

BARRERIAS E FACILITADORES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM UM ESPAÇO PÚBLICO NO SUL DO RIO GRANDE DO SUL AO LONGO DE UM ANO

KAROLINE DA SILVA DUARTE¹; IGOR RETZLAFF DORING²; RODRIGO ZANETI DA ROCHA³; FRANCIELE RIBEIRO DA SILVA⁴; MARCELO COZZENSA DA SILVA⁵; FELIPE FOSSATI REICHERT⁶;

¹Universidade Federal de Pelotas – karolinedsd@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – igordoring@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas- rzrocha@outlook.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – francieledasilva9@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – cozzensa@terra.com.br

⁶Universidade Federal de Pelotas – ffreichert@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

É possível afirmar que níveis adequados de atividade física, 150 minutos semanais de atividade com intensidade moderada ou 75 minutos de atividades vigorosas para adultos^{1,2} estão associados, significativamente, a redução no risco de desenvolvimento de inúmeras doenças crônicas, com destaque para doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer (LEE et al. 2012; WEN et al. 2011).

Estudo realizado no ano de 2016 identificou a inatividade física como uma pandemia global, sendo que um quarto dos adultos não alcançava as recomendações para a prática de atividade física em todo o mundo (SALLIS et al., 2016). Esses achados desencadearam uma série de ações visando modificar esse panorama, contudo, em 2016, novas pesquisas foram realizadas e as análises de tendência não encontraram mudanças substanciais no nível de atividade física das populações (WHO, 2015). Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PNAD), a falta de tempo foi o principal motivo declarado por adultos para não fazer exercício. Por este motivo, diversos programas de intervenção vêm sendo implementados com o objetivo de incentivar a prática de atividade física como um promotor de saúde (LEE; MAHEWARAN, 2011) e no Brasil, parte dos programas de intervenção são realizados em espaços públicos, como parques (HOEHNER et al. 2013).

Investigações nacionais foram realizadas para identificar as características dos frequentadores dos parques, relacionar fatores ambientais com a prática regular de atividade física (FERMINO et al. 2012) e descrever a frequência de uso de parques (FERMINO et al. 2017). Entretanto, nenhuma investigação longitudinal para verificar a estabilidade na utilização e não-utilização de espaços públicos para a prática de atividade física entre adultos foi realizada. Além disso, existe uma lacuna na literatura no que diz respeito às cidades de menor porte e o comportamento de suas populações em relação à atividade física (BARRETA et al. 2007). Com isso, o objetivo do estudo é analisar as barreiras e os facilitadores para a prática de atividade física em espaço público no sul do Rio Grande do Sul ao longo de um ano.

2. METODOLOGIA

Este é um estudo longitudinal dividido em duas fases, sendo a primeira coleta realizada de janeiro a março de 2017 a segunda coleta realizada de janeiro

a abril de 2018 por três professores e três estudantes de Educação Física da UFPEL. O processo de amostragem foi do tipo acidenta resultando em uma amostra de 218 moradores da área urbana da cidade de Canguçu/RS, sendo 109 frequentadores e 109 não frequentadores de um espaço público. Adicionalmente, para cada frequentador, foi entrevistado um não frequentador. Os não frequentadores foram pareados aos frequentadores em termos de vizinhança, sexo e idade (± 10 anos).

O espaço público onde foram aplicados os questionários fica localizada a 10 minutos do centro da cidade de Canguçu/RS e possui uma pista de atletismo, um campo de futebol, uma AAL (academia ao ar livre), duas quadras de vôlei de areia e equipamentos para exercícios de flexibilidade/alongamento. No verão o local torna-se um dos locais mais frequentados por moradores da cidade nos momentos de lazer, que além da pista para a realização de caminhada ou corrida, nesta época do ano ocorre um projeto municipal no com diversas atividades.

A amostra para a segunda fase da pesquisa foi composta pelos 218 indivíduos que participaram da primeira fase do estudo. A coleta de dados foi realizada nas residências dos participantes. Aquelas pessoas que mudaram de município, estavam em reclusão ou que não foram encontrados foram considerados como perdas. Os indivíduos que se declinaram participar do estudo foram considerados como recusa.

As informações foram coletadas por meio de dois questionários (frequentadores e não frequentadores), previamente testados. Os questionários apresentavam questões da percepção sobre as barreiras e os facilitadores para a prática de atividade física no local. A escala usada para identificar essa percepção apresentava 15 fatores que podem influenciar a prática de atividades físicas em espaço públicos, positivamente (facilitadores) ou negativamente (barreiras), com opções de respostas que variam de 1 a 4 (1: inibe bastante, 2: inibe, 3: estimula e 4: estimula bastante). Para posterior análise das respostas, as mesmas foram categorizadas em positivo (estimula bastante e estimula) e negativo (inibe bastante e inibe).

O procedimento de tabulação final dos dados foi efetuado no programa EpiData 3.1 e os dados foram analisados no programa Stata versão 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.

A Tabela 1 apresenta as barreiras e facilitadores para a prática de atividade física no espaço público com base no status de utilização. O fator localização geográfica, foi percebido como inibidor ($p < 0,05$) para a prática de atividade física entre o grupo que continuou frequentando o espaço público. E o fator regulamento de trânsito foi percebido como estimulador ($p < 0,05$) para a prática de atividade física entre o grupo que continuo frequentando o local.

Os fatores localização do parque foi percebido como inibidor e regulamento de trânsito como estimulador para a prática de atividade física. Esses achados vão ao encontro de resultados reportados em outros estudos (Sallis et al. 2006), o que acaba fortalecendo a importância da disponibilização de estruturas públicas

para a prática de AF, sobretudo, com estruturas satisfatórias (Bedimo-Rung et al. 2005). Os demais fatores que poderiam influenciar a prática de atividades físicas no espaço públicos, positivamente (facilitadores) ou negativamente (barreiras) foram consideradas não significativos para a mudança no status de utilização do espaço público.

Tabela 1 - Barreiras e facilitadores para a prática de atividade física no espaço público com base no status de utilização

	Comecei a frequentar	Continuo Não Frequentando	Parei de frequentar	Continuo frequentando
Variável	P		P	
Chuva	0,895		0,850	
Poluição	0,161		0,885	
Beleza Geográfica	0,545		0,160	
Localização Geográfica	0,332		0,007	
Pista de caminhada	0,759		0,103	
Estacionamento	0,308		0,372	
Beleza arquitetônica	0,411		0,120	
Programas públicos	0,651		0,265	
Cartazes Informativos	0,400		0,106	
Atendimento de emergência	0,288		0,382	
Segurança	0,900		0,329	
Regulamento de Trânsito	0,717		0,040	
Comportamento Usuários	0,747		0,459	
Apoio amigos e família	0,207		0,657	
Valor comunidade	0,288		0,779	

4. CONCLUSÕES

Políticas públicas voltadas para a promoção de atividade física no espaço público devem levar em consideração os resultados deste estudo, os quais podem ajudar na captação de mais indivíduos para práticas neste local, bem como melhorar a prática de quem já utiliza. Sobretudo na importância da disponibilização de estruturas públicas para a prática de AF, com estruturas satisfatórias.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Hallal P.; Andersen L.B.; Bull F.C.; Guthold R.; Haskell W.; Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **Lancet**; v.380, n.9838, p.247-57, 2012.

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.

Wen, C.P. et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. **The Lancet**, v.378, n.9798, p.1244-1253, 2011.

WHO- World **Health Organization**. **Insufficient physical activity**. Geneva: WHO, 2015.

Lee A.C.; Maheswaran R. The health benefits of urban green spaces: a review of the evidence. **J Public Health**, v.33, n.2, p.212-22, 2011.

Heath G.W.; Parra D.C.; Sarminento O.L.; Andersen L.B.; Owen N.; Goenka S, et al. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. **Lancet**, v.380, n.9838, p.271-81, 2012.

Hoehner, C. M. et al..Physical activity interventions in Latin America: expanding and classifying the evidence. **Am J Prev Med**, v.44, n.3, p.31-40, 2013.

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.

Fermino, R.C.; Hallal, P.C; Reis, R.S. Frequência de uso de parques e prática de atividades físicas em adultos de Curitiba, Brasil. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v.23, n.4, 2017.

Barreta, E.; Barreta, M.; Peres, K.G. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v.23, n.7, p.1595-602, 2007.

Sallis J.F.; Cervero R.B.; Ascher W.; Henderson K.A.; Kraft M.K.; Kerr J. An ecological approach to creating active living communities. **Ann Rev of Pub Heal**, v.27, n.1, p.297-322, 2006.

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.

Sallis J.F.; Cervero R.B.; Ascher W.; Henderson K.A.; Kraft M.K.; Kerr J. An ecological approach to creating active living communities. **Ann Rev of Pub Heal**. V.27, n.1, p.297-322, 2006.