



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPOS CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ROMÁRIO JOSÉ ARAÚJO LEÃO

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DA POPULAÇÃO E AVALIAÇÃO AMBIENTAL DOS
LOGRADOUROS UTILIZADOS PARA A PRÁTICA NA CIDADE DE LAGOA SECA - PB.**

**CAMPINA GRANDE – PB
2017**

ROMÁRIO JOSÉ ARAÚJO LEÃO

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DA POPULAÇÃO E AVALIAÇÃO AMBIENTAL DOS
LOGRADOUROS UTILIZADOS PARA A PRÁTICA NA CIDADE DE LAGOA SECA - PB**

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:

Orientadora: Profa. Dra. Mirian Werba Saldanha

**CAMPINA GRANDE – PB
2017**

É expressamente proibida 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 da dissertação.

L576n Leão, Romário José Araújo.
Nível de atividade física da população e avaliação ambiental dos logradouros utilizados para a prática na cidade de Lagoa Seca - PB [manuscrito] / Romário José Araújo Leão. - 2017.
31 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.
"Orientação: Profa. Dra. Mirian Werba Saldanha, Departamento de Educação Física".

1. Atividade física. 2. Sedentarismo. 3. Condições ambientais. I. Título.

21. ed. CDD 613.7

ROMÁRIO JOSÉ ARAÚJO LEÃO

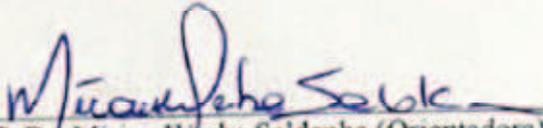
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DA POPULAÇÃO E AVALIAÇÃO AMBIENTAL DOS LOGRADOUROS UTILIZADOS PARA A PRÁTICA NA CIDADE DE LAGOA SECA - PB.

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.

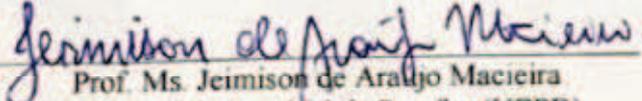
Área de concentração:

Aprovada em: 10/08/2017

BANCA EXAMINADORA


Prof.ª Dr.ª Mirian Werba Saldanha (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Ms. Jeimison de Araújo Macieira
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

| | |
|--------------------------|----|
| 1. Introdução | 07 |
| 2. Objetivos | 09 |
| 2.1. Objetivo geral | 09 |
| 2.2. Objetivo Específico | 09 |
| 3. Metodologia | 09 |
| 4. Referencial Teórico | 12 |
| 5. Resultados | 14 |
| 6. Discussão | 21 |
| 7. Conclusão | 24 |
| 8. Referências | 25 |
| 9. Anexos | 27 |

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DA POPULAÇÃO E AVALIAÇÃO AMBIENTAL DOS LOGRADOUROS UTILIZADOS PARA A PRÁTICA NA CIDADE DE LAGOA SECA - PB.

LEÃO, Romário José Araújo¹

RESUMO

O estudo teve por objetivo descrever o nível de atividade física da população e avaliar as condições ambientais dos logradouros utilizados para a prática na cidade de Lagoa Seca – PB. A pesquisa foi caracterizada como transversal, do tipo descritiva e exploratória. A amostra foi constituída por 147 pessoas, de ambos os sexos e idades variadas, maiores de 18 anos, moradores da zona urbana de Lagoa Seca-PB. Como instrumentos foram utilizados: o questionário IPAQ (MATSUDO et al; 2001), dados sociodemográficos e a avaliação ambiental, proposta por Bortoni et. al; (2012). Os instrumentos foram aplicados em locais específicos de maior fluxo de pessoas e o ambiente foi avaliado através da observação de utilização para a prática de atividades físicas. Os dados foram organizados e analisados no Programa SPSS versão 20.0, através dos recursos da estatística descritiva e medidas de comparação. O estudo identificou que o nível de atividade física da população é relativamente baixo já que apresenta um percentual de 55,4% da população, caracterizadas como sedentárias, a faixa etária mais ativa foi entre os 36 a 45 anos (65,%), sendo que as mulheres (54,2%) mostraram-se mais ativas que os homens (35%) e, a caminhada foi a principal modalidade adotada pela população. O único ambiente público utilizado para a prática de atividades físicas foi considerado inadequado para tal, pois apresenta iluminação precária, bem como irregularidades, obstáculos permanentes e provisórios e buracos nas calçadas. Portanto, faz-se necessário o investimento do poder público na oferta de um ambiente adequado para que a população possa ter um comportamento mais ativo, na prática de atividades física, com mais opções de modalidades, bem como orientação de profissionais da área.

Palavras-Chave: atividade física; ambiente; sedentarismo

1. Aluno de Graduação do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é objeto de estudo de diversas pesquisas realizadas, com ênfase principalmente, nos elevados índices de sedentarismo identificados e pela sua alta relação com o desenvolvimento de doenças crônicas (AMARAL, 2001; MATSUDO 2001; SEABRA 2008;).

No Brasil, cerca de 49,4% da população adulta apresenta níveis insatisfatórios de atividade física, sendo que 16,2% da população pode ser considerada sedentária, ou seja, pessoas que não fizeram qualquer tipo de atividade física nos últimos três meses e não realizam esforços físicos relevantes no trabalho (BRASIL, 2014). O Estado da Paraíba apresenta níveis preocupantes de sedentarismo, segundo o Sistema de vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico - VIGITEL (BRASIL, 2014), 54,4% da população de João Pessoa, capital do estado, apresenta prática insuficiente de atividade física semanal, esse dado é caracterizado por sujeitos em que a soma de tempo gasto com atividades físicas no tempo livre ou nas atividades diárias é inferior a 150min semanais.

Estudos epidemiológicos que verifiquem a prática de atividade física de determinada população contribuem significativamente na tomada de decisões dos poderes públicos sobre as políticas a serem adotadas, entretanto conforme verificou Siqueira (2007), tais investigações têm por foco as regiões Sul e Sudeste, e em grandes cidades, de maneira geral, deixando as pequenas cidades com uma demanda a ser cumprida. É dessa necessidade que surge a ideia desta pesquisa, uma vez que é importante o conhecimento dos fatores epidemiológicos para avaliação das condições de risco em que se encontra a população das cidades de pequeno porte, para assim o setor público poder estruturar e equipar os ambientes adequadamente e assim, promover a prática de atividades físicas regulares à população.

Emancipada em 4 de janeiro de 1964, a cidade de Lagoa seca está situada na região metropolitana de Campina Grande, estado da Paraíba. Com população de 25.900 habitantes, segundo o último censo do IBGE, 7.628 habitantes na zona rural e os demais na zona urbana. A densidade demográfica do município é de 236,97 hab./km², a quinta maior do estado. A economia deste município é predominantemente oriunda do cultivo de produtos hortifrutigranjeiros e a avicultura.

Com a avaliação dos locais utilizados para a prática de atividades físicas, foi possível identificar quais as principais necessidades da população, visto que este fator é importante para a adesão da população a estas atividades. Contribuindo assim, para que medidas efetivas de políticas públicas sejam adotadas com objetivo de aumentar o interesse da população à prática de atividades físicas. Bem como este estudo pode auxiliar na análise do panorama geral do Brasil, já que conforme investigou Biesdorf (2015) poucos são os estudos realizados com esta temática até o momento no país.

A pesquisa realizada foi caracterizada como transversal, de caráter descritivo, exploratório. Segundo Gil (2008) a pesquisa descritiva deve descrever as características de determinadas populações ou fenômenos. Uma de suas peculiaridades está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática.

A amostra consistiu em 147 habitantes, investigados de maneira aleatória no município. O cálculo da amostra foi realizado e, para isso, foi considerado o último censo do IBGE na cidade que calculou a população de 25.900 habitantes, considerando uma população heterogênea. Considerando um erro amostral de 10,7% com nível de confiança de 99% chegamos a este resultado através da seguinte fórmula: $n = N \cdot Z \cdot p \cdot (1-p) / Z^2 \cdot p \cdot (1-p) + e^2 \cdot (N-1)$.

Foram incluídos habitantes adultos que se propuseram a participar da pesquisa e assinar o TCLE que foi apresentado no ato da aplicação. O critério de exclusão foi determinado pela incapacidade em responder as perguntas do questionário ou desistência. Para os logradouros foram considerados aptos, qualquer ambiente que fosse aberto ao público, que estivesse situado na zona urbana da cidade e que fosse utilizado pela população para a prática de atividades físicas regulares.

Para avaliar os níveis da prática de atividade física na cidade de Lagoa Seca – PB foi aplicado o questionário internacional de atividade física – IPAQ (MATSUDO, 2001). Tal método foi escolhido pela sua simples aplicabilidade e pela possibilidade de comparação entre os estudos de referência (SIQUEIRA, 2007).

Quanto a avaliação ambiental dos logradouros, foi utilizado o instrumento de avaliação objetiva, validado por Bortoni (2009), que consiste numa ficha com pontos a serem avaliados no local desejado. Este instrumento foi escolhido pelo fato do município se encontrar dentro dos parâmetros sugeridos pelo autor, que indica este como sendo apropriado para o cenário brasileiro.

Na realização da coleta dos níveis da prática de atividade física foi aplicado, pelo pesquisador, o questionário IPAQ em vários locais da cidade: pontos de maior concentração de pessoas, como os postos de serviço de saúde da família e pontos de saída de ônibus com universitários. Antes da coleta dos dados foi explicado, o objetivo da pesquisa e informações sobre a coleta dos dados, bem como ressaltado o anonimato e sigilo dos dados coletados. Posteriormente, foi solicitada a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Para a avaliação dos ambientes foram realizadas visitas de observação, em toda a cidade e, no local identificado como escolhido pela população para a prática de atividades físicas, foi preenchida a ficha de avaliação objetiva.

Os dados foram organizados e analisados, através do Programa SPSS, versão 20.0, utilizando os recursos da estatística descritiva e medidas de comparação.

• ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

A partir do período pós revolução industrial, principalmente final do século XIX o homem tem se tornado cada vez mais sedentário, Pitanga (2002) aponta que as comodidades oferecidas pelos avanços tecnológicos oferecem também riscos à saúde uma vez que parecem cada vez mais distanciar o homem do movimento, contribuindo para o aumento nos índices de sedentarismo.

Segundo Seabra (2008), a Organização Mundial da Saúde – OMS- aponta que cerca de 60 a 80% da população dos países desenvolvidos têm estilos de vidas sedentários, o que certamente tem contribuído para o aumento no número de doenças coronarianas, no entanto, há um decréscimo das doenças infecciosas no que pode ser entendido como transição epidemiológica.

No cenário brasileiro, os números também são preocupantes, segundo Vigitel (2014), 49,4% da população adulta não pratica atividade física em quantidade suficiente (como atividade física suficiente foi considerado o critério de 150 minutos semanais de atividade física moderada ou pelo menos 75 minutos semanais de atividade física intensa), e, segundo a mesma pesquisa, na Paraíba a situação é ainda pior, uma vez que a capital paraibana, João Pessoa, apresentou o pior resultado, tendo 54,4% de sua população adulta com níveis inadequados de atividade física.

Acredita-se que a prática de atividades físicas contribua significativamente para melhora deste panorama de doenças, uma vez que vem sendo amplamente relacionada com melhora na qualidade de vida e diminuição nos riscos de morte por doenças coronárias (CARVALHO et al., 1996).

De maneira geral as principais dificuldades encontradas em estudos sobre a prática de atividades físicas são os diferentes métodos de avaliação utilizados pelos diversos pesquisadores que se propõem a estudar este campo de pesquisa, todavia estas investigações apontam que o nível de atividade física tem dois principais determinantes sendo estes o quanto a região em estudo é desenvolvida e a idade da população estudada (MATSUDO, 2001).

Entretanto os níveis de atividade física das populações ainda são pouco conhecidos, fora deste sistema de investigação (VIGITEL, 2014), e, muitas vezes, os estudos utilizaram métodos de análise diferentes, o que dificulta a comparação dos dados entre eles. Mas pode-se afirmar que ainda há uma alta prevalência do sedentarismo, principalmente entre os adultos e idosos (SIQUEIRA, et al. 2008). Nessa perspectiva, de traçar um panorama geral do Brasil, Vigitel (2014) é quem mais se aproxima de atingir tal objetivo, entretanto seus resultados são limitados devido ao fato de serem estudadas principalmente as capitais, regiões mais desenvolvidas economicamente. Tal problema evidencia a necessidade de estudos mais aprofundados no interior dos estados, visto que a prática de atividade física parece ser diferenciada de acordo com o desenvolvimento econômico da região (MATSUDO, 2001).

Os resultados encontrados por Tassitano et al. (2007) de que a prática de atividade física é reduzida, conforme a idade dos indivíduos avança é motivo de preocupação, pois a população idosa está em constante evolução, a estimativa é que até o ano de 2020 aumente de 84 a 167% na totalidade de idosos com moderada ou grave incapacidade, desse modo é importante a promoção da prática de atividades físicas para redução desta incapacidade (NÓBREGA, et al. 1999)

Embora os idosos mereçam atenção especial nos resultados destes estudos pelos riscos apresentados, entende-se que é necessário o conhecimento sobre os níveis de atividade física em todas as faixas etárias, em razão do sedentarismo pode apresentar risco independentemente da idade, conforme apresentou Tassitano et al (2007), em revisão sistemática com estudos epidemiológicos sobre a prática de atividades físicas em adolescentes, de Almeida Amaral (2001), ao estudar o perfil epidemiológico de crianças obesas constatando uma alta prevalência do sedentarismo nessa população.

Sabe-se, portanto, que o sedentarismo é preocupante por ser um fator de alto risco à saúde dos indivíduos, evidenciando-se a necessidade de programas que conscientizem a população e incentive a prática de atividades físicas, incluindo estes programas nas estratégias de promoção da saúde pública (TASSITANO et al; 2007). Sobre esta problemática, a Organização Mundial da Saúde incluiu atividade física na agenda mundial de saúde pública em 2004, quando lançou a Estratégia Global de Alimentação, Atividade Física e Saúde (OMS, 2004).

Contudo, imagina-se que a ação do poder público se torna mais efetiva na medida em que eles conhecem melhor os anseios da população e o nível de risco em que a mesma se encontra, desse modo torna-se imprescindível o desenvolvimento de pesquisas que forneçam essas informações contribuindo assim para a tomada de decisões.

Ao mesmo tempo que estes estudos apontam para a necessidade de incentivo à prática de atividades físicas na população, essa por sua vez, requer mais estudos específicos nas áreas em que serão aplicadas. Entretanto a maioria das revisões realizadas evidenciam que há uma concentração desses estudos principalmente nas regiões Sul e Sudeste do país o que dificulta a efetivação de programas nas demais regiões. A carência de dados nas demais regiões é preocupante, visto que os níveis de atividade física e fatores associados podem variar de acordo com a localização geográfica, limitando a generalização dos resultados das pesquisas. (AZEVEDO, SIQUEIRA; 2007)

Diante do exposto, torna-se importante investigar a cidade de Lagoa Seca – PB, visto que a cidade fica situada no interior nordestino, área pouco estudada até os dias atuais, visto que, não se encontra nos instrumentos de busca digital, um único estudo dessa natureza no município.

Outro fator que tem sido demonstrado como determinante da prática de atividade física é a qualidade dos locais oferecidos para estas práticas, Florindo et al., (2011) identificou que o ambiente tem grande influência no estilo de vida das pessoas e no poder de escolha por hábitos saudáveis,

assim como o acesso adequado à áreas de lazer e a espaços públicos abertos também aumenta as chances da prática de pelo menos 150 minutos semanais de caminhada.

Partindo do preceito de que as variáveis do ambiente são importantes para explicar as práticas de atividades físicas (BORTONI et al., 2012) se faz importante que sejam analisados os logradouros desta cidade, identificando as relações entre os locais oferecidos, suas condições e os níveis de atividade física.

Embora escassos, os estudos desenvolvidos nessa perspectiva de comparar a prática de atividades físicas com os locais oferecidos à população têm demonstrado relações similares entre estes aspectos (FLORINDO et al, 2011; BORTONI, 2012; FLORINDO, et al, 2013).

Sendo assim, faz-se importante não somente descrever os níveis de atividade física da população, como também avaliar os locais das práticas para que os resultados possam contribuir com os estudos nessa perspectiva, bem como para que a população e profissionais da área tenham fundamentos para cobrar o poder público, o que parece ser um investimento bastante interessante pois conforme Bielemann, (2012) evidenciou em estudo realizado na cidade de Pelotas – RS o governo local economizaria em torno de 2.500.000,00 anuais somente no tratamento de doenças cardíacas e diabetes caso a população fosse mais ativa fisicamente, o que mostra rentabilidade do investimento em locais adequados para a prática de atividades físicas .

• RESULTADOS

Para sistematização dos dados obtidos nos questionários foram elaboradas tabelas de acordo com parâmetros de organização que facilitam a leitura dos mesmos. Estas tabelas dividem os principais indicadores investigados pela pesquisa, conforme o perfil sociodemográfico da amostra, dessa forma os dados foram divididos em 9 grandes grupos que permitem observação dos indicadores de atividade física conforme este perfil.

DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Tabela 1: Perfil sociodemográfico da amostra da pesquisa.

| Perfil sociodemográfico | | | | | | |
|-------------------------|-----------|------|----------|------|-------|------|
| Variáveis | Masculino | | Feminino | | Total | |
| | N | % | n | % | n | % |
| Sexo | 40 | 27,2 | 107 | 72,8 | 147 | 100 |
| Classificação por idade | | | | | | |
| 18 a 25 | 6 | 15 | 19 | 17,8 | 25 | 17,0 |
| 26 a 35 | 12 | 30 | 26 | 24,3 | 38 | 25,9 |

| | | | | | | |
|------------------|----|------|----|------|----|------|
| 36 a 45 | 8 | 20 | 21 | 19,6 | 29 | 19,7 |
| 46 a 55 | 8 | 20 | 16 | 15,0 | 24 | 16,3 |
| 56 a 65 | 3 | 7,5 | 14 | 13,1 | 17 | 11,6 |
| 65 + | 3 | 7,5 | 11 | 10,3 | 14 | 9,5 |
| Escolaridade | | | | | | |
| Não alfabetizado | | | 1 | 0,9 | 1 | 0,7 |
| Fundamental | 21 | 52,5 | 51 | 47,7 | 72 | 49,0 |
| Médio | 12 | 30 | 43 | 40,2 | 55 | 37,4 |
| Superior | 7 | 17,5 | 12 | 11,2 | 19 | 12,9 |
| Renda | | | | | | |
| Até 500 | 14 | 35,0 | 47 | 43,9 | 61 | 41,5 |
| 500 a 2500 | 24 | 60,0 | 60 | 56,1 | 84 | 57,1 |
| 2500 a 5000 | 2 | 5,0 | | | 2 | 1,4 |

Fonte do autor

Observa-se que a amostra da pesquisa foi constituída majoritariamente por pessoas do sexo feminino, com idade entre 26 e 35 anos, nível fundamental e renda mensal entre R\$ 500,00 a R\$ 2500,00 por pessoa.

Tabela 2: Perfis de escolaridade conforme renda.

| Relação entre escolaridade e renda | | | |
|------------------------------------|------------------|----|-------|
| | | N | % |
| ATE 500 | FUNDAMENTAL | 33 | 54,1 |
| | 1 CICLO | | |
| | ENSINO MEDIO | 23 | 37,7 |
| | SUPERIOR | 5 | 8,2 |
| | Total | 61 | 100,0 |
| 500 A 2500 | NAO ALFABETIZADO | 1 | 1,2 |
| | FUNDAMENTAL | 38 | 45,2 |
| | 1 CICLO | | |
| | ENSINO MEDIO | 32 | 38,1 |
| | SUPERIOR | 13 | 15,5 |
| | Total | 84 | 100,0 |

| | | | |
|-------------|-------------|---|-------|
| 2500 A 5000 | FUNDAMENTAL | 1 | 50,0 |
| | 1 CICLO | | |
| | SUPERIOR | 1 | 50,0 |
| | Total | 2 | 100,0 |

Fonte do autor

É possível identificar que a renda da população amostral parece aumentar de acordo com o aumento da escolaridade.

ATIVIDADE FÍSICA

Tabela 3: Dados referentes ao nível de atividade física da população de acordo com o sexo.

| SEXO | | n | % |
|-----------|------------|-----|-------|
| MASCULINO | ATIVO | 14 | 35,0 |
| | SEDENARIO | 26 | 65,0 |
| | Total | 40 | 100,0 |
| FEMININO | ATIVO | 58 | 54,2 |
| | SEDENTARIO | 49 | 45,8 |
| | Total | 107 | 100,0 |

Fonte do autor

De acordo com os dados obtidos a população feminina se mostrou mais ativa que a masculina, sendo o percentual de mulheres ativas de 54,2% e dos homens de apenas 35%.

Tabela 4: Dados referentes ao nível de atividade física da população de acordo com a idade.

| Idade | Ativo | | sedentario | | total | |
|---------|-------|------|------------|------|-------|-------|
| | n | % | N | % | n | % |
| 18 a 25 | 12 | 48,0 | 13 | 52,0 | 25 | 100,0 |
| 26 a 35 | 22 | 57,9 | 16 | 42,1 | 38 | 100,0 |
| 36 a 45 | 19 | 65,5 | 10 | 34,5 | 29 | 100,0 |
| 46 a 55 | 12 | 50,0 | 12 | 50,0 | 24 | 100,0 |
| 56 a 65 | 2 | 11,8 | 15 | 88,2 | 17 | 100,0 |
| 65+ | 5 | 35,7 | 9 | 64,3 | 14 | 100,0 |

Fonte do autor

Quanto aos níveis de atividade física por idade, identifica-se que a faixa etária mais ativa é com idade entre 36 a 45 anos com 65,5% em situação ativa, e a mais sedentária é a com idade entre 56 a 65 anos com 88,2% de sua totalidade em condições de sedentarismo.

Tabela 5: Dados referentes ao nível de atividade física da população de acordo com idade e sexo.

| | Masculino | | | | Feminino | | | | Total | | | |
|--------------|-----------|------|--------|-------|----------|------|------------|------|-------|------|------------|------|
| | Ativo | | Sedent | | Ativo | | Sedentário | | Ativo | | Sedentário | |
| Idade | n | % | n | % | N | % | n | % | n | % | n | % |
| 18 a 25 | 2 | 33,3 | 4 | 66,7 | 10 | 52,6 | 9,0 | 47,4 | 12,0 | 48,0 | 13,0 | 52,0 |
| 26 a 35 | 4 | 33,3 | 8 | 66,7 | 18 | 69,2 | 8 | 30,8 | 22,0 | 57,9 | 16,0 | 42,1 |
| 36 a 45 | 5 | 62,5 | 3 | 37,5 | 14 | 66,7 | 7,0 | 33,3 | 19,0 | 65,5 | 10,0 | 34,5 |
| 46 a 55 | 2 | 25,0 | 6 | 75,0 | 10 | 62,5 | 6 | 37,5 | 12,0 | 50 | 12,0 | 50 |
| 56 a 65 | 0 | | 3 | 100,0 | 2 | 14,3 | 12, | 85,7 | 2,0 | 11,8 | 15,0 | 88,2 |
| 65 + | 1 | 33,3 | 2 | 66,7 | 4 | 36,4 | 7 | 63,6 | 5,0 | 35,4 | 9,0 | 64,3 |

Fonte do autor

Quando diferenciados os níveis de atividade física através da idade e do sexo dos indivíduos, percebemos que há uma diferença nas faixas etárias predominantemente ativas, já que os indivíduos do sexo masculino mais ativos estão entre os 36 a 45 anos (62,5%) e as mulheres estão entre os 26 a 35 anos (69,2%). Entre os sedentários, a faixa etária que mais se mostra nessas condições é entre os 56 a 65 anos para ambos os sexos.

Tabela 6: Dados referentes ao nível de atividade física de acordo com escolaridade

| Escolaridade | N | % | n | % | n | % |
|------------------|----|------|----|------|-----|------|
| Não alfabetizado | 0 | 0 | 1 | 100 | 1 | 0,7 |
| Fundamental | 36 | 50 | 36 | 50 | 72 | 49,0 |
| Médio | 29 | 52,7 | 26 | 47,3 | 55 | 37,4 |
| Superior | 7 | 36,8 | 12 | 63,2 | 19 | 12,9 |
| | | | | | 147 | 100 |

Fonte do autor

O maior índice de indivíduos ativos está presente na população com ensino médio, e o maior índice de sedentarismo está na população não alfabetizada seguida da população com ensino superior completo.

Tabela 7: Níveis de atividade física conforme a renda

| Renda | Ativo | | Sedentário | |
|--------------------------|-------|------|------------|------|
| | N | % | N | % |
| Até R\$ 500,00 | 34 | 55,7 | 27 | 44,3 |
| R\$ 500,00 a R\$ 2500,00 | 38 | 45,2 | 46 | 54,8 |
| R\$ 2500,00 a R\$5000,00 | 0 | 0 | 2 | 100 |

Fonte do autor

Os níveis de atividade física parecem diminuir conforme há um aumento da renda.

PERFIL DA PRÁTICA

Tabela 8: Indicadores de atividade física conforme gênero

| Modalidade | Masculino | | Feminino | | Total | |
|--------------------------|-----------|------|----------|------|-------|------|
| | n | % | n | % | n | % |
| Esporte de lazer | 6 | 15 | | | 6 | 10,2 |
| Esporte de lazer e dança | 4 | 10 | - | 0 | 4 | 6,8 |
| Caminhada e/ou corrida | 7 | 17,5 | 20 | 18,7 | 27 | 45,8 |
| Musculação | | | 4 | 3,7 | 4 | 6,8 |
| Musculação e outros | | | 3 | 2,8 | 3 | 5,1 |
| Outros | 2 | 5 | 10 | 9,3 | 12 | 20,3 |
| Caminhada e ciclismo | | | 1 | 0,9 | 1 | 1,7 |
| Caminhada e musculação | | | 2 | 1,9 | 2 | 3,4 |
| Local | | | | | | |
| Publico | 11 | 27,5 | 11 | 10,3 | 19 | 37,9 |
| Privado | 8 | 20 | 28 | 26,2 | 39 | 62,1 |
| Tempo de prática Semanal | | | | | | |
| Até 1 hora | 3 | 7,5 | 4 | 3,7 | 7 | 12,1 |
| Entre 1 e 3 horas | 8 | 20,0 | 11 | 10,3 | 19 | 32,8 |
| Entre 3 e 6 horas | 5 | 12,5 | 18 | 16,8 | 23 | 39,7 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|----|------|----|------|----|------|
| Mais de 6 horas | 2 | 5,0 | 7 | 6,5 | 9 | 15,5 |
| Frequência Semanal | | | | | | |
| 1 vez por semana | 2 | 5,0 | 2 | 5,0 | 4 | 7 |
| 2 vezes por semana | 1 | 2,5 | 3 | 7,5 | 4 | 7 |
| 3 vezes por semana | 6 | 15,0 | 9 | 22,5 | 15 | 26,3 |
| 4 vezes por semana | 2 | 5,0 | 5 | 12,5 | 7 | 12,3 |
| 5 vezes por semana | 3 | 7,5 | 20 | 50,0 | 23 | 40,4 |
| 6 vezes por semana | | | 1 | 2,5 | 1 | 1,8 |
| 7 vezes por semana | 3 | 7,5 | | | 3 | 5,3 |
| Acompanhamento profissional | | | | | | |
| Sim | 3 | 7,5 | 21 | 19,6 | 24 | 44,4 |
| Não | 12 | 30,0 | 18 | 16,8 | 30 | 55,6 |

Fonte do autor

Na diferenciação dos indicadores de atividade física entre homens e mulheres pode-se observar que os homens dão preferência a caminhada ou corrida e que para isso buscam locais públicos, com duração semanal entre 1 e 3 horas divididos aproximadamente em 3 dias por semana e não possuem acompanhamento profissional durante essa prática. Já as mulheres embora também prefiram a caminhada ou corrida como atividade física principal, optam por locais privados com frequência de 5 vezes por semana e duração entre 3 e 6 horas semanais e um maior acompanhamento profissional em comparação aos homens.

Tabela 9: Demonstrativo dos indicadores de atividade física conforme idade.

| Modalidade | 18 a 25 | | 26 a 35 | | 36 a 45 | | 46 a 55 | | 56 a 65 | | 65+ | |
|--------------------------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|-------|-----|------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Esporte de lazer | 1 | 9,1 | 2 | 14,2 | 2 | 20,0 | 1 | 8,3 | - | - | - | - |
| Esporte de lazer e dança | 2 | 18,2 | 2 | 14,2 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Caminhada e/ou corrida | 2 | 18,2 | 3 | 21,4 | 4 | 40,0 | 8 | 66,7 | 4 | 100,0 | 6 | 75,0 |
| Musculação | 1 | 9,1 | 2 | 14,2 | 2 | 20,0 | - | - | - | - | - | - |
| Musculação e outros | 1 | 9,1 | 1 | 7,1 | - | - | 1 | 8,3 | - | - | - | - |
| Outros | 4 | 36,4 | 1 | 7,1 | 2 | 20,0 | 1 | 8,3 | - | - | 2 | 25 |
| Caminhada e ciclismo | - | - | - | - | - | - | 1 | 8,3 | - | - | - | - |
| Caminhada e musculação | - | - | 3 | 21,4 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Local | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|------|----|------|---|------|----|------|---|----|---|------|
| Publico | 1 | 11,1 | 4 | 26,7 | 1 | 10 | 7 | 58,3 | 3 | 75 | 6 | 75 |
| Privado | 8 | 88,9 | 11 | 73,3 | 9 | 90 | 5 | 41,7 | 1 | 25 | 2 | 25 |
| Tempo de prática Semanal | | | | | | | | | | | | |
| Até 1 hora | 3 | 27,3 | - | | 1 | 11,1 | - | | 1 | 25 | 2 | 25 |
| Entre 1 e 3 horas | 3 | 27,3 | 3 | 21,4 | 3 | 33,3 | 5 | 41,7 | 1 | 25 | 4 | 50 |
| Entre 3 e 6 horas | 3 | 27,3 | 5 | 35,7 | 4 | 44,4 | 7 | 58,3 | 2 | 50 | 2 | 25 |
| Mais de 6 horas | 2 | 18,2 | 6 | 42,9 | 1 | 11,1 | - | | - | | - | |
| Frequência Semanal | | | | | | | | | | | | |
| 1 vez por semana | 1 | 10 | | | 2 | 20 | 1 | 9,1 | | | | |
| 2 vezes por semana | 1 | 10 | | | | | | | 1 | 25 | 2 | 25 |
| 3 vezes por semana | 1 | 10 | 5 | 35,7 | 2 | 20 | 4 | 36,4 | 1 | 25 | 2 | 25 |
| 4 vezes por semana | | | 2 | 14,3 | 1 | 10 | 1 | 9,1 | 2 | 50 | 1 | 12,5 |
| 5 vezes por semana | 6 | 60 | 6 | 42,9 | 5 | 50 | 4 | 36,4 | | | 2 | 25 |
| 6 vezes por semana | 1 | 10 | | | | | | | | | 1 | 12,5 |
| 7 vezes por semana | | | 1 | 7,1 | | | 1 | 9,1 | | | | |
| Acompanhamento profissional | | | | | | | | | | | | |
| Sim | 6 | 60 | 8 | 57,1 | 5 | 50 | 1 | 9,1 | 1 | 25 | 3 | 37,5 |
| Não | 4 | 40 | 6 | 42,9 | 5 | 50 | 10 | 90,9 | 3 | 75 | 5 | 62,5 |

Fonte do autor

Tanto a faixa etária mais ativa (36 a 45 anos) quanto a mais sedentária (56 a 65) demonstra preferir a caminhada ou corrida como modalidade de atividade física preferida, sendo que a mais ativa está mais presente em ambientes proporcionados pela iniciativa privada para esta prática, enquanto a mais sedentária está mais direcionada aos ambientes públicos. Os mais ativos têm frequência média de 5 dias por semana, enquanto os mais sedentários têm de 4 vezes por semana e ambos tem tempo médio de atividade entre 3 a 6 horas semanais.

ANÁLISE DO AMBIENTE

No município de Lagoa Seca – PB há apenas um ambiente público utilizado para que a população possa praticar atividades físicas de maneira regular. Trata-se de um campo de futebol, que fica localizado na rua José F. de Oliveira, no centro da cidade de lagoa seca – PB. E acaba tendo seus arredores utilizados como pista para caminhada, devido à carência de ambientes específicos para este tipo de prática na cidade.

O local utilizado para a prática de atividades física é inadequado, pois quando levamos em consideração o principal método utilizado para a avaliação do ambiente (BORTONI, et. al, 2012) identificamos a falta de fatores importantes como pontos de iluminação, que por sua ausência representam uma diminuição na segurança do local e fatores negativos estão muito presentes como é

o caso de buracos, irregularidades e obstáculos provisórios e permanentes nas calçadas e embora a rua utilizada para a prática possua uma largura considerada boa (maior que 1m) esta apresenta diversas irregularidades o que pode apresentar risco aos praticantes de atividades físicas que utilizam o local.



DISCUSSÃO

Este estudo, de caráter transversal buscou descrever o nível de atividade física da população e avaliar os ambientes utilizados para a prática, nos logradouros em Lagoa Seca-PB. A escassez de estudos desse caráter em cidades de pequeno porte torna-se um desafio para esta pesquisa, uma vez que não são encontradas referências para a análise interpretativa dos dados coletados. Necessitando cuidado com as análises comparativas realizadas a partir de dados coletados de grandes cidades e capitais.

Os resultados encontrados demonstram que o município de Lagoa Seca apresenta níveis de atividade física semelhantes ao do panorama geral do País já que sua população sedentária é de 55,4% enquanto a do Brasil é de 49,4% (BRASIL, 2014), e ainda mais semelhantes com a realidade encontrada na capital do Estado, que apresentou uma frequência de 54,4% da população em níveis inadequados de atividade física.

Quando avaliamos os níveis de atividade física conforme a idade dos indivíduos, identificamos um quadro delicado, uma vez que a faixa etária mais sedentária se encontra entre os 56 a 65 anos, idade em que a necessidade de manter-se ativo é maior, pois conforme Almeida Amaral (2001), existe uma alta relação entre o sedentarismo e as doenças crônicas coronarianas, doenças muito presentes a partir da terceira idade. Além de, os dados encontrados parecem corroborar com os achados de Tassitano et al, (2007) que identificaram um aumento no sedentarismo dos indivíduos, de acordo com o aumento da idade cronológica destes.

Os homens demonstram ser mais sedentários que as mulheres, principalmente a partir da meia idade, onde o sedentarismo destes parece aumentar de maneira mais abrupta, sendo que, na faixa etária dos 36 a 45 anos 37,5% dos homens apresentam níveis insuficientes de atividade física, esse percentual chega a 75% dos 46 a 55 anos e a 100% dos 56 a 65 anos. Os resultados apresentados pelo presente estudo parecem corroborar com os encontrados no Estado de São Paulo por Matsudo (2008) que identificou, em estudo semelhante, que os níveis de atividade física são irregulares, porém a faixa etária com menor índice de sedentarismo incluía a zona dos 36 a 45 anos. Já as mulheres, demonstram tornar-se mais sedentárias com o avanço da idade cronológica, sendo que após os 65 anos há uma tendência pela busca de atividades físicas regulares, o que demonstra um certo atraso na adoção de hábitos de vida saudáveis, além de uma atitude contrária a dos homens que com o tempo se afastam da prática de atividades físicas regular, sendo necessários mais estudos para identificar as razões destes fatores.

Por outro lado, a caminhada/corrída se mostra uma alternativa interessante no combate a este sedentarismo, uma vez que tem uma boa aceitabilidade pela população, principalmente a com idade cronológica avançada e que podem ser encontrados projetos similares na região nordeste que parecem apresentar resultados bastante satisfatórios (HALLAL, 2010; DE ALCANTARA MENDONÇA et al; 2012).

Quanto aos níveis de sedentarismo de acordo com a escolaridade, percebe-se que há uma relação direta no que se refere ao nível de formação dos indivíduos, o sedentarismo desta população e a sua renda. Foi observado que, quando maior a formação e renda maiores os níveis de sedentarismo.

Outro fator importante é o de que os locais privados são preferência até os 45 anos, onde há uma maior adesão aos programas de atividade física, a partir desta idade as práticas são realizadas principalmente em locais públicos, o que aponta para a necessidade de oferta de locais adequados para estas práticas pelo poder público, já que a falta de oferta de locais tanto pode pôr em risco a população por condições das físicas inadequadas oferecidas pelo local adotado, quanto pela falta de profissionais qualificados acompanhando estas práticas.

O local ofertado atualmente no município tem qualificações negativas, pois não apresenta segurança para a prática de atividades físicas aos que o utilizam, tanto pela estrutura do ambiente,

que deixa a desejar tanto pela presença de diversos obstáculos no loco da prática quanto pela falta de segurança no local, seja essa em termos de iluminação e de policiamento ou pela falta de profissionais qualificados para orientar esta população nas atividades desenvolvidas.

Portanto, faz-se necessário criar possibilidades de programas ofertados pelo poder público que possam auxiliar a população na adoção de hábitos ativos e, as experiências positivas nos Estados vizinhos podem nortear neste aspecto. Na cidade de Aracaju-SE, por exemplo, um programa ofertado pelo poder público já pôde auxiliar mais de 5.000 pessoas, gerando resultados bastante satisfatórios como diminuição e controle dos níveis de pressão arterial, controle dos níveis de glicemia e colesterol, melhoria na percepção subjetiva de saúde, melhoria na capacidade funcional, melhoria na qualidade de vida, aumento das relações sociais e criação de redes de proteção social (DE ALCANTARA MENDONÇA et al; 2012)

Estudos anteriores já demonstraram não só a necessidade como também as vantagens do engajamento do poder público em melhorar os níveis de atividade física da população. Bielemann (2012) evidenciou em suas pesquisas que os investimentos nesse tipo de ação se faziam muito proveitosos, uma vez que o retorno por meio da diminuição com gastos em remédios e tratamentos para as diversas doenças tratadas e amenizadas somente com a prática de atividades físicas eram bastante significativos e Garcia (2012) mostrou que os indivíduos brasileiros que praticam atividades físicas com duração de ao menos 150 min/sem tem uma redução significativa na medicação tomada em relação àqueles que praticam quantidades insuficientes ou não praticam atividades físicas regularmente.

Desta forma é fundamental que o estado promova condições favoráveis à adesão de hábitos saudáveis pela população, especialmente no que concerne a atividade física, pois trata-se não somente de fatores diretamente interligados à saúde física e mental dos praticantes como também de um direito deles, que através da lei de número 8080, de 1990 têm assegurado o direito a atividade física devendo o estado provê-la. (BRASIL, 1990)

CONCLUSÃO

A realidade do município de Lagoa Seca – PB não difere muito do cenário nacional, e muito menos do cenário nordestino, com população em condições de sedentarismo alcançando os 55,4%, a população ativa deste município opta majoritariamente pela caminhada e/ou corrida quando busca adotar hábitos de vida saudáveis, com o avanço da idade cronológica esta modalidade aumenta ainda mais a preferência da população em relação as demais práticas investigadas.

O sedentarismo neste município está mais presente na população de sexo masculino, apresenta relação direta com a renda dos indivíduos e parece aumentar juntamente com a idade cronológica a partir dos 45 anos de idade.

Além disso, a pesquisa avalia o único logradouro existente na cidade de maneira negativa, pela falta de infraestrutura, conservação e de condicionantes que possibilitem a atração pela prática de atividades físicas regulares, além de não oferecer segurança aos indivíduos que usufruam desse local incluir nos resultados.

Faz-se necessário a iniciativa do poder público da cidade, na ação de criar locais e programas que incentivem a prática de atividades físicas pela população de maneira segura e com acompanhamento adequado, pois programas desse tipo têm se mostrado bastante eficientes no combate ao sedentarismo em todo o território brasileiro.

ABSTRACT

The objective of this study was to describe the level of physical activity of the population and to evaluate the environmental conditions of the sites used for the practice in the city of Lagoa Seca - PB. The research was characterized as transversal, descriptive and exploratory type. The sample consisted of 147 people of both sexes and varied ages, older than 18 years, living in the urban area of Lagoa Seca-PB. As instruments were used: the IPAQ questionnaire (MATSUDO et al., 2001), sociodemographic data and the environmental assessment, proposed by Bortoni et. Al; (2012). The instruments were applied in specific places of greater flow of people and the environment was evaluated through observation of use for the practice of physical activities. The data were organized and analyzed in the SPSS Program version 20.0, through the resources of descriptive statistics and measures of comparison. The study found that the level of physical activity of the population is relatively low, since it presents a percentage of 55.4% of the population, characterized as sedentary, the most active age group was between 36 and 45 years (65,%), being That women (54.2%) were more active than men (35%) and walking was the main modality adopted by the population. The only public environment used to practice physical activities was considered unsuitable for this purpose, since it has poor lighting, as well as irregularities, permanent and temporary obstacles and holes in the sidewalks. Therefore, it is necessary the investment of the public power in the provision of an adequate environment so that the population can have a more active behavior, in the practice of physical activities, with more options of modalities, as well as orientation of professionals of the area.

Keywords: physical activity; environment; sedentary lifestyle

REFERÊNCIAS

BRASIL, Vigitel. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 Estados brasileiros e no Distrito Federal. 2014. <Disponível em: <https://biavati.files.wordpress.com/2014/05/vigitel-2013.pdf>. Acesso em 24/05/2016 às 22:32>

BIELEMANN, Renata M.; KNUTH, Alan G.; HALLAL, Pedro C. Atividade física e redução de custos por doenças crônicas ao Sistema Único de Saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 15, n. 1, p. 9-14, 2012.

BORTONI, William Luiz et al. Desenvolvimento e reprodutibilidade de um instrumento de avaliação objetiva do ambiente para aplicação em estudos de atividade física. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 14, n. 1, p. 38-47, 2012.

CARVALHO, Tales de et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. *Rev Bras Med Esporte*, v. 2, n. 4, p. 79-81, 1996.

DE ALCANTARA MENDONÇA, Braulio Cesar; DE OLIVEIRA TOSCANO, José Jean; DE OLIVEIRA, Antonio César Cabral. Do diagnóstico à ação: experiências em promoção da atividade física programa Academia da Cidade Aracaju: promovendo saúde por meio da atividade física. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 14, n. 3, p. 211-216, 2012.

DE ALMEIDA AMARAL, Ana Paula; PIMENTA, Alexandre Palma. Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade. outubro, v. 20, p. 19-24, 2001. <Disponível em: [file:///C:/Users/Rom%C3%A1rioLe%C3%A3o/Downloads/obesidade+infantil+perfil+epidemiol%C3%B3gico%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Rom%C3%A1rioLe%C3%A3o/Downloads/obesidade+infantil+perfil+epidemiol%C3%B3gico%20(1).pdf)> Acesso em 20/04/2016 às 10:07.

FLORINDO, Alex Antonio et al. Escore de ambiente construído relacionado com a prática de atividade física no lazer: aplicação numa região de baixo nível socioeconômico. *Rev. bras. cineantropom. desempenho hum*, v. 15, n. 2, p. 243-255, 2013.

FLORINDO, Alex Antonio et al. Percepção do ambiente e prática de atividade física em adultos residentes em região de baixo nível socioeconômico. *Rev saúde pública*, v. 45, n. 2, p. 302-10, 2011.

GARCIA LMT, Salvador EP, Sá TH, Florindo AA. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2014;16(4):371-80.

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008. <Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE <http://cidades.ibge.gov.br/xtras/perfil.php?codmun=250830> – Consulta realizada em 05/05/2016 às 22:15>

HALLAL, Pedro C. et al. Avaliação do programa de promoção da atividade física Academia da Cidade de Recife, Pernambuco, Brasil: percepções de usuários e não-usuários. *Cadernos de saúde pública*, v. 26, n. 1, p. 70-78, 2010.

MATSUDO, Sandra et al. Questionário Internacional De Atividade Física (Ipaq): Estupo De Validade E Reprodutibilidade No Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MATSUDO, Sandra Mahecha et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 10, n. 4, 2008.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001. <Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-6922001000100002&script=sci_arttext&tlng=pt> Acesso em 02/05/2016 às 10:20.

NÓBREGA, Antonio Claudio Lucas da et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. *Revista brasileira de medicina do esporte*, v. 5, n. 6, p. 207-211, 1999.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Estratégia global em alimentação saudável, atividade física e saúde. 2004.

PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Medicina do esporte*, 2002.

SEABRA, André F. et al. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 24, p. 721-736, 2008. Disponível em: < <http://www.scielosp.org/pdf/csp/v24n4/02.pdf>>. Acesso em 05 de maio de 2016 às 15:00.

SIQUEIRA, Fernando Vinholes; AZEVEDO, Mario Renato. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. *Rev Saúde Pública*, v. 41, n. 3, p. 453-60, 2007. Disponível em: < <http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v41n3/5808.pdf>>. Acesso em 09 de Maio de 2016 às 21:37.

TASSITANO, Rafael Miranda et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, v. 9, n. 1, p. 55-60, 2007. <Disponível em: <http://www.ceap.br/material/MAT23022012201228.pdf>> Acesso em 28/04/2016 às 22:00.

ANEXOS



QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA - VERSÃO CURTA -

Nome: _____

Data: ____/____/____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

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 na **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 perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia?**

horas: _____ Minutos:

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia?**

horas: _____ Minutos:

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

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 sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas _____ minutos

QUESTIONÁRIO COMPLEMENTAR

Sexo: _____ Idade: _____

M () F ()

Escolaridade: _____

Faixa de renda familiar:

() Até R\$500,00 () R\$500,00 à R\$2500,00

() R\$2500,00 à R\$5000,00 () Acima de R\$5000,00

Atividade física praticada:

() Esporte de lazer () Musculação

() Dança () Ciclismo

() Caminhada/corrida () Outros

Local da prática de atividade física:

() Público

() Privado

Tempo semanal gasto com a prática:

() até 1 hora () até 6 horas

() até 3 horas () mais de 6 horas

Frequência semanal: _____ vezes

Acompanhamento profissional: () Sim () Não

De 0 a 10 qual nota você dá ao local que utiliza para a prática de atividade física? _____

Você participa de algum programa de atividade física orientada em local adequado, que seja oferecido pela prefeitura?

Qual o motivo que lhe leva a não praticar atividade física?

() Falta de tempo () outros qual? _____

() falta de disposição

() fator financeiro

INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO OBJETIVA DAS RUAS

| | | | | | |
|--|--------------|-----------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| Setor: Bela Vista | Rua: | | | Cód.: | Horário: |
| Tipo de estrutura da rua 2 | Asfalto (1) | Terra (2) | | Outros(3) | |
| Quantidade de cruzamentos | Tipo T (1):0 | Tipo Cruz (2):0 | | Tipo estrela (3):0 | |
| Rua sem saída 1 | Sim (1) | | Não (2) | | |
| Faixas de pedestre | Não tem (0) | | Quantidade: 0 | | |
| Lombadas | Não tem (0) | | Quantidade: 0 | | |
| Semáforo | Não tem (0) | | Quantidade: 0 | | |
| Existência de calçadas: 1 | Não tem (0) | | Tem de um lado só da rua (1) | | Tem dos dois lados da rua (2) |
| Largura maior que 1 metro: 1 | Não tem (0) | | Tem de um lado só da rua (1) | | Tem dos dois lados da rua (2) |
| Irregularidades nas calçadas | Não tem (0) | | Quantidade: 15 | | |
| Buracos nas calçadas | Não tem (0) | | Quantidade: 28 | | |
| Árvores nas calçadas | Não tem (0) | | Quantidade: 0 | | |
| Obstáculos permanentes nas calçadas | Não tem (0) | | Quantidade: 10 | | |
| Obstáculos temporários nas calçadas | Não tem (0) | | Quantidade: 5 | | |
| Bueiros abertos nas calçadas | Não tem (0) | | Quantidade: 0 | | |
| Outros pontos de caminhada além das calçadas: 1 | | | | | Quantidade: |
| Ponto de ônibus na rua | | | | | Não tem (0) Quantidade: 0 |
| Postes na rua | | | | | Não tem (0) Quantidade: 0 |
| Luminárias na rua | | | | | Não tem (0) Quantidade: 0 |
| Passarelas na rua | | | | | Não tem (0) Quantidade: 0 |
| Prédios na rua | | | | | Não tem (0) Quantidade: 0 |
| Prédios abandonados na rua | | | | | Não tem (0) Quantidade: 0 |
| Casas abandonadas na rua | | | | | Não tem (0) Quantidade: 0 |
| Casas sem acabamento na rua | | | | | Não tem (0) Quantidade: 0 |
| Prédios sem acabamento na rua | | | | | Não tem (0) Quantidade: 0 |
| Vielas na rua | | | | | Não tem (0) Quantidade: 0 |
| Rua plana ou com aclive 1 | | Plana (1) | | Aclive (2) | |
| Lixo na rua 2 | | Sim (1) | | Não (2) | |
| Esgoto a céu aberto na rua 2 | | Sim (1) | | Não (2) | |
| Poluição de fumaça na rua 2 | | Sim (1) | | Não (2) | |
| Pichações na rua 1 | | Sim (1) | | Não (2) | |
| Pistas para circulação de veículos na rua | | Mão única (1) | Mão dupla (2) | Quantidade de pistas: 0 | |
| Tráfego de veículos: 0 | | | | | |
| Quantidade de pessoas na rua: 08 | | | | | |
| Observações: A rua utilizada para caminhada possui diversas irregularidades que podem apresentar um alto risco de lesão para as pessoas que utilizam o local | | | | | |

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA
PARAÍBA - UEPB / PRÓ-REITORIA DE PÓS-



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DA POPULAÇÃO E AVALIAÇÃO AMBIENTAL DOS LOGRADOUROS UTILIZADOS PARA A PRÁTICA NA CIDADE DE LAGOA SECA -

Pesquisador: Mirian Werba Saldanha

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 60655216.8.0000.5187

Instituição Proponente: Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.863.634

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um estudo transversal, do tipo descritivo, exploratório que se propõe descrever os níveis de atividade física da população e avaliar o ambiente nos logradouros utilizados para a prática em Lagoa Seca-PB.

Objetivo da Pesquisa:

Descrever o nível de atividade física da população e avaliar os ambientes utilizados para a prática nos logradouros em Lagoa Seca-PB.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

A pesquisa apresenta riscos de menor potencial, como o fornecimento de dados pessoais. Entretanto, esse possível risco será amenizado pela equipe científica, tendo em vista o sigilo das informações coletadas. Apresenta como maior benefício o conhecimento sobre as possibilidades de intervenção junto às autoridades públicas para a promoção de atividades físicas na cidade, como também servirá como referencias para estudos futuros sobre o tema.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A proposta do projeto é relevante, uma vez que pode evidenciar a necessidade da população para

Endereço: Av. das Baraúnas, 351- Campus Universitário

Bairro: Bodocongó

CEP: 58.109-753

UF: PB

Município: CAMPINA GRANDE

Telefone: (83)3315-3373

Fax: (83)3315-3373

E-mail: cep@uepb.edu.br

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA

PARAÍBA - UEPB / PRÓ-



REITORIA DE PÓS-

Continuação do Parecer: 1.863.634

a realização de programas de atividades físicas, bem como adequação dos logradouros disponíveis e acessíveis para execução das mesmas.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O projeto tem caráter educativo preventivo e terapêutico de grande valor para a população em geral.

Ademais, foram acostados todos os termos necessários e obrigatórios.

Recomendações:

Sem recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto é relevante e pode trazer uma contribuição importante para o tema. Não apresenta pendências ou inadequações.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

| Tipo Documento | Arquivo | Postagem | Autor | Situaçã o |
|--|--|------------------------|--------------------------|--------------|
| Informações Básicas do Projeto | PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_P ROJETO_797813.pdf | 02/10/2016 11:45:12 | | 29 Aceito |
| Declaração de Pesquisadores | Declaracao_concordancia.jpg | 02/10/2016 11:44:31 | Mirian Werba Saldanha | Aceito |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura | Termo_institucional.docx | 02/10/2016 11:41:22 | Mirian Werba Saldanha | Aceito |
| Declaração de Pesquisadores | Termo_pesquisadores.jpg | 02/10/2016 11:38:24 | Mirian Werba Saldanha | Aceito |
| TCLE / Termos de Assentimento / | TCLE.docx | 02/10/2016 11:37:31 | Mirian Werba Saldanha | Aceito |

| | | | | |
|---|------------------|------------------------|--------------------------|--------|
| Justificativa de Ausência | | | | |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador | Projeto_cep.doc | 02/10/2016 11:36:49 | Mirian Werba Saldanha | Aceito |
| Folha de Rosto | Folha_sisnep.pdf | 02/10/2016 11:34:43 | Mirian Werba Saldanha | Aceito |

Situação do Parecer:

Aprovado

Endereço: Av. das Baraúnas, 351- Campus Universitário

Bairro: Bodocongó

CEP: 58.109-753

UF: PB

Município: CAMPINA GRANDE

Telefone: (83)3315-3373

Fax: (83)3315-3373

E-mail: cep@uepb.edu.br

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA

PARAÍBA - UEPB / PRÓ-



REITORIA DE PÓS-

Continuação do Parecer: 1.863.634

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CAMPINA GRANDE, 13 de Dezembro de 2016

Assinado por:

Marconi do Ó Catão

(Coordenador)

Endereço: Av. das Baraúnas, 351- Campus Universitário

Bairro: Bodocongó

CEP: 58.109-753

UF: PB

Município: CAMPINA GRANDE

Telefone: (83)3315-3373

Fax: (83)3315-3373

E-mail: cep@uepb.edu.br