



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RÔMULO HENRIQUE RAMOS BARROS**

**PERFIL DOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA E AVALIAÇÃO  
AMBIENTAL DE UM PARQUE FLORESTAL EM SANTA CRUZ DO  
CAPIBARIBE-PE**

**CAMPINA GRANDE – PB  
2018**

**RÔMULO HENRIQUE RAMOS BARROS**

**PERFIL DOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA E AVALIAÇÃO  
AMBIENTAL DE UM PARQUE FLORESTAL EM SANTA CRUZ DO  
CAPIBARIBE-PE**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado na forma de artigo, como  
requisito parcial para conclusão do curso de  
Licenciatura Plena em Educação Física, da  
Universidade Estadual da Paraíba.

Área de concentração: Atividade Física e  
Saúde

ORIENTADORA: PROF<sup>a</sup> Dra MIRIAN WERBA SALDANHA

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2018**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

B277p Barros, Rômulo Henrique Ramos.  
Perfil dos praticantes de atividade física e avaliação ambiental de um parque florestal em Santa Cruz do Capibaribe-PE [manuscrito] : / Romulo Henrique Ramos Barros. - 2018.  
28 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.

"Orientação : Profa. Dra. Mirian Werba Saldanha , Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Educação Física. 2. Atividade física. 3. Avaliação ambiental.

21. ed. CDD 613.71

RÔMULO HENRIQUE RAMOS BARROS

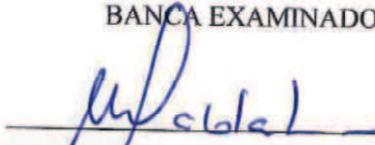
**PERFIL DOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA E  
AVALIAÇÃO AMBIENTAL DE UM PARQUE FLORESTAL EM  
SANTA CRUZ DO CAPIBARIBE-PE**

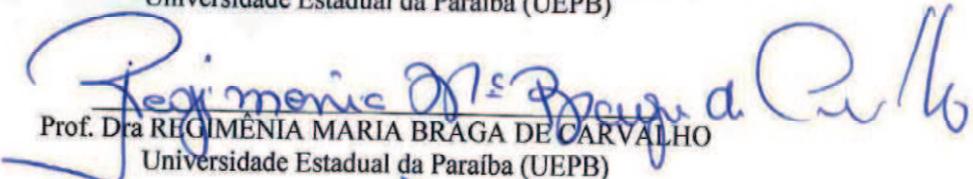
Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado na forma de artigo, como  
requisito parcial para conclusão do curso de  
Licenciatura Plena em Educação Física da  
Universidade Estadual da Paraíba.

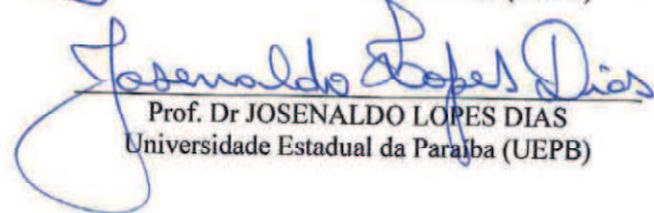
Área de concentração: Atividade Física e  
Saúde

Aprovada em: 12/06/18 .

BANCA EXAMINADORA

  
Prof.ª Dra. MIRIAN WERBA SALDANHA (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dra REGIMÊNIA MARIA BRAGA DE CARVALHO  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dr JOSENALDO LOPES DIAS  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico a minha mãe Rosires Queiroz, por toda  
força que me deu, e não me deixou desistir.

## **AGRADECIMENTOS**

À Mirian Werba Saldanha minha Orientadora, por seu empenho em me ajudar, sua disponibilidade e por tudo que me ensinou ao longo da graduação.

Aos todos os professores da UEPB- DEF, em especial, Jeimison Maciera, Ivanildo Alcantara, Josenaldo Lopes e Regiménia Alves pelas leituras sugeridas, as aulas dinâmicas e muito explicativas e por todo o conteúdo dado dentro e fora de sala de aula.

As minhas tias Cristiane Ramos e Jaine Alves por sempre acreditarem em mim enquanto muitos duvidavam, as minhas primas Ediane Queiroz e Rayane Ramos que sempre estiveram ao meu lado nas horas importantes.

Ao funcionário da UEPB, Alan do DEF pela presteza e atendimento quando nos foi necessário.

Aos colegas de classe por tudo o que vivi aqui e pelos momentos que jamais serão esquecidos, em especial Daniel Batista e Ewerton Victor que são mais que amigos de faculdade, verdadeiros irmãos que a vida me deu, obrigado por tudo, eu devo muito a vocês.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>12</b>
<b>5</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>13</b>
<b>6</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>19</b>

# PERFIL DOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA E AVALIAÇÃO AMBIENTAL DE UM PARQUE FLORESTAL EM SANTA CRUZ DO CAPIBARIBE-PE

BARROS, Romulo Henrique Ramos<sup>1</sup>

## RESUMO

Atualmente, a prática de atividades físicas está sendo mais frequente e a população tem procurando espaços mais amplos ao ar livre como praças, parques e vias públicas, anteriormente mais restritos às academias e clubes. A pesquisa teve como objetivo descrever o perfil dos praticantes de atividade física do Parque Florestal, localizado em Santa Cruz do Capibaribe-PE, e avaliar o ambiente para a prática de atividades físicas. Trata-se de uma pesquisa transversal, descritiva, realizada em 90 praticantes de atividades físicas no referido parque. O instrumento utilizado foi o questionário sobre o perfil sociodemográfico e atividades físicas realizadas habitualmente, foi também utilizado um questionário de avaliação ambiental para a prática de atividades físicas (BORTONI, 2009). Dos 90 praticantes, 35 eram do sexo masculino e 55 do sexo feminino; a faixa etária mais prevalente foi entre 18 a 35 anos, a maioria (45%) é solteiro, com renda entre 1 a 2 salários mínimos, a maioria possui o ensino médio completo (42,2%), seguido do ensino superior (28,8%). Foram considerados ativos (51,1%), sendo a caminhada predominante. Cerca de 87,7% consideram o local utilizado adequado para a prática e 80% consideram o local seguro. Como pontos positivos destacados: proximidade e arborização e negativos a sujeira e alagamentos. Conclui-se que é necessária uma reorganização estrutural para maior aproveitamento do espaço, melhorando e implementando equipamentos e atividades diferenciadas, com orientação profissional, entretanto, pode se considerar o parque como um bom local para prática de atividades, como caminhada e corrida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade Física, parque, ambiente.

## 1- INTRODUÇÃO

Atualmente, tem se encontrado, na população, um aumento da busca pela longevidade e bem estar, tanto pela melhoria da alimentação quanto pela prática de uma

atividade física, seja por lazer, saúde ou estética, entretanto, muitas vezes fazem sem o acompanhamento de um profissional da área.

Em âmbito nacional, em iniciativas públicas, encontra-se incentivo à atividade física, através de programas de promoção de atividades físicas desenvolvidos pelas Secretarias de suas respectivas cidades, como é o caso do Programa Academia da Saúde que tem iniciativas de redes regionais de cidades/municípios, de comunidades e de territórios saudáveis e sustentáveis, como: a Rede Pernambucana de Municípios Saudáveis; a Rede de Municípios Potencialmente Saudáveis; a Rede de Comunidades Saudáveis (RJ); e os Territórios Saudáveis e Sustentáveis para o Distrito Federal (Min. Saúde, 2015). O propósito de trabalhar em rede é considerado como um meio de colocar em prática processos articulatórios. (BRASIL, 2015). No estado de Pernambuco existe O Programa Academia da Cidade do Recife (PAC) foi implantado em 2002, pela Secretaria Municipal de Saúde, como um princípio da nova gestão municipal, compreendida como estratégia para redução das desigualdades sociais. Onde buscar incentivar e aumentar o número de praticantes de atividade físicas.

Segundo Thomas et al (2010, p. 895) atividade física é um comportamento complexo, influenciado por vários fatores, dentre eles: idade, nível socioeconômico, educação e sexo. Por isso, são detectados elevados os níveis de sedentarismo, especificamente, no Brasil, onde segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2015), aproximadamente 100,5 milhões de pessoas de 15 anos ou mais de idade não praticaram algum esporte ou atividade física no período de referência considerado, o que representou 62,1% da população investigada, sendo 66,6% de mulheres e 57,3% de homens. A maioria da população se encontra em comodismo muitas vezes deixando a atividade física de lado, e ficando a saúde em segundo plano, levando muitas vezes o indivíduo a desenvolver doenças como hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares, artrose, que poderiam ser evitadas com uma boa alimentação e a atividade física regular. Estudos epidemiológicos demonstram que a inatividade física aumenta substancialmente a incidência relativa de doença arterial coronariana (45%), infarto agudo do miocárdio (60%), hipertensão arterial (30%), câncer de cólon (41%), câncer de mama (31%), diabetes do tipo II (50%) e osteoporose (59%) (KATZMARZYK & JANSSEN, 2004).

Dentre várias modalidades e práticas para se exercitar, a caminhada é a atividade mais simples e frequente entre os praticantes, em todas as idades, por ser uma atividade que se pratica para suas necessidades diárias, para lazer e melhora da qualidade de vida. Estudos apontam, que a caminhada é a atividade de mais fácil acesso e tem o potencial de tornar as pessoas mais ativas fisicamente, além de ser praticada em ambientes mais variados sem uso de equipamentos (ADAMOLI *et al.*, 2011 apud KUNZLER *et al.*, 2014). Segundo Hugues et al (2008) uma das atividades físicas de lazer mais praticadas pela população idosa é a caminhada. Essa atividade deve ser recomendada por ser um movimento natural, de fácil realização e de ótimos resultados, podendo ser realizada para promover a saúde, o condicionamento físico e o lazer (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2009).

A prática regular de atividades físicas leva a uma vida saudável, gerando benefícios que se manifestam nos variados aspectos do organismo (CONTE *et al.*, 2007). Nesse sentido o “equilíbrio entre trabalho e vida saudável tornou-se premissa básica para a melhora da cultura preventiva de males relacionados às atividades laborais, bem como dos aspectos que envolvem tanto a saúde física quanto mental da população” (MOREIRA E NASCIMENTO, 2010).

Dentre os múltiplos fatores para a mudança do comportamento frente à atividade física, o ambiente, dentro das suas condições socioambientais, é apontado como essencial para que as pessoas pratiquem alguma atividade física, Dentro da perspectiva socioecológica, esses diferentes aspectos são identificados e explicados a partir de modelos e teorias que presumem que a inter-relação entre variáveis individuais e do ambiente (físico, social e organizacional/político) pode determinar a prática da atividade física (CARLSON *et al.*, 2012; GUSTAT *et al.*, 2012; BEENACKERS *et al.*, 2013), atestando a importância e veracidade da ação recíproca entre o indivíduo e o ambiente no qual está inserido (SAITO *et al.*, 2013; SOLOMON *et al.*, 2013). Espaços públicos com infraestrutura adequada e segura, bem como a promoção de grupos de atividades físicas para idosos são alternativas comprovadas na melhoria na qualidade de vida desses sujeitos (BENEDETTI, GONÇALVES & MOTA, 2007). Não só com os idosos, o ambiente é um fator que influencia, pois a maioria da população busca esses ambientes adequados e seguros para realizar sua prática de atividades, e atividades ao ar livre, como em parques,

avenidas com pista de caminhada e ciclismo tem sido uma boa estratégia como opções públicas para a população, contrapondo-se às academias de ginástica e clubes que impõem padrões socioeconômicos à quem os utiliza.

Nesta perspectiva, a pesquisa se propõe a estudar o perfil dos praticantes de atividades físicas no Parque Florestal, em Santa Cruz do Capibaribe-PE e avaliar o ambiente físico e estrutural, afim de conhecer suas necessidades e opiniões dos usuários, tendo através do estudo um referencial para sugerir condições de melhorias estruturais ao poder público e direcionar ações através de orientações e acompanhamento de professores de Educação Física.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Descrever o perfil dos praticantes e das atividades físicas praticadas do Parque Florestal Fernando Silvestre da Silva, da cidade de Santa Cruz do Capibaribe – PE e avaliar o ambiente físico para a prática de atividades físicas.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Identificar aspectos sociodemográficos dos praticantes;

Descrever sobre a atividade física praticada, como: tipo, tempo de prática, intensidade, frequência;

Identificar aspectos socioambientais que possam ser determinantes para a prática de atividades físicas no referido Parque.

## **3 REFERENCIAL TEÓRICO**

A falta de atividades físicas regulares vem sendo considerada um fator de risco primário independente para muitos agravos à saúde, particularmente as doenças

cardiovasculares e metabólicas (HALLAL et al., 2010). Com o conhecimento, a divulgação dos benefícios e programas de promoção à saúde e atividades físicas o número de praticantes de tem aumentado, porém não o suficiente para reduzir substancialmente as doenças cardiovasculares, principal causa da mortalidade no Brasil, a mortalidade por doenças cardiovasculares representa 28% do total de óbitos ocorridos no Brasil nos últimos cinco anos e atinge 38% dos óbitos na faixa etária produtiva (18 a 65 anos). Os custos estimados por DCV foram de R\$ 37,1 bilhões de reais no ano de 2015, um aumento percentual de 17% no período de 2010 a 2015(SIQUEIRA et al 2017).

Aspectos ambientais influenciam no nível de atividades físicas praticadas, tais como: a proximidade do local de prática, acessibilidade, sensação de segurança e paisagismo, apresentam-se como importantes determinantes para estimular a prática regular de atividade física (CAMPOS, 2015). Ou seja, a atividade física conciliada a uma boa alimentação pode ter muitos benefícios e os praticantes podem chegar ao seu objetivo de acordo com sua condição. A ACSM, 2011 recomenda que para os adultos façam com moderada intensidade treinamentos de exercícios cardiorrespiratórios por >30 min por dia, durante 5 dias ou mais na semana com total de 150 minutos, e para exercícios de intensidade vigorosa treinamento de exercícios cardiorrespiratórios por 20 minutos ou mais durante 3 dias ou mais dias na semana totalizando >75 min de atividade vigorosa por semana. Dependendo do seu objetivo de treino, podendo ser mais ou menos.

Para Hunter (1994), os espaços ao ar livre contribuem de modo potencial para uma vida ativa, além de constituírem parte significativa da identidade comunitária. A atividade ao ar livre é uma ótima forma de sair dos ambientes residenciais e de trabalhos fechados, assim como no tempo de lazer, se ocupando em redes sociais e programas de televisão. Iverson et al. (1985) também afirmam que, mudanças no ambiente comunitário permitem ampliar as oportunidades para as pessoas se engajarem na prática de atividades físicas.

Os governos, em seus diversos níveis, federal, estadual, e municipal, devem considerar a atividade física como questão fundamental de saúde pública, divulgando as informações relevantes a seu respeito e implementando programas para uma prática orientada (CARVALHO, 1996). Neste contexto, foram criados vários Programas em diversas cidades do Brasil, para incentivo da prática de atividades como a caminhada

corrida, dança, ginástica funcional, musculação etc. Como os Programas: Agita São Paulo, CuritibaAtiva, Programa Academia da Cidade em Recife, Programa Academia da Cidade em Aracajú, etc.

Políticas como estas, são uma forma de incentivar a população a ter um vida mais ativa e saudável, como também uma forma de levar a atividade com mais facilidade para a população, uma vez que alguns tem mais acesso e condições socioeconômicas que outros.

O Programa Agita São Paulo foi o pioneiro em iniciativa no combate ao sedentarismo tem a iniciativa de incentivar as pessoas a adotarem um estilo de vida ativo, acumulando pelo menos 30 minutos de atividade física moderada por dia, na maioria dos dias da semana. O Programa tem três principais grupos-alvo: estudantes, trabalhadores, e os idosos(MATSUDO et al., 2008).

Programa Agita São Paulo foi eficiente também entre os indivíduos com mais de 50 anos de idade. MATSUDO et al (2006)<sup>10</sup> observaram que indivíduos com 50 anos ou mais, entre 1999 a 2004 que houve redução de sedentários e insuficientemente ativo em 30,7% e 60% respectivamente

O Programa CuritibaAtiva, com o objetivo de disseminar o conhecimento e fomentar a prática da atividades físicas obteve sucesso e fez com que transcendessem políticas públicas e gestões de prefeitos no Paraná, sempre redimensionado às necessidades da população e da época (KRUCHELSKI; DUTRA; SIQUEIRA, 2012).

O Programa Academia da Cidade em Recife, criado em 2002 e hoje tem média de 52 mil usuários, mostrou forte influência na criação de programas similares, tanto no Estado de Pernambuco, quanto em outros Estados e no Governo Federal com a implementação do Programa Academia da Saúde que visa a contribuir para a promoção da saúde e a produção do cuidado e de modos de vida saudáveis da população a partir da sua implantação em polos com infraestrutura e profissionais qualificados. (Min. Saúde, 2015 p. 185). Quanto à percepção dos usuários em relação à oferta dos serviços do PAC Recife o resultado mostrou um bom nível de satisfação com o programa e uma expressiva melhora na qualidade de vida (FEITOSA, 2015). O mesmo autor afirmou que o incentivo à prática de atividades físicas deve privilegiar estratégias que garantam a existência de espaços prazerosos e adequados (pistas de caminhadas, ciclovias, praças públicas, ruas, parques,

trilhas, escadarias etc) com segurança, arborização e transporte público, sinalização, iluminação dentre outros. Tendo assim uma melhor maneira de praticar atividades onde o indivíduo vai estar realmente onde se sente bem e isso ajuda na frequência e efetividade da rotina de atividades físicas.

O Programa Academia da Cidade em Aracajú teve fundamentação nas altas prevalências de excesso de peso (32,5%) e sedentarismo (33,6%) na população acima de 15 (quinze) anos de idade na cidade de Aracaju, entre os anos 2002 e 2003 (BRASIL, 2004). Todos esses programas tiveram como objetivo em comum a diminuição do sedentarismo, além dos objetivos secundários como diminuição de peso, ou atender a populações específicas, mas com o mesmo intuito de reduzir o sedentarismo na população.

#### **4 METODOLOGIA**

A pesquisa se caracterizou como do tipo descritiva, de corte transversal. Segundo Gil (2008), as pesquisas deste tipo têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis. A pesquisa foi realizada no parque florestal Fernando Silvestre da Silva, situado na cidade de Santa Cruz do Capibaribe no estado de Pernambuco, que segundo os dados do IBGE (2017) tem uma população estimada em 106.761 pessoas e um território de 335,309 km<sup>2</sup>. A população do estudo foi constituída pela população moradora da zona urbana da cidade de Santa Cruz do Capibaribe-PE e a amostra foi composta por 90 moradores do município.

Foram entrevistadas 55 mulheres e 35 homens praticantes de atividade física no Parque referido. Após tomarem conhecimento sobre a finalidade do estudo os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE e em seguida respondiam ao questionário de caráter sociodemográfico (idade, sexo, estado civil, renda e escolaridade) e sobre a atividade física realizada por esses participantes (atividade que pratica, tempo de prática, dias por semana, duração da atividade), além das questões onde

eles falavam da sua opinião sobre o Parque. Os dados foram coletados no próprio local das atividades e posteriormente tratados através do Programa Excel. o projeto foi submetido ao Comitê de Ética com registro CAAE: 87984618.7.0000.5187.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 5.1 Caracterização Sociodemográfica da Amostra

A amostra foi constituída por 90 praticantes, sendo 35 homens e 55 mulheres, Idades variadas entre 18 a mais que 65 anos e renda média predominante de 1 a 2 salários mínimos. Quanto à escolaridade a maioria dos sujeitos apresenta o Ensino médio completo (42,2%) seguido do Ensino superior (28,8%), em relação ao estado civil 45,5% dos praticantes são solteiros, 43,3% casados,

#### a. Avaliação da Atividade física

Tabela 1: Percentual de sujeitos ativos e insuficientemente ativos na amostra

<b>ATIVOS</b>	<b>INSUFICIENTEMENTE ATIVOS</b>
<b>51,1%</b>	<b>48,9%</b>

Fonte: pesquisa realizada

Foi considerado ativo quem prática atividade física regularmente 5 ou mais vezes por semana, por no mínimo 30 minutos e insuficientemente ativo quem pratica menos de 5 vezes por semana. Em relação a duração da atividade, foi constatado que os sujeitos praticantes realizam de 30 a 60 minutos de atividades por dia. A maioria declarou ter intensidade média durante a prática e a atividade mais praticada foi a caminhada.

## 5.3 Avaliação Ambiental

### 5.3.1 Avaliação dos praticantes sobre as condições do Parque

Tabela 2: Descrição dos pontos positivos e negativos relatados pelos praticantes

<b>Pontos Positivos</b>	Arborização (Natureza) Proximidade Localidade Fácil acesso Presença de Guardas Municipais Local fechado Ar Livre Ambiente arejado Espaço agradável
<b>Pontos Negativos</b>	Má organização Sujeira Banheiros sem condições de uso Má iluminação Insegurança Piso irregular Falta de um profissional de EF Alagamentos Água destratada Falta de lanchonete Falta de equipamentos Grama alta

Fonte: pesquisa realizada

Tabela 3: Questões ambientais percebidas pelos praticantes

Questões ambientais	Seguro	Adequado
Sim	80%	87,7
Não	20%	12,3%

Fonte: pesquisa realizada

A maioria dos participantes percebe o local adequado e seguro para a prática de atividades físicas e grande parte faz a atividade por conta própria e não com o acompanhamento de profissionais e, os que fazem com acompanhamento pagam pelo serviço. Os praticantes fazem as atividades quase sempre acompanhadas por amigos e familiares, com relatos de tornar mais prazeroso e melhorar a socialização e bem estar. Quando perguntado se gostaria que fosse oferecido por parte do poder público um professor de educação física para orientar e acompanhar as atividades dos praticantes foi unanimidade na presença do professor pois relataram que falta um profissional para ajudar no início e durante toda atividade, para reduzir possíveis lesões e melhorar os benefícios da prática, com sugestões de atividades como: ginástica funcional, dança, educativos de corrida, alongamentos básicos, lutas ou qualquer prática que englobassem o maior número de pessoas de diferentes idades, para inclusão de todos.

Foram sugeridas algumas ideias de melhorias do ambiente, como: melhoria do piso, implantação de equipamentos para diversificar a atividade, inclusão de pessoas capacitadas e habilitadas para auxílio da atividade, aumento da pista para não atrapalhar a atividade, rever a infraestrutura, visando uma possível reforma geral para melhorias.

### 5.3.2 Avaliação ambiental realizada pelo Pesquisador

Tabela 4: Descrição dos pontos positivos e negativos avaliados através do questionário

Pontos Positivos	
	Calçada larga
	Não tem árvores na calçada

	Não tem obstáculos na calçada (obstrução) Calçada plana Sem tráfego de veículos Local fechado
<b>Pontos Negativos</b>	Irregularidades no piso da calçada Pouca iluminação em alguns pontos Alagamentos Infraestrutura mal aproveitada

Fonte: pesquisa realizada

Dentre os pontos positivos e negativos analisados pelo avaliador tem total relação com a opinião expressada dos praticantes entrevistados onde o destaque é pelo o local ser fechado, não ter arvores obstruindo a pista de caminhada e a calçada ser plana, apesar da calçada está com o piso irregular em determinados pontos, ter pouca iluminação e alagamentos em temporada de chuvas.

Hallal et al.,2010 destacam que a prática de atividades físicas sofre influência de fatores, como: experiências anteriores na prática esportiva e de exercícios físicos como apoio do cônjuge e de familiares, aconselhamento médico, conveniência do local de exercitação, gênero, disponibilidade de tempo, condição socioeconômica, conhecimento sobre exercício físico e acesso a instalações e espaços adequados à prática de exercícios físicos.

Na cidade de Santa Cruz do Capibaribe-PE são poucas opções de locais adequados para à prática e umas delas é o Parque Florestal, mesmo com suas limitações.

Poderia se implantar um programa de atividades com base na proposta do “Agita Brasil” que busca estimular a alteração dos hábitos de vida das pessoas com a incorporação da prática regular de, pelo menos, 30 minutos de atividade física, na maior parte dos dias das semana – se possível, diariamente –, de intensidade moderada, como estratégia para redução de risco de doença crônica não transmissível e para a qualidade de vida (BRASIL, 2002). Na cidade pesquisada apesar de não haver Programas de atividades orientadas, a maioria dos praticantes contemplam 30 a 60 minutos de atividade por dia e em média 5

vezes na semana. Sobre a socialização entre as pessoas, através da prática de atividades físicas regulares em um mesmo local público um dos praticantes relatou: “Aqui no parque se tornou uma nova família, a maioria se conhece e vai se incentivando a vir mais vezes e não parar”.

As ações promovidas pela prefeitura do Recife, no Programa Academia da Cidade, foram reconhecidas por 75,8% dos entrevistados, o que indica um bom conhecimento dos programas (HALLAL et al. 2009). Entretanto se houvesse um maior interesse por parte dos representantes do parque em estudo suportaria mais pessoas e com mais qualidade para atender a todos de forma segura e com orientação profissional.

Em comparação com outro estudo (Saldanha, pg.4) constatou-se que as mulheres praticam mais atividades do que os homens, no estudo em questão 35 homens e 55 mulheres, onde foi realizado com 91 praticantes composto por 24 homens e 67 mulheres. Foi divergente quanto à escolaridade pois a maioria dos sujeitos apresentaram o fundamental incompleto (42,8%) em Nova Floresta-PB enquanto na pesquisa do município de Santa Cruz a escolaridade predominante no parque é Ensino Médio completo com 42,2% dos entrevistados.

Fica evidente que, no geral, os espaços privados possuem melhor qualidade e figuram como os mais atraentes, devido ao maior investimento em sua criação e manutenção, fruto da captação de recursos por intermédio de mensalidades (SILVA et al, 2014). Por outro lado, suas inadequações têm demonstrado agir negativamente sobre o nível de atividade física no lazer (Florindo et al, 2013).

## **6 CONCLUSÃO**

Concluiu-se que a cidade pesquisada tem outros locais para prática porém não são fechados como o local em estudo, e dentre todos praticantes entrevistados que são na maioria do sexo feminino notou-se que são opiniões parecidas tanto nos pontos positivos quanto negativos, o parque encontrasse em bom estado porém um pouco abandonado por parte da coordenação, onde não disponibiliza o básico para um local tão frequentado, como higiene, com banheiros sem condições de uso, as plantas, arvores e grama estão em

condições ruins, chegando a atrapalhar a pista de caminhada, outro ponto é a segurança onde se tem apenas alguns guardas municipais para segurança, em um parque que funciona durante quase todo o dia, e os mesmos não circulam entre o parque só ficam na entrada principal, dando um maior insegurança a determinados pontos do parque, a infraestrutura deixa a desejar, onde seria mais viável uma reforma onde se necessita para oferecer um ambiente mais adequado e convidativo.

Portanto é necessário uma reorganização estrutural, melhorando o piso, iluminação, implementando alguns equipamentos para treino e solicitar profissionais capacitados para trabalhar no parque, para estimular a população a procurar cada vez a atividade física como meio de melhorias para sua vida, entretanto, pode se considerar o parque como um bom local para prática de atividades, como caminhada e corrida.

### **ABSTRACT**

Currently, the practice of physical activities is being more frequent, the population have wanted spaces as squares, parks and public streets, in outdoors, previously more restricted at academies and clubs. This practice entails in decrease of sedentary lifestyle and increase in quality of life and welfare in between individuals of several genres and age groups. The search had as objective to describe the profile of practitioners physical activity in forest park, located in Santa Cruz do Capibaribe-PE, and evaluate the environment for the practice of physical activities. It is a transversal research, descriptive, fulfilled in 90 practitioners of physical activity in that park. The sample was chosen randomly, while subjects performed your physical activities. The instrument used was the quiz with questions about the sociodemographic profile and about physical activities usually performed, it was also used the quiz of environmental assessment. (Bortoni, 2009). Of 90 evaluated practitioners, 35 were male and 55 female, the age group most prevalent was between 18 to 35 years, most are single (45%), the average monthly income prevailing from 1 to 2 minimum wage. Most has the complete secondary education (42,2%) followed by higher education (28,8%). 51,1% are active, the predominate activity is the walk and the most no practice activities out the park; About 87, 7% consider the appropriate place for practice; 80% of interviewees consider the safe location, positive points were cited as proximity and forest of park and negative points such as dirt and flooding existing in rainy season. In short it was possible to note that it is necessary one structural reorganization for greater use of space improving and implementing equipment and differentiated activities. However it's one good location for practice of activities as walking and running.

**KEYWORDS:** Physical activity, park, environment.

## REFERÊNCIAS

BEENACKERS, M. A., KAMPHUIS, C. B., MACKENBACH, J. P., BURDORF, A., VAN LENTHE, F. J. **Why some walk and others don't: exploring interactions of perceived safety and social neighborhood factors with psychosocial cognitions.** Health education research, 28, 220-233, 2013.

BENEDETTI, T.; GONÇALVES, L.; MOTA, J (2007). **Uma proposta de política pública de atividade física para idosos.** texto contexto Enferm, 16(3), 387-98

BORTONI, William Luiz; FLORINDO, Alex Antonio; SALVADOR, Emanuel Péricles; REIS, Rodrigo De Assis. **Desenvolvimento e reprodutibilidade de um instrumento de avaliação objetiva do ambiente para aplicação em estudos de atividade física;** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, vol 14, número 1, 2009.

BRASIL. **Inquérito Domiciliar sobre Comportamento de Risco e Morbidade Referida de Doenças e Agravos Não-Transmissíveis.** In: Ministério da Saúde. Brasília 2004.

BRASIL; Ministerio Da Saúde, **Curso de Aperfeiçoamento em Implementação da Política Nacional de Promoção da Saúde: Programa Academia da Saúde.** Brasília-DF, 2015 Ministério da Saúde. Universidade Federal de Santa Catarina.

BRASIL. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Agita Brasil: Programa Nacional de Promoção da Atividade Física.** Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

CAMPOS, Jaqueline Barbosa; PUREZA, Demilto Yamaguchi Da. **Análise do Perfil dos Praticantes de Atividades Físicas na Orla do Município de Macapá.** FIEP BULLETIN - Volume 85 - Special Edition - ARTICLE I – 2015

CARLSON, J. A., SALLIS, J. F., CONWAY, T. L., et al. **Interactions between psychosocial and built environment factors in explaining older adults' physical activity.** Preventive Medicine. 54(1), 68-73, 2012.

CARVALHO, Tales De; NÓBREGA, Antonio Claudio Lucas Da. **Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde,** Rev Bras Med Esport \_ Vol. 2, Nº 4 – Out/Dez, 1996

CONTE, Fabio Martins; QUEIROZ, Marcus Vinícius Mendes de; FORTIN, Vinícius De Jesus; **Perfil dos praticantes de musculação das academias de lins, 2007.**

FEITOSA, Wallacy Milton Do Nascimento. **Programas de promoção da atividade física: estudo de caso acerca da implementação do Programa Academia da Cidade (PAC) em Recife entre 2002 e 2014.** 2015. 133 f. Tese (Doutorado em saúde pública) - Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães, Recife, 2015.

FERREIRA, Marcos Santos; NAJAR, Alberto Lopes; **Programas e campanhas de promoção da atividade física**, Rev. Ciênc. Saúde Coletiva vol.10 suppl.0 Rio de Janeiro Sept./Dec. 2005.

FLORINDO, A.A; GARCIA, L.M.T; GUIMARÃES, V.V.; SALVADOR, E.P; FILHO, H.F; REIS, R.S., et al. **Escore de ambiente construído relacionado com a prática de atividade física no lazer: aplicação numa região de baixo nível socioeconômico.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. 2013; 15(2): 243-255.

GIL, Antonio Carlos. **Livro Métodos e Técnicas de Pesquisa, Editora São Paulo, 2008, 6 edição.**

HALLAL; Pedro C.; TENÓRIO, Maria Cecília Marinho; TASSITANO, Rafael Miranda **Avaliação do programa de promoção da atividade física Academia da Cidade de Recife, Pernambuco, Brasil: percepções de usuários e não-usuários.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 26(1):70-78, jan, 2010.

HALLAL, Pedro C.; REIS, Rodrigo S; HINO, Adriano Akira; Et al. **Avaliação de Programas Comunitários de Promoção de atividade física: o caso de Curitiba, Paraná.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Brasília, v. 14, n. 2, 2009.

HUGHES, J. P. et al. **Leisure-time physical activity among US adults 60 or more years of age: results from NH.** 2008.

IBGE, **Estimativas da população residente com data de referência 1o de julho de 2017,** Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais, 2017.

IBGE, **Livro Práticas de esporte e atividade física,** Pesquisa nacional por amostra de domicílios, 2015.

KATZMARZYK, P.T.; JANSSEN, I. **The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update.** Canadian Journal of Applied Physiology, Champaign, v.29, n.1, p.90-115, 2004

KRUCHELSKI, S.; DUTRA, C. M. R.; SIQUEIRA, A. P. R. **A Ação do Programa Curitibativa na Promoção da Atividade Física.** Revista de Gestão Pública em Curitiba, Curitiba, n. 3, v. 3, p. 3-8, set. 2012.

KUNZLER, Marcos Roberto, ROCHA, Emmanuel Souza da, BOMBACH, Gabriéli Deponti. **Saúde no parque: características de praticantes de caminhada em espaços públicos de lazer,** Rio de Janeiro, set 2014.

MATSUDO, V; MATSUDO, S; ANDRADE E; et al. **Evolution of Physical Activity Level of People Over 50-Years Old Involved in a Community Physical Activity Promotion Program.** Med Sci Sports Exerc, 2006, 38 Supplement:S305

MATSUDO, S. et al. **Do Diagnóstico à Ação: a experiência do Programa Agita São Paulo na promoção do estilo de vida ativo.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Brasília, v. 13, n. 3, p. 178-184, 2008.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade Física e o Idoso: Conceção Gerontológica.** 3. ed. rev. e ampl. Porto Alegre: Sulina, 2009. 318 p.

SAITO, Y., OGUMA, Y., INOUE, S., TANAKA, A., KOBORI, Y. **Environmental and individual correlates of various types of physical activity among community-dwelling middle aged and elderly Japanese.** International journal of environmental research and public health, 10, 2028-2042, 2013.

SALDANHA, Mirian Werba; PORTO, Elysom Dayvisom. **Atividade física para todos? Um estudo sobre os locais e programas de atividades físicas existentes em nova floresta-PB.**

SILVA, I J O da; ALEXANDRE, M G; RAVAGNANI, F C de P; SILVA, J V P da; COELHO-RAVAGNANI, C de F. **Atividade física: espaços e condições ambientais para sua prática em uma capital brasileira.** R. Bras. Ci. e Mov. 2014; 22(3): 53-62

SILVA, V.G.; RIBEIRO T.C.; MACHADO, A.D; DUARTE S.J.H.; COELHO-RAVAGNANI, C.F. **A educação física no programa de educação pelo trabalho para saúde de Cuiabá-MT.** Revista Brasileira de Atividade Física Saúde. 2012; 17(2), 121-124.

SIQUEIRA, Alessandra De Sá Earp; FILHO, Aristarco Gonçalves De Siqueira; LAND, Marcelo Gerardin Poirot. **Análise do Impacto Econômico das Doenças Cardiovasculares nos Últimos Cinco Anos no Brasil**, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ – Brasil, 2017.

SOLOMON, E., REES, T., UKOUMUNNE, O. C., METCALF, B., HILLSDON, M. Personal, **social, and environmental correlates of physical activity in adults living in rural south-west England: a cross-sectional analysis**. International journal of behavioral nutrition and physical activity, 10, 129, 2013.

STEIN, Ricardo. **Atividade física e saúde pública**. Revista Bras. Med Esporte vol.5 no.4 Niterói Aug. 1999.

TANI, GO. **Abordagem Desenvolvimentista: 20 anos depois**; R. da Educação Física/UEM Maringá, v. 19, n. 3, p. 313-331, 3. trim. 2008;

THOMAZ, P. M. D et al. **Fatores associados à atividade física em adultos, Brasília, DF**. Revista Saúde Pública, v. 44, n. 5, p. 894-900, 2010.

WILLIAM L. *et al.* **Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association**; 2007.

# **ANEXOS**

## QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO E ATIVIDADES FÍSICAS

Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino
Turno: ( ) Diurno ( ) Noturno
Idade: ( ) 18 a 35 anos; ( ) 36 a 45 anos; ( ) 46 a 55 anos; ( ) 56 a 65 anos; ( ) mais de 65 anos
Escolaridade: ( ) Ensino Fundamental incompleto ( ) Ensino Fundamental completo ( ) Ensino Médio incompleto ( ) Ensino Médio Completo ( ) Ensino Superior
Renda Mensal: ( ) 1 a 2 Salários mínimos ( ) 3 a 5 Salários mínimos ( ) mais que 6 salários mínimos
Estado civil: ( ) solteiro; ( ) casado, união estável; ( ) separado ( ) viúvo
Profissão:
<b>Avaliação do Ambiente</b>
Você considera este local adequado para prática de atividade física? ( ) SIM ( ) NÃO
Você considera este local seguro para a prática de atividade física? ( ) SIM ( ) NÃO
<b>VOCÊ MORA PERTO DO PARQUE?</b> ( ) SIM ( ) NÃO
<b>EXISTEM ALGUM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA AUXILIAR SUA ATIVIDADE?</b> ( ) SIM ( ) NÃO
<b>VOCÊ GOSTARIA QUE TIVESSE?</b> ( ) SIM ( ) NÃO
Faz a atividade física no parque ( ) sozinho ( ) acompanhado
Tipo de atividade (modalidade): ( ) caminhada ( ) corrida ( ) ciclismo ( ) outras _____
Frequência semanal da atividade física: ( ) menos de 5 dias na semana ( ) 5 dias na semana ( ) 6-7 dias
Intensidade das atividades praticadas no parque: ( ) baixa, quando eu pouco mudo a minha respiração durante a atividade; ( ) média, quando eu modifico a minha respiração, ficando mais frequente ( ) alta, quando fico ofegante

<b>Duração da atividade física:</b> ( ) < 30 minutos; ( ) entre 30 minutos e uma hora ( ) mais de 1 hora
<b>Fora do parque você pratica outro tipo de atividade física</b> ( ) sim ( ) não Qual _____
<b>Você gostaria que fosse oferecido algum tipo de atividade orientada no parque</b> ( ) sim ( ) não Qual _____
<b>QUAIS OS PONTOS POSITIVOS DO PARQUE?</b>
<b>QUAIS OS PONTOS NEGATIVOS?</b>
<b>QUAL A SUA SUGESTÃO PARA MELHORAR?</b>

**Anexo**  
**INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO OBJETIVA DAS RUAS**

Setor:	Rua:	Cód.:		Horário:
Tipo de estrutura da rua	Asfalto (1)		Terra (2)	
Quantidade de cruzamentos	Tipo T (1):		Tipo Cruz (2):	
Rua sem saída	Sim (1)		Não (2)	
Faixas de pedestres	Não tem (0)		Quantidade:	
Lombadas	Não tem (0)		Quantidade:	
Semáforos	Não tem (0)		Quantidade:	
Existência de calçadas	Não tem (0)		Tem de um lado só da rua (1)	
Largura maior que 1 metro	Não tem (0)		Tem de um lado só da rua (1)	
Irregularidades nas calçadas	Não tem (0)		Quantidade:	
Buracos nas calçadas	Não tem (0)		Quantidade:	
Árvores nas calçadas	Não tem (0)		Quantidade:	
Obstáculos permanentes nas calçadas	Não tem (0)		Quantidade:	
Obstáculos temporários nas calçadas	Não tem (0)		Quantidade:	
Bueiros abertos nas calçadas	Não tem (0)		Quantidade:	
Outros pontos de caminhada além das calçadas:				Quantidade:
Ponto de ônibus na rua	Não tem (0)		Quantidade:	
Postes na rua	Não tem (0)		Quantidade:	
Luminárias na rua	Não tem (0)		Quantidade:	
Passarelas na rua	Não tem (0)		Quantidade:	
Prédios na rua	Não tem (0)		Quantidade:	
Prédios abandonados na rua	Não tem (0)		Quantidade:	
Casas abandonadas na rua	Não tem (0)		Quantidade:	
Casas sem acabamento na rua	Não tem (0)		Quantidade:	
Prédios sem acabamento na rua	Não tem (0)		Quantidade:	
Vielas na rua	Não tem (0)		Quantidade:	
Rua plana ou com aclive	Plana (1)		Aclive (2)	
Lixo na rua	Sim (1)		Não (2)	
Esgoto a céu aberto na rua	Sim (1)		Não (2)	
Poliuição de fumaça na rua	Sim (1)		Não (2)	
Pichações na rua	Sim (1)		Não (2)	
Pistas para circulação de veículos na rua	Mão única (1)	Mão dupla (2)	Quantidade de pistas:	
Tráfego de veículos:				
Quantidade de pessoas na rua:				
Observações:				

## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO-TCLE

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido eu, \_\_\_\_\_, em pleno exercício dos meus direitos me disponho a participar da Pesquisa PERFIL DOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DO PARQUE FLORESTAL FERNANDO SILVESTRE DA SILVA DA CIDADE DE SANTA CRUZ DO CAPIBARIBE-PE

Declaro ser esclarecido e estar de acordo com os seguintes pontos:

O trabalho PERFIL DOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DO PARQUE FLORESTAL FERNANDO SILVESTRE DA SILVA DA CIDADE DE SANTA CRUZ DO CAPIBARIBE-PE terá como objetivo geral analisar o perfil dos praticantes de atividades física do parque Florestal Fernando Silvestre da Silva, da cidade de Santa Cruz do Capibaribe – PE.

Ao voluntário só caberá a autorização para a aplicação de um questionário e não haverá nenhum risco ou desconforto ao voluntário.

Ao pesquisador caberá o desenvolvimento da pesquisa de forma confidencial; entretanto, quando necessário for, poderá revelar os resultados ao médico, indivíduo e/ou familiares, cumprindo as exigências da Resolução Nº. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde.

3 O voluntário poderá se recusar a participar, ou retirar seu consentimento a qualquer momento da realização do trabalho ora proposto, não havendo qualquer penalização ou prejuízo para o mesmo.

4 Será garantido o sigilo dos resultados obtidos neste trabalho, assegurando assim a privacidade dos participantes em manter tais resultados em caráter confidencial.

5 Não haverá qualquer despesa ou ônus financeiro aos participantes voluntários deste projeto científico e não haverá qualquer procedimento que possa incorrer em danos físicos ou financeiros ao voluntário e, portanto, não haveria necessidade de indenização por parte da equipe científica e/ou da Instituição responsável.

6 Qualquer dúvida ou solicitação de esclarecimentos, o participante poderá contatar a equipe científica no número (083) **988880600** com **Mirian Werba Saldanha**.

7 Ao final da pesquisa, se for do meu interesse, terei livre acesso ao conteúdo da mesma, podendo discutir os dados, com o pesquisador, vale salientar que este documento será impresso em duas vias e uma delas ficará em minha posse.

8 Desta forma, uma vez tendo lido e entendido tais esclarecimentos e, por estar de pleno acordo com o teor do mesmo, dato e assino este termo de consentimento livre e esclarecido.