do espaço concluído.

## **4. REVISÃO DE LITERATURA**

### **4.1 ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER E HÁBITOS DE VIDA**

A AF é um termo que apresenta diversas definições na literatura, prevalecendo entre os autores a sua distinção com a aceção de exercício físico, a partir da intencionalidade do movimento, considerando que o exercício físico é um subgrupo da AF, que é planejado, estruturado e repetitivo, tendo como propósito a manutenção ou a otimização do

condicionamento físico visando melhorar um ou mais componentes da aptidão física: condição aeróbica, força e flexibilidade (CASPERSEN et al., 1985; PATE, 1990).

É pacífico, portanto, o entendimento que defini como AF qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que exigem gasto de energia (WHO, 2018), incluindo as atividades diárias, como se banhar, vestir-se; as atividades de trabalho, como andar, carregar; e as atividades de lazer, como se exercitar, praticar esportes, dançar, etc. (CASPERSEN et al., 1985).

Partindo desse pressuposto percebemos que a AF está presente no cotidiano das pessoas tanto nas atividades domésticas, no trabalho, no deslocamento quanto nas atividades recreativas de lazer praticadas em tempo livre. Assim deveríamos esperar que toda a população atendesse as recomendações adequadas de prática regular de AF sugeridas pela OMS a fim de proporcionar benefícios à saúde, que ajudam a prevenir a manifestação de DCNT's e os decorrentes casos de mortes.

As DCNT's são problemas multifatoriais que geralmente se desenvolvem lentamente com duração prolongada, causadas por alterações patológicas não reversíveis, que podem ser controladas, mas não curadas e vão afetando as condições de saúde gerando perda da capacidade residual e ocasionando a deterioração das funções físicas e sociais daqueles que são acometidos (WHO, 2018).

Isto gera um impacto negativo que pode se transferir para a família que deve assistir o enfermo e também para a comunidade em geral que passa a ter que suprir funções que deixam de ser realizadas, gerando uma cadeia de dependência funcional desde a assistência nas tarefas básicas do cotidiano até as econômicas e sociais, conseqüentemente gerando custos para os cofres públicos (LAINE et al., 2014; LEGETIC et al., 2017).

As DCNTs causaram, no ano de 2016, 71% das mortes no mundo, variando de 37% em países de baixa renda a 88% em países de alta renda. Todas, exceto uma das 10 principais causas de morte em países de alta renda, foram as DCNTs (WHO, 2018).

Os hábitos sociais contemporâneos, principalmente no que se refere a comportamentos sedentários, IF e alimentação apresentam um quadro epidemiológico preocupante, no que se refere ao aumento da manifestação das DCNT's, responsáveis pela principal causa de mortalidade global (DEL DUCA e NAHAS, 2011; SALLIS et al. 2016).



**Figura 1** – Representação do Sedentarismo. Fonte: HRABER, 2019.

A principal recomendação da OMS para que se possa reverter esse alarmante quadro epidemiológico, no que tange a adultos com idade entre 18 e 64 anos, é que essa população atente para a importância de praticar pelo menos 150 minutos de AF aeróbica com intensidade moderada ou pelo menos 75 minutos de AF aeróbica com intensidade vigorosa ao longo da semana ou a combinação equivalente de AF de intensidade moderada e vigorosa. A atividade aeróbica deve ser realizada em períodos de pelo menos 10 minutos de duração (WHO, 2018).

Embora muitos estudos apontem os benefícios que a prática regular de AF proporciona para a saúde tanto na prevenção dessas doenças quanto possibilitando a alteração do seu curso (ANDERSEN et al., 1998, SALLIS et al., 2006, HARRISON et al., 2006, PUCCI et al., 2012; LEE et al., 2012) a baixa prevalência de população que atinge as recomendações para a AF é uma realidade na maioria das cidades do Brasil (HALLAL, et al., 2014). A OMS ressalta que as formas populares de ser ativo são através de caminhadas, ciclismo, esportes e recreação, e podem ser feitas em qualquer nível de habilidade e prazer (WHO, 2018).

Pesquisadores da área da AF e saúde buscam encontrar alternativas para tentar diminuir a proporção de indivíduos que não atendem as recomendações para AF. Em um cenário de expansão desenfreada do processo de urbanização gerando efeitos adversos que dificultam possibilidades para a prática de AF, principalmente nas grandes cidades que sofrem com o aumento populacional, com a redução de áreas verdes e espaços públicos destinados para o lazer, investir em políticas que valorizem a utilização de parques e praças para facilitar a prática de AF tornou-se uma demanda urgente (SALLIS et al., 2006, COHEN et al., 2007; HINO et al., 2011; WÜSTERMANN, et al., 2017).



**Figura 2** – Cidade de São Paulo representação da urbanização das cidades. Fonte: PENA, 2019.

A despeito de um grande número de evidências indicarem que ambientes influenciam na mudança de comportamento individual, incluindo a prática de AF (PETROSKI et al., 2009; FERMINO et al., 2012, COHEN et al., 2013, JOSEPH e MADDOCK, 2016; HENDERSON-WILSON et al., 2017) e ainda haver em algumas cidades de menor porte áreas urbanas disponíveis para a construção desses tipos de espaços de lazer que podem ser destinados à comunidade, a literatura ainda é escassa sobre o tema, consequentemente são poucos os investimentos que realizam um planejamento prévio ou baseiam-se em evidências científicas para determinar o que será colocado em prática. Isto assume maior relevo não somente pela falta de espaços prontos, mas também pela necessidade de parques e praças que ofereçam estruturas adequadas que realmente possibilitem a prática da AF e contemplem os anseios da comunidade local.

#### 4.2 ATIVIDADE FÍSICA E AMBIENTE CONSTRUÍDO

Os parques e as praças são áreas verdes, em regra geral livre de edificações, que oferecem estruturas adequadas para práticas de AF e proporcionam maior contato com a natureza (BURROWS et al., 2018). São considerados pela comunidade locais importantes para a prática de lazer, oferecendo uma oportunidade de descanso e de afastamento da rotina intensa da vida urbana (GODBEY, 2015; COHEN et al., 2016; SREERTHERAN, 2017).

No Brasil, em capitais de grande porte como Curitiba, que se destaca por apresentar excelentes estratégias em planejamento urbano, com investimentos no desenvolvimento da mobilidade urbana e na construção de espaços de lazer com fácil acesso, tais como parques, praças, ciclovias e pistas de caminhada (REIS et al., 2010), parques e praças são as estruturas

mais utilizadas para a prática de AF (HALLAL et al., 2009). Os parques são considerados espaços com maior área total, enquanto as praças se caracterizam pela localização central, e mesmo sendo menores apresentam maior número de áreas para a prática de AF (HINO et al., 2010).



**Figura 3** – Parque na cidade de Curitiba - PR. Fonte: BATISTA, 2018.

Assim como em capitais brasileiras, em diversas outras cidades do mundo pesquisas tem referido a importância de áreas verdes para a promoção da AF (FERMINO e REIS, 2013; MOORE et al., 2017, HUANG et al., 2018). Uma característica fundamental referente ao uso de parques e praças para um comportamento ativo é a distância entre estes locais e a residência das pessoas. Aquelas que residem mais afastadas os utilizam com menos frequência e tendem a ter níveis de AF mais baixos (FERMINO et al., 2012; AKPINAR, 2016; LEE et al., 2018). Além disso, evidências apontam que aqueles que moram em bairros com um maior número de parques e praças, a uma distância de deslocamento de 1 km das residências como um indicador objetivo para o acesso ao local em relação à AF, são mais ativos do que aqueles que moram em bairros com menor número de parques e praças (SCHIPERIN et al, 2017).

Embora muitos estudos venham observando em diferentes cidades do mundo uma associação direta da proximidade de parques e praças com a residência das pessoas como facilitador para a prática de AF (FERMINO e REIS, 2013; VAN CAUWENBERG, 2017; LEE et al. 2018), é imprescindível considerar que outros fatores ambientais e também individuais são relevantes. Fatores individuais como sexo, idade e nível socioeconômico e fatores ambientais como segurança, estética e paisagem sonora também são referidos na literatura

apresentando estreita relação com a prática de AF em espaços públicos (FERMINO et al., 2012; BURROWNS et al., 2018).

As evidências apontam que homens apresentam maior frequência de uso de parques e praças do que mulheres, assim como os efeitos são mais consistentes no volume e na intensidade da AF realizada (FERMINO et al., 2017).

Em geral os locais são frequentados por homens, adultos, fisicamente ativos e fatores como apoio dos amigos, localização, estética e a estrutura presente estimulam a prática de AF nos parques e praças (COHEN et al., 2007; BURROWS et al., 2018). Embora alguns estudos mostrem que a idade mais jovem e a prática de AF são consistentemente associadas (FERMINO e REIS, 2013), os idosos apresentam maior uso habitual de praças do que outras faixas etárias (FERMINO et al., 2012;), o que pode estar relacionado à localização central desses espaços, a disponibilidade de tempo livre e a maior oferta de programas para a promoção de AF para essa população.

Todavia hipóteses dessa natureza assim como os resultados encontrados na literatura indicam a necessidade da realização de mais pesquisas para compreensão deste comportamento.

A população com nível socioeconômico mais elevado parece ser a que menos utiliza espaços públicos para a prática de AF (FERMINO et al., 2017). Essa condição social oportuniza o acesso a outras possibilidades privadas de lazer, que em geral podem ser mais atrativas. Para a população com poder aquisitivo mais baixo, a possibilidade do custeio de mensalidades em locais privados para a prática de AF é limitada, contribuindo, talvez, para um aumento no interesse pelos espaços públicos para a realização destas atividades de forma gratuita (CASSOU et al., 2011).

Os fatores ambientais segurança, estética e paisagem sonora têm sido reforçados em estudos que salientam a importância dos aspectos do ambiente físico e a sua relação com aspectos sociais e individuais para a adoção do comportamento fisicamente ativo (BAUMANN, et al., 2012, BURROWS et al., 2018).

Algumas características do ambiente que parecem explicar esta relação devem ser destacadas, tais como: as estruturas presentes nos locais (banheiros, churrasqueiras, número e acesso a instalações para a prática de AF), condições dos locais (manutenção, limpeza), acessibilidade, estética, segurança e trânsito (FERMINO e REIS, 2013), Além disso, a paisagem sonora parece ser outra característica do ambiente que pode influenciar o uso para a prática de AF (BURROWS et al., 2018). Evidências apontam que a percepção dos sons individuais no ambiente influencia na frequência de visitas aos parques e praças e também que

a percepção global da paisagem sonora esta associada ao tempo de permanência do usuário no local (LIU et al., 2018).

Desta forma, compreender os fatores que possam intervir na ocupação fisicamente ativa de praças e parques passa a ser uma questão importante de investigação para quem se debruça sobre a temática da atividade física e saúde.

### 4.3 ATIVIDADE FÍSICA E MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

Há algumas décadas pesquisadores da área da AF e saúde dedicam esforços para melhor entender a complexidade do comportamento humano individual e coletivo e fatores associados, sobretudo no que se refere à mudança de comportamentos de riscos para hábitos de vida saudáveis. Evidências apontam associação entre mudança de comportamento para a prática de AF, tanto individual quanto coletivo, e ambientes construídos para uso no lazer (ANDERSEN et al., 1998; KANH et al., 2002; PETROSKI et al., 2009; COHEN et al., 2013, BURROWS et al., 2018).

Parques e praças são os principais exemplos desses espaços que podem ser utilizados para o lazer ativo, podendo estabelecer diferentes possibilidades (BROWN et al., 2014; COHEN et al., 2016; SALLIS et al., 2017; FERMINO et al., 2017). Cidades que investem em políticas de desenvolvimento de áreas de lazer para a prática de AF, tais como, ciclovias, parques e praças com pistas de caminhada e espaços para recreação física e aulas de exercícios gratuitos apresentam resultados encorajadores no aumento dos níveis de AF em todas as populações (TORRES et al., 2013, KOOHSARI et al., 2015; FISCHER et al., 2018).

Embora a literatura faça alusão à relevância desses locais para a manutenção do comportamento ativo da população (BEDIMO-RUNG et al., 2005, KACZYNSKI e HENDERSON, 2008, PETROSKI et al., 2009; FLORINDO et al., 2009, HINO et al., 2011; FERMINO, et al., 2017), esta relação não está totalmente esclarecida. Informações sobre os estágios de comportamento dos usuários, a forma de utilização e sobre os fatores que podem tanto impedir quanto facilitar o uso desses locais urbanos de maneira ativa ainda são pouco investigadas.

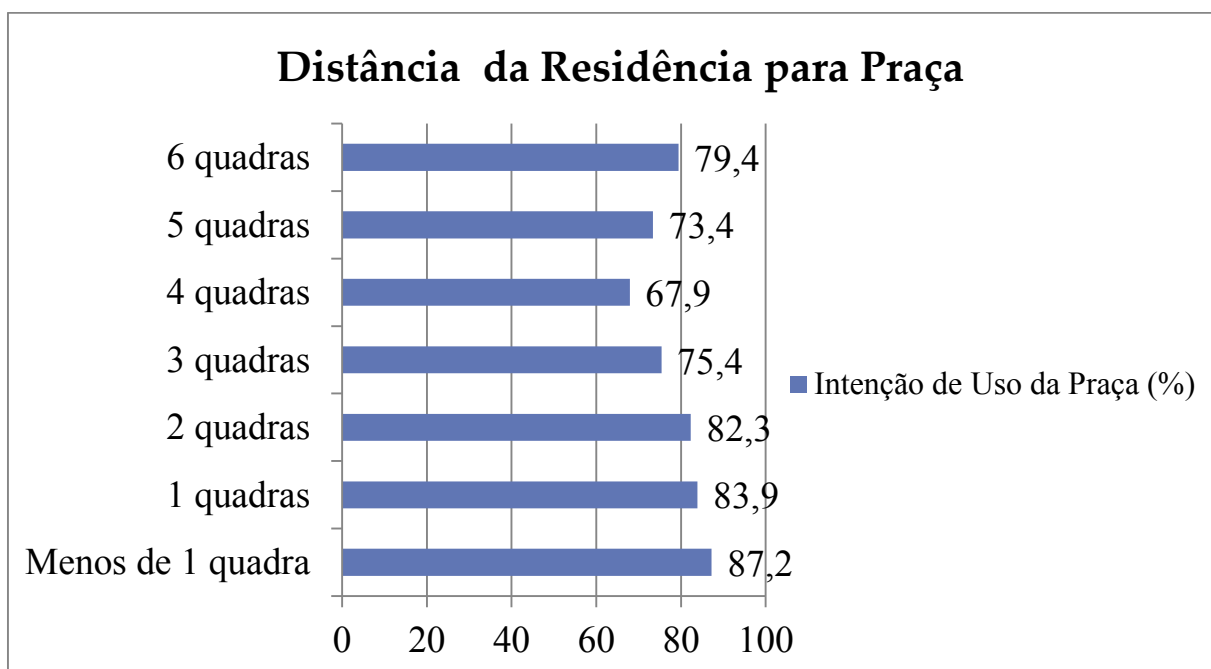
A presente pesquisa é elaborada tendo como base um estudo (FELIX et al., 2016) que identificou que a construção de uma praça com estrutura física que disponibiliza pista de caminhada, quadra poliesportiva coberta, pista de skate entre outras ofertas para a prática de AF no lazer pode encorajar o aumento no nível de AF de moradores do seu entorno, mesmo em uma população com elevada prevalência de não atendimento às recomendações para AF.





**Figura 4** – Planta da PEC. Fonte: Secretaria Municipal do Planejamento de Uruguaiana-RS

Os resultados encontrados no estudo mencionado acima indicaram que a maior parte dos indivíduos, independentemente de seu NAF atual, pretendia utilizar a praça para praticar AF após sua construção. Ainda, que a distância até a praça é decisiva para sua utilização, pois a medida que ela aumenta, isto fica bem evidente pelo menos até as primeiras três quadras, diminui a frequência de indivíduos que pretendiam utilizá-la.



**Figura 5** – Associação entre a distância da residência até a praça e a intenção de uso para prática de Atividade física. Fonte: Felix et. al., 2016.

Estes resultados tornam-se importantes, pois indicam que a construção de uma praça com espaços para prática de AF além de aumentar a chance de indivíduos tornarem-se mais ativos, também pode auxiliar indivíduos ativos a se manterem desta forma. Isso vai ao encontro de outros estudos que identificam que parques e praças desempenham um papel fundamental para facilitar a prática de AF (COHEN et al., 2007; HINO et al., 2011; FERMINO e REIS, 2013; VAN CAUWENBERG, 2017; LEE et al. 2018).

Neste sentido, mesmo que o estudo (FELIX et al., 2016) que deu origem a esta pesquisa tenha verificado a intenção de uso e a partir dos achados corrobore o que é reportado por outros autores (COHEN et al. 2007; MCCOMARCK et al., 2010; FERMINO et al, 2017; BURROWS et al., 2018), é importante que esta seja realizada para que o uso real da praça pela população do entorno para a prática de AF seja identificado. Tais informações podem contribuir para o avanço do conhecimento desta área.

A despeito da importância de identificar as variáveis individuais, ambientais e sociais (sexo, idade, nível socioeconômico, estética, segurança e paisagem sonora) associadas com o uso de espaços públicos abertos para a prática de AF por adultos, a literatura ressalta a necessidade de identificar dentre elas, principalmente, a proximidade da residência das pessoas aos parques e praças e por que as pessoas visitam esses espaços como fatores determinantes para a mudança de comportamento (FERMINO et al., 2017; HENDERSON-WILSON et al., 2017). Isto sugere, inicialmente, que a prioridade no desenvolvimento de políticas para a promoção de mudanças de comportamentos deve ser incluir a construção de parques e praças em áreas urbanas próximas a áreas residenciais, para atender a todas as faixas etárias.

## **5. MATERIAIS E MÉTODOS**

### **5.1 DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

Trata-se de um estudo de acompanhamento observacional analítico de base populacional (THOMAS e NELSON, 2012). Além dos dados que foram coletados para a realização desta pesquisa, foram utilizadas informações oriundas de um estudo anterior intitulado *Building an urban park increases the intention of adults to practice physical activity* (FELIX et al., 2016) realizado no município de Uruguaiana/RS que investigou os NAF, EMC e a intenção em utilizar a mesma praça que é objeto desta pesquisa para a prática de AF enquanto o espaço ainda estava em construção. O Banco de dados da pesquisa realizada em 2014 é composto por informações demográficas, socioeconômicas, de prática e de intenção de

prática de AF. Essas informações foram comparadas com a atual coleta com o intuito de alcançar os objetivos traçados relativos à identificação da possível associação entre a distância da residência e a Praça dos Esportes e da Cultura sobre a intenção que adultos moradores próximos ao local declararam em utilizá-la durante o período de construção e o uso ou não para a prática de AF após mais de três anos do espaço concluído. Também foram comparadas informações para identificar os níveis de AF e o EMC para a prática de AF dos sujeitos naquele momento e atualmente.

## 5.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

### 5.2.1 População

A população considerada para o estudo foi de adultos com idade entre 18 e 64 anos, residentes do bairro Ipiranga/Rui Ramos do município de Uruguaiana/RS, local onde foi construída a PEC há aproximadamente três anos.

### 5.2.2. Amostra

Para a composição da amostra foram consideradas as mesmas características adotadas pelo estudo de FELIX et al.; 2016, tais como: a) população do bairro de 5.328 indivíduos na faixa etária de 18 a 64 anos (Censo, 2010); b) intervalo de confiança de 95% (IC 95%); c) erro amostral aceitável de 5 pontos percentuais; d) prevalência de 50%; e, e) acréscimo de 10% para suprir possíveis perdas e recusas. Com a adoção destes critérios foi necessária a seleção de 395 indivíduos.

### 5.2.3 Seleção da Amostra

O processo de seleção foi realizado de maneira probabilística multifásica. Foram consideradas as cinco quadras que estão distribuídas no entorno da praça. Todas as casas da primeira quadra (que ficam em ruas paralelas e de frente para a praça) foram selecionadas. Na segunda quadra o processo de seleção das casas aconteceu de forma alternada, ou seja, uma casa selecionada, a casa imediatamente ao lado não participando da seleção, e a próxima novamente selecionada. O procedimento foi o mesmo para a terceira, quarta e quinta quadras. Contudo, após a seleção da primeira casa, foram desconsideradas duas, três e quatro casas,

respectivamente, imediatamente ao lado da casa selecionada. Para as ruas perpendiculares à praça (a partir da segunda quadra), o critério de seleção das casas foi o mesmo que para as ruas paralelas, ou seja, de forma alternada e aumentando o número de casas não selecionadas a medida que a distância da praça aumenta. O critério para a seleção da primeira casa foi o seguinte: estando o pesquisador posicionado de frente para o portão de entrada do acesso principal para a Praça, a primeira casa (esquina) da quadra a direita da Praça foi selecionada. Todos os indivíduos com idades entre 18 e 64 anos das casas selecionadas eram convidados a participar da pesquisa, independentemente do número de residentes. No total foram selecionadas 232 casas.



**Figura 5** - Localização da PEC (Bairro Rui Ramos/Ipiranga) Uruguaiana/RS. Fonte: Google Maps, 2019.

#### 5.2.4. Critérios de Inclusão e de Exclusão

Os critérios de inclusão utilizados foram:

- a) Residir próximo à Praça da Cultura e dos Esportes em Uruguaiana/RS (até seis quadras).
- b) Estar dentro da faixa etária de interesse (18 a 64 anos de idade).

Os critérios de exclusão utilizados foram:

- a) Não poder realizar atividade física por alguma limitação física (indicada pelo próprio indivíduo).

b) Ter alguma limitação cognitiva que não o permita responder as questões do instrumento (limitação cognitiva caracterizada a partir da indicação de algum parente, responsável ou cuidador).

### 5.3 VARIÁVEIS E INSTRUMENTOS

O instrumento de coleta de dados foi composto por três blocos. O primeiro deles foi referente a informações sociodemográficas (ANEXO A); o segundo foi em relação ao nível de AF (IPAQ) versão longa (MATSUDO et al., 2001) (ANEXO B); e o terceiro foi em relação ao EMC para AF questionário de mudança de comportamento (MARCUS et al., 1992) (ANEXO C). Foram ainda acrescentadas questões referente ao uso das instalações da praça para a prática de AF.

#### 5.3.1 Variáveis Dependentes

##### **Atividade Física no lazer**

Para a mensuração dos níveis de AF foi aplicado o Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ) versão longa (MATSUDO et al., 2001) (ANEXO B).

Este instrumento disponibiliza informações quanto à AF em cinco domínios: atividades domésticas; atividades laborais; deslocamentos; e no lazer. O resultado é expresso em minutos por semana de atividade física e pode ser analisado em cada domínio ou total. Para este estudo a AF no lazer foi considerada pelo somatório das AF no lazer e a caminhada no lazer

Os resultados foram categorizados em dois grupos. Aqueles que somaram menos do que 150 minutos de atividade física de intensidade moderada à vigorosa durante a semana (<150 AFMV) e aqueles que somaram 150 ou mais minutos de atividade física de intensidade moderada à vigorosa durante a semana ( $\geq 150$  AFMV).

##### **Estágio de Mudança de Comportamento**

Para a medida do EMC para AF foi utilizado o questionário de mudança de comportamento (MARCUS et al., 1992) (ANEXO C) que classifica os indivíduos em cinco possíveis categorias: pré-contemplação; contemplação; preparação; ação; manutenção.

Atividade Física Autodeclarada (AFA) - Foram considerados para análises como: Ativo ou Inativo

Começou a mais de 6 meses - Sim (manutenção) ou não (Ação)

Pretende começar nos próximos meses – Sim ou não (Preparação)

Pretende começar nos próximos 30 dias - Sim (Contemplação) ou não (Pré-contemplação).

### **5.3.2 Variáveis Independentes**

Para a mensuração dos dados sociodemográficos foi aplicado um questionário (ANEXO A) com as seguintes informações:

Idade - Em anos completos.

Sexo - Masculino ou feminino.

Nível Socioeconômico - Número de salários mínimos somando todos os moradores da residência. Serão considerados para análise como: Menos de 1 Salário Mínimo; 1 Salário Mínimo; 2 Salários Mínimos; 3 Salários Mínimos; 4 Salários Mínimos ou 5 Salários Mínimos ou mais.

Escolaridade – Descrever o nível escolar alcançado. Foram considerados para análise como: Ensino fundamental Incompleto; Ensino Fundamental completo; Ensino Médio Incompleto; Ensino Médio Completo; Ensino Superior Incompleto; Ensino Superior Completo ou Pós Graduação.

Distância da Residência até a praça - Os resultados foram analisados em número de quadras: Menos de 1 Quadra; 1 Quadra; 2 Quadras; 3 Quadras; 4 Quadras; 5 Quadras ou mais de 5 quadras.

Percepção de Saúde - Excelente; Muito boa; Boa; Regular ou Ruim.

### **5.3.3 Variáveis de Caracterização do Uso da Praça dos Esportes e da Cultura para a prática de Atividade Física**

Para mensurar o uso das instalações da praça para a prática de AF foram coletadas as seguintes informações:

Pratica Atividade Física na praça - Sim ou não. Se sim qual atividade física. Pergunta aberta.

Pratica Atividade Física na praça em algum projeto - Sim ou não. Se sim qual projeto. Pergunta aberta.

Se não, Porque não pratica Atividade Física na praça. Pergunta aberta.

## 5.4 PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DE DADOS

### 5.4.1 Caracterização da Praça dos Esportes e da Cultura

O espaço público tem uma área construída de 1.034,46 metros quadrados com dois edifícios multiuso, dispostos numa praça de esportes e lazer; com quadra poliesportiva coberta; biblioteca, pista de skate; telecentro; salas multiuso; Centro de Referência de Assistência Social (CRAS); cineteatro/auditório com 60 lugares; equipamentos de ginástica; mesa de jogos; playground e pista de caminhada. O Governo Federal investiu aproximadamente R\$ 1 milhão de reais a mais do que o orçamento inicialmente previsto de R\$ 2,02 milhões de reais na edificação da PEC. O objetivo dessa praça é integrar em um mesmo espaço físico, programas e ações culturais, práticas esportivas e de lazer, formação e qualificação para o mercado de trabalho, serviços sócio assistenciais, inclusão digital e políticas de prevenção a violência e a saúde, visando promover a cidadania em territórios de alta vulnerabilidade.



**Figura 6** - Planta da PEC. Fonte: Secretaria Municipal do Planejamento de Uruguaiana.

### 5.4.2 Abordagem aos sujeitos

As casas selecionadas foram visitadas por pesquisadores identificados com crachás e vestindo jalecos durante o turno da tarde (a partir das 14h até às 19h) durante os dias de semana. Inicialmente os moradores foram informados que estavam sendo convidados a participar de um estudo que está sendo desenvolvido por pesquisadores da área da Educação Física. Nesta

ocasião os objetivos e procedimentos do estudo foram apresentados e entregues duas cópias do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) (APÊNDICE 1) para todos os moradores com idades entre 18 e 64 anos. Aos moradores que assinaram o TCLE foi entregue o instrumento de coleta de dados. O preenchimento do instrumento foi realizado pelos moradores em suas próprias residências e aplicado por um pesquisador que ficou à disposição para sanar eventuais dúvidas.

## **5.5 ANÁLISE DOS DADOS**

Inicialmente os dados foram descritos utilizando-se a média e o desvio padrão (dados com distribuição normal) ou mediana e diferença entre quartis (dados sem distribuição normal) para as variáveis numéricas, e as frequências absolutas e relativas seguidas do intervalo de confiança de 95% (IC95%) para as variáveis categóricas. Para testar se o uso da praça, a distância entre a residência e a praça, e as características sociodemográficas se associam ao nível de NAF e ao EMC para a prática de AF foram utilizados os testes Qui-quadrado para heterogeneidade e para tendência. Todas as análises foram realizadas no software SPSS versão 20.0.

## **5.6 ASPECTOS ÉTICOS**

Este estudo faz parte de um projeto intitulado “Associação entre mudança de comportamento relacionado a oferta de espaços de lazer e a prática regular de atividades físicas no município de Uruguaiana – RS”, coordenado pelo Professor Doutor Gabriel Gustavo Bergmann e os procedimentos nele empregados foram aprovados pelo Comitê de Ética da Universidade Federal do Pampa mediante parecer N° 2.961.732.

Os participantes receberão um relatório contendo as principais informações do estudo. Como benefício, este relatório trará: a) sua classificação de atividade física; b) a classificação geral de atividade física do grupo que participou do estudo; c) a classificação de atividade física de outros grupos populacionais; e, d) informações sobre as recomendações de quantidade e intensidade de atividade física para a saúde. Isto possibilitará a cada entrevistado (a) comparar seu nível de atividade física com outros grupos populacionais, e saber se precisa aumentar ou não sua quantidade de atividade física para proporcionar benefícios a sua saúde. Também será encaminhado ao poder público municipal um relatório com os resultados do estudo com o



intuito de contribuir com a possibilidade de desenvolvimento de políticas públicas que possam incentivar a prática de AF no lazer promovendo aumento nos níveis de AF da população.

## 6 RESULTADOS

### 6.1 CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA DOS PARTICIPANTES DO ESTUDO

A descrição das variáveis sociodemográficas analisadas nas amostras nos anos de 2014 e 2019 está apresentada na tabela 1. Observa-se que a média de idade da em 2014 é de 42,05 anos e em 2019 é de 40,72 anos; que a maior parte é do sexo feminino (64,3%) em 2014 e (62,3%) em 2019. Mais de 70% da população, nas duas amostras, encontra-se em uma situação socioeconômica entre 1 e 2 salários mínimos e, em ambos os anos, somente (7,8%) consegue entrar no ensino superior, completando ou não. Está descrito também a distância que os indivíduos residem da PEC. Mais da metade dos entrevistados (59,8%) residem entre duas a quatro quadras de distância da PEC, somente 6,3% dos participantes residem menos de uma quadra e 17,4 % reside cinco quadras ou mais de distância.

**Tabela 1.** Descrição das variáveis sociodemográficas analisadas em adultos de 18 a 64 anos residentes próximos a Praça dos Esportes e da Cultura nos anos de 2014 e 2019 Uruguaiana/RS.

Variável	N	2014 % (IC95%)	N	2019 % (IC95%)	Valor p
<b>Sexo</b>					0,555
Feminino	254	64,3 (58,4-70,2)	246	62,3 (56,2-68,4)	
Masculino	141	35,7 (27,8-43,6)	149	37,7 (29,9-45,4)	
<b>Idade (anos)</b>	395	X=42,1 (DP=13,9)	395	X=40,7 (DP=15,2)	0,201
<b>Renda</b>					<0,00
Menos de 1 salário mínimo	15	3,8 (0,5-13,5)	8	2,0 (0-3,2)	
1 a 2 salário mínimos*	169	42,8 (35,3-50,3)	92	23,3 (14,6-31,9)	
2 a 3 salários mínimos*	134	33,9 (25,9-41,9)	192	48,6 (41,5-55,6)	
3 a 4 salários mínimos*	53	13,4 (4,2-22,6)	82	20,8 (12,0-29,5)	
Mais 4 salários mínimos	24	6,1 (4,1-8,0)	20	5,1 (2,9-7,2)	
<b>Escolaridade</b>					<0,000
Ensino fundamental incompleto*	155	39,2 (31,5-46,9)	80	20,3 (11,4-29,1)	
Ensino fundamental completo	71	18,0 (9,1-26,9)	64	16,2 (7,1-25,2)	
Ensino médio incompleto*	35	8,9 (0-18,3)	59	14,9 (0-23,4)	
Ensino médio completo*	103	26,7 (17,6-34,6)	136	34,4 (26,4-42,3)	
Ensino superior incompleto	17	4,3 (0-13,9)	25	6,3 (0-15,8)	

Ensino superior completo	14	3,5 (0-13,1)	6	1,5 (0-11,2)
<b>Distância da residência até a Praça do Esporte e Cultura</b>				<0,000
Menos de 1 quadra*	47	11,9 (2,6-21,2)	25	6,3 (0-15,8)
1 quadra	58	14,7 (5,6-23,8)	65	16,5 (7,4-25,5)
2 quadras	79	20,0 (11,2-28,8)	69	17,5 (8,5-26,4)
3 quadras*	57	14,4 (5,3- 23,5)	87	22 (13,3-30,7)
4 quadras	54	13,7 (4,5-22,9)	80	20,3 (11,5-29,,1)
5 quadras*	65	16,5 (7,5-25,5)	31	7,8 (0-17,2)
6 quadras	35	8,9 (0-18,3)	38	9,6 (0- 18,9)

n: número absoluto de indivíduos em cada variável e categoria; %: frequência relativa; IC95%: intervalo; \*diferença estatística entre categorias nos anos de 2014 e 2019 identificada pela análise do valor do resíduo ajustado.

## 6.2 ATIVIDADE FÍSICA, PERCEPÇÃO DE SAÚDE E ESTÁGIO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO (2014 - 2019).

Na tabela 2 são apresentadas as frequências de indivíduos que atendem as recomendações para a prática de AF, níveis de AF autodeclarada, percepção de saúde e EMC de acordo com o ano de estudo. Em 2019 a frequência de indivíduos que atinge as recomendações de AF e que se autodeclararam fisicamente ativos foi superior ( $p<0,05$ ) a encontrada em 2014. Embora as frequências de indivíduos que não atingiram a recomendação de 150 minutos ou mais de AFMV e que se autodeclararam inativos sejam elevadas, estas frequências foram estatisticamente menores em 2019 em relação a 2014 ( $p<0,05$ ). No que se refere à percepção de saúde, foi identificado um aumento na frequência de indivíduos que percebe sua saúde como muito boa e excelente ( $P<0,05$ ) de 2014 para 2019. Com relação ao EMC percebe-se um aumento estatisticamente significativo ( $p<0,05$ ) em 2019 comparativamente ao ano de 2014 na frequência de indivíduos que começaram a praticar AF de forma regular há mais de 6 meses e aqueles que ainda não estão praticando AF, mas pretendem iniciar a praticar nos próximos 30 dias. A frequência de indivíduos que relatou que pretende utilizar a praça para praticar AF foi maior ( $p<0,05$ ) no período em que a mesma estava em construção (2014) do que a relatada em 2019.

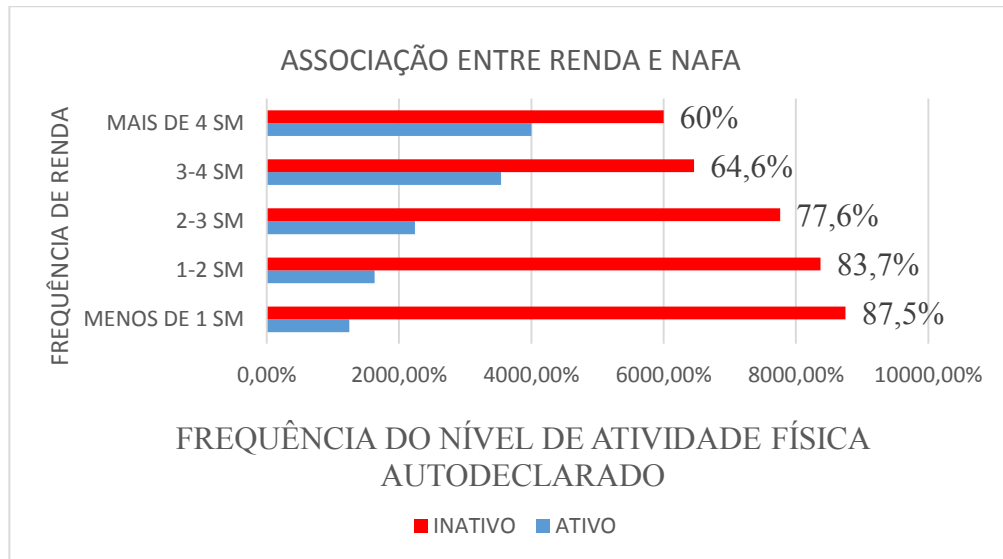
**Tabela 2** Atividade Física, Percepção de Saúde e Estágio de Mudança de Comportamento para a prática de Atividade Física analisadas em adultos de 18 a 64 anos residentes próximos a Praça dos Esportes e da Cultura nos anos de 2014 e 2019. Uruguaiana/RS.

Variável	N	2014		2019		Valor p
		N	% (IC95%)	N	% (IC95%)	
<b>AF no lazer (IPAQ)</b>	395		100	395		0,008
<150 AFMV	329	83,3	(79,2-87,3)	299	75,7	(70,8-80,5)
≥150 AFMV	66	16,7	(7,7-25,6)	96	24,3	(15,7-32,8)
<b>AF autodeclarada</b>	395		100	395		0,033
Inativo	283	71,6	(66,3-76,9)	255	64,6	(58,7-70,4)
Ativo	112	28,4	(20,0-36,8)	140	35,4	(27,4-43,3)
<b>Percepção de Saúde</b>	395		100	394		<0,001
Ruim	6	1,5	(0-11,2)	2	0,5	(0-1)
Regular*	100	25,3	(16,7-33,8)	65	16,5	(7,4-25,5)
Boa	217	54,9	(48,2-61,5)	127	32,2	(24-40,3)
Muito Boa*	30	7,6	(0-17)	62	15,7	(6,6-24,7)
Excelente*	42	10,6	(0,12-19,9)	138	35,0	(27-42,9)
<b>Estágio de mudança de comportamento</b>						
<b>Começou há mais de 6 meses</b>	395		100	395		0,002
Sim*	94	23,8	(15,2-32,4)	133	33,7	(22,8-34,5)
Não*	18	4,6	(0-14,2)	7	1,8	(0-10)
Não pratica AF*	283	71,6	(66,6-76,8)	255	64,6	(58,6-70,4)
<b>Pretende começar nos próximos meses</b>	395		100	395		0,043
Sim*	158	40	(32,3-47,6)	128	32,4	(24,3-40,5)
Não	125	31,6	(23,4-39,7)	127	32,2	(24-40,3)
Já pratico AF*	112	28,4	(20-36,7)	140	35,4	(27,4-43,3)
<b>Pretende começar nos próximos 30 dias</b>	395		100	395		0,008
Sim	111	28,1	(19,7-36,4)	125	31,6	((23,4-39,7)
Não*	172	43,5	(36,1-50,9)	130	32,9	( 24,8-40,9)
Já pratico AF*	112	28,4	(20-36,7)	140	35,4	(27,4-43,3)
<b>Pretende praticar atividade física na praça</b>	395		100	395		<0,001
Sim	309	78,2	(73,5-82,8)	217	54,9	(48,2-61,5)
Não	86	21,8	(13-30,5))	178	45,1	(37,7-52,4)

n: número absoluto de indivíduos em cada variável e categoria; %: frequência relativa; IC95%: intervalo de confiança de 95%. \*diferença estatística entre categorias nos anos de 2014 e 2019 identificada pela análise do valor do resíduo ajustado.

### 6.3 ATIVIDADE FÍSICA AUTODECLARADA DE ACORDO COM INDICADORES SOCIODEMOGRÁFICOS NO ANO 2019

Os resultados nos mostram que há uma associação linear entre NAFA e renda, quanto maior o nível socioeconômico do sujeito mais ele tende a ser ativo, conforme gráfico 1.

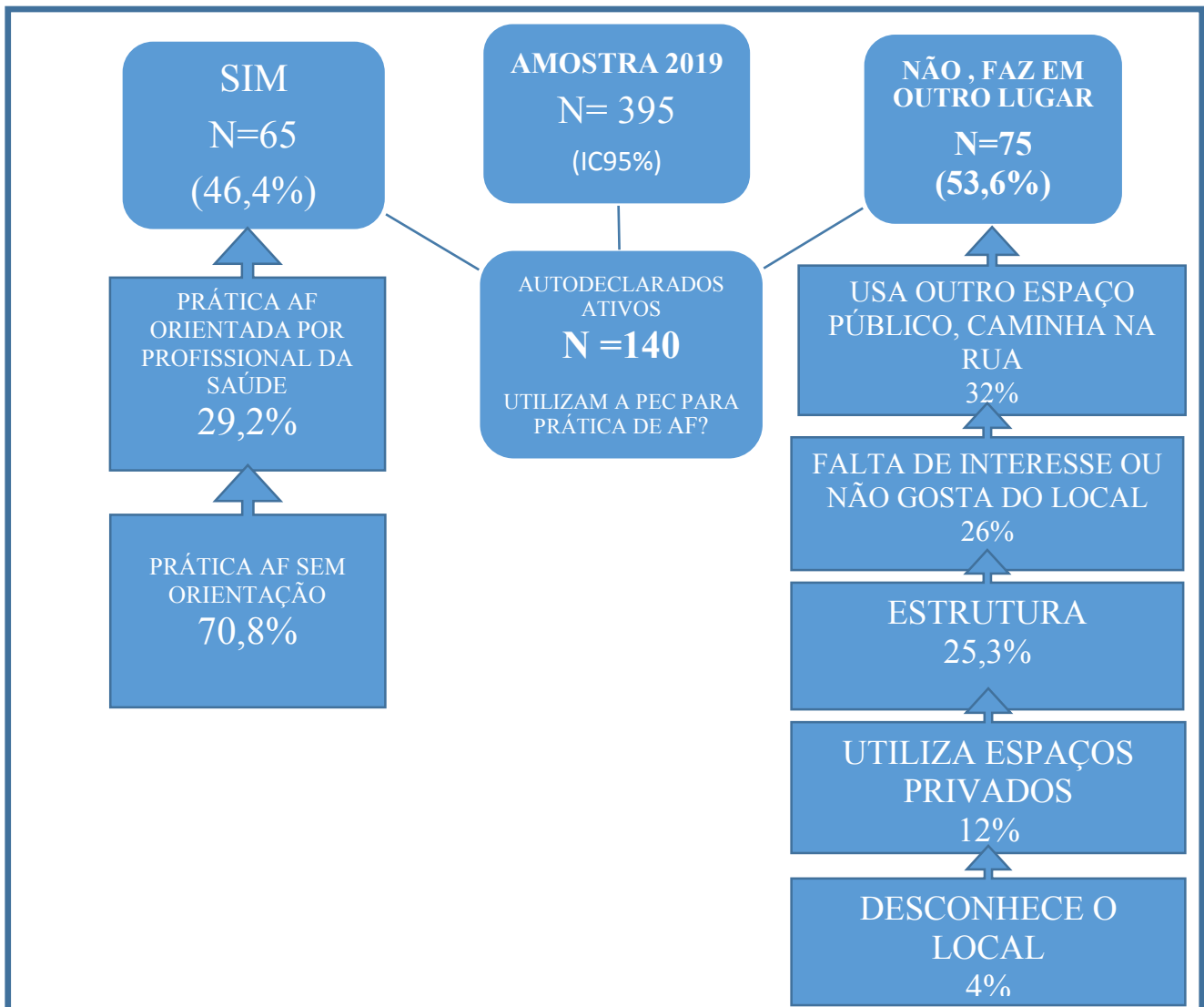


**Gráfico 1** – Associação entre renda e nível de Atividade física autodeclarada.

Na figura 7 são apresentadas as frequências de indivíduos autodeclarados ativos que utilizam a praça para a prática de AF e os que não utilizam identificando porque não utilizam. Dentre as pessoas que se autodeclararam ativas 46,4% relataram utilizar a PEC. As demais praticam AF em outros lugares. Mesmo havendo programas do poder público que desenvolvem AF orientada por profissionais de Educação Física, somente 29,2 % dos usuários da PEC participam dessas ações, sendo que 73,7% deste são assíduos nas atividades promovidas pelo Projeto DANT's, que são aulas de ginástica ofertadas pela Secretaria Municipal de Saúde, e 26,3% participam das ações promovidas pela Secretaria Municipal de Esporte Lazer e Cultura, que desenvolve aulas de ginástica funcional e orientações de caminhada.

Dentre os indivíduos autodeclarados fisicamente ativos que relataram não utilizar a praça (53,6%), 32% indicaram praticar AF em outros espaços públicos; 26,7% demonstraram falta de interesse ou não gostam do local (PEC); 25,3% alegaram que não frequentam o espaço por causa da estrutura oferecida (14,7% falta de aparelhos/equipamentos, 5,3% limpeza e organização, 5,3% segurança); 12% frequentam academias ou fazem AF em espaços privados e, 4% alegam não conhecer a praça.

**Figura 7** Atividade Física Autodeclarada e Caracterização do uso da Praça dos Esportes e da Cultura por adultos de 18 a 64 anos em Uruguaiana RS



n: número absoluto de indivíduos em cada variável e categoria; %: frequência relativa; IC95%: intervalo de confiança de 95%..

A tabela 3 apresenta a associação entre a AF no lazer (IPAQ) e a AF autodeclarada com o sexo, a renda familiar e a distância da residência até a praça nos dados analisados no ano de 2019. Os resultados nos mostram que os homens do entorno da PEC são mais ativos que as mulheres e que há uma associação linear entre renda e NAF, tanto autodeclarado (0,050) quanto estimado pelo IPAQ (0,001). Ou seja, quanto maior o nível socioeconômico do indivíduo mais ativo ele tende a ser. Quanto à distância da residência para a PEC os resultados não sugerem associação com a prática de AF.

**Tabela 3** Associação entre Níveis de Atividade Física, Sexo, Renda Familiar e Distância da Residência até a Praça dos Esportes e da Cultura em adultos de 18 a 64 anos em 2019. Uruguaiana RS.

	AF no Lazer (IPAQ)			AF Autodeclarada		
	≥150 AFMV % (IC95%)	<150 AFMV % (IC95%)	Valor p	Ativo % (IC95%)	Inativo % (IC95%)	Valor p
<b>Sexo (n=395)</b>			0,100			0,023
Feminino	21,5 (10,4-32,5)	78,5 (72,7-84,2)		31,3 (20,9-41,6)	68,7 (61,7-75,6)	
Masculino	28,9 (15,3-42,4)	71,1 (62,4-79,7)		42,3 (30,1-34,4)	57,7 (47,2-68,1)	
<b>Renda Familiar (n=394)</b>			0,001			0,050
Menos de 1SM	12,5 (0-77,3)	87,5 (63-112)		37,5 (0-92,2)	62,5 (20-104,9)	
1-2 SM	16,3 (0-35,2)	83,7 (73,4-91,9)		30,4 (13,3-47,4)	69,6 (58,3-80,8)	
2-3 SM	22,4 (9,9-34,8)	77,6 (70,9-84,2)		33,3 (21,7-44,8)	66,7 (58,5-74,8)	
3-4 SM	35,4 (17,9-52,8)	64,6 (51,7-77,4)		42,7 (26,3-59)	57,3 (43,1-71,4)	
Mais de 4SM	40 (6-73,9)	60 (32,2-87,7)		50 (19-80,9)	50 (19-80,9)	
<b>Distância até a PEC (n=395)</b>			0,759			0,919
Menos de 1 quadra	28 (0-61,2)	72 (51,2-92,7)		44 (14,6-73,3)	56 (29,9-82)	
1-2 quadras	21,5 (0-43)	78,5 (67,2-89,7)		35,4 (15,8-54,9)	64,6 (50,1-79)	
2-3 quadras	23,2 (2,5-43,8)	76,8 (65,4-88,1)		30,4 (10,7-50)	69,6 (56,5-82,6)	
3-4 quadras	24,1 (5,8-42,3)	75,9 (65,5-86,2)		34,5 (17,4-51,5)	65,5 (53,1-77,8)	
4-5 quadras	22,5 (3,2-41,7)	77,5 (67,1-87,8)		36,2 (18,7-53,6)	63,7 (50,5-76,8)	
Mais de 5 quadras	28,9 (9-48,7)	71,1 (58,4-83,7)		37,7 (19-56,3)	62,3 (47,8-76,7)	

n: número absoluto de indivíduos em cada variável e categoria; %: frequência relativa; IC95%: intervalo de confiança de 95%.

#### 6,4 UTILIZAÇÃO E INTENÇÃO DE USO DA PRAÇA DO ESPORTE E DA CULTURA PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACORDO COM INDICADORES SOCIODEMOGRÁFICOS NO ANO 2019

A tabela 4 apresenta a associação entre a utilização e a intenção em utilizar a PEC para praticar AF e o sexo, a renda familiar e a distância da residência até a praça nos indivíduos analisados no ano de 2019. Os homens além de serem mais ativos também utilizam mais a PEC para praticar AF, ao passo que as mulheres demonstram maior interesse na intenção de utilizar a praça para a prática de AF. É estatisticamente significativa a associação entre renda e a intenção de utilizar a PEC (0,014), o que também ocorre com aqueles que usam a praça para praticar AF (0,026). Quanto à distância os resultados não apontam associação com o uso e nem com a intenção em utilizar a PEC.

**Tabela 4** Associação entre Indicadores Sociodemográficos e Uso e Intenção de Uso da Praça dos Esportes e da Cultura para a Prática de Atividade Física em adultos de 18 a 64 no ano de 2019. Uruguaiana RS.

	Utiliza a praça PEC para praticar AF				Pretende utilizar a praça PEC para praticar AF		
	Sim	Não. Faço AF em outro local	Não uso a PEC e não faço AF	Valor p	Sim / Já utilizo	Não	Valor p
	% (IC95%)	% (IC95%)	% (IC95%)		% (IC95%)	% (IC95%)	
<b>Sexo (n=395)</b>				0,064			0,421
Feminino	15,4 (3,9-26,8)	15,9 (4,4-27,3)	68,7 (61,7-75,6)		56,5 (48,2-64,7)	43,5 (34,1-52,8)	
Masculino	18,1 (3,5-32,6)	24,2 (10,2-38,1)	57,7 (47,2-68,1)		52,3 (41,2-63,3)	47,7 (36-59,3)	
<b>Renda Familiar (n=394)</b>				0,026			0,014
Menos de 1SM	37,5 (0-92)	0 (0-0)	62,5 (20-104)		50 (1-,99)	50 (1-99)	
1-2 SM	9,8 (0-29,2)	20,7 (2,4-38,9)	69,6 (58,3-80,8)		41,3 (25,6-56,9)	58,7 (45,5-71,8)	
2-3 SM	15,6 (2,6-28,5)	17,7 (4,8-30,5)	66,7 (58,5-74,8)		58,9 (49,8-67,9)	48,1 (30,2-51,9)	
3-4 SM	19,5 (0-38,9)	23,2 (4,2-42,1)	57,3 (43,1-71,4)		63,2 (49,5-76,8)	46,8 (29,9-58)	
Mais de 4SM	35 (0-70,3)	15 (0-106)	50 (19-80)		65 (39-90)	35 (0-70,3)	
<b>Distância até a PEC (n=395)</b>				0,562			0,223
Menos de 1 quadra	32 (0-64,3)	12 (0-48,7)	56 (29,9-82,0)		68 (45,8-90,1)	32 (0-64,3)	
1-2 quadras	23,1 (17,7-44,4)	12,3(0-35)	64,6 (50,1-79)		63,1 (48,3-77,8)	36,9 (17,5-56,2)	
2-3 quadras	10,1 (0-32,4)	20,3 (0-41,3)	69,6 (56,5-82,6)		56,5 (40,9-72)	43,5 (35,7-61,2)	
3-4 quadras	10,3 (0-30,1)	24,1 (9,8-42,3)	65,5 (53,1-77,8)		44,5 (28,9-60)	55,2 (41,1-69,2)	
4-5 quadras	17,5 (0-54,7)	18,8 (0-38,5)	63,7 (50,5-76,8)		48,8 (33,1-64,4)	51,2 (35,8-66,5)	
Mais de 5 quadras	17,4 (0-38,8)	20,3 (0-41,3)	62,3 (47,8-76,7)		60,8 (46-75,5)	39,2 (20,7-57,6)	

n: número absoluto de indivíduos em cada variável e categoria; %: frequência relativa; IC95%: intervalo de confiança de 95%.



## 6.5 ESTÁGIOS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACORDO COM INDICADORES SOCIODEMOGRÁFICOS NO ANO 2019.

A tabela 5 apresenta a associação entre os EMC para a prática de AF e o sexo, a renda familiar e a distância da residência até a praça nos indivíduos analisados no ano de 2019. As análises apontam que a frequência de sujeitos que começaram a praticar AF a mais de seis meses é maior no sexo masculino, para aqueles que pretendem começar nos próximos meses ou nos próximos trinta dias é maior nas mulheres. É estatisticamente significativa a associação entre renda familiar e o comportamento ativo a mais de seis meses (0,050). Os resultados não apresentaram associação entre a distância da residência até a PEC e o EMC.

**Tabela 5** Associação entre Indicadores Sociodemográficos e Estágio de Mudança de Comportamento para Prática de Atividade Física em adultos de 18 a 64 anos no ano de 2019. Uruguaiana RS.

n: número absoluto de indivíduos em cada variável e categoria; %: frequência relativa; IC95%: intervalo de confiança de 95%

	Começou a mais de seis meses				Pretende começar nos próximos meses				Pretende começar nos próximos 30 dias			
	Sim*	Não	Não Pratica AF*	Valor P	Sim*	Não	Já Pratica AF*	Valor p	Sim*	Não	Já Pratica AF*	Valor p
	% (IC95%)	% (IC95%)	% (IC95%)		% (IC95%)	% (IC95%)	% (IC95%)		% (IC95%)	% (IC95%)	% (IC95%)	
<b>Sexo (n=395)</b>				0,020				0,024				0,036
Feminino	28,9 (18,3-39,4)	2,4 (0-14,6)	68,7 (61,7-75,6)		37,0 (27-46,9)	31,7 (21,3-42)	31,3 (20,9-41,6)		35,8 (25,7-45,8)	32,9 (22,6-43,1)	31,3 (20,9-41,6)	
Masculino	41,6 (29,3-53,8)	0,7 (0-17)	57,7 (47,2-68,1)		24,8 (10,8-38,7)	32,9 (19,7-46)	42,3 (30,1-54,4)		24,8 (10,8-38,7)	32,9 (19,7-46)	42,3 (30,1-54,4)	
<b>Renda Familiar (n=394)</b>				0,050				0,235				0,265
Menos de 1SM	37,5 (0-92,2)	0 (0-0)	62,5 (20-104)		25 (0-85)	37,5 (0-92,2)	37,5 (0-92,2)		25 (0-85)	37,5 (0-92,2)	37,5 (0-92,2)	
1-2 SM	27,2 (9,7-44,6)	3,3 (0-23,5)	69,6 (58,1-80,6)		29,3 (12,1-46,4)	40,2 (24,4-55,9)	30,4 (13,3-47,4)		27,2 (9,7-44,6)	42,4 (26,8-57,9)	30,4 (13,3-47,4)	
2-3 SM	32,8 (21,2-44,3)	0,5 (0-14,3)	66,7 (58,5-74,8)		35,4 (24-46,7)	31,2 (19,4-42,9)	33,3 (21,7-44,8)		35,4 (24-46,7)	31,2 (19,4-42,9)	33,3 (21,7-44,8)	
3-4 SM	40,2 (23,4-56,9)	2,4 (0-58)	57,3 (43,1-71,4)		30,5 (12,4-48,5)	26,8 (8,2-45,3)	42,7 (26,3-59)		29,3 (11-47,5)	28 (9,6-46,3)	42,7 (26,3-59)	
Mais de 4SM	45 (12,4-77,5)	5 (0-47,7)	50 (19-80,9)		25 (0-62,9)	25 (0-62,9)	50 (19-80,9)		25 (12,9-62,9)	25 (12,9-62,9)	50 (19-80,9)	
<b>Distância até a PEC (n=395)</b>				0,935				0,984				0,991
Menos de 1 quadra	44 (14,6-73,3)	0 (0-0)	56 (29,9-82)		24 (0-58,1)	32 (0-64,3)	44 (14,6-73,3)		24 (0-58,1)	32 (0-64,3)	44 (14,6-73,3)	
1-2 quadras	30,8 (10,5-51)	4,5 (0-27,9)	64,6 (50,1-79)		36,9 (17,5-56,2)	27,7 (7-48,3)	35,4 (15,8-54,9)		35,4 (15,8-54,9)	29,2 (8,7-49,6)	35,4 (15,8-54,9)	
2-3 quadras	29 (9,1-48,8)	1,4 (0-24,4)	69,6 (56,5-82,6)		36,2 (17,3-55)	33,3 (14-52,5)	30,4 (10,7-50)		37,7 (19-56,3)	31,9 (12,4-51,3)	30,4 (10,7-50)	
3-4 quadras	34,5 (17,4-51,5)	0 (0-0)	65,5 (53,1-778)		31 (13,5-48,4)	34,5 (17,4-51,5)	34,5 (17,4-51,5)		27,6 (9,7-45,4)	37,9 (21,3-54,4)	34,5 (17,4-51,5)	
4-5 quadras	35 (17,3-52,6)	1,2 (0-22,5)	63,7 (50,5-768)		27,5 (8,8-46,1)	36,2 (18,7-53,6)	36,2 (18,7-53,6)		27,5 (8,8-46,1)	36,2 (18,7-53,6)	36,2 (18,7-53,6)	
Mais de 5 quadras	34,8 (15,7-53,8)	2,9 (0-26,1)	62,3 (47,8-76,7)		34,8 (15,7-53,8)	27,5 (7,4-47,5)	37,7 (19-56,3)		34,8 (15,7-53,8)	27,5 (7,4-47,5)	37,7 (19-56,3)	

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este é o primeiro estudo, ao menos em nosso conhecimento, que analisou associação entre a prática de AF no lazer, EMC para a prática de AF e indicadores sociodemográficos em adultos moradores no entorno de uma praça pública com espaços que ofertam condições para prática de AF no lazer em dois momentos diferentes. Em 2014, quando a Praça ainda encontrava-se em um período de construção, identificamos o nível de AF, EMC, a intenção de uso da PEC para a prática de AF da população do entorno e informações sociodemográficas destes indivíduos (FELIX, et al., 2016). Em 2019, com a Praça finalizada desde 2015 e disponível para uso há mais de 3 anos, identificamos novamente o nível de AF, EMC e o uso da Praça para a prática de AF pelos moradores do entorno, além das informações sociodemográficas.

Os procedimentos metodológicos utilizados para a seleção das amostras (2014 e 2019) conferem precisão para as análises estatísticas (tamanho das amostras) e representatividade da população estudada (procedimento de seleção dos participantes), possibilitando comparações entre os dados coletados em 2014 e 2019, sendo este um dos pontos fortes desse estudo.

Os resultados mostraram que o nível de AF da população do entorno aumentou 7,6 pontos percentuais em 2019, isto representa um acréscimo de aproximadamente 45,5% no nível de AF dessa população, considerando que o nível de AF no lazer estimado pelo IPAQ em 2014 foi de 16,7% e passou para 24,3% em 2019. O presente estudo, portanto, identificou que a construção de uma praça contribui para o aumento no nível de AF de moradores de seu entorno e que, apesar dos resultados indicarem frequências elevadas de indivíduos que não atingiram a recomendação de 150 minutos ou mais de AFMV e que se autodeclararam inativos, elas são menores em 2019 em relação a 2014. Estes achados fortalecem a literatura que destaca parques e praças como alternativas na busca de estratégias que possam diminuir os níveis de IF no mundo (FERMINO et al., 2017).

A prática regular de AF proporciona diversos benefícios à saúde, promove bem estar e reduz riscos para manifestação de DCNT's (LEE et al., 2012; DE SOUTO BARRETO et.al, 2016), doenças responsáveis pela maior causa de mortalidade no mundo (ALWAN et. al., 2010). Além do aumento no nível de AF dos moradores do entorno percebido em decorrência da construção da PEC, os resultados nos mostram que houve uma melhora na percepção de saúde dessa população, haja vista um aumento na frequência de 8,1% de indivíduos que percebem sua saúde como muito boa e de 24,4% daqueles que percebem sua saúde como excelente comparando os dados de 2014 em relação a 2019. Isto sugere que a implementação

de política públicas que visam promover a prática regular de AF, além de proporcionar ganhos objetivos a população, também possibilita ganhos subjetivos influenciando diretamente no cotidiano dessas pessoas (RODRIGUES et al., 2018).

Os achados da pesquisa realizada em 2014 tornaram-se importantes, pois indicaram que a construção de uma praça com espaços para prática de AF além de aumentar a chance de indivíduos inativos tornarem-se ativos, também demonstrou auxiliar indivíduos ativos a se manterem desta forma (FELIX et al 2016). Estes resultados corroboram outros estudos que identificam que parques e praças desempenham um papel fundamental para facilitar prática da AF (COHEN et al., 2007; HINO et al.,2011; MOORE et al., 2017).

Um estudo realizado na Dinamarca em 2017, na cidade de Copenhague, onde espaços verdes foram introduzidos em área urbana desfavorecida, nos mostra que após essa iniciativa adolescentes locais passaram a ficar mais tempo praticando AF (ANDERSEN et. al., 2017). Embora nossa pesquisa tenha sido realizada com adultos, o local onde foi construída a PEC também representa uma área urbana desfavorecida, com uma população que apresenta baixo nível socioeconômico e pouca escolaridade. Com relação à análise dos dados do nosso estudo em 2019 referente à mudança de comportamento, os resultados apresentam aumento na comparação com o ano de 2014 na frequência de indivíduos que começaram a praticar AF de forma regular a mais de 6 meses e aqueles que ainda não estão praticando AF, mas pretendem iniciar a praticar nos próximos 30 dias. Isto sugere que a expectativa de uso da praça em 2014, que já parecia contribuir com o manutenção e com a preparação para a prática da AF, se confirma após um período de mais de 3 anos de conclusão das obras da PEC (2019), contribuindo significativamente para que sujeitos ativos mantenham seu comportamento e favorecendo sujeitos inativos na preparação para se tornarem ativos.

De acordo com a literatura a existência de parques e praças está associada ao aumento dos níveis de AF (FERMINO et al., 2013; MOORE et al., 2017), todavia fatores individuais e ambientais podem influenciar nas escolhas e nas possibilidades de lazer dos indivíduos (FERMINO et al., 2007; BURROWS et al., 2018). Os resultados nos mostram que os homens do entorno da PEC são mais ativos que as mulheres e que há uma associação linear entre renda e o nível de AF, tanto autodeclarado quanto estimado pelo IPAQ. Portanto, quanto maior o nível socioeconômico do indivíduo mais ativo ele tende a ser. A partir da análise dos resultados também podemos dizer que há associação direta entre renda e intenção de utilizar a PEC e renda e uso da praça para praticar AF. É estatisticamente significativa também a associação entre renda e o comportamento ativo há mais de seis meses.

A relação da distância entre estes locais e a residência das pessoas há bastante tempo é discutida na literatura como um dos principais facilitadores para promoção da prática da AF (COHEN et al. 2007). Segundo esses estudos aquelas pessoas que residem mais afastadas de parques e praças os utilizam com menos frequência e tendem a ter níveis de AF mais baixos (MCCOMARCK et al., 2010; FERMINO et al, 2017). No estudo que realizamos em 2014 (FELIX et al., 2016) os achados corroboram o que esses autores sugerem, pois a medida que a distância aumentava, diminuía a frequência de indivíduos que pretendiam utilizar a PEC para praticar AF ( $p < 0,05$ ). No presente estudo (2019), os resultados analisados não apresentaram associação entre a distância da residência até a praça e os níveis de AF e nem entre a distância da residência até a praça e uso ou intenção de uso da PEC. Inclusive quanto a pretensão em utilizar a PEC para a prática de AF associado ao NAFA os resultados do estudo apontam que apesar de haver um aumento de sujeitos ativos na população pesquisada, houve uma diminuição de 23,3% quanto a pretensão de uso da praça por parte dos entrevistados, que era de 78,2% (2014) foi para 54,9% (2019).

Cumprir destacar que a expectativa de finalização da obra pública que havia por parte da população em 2014 pode ter influenciado diretamente na resposta positiva quanto a pretensão de uso do local, diferentemente das informações coletadas em 2019 que o uso da PEC já decorre de um período de mais de 3 anos, há um aumento no NAF da população do entorno, e ainda aqueles que não demonstram interesse de uso já devem ter bem definidas suas razões. Esses aspectos individuais foram questionados aos entrevistados.

As características ambientais parecem influenciar na mudança de comportamento individual, incluindo a prática de AF (COHEN et al., 2013; MOORE et al., 2017). Fatores ambientais como segurança e estética dos locais têm sido discutidos em estudos que salientam a importância dos aspectos do ambiente físico e a sua relação com aspectos sociais e individuais como facilitadores para o uso de parques e praças (BAUMANN et al., 2012, BURROWS et al., 2018). Os resultados do presente estudo indicam dentre as pessoas que se autodeclararam ativas, que 46,4% utilizam a PEC, o restante (53,6% dos autodeclarados ativos) pratica AF em outros locais. Mesmo havendo programas do poder público que desenvolvem AF orientada por profissionais de Educação Física, conforme a literatura sugere como importante estratégia para o aumento dos níveis de AF da população (MOORE et al., 2017; BURROWS et al., 2018), somente 29,2 % dos usuários da PEC participam dessas ações.

Questionados sobre as razões para não utilizarem a PEC para suas práticas de AF, os 53,6% dos participantes autodeclarados ativos, mas que não utilizam a PEC relataram que: 32% prefere praticar AF em outros espaços públicos ou caminhar na rua; 26,7% demonstra falta de

interesse ou não gosta do local; 25,3% (14,7% falta de aparelhos, 5,3% limpeza e organização, 5,3% segurança) alegou que não frequenta o espaço por causa da estrutura oferecida; 12% frequenta academias ou pratica AF em espaços privados; e, 4% alegam não conhecer a praça. Isto reforça a ideia de que ações conjuntas com o poder público devem ser planejadas com o intuito de propiciar alternativas para que o nível de AF das populações seja aumentado.

### 7.1 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Considerando que ainda são escassas as informações oriundas de estudos nacionais, sobretudo em cidades de pequeno porte, o presente estudo disponibiliza uma contribuição importante para a melhor compreensão sobre as associações entre a existência de parques e praças e o nível de AF de adultos. No entanto, é importante que algumas possíveis repercussões sobre as limitações deste estudo sejam mencionadas. Os níveis de AF foram medidos por um questionário que, embora seja um instrumento validado internacionalmente e utilizado amplamente em estudos para este fim, apresenta limitações em razão da subjetividade das respostas, sem olvidar o viés de memória do entrevistado. As entrevistas foram realizadas somente no turno da tarde, não possibilitando abordagem no turno da manhã, algumas pessoas podem não ter tido a mesma chance de participar do estudo mesmo o processo de seleção sendo probabilístico.

## 8 CONCLUSÃO

Diante do exposto, conclui-se que parques e praças são facilitadores para a prática de atividade física no lazer. Além disto, que fatores socioeconômicos estão associados ao uso da PEC e ao nível de AF da população do entorno, onde homens são mais ativos que mulheres. Por fim destacamos que melhorias na estrutura da PEC devem ser realizadas para tentar promover o aumento dos níveis de AF da população do entorno da PEC.

## 9 REFERÊNCIAS

- 1 Andersen, R. E., Franckowiak, S. C., Snyder, J., Bartlett, S. J., & Fontaine, K. R. (1998). Can Inexpensive Signs Encourage the Use of Stairs? Results from a Community Intervention. *Ann Intern Med.*, 129(5), 363-369.
- 2 Akpinar, A. How is quality of urban green spaces associated with physical activity and health? *Urban For. Urban Green.* 2016, 16, 76–83. Irlanda.
- 3 Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJ, Martin BW, et al. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet* 2012; 380 (9838):258-271.
- 4 Bauman, A.; Merom, D.; Bull, F.C.; Buchner, D.M.; Fiatarone Singh, M.A. Updating the evidence for physical activity: Summative reviews of the epidemiological evidence, prevalence, and interventions to promote “active aging”. *Gerontologist* 2016, 56, S268–S280.
- 5 Bedimo-Rung, A. L.; Mowen, A. J.; & Cohen, D. A. (2005). Physical activity and public health: A conceptual model. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (suppl. n.º2), 159-168.
- 6 Brown, G.; Schebella, M.F.; Weber, D. Using participatory GIS to measure physical activity and urban park benefits. *Landsc. Urban Plan.* 2014, 121, 34–44.
- 7 Burrows, E.; Mahony, M.O.; Geraghty, D. How Urban Parks Offer Opportunities for Physical Activity in Dublin, Ireland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2018, 15, 815.
- 8 Caspersen CJ, Powell KF, Christenson GM. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep* 1985;100:126-31.
- 9 Cassou AC, Fermino R, Rodriguez Anez CR, Santos MS, Domingues MR, Reis RS. Barriers to physical activity among Brazilian elderly women from different socioeconomic status: a focus-group study. *Journal Physical Activity Health*, 2011; 8(1):126-32.
- 10 Cohen, D. A.; Han, B.; Derose, K. P.; Williamson, S.; Marsh, T.; & Mackenzie, T. L. Contribution of Public Parks to Physical Activity. *American Journal of Public Health*, 2007; 97 (3), 509-514.
- 11 Cohen, D. A.; Mackenzie, T. L.; Sehgal, A.; Williamson, S.; Golinelli D.; & Lurie, N. Increasing Physical Activity in Parks: Results of a Randomized Controlled Intervention Trial Using Community-Based Participatory Research. *American Journal Preventive Medicine*,. Author manuscript, 2013; 45(5), 590-597.

12 Cohen, Deborah A., Bing Han, Catherine J. Nagel, Peter Harnik, Thomas L. McKenzie, Kelly R. Evenson, Terry Marsh, Stephanie Williamson, Christine Vaughan, and Sweatha Katta, "The First National Study of Neighborhood Parks: Implications for Physical Activity," *American Journal of Preventive Medicine*, Vol. 51, No. 4, October 2016, pp. 419–426.

13 Del Duca, G. F.; Nahas, M. V. (organizadores). *Atividade física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo*. Londrina: Mediograf, 2011.

14 Felix, R. M.; Farias, V.M.; Bergmann, M. L. A.; Bergmann, G.G. Building na urban park increases the intention of adults to practice physical activity. *Motriz*, Rio Claro, vol. 22, n. 4, p 341-345, oct/dec, 2016.

15 Fermino, R. C.; Reis, R. S.; & Cassou, A. C. Fatores individuais e ambientais associados ao uso de parques e praças por adultos de Curitiba-PR, Brasil. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 2012; 14(4), 377-389.

16 Fermino, R. C.; Reis, R. S. Variáveis individuais, ambientais e sociais associadas com o uso de espaços públicos abertos para a prática de atividade física: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Pelotas/RS, vol.18, n. 5, p 523-535, Set/2013.

17 Fermino RC, Hallal PC, Reis RS. Frequência de uso de parques e prática de atividades físicas em adultos de Curitiba, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte – Vol. 23, No 4 – Jul/Ago, 2017*.

18 Florindo AA, Hallal C, Moura EC, Malta DC. Prática de atividades físicas e fatores associados em adultos, Brasil, 2006. *Rev. Saúde Pública* 2009; 43(Supl 2): 65-73.

19 Fischer L.K; Honold J; Botzat A; Brinkmeyer D; Cvejic R; Delshammar T; Elands B; Haase D; Kabisch N; Karle SJ; et al. Recreational ecosystem services in European cities: Sociocultural and geographical contexts matter for park use. *Ecosyst. Serv.* 2018.

20 Godbey, G.C. Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *Am. J. Prev. Med.* 2015, 28, 150–158.

21 Hallal PC, Reis RS, Hino AAF, Santos MS, Grande D, Krempel M, et al. Avaliação de programas comunitários de promoção da atividade física: O caso de Curitiba, Paraná. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* 2009;14(2):104-14.

22 Hallal P, Cordeira K, Knuth A, Mielke G, Victora C. Ten-Year Trends in Total Physical Activity Practice in Brazilian Adults: 2002-2012. *Journal of Physical Activity & Health.* 2014.



23 Harrison, R. A.; Mcelduff, P.; & Edwards, R. (2006). Planning to win: health and lifestyles associated with physical activity amongst 15, 423 adults. *Public Health*, 120, 206-12.

24 Heath GW, Parra DC, Sarmiento OL, Andersen LB, Owen N, Goenka S, et al. Lancet Physical Activity Series Working Group. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *Lancet*. 2012;380(9838):272-81.

25 Henderson-Wilson, C.; Sia, K.; Veitch, J.; Staiger, P.; Davidson, P.; Nicholls, P. Perceived health benefits and willingness to pay for parks by park users: Quantitative and qualitative research. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2017, 14, 529.

26 Hino AAF, Reis RS, Parra D, Ribeiro IC, Brownson RC, Fermino RC. Using observational methods to evaluate public open spaces and physical activity in Brazil. *Journal Physical Activity Health* 2010;7(Suppl 2):S146-S154.

27 Hino, A. A. F.; Reis, R. S.; Sarmiento, O. L.; Parra, D. C.; & Brownson, R. C. (2011). The built environment and recreational physical activity among adults in Curitiba, Brazil. *Preventive Medicine*; 52(6), 419-22.

28 Hoehner CM, Ribeiro IC, Parra DC, Reis RS, Azevedo MR, Hino AA, et al. Physical activity interventions in Latin America: expanding and classifying the evidence. *American Journal Preventive Medicine*. 2013;44(3):e31-40.

29 Huang, NC, Kung SF and Hu SC. The Relationship between Urbanization, the Built Environment, and Physical Activity among Older Adults in Taiwan. *International Journal Environmental Research Public Health* 2018, 15, 836.

30 Joseph, R.P.; Maddock, J.E. Observational park-based physical activity studies: A systematic review of the literature. *Preventive. Medicine*. 2016, 89, 257–277.

31 Kaczynski, A. T.; & Henderson K. A. (2008). Parks and recreation settings and active living: a review of associations with physical activity function and intensity. *Journal Physical Activity Health*, 5(4), 619-32.

32 Kanh, E. B.; Ramsey, L. T.; Brownson, R. C., Heath, G. W.; Howze, E.H.; Powell, K. E.; Stone, E. J.; Rajab, M. W.; Corso, P.;. The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *American Journal Preventive Medicine*, 2002;,22 (Suppl. n.º4), 73-107.

33 Koohsari MJ, Mavoa S, Villanueva K, Sugiyama T, Badland H, Kaczynski AT, et al. Public open space, physical activity, urban design and public health: concepts, methods and re- search agenda. *Health Place*. 2015;33:75–82.

- 34 Laine J, Kuvaja-Köllner V, Pietilä E, Koivuneva M, Valtonen H, Kankaanpää E. Cost-Effectiveness of Population-Level Physical Activity Interventions: A Systematic Review. *American Journal Health Promot.* 2014; 29(2):71-80.
- 35 Lee, I-M.; Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk P. T. (2012). Effect of Physical Inactivity on Major Non Communicable Diseases Worldwide: an analyses of burden of disease and life expectancy. *Lancet*: 380, 219-29.
- 36 Lee, E.Y., Lee, S. & Choi, B.Y. Association between objectively measured built environments and adult physical activity in Gyeonggi province, Korea. *International Journal Public Health*, 2018.
- 37 Legetic B, Medici A, Hernández-Ávila M, Alleyne G, Hennis A. Las dimensiones económicas de las enfermedades no transmisibles en América Latina y el Caribe. Washington: OPS; 2017.
- 38 Liu, J.; Xiong, Y.; Wang, Y.; Luo, T. Soundscape effects on visiting experience in city park: A case study in Fuzhou, China. *Urban For. Urban Green.* 2018, 31, 38–47.
- 39 Marcus, B. H.; Banspach, S. W.; Lefebvre, R. C.; Rossi, J. S.; Carleton, R. A.; & Abrams, D. B. (1992). Using the stages of change model to increase the adoption of physical activity among community participants. *American Journal Health Promotion.*; 6,424-9.
- 40 Matsudo, S; Araújo, T; Marsudo, V; Andrade, D; Andrade, E; Oliveira, L.C; & Braggion, G. (2001). Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista. brasileira de atividade. física.e Saúde.* 6(2),05-18.
- 41 McCormack, G. R.; Rock, M.; Toohey, A. M.; & Hignell, D. (2010). Characteristics of urban parks associated with park use and physical activity: A review of qualitative research. *Health Place* ;16,712-26.
- 42 Moorea JB, Cook A, Schuller K, Lub Y, Yuan Z, Maddock JE. Physical activity and park use of youth in Nanchang, China. *Preventive Medicine Reports*, 2017; (8) 256–260.
- 43 Pate RR. Health and fitness through Physical Education: research direction for the 1990s. In: *American Academy of Physical Education Papers: New Possibilities, New Paradigms?* Champaign: Human Kinetics, 1990:62-9.
- 44 Petroski, E. L.; Silva, D. A. S.; Reis, R. S.; & Pelegrini, A. (2009). Estágios de mudança de comportamento e percepção positiva do ambiente para atividade física em usuários de parque urbano. *Motricidade*; 5(2),17-31.
- 45 Pucci, G. C.; Rech, C. R.; Fermino, R. C.; & Reis, R. S. (2012). Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos: revisão sistemática. *Rev. Saúde Pública*; 46,166-79.

46 Reis RS, Hallal PC, Parra DC, Ribeiro IC, Brownson RC, Pratt M, et al. Promoting physical activity through community-wide policies and planning: findings from Curitiba, Brazil. *Journal Physical Activity Health* 2010;7(Suppl 2):S137-S145.

47 Sallis JF; Cervero RB; Ascher W; Henderson KA; Kraft MK; & Kerr J. An ecological approach to creating active living communities. *Annu Rev Public Health*; 27,297-322.

48 Sallis JF., Cerin E, Conway TL, et al. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *Lancet*, 2017; 387 (10034), 2207–2217.

49 Santos E S . Reflexões sobre a utilização de espaços públicos para o lazer esportivo. 2006; *RA´E GA*, 11,25-33.

50 Schipperijn J, Cerin E, Adams MA, Reis R, Smith G, Cain K, Christiansen LB, Van Dyck D, Gidlow C, Frank LD, Mitáš J, Pratt M, Salvo D, Schofield G, Sallis JF. Access to parks and physical activity: an eight country comparison. *Urban For Urban Green*. 2017; Oct;27:253-263.

51 Silva, D. A. S.; Petroski, E. L.; & Reis, R. S. Barreiras e facilitadores de atividades físicas em frequentadores de parques públicos. *Motriz*, 2009; 15(2),219-227.

52 Silva, M. C.; Barbosa, A. S. A. & Costa, T. E.. Condições de espaços públicos destinados a prática de atividades Físicas na cidade de Pelotas/RS/Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 2012; 17(1), 28-32.

53 Sreetheran, M. Exploring the urban park use, preference and behaviours among the residents of Kuala Lumpur, Malaysia. *Urban For. Urban Green*. 2017, 25, 85–93.

54 Thomas, J. R.; Nelson J. K.; Silverman, S. J. Métodos de pesquisa em atividade física. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012. 478 p.55 Torres A, Sarmiento OL, Stauber C, Zarama R. The Ciclovía and Cicloruta programs: promising interventions to promote physical activity and social capital in Bogotá, Colombia. *Am J Public Health*, 2013; 103(2): 23-30.

56 Van Cauwenberg J; Cerin E; Timperio A; Salmon J; Deforche B; Veitch J. Is the association between park proximity and recreational physical activity among mid-older aged adults moderated by park quality and neighborhood conditions. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2017, 14, 192.

57 World Health Organization. Noncommunicable diseases and their risk factors, 2018. <http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/introduction/en/> Accessed June 23, 2018.

58 World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world.2018. <http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/>. Accessed July 13, 2018.

59 World Health Organization. The top 10 causes of death 2016. <http://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>. Accessed July 13, 2018.

60 Wüstermann H; Kalisch D; Kolbe J. Access to urban green space and environmental inequalities in Germany. *Landsc. Urban Plan.*, 2017, 164, 124–131.

## APÉNDICES

## Apêndice 1

### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

**Nome do Projeto:** Associação entre mudança de comportamento relacionado a oferta de espaços de lazer e a prática regular de atividades físicas no município de Uruguaiiana - RS.

**Coordenador:** Prof. Dr. Gabriel Gustavo Bergmann.

**Mestrando:** Raphaelly Machado Felix

**Instituição/Departamento:** Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) – Programa de Pós Graduação Mestrado em Educação Física.

**Telefone para contato:** (55) 9 91387979 (Pesquisador) ou (55) 9199 3926 (Coordenador da pesquisa).

Prezado(a) senhor(a) você está sendo convidado para participar de um estudo que tem como objetivo investigar se a construção de uma praça pública destinada ao lazer pode contribuir para o aumento da prática regular de atividades físicas de adultos do município de Uruguaiiana/RS através da associação entre a intenção de uso durante a construção da praça e o real uso após um período de três anos do espaço concluído. As atividades serão conduzidas pelo Dr. Gabriel Gustavo Bergmann, professor do Programa de Pós Graduação de Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), e por Raphaelly Machado Felix, estudante do curso de Pós Graduação de Mestrado em Educação Física da UFSM. Este estudo poderá disponibilizar informações sobre os níveis de atividade física e o estágio de mudança de comportamento para a prática de atividade física de adultos moradores próximos a Praça da Cultura e dos Esportes em Uruguaiiana/RS servindo como um contributo para a elaboração de ações para proporcionar mais alternativas e condições para o aumento do nível de atividade física dos moradores do município de Uruguaiiana/RS.

Caso o/a senhor(a) aceite participar do estudo, o senhor(a) responderá a um questionário sobre informações pessoais (sexo, idade, distância da residência para a Praça do Esporte e da Cultura, informações relativas às suas funções laborais (sim ou não), escolaridade e renda familiar), de atividade física e sobre mudança de comportamento. Todas as informações serão coletadas pelos pesquisadores que são capacitados para a realização das medidas. Durante o processo de coleta das informações (questionário) o/a senhor(a) não será exposta a nenhum risco físico, contudo, desconfortos psicológicos (algum tipo de constrangimento) podem ocorrer durante a realização do preenchimento do questionário. Caso o/a senhor(a) se recuse a participar de alguma etapa do estudo ou queira desistir da participação, sua vontade será respeitada, não havendo nenhuma penalização.

O nome do senhor(a), assim como os demais participantes do estudo, não serão identificados em nenhum momento, sendo garantido o anonimato. O material coletado ficará disponível para consulta em qualquer momento, sendo guardado sob a responsabilidade dos pesquisadores por um período de cinco anos. Não haverá nenhum tipo de despesas para o senhor(a). Também não haverá compensação financeira relacionada à participação. Se existir qualquer despesa adicional, ela será absorvida pelo orçamento da pesquisa. Havendo qualquer dúvida o senhor(a) poderá realizar uma ligação a cobrar para o número do coordenador da pesquisa (55 9 91993926 - Gabriel) ou para o Comitê de ética da Universidade Federal do Pampa. Este termo será redigido em duas vias, ficando uma cópia com o/a senhor(a) e outra com o pesquisador.

Após a finalização do estudo os pesquisadores entregarão um relatório ao(à) senhor(a) contendo as principais informações do estudo. Como benefício, este relatório trará: a) sua classificação de atividade física; b) a classificação geral de atividade física do grupo que participou do estudo; c) a classificação de atividade física de outros grupos populacionais; e, d) informações sobre as recomendações de quantidade e intensidade de atividade física para a saúde. Isto possibilitará ao(à) senhor(a) comparar seu nível de atividade física com outros grupos populacionais, e saber se o senhor(a) precisa aumentar ou não sua quantidade de atividade física para proporcionar benefícios a sua saúde.

Diante do que foi exposto, solicito que o senhor(a) participe da pesquisa “Mudança de Comportamento e Espaços de Lazer para a Prática de Atividade Física” assinando este termo.

Nome completo:

Assinatura:

Assinatura do pesquisador responsável:

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.

Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato: Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/Unipampa – Campus Uruguaiiana – BR 472, Km 592, Prédio Administrativo – Sala 23, CEP: 97500-970, Uruguaiiana – RS. Telefones: (55) 3911 0200 – Ramal: 2289, (55) 3911 0202. Telefone para ligações a cobrar: (55) 8454 1112. E-mail: cep@unipampa.edu.br

ANEXOS

**ANEXO A: INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS****INFORMAÇÕES PESSOAIS:**

Nome: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade : \_\_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( )

**Qual a distância da sua residência em relação ao local onde está sendo construída a Praça do Esporte e da Cultura?** Menos de 1 Quadra  1 Quadra  2 Quadras  3 Quadras  4 Quadras  5 Quadras  Mais de 5 quadras**Qual o seu nível de Escolaridade:** Ensino fundamental Incompleto  Ensino Fundamental completo  Ensino Médio Incompleto  Ensino Médio Completo  Ensino Superior Incompleto  Ensino Superior Completo  Pós Graduação**Você trabalha? Se sim de que forma?** Sim  Não  Aposentado Atividade Remunerada  Atividade Voluntária

Quantas horas você trabalha por dia: \_\_\_\_\_.

**Qual a renda familiar?** Menos de 1 Salário Mínimo  1 Salário Mínimo  2 Salários Mínimos  3 Salários Mínimos  4 Salários Mínimos 5 Salários Mínimos ou mais



## ANEXO B: QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ – LONGO).

### De forma geral sua saúde está:

( ) Excelente ( ) Muito boa ( ) Boa ( ) Regular ( ) Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **última semana**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

#### Para responder as questões lembre que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal

### SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Esta seção inclui as atividades que você faz no seu serviço, que incluem trabalho remunerado ou voluntário, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. **NÃO** incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3.

#### 1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?

( ) Sim ( ) Não – Caso você responda não **Vá para seção 2: Transporte**

As próximas questões são em relação a toda a atividade física que você fez na **última semana** como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. **NÃO** inclua o transporte para o trabalho. Pense unicamente nas atividades que você faz por **pelo menos 10 minutos contínuos**:

**1b.** Em quantos dias de uma semana normal você **anda**, durante **pelo menos 10 minutos contínuos**, como parte do seu trabalho? Por favor, **NÃO** inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho.

\_\_\_\_\_ dias por SEMANA ( ) nenhum - **Vá para a questão 1d.**

**1c.** Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** caminhando **como parte do seu trabalho** ?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos.

**1d.** Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como carregar pesos leves **como parte do seu trabalho**?

\_\_\_\_\_ dias por SEMANA ( ) nenhum - **Vá para a questão 1f**

**1e.** Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades moderadas **como parte do seu trabalho**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos.

**1f.** Em quantos dias de uma semana normal você gasta fazendo atividades **vigorosas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas **como parte do seu trabalho**:

\_\_\_\_\_ dias por SEMANA ( ) nenhum - Vá para a questão 2a.

**1g.** Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades físicas vigorosas **como parte do seu trabalho**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos.

## SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Estas questões se referem à forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

**2a.** O quanto você andou na ultima semana de carro, ônibus, metrô ou trem?

\_\_\_\_\_ dias por SEMANA ( ) nenhum - Vá para questão 2c

**2b.** Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA andando de carro, ônibus, metrô ou trem**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos.

Agora pense somente em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro na ultima semana.

**2c.** Em quantos dias da ultima semana você andou de bicicleta por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua o pedalar por lazer ou exercício)

\_\_\_\_\_ dias por SEMANA ( ) Nenhum - Vá para a questão 2e.

**2d.** Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala **POR DIA** para ir de um lugar para outro?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos.

**2e.** Em quantos dias da ultima semana você caminhou por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

\_\_\_\_\_ dias por SEMANA ( ) Nenhum - Vá para a Seção 3.

**2f.** Quando você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo **POR DIA** você gasta? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos.

### SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA.

Esta parte inclui as atividades físicas que você fez na última semana na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo, trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense **somente** naquelas atividades físicas que você faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**.

**3a.** Em quantos dias da última semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar **no jardim ou quintal**.

\_\_\_\_\_ dias por SEMANA ( ) Nenhum - Vá para questão 3c.

**3b.** Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo no total você gasta **POR DIA** fazendo essas atividades moderadas **no jardim ou no quintal**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos.

**3c.** Em quantos dias da última semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão **dentro da sua casa**.

\_\_\_\_\_ dias por SEMANA ( ) Nenhum - Vá para questão 3e.

**3d.** Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas **dentro da sua casa** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos.

**3e.** Em quantos dias da última semana você fez atividades físicas **vigorosas no jardim ou quintal** por pelo menos 10 minutos como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão:

\_\_\_\_\_ dias por SEMANA ( ) Nenhum - Vá para a seção 4.

**3f.** Nos dias que você faz este tipo de atividades vigorosas **no quintal ou jardim** quanto tempo

no total você gasta **POR DIA**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos.

### SEÇÃO 4- ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER.

Esta seção se refere às atividades físicas que você fez na última semana unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente pense somente nas atividades físicas que faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**. Por favor, **NÃO** inclua atividades que você já tenha citado.

**4a.** Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente, em quantos dias da última semana você caminhou **por pelo menos 10 minutos contínuos no seu tempo livre**?

\_\_\_\_\_ dias por SEMANA ( ) Nenhum - Vá para questão 4c.

**4b.** Nos dias em que você caminha **no seu tempo livre**, quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos.

**4c.** Em quantos dias da última semana você fez atividades **moderadas no seu tempo livre** por pelo menos 10 minutos, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis:

\_\_\_\_\_ dias por SEMANA ( ) Nenhum - Vá para questão 4e.

**4d.** Nos dias em que você faz estas atividades moderadas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA?**

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos.

**4e.** Em quantos dias da ultima semana você fez atividades **vigorosas no seu tempo livre** por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer Jogging:

\_\_\_\_\_ dias por SEMANA ( ) Nenhum - Vá para seção 5.

**4f.** Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA?**

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos.

### **SEÇÃO 5 - TEMPO GASTO SENTADO**

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

**5a.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana?**

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos.

**5b.** Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana?**

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos.

**ANEXO C: QUESTIONÁRIO DE ESTÁGIO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO  
PARA ATIVIDADE FÍSICA**

**Nosso interesse é conhecer o seu estágio de mudança de comportamento para a prática de atividade física.**

Vamos falar sobre atividades físicas, como caminhadas, exercícios e esportes, feitos de maneira regular, e que façam a sua respiração ficar mais forte que o normal.

Você faz Atividade Física de forma regular?

Sim  Não

Começou a mais de 6 meses? Pretende começar nos próximos meses?

Sim  Não  Sim  Não

Se sim. Pretende começar nos próximos 30 dias?

Sim  Não

Se sim. Pretende utilizar a PEC para prática de Atividade Física.

Sim  Não

Você utiliza a Praça do Esporte e da Cultura para praticar Atividade Física?

Sim  Não. Porque? \_\_\_\_\_.

Se sim. Essa atividade está vinculada algum projeto?

Sim  Não

Se sim. Qual? \_\_\_\_\_.