

## ASPECTOS DE UTILIZAÇÃO DE UM PARQUE PÚBLICO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO RIO GRANDE DO SUL AO LONGO DE UM ANO

**FRANCIÉLE DA SILVA RIBEIRO<sup>1</sup>, IGOR RETZLAFF DORING<sup>2</sup>; MARCELO COZZENSA DA SILVA<sup>2</sup>; FELIPE FOSSATI REICHERT<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – frandasilva9@yahoo.com.br*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – igordoring@hotmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – ggfvilela@hotmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – cozzensa@terra.com.br*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – ffreichert@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) é reconhecidamente um fator comportamental importante para a manutenção, tratamento e melhoria da condição de saúde da população (HALLAL ET AL, 2012; LEE et al., 2012). Adequados níveis de AF diminuem o risco de desenvolvimento de doença arterial coronariana, diabetes, hipertensão e osteoporose (LEE et al., 2012). Apesar da população reconhecer os benefícios da prática de AF (REICHERT et al. 2007), essa informação não é suficiente para aumentar o nível de AF da população nacional e mundial (HALLAL et al., 2012).

Os parques são locais valorizados e utilizados pela população para atividades físicas de lazer (BEDIMO et al., 2005). Como consequência da atratividade e a visitação destes locais, tem sido observada associação positiva entre o uso de espaços públicos e a prática de diferentes tipos e intensidades de atividades físicas (COOMBES et al., 2010). A utilização de espaços públicos pode aumentar significativamente os níveis de AF total (VEITCH et al., 2013)

Com isso, torna-se relevante a realização de uma pesquisa na cidade de Canguçu – RS, um município de porte pequeno, semelhante a vários outros do país e que apresenta um espaço público para a prática de AF que se destaca na região. O objetivo do estudo é verificar aspectos relacionados à utilização de um espaço público para a prática de atividade física ao longo de um ano.

### 2. METODOLOGIA

Estudo de coorte prospectiva, com primeira coleta entre janeiro e março de 2017 e a segunda coleta realizada entre os meses de janeiro e abril de 2018. A população de referência para a primeira fase da pesquisa foi composta por moradores da cidade de Canguçu/RS que efetivamente realizaram alguma AF no espaço público. A amostra do estudo foi composta por 218 moradores da área urbana da cidade de Canguçu/RS, sendo 109 frequentadores e 109 não frequentadores de um espaço público. O processo de amostragem foi do tipo acidental, onde o maior número possível de frequentadores foi entrevistado, abrangendo todos os sujeitos que estivessem utilizando este espaço no período de 14 dias de coleta de dados. Adicionalmente, para cada frequentador, foi entrevistado um não frequentador. Os não frequentadores foram pareados aos frequentadores em termos de vizinhança, sexo e idade ( $\pm 10$  anos).

A amostra para a segunda fase da pesquisa foi composta pelos 218 indivíduos que participaram da primeira fase do estudo. As informações foram coletadas por meio de dois questionários (frequentadores e não frequentadores), previamente testados. Questões demográficas, socioeconômicas, comportamentais, de saúde e nutricional foram coletadas. Uma parte do

questionário continha questões relacionadas à utilização do espaço e também questões relativas à eventuais mudanças estruturais ocorridas no espaço público no último ano, além da percepção sobre as barreiras e os facilitadores para a prática de AF no local. O procedimento de tabulação final dos dados foi efetuado no programa EpiData 3.1 e os dados foram analisados no programa Stata verão 13.0.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na primeira fase do estudo foram entrevistados 218 moradores da área urbana da cidade de Canguçu/RS, sendo 109 frequentadores e 109 não frequentadores de um espaço público. Na segunda fase do estudo foram entrevistadas 208 pessoas, sendo 106 frequentadores e 102 não frequentadores. Não houveram recusas, apenas 4,6% de perdas. Em relação ao status de estabilidade na utilização e não-utilização do espaço público, (70,7%) dos frequentadores continuou frequentando o espaço público e (34,3%) dos não frequentadores começou a frequentar. A Tabela 1 apresenta dados relacionados à utilização do espaço para a prática de AF entre as pessoas que continuam frequentando (n=75) e para as pessoas que começaram a frequentar o espaço (n=35).

Tabela 1. Dados relativos à utilização do espaço público pelas pessoas que continuam frequentando (n=75) e pelos que começaram a frequentar o espaço (n=35).

Variáveis	n=75 (%)	n=35 (%)
<b>Atividades praticadas no espaço</b>		
Caminhada	51 (68,0)	27 (77,4)
Corrida	51 (68,0)	21 (60,0)
Vôlei	17 (22,7)	9 (25,7)
Futebol	12 (16,0)	6 (17,1)
Musculação	10 (13,3)	1 (2,9)
Alongamento	16 (21,3)	7 (20,0)
<b>Quantos dias por semana frequenta o espaço</b>		
1	8 (10,7)	9 (25,7)
2	29 (38,7)	21 (60,0)
3	22 (29,3)	2 (5,7)
4	4 (5,3)	1 (2,9)
5 ou mais	12 (16,0)	2 (5,7)
<b>Quais os dias frequenta o espaço</b>		
Dias de semana	51 (68,0)	20 (57,1)
Finais de semana	5 (6,7)	5 (14,3)
Ambos	19 (25,3)	10 (28,6)
<b>Carga horária semanal no espaço</b>		
Até 1	10 (13,3)	17 (48,6)
Até 2	27 (36,0)	11 (31,4)
Até 3	20 (26,7)	2 (5,7)
Até 4	6 (8,0)	2 (5,7)

4 horas ou mais	12 (16,0)	3 (8,6)
<b>Deslocamento até o espaço</b>		
A pé	48 (64,0)	25 (71,4)
Bicicleta	6 (8,0)	2 (5,7)
Carro	31 (41,3)	14 (40,0)
Moto	3 (4,0)	1 (2,9)
<b>Frequência com que um amigo ou familiar foi junto ao espaço</b>		
Nunca	8 (10,7)	4 (11,4)
Às vezes	42 (56,0)	13 (37,1)
Sempre	25 (33,3)	18 (51,4)
<b>Objetivos em frequentar o espaço</b>		
Permanecer saudável	62 (82,7)	26 (74,3)
Melhorar desempenho desportivo	32 (42,7)	9 (25,7)
Ter mais energia/reduzir cansaço	43 (57,3)	10 (28,6)
Prevenir doenças e lesões	46 (61,3)	13 (37,1)
Tratar doenças e lesões	18 (24,0)	8 (22,9)
Diminuir o estresse	49 (65,3)	18 (51,4)
Emagrecer	50 (66,7)	20 (57,1)
Ganhar massa muscular	19 (25,3)	8 (22,9)
Diversão/Recreação	42 (56,0)	22 (62,9)

A maioria das pessoas dos dois grupos relatou frequentar o espaço público pelo menos duas vezes na semana, por até duas horas e deslocar-se até o parque a pé. As atividades físicas mais praticadas foram caminhadas, corrida e vôlei. Em relação ao apoio social, indivíduos que continuaram frequentando o local relataram praticar AF com a presença de um amigo ou familiar às vezes, enquanto os indivíduos que começaram a frequentar o local relataram sempre frequentar o espaço na companhia de alguém. Dentre os objetivos mais citados para frequentar o espaço para praticar AF destacaram-se: permanecer saudável e emagrecer para os dois grupos, diminuir o estresse para o grupo que continua frequentando e diversão/recreação para o grupo que começou a frequentar.

No presente estudo, as atividades físicas mais praticadas foram a caminhada e a corrida. Outros estudos SILVA et al., (2009) e SALLIS (2006) encontraram resultados semelhantes, o que acaba fortalecendo a importância da disponibilização de estruturas públicas para a prática de AF, sobretudo, com qualidade satisfatória. A maioria das pessoas dos dois grupos, que continua frequentando e que começou a frequentar, relataram utilizar o espaço público pelo menos duas vezes na semana. Estudo conduzido por FERMINO et al. (2012), verificou que o uso de parques mais de uma vez por semana aumenta em 39% a probabilidade de indivíduos praticarem  $\geq 150$  min de AF por semana. Além disso, a maior frequência de uso dos locais possibilita que o indivíduo veja pessoas se exercitando, o que pode aumentar a sua motivação e auto eficácia para a realização das atividades (FERMINO et al., 2013).

## 4. CONCLUSÕES

A partir dos resultados obtidos concluiu-se que políticas públicas voltadas para a promoção de atividade física no espaço público devem levar em consideração os resultados deste estudo. O espaço público na cidade de canguçu/RS é de devida importância para a prática de AF, sendo a caminhada e a corrida são as atividades físicas mais praticadas entre os moradores, o espaço disponibilizado para a população favorece esse tipo de AF.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HALLAL, P; ANDERSEN LB; BULL FC; GUTHOLD R; HASSELL W E EKELUND U. **Global physical activity levels:** surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet.* 2012; 380(9838): 247-57.

LEE, I. M. et al. **Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide:** an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet,* v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.

REICHERT, F. F. et al. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. **American Journal of Public Health,** v. 97, n. 3, p. 515-519, 2007.

BEDIMO-RUNG, A.L.; MOWEN, A.J.; COHEN, D.A. The significance of parks to physical activity and public health: A conceptual model. **American Journal of Preventive Medicine,** v. 28, n. 2, p.159-168, 2005.

KACZYNSKI, A.T.; HENDERSON, K. A. Environmental correlates of physical activity: a review of evidence about parks and recreation. **Leisure Sciences,** v. 29, n. 4, p. 315-354, 2007.

COOMBES E.; JONES A.P.; HILLSDON M. The relationship of physical activity and overweight to objectively measured green space accessibility and use. **Soc Sci Med.** 2010; 70(6):816-22

VEITCH, J et al. Is park visitation associated with leisure-time and transportation physical activity? **Prev Med.** 2013; 57(5):732-4.

SILVA, D. A. S.; PETROSKI, E. L.; REIS, R. S. Barreiras e facilitadores de atividades físicas em frequentadores de parques públicos. **Motriz,** v. 15, n. 2, p. 219-27, 2009.

SALLIS JF, CERVERO RB, ASCHER W, HENDERSON KA, KRAFT MK, KERR J. An ecological approach to creating active living communities. **Ann Rev of Pub Heal.** 2006; 27(1):297-322.

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,** v. 14, n. 4, p. 377-389, 2012.