

**QUALIDADE URBANA AMBIENTAL E PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: UM  
ESTUDO SOBRE O PARQUE DO POVO DE PRESIDENTE PRUDENTE – SP.**

**FERNANDA BERGUERAND XAVIER**

**QUALIDADE URBANA AMBIENTAL E PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: UM ESTUDO SOBRE O PARQUE DO POVO DE PRESIDENTE PRUDENTE – SP.**

**FERNANDA BERGUERAND XAVIER**

Dissertação apresentada a Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação, Universidade do Oeste Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Alba Regina Azevedo Arana.

711.55  
X3q

Xavier, Fernanda Berguerand.

Qualidade urbana ambiental e prática de atividades físicas: um estudo sobre o Parque do Povo de Presidente Prudente / Fernanda Berguerand Xavier. – Presidente Prudente, 2016.

112 f.: il.

Dissertação de Mestrado em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional – Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE, Presidente Prudente, SP, 2016.

Bibliografia.

Orientador: Alba Regina Azevedo Arana.

1. Qualidade Urbana Ambiental. 2. Parques urbanos. 3. Atividade Física. I.

**FERNANDA BERGUERAND XAVIER**

**QUALIDADE URBANA AMBIENTAL E PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: UM ESTUDO SOBRE O PARQUE DO POVO DE PRESIDENTE PRUDENTE – SP.**

Dissertação apresentada à Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação, Universidade do Oeste Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional.

Presidente Prudente, 07 de Março de 2016

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Alba Regina Azevedo Arana.  
Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE.  
Presidente Prudente – SP.

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Edilene Mayumi Murashita Takenaka  
Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE.  
Presidente Prudente – SP.

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Maria Encarnação Beltrão Sposito  
Universidade Estadual Paulista –UNESP  
Presidente Prudente – SP.

## **AGRADECIMENTOS**

À Deus, meu amor maior que esteve comigo durante toda essa jornada, me auxiliando nas mais pequenas coisas.

À minha mãe, minha maior incentivadora, e ao meu pai, imediatamente pronto a ajudar a todo e qualquer momento.

Ao meu lindo noivo, que me apoia sempre, e faz meus dias muito mais felizes.

À minha orientadora querida, Alba Arana, uma mulher que contagia a todos com sua alegria de viver, e que me fez acreditar que eu poderia chegar até aqui.

Ao Thiago, meu amigo, que me socorreu em todos os momentos que tanto precisei.

Às minhas amigas irmãs, Frans e Buba, por me acompanharem em campo mesmo sem entenderem nada do que eu estava fazendo.

Ao Alex, meu grande amigo, que teve a paciência de ler todo o trabalho para dar sua opinião tão importante.

Ao Carlos, aluno da graduação, pela imensa ajuda em campo.

Ao Lucas, aos professores, funcionários e colegas do Mestrado em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional da UNOESTE, por todo conhecimento compartilhado.

A todos vocês, o meu mais sincero **MUITO OBRIGADA!**

[...] A menos que se admita a existência de Deus, a questão sobre propósito de vida não tem sentido.

— Sir **Bertrand Russel**.

## RESUMO

### **Qualidade Urbana Ambiental e Prática de Atividades Físicas: Um Estudo Sobre o Parque do Povo de Presidente Prudente – SP**

A qualidade urbana de um ambiente está intimamente ligada ao seu ecossistema e à qualidade de vida que o mesmo lhe proporciona. Sua relação com espaços verdes urbanos tem se mostrado sólida, e, entre inúmeros benefícios, esses locais promovem oportunidades para a prática de atividades físicas (AF). Em Presidente Prudente – SP, o Parque do Povo é o principal espaço verde público de lazer e esportes da cidade, destacando-se por seu uso ativo, que pode ser observado todos os dias. Este trabalho tem como objetivo verificar a relação entre qualidade urbana ambiental e a prática de AF, e discutir como o ambiente pode agir em estratégias de promoção de saúde. O nível de AF e características do uso/usuários do parque foram coletados através do System for Observing Play and Recreation in Communities (SOPARC), instrumento que se baseia em observações sistemáticas (scans) de áreas alvo pré-selecionadas. Também foi feito o uso de questionário aplicado a 200 frequentadores do parque maiores de 18 anos, em dias da semana e horários alternados. A coleta de dados foi realizada durante o primeiro semestre de 2015 e 19.105 indivíduos foram observados. O parque mostrou-se um ambiente significativo para a prática de AF, já que as atividades sedentárias representaram apenas 27% do total observado. A população adulta representou 59% da amostra, e o gênero masculino 65%. Poucas crianças foram vistas no parque nos dias de semana e poucos idosos foram vistos aos finais de semana. Os homens se envolveram mais em atividades vigorosas do que as mulheres, e ocuparam a quadra com mais instalações esportivas em número desproporcionalmente maior. O período noturno foi o mais frequentado no total (53%), e as quadras com mais equipamentos e instalações destacaram-se por seu uso. A maioria dos usuários do parque reside nas suas proximidades e possui nível superior. Os motivos relacionados a saúde foram os mais destacados para a prática de AF. Entre os respondentes, 95% afirmaram que o parque é um local que os motiva a praticar AF, sendo o fator “ambiente verde” o mais valorizado para escolha do local. O trabalho mostrou uma relação positiva entre a qualidade ambiental trazida pelo parque e a prática de AF. Esses resultados podem estar relacionados ao próprio processo de implantação do local e sua conseqüente elevação socioeconômica, que ocasionou o predomínio de usuários de classe média/alta, tendencialmente mais conscientes e disponíveis para a busca de saúde através da AF. A quantidade de vegetação mostrou-se um fator imprescindível e intimamente relacionada à motivação psicológica dos usuários. Os resultados encontrados esclarecem que determinados períodos do dia e da semana, bem como outras preferências dos usuários devem ser consideradas por gestores e profissionais para o aumento da eficácia de programas voltados à promoção da saúde. Esses programas de incentivo poderiam potencializar o uso desses espaços, aumentar o nível de AF realizado nesses locais, e, ainda, colaborar com seu uso diverso e democrático.

**Palavras-chave:** qualidade ambiental urbana; atividades físicas; promoção de saúde; áreas verdes; parques urbanos; Parque do Povo; Presidente Prudente.

## ABSTRACT

### **Quality Environmental and Urban Practice Physical Activity: A Study of the Presidente Prudente People's Park – SP**

The urban quality of an environment is closely linked to its ecosystem and the quality of life that it provides. Its relationship with urban green space has proved solid, and, among many benefits, these places promote opportunities for physical activity (PA). In Presidente Prudente - SP, the Parque do Povo is the main public green space for recreation and sports in the city, distinguished by its active use, which can be seen every day. This study aims to investigate the relationship between urban environmental quality and PA practice, and discuss how the environment can act in health promotion strategies. The level of physical activity and characteristics of use/park users were collected through the System for Observing Play and Recreation in Communities (SOPARC), instrument that is based on systematic observations (scans) of preselected target areas. It was also used a questionnaire applied to 200 park users 18+, on assorted days and times. Data collection was done during the first half of 2015, and 19,105 individuals were observed. The park proved to be a significant local for PA practice, since sedentary activities represented only 27% of the total observed. The adult population represented 59% of the sample, and males 65%. Few children were seen in the park on weekdays and few elderly people were seen on weekends. Men engaged in more vigorous activities than women, and occupied the block with more sports facilities in disproportionately greater numbers. Nighttime was the most attended in total (53%), and the blocks with more equipment and facilities stood out for its use. Most park users lives in its vicinity and has higher level. The reasons related to health were the most featured for PA practice. Among the respondents, 95% said that the park is a place that motivates them to perform AF, and the factor "green environment" was the most valued for the park selection. The study showed a positive relationship between environmental quality brought by the park and the PA practice. These results may be related to the implementation process of the place and its consequent social and economic rise, which led to the predominance of middle / upper class users, who tend to be more aware and available for the pursuit of health through physical activity. The amount of vegetation proved to be a crucial factor and closely related to the psychological motivation of users. The results clarify that certain times of the day and week, as well as other user preferences should be considered by managers and professionals to increase the effectiveness of programs aimed at promoting health. These incentive programs could enhance the use of these spaces, increase the AF level held in these locations, and also work with its diverse and democratic use.

**Keywords:** urban environmental quality; physical activities; health promotion; green areas; urban parks; Parque do Povo; Presidente Prudente.

## LISTA DE ABREVIATURAS

ACSM.....	American College of Sports Medicine
AF.....	Atividade Física
CAE.....	Comitê De Ética
DIESPORTE.....	Diagnóstico Nacional do Esporte
EUA.....	Estados Unidos da América
GPS.....	<i>Global Positioning System</i>
IBGE.....	Instituto Brasileiro de Geografia Estatística
IDH.....	Índice de Desenvolvimento Humano
IPRS.....	Índice Paulista de Responsabilidade Social
iSOPARC.....	Aplicativo para coleta via SOPARC
km <sup>2</sup> .....	Quilômetro quadrado
NASF.....	Núcleo de Apoio à Saúde da Família
OMS.....	Organização Mundial de Saúde
PNS.....	Pesquisa Nacional de Saúde
PNUD.....	Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento
PRUDENCO.....	Companhia Prudentina de Desenvolvimento
RA.....	Região Administrativa
SEMEPP.....	Complexo Esportivo Municipal
SMSe.....	Síndrome De Morte Sedentária
SOPARC.....	<i>System for Observing Play and Recreation in Communities</i>
SP.....	São Paulo
SQL.....	<i>Structured Query Language</i>
UNESP.....	Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”
UNOESTE.....	Universidade do Oeste Paulista

## ISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Localização do Município de Presidente Prudente, em relação às regiões administrativas do Estado de São Paulo .....	47
<b>Figura 2.</b> Distribuição da população por sexo, segundo os grupos de idade em Presidente Prudente.....	48
<b>Figura 3.</b> O Parque do Povo e a malha urbana de Presidente Prudente – SP ....	50
<b>Figura 4.</b> Quiosque no Parque do Povo .....	53
<b>Figura 5.</b> Quadras, pistas, campo de futebol e calçadas.....	54
<b>Figura 6.</b> Arborização no Parque do Povo.....	54
<b>Figura 7.</b> Distribuição Das Quadras No Parque Do Povo, Presidente Prudente - SP .....	58
<b>Figura 8.</b> Quadra 1 e suas 11 áreas-alvo .....	59
<b>Figura 9.</b> Quadra 2 e suas 5 áreas-alvo .....	60
<b>Figura 10.</b> Quadras 3 e 4 e suas 7 áreas-alvo.....	61
<b>Figura 11.</b> Quadra 5 e suas 4 áreas-alvo .....	61
<b>Figura 12.</b> Quadra 6 e suas 5 áreas-alvo .....	62
<b>Figura 13.</b> Contador e delimitador de áreas-alvo do aplicativo iSoparc.....	63
<b>Figura 14.</b> Frequência por período do dia .....	66
<b>Figura 15.</b> Distribuição por sexo e período do dia .....	66
<b>Figura 16.</b> Distribuição por nível de atividades.....	67
<b>Figura 17.</b> Frequência por faixa etária.....	68
<b>Figura 18.</b> Faixa etária por gênero .....	68
<b>Figura 19.</b> Distribuição de usuários do Parque do Povo por gênero (observação sistemática) .....	70
<b>Figura 20.</b> Quantidade de frequentadores observados no Parque do Povo por nível de atividade física e gênero.....	70
<b>Figura 21.</b> Nível de atividade por gênero.....	71
<b>Figura 22.</b> Área por nível de atividade .....	71
<b>Figura 23.</b> Área por nível de atividade e gênero (masculino) .....	72
<b>Figura 24.</b> Área por nível de atividade e gênero (feminino).....	72
<b>Figura 25.</b> Faixa etária por quadra .....	73
<b>Figura 26.</b> Motivos que levam a prática de atividade física .....	74

<b>Figura 27.</b> Motivos que levam os usuários até o Parque do Povo para a prática de atividades físicas .....	75
<b>Figura 28.</b> Orientação profissional dos usuários do Parque do Povo para a prática de atividades físicas .....	75
<b>Figura 29.</b> Ganho subjetivo em saúde com a prática de atividade física no Parque do Povo .....	76
<b>Figura 30.</b> Meio de deslocamento até o Parque do Povo .....	76
<b>Figura 31.</b> Relato de realização de atividades físicas sozinho ou acompanhado	77
<b>Figura 32.</b> Tempo de deslocamento até o Parque do Povo .....	77
<b>Figura 33.</b> Raio de abrangência do Parque do Povo em relação aos bairros da cidade.....	78
<b>Figura 34.</b> Tempo de permanência no Parque do Povo .....	79
<b>Figura 35.</b> Frequência semanal de usuários do Parque do Povo .....	79
<b>Figura 36.</b> Existência de outro local próprio para atividades físicas próximo a residência do usuário .....	80
<b>Figura 37.</b> Desejo de alterações ou melhorias no Parque do Povo.....	80
<b>Figura 38.</b> Necessidade de alterações ou melhorias relatadas pelos usuários ...	81
<b>Figura 39.</b> Papel do Parque do Povo como motivador para a prática de atividades físicas .....	82
<b>Figura 40.</b> Motivos relatados pelos usuários que consideram o Parque do Povo como um local que motiva a prática de atividades físicas.....	83

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>12</b>
1.1	Minha trajetória	12
1.2	Justificativa	13
1.3	Objetivos	16
1.4	Hipótese	16
1.5	Etapas Metodológicas	16
<b>2</b>	<b>QUALIDADE URBANA AMBIENTAL, PLANEJAMENTO E ESPAÇOS VERDES URBANOS</b>	<b>19</b>
2.1	Qualidade Urbana Ambiental	19
2.2	Planejamento Urbano Ambiental	24
2.3	Áreas Verdes nas cidades	26
<b>3</b>	<b>ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: CONCEITOS, DIAGNÓSTICO DO PAÍS, BENEFÍCIOS E RELAÇÃO COM AMBIENTES VERDES URBANOS</b>	<b>30</b>
3.1	Conceitos de Atividade Física e Diagnóstico do Brasil	30
3.2	Benefícios da Atividade Física na Saúde	33
3.3	Atividades físicas em Ambientes Verdes Urbanos	36
3.3.1	Determinantes físicos para o uso ativo de Parques Urbanos	38
3.3.2	Determinantes individuais para o uso ativo de Parques Urbanos	42
<b>4</b>	<b>O PARQUE DO POVO EM PRESIDENTE PRUDENTE</b>	<b>45</b>
4.1	Presidente Prudente/SP	45
4.2	O Parque do Povo em Presidente Prudente	49
<b>5</b>	<b>A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO PARQUE DO POVO DE PRESIDENTE PRUDENTE – SP</b>	<b>55</b>
5.1	Etapas Metodológicas	55
5.1.1	População	55
5.2	Instrumentos da pesquisa	56
5.2.1	Observação Sistemática	56
5.2.2	Aplicação de questionários	65
5.3	Apresentação e Discussão de resultados	65
5.3.1	Resultados do Soparc	66
5.3.2	Resultados dos questionários	74
5.3.3	Discussão dos Resultados	83

<b>6</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>91</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>94</b>
	<b>ANEXO . .....</b>	<b>100</b>
	<b>APÊNDICE.....</b>	<b>109</b>

## 1 INTRODUÇÃO

### 1.1 Minha trajetória

Nossa formação resulta inevitavelmente daquilo que vivemos até o momento, de nossas influências ideológicas, sociais, econômicas e de tantas outras reflexões e decisões tomadas no decorrer do caminho; ao passo que nos tornamos o que somos hoje.

Tive um excelente professor de Educação Física ao longo de minha trajetória escolar, com quem eu tive o prazer de conviver durante as aulas, intervalos, treinamentos e competições escolares. O Van-Dal, esse grande formador de cidadãos a quem me refiro, me ensinou a ter respeito e disciplina, a buscar meus objetivos até atingi-los e, principalmente, a ser apaixonada por atividade física. Jamais me esquecerei de um jogo entre escolas em que estávamos perdendo, ele pediu “tempo”, se dirigiu a mim e disse em tom ultrajoso: “você vai fazer três gols agora, está me ouvindo”?! Voltei ao jogo chorando, mas fiz os gols. Algo que pode parecer tão simples, para mim foi uma grande lição: se o potencial existe, depende de mim que ele apareça.

Não precisei pensar duas vezes: terminei o colegial e me inscrevi no vestibular para Educação Física. A graduação trouxe para mim um misto de sentimentos em relação àquilo que eu havia escolhido para ser “o resto da vida”. Já não sabia mais se tudo seria tão simples, o campo de trabalho não parecia ser tão animador. Mas, como minha mãe nunca deixou que não terminássemos algo que havíamos começado, me formei em 2008 na UNESP de Presidente Prudente.

Ainda sob as influências de meu professor da escola, mergulhei no campo de trabalho antes de prosseguir com a formação acadêmica. Por muitas vezes conversávamos sobre o valor da prática para amadurecer as teorias, e a necessidade do viver antes do escrever. Trabalhei por muitos anos com recreação infantil, fui professora de ginástica, instrutora de academia, técnica de natação, ministrei aulas para alunos especiais, fui professora de Crossfit, coordenadora de equipes de lazer e faxineira durante um intercâmbio.

Ao estudar para concursos direcionados ao cargo de “educador físico da saúde”, me interessei por Saúde Pública e então fiz uma pós-graduação na área. A convivência com alunos de outras graduações durante as aulas me fez perceber

que eu não precisava estar restrita unicamente à minha formação inicial, despertando em mim um grande interesse pela interdisciplinaridade.

A partir disso, parti em busca do Mestrado em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional. Trabalhar com a relação entre saúde e meio ambiente me instigou desde o princípio, e trazer o resultado desse trabalho é algo que me causa enorme satisfação.

Muitos foram os desafios durante a minha trajetória no mestrado. Aulas de química e economia me tiraram o sono muitas vezes, e até me fizeram pensar em desistir. Mas, por razões supracitadas, enfrentei as dificuldades e terminei o trabalho. Hoje me sinto lisonjeada por ter feito parte dessa formação tão renovadora que é a interdisciplinaridade, que reconhece o conhecimento como único e indivisível.

Nos últimos meses do mestrado, recebi a convocação para o concurso que eu havia prestado no campo da saúde, e hoje atuo como educadora física no Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) de Rio Claro/SP, uma equipe interdisciplinar do início ao fim. O conhecimento adquirido no mestrado colabora hoje para projetos que desenvolvo atualmente, buscando sempre a relação favorável entre meio ambiente e saúde pública.

## **1.2 Justificativa**

Analisar a qualidade urbana ambiental de um determinado local é um importante subsídio para o planejamento urbano, visto que evidências baseadas em conhecimento científico, detalhado juntamente com coletas de dados, são essenciais para a implementação de programas ambientais que objetivam proteger a população.

Considerações a respeito da relação direta e positiva entre qualidade ambiental satisfatória e espaços urbanos que privilegiam a natureza são constantemente trazidas em estudos recentes. Considera-se que para que determinado espaço urbano possa ser considerado um espaço de qualidade, é necessária uma composição paisagística que privilegie, sobretudo, mas não somente, a vegetação; vista desde um simples gramado às mais frondosas espécies arbóreas. Nessas condições, a vegetação constitui componente chave da qualidade ambiental, embora outros componentes também sejam necessários ao alcance de

um padrão mínimo de qualidade do ambiente, como os espaços livres públicos destinados ao lazer e a coerência entre os padrões de edificações desse ambiente (GOMES; SOARES, 2004).

Um espaço urbano adequado às necessidades da população é um fator decisivo para a melhor qualidade de vida e saúde da mesma. Uma série de estudos tem mostrado que a vida em ambientes mais naturais influencia positivamente a autopercepção de saúde das pessoas e leva a um menor risco de mortalidade (MAAS et al., 2008). Díaz (2005) considera que a vegetação torna o ambiente muito mais atrativo, dá a sensação de refúgio do dia-a-dia, alivia o stress e estimula as pessoas à prática de atividade física (AF).

O sedentarismo é apontado como problema de saúde pública no Brasil. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (IBGE), em pesquisa divulgada em dezembro de 2014, apontam que 46% da população com idade superior a 18 anos é sedentária, não atingindo a recomendação de 150 minutos de AF por semana, seja nos momentos de lazer, no trabalho ou nos deslocamentos até o trabalho (IBGE, 2014). Esse ranking é liderado pelas mulheres, com 51,5%, contra 39,8% dos homens (BRASIL, 2015).

O percentual de pessoas que praticam AF de lazer no país diminui de acordo com a faixa etária: o grupo mais ativo é o de idade de 18 a 24 anos, chegando a 36,7%. Essas taxas vão caindo para 25,5% (de 25 a 39 anos), 18,3% (de 40 a 59 anos) e 13,6% (de 60 anos ou mais). Em relação à escolaridade, as pessoas sem instrução ou com ensino fundamental incompleto, 50,6% são fisicamente inativos, sendo esse o grupo mais representativo entre os demais (IBGE, 2014).

Intervenções de saúde direcionadas à mudança comportamental do indivíduo para torna-lo fisicamente ativo têm alcançado mudanças positivas, mas os efeitos têm se mostrado pequenos e de curto prazo, não havendo avanço substancial nos níveis de AF da população (BEDIMO-RUNG; MOWEN; COHEN, 2005). De acordo com Branas et al. (2011), uma estratégia multinível que combine indivíduo e meio ambiente pode atingir metas maiores e mais sustentáveis, pois influenciam maior número de pessoas por um período de tempo significativamente superior aos programas individuais de saúde.

Se existe essa relação positiva entre áreas verdes urbanas e encorajamento para a prática de AF, e sabe-se que uma vida fisicamente ativa traz

inúmeros benefícios em muitos determinantes de saúde, os espaços urbanos de qualidade têm de ser vistos com devida importância na estratégia de promoção de saúde – direito de todos. A falta de recursos para participar de atividades ou instalações pagas é uma das principais barreiras na busca de atingir os 150 minutos de AF por semana (HINO et al., 2010), recomendados pela Organização Mundial de Saúde. A promoção da saúde é, de acordo com as leis federais, a ferramenta mais importante da Saúde Pública: desde os anos 1970 que se sabe que os serviços de saúde são insuficientes, por si sós, para obter ganhos satisfatórios (SANTANA et al., 2010).

Em Presidente Prudente – SP, o Parque do Povo é um espaço verde urbano que constitui o principal espaço público de lazer e esportes da cidade. Inicialmente projetado para recuperar uma área de fundo de vale, o parque passou por muitas dificuldades no decorrer de sua implantação. Fatores naturais e financeiros, algumas vezes, inviabilizaram e paralisaram o desenvolvimento da área. Como decorrência dos investimentos realizados pelo Poder Público, tanto a área do parque como o seu entorno vieram a sofrer transformações bastante significativas na sua configuração espacial, fazendo com que o local seja hoje um dos espaços mais importantes da cidade, visto por muitas pessoas como o verdadeiro cartão postal de Presidente Prudente (SAWADA et al., 2007).

Observado o grande fluxo de pessoas que diariamente utilizam as dependências desse parque, é importante analisar de que maneira esse espaço é utilizado e qual o papel que ele desempenha na autopercepção de saúde dos cidadãos que buscam o bem-estar através de uma vida fisicamente ativa. Reconhecendo a interdisciplinaridade dos estudos ambientais, é importante também traçar o perfil dos atuais frequentadores do parque e identificar o raio de abrangência dessa área, para que essas informações possam embasar reflexões a respeito de qualidade ambiental urbana e planejamento das cidades, melhorias nos parques das cidades ou até a implantação de novas áreas verdes que possam ser vistas como alternativa de promoção de saúde para uma população.

### 1.3 Objetivos

#### OBJETIVO GERAL

- Verificar a relação entre a qualidade ambiental urbana e a prática de AF.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Discutir o conceito de qualidade urbana ambiental e sua importância para a saúde e na prática de AF.
- Verificar as razões que levam as pessoas à prática de AF em áreas verdes urbanas.
- Apresentar o perfil dos praticantes de AF que frequentam o Parque do Povo.
- Apresentar a importância do Parque do Povo em Presidente Prudente para a realização de AF, analisar suas formas de utilização e sugerir estratégias de potencialização de seu uso.

### 1.4 Hipótese

A hipótese adotada neste trabalho é que as áreas verdes urbanas contribuam para uma melhor qualidade ambiental (GOMES; SOARES, 2004) e para a prática de AF nas urbes (MAAS et al., 2008). O conforto ambiental dos locais verdes urbanos soma-se à função de embelezamento da cidade, bem como às funções de lazer e prática de AF, permitindo que o indivíduo venha a se integrar com a natureza e trazer benefícios para sua saúde.

Desta forma, o “Parque do Povo” em Presidente Prudente – SP, em razão de sua localização, sua área verde e infraestrutura, possibilita a qualidade urbana ambiental no município corroborando para a prática de AF. A prática regular de AF traz inúmeros benefícios à saúde da população e ainda muitos determinantes de saúde física, social e afetiva (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

### 1.5 Etapas Metodológicas

Método é o caminho definido para atingir determinado resultado, mesmo que essa orientação não tenha sido previamente planejada. De acordo com

Lakatos e Marconi (1991), nas ciências, denomina-se método a junção de processos que devem ser empregados na investigação e na demonstração da verdade.

O trabalho que aqui se apresenta foi estruturado em seis capítulos, sendo que no capítulo 1 foi apresentada a trajetória da aluna no mestrado interdisciplinar, a justificativa, objetivos, hipótese e etapas metodológicas da pesquisa.

No capítulo 2 foi abordada a qualidade urbana ambiental, o planejamento e os espaços verdes urbanos. Apresentou-se a importância da qualidade ambiental na qualidade de vida das cidades, o papel essencial do planejamento urbano para que essa qualidade seja garantida, bem como a importância da inclusão de espaços verdes urbanos nesse planejamento como componente chave para qualidade ambiental satisfatória.

No capítulo 3 apresentou-se a importância da AF na qualidade de vida da população e na estratégia de promoção de saúde, assim como a situação do país perante o quadro de sedentarismo. A partir dessa premissa, apontou-se o papel fisicamente ativo que os espaços verdes urbanos oferecem a partir da elaboração de uma discussão dos resultados de estudos que levantaram essa questão nos últimos anos, em diversos locais do Brasil e do mundo, para a soma de conhecimento à apresentação e discussão dos resultados obtidos em campo.

A partir disso, algumas características demográficas da cidade de Presidente Prudente foram levantadas, e o Parque do Povo foi apresentado e contextualizado historicamente no capítulo 4, para o reconhecimento de seu valor perante a cidade e também para evidenciar a razão de ter sido o local de estudo escolhido para a organização do problema de pesquisa, no âmbito do Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional.

Elaborada a linha teórica e conceitos do tema estudado, apresenta-se detalhadamente o procedimento metodológico utilizado para a pesquisa de campo no capítulo 5, apontando a utilização de dois instrumentos distintos: observação sistemática e aplicação de questionários. O uso do SOPARC, em primeira instância, contribuiu para criar um importante diagnóstico de utilização do parque e relacioná-lo com a prática de AF. O questionário construído especificamente para a pesquisa apresentou o perfil dos usuários do parque, bem como a percepção subjetiva da importância do parque no incentivo a uma vida fisicamente ativa dos sujeitos que o frequentam.

Com base nesses instrumentos foi possível elaborar tabelas, gráficos e mapas que ilustram o papel que o Parque do Povo representa hoje na autopercepção de saúde da população prudentina, e na conseqüente busca por saúde através da prática de AF. Por fim, é importante esclarecer que o trabalho utilizou-se do método dedutivo, e as conclusões e recomendações deste estudo foram realizadas através da analogia entre os resultados obtidos em campo e a literatura previamente estudada. O Parque do Povo, no capítulo 6, revela-se então um local prestigiado e significativo para a vida ativa da população que o frequenta.

## **2 QUALIDADE URBANA AMBIENTAL, PLANEJAMENTO E ESPAÇOS VERDES URBANOS**

A análise da qualidade ambiental surge da necessidade de melhorias nas condições ambientais e de vida nas paisagens urbanas que, por sua vez, tem relação direta com um adequado planejamento urbano e relação indireta com questões específicas e não menos importantes como a presença de espaços verdes nas cidades. Sendo assim, esse capítulo faz uma breve apresentação dos temas “qualidade urbana ambiental” e “espaços verdes urbanos”, bem como da relação dos termos entre si. Apresenta também o planejamento urbano ambiental como instrumento estratégico para alcançar a qualidade ambiental através de espaços que privilegiem a natureza.

### **2.1 Qualidade Urbana Ambiental**

A qualidade ambiental envolve muitas questões, como a complexidade dos elementos culturais, sociais, econômicos, políticos, ambientais e às vezes, implica em choques conceituais e nos métodos de análises, associando muitas áreas do conhecimento.

Pina e Santos (2012) apontam a dificuldade de definição do termo e sua estreita relação com a qualidade de vida, pois deve existir uma interação entre o meio ambiente e as atividades que envolvem a vida do ser humano. A respeito disso, Gomes e Soares (2004) salientam que vida e meio ambiente são inseparáveis, o que não significa que o meio ambiente determina as várias formas e atividades de vida ou que a vida determina o meio ambiente. Na verdade, o que há é uma interação e um equilíbrio entre ambos que variam em escala de tempo e lugar.

Para a busca de indicadores favoráveis de qualidade urbana ambiental, é preciso alcançar a definição de um método que seja capaz de diagnosticar as interações dos sistemas natural e antrópico e as reais condições propícias para ela. Com base no trabalho realizado por Nucci (2008), alguns indicadores de falta de qualidade ambiental e indicadores de qualidade ambiental satisfatória são listados a seguir:

- Clima: o processo de urbanização pode modificar o clima em função da alteração da superfície – uso e ocupação do solo – bem

como pelo aumento do calor, dada a alteração dos ventos, da umidade relativa do ar e das precipitações. As consequências imediatas são: diminuição da radiação solar, da velocidade do vento e da umidade do ar, além do aumento da temperatura, da precipitação e de névoas. Nesse caso, a impermeabilização do solo, a falta de espaços livres de construção e a verticalização diminuem a evaporação e aumentam a capacidade térmica da área, formando, assim, as ilhas de calor. Com isso, o ar da cidade torna-se mais quente;

- Poluição atmosférica: a poluição do ar consiste na mudança de sua composição e de suas propriedades, principalmente em função das emissões de poluentes. Entende-se como poluente atmosférico qualquer forma de matéria orgânica ou energia com intensidade e em quantidade, concentração, tempo ou características que tornam o ar nocivo à saúde humana, ao bem-estar público e à vida de diversas espécies da fauna e da flora;
- Poluição sonora: as principais fontes de poluição sonora são os meios de transporte terrestre, os aeroportos, as obras de construção civil, as atividades industriais, além das condutas diárias das pessoas. Com relação à saúde propriamente dita, a exposição a ruídos pode causar enxaquecas, úlceras, esterilidade, doenças nos rins e do fígado, falta de resistência, entre outros;
- Cobertura vegetal: a cobertura vegetal corresponde às áreas providas de vegetação do tipo herbácea, arbustiva ou arbórea, podendo estar em áreas públicas ou privadas. As áreas de cobertura vegetal podem ser jardins, praças, parques, canteiros, áreas protegidas, entre outros;
- Áreas verdes e espaços livres de construção: as áreas verdes são espaços livres vegetados, acessíveis ao uso direto da população, portanto, não abrangem os espaços privados como clubes, jardins, entre outros. O índice de área verde, importante informação para o estudo da qualidade ambiental, é a relação entre a densidade populacional e a totalidade de áreas verdes de uma certa localidade. Já os espaços livres de construção são áreas não edificadas de uma dada localidade pública ou privada, independente do seu uso, podendo ou

não ter vegetação, além da presença de águas superficiais. Os espaços livres de construção públicos localizados em áreas urbanas são geralmente destinados ao lazer, a exemplo dos parques, zoológicos, jardins botânicos, quadras poliesportivas, praças, entre outros.

Percebe-se então que a qualidade de vida urbana está diretamente atrelada a vários fatores reunidos na infraestrutura, no desenvolvimento econômico-social e àqueles ligados à questão ambiental. Medir a qualidade ambiental de um determinado local é um desafio complexo, já que este é um aspecto que muitos autores afirmam envolver preferências, percepções e valores.

A despeito dessa dificuldade, existe um consenso quando se relaciona qualidade ambiental urbana e vegetação. Sendo assim, Richter e Bocker (1998) afirmam que esse conceito está diretamente ligada ao acesso dos moradores à quantidade, qualidade e distribuição de espaços livres de construção que possam permitir um saudável contato com a natureza, propiciando também possibilidades de socialização e expressão cultural; portanto, uma combinação entre conservação da natureza, conservação da flora e da fauna, conservação do solo, funções climáticas e as necessidades da população em relação à recreação e relaxamento em contato com a natureza

Vargas e Ribeiro (2004) ressaltam que uma discussão entre os responsáveis pela gestão ambiental não pode recusar a tentativa de definição do termo “qualidade urbana ambiental”, que envolve uma série de questões de cunho subjetivo, político e ético. As autoras defendem a criação de novos instrumentos de gestão, já que os instrumentos tradicionais<sup>1</sup> têm tido sua eficácia restringida por interesses antagônicos, ou até mesmo por falta de conhecimento. Esses novos instrumentos que seriam utilizados de forma complementar e integrada aos tradicionais seriam a educação, a comunicação, o marketing e a negociação ambientais, objetivando o aumento da eficiência dos responsáveis pela gestão urbana e a somatória de ganhos em qualidade ambiental.

---

<sup>1</sup> Instrumentos tradicionais de gestão ambiental de acordo com Vargas e Ribeiro (2004): normativos (legislação de uso e ocupação do solo, regulamentação de padrões de emissão de poluentes nos seus mais diversos estados – líquido, sólido e gasoso, dentre outros), os de fiscalização e controle das atividades para que estejam conformes às normas vigentes, os preventivos (delimitações de espaços protegidos, análises de risco, avaliações de impacto e licenciamentos ambientais) e corretivos (implantações e manutenções de infra estrutura de saneamento, plantio de árvores, formação de praças, canteiros e jardins, obras de manutenção, serviços de coletas de resíduos, etc.)

As diferenças culturais, geográficas e multidimensionais colaboram para aumentarem as dificuldades de se definir o que é qualidade ambiental urbana, tanto como de analisa-la e avalia-la. Quanto a isso, Vargas e Ribeiro (2004) ressaltam a forte ligação a outros dois conceitos importantes: o de ecossistema urbano e o de qualidade de vida, permitindo assim uma melhor elucidação do tema.

O ecossistema urbano é um sistema complexo cujos elementos e funções estão estreitamente correlacionados. Como nos sistemas naturais, um ecossistema urbano transforma energia (trabalho humano, capital, energia fóssil etc.) e materiais (madeira, ferro, areia, rochas, informação, etc.) em produtos, que são consumidos e exportados, e em resíduos. Existe sempre uma associação entre o meio natural e o construído, no qual se imprime a marca da criatividade humana e das inovações culturais que humanizam o meio natural (Regales, 1997, apud Vargas e Ribeiro, 2004, p. 15)

Para Brugmann (1992), a forte presença humana caracterizada é o que transforma o ambiente natural e caracteriza o ecossistema urbano. Com as atividades humanas o ambiente natural é transformado pela produção, pelo consumo e pelos fluxos de pessoas, de energia, de recursos econômicos e das relações sociais. Busca-se entender a cidade do ponto de vista holístico na gestão deste ecossistema humano. O autor defende o desenvolvimento sustentável como direção para as questões ambientais, e, ainda, a transformação do campo da administração ambiental na prática de administração de ecossistemas humanos.

Já em relação ao conceito de qualidade de vida, Pina e Santos (2012) afirmam:

No que tange à qualidade de vida especificamente, várias podem ser as opiniões a respeito desse conceito. Ter qualidade de vida pode significar boas condições financeiras, boas relações familiares, boa saúde física e mental, ambiente limpo/saudável, etc. Trata-se de um conceito que pode ser, muitas vezes, bastante subjetivo, e isso amplia ainda mais a necessidade de entendê-lo, de forma clara e objetiva. (Pina e Santos, 2012, p.28)

A partir do início da década de 90, parece consolidar-se um consenso entre os estudiosos quanto a dois aspectos relevantes do conceito de qualidade de vida: subjetividade e multidimensionalidade (SEIDL; ZANNON, 2004). Em relação à subjetividade, trata-se de considerar a percepção da pessoa sobre o seu estado de saúde e sobre os aspectos não médicos do seu contexto de vida, ou seja, uma análise que só pode ser feita pelo próprio indivíduo, ao contrário das tendências iniciais de uso do conceito que direcionavam a avaliação a um profissional de saúde. Quanto à multidimensionalidade refere-se ao reconhecimento de que o construto é

composto por diferentes dimensões. A identificação dessas dimensões tem sido objeto de pesquisa científica, em estudos empíricos, usando metodologias qualitativas e quantitativas (SEIDL; ZANNON, 2004).

Um estudo feito pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1994 (UFRGS, 2010, apud PINA; SANTOS, 2012), que teve como objetivo a criação de instrumentos medidores de qualidade de vida, classificou-a com um sentido mais amplo, aparentemente influenciado por estudos sociológicos. Observou-se uma multidimensionalidade do conceito, surgindo assim uma estrutura composta por seis domínios:

- domínio I (físico): dor, desconforto, energia, fadiga, sono e repouso;
- domínio II (psicológico): sentimentos positivos, auto-estima, aparência, sentimentos negativos, etc.;
- domínio III (nível de independência): mobilidade, atividades da vida cotidiana, uso de medicação e tratamentos, capacidade de trabalho/produção, etc.;
- domínio IV (relações sociais): relações interpessoais, apoio social, atividade sexual, etc.;
- domínio V (ambiente): segurança física e proteção, recursos financeiros, lazer, ambiente físico - poluição, ruído, trânsito, clima - etc.;
- domínio VI (aspectos espirituais, crenças pessoais ou religião): espiritualidade, religião e crenças pessoais.

Nesse caso, percebe-se claramente que o ambiente - domínio V, com destaque para lazer, além do ambiente físico propriamente dito - torna-se um elemento relevante para a avaliação da qualidade de vida, principalmente no contexto urbano, no qual a poluição do ar, sonora e visual podem influenciar diretamente no bem-estar da população.

Considera-se então que é preciso observar o contexto econômico, social, ambiental e cultural do local, sendo imprescindível a compreensão de suas relações e interações, já que as atividades desenvolvidas nesses espaços, associadas ao adequado planejamento e infraestrutura, podem influenciar no aumento da qualidade do ambiente.

Essas questões demonstram apenas quão ampla essa discussão se apresenta. O significado de qualidade ambiental urbana tem atores diferentes, com interesses, objetivos e expectativas também diferentes. Apesar disso, essa pesquisa adota a linha de pensamento de Vargas e Ribeiro (2004), que identifica a ligação entre qualidade ambiental, ecossistema urbano e qualidade de vida, e trabalhará na direção do consenso apresentado anteriormente, que no ambiente é um elemento essencial dentro do contexto urbano, e reforçará a vegetação das cidades como forte indicador de qualidade urbana ambiental.

Além disso, os resultados desse trabalho colaborarão com os novos instrumentos de gestão ambiental sugeridos pelas autoras, já que os resultados obtidos podem orientar a tomada de decisões no âmbito do desenvolvimento regional utilizando-se de meios educacionais e de comunicação. Sendo assim, a qualidade ambiental surge então como fator imprescindível a ser considerada nas análises e pesquisas relacionadas às paisagens urbanas e no seu planejamento.

## **2.2 Planejamento Urbano Ambiental.**

A busca pelo desenvolvimento de novas práticas e reflexões relacionadas ao planejamento urbano tem sido evidenciada no Brasil e no mundo pelo elevado número de pesquisas e estudos técnicos e científicos realizados nos últimos anos. No Brasil, ações de controle e regulação sobre o planejamento, a gestão e o desenvolvimento urbanos estão sob competência do Poder Público Municipal, de acordo com a Constituição Federal de 1988 em seu capítulo sobre política urbana.

O planejamento urbano constitui um processo político-administrativo de governo que, embora deva estar embasado em conhecimentos teóricos, necessita estar definido como políticas e diretrizes práticas; portanto verifica-se a relação do planejamento urbano com as políticas urbanas (ALBANO, 2013). Tem como finalidade ordenar, articular e equipar o espaço, de maneira racional, direcionando a malha urbana, assim como suas áreas ou zonas, a determinados usos e funções. Contudo, a ideia de processo de planejamento está pautada na compreensão de que somente ocorre de forma eficaz se houver todas as fases de desenvolvimento técnico: levantamentos e diretrizes, projeto, execução e reanálise (PHILIPPI JR et al., 2004).

A complexidade dos desafios urbanos requer um trabalho multidisciplinar, na construção de caminhos alternativos para superar as problemáticas que envolvem múltiplas e diferenciadas questões urbanas (PHILIPPI JR et al., 2004). As decisões sobre a organização do espaço e da vida social ultrapassam a problemática e a competência técnico-instrumental dos planejadores e tecnocratas, configurando uma situação que exige o diálogo, a comunicação e a interação consciente dos envolvidos (REZENDE, 2007).

Caporusso e Matias (2008) salientam que a falta de planejamento na orientação do desenvolvimento das cidades no Brasil gerou ambientes urbanos com elevados níveis de degradação, não somente porque o planejamento urbano não consegue alcançar o rápido processo de urbanização, mas também porque pode-se observar um desinteresse político para a criação e implementação de mecanismos de combate ao declínio da qualidade ambiental urbana. Essa falta de planejamento atingiu a cidade de Presidente Prudente, e esse assunto será tratado no capítulo 4 deste trabalho.

Avarez (2004) atribui os problemas das cidades à falta de comunicação entre os cientistas, os planejadores e os tomadores de decisões. O autor ressalta que mesmo que sejam feitos muitos projetos com adequabilidade ambiental suficiente, e mesmo que haja um empenho político para implantá-los sem o envolvimento da população, qualquer estudo nessa área de melhoria das condições da cidade ficaria anulado.

O discurso relacionado aos problemas ambientais tem como alicerce questões ligadas à ética, cidadania, valores culturais, aspectos econômicos e políticos. Por ser o habitat do homem, o ambiente urbano deve ser pensado e planejado de forma a garantir não apenas a sobrevivência, mas a qualidade urbana ambiental que proporciona qualidade de vida. Buscar elementos que garantam esses benefícios torna-se essencial no planejamento das cidades.

De acordo com Avarez (2004), o verde é o elemento mais frágil das cidades, uma vez que sofre diretamente os efeitos da ação antrópica, representada pelas pressões da urbanização e do adensamento populacional. Para garantir um mínimo de bem-estar à população, o autor afirma que é preciso quantificar o verde nas urbes: “No planejamento urbano, é necessário realizar um bom diagnóstico da presença de vegetação, de modo a servir de subsídio para delinear um plano de ação para a implantação de espaços verdes e manejo da vegetação existente”.

Ademais, Morero, Santos e Fidalgo (2007) afirmam que:

[...] apesar do conhecimento acadêmico da importância das áreas verdes urbanas, há uma tendência de se “economizar espaços para o lazer”, principalmente nas zonas urbanas mais pobres e, como consequência, pode-se causar a deterioração da qualidade de vida dos habitantes. (MORERO; SANTOS; FIDALGO, 2007, p. 19)

A confirmação da importância das áreas verdes urbanas como uma categoria de espaço livre de construção pode reforçar ainda mais a ideia de conservação e preservação da biodiversidade, surgindo a partir daí a questão da sustentabilidade urbana, capaz de influenciar diretamente a qualidade ambiental e, por consequência, a qualidade de vida. Dessa forma, o planejamento e gestão ambiental das áreas verdes devem considerar, cada vez mais, a necessidade de incluir a visitação pública como um elemento essencial para a difusão de uma sensibilidade ambiental, passando a investir na infraestrutura local necessária (PINA; SANTOS, 2012).

Considera-se então que um planejamento urbano de qualidade deve enfatizar a importância da presença de vegetação intraurbana como fator essencial para a qualidade urbana ambiental e consequente aumento de qualidade de vida. Um planejamento adequado da ocupação do solo em espaços urbanos deve então, evidenciar a necessidade de conservação e implantação de espaços livres e áreas verdes urbanas.

### **2.3 Áreas Verdes nas cidades**

Espaço verde ou área verde são termos relativamente novos que têm origem do movimento de conservação da natureza urbana. Para Avarez (2004), as expressões “espaço verde” e “espaço livre” são usadas livremente e de modo intercambiável em muitos estudos, mas a ausência de uma definição consensual sobre essa terminologia não é bem aceita para alguns autores, que defendem a padronização do termo.

Lima et al. (1994) consideram que é necessário um esforço para que os termos utilizados para classificação da vegetação urbana sejam discutidos de forma convergente. Para eles, espaço livre é um termo mais abrangente que áreas verdes, e admitem que entre os espaços livres tem-se:

- Área verde: onde há o predomínio de vegetação arbórea. Devem ser consideradas as praças, os jardins públicos e os parques urbanos,

além dos canteiros centrais e trevos de vias públicas, que tem apenas funções estéticas e ecológicas. Porém, as árvores que acompanham o leito das vias públicas não se incluem nesta categoria. Os autores apontam que as áreas verdes, assim como todo espaço livre, devem também ser hierarquizadas, segundo sua tipologia (privadas, potencialmente coletivas ou públicas<sup>2</sup>) e categorias.

- Parque Urbano: são áreas verdes, maiores que as praças e jardins, com função ecológica, estética e de lazer.
- Praça: pode não ser considerada uma área verde caso não tenha vegetação e seja impermeabilizada. Quando apresenta vegetação é considerada jardim, e como área verde sua função principal é de lazer.

De acordo com esse entendimento e considerando as áreas verdes como uma categoria dos espaços livres de construção, Mazzei, Colsesanti e Santos (2007, p. 35) ressaltam que estes termos não são sinônimos e que o planejamento das áreas verdes visa “atender a demanda da comunidade urbana por espaços abertos que possibilitem a recreação, o lazer e a conservação da natureza”. Em suas concepções,

[...] as áreas verdes não são necessariamente voltadas para recreação e lazer como objetivos básicos dos espaços livres, porém devem ser dotadas de infraestrutura e equipamentos para oferecer opções de lazer e recreação às diferentes faixas etárias, a pequenas distâncias da moradia (que possam ser percorridas a pé). (MAZZEI; COLSESANTI; SANTOS, 2007, p. 39)

Milano (1993) define áreas verdes urbanas como áreas livres na cidade, com características predominantemente naturais, independente do porte de vegetação. Nogueira e Wantuelfer (2002) afirmam que áreas verdes podem ser de propriedade pública ou privada e que devem apresentar algum tipo de vegetação (não somente árvores) com dimensão vertical significativa e que sejam utilizadas com objetivos sociais, ecológicos, científicos ou culturais. Avarez (2004) delega uma importância ainda maior para esses espaços, afirmando que a existência de espaços

---

<sup>2</sup> Segundo GRONING (1976) os espaços livres apresentam a seguinte tipologia: 1. Particulares (em geral na área de construção) correspondendo a jardins, quintais, parques e chácaras. 2. Potencialmente coletivos – correspondendo aos clubes, fábricas e escolas. 3. Públicos – correspondendo a praças, parques, cemitérios, alamedas, passeios.

verdes urbanos expressa o significado de qualidade ambiental e de vida de uma cidade.

Alguns planos sobre espaços verdes nas cidades desconsideram seu papel multifuncional. Muitas decisões são baseadas apenas em estética e em custo, desprezando a compreensão integral da estrutura que esses espaços representam tanto para o meio a que estão inseridos como para os habitantes que se beneficiam dessa interação (AVAREZ, 2004).

Nucci (2008) afirma que nas áreas verdes pode-se encontrar um ambiente agradável, afastando a angústia da cidade, possibilitando ao indivíduo a integração com a natureza.

Esses ambientes devem ser agradáveis e estéticos, com acomodações e instalações variadas de modo a facilitar a escolha individual. Devem ser livres de monotonia e isentos das dificuldades de espaço e da angústia das aglomerações urbanas. Principalmente para as crianças é fundamental que o espaço livre forneça a possibilidade de experimentar sons, odores, texturas, paladar da natureza; andar descalço pela areia, gramado; ter contato com animais como pássaros, pequenos mamíferos e insetos, etc. (NUCCI, 2008, p. 109)

Gomes e Soares (2004) complementam a afirmação de Nucci (2008), apontando que as áreas verdes, do ponto de vista psicológico e social, influenciam o estado de ânimo dos indivíduos massificados com o transtorno das grandes cidades.

Beer, Delshammar e Schildwacht (2003) mostraram que a presença de espaços verdes urbanos exerce várias funções:

- apoio recreacional, experiencial e à necessidade de saúde de pessoas locais e visitantes;
- estímulo para que as pessoas desfrutem um tempo de lazer nos locais onde vivem, reduzindo o uso de veículos;
- fornecimento de oportunidades para que moradores urbanos permaneçam em lugares relativamente quietos;
- relação de um sentimento de orgulho da comunidade em relação à sua localidade;
- apoio ao desenvolvimento e manutenção da biodiversidade em áreas urbanas;
- fornecimento de área para deposição de dejetos biodegradáveis;
- contribuição para a limpeza do ar, pela retirada de partículas por meio das copas das árvores e dos arbustos;

- redução do efeito de ilhas de calor urbanas;
- aumento da atratividade econômica de uma cidade.

Assim, o impacto do espaço verde sobre a saúde é cada vez mais reconhecido. De acordo com Díaz (2005) a presença de vegetação abundante é um dos fatores mais importantes que influencia o uso dos espaços abertos e se encontra indissociavelmente vinculado à qualidade do projeto. Beer, Delshammar e Schildwacht (2003) consideram que as áreas verdes urbanas são avaliadas como condição essencial para uma cidade habitável, proporcionando locais de recreação e refúgio de vida selvagem.

De acordo com Benini (2009), em síntese, essas áreas verdes contribuem para o conforto ambiental dos locais onde estão inseridas. Somam-se a estas funções a de embelezamento da cidade, bem como a função do lazer, onde o homem pode afastar a angústia da cidade de concreto, permitindo que o indivíduo venha a se integrar com a natureza. Conceituando o termo “área verde pública”, a autora considera área verde pública todo espaço livre (área verde / lazer) que foi afetado como de uso comum e que apresente algum tipo de vegetação (espontânea ou plantada), que possa contribuir em termos ambientais, e que também seja utilizado com objetivos sociais, ecológicos, científicos ou culturais.

A oferta de Espaços Verdes Urbanos seguros, limpos e confortáveis tem impactos na saúde, medidos de forma direta, através do estado de saúde auto avaliado e longevidade e, de forma indireta, através da melhoria da qualidade ambiental. A existência de pesquisas científicas que apontam a importância dos parques urbanos na saúde da população pode colaborar para que tanto as autoridades, como a própria população, esteja alerta à necessidade de preservação, conservação e implantação de melhorias nesses locais.

Pode-se confirmar, a partir desse capítulo, a importância da qualidade urbana ambiental em um planejamento que vise à qualidade de vida dos moradores das cidades, viabilizada através de espaços verdes urbanos. Entre muitas funções, esses locais exercem um papel essencial no apoio recreacional, experiencial e na necessidade de saúde de pessoas. A autopercepção de saúde trazida por esses ambientes reflete na busca por uma vida fisicamente ativa, que tem seus benefícios comprovados e apresentados no capítulo a seguir.

### **3 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: CONCEITOS, DIAGNÓSTICO DO PAÍS, BENEFÍCIOS E RELAÇÃO COM AMBIENTES VERDES URBANOS**

É importante analisarmos, do ponto de vista da saúde, o potencial que a prática regular de AF oferece na estratégia de promoção de saúde e qualidade de vida. Para isso, este capítulo objetiva a conceituação de alguns termos utilizados durante este estudo para maior esclarecimento do tema, bem como a apresentação da atual situação do país perante o sedentarismo e dos benefícios que a AF estruturada proporciona aos indivíduos que dela se utilizam. Tratará também da relação entre AF e ambientes verdes urbanos, através da revisão de artigos que apresentam o tema em diferentes locais do Brasil e do mundo

#### **3.1 Conceitos de Atividade Física e Diagnóstico do Brasil**

A AF é tradicionalmente definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos que resulte em um aumento substancial em relação ao dispêndio de energia em repouso (ACSM, 2010). Com frequência, os termos AF e exercício físico são erroneamente utilizados como sinônimos. A American College of Sports Medicine (ACSM) ressalta essa diferença, particularizando o exercício físico como um tipo de AF que consiste em movimentos corporais planejados, estruturados e repetitivos realizados para aprimorar ou preservar um ou mais componentes da aptidão física.

A definição apresentada pelo Manifesto do Cirurgião Geral dos Estados Unidos em 1996 e citada por Araújo e Araújo (2000) considera como AF todo movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso, incluindo atividades decorrentes do dia-a-dia, como tomar banho, vestir-se; atividades realizadas durante o trabalho, como andar, carregar, levantar-se; e também as atividades de lazer, como a prática de exercícios, esportes, danças, etc. Esses autores também diferenciam AF e exercício físico a partir da intencionalidade do movimento, considerando que o exercício físico é um subgrupo das AF, que é estruturado, planejado e repetitivo, objetivando a manutenção ou otimização da aptidão física.

A questão da aptidão física é abordada por Guedes (1996) em seu capítulo nas "Orientações Básicas sobre Atividades Físicas e Saúde para

Profissionais das Áreas de Educação e Saúde", definindo-a como um estado dinâmico de energia e vitalidade que permite a cada um não apenas a realização das tarefas do cotidiano, as ocupações ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, mas, também, evitar o aparecimento das funções hipocinéticas, enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria de viver. Propõe também que a aptidão física seria a capacidade de realizar esforços físicos sem fadiga excessiva, garantindo a sobrevivência de pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente em que vivem.

Dentro desse contexto, a epidemiologia da AF é abordada por McArdle (2011) em seu capítulo "Atividade Física, Saúde e Envelhecimento", e definições são aplicadas para caracterizar os padrões de comportamento e suas consequências em alguns grupos investigados. Para o autor, a terminologia relevante inclui o seguinte:

- AF: Movimento corporal produzido pela contração muscular e que faz aumentar o dispêndio de energia.
- Exercício: AF planejada, estruturada, repetitiva e intencional.
- Aptidão física: Atributos relacionados com a maneira pela qual se executa uma AF.
- Saúde: Bem-estar físico, mental e social, e não apenas ausência de doença.

O Ministério do Esporte realizou recentemente uma pesquisa inédita sobre o esporte no Brasil, que coletou informações sobre práticas esportivas e AF relativas a 2013: o Diagnóstico Nacional do Esporte (Diesporte). Os dados das 8.902 entrevistas realizadas foram ponderados com base em uma projeção da população brasileira por região, gênero e grupos de idade de aproximadamente 146.748.000 brasileiros, quantidade equivalente à população entre 14 e 75 anos (BRASIL, 2015).

Os resultados da pesquisa trouxeram uma conclusão bastante preocupante para a saúde dos brasileiros: 45,9% da população é sedentária, ou seja, quase metade da população declarou não ter praticado esporte ou AF em 2013 no seu tempo livre, o que corresponde a 67 milhões de sedentários (BRASIL, 2015). As mulheres se declararam mais sedentárias que os homens (50,4% x 41,2%), e quanto mais jovem a população, maior é a disposição para a AF. Nas faixas entre os 15-19 anos, os declarados sedentários são 32,7%. Na faixa entre os 20-24 anos, são 38,1%. A partir disso, a taxa de sedentarismo ultrapassa os 40% e vai crescendo

continuamente até atingir 64,4% dos brasileiros entre 65-74 anos (BRASIL, 2015). Além disso, o Sudeste do país, região onde a cidade de Presidente Prudente está inserida, é a campeã na falta de população ativa, concentrando 54,4% dos sedentários de todo o país, que justificam o problema na falta de tempo (62%) (BRASIL, 2015).

Para efeito de políticas públicas, é interessante analisar também os indivíduos que declararam ter praticado esporte ou AF antes de 2013, mas que por algum motivo, deixaram de fazê-lo. O Diesporte revelou que a faixa mais expressiva de brasileiros sob essa circunstância se dá entre jovens de 16 a 24 anos — em que 45% dos entrevistados declararam o abandono. Isso é o mesmo que dizer que quase 90% dos brasileiros param de praticar esportes antes de chegar aos 35 (BRASIL, 2015). Mais uma vez a falta de tempo pode ser a grande “vilã” em questão, já que essa faixa etária representa a entrada no mercado de trabalho, circunstância que muitas vezes obriga o indivíduo a colocar a própria saúde em segundo plano.

A pesquisa ainda observou a diferença entre esportes e AF quanto ao gênero: os homens (35,9% dos entrevistados) declararam praticar mais esportes, sendo o futebol o mais praticado (66,5%). Já as mulheres (34% dos entrevistados) declararam praticar mais AF, elencando a caminhada como atividade principal (62,9%) (BRASIL, 2015).

Os dados de prática de acordo com a idade revelam que somente 5,1% dos idosos entre 65-74 anos praticam esportes. Já o início da prática se dá dos 6 aos 10 anos em geral, sendo que o maior grupo de brasileiros se torna fisicamente ativo na escola (48%), com a orientação de um professor (BRASIL, 2015).

Quanto às motivações para a prática de AF, a pesquisa mostrou que a qualidade de vida e bem-estar são os maiores responsáveis pela busca de uma vida ativa:

**Tabela 1 Motivações para a prática de atividades físicas em 2013 no Brasil**

Variável	(%)
<b>Atividade Física</b>	
Para minha qualidade de vida e bem estar	36,3
Para melhoria no desempenho físico	29,3
Para relaxar no meu tempo livre	11,9
Para me relacionar com os meus amigos e/ou fazer novas amizades	9,1
Para melhoria na harmonia corporal (corpo/mente)	5,3
Para competir com outros e comigo	3,6
Outros (indicação médica, prêmios, bolsas)	4,5

Fonte: Brasil (2015)

Em relação ao meio ambiente em que ocorre, apenas um terço da população brasileira declarou frequentar locais pagos para a prática de AF. Ainda, 90,3% dos entrevistados indicaram que, na realização das atividades esportivas, não recebem a orientação de um instrutor. Fica claro que os locais públicos de prática esportiva não oferecem auxílio profissional, o que é especialmente verificado no Sul (80,5%) e no Sudeste (83,4%) (BRASIL, 2015), e corrobora com os resultados dessa pesquisa, que aponta a urgente necessidade de Políticas Públicas que estejam atentas ao potencial que os espaços verdes representam para a saúde coletiva, e de profissionais responsáveis por incentivar e auxiliar a prática de AF nos parques urbanos.

Para contextualizar essa necessidade, os benefícios que a AF proporciona na saúde do indivíduo serão brevemente apresentados a seguir. Após definirmos AF, exercício e aptidão física, e ilustrarmos a situação do país dentro desses conceitos, esclarecemos mais uma vez que a saúde não se caracteriza apenas como um estado de ausência de doenças, mas como um estado geral de equilíbrio no indivíduo, nos diferentes aspectos e sistemas que caracterizam o homem: biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual, resultando em sensação de bem-estar.

### 3.2 Benefícios da Atividade Física na Saúde

A investigação sobre a relação entre saúde e AF iniciou-se por volta dos anos 20, com foco em doenças coronárias e estendendo-se posteriormente a

estudos dos mais diversos problemas e condições associadas ao sedentarismo. Atualmente, existe um número cada vez maior de estudos e documentos que comprovam e relatam os benefícios da aptidão física para a saúde (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

A inatividade física possui uma relação causal com quase 30% de todas as mortes por cardiopatia, câncer de cólon e diabetes (MCARDLE, 2011). As mudanças no estilo de vida poderiam reduzir a mortalidade devida a esses males e aprimorar grandemente as capacidades funcionais cardiovasculares, a qualidade de vida e a vida independente. Sendo assim, os maiores benefícios para a saúde resultariam de estratégias que promovem o exercício físico regular. Em qualquer idade, as alterações comportamentais – tornar-se fisicamente mais ativo, deixar de fumar e controlar o peso corporal e a pressão arterial - atuam independentemente, retardando a mortalidade devida a todas as causas. As pessoas com estilo de vida mais saudáveis sobrevivem por mais tempo, e o risco de incapacitação e a necessidade de procurar assistência de saúde no lar é protelada e compactada em um menor número de anos no final da vida (MCARDLE, 2011). De acordo com a Política Nacional de Saúde, as doenças crônicas - associadas ao excesso de peso, ao baixo consumo de verduras e frutas e ao sedentarismo - respondem por mais de 70% das causas de morte no Brasil (IBGE, 2014).

Através da realização de uma revisão de literatura mundial durante os últimos 50 anos, Dr. Frank Booth, cunhador do termo “síndrome de morte sedentária” (SMSe)<sup>3</sup> concluiu que a inatividade, isoladamente, resulta em uma constelação de problemas e condições capazes de evoluir para a morte prematura. Essa condição de deterioração magistralmente identificada revelou que a SMSe causaria a morte prematura de 2,5 milhões de americanos e custaria 2 a 3 trilhões de dólares em despesas com assistência de saúde nos EUA na década seguinte ao seu estudo (MCARDLE, 2011).

Booth relaciona a SMSe com as condições de: níveis séricos altos de triacilgliceróis, de colesterol e de glicose, diabetes tipo 2, hipertensão, isquemia

---

<sup>3</sup> "Síndrome da Morte Sedentária" [do inglês Sedentary Death Syndrome] foi o termo proposto (Booth e Krupa, 2001) para designar a "entidade" emergente das desordens ocasionadas pelo estilo de vida sedentário que, em última análise, está associada a doenças crônicas e resulta em uma mortalidade aumentada. Tal postulado apoia-se na ideia de doença como a condição do corpo humano, de seus sistemas, partes ou órgãos, na qual suas funções vitais estão interrompidas ou comprometidas, seja por fatores endógenos, seja exógenos. Desse modo, as disfunções causadas pelo sedentarismo são apontadas como justificativa para percebê-lo como doença.

miocárdica, arritmias, insuficiência cardíaca congestiva, obesidade, câncer de mama, depressão, dor crônica nas costas, lesão medular, acidente vascular cerebral, caquexia patológica, enfermidades debilitantes, quedas que resultam em quadris fraturados, fraturas vertebrais/femorais. Conclui que se forem feitos esforços destinados à diminuição do tempo em frente ao computador/televisão e acoplados com o aumento da AF diária acima da rotina, seria obtido um declínio no número de pessoas que sofrem de síndrome metabólica. Os indivíduos que não participam de nenhuma AF moderada ou vigorosa durante as horas de lazer comportam uma probabilidade cerca de duas vezes maior de apresentar a síndrome metabólica que aqueles que se exercitam 150min por semana ou mais (MCARDLE, 2011).

A participação nos exercícios consegue reverter a perda de função, independentemente de quando uma pessoa torna-se fisicamente mais ativa. Um estilo de vida sedentário representa um prognosticador independente e poderoso do risco de doença coronariana e de mortalidade. Conseqüentemente, se os 25% mais sedentários da população adulta norte-americana forem encorajados a se tornar apenas moderadamente ativos, serão conseguidos benefícios substanciais na esfera de saúde pública (MCARDLE, 2011).

Desde os anos 70 que se sabe que os serviços de saúde são insuficientes, para obter ganhos em saúde. A declaração de Alma-Ata<sup>4</sup> há pouco mais de 30 anos, chamava a atenção para o papel das várias instituições e setores de atividade na prevenção da doença e promoção da saúde, principalmente nos países de maior vulnerabilidade econômica e social. De fato, verificou-se ser necessário expandir a avaliação, o planejamento e as ações de saúde pública para além do campo restrito do setor da saúde (SANTANA et al., 2010).

Políticas públicas no país precisam estimular a prática de AF através de programas que chamem a atenção da população para os seus benefícios na saúde. O ato de exercitar-se precisa estar incorporado não somente ao cotidiano das pessoas, mas também à cultura popular, aos tratamentos médicos, ao planejamento da família e à educação infantil. Essa necessidade se dá por diferentes fatores: do fator social, quando se proporciona ao homem o direito de estar ativo fisicamente em

---

<sup>4</sup> Em setembro de 1978 foi realizada a primeira Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde, organizada pela OMS e UNICEF em Alma-Ata, capital do Kazaquistão. A Conferência foi assistida por mais de 700 participantes e resultou na adoção de uma Declaração que reafirmou o significado da saúde como um direito humano fundamental e uma das mais importantes metas sociais mundiais (MENDES, 2004).

grupo, ao fator econômico, quando se constata que os custos com saúde individual e coletiva caem em populações fisicamente ativas (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

A AF pode não representar necessariamente uma “fonte da juventude”, porém, a maior parte da evidência mostra que quando praticada regularmente ela tem o poder de retardar substancialmente o declínio na capacidade funcional associado ao envelhecimento e ao desuso. Em meio a um quadro crescente de doenças crônicas que atinge a população no país, a cultura da medicalização a que estamos inseridos precisa urgentemente ser substituída pela cultura da promoção e proteção à saúde. Para isso são necessárias iniciativas públicas que não somente informem a população a respeito dos benefícios trazidos pela AF, mas também propiciem condições para isso, promovendo ações de incentivo e criando espaços e ambientes que favoreçam a vida ativa.

Como profissionais, partiremos da consideração que uma boa condição física é um dos fatores importantes para a prevenção e tratamento de doenças e manutenção da saúde, sendo assim, torna-se um importante instrumento para a melhoria da qualidade de vida da população. Intervenções ambientais, em complemento às intervenções individuais, atingem um número maior de pessoas e possibilitam a diminuição do alto índice de sedentarismo do país. Consideramos as áreas verdes urbanas uma importante estratégia de promoção de saúde. Alguns estudos usufruíram dessa relação e serão apresentados no subcapítulo a seguir.

### **3.3 Atividades físicas em Ambientes Verdes Urbanos**

As grandes concentrações urbanas, a redução dos espaços livres, assim como a revolução tecnológica, criou cenários que predisõem ao estilo de vida inativo (COLLET et al., 2008). Ainda que constitua apenas um único fator, parques urbanos são espaços públicos comuns que podem desempenhar um papel significativo no aumento dos níveis de AF da população. Eles fornecem locais propícios para que as pessoas caminhem ou corram, muitas vezes possuem instalações específicas para esportes, exercícios e outras atividades vigorosas, oferecendo a oportunidade de incluir AF nos momentos de lazer de forma gratuita.

Principalmente a partir da década de 1990, estudos que verificam a influência de variáveis ambientais na prática de AF aumentaram em número e relevância (SALVADOR, 2008). Caporusso e Matias (2008) consideram o estilo de

vida urbano e a estrutura cultural das cidades como elementos associados à tendência ao sedentarismo, o que acaba por intensificar a demanda por áreas verdes e espaços livres recreativos. Os autores ressaltam também que a principal função do sistema de áreas verdes urbanas não deve ser apenas a criação de refúgios para que as pessoas possam “escapar” da cidade. Estas áreas devem também possibilitar à população momentos de lazer e recreação em contato com a natureza, respeitando sua vivência urbana e contato com outras pessoas.

Pesquisadores têm mostrado que as pessoas ficam mais sensíveis a refletir sobre a sua própria saúde quando estão inseridas em ambientes mais naturais, colaborando para uma certa redução de riscos (MAAS et al., 2008; BRANAS et al., 2011). Um mecanismo sugerido para isso é que a oferta de espaços verdes urbanos promove a AF, reduz a obesidade e aumenta a saúde respiratória e cardiovascular (BRANAS et al., 2011).

Dado o crescente consenso que o ambiente é a chave em promover expansão da energia, expandir oportunidades para o aumento da AF é um meio promissor de combate ao comportamento sedentário associado com uma variedade de doenças crônicas (Cohen et al., 2007).

Aumentar o nível de AF da população pode requerer mudanças substanciais no nosso ambiente diário. De acordo com Branas et al. (2011), programas que focam na mudança da estrutura de um ambiente na busca de saúde, como a “verificação” de uma área, acaba por influenciar muito mais pessoas e por um período de tempo muito maior do que programas individuais de saúde. Os autores acompanharam por 10 anos lotes vagos que foram transformados em áreas verdes na cidade da Filadélfia, e os resultados da pesquisa sugeriram que essa transformação pode promover alguns aspectos de saúde.

O desporto praticado ao ar livre é baseado numa concepção mais aberta e multidimensional. Deixa de ser reservado só para alguns e passa para uma atividade de várias opções, tornando-se assim um desporto para todos, com um sentido subjetivo (PIRES, 1989). As pessoas precisam usufruir de condições para praticar AF no seu tempo livre de maneira autônoma, livre de horários. Os parques urbanos oferecem essas condições para toda e qualquer faixa etária e classe social, e dão condições necessárias para um desenvolvimento individual.

Desafios logísticos e até mesmo custos econômicos dificultam a pesquisa que envolve a relação entre parques urbanos e prática de AF, que ainda é

reduzida. Muitas são as barreiras encontradas na tentativa de traçar um perfil dos frequentadores bem como enumerar as características desses ambientes que atraem pessoas para seu uso ativo. Essa dificuldade pode estar relacionada à diversidade de metodologias utilizadas, à indefinição de qualidade dos espaços, às medidas e definições de espaço verde, às diferentes populações e localizações geográficas abordadas, bem como aos instrumentos de autor-relato de AF que nem sempre expõem a realidade.

No Brasil, ainda são raras as publicações que dissertam sobre a importância da qualidade dos parques urbanos para a AF (REIS, 2001; COLLET et al., 2008; SILVA; PETROSKI; REIS, 2009; CASSOU, 2009), sendo essas concentradas na região sul do país em sua maioria. A escassez de informações quanto à forma de utilização e os fatores que podem facilitar ou impedir a utilização dos parques de maneira ativa, traz à tona a necessidade de compreensão dos fatores que possam intervir na ocupação de parques urbanos enquanto espaço de lazer (COLLET et al., 2008).

Informações sobre quem são os potenciais frequentadores dos parques públicos, o que eles buscam e quais as atividades que realizam nesses ambientes podem elucidar a real contribuição desses locais na estratégia de promoção de saúde bem como potencializar seus benefícios. Nesse sentido, os dois próximos subcapítulos buscam apontar os determinantes físicos e individuais que colaboram para a ocupação ativa dos parques urbanos ao redor do mundo, para que a análise sistemática dos resultados apresentados faça uma analogia entre as literaturas selecionadas e as informações coletadas.

### 3.3.1 Determinantes físicos para o uso ativo de Parques Urbanos

Os fatores utilizados para medir o uso dos parques variam em termos de período, tempo de atividade, tipos de parques estudados, entre outros. Isso produz estimativas igualmente variadas de prevalência de seu uso. Mensurar o nível de AF realizada nos parques e relevância dos mesmos na estratégia de promoção de saúde através de uma população mais ativa, torna-se um desafio multidisciplinar.

Nos Estados Unidos e na Austrália as atividades passivas realizadas nos parques superam a prática de AF regular (GILES-CORTI et al., 2005), e esse fato pode estar relacionado à própria identidade cultural desses locais, que utilizam o

parque para a realização de piqueniques e reuniões entre amigos. Na Austrália, por exemplo, a prevalência do uso adulto de parques para a AF nas duas semanas anteriores ao estudo variou de 13,0% a 17,3% do total de frequência do parque (GILES-CORTI et al., 2005). Já no Brasil, um estudo realizado por Reis (2001) na cidade de Curitiba constatou que a maioria da população presente no Jardim Botânico encontra-se fisicamente ativa, e ainda que 61,85% desses indivíduos atinjam as recomendações para a prática de AF, apesar de a região sul do país ser a terceira colocada em número de sedentários no Brasil, perdendo apenas para a região Sudeste e Centro Oeste (BRASIL, 2015). À proporção disso, Brownson et al. (2000) constatou que em 50 estados americanos somente 38% da população analisada atingiu as mesmas recomendações.

Inúmeros fatores observáveis podem influenciar o uso dos parques urbanos. Uma revisão da literatura por Broomhall (1996) incluiu: as características do próprio parque - qualidade e quantidade do espaço disponível; o acesso a instalações locais - quadras e centros de lazer; a relação entre atributos do parque e necessidades dos usuários locais; a manutenção do parque e ainda os fatores de segurança percebida.

Em sua proposta conceitual, Bendimo-Rung, Mowen e Cohen (2005) propõem um modelo para guiar pensamentos e sugerir hipóteses, e define alguns atributos dos parques que podem ser utilizados como padrão para futuras pesquisas. Nesta classificação, a discussão centra-se sobre as características ambientais do parque que poderiam estar relacionados à AF, sendo essas: as características do ambiente, condições dos parques, facilidade ou dificuldade de acesso, estética do local, segurança percebida e políticas voltadas a esse objetivo. De outra maneira, Tinsley, Tinsley e Croskeys (2002) atribui o uso dos parques a fatores como: proximidade, acessibilidade, aspectos estéticos como a presença de árvores, água (lago) e existência de pássaros, manutenção do parque, tamanho e a disponibilidade de facilidades como calçadas ou percursos para pedestres (caminhada).

Em meio à diversidade de variáveis, existe certo consenso encontrado em um número significativo de pesquisas ao se tratar da relação positiva entre o fácil acesso e/ou proximidade a parques urbanos e o aumento do nível de AF nesses locais (REIS, 2001; GILES-CORTI et al., 2005; COHEN et al., 2007; KACZYNSKI; HENDERSON, 2007; KACZYNSKI; POTWARKA; SAELENS, 2008; SUGIYAMA et

al., 2008; COOMBES; JONES; HILLSDON, 2010; VEITCH et al., 2012). Em um estudo recente realizado nos Estados Unidos, participantes relataram se sentir propensos a visitar parques locais desde que não seja necessário atravessar ou viajar em estrada de tráfego intenso (VEITCH et al., 2014).

A despeito disso, ao explorar a disponibilidade de acesso a parques urbanos e sua relação com a prática de AF, muitos autores não encontraram relação alguma em Norwich, na Inglaterra (HILLSDON et al., 2006), nos parques da Georgia e Missouri nos Estados Unidos (HOEHNER et al., 2005), em estudo nacional realizado na Nova Zelândia (WITTEN et al., 2008) e também na Escócia (ORD et al., 2013). Hillsdon et al. (2006), constatou em sua amostra de uma população de meia idade, que aqueles com o melhor acesso a espaços verdes de alta qualidade, na verdade, relataram significativamente maiores índices de sedentarismo em comparação a aqueles com menor acesso, sugerindo que alguns fatores relacionados a esse tipo de ambiente é que determina seu uso para a AF de lazer. No estudo escocês (ORD et al., 2013) a quantidade de espaço verde em um bairro não foi associada com o nível de AF de seus residentes ou com a facilidade de atingir as recomendações mundiais de AF. Esses autores partem da premissa que os parques urbanos são influentes na saúde das populações estudadas, mas desconsideram que a prática de AF seja o mecanismo que explique essa associação. Esses resultados adversos dificultam a elucidação da temática em questão.

Apesar disso, a estética e características do parque também têm sido positivamente associadas à visita do mesmo para a manutenção da vida ativa (GILES-CORTI et al., 2005; REIS et al., 2009). Ao revisar 18 estudos, Owen et al. (2004) concluiu que fatores estéticos e a presença de colinas estavam diretamente associados a AF auto percebidas, apesar de nenhum desses estudos reportar qual o tipo de AF que ocorreu nesses locais. Na cidade de Curitiba, a beleza geográfica do parque e as pistas de caminhada/corrída foram atribuídas como incentivadoras da prática de AF por mais de 94% dos entrevistados (REIS, 2001).

O tamanho dos parques foi considerado por Coombes, Jones e Hillsdon (2010) uma característica essencial na busca de níveis de AF e diminuição do sobrepeso. Em relação à isso, Cohen et al. (2007) concluí que recursos, mais do que o tamanho do parque, atraem pessoas para a prática de AF, incluindo acessibilidade, disponibilidade e qualidade das facilidades. Kaczynski, Potwarka e

Saelens (2008), por sua vez, classifica a presença de trilhas – pavimentadas, não pavimentadas e arborizadas – como os determinantes da prática em questão, e desconsideram a influência da estética e segurança do parque nos 33 parques analisados no Canadá.

No Brasil, em estudo feito em Florianópolis por Collet et al. (2008) observou-se que os equipamentos disponíveis no parque não se apresentaram como fatores relevantes, contrariando os achados de Cohen et al. (2007). A mesma escala de autopercepção do ambiente utilizada pelos autores foi posteriormente utilizada por Silva, Petroski e Reis (2009) em Curitiba. Curiosamente, o indicador “equipamentos disponíveis” se apresentou como fator fortemente estimulador para a prática de AF. Observou-se que no segundo estudo, a população que reportou esse fator como estimulante advinha de famílias com baixo nível sócio econômico. Isso pode indicar que quanto mais baixa a renda do indivíduo, maior a tendência em perceber esse fator como estimulador. Uma possível explicação seria que pessoas de baixa renda têm poucas oportunidades de praticar AF em locais particulares (clubes e academias) e valorizam ambientes públicos com equipamentos disponíveis gratuitamente (BEDIMO-RUNG; MOWEN; COHEN, 2005; SILVA; PETROSKI; REIS, 2009).

Quanto ao fator tecnológico e arquitetônico do ambiente no parque, os resultados encontrados em Florianópolis (COLLET et al., 2008) também diferiram quando comparados aos de Curitiba (SILVA; PETROSKI; REIS, 2009). Enquanto Silva, Petroski e Reis (2009) observaram que em Curitiba a pista de caminhada no parque, estacionamento e beleza arquitetônica das estruturas construídas foram fatores estimulantes para a população analisada, Collet et al. (2008) concluiu que no parque de Florianópolis podem ser considerados estímulos positivos somente a estética arquitetônica das estruturas construídas e a pista de caminhada e corrida, sendo considerado indiferente o estacionamento no parque.

Outro estudo realizado em Curitiba associou qualidade ambiental à frequência no uso de parques e praças (CASSOU, 2009). A maioria dos usuários dos parques estudados indicou ser a beleza e presença de estacionamento os fatores mais significativos. Já os frequentadores das praças consideram imprescindíveis a proximidade de casa, estrutura, equipamentos e segurança percebida.

Embora muitos estudos incluam a vegetação presente nos parques no grupo dos “fatores estéticos”, outros buscam esclarecer essa relação de maneira mais específica. Em 1999, estudiosos da Filadélfia iniciaram um programa para transformar lotes vagos da cidade em ambientes verdes. Estudos analisaram a saúde e a segurança da população durante os 10 anos da intervenção, e também compararam o resultado final com outros locais vagos onde o programa não havia sido implantado (BRANAS et al., 2011). Os resultados da pesquisa sugeriram que a “verificação” do lote foi suficiente para reduzir a criminalidade e promover alguns aspectos de saúde. Além, alguns pontos que sofreram essa transformação obtiveram significativo aumento na prática de exercício físico e também na diminuição no stress (BRANAS et al., 2011). Contudo, o fato de esse aumento só haver alcançado pontos isolados da cidade sugere que normas culturais e/ou sociais podem relacionar-se mais intimamente à prática de exercícios físicos quando comparadas à presença de vegetação urbana.

Ainda em relação à vegetação, Maas et al. (2008) através de estudo realizado na Nova Zelândia concluem que a quantidade de espaço verde no ambiente de vida é dificilmente relacionada com o nível de AF. Para os autores, a quantidade de AF realizada em ambientes de vida mais ecológicos não explica a relação entre o espaço verde e saúde.

Posto isso, a presença de espaços verdes públicos nas cidades mostra-se fundamental para a qualidade ambiental e saúde da população, mas somente o fato de existirem não parece garantir os objetivos propostos por essa pesquisa. A essa presença atrelam-se tantos outros fatores supracitados, a fim de que esses ambientes atinjam o nível de AF necessário para obtenção de ganhos em saúde.

### 3.3.2 Determinantes individuais para o uso ativo de Parques Urbanos

A utilização dos parques não depende apenas de atributos que o local oferece, mas também se relaciona com preferências individuais como idade, hábitos de exercício e raça/etnia (COHEN et al., 2007). Broomhall (1996) destaca as características dos potenciais utilizadores como de extrema importância para sua adesão à AF nesses ambientes, enumerando-as por: status socioeconômico, idade,

gênero, etnia, e fatores psicológicos como auto eficácia e barreiras individuais que influenciam as preferências pessoais.

Em proposta conceitual, Bedimo-Rung, Mowen e Cohen (2005) enumeram também as razões pessoais mais comuns para não se envolver em atividades nos parques, que incluem a falta de tempo, dinheiro, saúde pessoal, informação, transporte e acesso, preocupações de segurança e também a falta de companheiros de lazer. Em estudo realizado no Brasil, a falta de tempo por motivos de estudo, trabalho ou família foi apontada por 69,8% dos brasileiros como a razão pela qual abandonaram a prática de esportes ou de AF (BRASIL, 2015).

Os resultados encontrados até o presente momento, apesar de variados, apontam alguns perfis e preferências em questão. Bedimo-Rung, Mowen e Cohen (2005) constataram que os adultos mais velhos, mulheres e as famílias de renda mais baixa são menos propensos a frequentarem os parques públicos para a prática de AF. Apesar disso, Reis (2001) aponta resultados diferentes no Jardim Botânico em Curitiba: igualdade na distribuição entre homens e mulheres e predomínio de adultos acima de 35 anos. Posteriormente, também em Curitiba, Cassou (2009) constatou que quanto maior a qualidade ambiental dos parques e praças, maior é a utilização destes por mulheres, idosos e pessoas escolarizadas.

Hillsdon et al. (2006), assim como Bedimo-rung, Mowen e Cohen (2005) também encontraram na Inglaterra uma diferença significativa de gêneros fisicamente ativos nos parques de Norwich: os homens são duas vezes mais ativos que as mulheres. Cohen et al. (2007), que também observou essa diferença, chamou a atenção para a ausência de mulheres em atividades vigorosas. Os autores observaram a presença de mulheres em atividades sedentárias ou em locais que estivessem observando crianças, sendo pouco presentes em campos, quadras e locais de jogos competitivos. Chama a atenção o fato de essa diferença significativa de gênero ativo não ter sido encontrada nos parques analisados em Florianópolis e Curitiba por Reis (2001) e Cassou (2009), o que sugere que as mulheres brasileiras podem estar mais conscientes quanto a necessidade de exercícios físicos no dia a dia.

O fator “valores e atitudes” foi considerado estimulante em parques de Florianópolis, uma vez que os indicadores de comportamento frequentemente observados dos usuários, apoio/incentivo de amigos e imagem atribuída pela comunidade, foram declarados positivamente associados à realização de AF no local

(COLLET et al, 2008). Os resultados encontrados confirmam as evidências de outros estudos que indicam que há associação positiva entre AF em parques e aspectos como o apoio e estímulo vindo de familiares e amigos, além do contato com demais pessoas que também realizam AF (COLLET et al, 2008), sugerindo que observar pessoas praticando AF pode constituir um fator intrinsecamente estimulante para a autopercepção de saúde do indivíduo e a busca por uma vida mais ativa.

O fator econômico da população no local em que o parque se insere também demonstra influência na questão estudada. O nível social do bairro determina muitas vezes a acessibilidade aos parques, combinando fator individual com determinante físico. Veitch et al. (2014) constataram que adolescentes que vivem em bairros de classe social mais baixa costumam ter que se deslocar duas vezes mais do que os adolescentes de classe alta para chegar ao parque mais próximo, sugerindo que essa disparidade dificulte a frequência dos primeiros. Por outro lado, Bedimo-Rung, Mowen e Cohen (2005) e Silva, Petroski e Reis (2009) defendem o fato que pessoas de baixa renda atribuem mais valor aos locais públicos que oferecem oportunidades de lazer e AF, o que explicaria o importante papel desses locais no Brasil.

Sendo assim, o uso dos parques para a prática de AF atrela-se à subjetividade. Muitos são os determinantes físicos e individuais que incutem motivações intrínsecas ao ser humano na busca de saúde através da utilização desses espaços. A diversidade de população e localizações geográficas apresentados nesse estudo sugerem que a própria distribuição desigual de espaços públicos abertos em todas as cidades e entre os países podem explicar as variações interculturais e sócio econômicas abordadas.

De modo geral, estes estudos trouxeram uma relação positiva entre a qualidade urbana ambiental trazida pelos ambientes verdes urbanos e a promoção da saúde através da prática de AF. Para averiguar essa relação, o estudo de campo desta pesquisa levantou dados no principal parque urbano da cidade de Presidente Prudente: o Parque do Povo. Esse local, considerado o cartão postal da cidade por muitos cidadãos prudentinos, demonstrou eficiência no aumento da vida ativa da população da cidade, e será apresentado no capítulo a seguir.

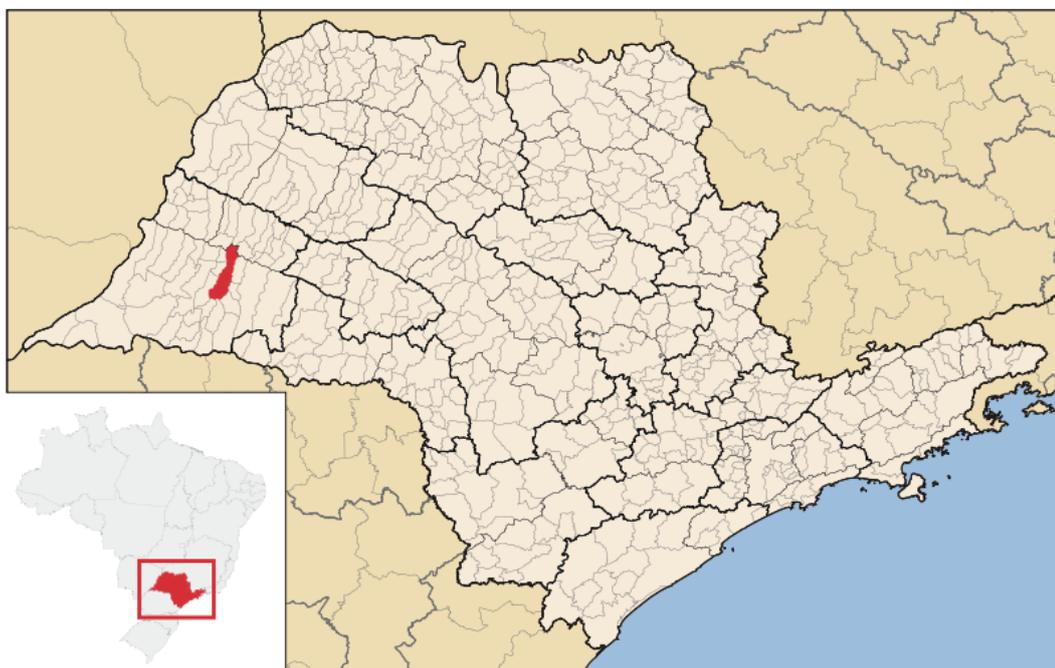
## **4 O PARQUE DO POVO EM PRESIDENTE PRUDENTE**

O Parque do Povo é uma área verde que se estende entre duas avenidas, com uma dimensão aproximada de três quilômetros, localizado na cidade de Presidente Prudente, e foi escolhido como local de realização dessa pesquisa. Neste capítulo faremos um breve relato de seu processo de implantação, considerações acerca de seu papel na cidade, apresentando, inicialmente, o município em que se insere e sua população.

### **4.1 Presidente Prudente/SP**

Presidente Prudente é um município brasileiro localizado na Alta Sorocabana, no extremo oeste do Estado de São Paulo, a 22° 07' 04" de latitude sul e 51° 22' 57" de longitude oeste (Figura 1). Junto às divisas do Paraná e Mato Grosso do Sul, pertence à mesorregião e microrregião homônimas, distante 558 quilômetros da capital estadual, São Paulo. Ocupa uma área de 562,107 km<sup>2</sup>, sendo 16,56 km<sup>2</sup> de área urbana. Sua população no ano de 2014 era de 220 599 habitantes, sendo 36º mais populoso de São Paulo e primeiro de sua microrregião (PRESIDENTE PRUDENTE, 2014). Seu clima é considerado como Tropical Úmido Seco, o qual representa verão úmido e inverno seco. As variações de temperatura evidenciam um ciclo sazonal que estabelece duas estações bem definidas. Nas áreas inseridas na malha urbana, as temperaturas são mais elevadas e a umidade relativa é mais baixa (AMORIM, 1993).

**Figura 1** Localização do Município de Presidente Prudente, em relação ao Estado de São Paulo



Fonte: Wikipédia (2015).

A colonização do município hoje denominado Presidente Prudente, segundo o IBGE é datada de 1850. Data da escritura onde consta a transferência do domínio de José Antônio Gouvêa à família Alves Lima. Da família Alves Lima à Manuel Pereira Goulart, entre 1884 a 1890. Este contrata com o Governo provisório a colonização de 50 alqueires dessa região. Em 1919 foi inaugurado o transporte de passageiros e de carga, pela ferrovia.

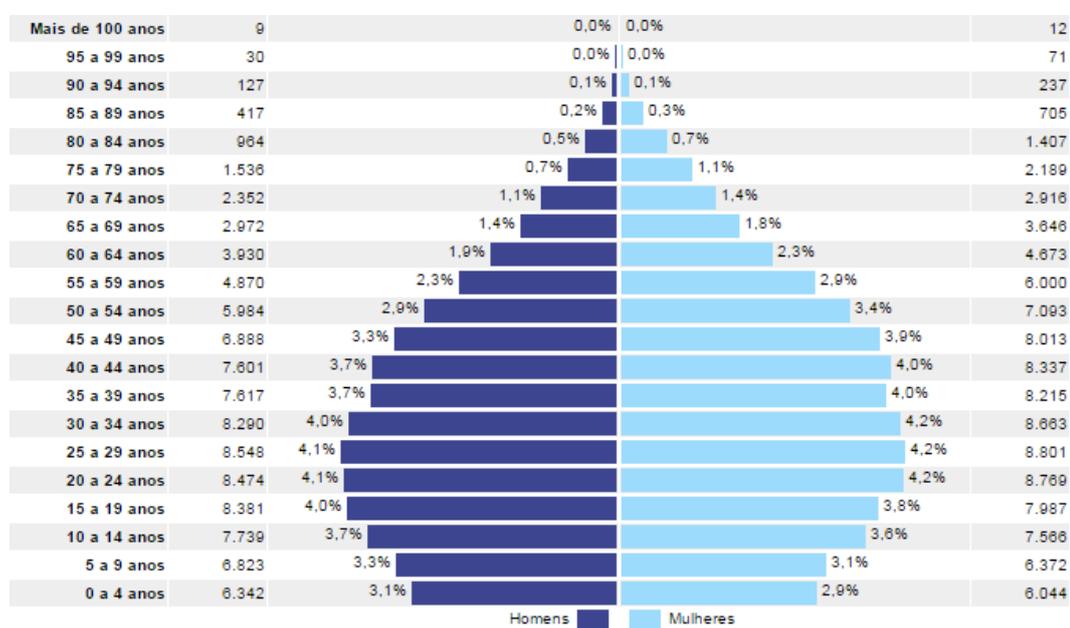
O nome do município foi escolhido, em 1921, como homenagem a Prudente de Moraes e suas terras receberam levas de imigrantes portugueses, espanhóis, italianos e japoneses, entre outros de menor expressão numérica (IBGE).

Atualmente a cidade se tornou um dos principais polos industriais, culturais e de serviços do oeste de São Paulo, tanto é que passou a ser conhecida como a "Capital do Oeste Paulista". O seu Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) é de 0,806 (2010), considerando como alto pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD) e um dos maiores do estado de São Paulo (Confederação Nacional dos Municípios, 2010). No quesito escolaridade, a cidade de Presidente Prudente foi classificada como de média escolaridade (51), superando a média estadual (ÍNDICE PAULISTA SOCIAL DE RESPONSABILIDADE SOCIAL, 2015). Esse índice pode ter relação com as instituições de ensino do local. O

município hoje consta com uma universidade estadual que atrai estudantes de várias regiões, e faculdades e universidades particulares, que possibilitam maior acesso à educação superior à população local e regional.

Segundo o censo de 2010 52,1% da população prudentina é formada por homens e 47,9% mulheres. Cerca de 97,91% (185 229 habitantes) vivia na zona urbana e 2,09% (3 957 habitantes) na zona rural (PRESIDENTE PRUDENTE, 2014).

**Figura 2** Distribuição da população por sexo, segundo os grupos de idade em Presidente Prudente



Fonte: IBGE (2015).

A estrutura urbana do município de Presidente Prudente teve fortes modificações e tendências na década de 70. O trabalho de dissertação de Maria José M. Silva demonstra como a estrutura política modificou o espaço urbano do município.

[...] após 1964, foi adotada uma política urbana que passou a contar com uma participação mais incisiva e concentrada do Estado, visando dar resposta às necessidades de desenvolvimento do capitalismo na sua etapa monopolista, através de novos processos de (re)produção da cidade. Essa etapa do capitalismo exige a utilização de investimentos maciços, assim como a infra-estrutura necessária para a fluidez do capital e, neste sentido, os investimentos públicos passaram a visar a cidade do econômico e não a cidade do social (SILVA, 1994, p. 13).

A autora enfatiza ainda que modificações estruturais incluindo a construção do Parque do Povo tiveram interesse comercial.

Em Presidente Prudente, a partir da década de 70, o poder público teve papel significativo no processo de produção do espaço urbano, oferecendo condições para a atuação da iniciativa privada, aumentando seu interesse em adquirir o solo urbano com o intuito de investimento, ou seja, a política de (re)produção do capital, transformações territoriais, impetrada pela iniciativa privada, teve o aval do poder público, que passou a incentivá-la. (SILVA,1994, p. 16)

O aval do poder à iniciativa privada é destacado por Abreu (1972) como algo que não se tinha “muito controle”. O autor escreve que a cidade

[...] cresceu mais do que o atendimento governamental pôde realizar, este sem planejamento prospectivo, fazendo com que o poder público estivesse sempre aquém dos investimentos da iniciativa privada (ABREU, 1972, p. 324).

Nas décadas de 40, 50 e 60 o crescimento da cidade seguia o sentido oeste, isso porque, segundo Silva (1994, p. 25), “[...] o Córrego do Veado ainda funcionava como obstáculo à expansão da malha urbana, principalmente no sentido sudoeste”.

Pode-se assegurar ainda que as alterações que ocorreram a partir de 1964, tiveram forte influência na forma de estruturar o espaço urbano. Sposito escreve que:

[...] ao nível federal, cujas repercussões se fazer sentir muito rapidamente no nível municipal, o golpe militar de 1964, que trouxe a reboque uma onda de “moralização” para ampliar a capacidade de arrecadação, via impostos, pelo poder público, provocou a regulamentação nos anos subsequentes, de loteamentos, lotes e até de áreas devolutas no interior do perímetro urbano apesar do estímulo assistencialista dos prefeitos e dos vereadores, o que permitiu um crescimento desordenado da malha urbana e das áreas dos lotes, sem a garantia de uma dimensão mínima ou mesmo de frente mínima do lote. (Sposito, 1990, p. 85)

Sposito (1990) afirma que a estrutura da cidade foi afetada pela falta de planejamento organizacional que beneficiasse a população em geral, em prol do benefício das classes mais abonadas que asseguravam o poder municipal.

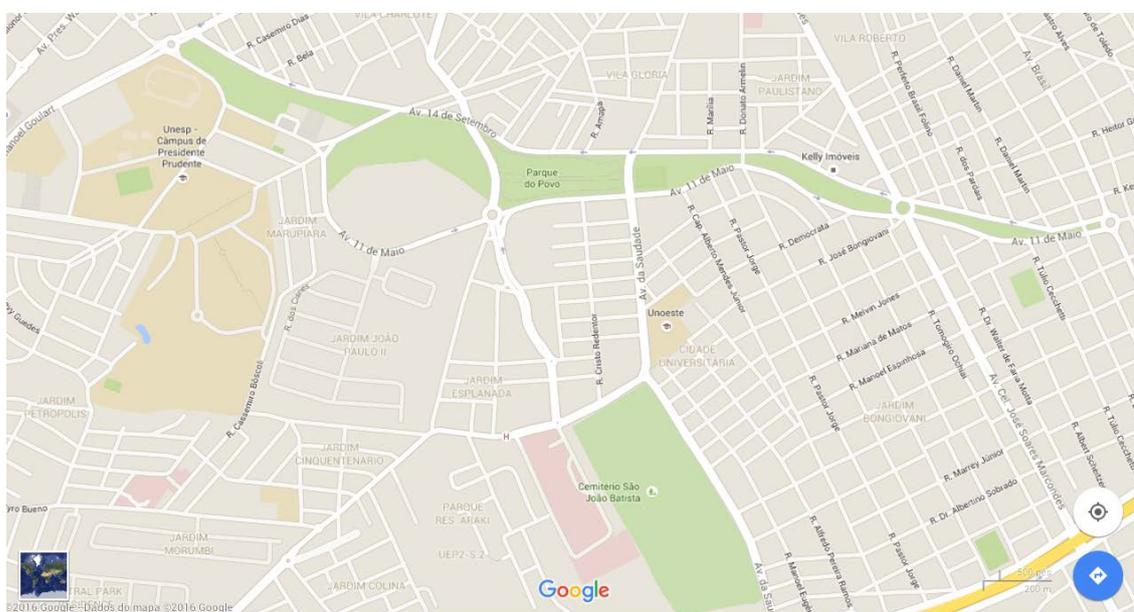
Com as eleições de 1976, vários interesses se instalaram para garantir o crescimento de Presidente Prudente. O projeto “Parque do Povo”, ou também denominado “Fundo de Vale” foi lançado como uma forma direta do poder público de agregar valor a uma área da cidade que se encontrava desvalorizada. O Plano Diretor de 1968 já previa a necessidade de melhorias no sistema viário, que

segundo Silva (1994, p. 35) “[...] não contribuía para a expansão da cidade, sendo necessário encontrar um mecanismo de superação desses obstáculos para que a cidade pudesse “progredir””. O projeto foi apresentado à população como uma “exigência do progresso”, sem o qual a cidade não iria progredir.

## 4.2 O Parque do Povo em Presidente Prudente

O Parque do Povo foi criado como um projeto de renovação urbana de acordo com os interesses e necessidades dos agentes que detinham o poder. Localizado na porção sudoeste da cidade de Presidente Prudente, forma uma faixa linear, de cerca de 3 km de extensão constituída por grandes áreas de gramado e bom número de árvores, além de áreas de múltiplo uso, que incluem calçadas, pistas, ginásios e quadras para práticas desportivas, equipamentos de ginástica, playgrounds, quiosques para vendas de alimentos e bebidas, postos policiais, pontos de internet gratuita, banca de jornal e até serviço de fotocópia (Figura 2).

**Figura 3** O Parque do Povo e parte da malha urbana de Presidente Prudente – SP



Fonte: Google Maps (2016).

Quanto à construção do parque, Silva explica que a natureza explícita da intervenção estava ligada à melhoria no saneamento, recuperação do fundo de vale, melhoria no sistema viário, além da implantação de infraestrutura, equipamentos de lazer e serviços urbanos. (SILVA,1994, p. 50)

E, apesar da inegável importância para a prática de lazer e dos incontáveis usos a que aquele espaço se destina, a origem do projeto de construção do Parque do Povo esteve amplamente vinculada à dinâmica política municipal da década de 1970, bem como à lógica imobiliária de certos grupos econômicos interessados na valorização do preço da terra naquela área da cidade (SILVA, 1994).

De fato houve grande aumento no preço dos imóveis que circundam a área do parque, desde a época de sua construção. Muitos dos bairros presentes em seu entorno apresentam construções de elevado padrão. Em contrapartida, com o aumento do valor da terra houve consequente elevação dos tributos a ela ligados, o que originou um processo de “expulsão” dos antigos moradores da região pesquisada. Essa dinâmica de apropriação do espaço afetaria futuramente o perfil das pessoas que o ocupariam rotineiramente.

Nesse sentido, verificaram-se, no processo de implantação do parque, expropriações irregulares, valorização das terras lindeiras, saída de parte da população mais pobre que residia nas imediações, chegada de novos moradores de maior poder aquisitivo. Também, é importante ressaltar que para cobrir os custos da obra foi definida uma área da cidade na qual seria aplicado o Imposto Predial e Territorial Urbano (IPTU) progressivo sobre os lotes vazios, mas essa área foi muito além do alcance direto da obra, fazendo com que uma parcela maior de proprietários arcasse com os custos de uma obra que beneficiou diretamente os proprietários das adjacências do parque. Assim, verificou-se um processo de apropriação privada e desigual dos benefícios de uma obra pública. (MIÑO, 2004, p. 79)

A Prefeitura Municipal de Presidente Prudente, no ano de 1976, apresentou à população da cidade um projeto denominado “Fundo de Vale” (COSTA, 2009). O projeto consistia na implantação de um parque em uma região de fundo de vale por onde passa o Córrego do Veado, justificado pela necessidade de recuperação dessa área bastante degradada que constituía uma barreira física para a circulação entre a parte central da cidade e os bairros além dele localizados, em direção à rodovia Raposo Tavares (SAWADA et al., 2007).

Inicialmente, a obra consistiu na implantação de duas avenidas, atualmente 11 de Maio e 14 de Setembro, fazendo uma ligação entre a Avenida Brasil e a Avenida Manoel Goulart, ladeando o Córrego do Veado, em uma distância que possibilitaria a implantação de uma série de equipamentos de lazer para a população entre as duas avenidas. O projeto previa, também, a canalização do Córrego do Veado entre a Avenida Brasil e Avenida Manoel Goulart, até se

encontrar com o Córrego da Colônia Mineira (próximo ao *Prudenshopping*) (SILVA, 1994).

Parcialmente construído, o Parque do Povo foi inaugurado em 1982. Mas um ano depois, foi abandonado pela administração municipal por constituir-se uma obra demasiadamente onerosa e por não ter solucionado o problema das inundações nessa área. Além disso, a ocorrência da queda das placas de proteção das margens do córrego agravou ainda mais a situação. Segundo a Secretaria de Planejamento da Prefeitura, os projetos que financiaram essas obras iniciais endividaram a prefeitura até o ano de 2019 (SILVA, 1994).

(...) apesar do alto custo da obra, e envolvimento de significativa parcela da população no pagamento dos empréstimos, via cobrança progressiva do IPTU, os equipamentos implantados não correspondem ao previsto no projeto original (...). Ou seja, o que realmente se concretizou corresponde a uma parcela do idealizado. A construção das piscinas, para citar um exemplo, ocorreu através de um convênio com a Secretaria de Turismo do Estado. Dos seis conjuntos de parques infantis previstos, apenas três foram construídos; das vinte e seis quadras poliesportivas (nove de bola ao cesto, quatro de voleibol e treze de futebol de salão), observamos apenas duas; dos três campos de futebol, existem dois; dos cinco conjuntos de lanchonetes com sanitários públicos, observamos apenas dois. (SILVA, 1994, p. 54)

Em 1995, a Prefeitura, com apoio da Companhia Prudentina de Desenvolvimento (PRUDENCO), iniciou as obras referentes à substituição da canalização do Córrego do Veado, no Parque do Povo, pela canalização fechada, constituída por tubos ármicos corrugados. As 14 obras foram executadas em etapas e tiveram custo estimado em cinco milhões de reais (SILVA, 1994). Em 1997 um desmoronamento de parte da Avenida Tancredo Neves ocasionou a paralisação das obras.

No ano de 2001, a Prefeitura Municipal lançou uma campanha de revitalização do parque, pedindo sugestões à população por meio de encartes distribuídos por um jornal da cidade (COSTA, 2009). Houve então em 2002 o reinício da revitalização do parque, com ampliação das calçadas, dos estacionamentos e do parque infantil e implantação dos campos de areias, pista para bicicletas, circuitos de exercícios e quiosques (Figura 3). Em 2005, iniciaram-se as obras de finalização, que incluíram a implantação de um posto da Polícia Militar com a justificativa de oferecer maior segurança aos frequentadores.

**Figura 4** Quiosque no Parque do Povo



**Fonte:** Fotografado pela autora (2015)

Como decorrência dos investimentos realizados pelo Poder Público, tanto a área do parque como o seu entorno vieram a sofrer transformações bastante significativas na sua configuração espacial, fazendo do local uma importante região de escoamento de trânsito e uma área bastante promissora para empreendimentos imobiliários devido a sua localização e proximidade do centro da cidade (SAWADA et al., 2007).

Hoje, em seu entorno, altamente valorizado do ponto de vista do mercado imobiliário, existe um grande número de restaurantes, bares, academias de ginástica e lojas. Ele é delimitado e cruzado por algumas das principais vias arteriais da cidade. Todos esses atrativos aliados à localização estratégica fazem do Parque do Povo uma área de lazer dentro do espaço urbano. O parque é intensamente frequentado para o uso de suas pistas de cooper, quadras esportivas, pistas de skate, equipamentos, gramados e calçadas que o circundam (Figura 4), bem como por sua composição vegetativa (Figura 5). Em suas proximidades, também se verifica a presença de duas estruturas universitárias do município de Presidente Prudente, quais sejam o campus da Universidade Estadual Paulista (UNESP) e o campus I da Universidade do Oeste Paulista (Unoeste), além de um Shopping Center.

**Figura 5** Quadras, pistas, campo de futebol e calçadas



Fonte: Fotografado pela autora (2015)

**Figura 6** Arborização no Parque do Povo



Fonte: Fotografado pela autora (2015)

Além dos usos vinculados a AF e de lazer em geral, o Parque do Povo possui, hoje, funções múltiplas que transcendem a proposta original. Entre algumas

dessas funções estão: a realização de shows musicais ao ar livre, festivais de diversas naturezas e até manifestações de índole política, como confirmam alguns sites de notícias sobre Presidente Prudente<sup>5</sup>.

O perfil da população que passou a usufruir das dependências do parque é evidenciado por Sposito (1983):

Com o impacto ocasionado pela implantação do Parque do Povo, uma parcela dos segmentos de mais alto poder aquisitivo tendeu a ocupar, num ritmo mais acelerado, lotes disponíveis no Jardim Bongiovani e Cidade Universitária.

Além disso, somou-se aos atributos positivos que se associavam a esse último loteamento, o processo de implantação da Associação Prudentina de Educação e Cultura (APEC) no início da década de 1970, o que, em grande medida, também favoreceu uma ampliação da presença de estabelecimentos comerciais e de serviços nesta porção do espaço urbano prudentino (SPOSITO, 1983, p. 160-161).

Segundo Sposito (1983), uma parcela dos segmentos de alto poder aquisitivo provocou mudanças nos perfis ocupacionais dos loteamentos mais próximos ao Parque do Povo, como o Jardim Paulistano, Vila Tabajara e Jardim Caiçara, provocando a substituição de parte de seus primeiros habitantes (sobretudo, aqueles mais pobres) que, por não possuírem condições de absorver os novos custos tributários gerados com a implantação do Parque do Povo e ampliações da pavimentação asfáltica, foram impelidos a vender suas propriedades. Tais dinâmicas de produção do espaço urbano revelam o poder de influência do poder público no que tange à contemplação de interesses socioeconômicos privados, que se viabilizam a partir de processos de diferenciação e segregação socioespacial. Outro fator relevante na análise sobre a ocupação do Parque o Povo se refere à influência das universidades no entorno.

A população mais carente, historicamente, foi deixando aquele ambiente e seu retorno e apropriação desse espaço urbano acabam por não se efetivar, como sugerem os resultados apresentados no capítulo a seguir.

---

5 Conforme acessado nos sites:

- <http://www.imparcial.com.br/site/30o-festival-de-pipas-ocorre-dia-16-de-agosto>.

- <https://catracalivre.com.br/sp/tag/parque-do-povo/>.

- <http://g1.globo.com/sp/presidente-prudente-regiao/noticia/2015/08/parque-do-povo-recebe-concerto-gratuito-neste-domingo.html>.

- <http://g1.globo.com/sp/presidente-prudente-regiao/noticia/2015/02/chuva-causa-alagamento-no-parque-do-povo-em-presidente-prudente.html>

## **5 A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO PARQUE DO POVO EM PRESIDENTE PRUDENTE-SP**

Este capítulo apresentará a pesquisa de campo realizada no Parque do Povo de Presidente Prudente durante o primeiro semestre do ano de 2015. As etapas metodológicas serão apresentadas detalhadamente, bem como os resultados obtidos. Posteriormente, a discussão dos resultados e as considerações finais foram elaboradas através do entrelaçamento entre o conteúdo teórico trazido anteriormente e os dados obtidos em campo.

### **5.1 Etapas metodológicas**

A metodologia utilizada nesta pesquisa é baseada na investigação quali-quantitativa e o levantamento de dados foi realizado em duas etapas: observação sistemática e aplicação de questionários aos usuários do parque.

O instrumento utilizado para observação sistemática e a aplicação de questionário são ferramentas quantitativas que objetivam a compreensão do comportamento de determinada população, o que caracteriza a pesquisa também como um levantamento (MITRA e LANKFORD, 1999).

A observação do local e o contato pessoal com a população estudada durante todo o tempo de coleta de dados, denota à análise dos resultados um caráter pessoal, apesar da utilização de instrumentos quantitativos, o que nos permite classificar o estudo como quali-quantitativo. A abordagem qualitativa visa relacionar a teoria e os dados, a teoria e a ação, através da compreensão dos fenômenos a partir da descrição e interpretação bem como das experiências pessoais do pesquisador.

#### **5.1.1 População**

A população deste estudo é formada por usuários do Parque do Povo de Presidente Prudente.

A amostra foi constituída primeiramente por todos os frequentadores do parque, engajados ou não em AF na fase de observação sistemática.

Posteriormente, para a aplicação de questionários, foram selecionados aleatoriamente 200 frequentadores do parque maiores de 18 anos.

## 5.2 Instrumentos da pesquisa

A pesquisa foi realizada em duas etapas que serão descritas a seguir:

### 5.2.1 Observação sistemática:

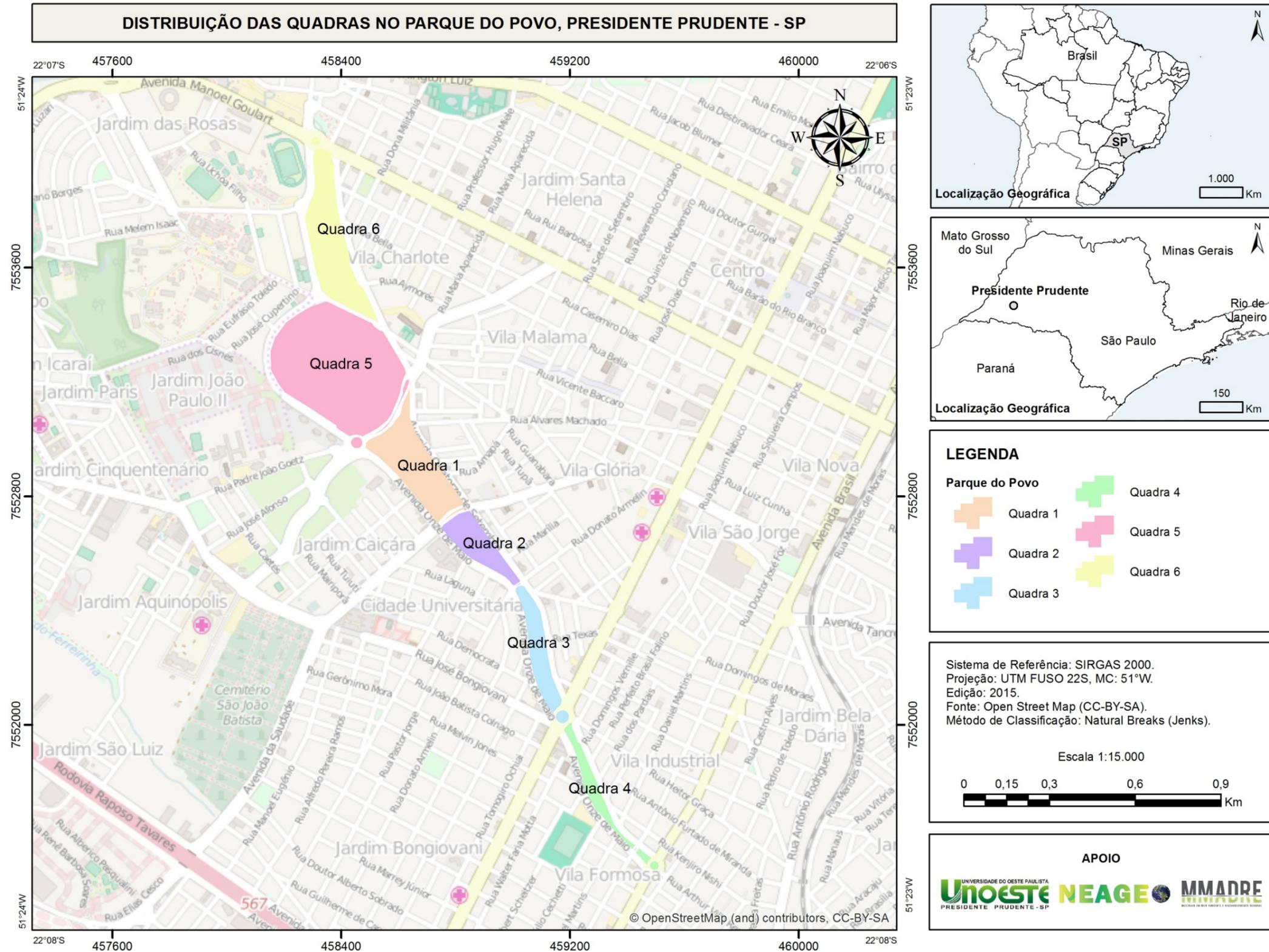
A observação sistemática foi realizada através do *System for Observing Play and Recreation in Communities* (SOPARC). Esse instrumento foi projetado para obter informações diretas sobre o uso de parques comunitários, incluindo as características simultâneas relevantes dos parques e de seus usuários. Ele fornece uma avaliação do nível de AF dos usuários do parque, sexo, modos / tipos de atividade, e estimada idade dos grupos (MCKENZIE et al., 2006).

As investigações sobre os participantes de atividades em ambientes "abertos" têm sido dificultadas por falta de ferramentas objetivas para quantificar as AF e características dos usuários, já que o número de participantes, modos de atividade e níveis de intensidade mudam com frequência. A metodologia SOPARC decompõe o uso do parque através de uma avaliação momentânea (varreduras ou "scans"), contando o número e tipo de usuários do parque e catalogando suas atividades em um único ponto no tempo. Com múltiplas avaliações, as observações agregadas fornecem uma estimativa do uso semanal do parque.

Os fatores contextuais são observados dentro de pré-determinadas "áreas-alvo" em parques. Áreas-alvo relevantes dentro do parque foram primeiramente identificadas e mapeadas. O Parque do Povo foi dividido em 32 áreas-alvo definidas de acordo com o manual para uso do SOPARC (anexo I, item 3).

Para aumentar a clareza na apresentação dos resultados, as 32 áreas-alvo observadas no decorrer dessa pesquisa foram agrupadas em 6 quadras, conforme o mapa a seguir (Figura 07). A quadra 1 foi assim definida por ser a quadra com o maior fluxo de pessoas, conforme instruído no manual SOPARC, a e partir disso respeitou-se o sentido horário.

Figura 7 Distribuição das quadras no Parque do Povo, em Presidente Prudente – SP.



Fonte: Elaborado pela autora

Essas 32 áreas-alvo incluíram toda a extensão do parque que é aberta e acessível ao público, contando com calçadas que circundam todo o parque, pistas de caminhada no interior do parque, pista de ciclismo, campos de futebol, arquibancadas, ginásio, quadras de cimento, quadras de areia, barras e equipamentos para abdominais, academias voltadas à terceira idade, playgrounds, pista de skate, áreas verdes em geral e também pontos de internet e quiosques que comercializam alimentos. Grandes áreas foram divididas em áreas menores, de maneira que todas as pessoas do parque pudessem ser observadas e contadas pelos pesquisadores durante a varredura.

A figura 8 mostra a quadra que foi definida como “quadra 1”. Esta quadra foi escolhida como quadra de início das varreduras diárias, por demonstrar ser a quadra mais movimentada, sendo então a quadra mais proeminente (anexo I, item 3.5). Ela foi pré-dividida em 11 áreas-alvo, de maneira que cada varredura feita pela dupla de observadores pudesse contemplar toda a extensão de cada uma dessas para efetuar a contagem dos usuários e suas respectivas características. A quadra 1 possui uma pista de ciclismo em seu interior, duas quadras de areia, palco coberto para apresentações, dois parquinhos infantis, grandes espaços verdes abertos, pistas de caminhada no interior e ao redor da quadra, pista de skate, duas quadras poliesportivas, barras de ginástica, seis quiosques de venda de alimentos e bebidas, banca de revistas, dois pontos de ônibus e bancos e mesas diversos. É nesta quadra que se encontra o Posto Policial do parque.

**Figura 8** Quadra 1 e suas 11 áreas-alvo



Fonte: Fotografado pela autora (2015)

A figura 9 apresenta a “quadra 2”, dividida em 5 áreas alvo que abrangem dois campos de futebol, quiosques de vendas de alimentos, ginásio poliesportivo, equipamentos de “academia da terceira idade” e pistas para caminhada ao redor da quadra.

**Figura 9** Quadra 2 e suas 5 áreas-alvo.



Fonte: Fotografado pela autora (2015)

A figura 10 apresenta a “quadra 3” e a “quadra 4”. A quadra 3, dividida em 3 áreas-alvo caracteriza-se por constituir-se de densa composição vegetativa, além de possuir um parquinho no seu interior e calçadas para caminhada ao seu redor. A quadra 4, com 4 áreas-alvo, possui uma pista de caminhada recém reformada em seu interior, pistas de caminhada ao seu redor, parquinho infantil e dois quiosques de venda de alimentos e bebidas.

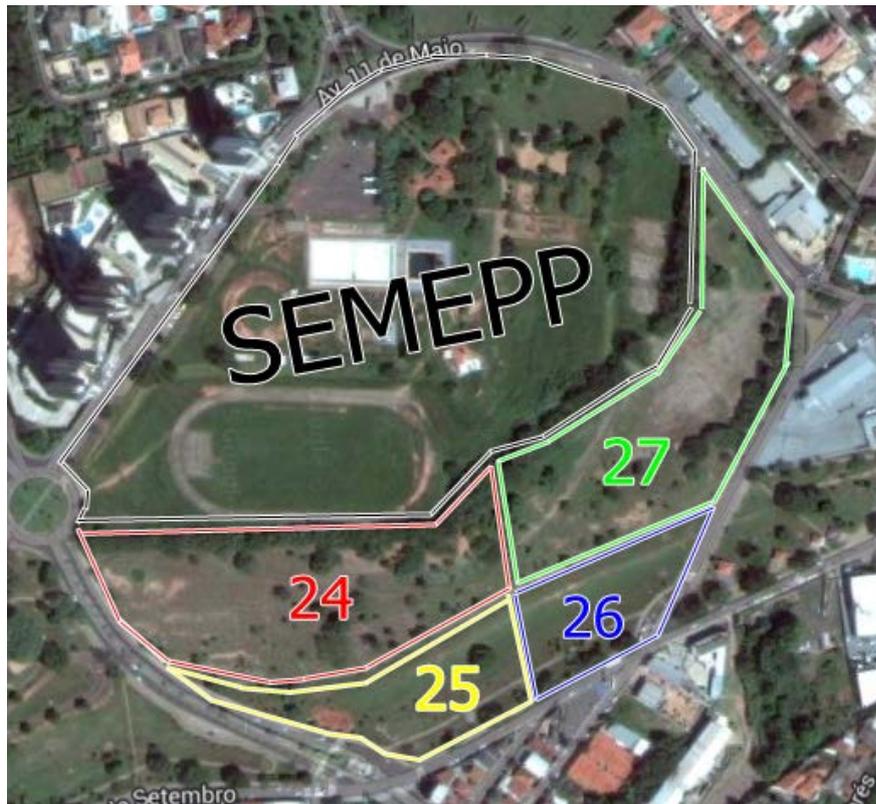
**Figura 10** Quadras 3 e 4 e suas 7 áreas-alvo



Fonte: Fotografado pela autora (2015)

A figura 11 apresenta a “quadra 5” (4 áreas-alvo), onde foram considerados para estudo apenas os espaços abertos ao público, caracterizados por solo gramíneo, parquinho infantil, academia da terceira idade e pistas de caminhada em seu interior e arredores. Essa quadra conta com um complexo esportivo municipal (SEMEPP), mas a área não foi considerada no estudo.

**Figura 11** Quadra 5 e suas 4 áreas-alvo



Fonte: Fotografado pela autora (2015)

A figura 12 apresenta a “quadra 6”, que conta com um ponto de internet gratuita, pistas de caminhada em seu interior e arredores, quiosques de venda de alimentos, espaço de estacionamento, espaços de convivência com vários bancos, quiosque de xerox e ponto de ônibus.

**Figura 12** Quadra 6 e suas 5 áreas-alvo



Fonte: Fotografado pela autora (2015)

A partir disso, os pesquisadores visitaram as áreas-alvo durante os seis primeiros meses do ano de 2015. Realizou-se 4 visitas diárias, em períodos pré-

definidos que sofreram adaptações em relação horários estabelecidos no manual (anexo I, item 6) devido à observação da realidade local, onde o fluxo intenso de usuários se estende até as 21h:

- manhã (varredura realizada em horário entre 7h e 10:30h)
- meio do dia (varredura realizada em horário entre 10:30h e 14:00h)
- tarde (varredura realizada em horário entre 14:01h e 17:30h)
- fim de tarde (varredura realizada em horário entre 17:31h e 21h)

Foram realizadas 4 observações diárias em 3 dias de cada mês que não estivesse chovendo, sendo 2 dias de semana e 1 dia de fim de semana. Realizou-se, então, 12 observações mensais em cada uma das 32 áreas alvo, sendo 384 observações mensais, e um total de 2.304 durante todo o semestre. As áreas-alvo foram observadas na mesma ordem rotacional durante as visitas, conforme estabelecido pelo manual (anexo I, item 3.4).

Dois observadores trabalharam juntos para fazer as varreduras. A atividade de cada indivíduo presente no local foi codificada, através do uso de um aplicativo desenvolvido exclusivamente para facilitar o uso do instrumento metodológico e evitar desperdício de papéis – o “iSoparc”. Classificou-se então o indivíduo observado como envolvido em atividade sedentária (indivíduo deitado, sentado ou em pé), atividade moderada (indivíduo andando em um ritmo casual), ou atividade vigorosa (indivíduo engajado em uma atividade mais intensa que uma caminhada normal, levando-o a suar e aumentar sua frequência cardíaca, como um trote, corrida, bombeando as pernas em um balanço, etc.) (anexo I, item 4.3).

Além disso, as digitalizações apontavam o sexo (masculino ou feminino) e a idade estimada dos participantes (crianças de 0 a 12 anos, adolescentes de 13 a 20 anos, adultos de 21 a 59 anos e idosos acima de 60 anos) (anexo I, item 4.2). A confiabilidade foi então checada com um terceiro observador e indicou que o processo tinha boa reprodutibilidade, com acordo entre independentes observadores sendo maior do que 0,8 para variáveis relacionadas com a pessoa e superior 0,9 para variáveis relacionadas com a área (MCKENZIE et al., 2006).

O aplicativo para iPads – o iSoparc – foi desenvolvido na Universidade do Porto, visando implementar as estratégias do protocolo SOPARC para gerar dados e para armazenar, processar e exportá-los, evitando o desperdício de papéis. Ele possui uma espécie de “contador” e um *Global Positioning System* (GPS) em que as áreas são pré-determinadas no início do projeto, e são acessadas no próprio

local da pesquisa, onde as informações são adicionadas e armazenadas de forma prática (Figura 13).

**Figura 13** Contador e delimitador de áreas-alvo do aplicativo iSoparc



Fonte: CIAFEL iOS development (2013)

O resumo da contagem descreve o número de participantes por sexo, níveis de atividade e idade estimada. O instrumento permite comparações do nível de AF a ser feita ao longo de diferentes períodos de tempo. Informações sobre os níveis de acessibilidade, usabilidade, supervisão e organização dos parques fornecidas por esse instrumento foram desconsideradas no presente estudo, por se tratar o Parque do Povo em toda a sua extensão de um local acessível – o parque não possui cercas que o delimitam, e os locais não abertos à população em geral não foram considerados por não fazerem parte do objetivo da pesquisa.

O parque não conta também com funcionários próprios do local que estariam supervisionando ou organizando atividades, que conforme explicado no manual de utilização, classificariam atividades como “supervisionadas” ou “organizadas” (anexo I, item 4.1.2).

Todas as pessoas em cada área-alvo foram codificadas no momento da observação. Se a pessoa saiu da área antes da observação começar, ou adentrou à área depois que a observação foi concluída, ela não foi contada. Em alguns casos, pessoas podem ter sido contadas duas vezes se estiveram presente em duas áreas-alvo diferentes durante a rotação de observação. Da mesma forma, as pessoas sedentárias no momento da observação (por exemplo, de pé enquanto

jogava futebol) foram codificados como sedentárias, mesmo que anteriormente ou posteriormente praticou atividade vigorosa.

### 5.2.2 Aplicação de questionários

A segunda etapa foi realizada utilizando-se de método de amostragem probabilístico, através da aplicação aleatória de questionário semiaberto estruturado especificamente para atender os objetivos propostos pela pesquisa (questionário cadastrado e aprovado no comitê de ética - CAE 36161414.0.0000.5515) (apêndice I).

Uma amostra é probabilística quando qualquer membro de uma população alvo tem uma probabilidade conhecida ( $> 0$ ) de ser incluído na amostra. O objetivo de uma amostra probabilística é eliminar a subjetividade e obter uma amostra que seja imparcial e representativa da população alvo (AAKER et al., 2001).

Os questionários foram aplicados aos frequentadores do local, maiores de 18 anos e que estavam praticando alguma AF, em horários e dias da semana aleatórios durante os meses de abril a setembro de 2015. O sigilo e o direito de recusa foram garantidos durante toda essa etapa.

As questões levantadas abordaram:

- Características dos usuários do parque (BROOMHALL, 1996)
- Motivação para a prática do exercício físico (MARKLAND e INGLEDEW, 1997; MOUTÃO, 2012)
- Motivos que trazem o indivíduo até o parque para a realização dessa prática (TINSLEY, TINSLEY e CROSKEYS, 2002; GILES-CORTI et al., 2005)
- Fatores psicológicos que influenciam a preferência pelo local (GILES-CORTI et al., 2005)

### 5.3 Apresentação e discussão dos resultados

Todas as análises estatísticas foram feitas através da utilização de programação específica em linguagem Python e SQL (Structured Query Language). Os dados foram verificados duas vezes pelo investigador principal para a verificação e validação dos dados. A verificação de dados também incluiu uma avaliação dos

meios, desvios-padrão, frequências e intervalos interquartis para ajudar a identificar possíveis erros na entrada de dados. Os objetivos do estudo foram abordados usando vários modelos de regressão linear.

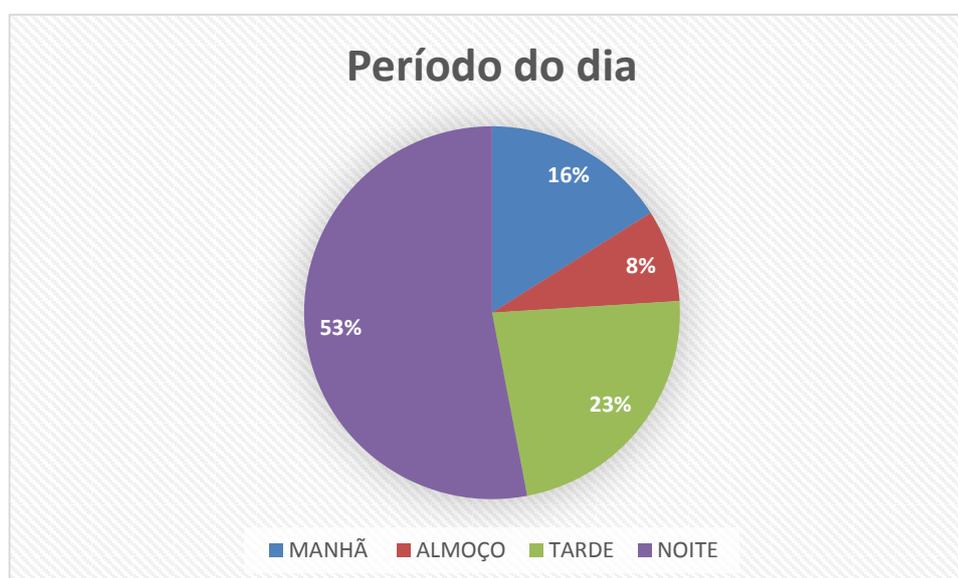
As notas de campo, com base em observações sistemáticas e aplicação de 200 questionários foram analisados tematicamente com relação às variáveis e objetivos do estudo. As anotações foram então classificadas, e os temas e descobertas observacionais foram posteriormente discutidas com a orientadora da dissertação, para minimizar o viés do pesquisador na interpretação dos resultados.

### 5.3.1 Resultados do SOPARC

Foram concluídas 32 visitas diárias (1 em cada área-alvo por dia), totalizando 576 observações nas áreas pré-selecionadas e 19.105 indivíduos observados durante todo o semestre.

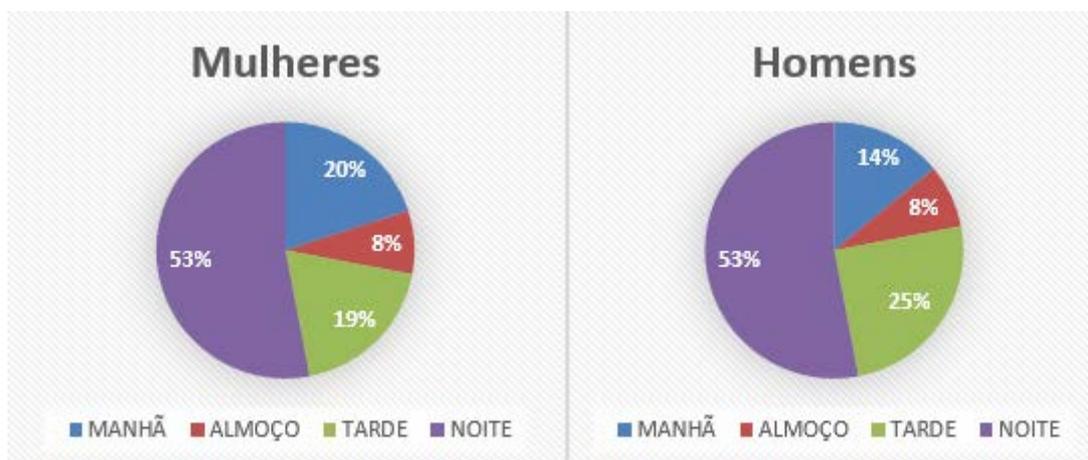
A figura 14 nos mostra que o período da noite foi o mais frequentado (53%), seguido do período da tarde (23%), manhã (16%) e meio do dia (8%).

**Figura 14** Frequência por período do dia



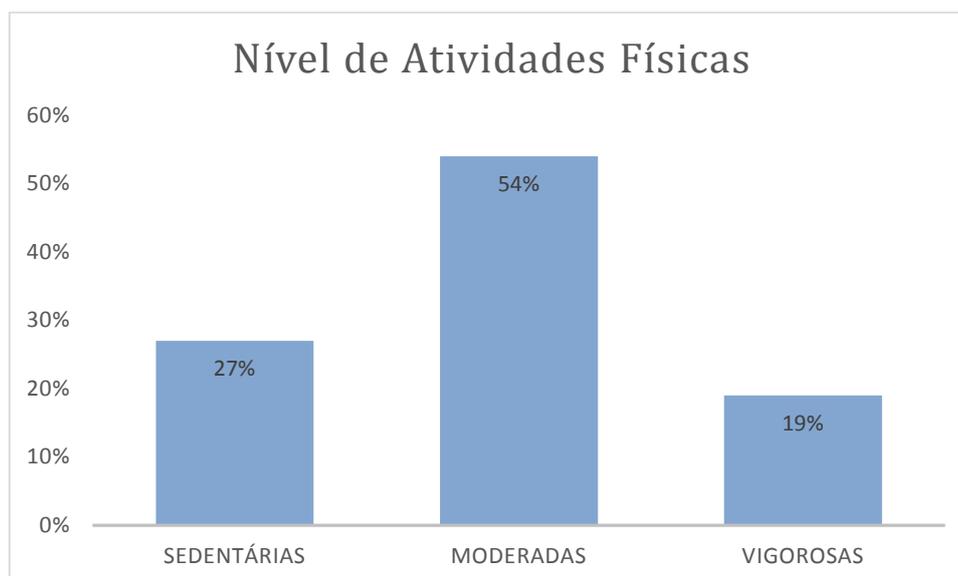
Fonte: Trabalho de campo (2015)

Tanto as mulheres como os homens tiveram preferência por frequentar o parque no período noturno, sendo que as mulheres tiveram o período da manhã em segundo lugar, e os homens o período da tarde. O meio do dia foi o período menos frequentado por ambos os sexos (figura 15).

**Figura 15** Distribuição por sexo e período do dia

Fonte: Trabalho de campo (2015)

Em relação ao nível de atividade encontrado no parque, as atividades moderadas corresponderam a 54% do nível de AF realizada no parque durante todo o semestre, seguidas por atividades sedentárias (27%) e vigorosas (19%) (figura 16).

**Figura 16** Distribuição por nível de atividades

Fonte: Trabalho de campo (2015)

A tabela 2 mostra que as atividades sedentárias aumentam aos finais de semana quando comparadas aos dias de semana (13,39% a mais no público feminino e 8,5% no público masculino). Tanto nos dias de semana como aos finais

de semana as atividades moderadas prevalecem, seguidas das atividades sedentárias e por último as atividades vigorosas (tabela 2).

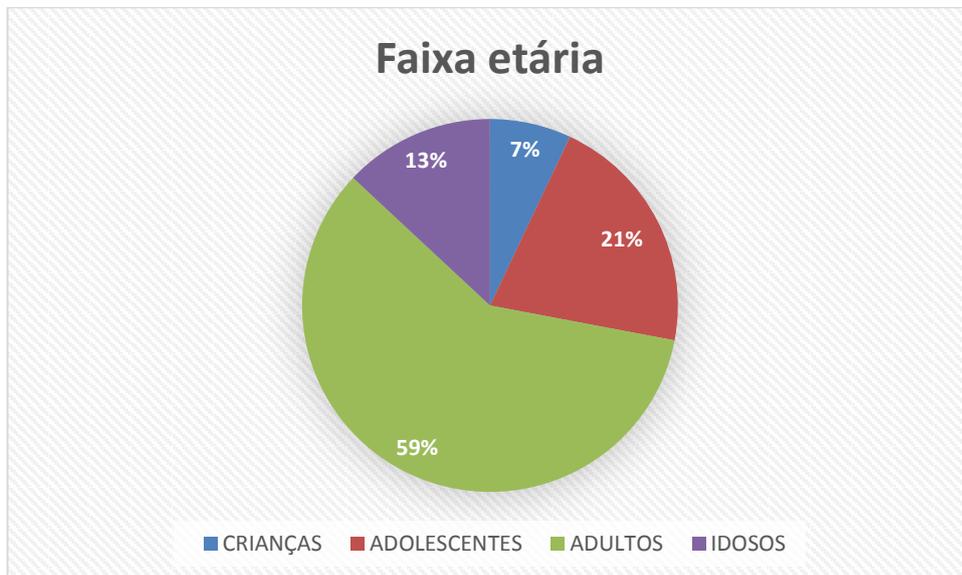
A tabela 2 também apresenta o nível de atividades distribuídos em períodos do dia, mostrando que as atividades moderadas prevalecem em todos os períodos do dia e que as atividades vigorosas são mais frequentes no período da noite em ambos os sexos.

**Tabela 2 Nível de Atividade por dia da semana e por período do dia**

Período	Mulher			Homem		
	Sedentário	Moderado	Vigoroso	Sedentário	Moderado	Vigoroso
<b>Período da Semana</b>						
Dia de Semana	19,25%	68,35%	12,40%	26,21%	51,71%	22,08%
Final de Semana	32,64%	53,08%	14,28%	34,71%	43,29%	22,00%
<b>Período do Dia</b>						
Manhã	5,07%	79,87%	15,06%	9,92%	71,68%	18,40%
Almoço	34,85%	61,34%	3,81%	40,94%	50,39%	8,67%
Tarde	40,48%	53,59%	5,94%	37,60%	40,88%	21,52%
Noite	22,32%	61,57%	16,11%	27,90%	46,72%	25,38%

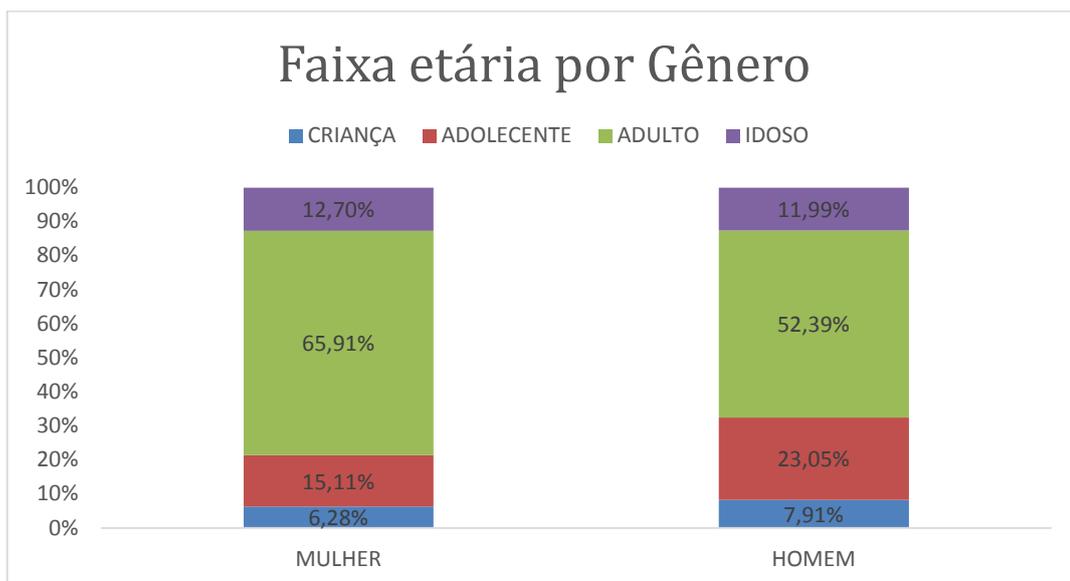
**Fonte:** Trabalho de campo (2015)

A figura 17 apresenta a faixa etária observada no parque, mais adultos (59%) utilizaram o parque que os adolescentes (21%), idosos (13%) e crianças (7%).

**Figura 17** Frequência por faixa etária

Fonte: Trabalho de campo (2015)

O número de adultos prevaleceu em ambos os sexos, sendo a porcentagem de adolescentes maior entre os homens do que entre as mulheres (figura 18).

**Figura 18** Faixa etária por gênero

Fonte: Trabalho de campo (2015)

A tabela 3 mostra que o número de crianças aumentou aos finais de semana, principalmente do sexo feminino. O número de população idosa diminuiu

consideravelmente aos finais de semana em ambos os sexos, enquanto o fluxo de adolescentes e adultos permaneceu semelhante.

As diferentes faixas etárias estiveram mais presentes em períodos do dia alternados. Os idosos fizeram uso do parque com mais frequência no período da manhã, os adolescentes foram mais presentes no meio do dia, as crianças no período da tarde e os adultos no período da noite (tabela 3).

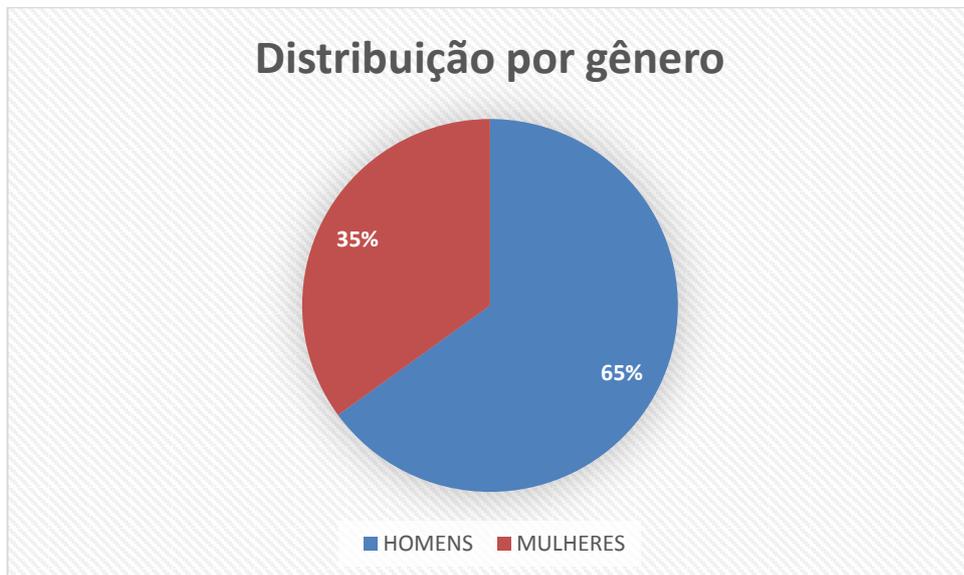
**Tabela 3 Característica do usuário do parque por período da semana/período do dia**

Período	Mulher				Homem			
	Criança	Jovem	Adulto	Idoso	Criança	Jovem	Adulto	Idoso
<b>Período da Semana</b>								
Dia de Semana	3,45%	15,76%	65,74%	15,05%	7,70%	23,73%	53,96%	14,61%
Final de Semana	12,82%	13,60%	66,88%	6,70%	9,54%	25,10%	57,63%	7,73%
<b>Período do Dia</b>								
Manhã	0,43%	6,52%	65,53%	27,52%	2,95%	9,50%	56,34%	31,21%
Almoço	6,17%	37,02%	51,36%	5,44%	11,08%	33,43%	47,50%	8,00%
Tarde	11,03%	20,66%	58,06%	10,25%	14,65%	36,63%	41,20%	7,52%
Noite	6,83%	13,04%	71,13%	9,00%	6,21%	20,55%	62,30%	10,94%

**Fonte:** Trabalho de campo (2015)

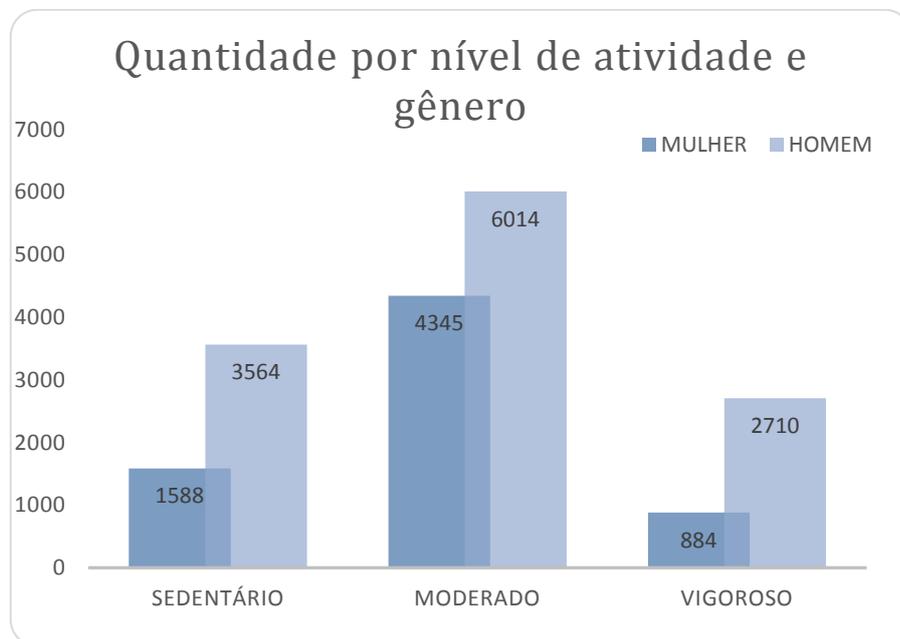
Mais homens do que mulheres (65% x 35%) utilizaram o parque durante o semestre, e esse padrão foi consistente dentro dos três níveis de AF (Figuras 19 e 20).

**Figura 19** Distribuição de usuários do Parque do Povo por gênero (observação sistemática)



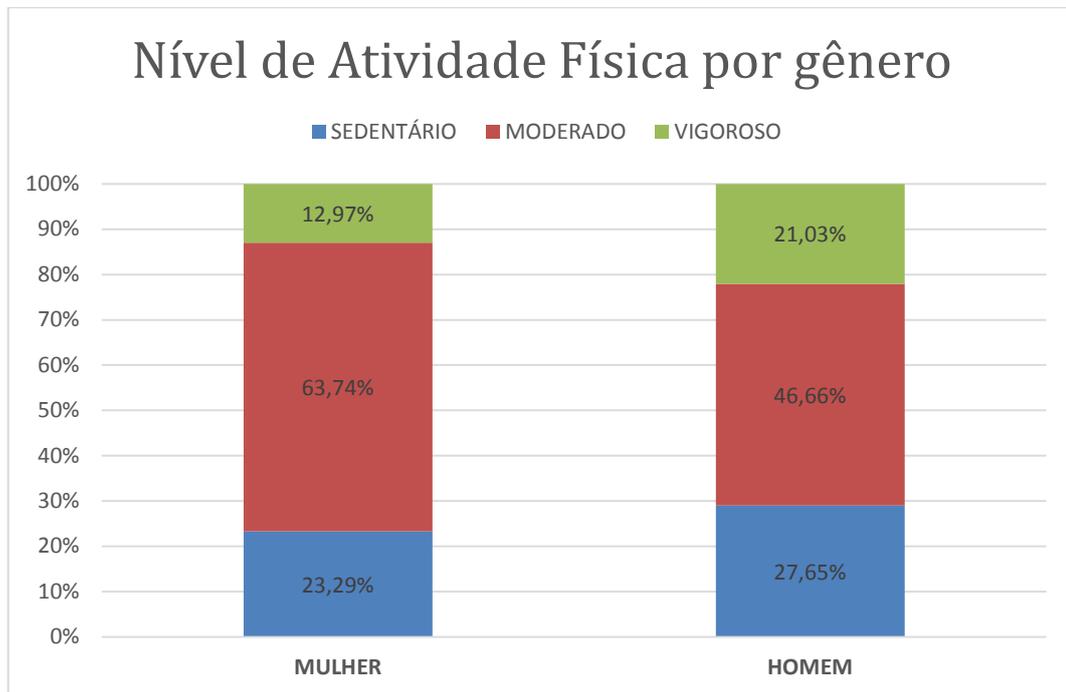
Fonte: Trabalho de campo (2015)

**Figura 20** Quantidade de frequentadores observados no Parque do Povo por nível de atividade física e gênero



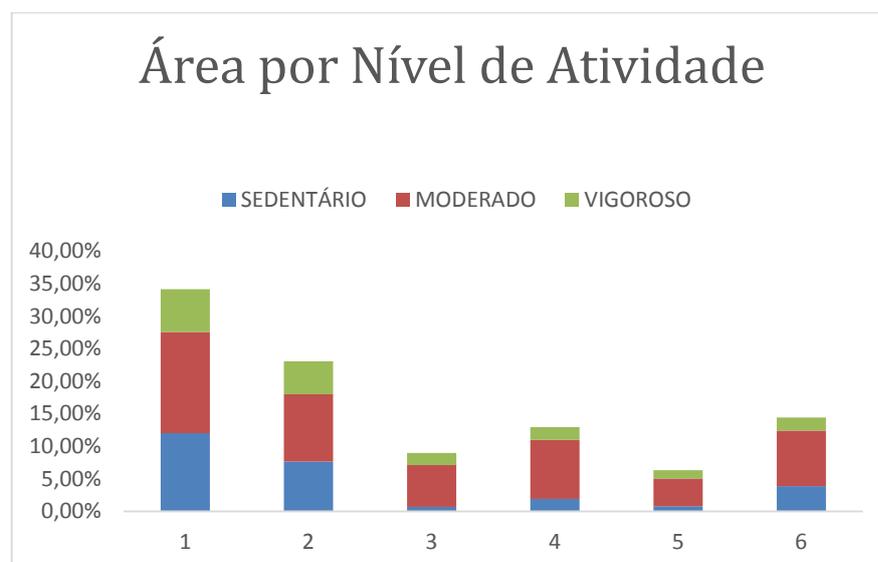
Fonte: Trabalho de campo (2015)

Os homens estiveram mais envolvidos em atividades sedentárias e vigorosas que as mulheres. Essas, porém, estiveram mais envolvidas em atividades moderadas (figura 21).

**Figura 21** Nível de atividade por gênero

**Fonte:** Trabalho de campo (2015)

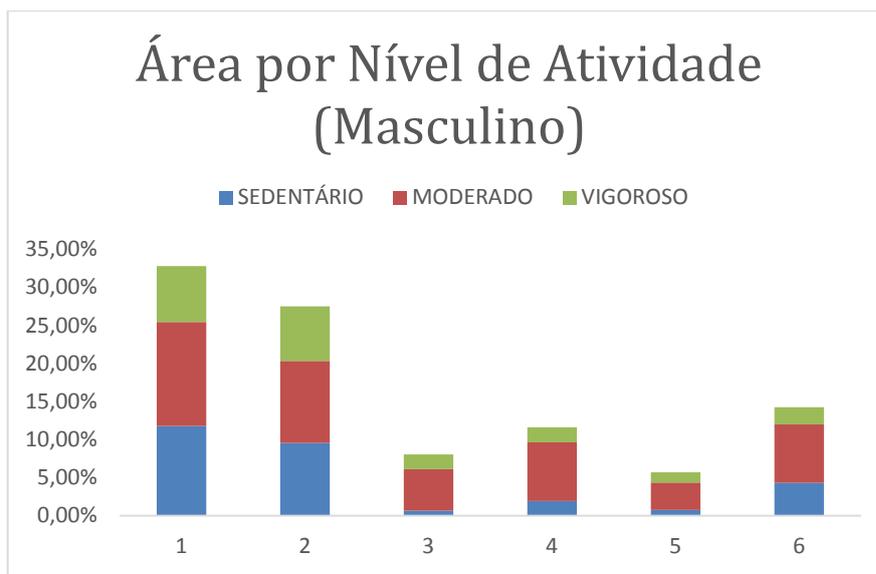
O nível de AF dos participantes variou de acordo com a quadra. A quadra 1 foi a mais frequentada para os 3 níveis de atividade, seguidas das quadras 2, 6, 4, 5 e 3 sequencialmente (figura 22).

**Figura 22** Área por nível de atividade

**Fonte:** Trabalho de campo (2015)

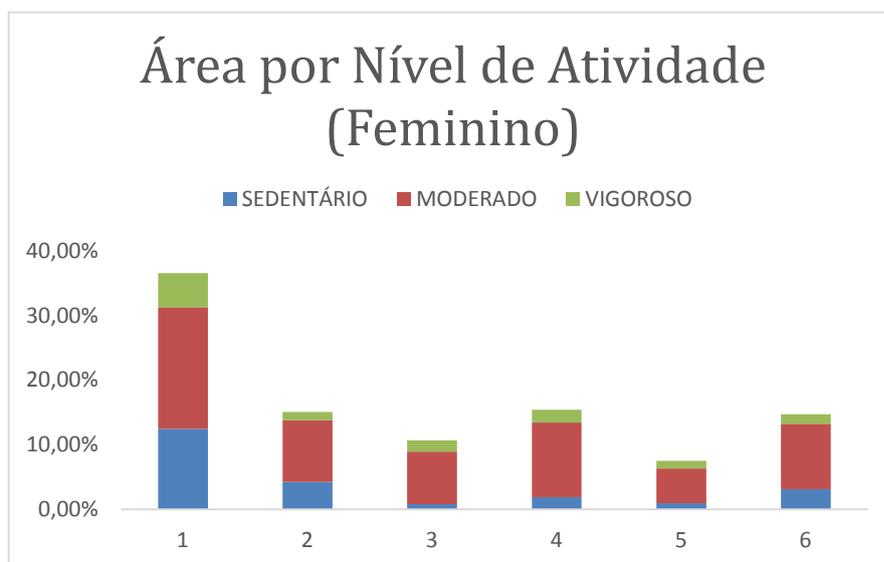
As quadras 1 e 2 foram substancialmente mais frequentadas para a realização de atividades vigorosas. Um número desproporcional de homens ocupou a quadra 2, com determinadas instalações desportivas – campos de futebol e ginásio poliesportivo (Figuras 23 e 24).

**Figura 23** Área por nível de atividade e gênero (masculino)



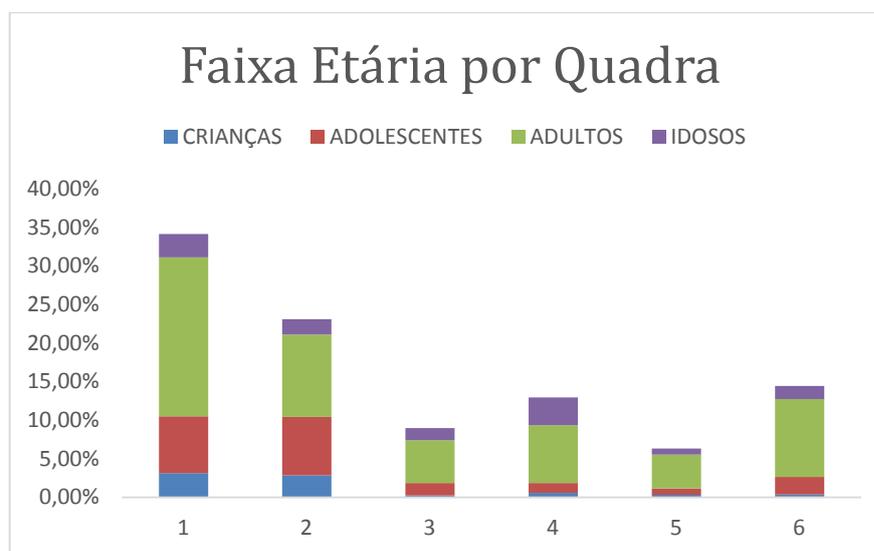
Fonte: Trabalho de campo (2015)

**Figura 24** Área por nível de atividade e gênero (feminino)



Fonte: Trabalho de campo (2015)

Apesar da preferência dos usuários pelas quadras 1 e 2, observou-se um maior número de idosos na quadra 4. As crianças quase não foram observadas nas quadras 3, 4, 5 e 6 (figura 25).

**Figura 25** Faixa etária por quadra

Fonte: Trabalho de campo (2015)

### 5.3.2 Resultados da Aplicação do Questionário

Foram aplicados 200 questionários utilizando-se de métodos de amostragem probabilísticos a frequentadores do Parque do Povo maiores de 18 anos durante o primeiro semestre de 2015, em dias da semana e horários variados para representar de forma mais abrangente a população estudada.

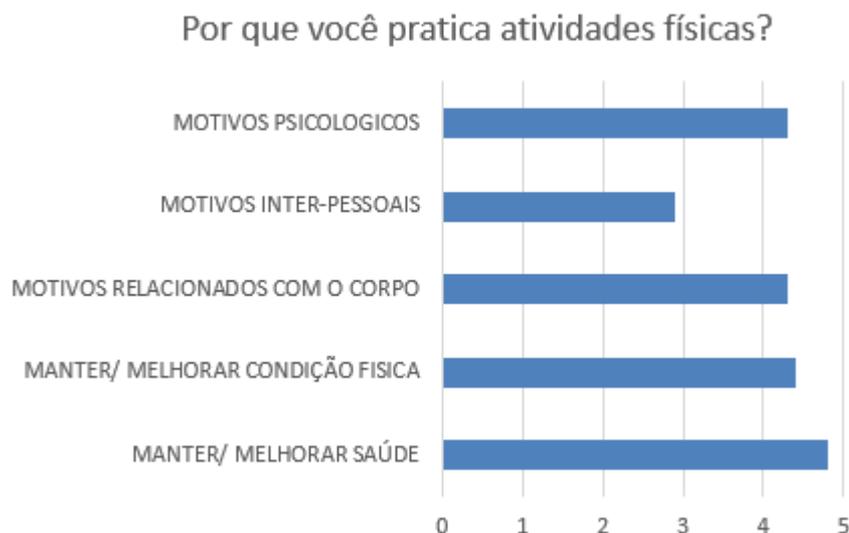
A tabela 4 apresenta a caracterização de algumas variáveis sociais e demográficas da população do estudo. Dos 200 frequentadores entrevistados, a maioria eram mulheres (52%), com a idade entre 26 e 35 anos (33%), solteiros e casados (47% e 43%), que completaram o nível superior (56%).

**Tabela 4 Apresentação dos resultados da aplicação de questionários**

Variável	n	(%)
Sexo		
Homens	91	48%
Mulheres	109	52%
Idade		
18 a 25	40	20%
26 a 35	66	33%
36 a 45	54	27%
46 a 55	26	13%
56 ou mais	14	7%
Estado Civil		
Solteiro	94	47%
Casado	86	43%
Divorciado	12	6%
Viúvo	8	4%
Escolaridade		
Ensino Superior	112	56%
Ensino Médio	76	38%
Ensino Fundamental	10	5%
Ensino Fundamental Incompleto	2	1%

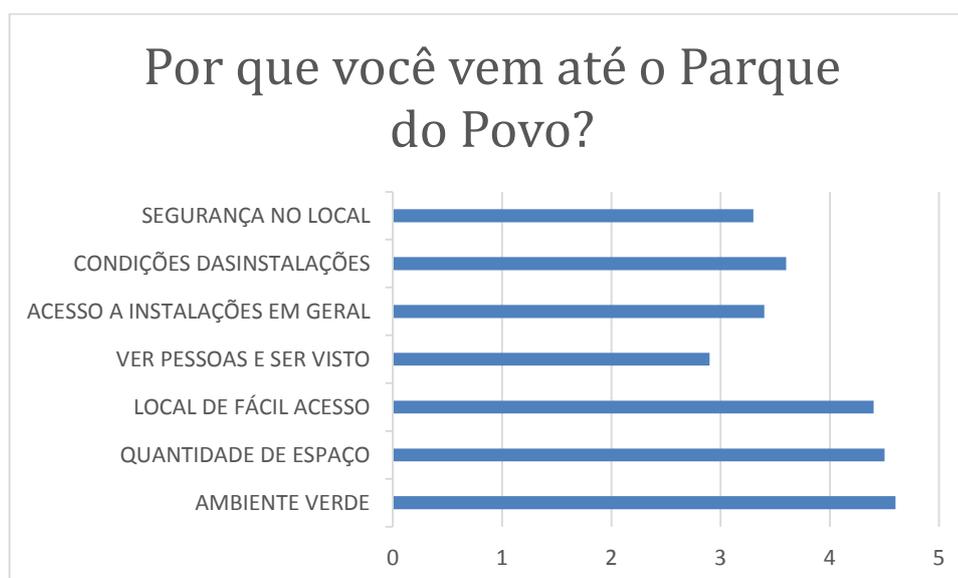
**Fonte:** Elaborado pela autora (2015)

Quando questionados em relação aos motivos que os levam à prática de AF, os motivos relacionados a manter e melhorar a saúde tiveram a média mais alta da escala Likert apresentada, seguidos dos motivos relacionados à condição física, psicológicos e aqueles relacionados com o corpo. Os motivos interpessoais obtiveram a menor média nessa questão (figura 26).

**Figura 26** Motivos que levam a prática de atividade física

**Fonte:** Trabalho de campo (2015).

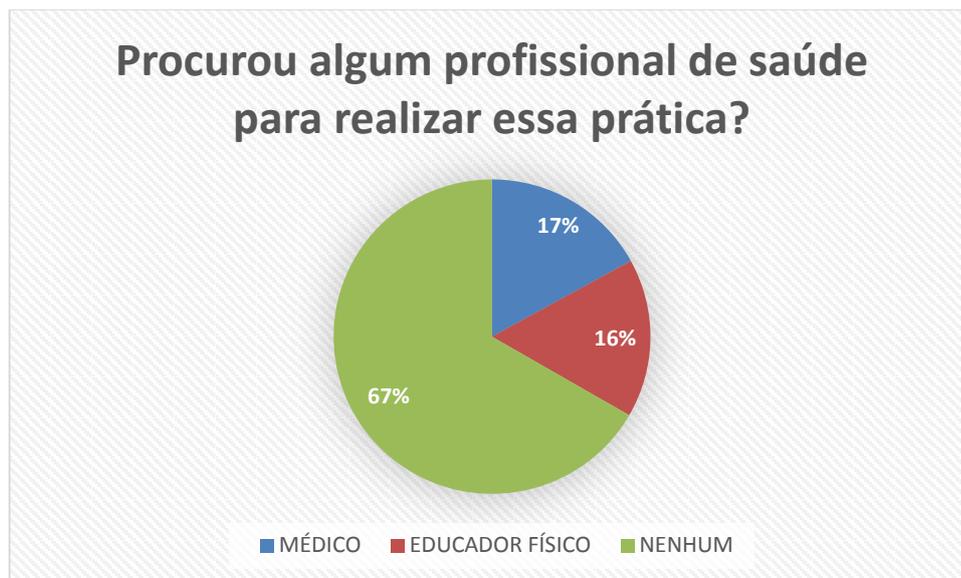
O ambiente verde obteve a maior média na questão que levantou os motivos que levavam aqueles usuários até o Parque do Povo para a prática de AF. A quantidade de espaço que o parque oferece e o fácil acesso deste também tiveram média acima de 4 em uma escala de 0 a 5 (figura 26). A menor média nessa questão ficou para o item “ver pessoas e ser visto”, que alcançou a média 2,9 (figura 27).

**Figura 27** Motivos que levam os usuários até o Parque do Povo para a prática de atividades físicas

**Fonte:** Trabalho de campo (2015)

A maioria dos frequentadores do parque relataram não terem tido orientação profissional para a realização da AF (67%), sendo aqueles que procuraram orientação médica ou de profissional de educação física apenas 17% e 16% respectivamente (figura 28).

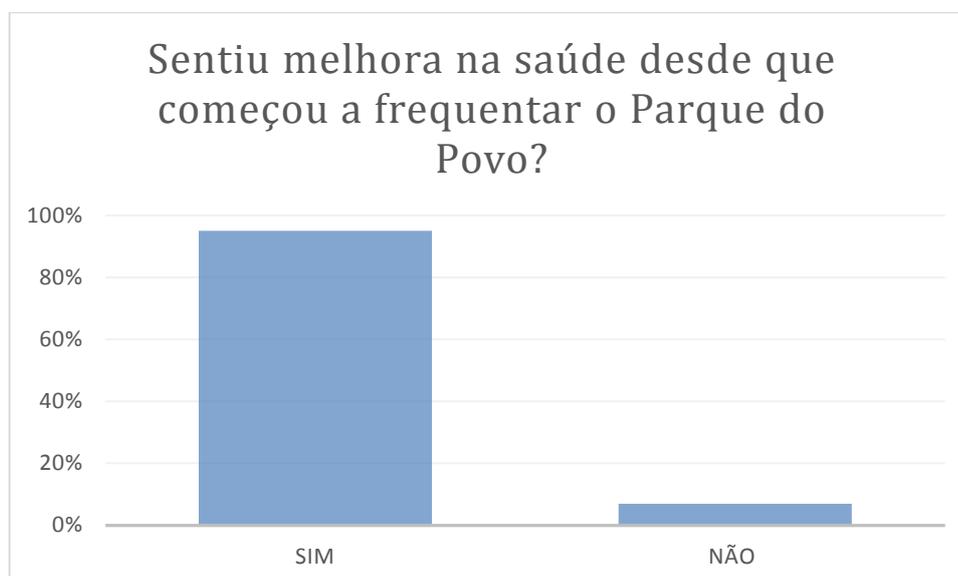
**Figura 28** Orientação profissional dos usuários do Parque do Povo para a prática de atividades físicas



**Fonte:** Trabalho de campo (2015)

Apenas 5% dos entrevistados relataram não terem sentido melhora na saúde desde que começou a frequentar o parque para a prática de AF (figura 29).

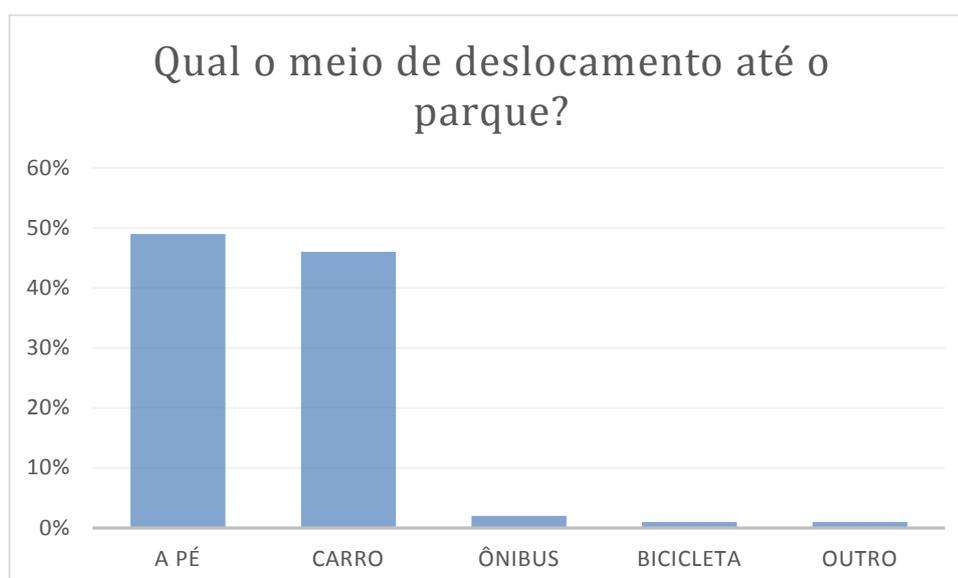
**Figura 29** Ganho subjetivo em saúde com a prática de atividade física no Parque do Povo



Fonte: Trabalho de campo (2015)

Quase a metade dos entrevistados vão a pé até o parque (49%), e a outra metade (46%) utiliza o carro como meio de transporte. O ônibus, a bicicleta e outros meios representaram apenas 2%, 1% e 1% respectivamente (figura 30).

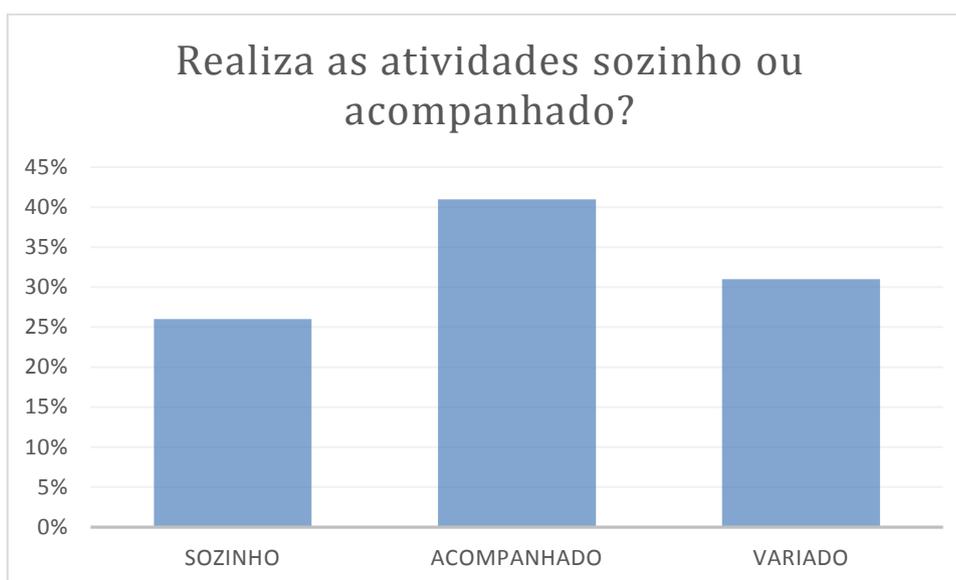
**Figura 30** Meio de deslocamento até o Parque do Povo



Fonte: Trabalho de campo (2015)

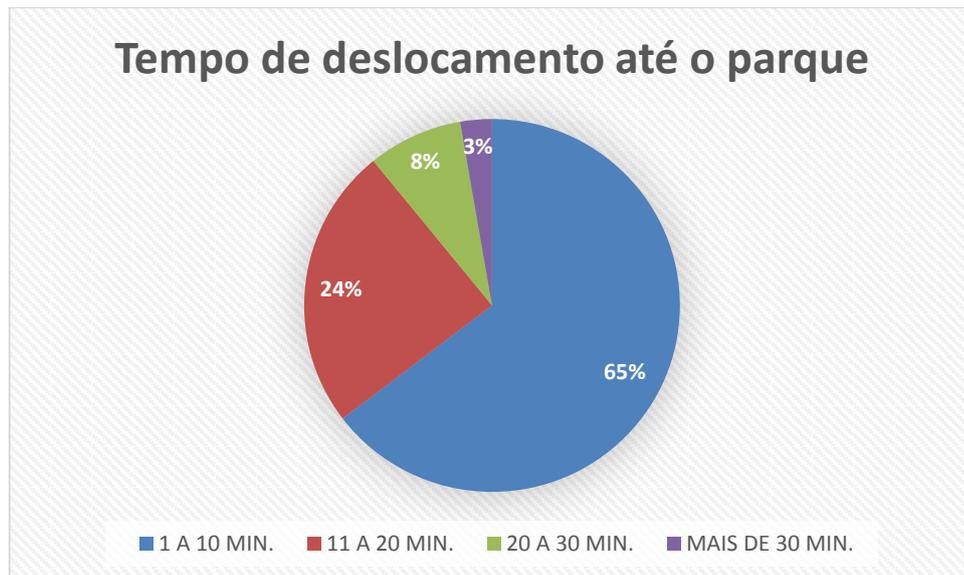
Apenas 26% dos frequentadores relataram estar sempre sozinhos durante a AF no parque. A maioria relatou estar sempre acompanhado (41%), ou estar às vezes sozinho e as vezes acompanhado (31%). (figura 31)

**Figura 31** Relato de realização de atividades físicas sozinho ou acompanhado



Fonte: Trabalho de campo (2015)

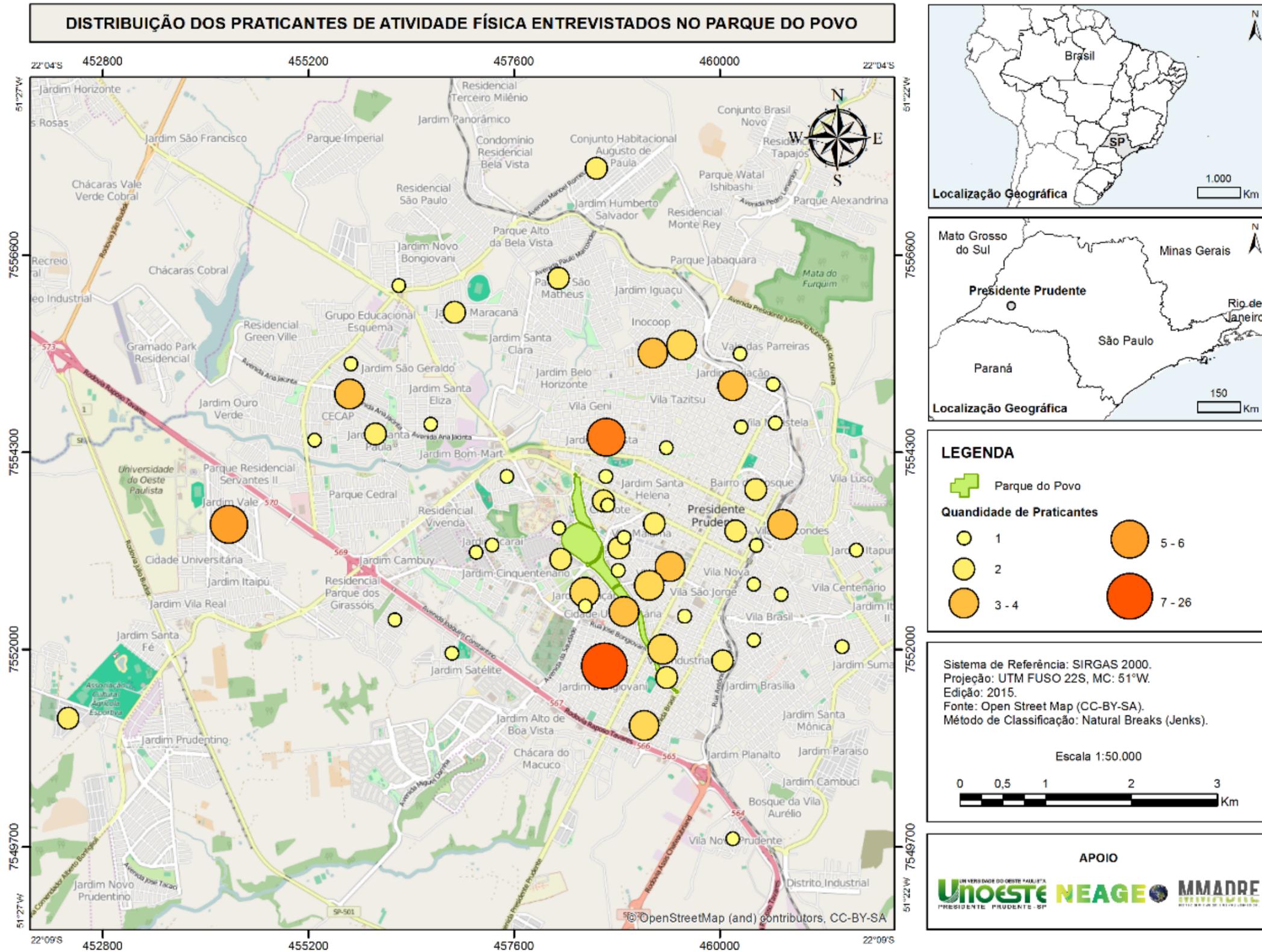
Em relação ao tempo de deslocamento até o parque, 65% dos usuários levaram 10 minutos ou menos para chegar até o parque. Apenas 3% relatou precisar de mais de 30 minutos para a chegada até o local (figura 32).

**Figura 32** Tempo de deslocamento até o Parque do Povo

**Fonte:** Trabalho de campo (2015)

O bairro em que os entrevistados residem foram listados, e através disso pode-se observar o raio de abrangência que o parque exerce na cidade (figura 33).

Figura 33 Raio de abrangência do Parque do Povo em relação aos bairros da cidade



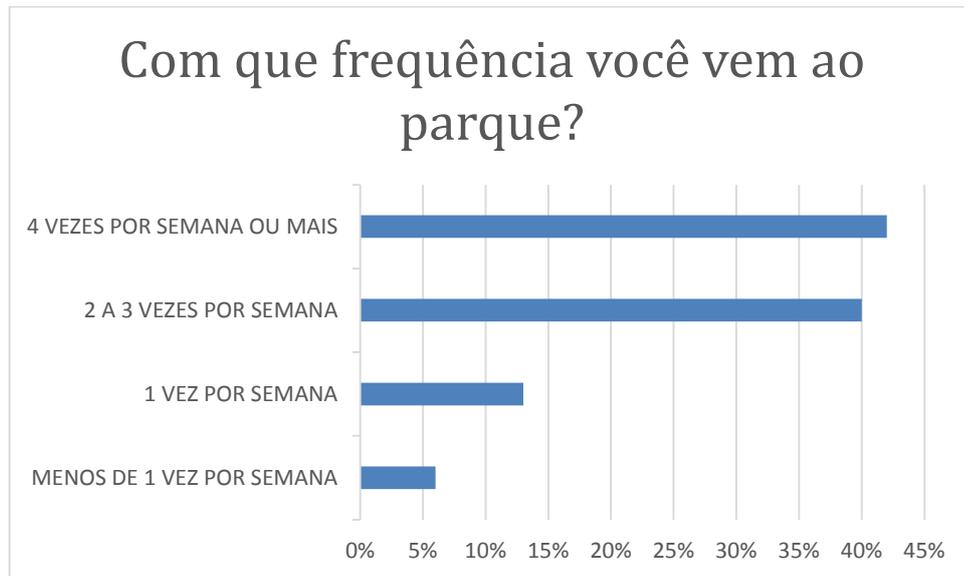
Mais da metade dos frequentadores alegaram permanecer no local por mais de uma hora e menos de uma hora e meia (54%). Apenas 5% deles disseram que permanecem por mais de duas horas (figura 34).

**Figura 34** Tempo de permanência no Parque do Povo



Fonte: Trabalho de campo (2015)

Em relação à frequência semanal, 42% dos frequentadores relataram ser frequentadores assíduos, fazendo o uso do parque em 4 dias da semana ou mais. 40% relatou a frequência de 2 a 3 vezes por semana, 19% visita o parque uma vez por semana e 8% menos de 1 vez na semana. (figura 35)

**Figura 35.** Frequência semanal de usuários do Parque do Povo

Fonte: Trabalho de campo (2015)

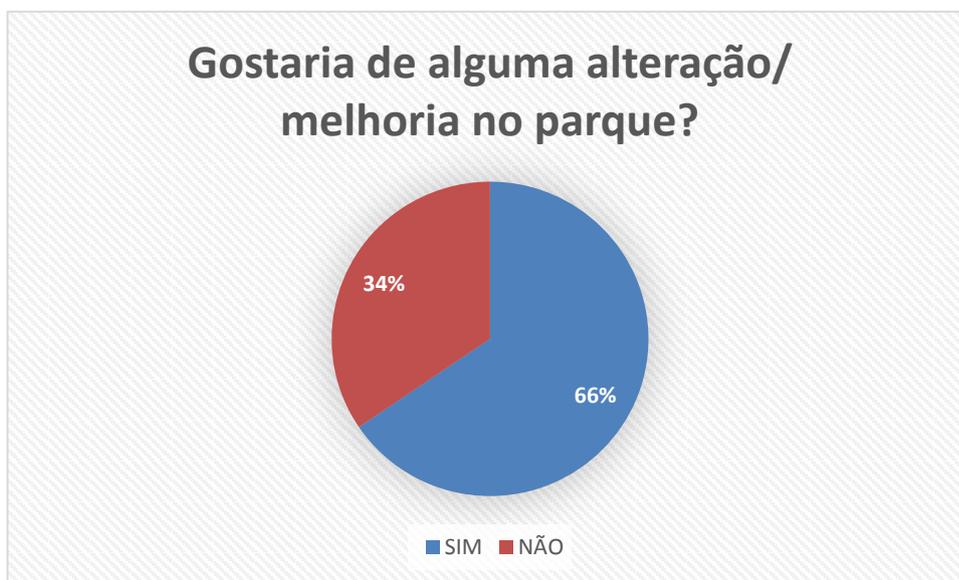
Quando questionados a respeito da existência de um outro local propício para a prática de AF mais próximo a sua residência ou local de trabalho do que o Parque do Povo, 43% dos entrevistados disseram que sim, existe um local mais próximo, e 57% disseram que não. (figura 36)

**Figura 36.** Existência de outro local próprio para atividades físicas próximo a residência do usuário

Fonte: Trabalho de campo (2015)

Sobre o desejo de mudanças no parque estudado, 66% dos usuários mostraram que desejam sim algum tipo de alteração ou melhoria, e 34% declaram não ser necessário (figura 37).

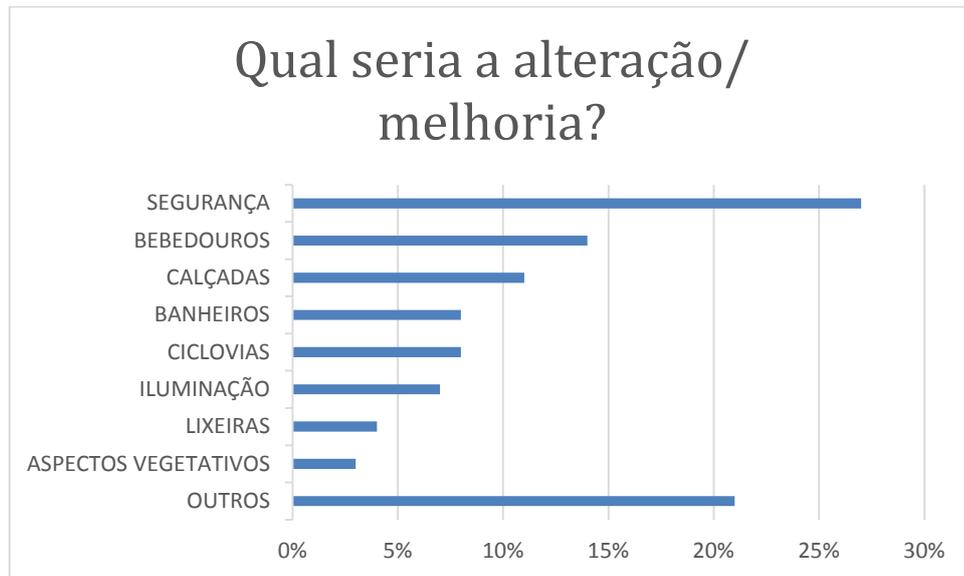
**Figura 37** Desejo de alterações ou melhorias no Parque do Povo



**Fonte:** Trabalho de campo (2015)

Àqueles que responderam positivamente ao desejo de melhorias foi pedido para que relatassem qual seria o desejo em questão. A necessidade de mais segurança no parque correspondeu a 27% das respostas, seguida da necessidade de bebedouros (14%), mais calçadas ou melhorias nas calçadas (11%), instalação de banheiros (8%), ciclovias (8%), mais iluminação (7%), lixeiras (4%) e melhorias no aspecto vegetativo do parque (3%). Outras melhorias foram solicitadas, mas representaram menos de 2% das respostas (lagos, mais quadras de areia, mais pontos de wi-fi, aulas de ginástica gratuitas e travessias para pedestres) (figura 38).

**Figura 38** Necessidade de alterações ou melhorias relatadas pelos usuários



Fonte: Trabalho de campo (2015)

Quando questionados sobre o papel ativo do Parque do Povo como um ambiente motivador para a prática de AF, 95% dos usuários afirmaram que essa relação é positiva (figura 39).

**Figura 39.** Papel do Parque do Povo como motivador para a prática de atividades físicas

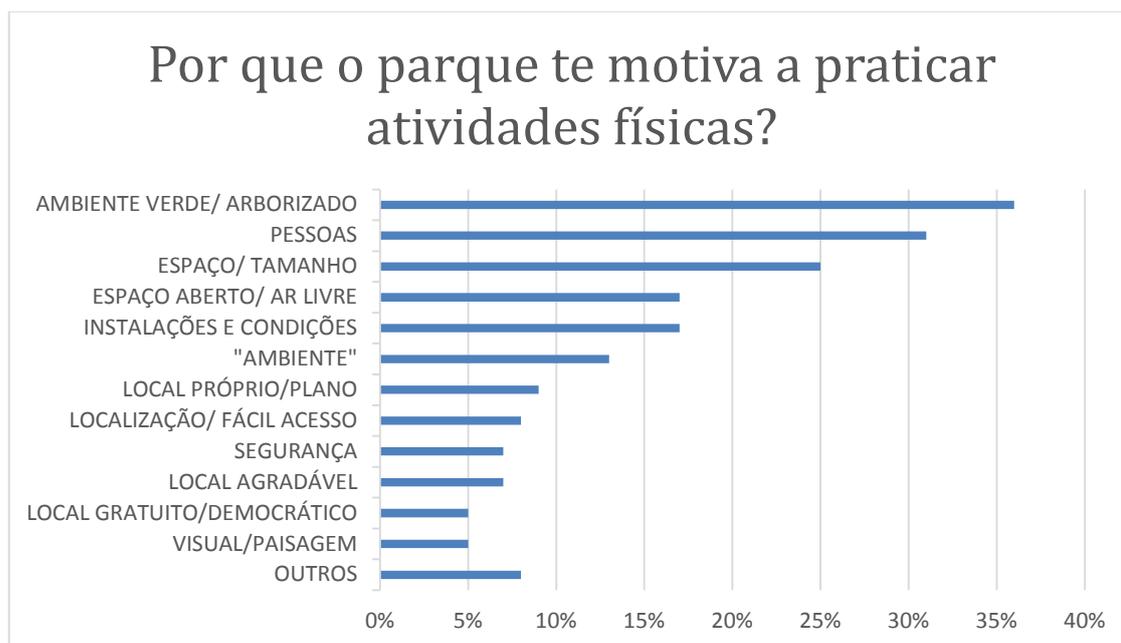


Fonte: Trabalho de campo (2015)

A questão aberta e final convidou os respondentes a relatar a razão que o faz considerar o Parque do Povo como motivador para a prática de AF (em caso de resposta afirmativa na questão anterior). O motivo mais relatado foi o fato de

o parque ser um ambiente verde e/ou arborizado (36%), seguido do motivo relacionado a “pessoas”, “ver pessoas”, ou “ver pessoas se exercitando” (31%). A quantidade de espaço ou tamanho do parque também demonstrou ter papel significativo, correspondendo a 25% das respostas (figura 40).

**Figura 40.** Motivos relatados pelos usuários que consideram o Parque do Povo como um local que motiva a prática de atividades físicas



**Fonte:** Trabalho de campo (2015)

### 5.3.3 Discussão dos resultados

Este estudo procurou elucidar as características do uso do Parque do Povo na prática de AF em Presidente Prudente/SP. Os resultados encontrados demonstraram que o parque é bastante utilizado na busca por saúde na população, já que as atividades moderadas prevaleceram em mais de 50%, e as atividades sedentárias representaram apenas 27% do nível de AF observado. Esses achados estão de acordo com outros estudos realizados no Brasil (REIS, 2001; CASSOU, 2009; HINO et al., 2010), e desacordo com estudos realizados nos Estados Unidos e na Austrália, onde as atividades passivas superaram muito a prática de AF regular (GILES-CORTI et al., 2005; BROWNSON et al., 2000). Apesar de os dados do IBGE trazerem as informações que 46% da população brasileira é sedentária (IBGE, 2014), os dados coletados podem sugerir que os parques verdes urbanos recebem maior importância na busca de saúde através da AF no Brasil, quando comparados

aos outros países estudados. Além disso, o fator econômico influencia a escolha desses locais (VEITCH et al., 2012), e o acesso gratuito pode estar relacionado a essa preferência no Brasil, já que mais de 49% da população que pratica esportes no país, opta por locais públicos (BRASIL, 2015).

Outra possível explicação para esse alto índice de AF encontrado no Parque do Povo refere-se ao contexto socioeconômico do próprio local. Parra et al. (2010), ao analisar os parques de Recife em momento anterior a uma intervenção governamental, notaram que aqueles inseridos em bairros de classe média-alta trouxeram índices de AF muito superiores quando comparados aos bairros de classe baixa, o que indica que quanto mais poder aquisitivo possui o meio, mais conscientes e bem instruídos em relação a necessidade de AF são os seus moradores. Ao observarmos o raio de influência do parque (figura 32), nota-se que a maioria da população que o frequenta reside nas proximidades do local, indicando mais uma vez que, dada a valorização do entorno, a contemplação de interesses socioeconômicos privados durante o processo de implantação e desenvolvimento do parque resultou em uma diferenciação e segregação socioespacial que sugere que o fato de o Parque do Povo ser muito utilizado para a prática de AF hoje reflete a realidade “elitizada” que o parque se insere.

Mais um fator que colabora para essa reflexão é o grau de escolaridade dos entrevistados: 56% relataram possuir nível superior completo, enquanto apenas 6% não completaram o ensino médio. Dados do IBGE (2010) revelam que as pessoas que frequentavam cursos de nível superior no Brasil estavam mais concentradas nas classes dos maiores rendimentos domiciliares per capita, pertencendo às famílias que recebem mais de cinco salários mínimos. Fica claro que, quanto maior o poder econômico do indivíduo, mais propício a acessar uma boa educação ele está, e, sendo assim, mais ciente em relação às maneiras de evitar as doenças crônicas o mesmo se encontra. A isso, adiciona-se a preocupação com a classe menos instruída da cidade, que além de ser a mais sedentária no geral (BRASIL, 2015), acaba sendo muitas vezes excluída até mesmo de locais como o Parque do Povo, em que o acesso é gratuito, mas que por fatores políticos, sociais e até mesmo de lógica imobiliária, não permitem a apropriação desse espaço urbano efetivamente.

Existe um consenso encontrado em um número significativo de pesquisas ao se tratar da relação positiva entre o fácil acesso e/ou proximidade a

parques urbanos e o aumento do nível de AF nesses locais (REIS, 2001; GILSCORTI et al., 2005; COHEN et al., 2007; KACZYNSKI AND HENDERSON, 2007; KACZYNSKI, POTWARKA e SAELENS, 2008; SUGIYAMA et al., 2008; COOMBES, JONES e HILLSDON, 2010; VEITCH et al., 2013). O fator proximidade também foi importante nesse estudo, já que 49% dos usuários vão a pé até o local, e apenas 11% levam mais de 20 minutos para chegar até o parque. Além disso, o mapa construído com as informações dos bairros em que os usuários residem, nos leva a perceber que a maioria deles mora próximo ao local (figura 32), e o quesito “local de fácil acesso” também foi amplamente considerado entre os respondentes.

A caminhada foi a atividade mais observada no parque, complementando o Diagnóstico Nacional do Esporte (BRASIL, 2015), que aponta que a caminhada é a AF mais comum praticada nos horários de lazer no país, tanto para homens como para mulheres. Ademais, a pesquisa se incumbiu de questionar: Quando você pensa em atividade física, qual é a primeira imagem que lhe vem à mente? A maioria das respostas foram direcionadas para a caminhada (30,7%). O Parque do Povo possui calçadas em todo seu arredor, além de pistas para caminhada no interior de suas quadras, em toda a sua extensão, incentivando essa prática.

Apesar de o Censo 2010 relatar que a proporção de homens e mulheres na cidade de Presidente Prudente é praticamente a mesma (52,1% x 47,9%, respectivamente), os homens estiveram muito mais presentes no parque (65%) que as mulheres (35%). Esse fator também foi observado em parques da Europa (HILLSDON et al., 2006; BEDIMO-HUNG; MOWEN; COHEN, 2005) e Canadá (COHEN et al., 2007), porém não foi observado em estudos realizados no sul do Brasil por Reis (2001), Cassou (2009) e Hino et al. (2010), que encontraram uma divisão de gênero bastante proporcional nas cidades de Curitiba e Florianópolis. Os homens também prevaleceram nos achados de Parra et al. (2010), em estudo realizado no Recife, porém essa diferença foi menos significativa (homens=56%, mulheres=44%). Além disso, os autores também observaram que nos parques de Pernambuco em que havia programas gratuitos de incentivo à saúde, como aulas de ginástica e aconselhamentos nutricionais, o número de mulheres aumentou significativamente. Esses resultados sugerem que as mulheres de determinadas regiões do país podem estar mais conscientes quanto a necessidade de AF no dia a dia, e ainda, que a utilização de espaços públicos

abertos para a implementação de programas de promoção de saúde é uma estratégia eficiente em prol da mulher brasileira.

Os questionários aplicados trouxeram resultados diferentes quanto ao gênero: cerca de metade das respondentes foram mulheres. Observa-se que alguns estudos realizados no Brasil admitiram os mesmos resultados (REIS, 2001; CASSOU, 2009), e também utilizaram instrumentos de autor-relato como meios metodológicos. Incute-se a isso o fato de as mulheres parecerem ser mais susceptíveis a responder questionários, além de estarem menos envolvidas em atividades vigorosas, fatores que colaboram para o aumento da porcentagem do gênero quando esse instrumento é utilizado.

O fato de os homens estarem mais presentes no parque, se engajarem em mais atividades vigorosas do que as mulheres e ocuparem em número desproporcionalmente maior a área com mais instalações desportivas, pode ser parcialmente explicado através do tipo de atividade escolhida. Evidências mostram que no Brasil, os homens preferem jogar futebol e as mulheres preferem a caminhada como principal AF de lazer (MALTA et. al. 2009; BRASIL, 2015). Atividades como uma partida de futebol pode envolver vários homens ao mesmo tempo, no mesmo local, o que elevaria o número de indivíduos observados em um dado momento e refletiria nessa discrepância.

O baixo número de crianças observado no estudo (7%) chama a atenção, já que o parque oferece vários playgrounds, bem como áreas de uso comum que poderiam ser desfrutadas por essa faixa etária. Além disso, o público infantil aumenta aos finais de semana, o que sugere um acordo com os achados de Hino et al. (2010), que constatou que as praças recebem mais crianças que os parques, e que isso se deve ao fator proximidade, já que as praças estariam mais próximas às residências do que os grandes parques. Esse fator acaba por influenciar diretamente na disponibilidade diária dos adultos em acompanhar as crianças para atividades ao ar livre, disponibilidade essa que aumenta aos finais de semana e pode traduzir esse resultado.

A distribuição da população acima de 60 anos foi significativa, já que 13% da população observada pertencia a classe dos idosos, em uma cidade em que eles representam 13,6% do total da população (IBGE, 2014). Além disso, a pesquisa também trouxe dados importantes dessa faixa etária: o período da manhã foi o favorito e sua frequência diminuiu aos finais de semana. Esses achados podem

estar atribuídos a peculiaridades próprias da faixa etária, que é adepta a rotinas e vida diurna. Outro fator interessante é que uma das áreas menos frequentadas pela população em geral foi preferida por essa faixa etária. Nota-se que essa área possui pistas de caminhada em todo o seu interior e arredores, e que, de acordo com Diagnóstico Nacional do Esporte, 80% dos idosos brasileiros praticaram apenas a caminhada como AF em 2013 (BRASIL, 2015). Esse fator vai de encontro aos estudos de Cohen et al. (2007), que também observaram que o parque com um maior número de pistas de caminhada foi o mais frequentado por idosos. Os autores também sugerem que eles precisam de programas e incentivos para serem atraídos aos parques, e nota-se que as “academias da terceira idade” instaladas ao longo do Parque do Povo destacavam-se pela presença dos mesmos ao longo das observações.

O público adolescente representou 21% da população observada, o que mostra certa importância do local para a faixa etária. Os adolescentes homens foram mais vistos que as adolescentes mulheres (23%x15%), fato nitidamente visível nas pistas de skate durante as observações, local de grande concentração do público dessa faixa etária. Nota-se também a presença deles no período do meio do dia, muitas vezes caminhando pelo parque ou descansando nos bancos e locais com sombra de árvores. Esse fator pode estar relacionado ao número de escolas na região e aos seus respectivos horários de entrada e saída.

O nível de AF observado variou muito de acordo com o período do dia. As atividades vigorosas prevaleceram no período da noite (entre 17h:31min e 21h), que foi também o período mais frequentado no total (53%), e as atividades sedentárias foram mais observadas por volta do meio dia. Nesse “horário de almoço” foi observado também uma acentuada diminuição da frequência e do nível de AF dos usuários, o que pode sugerir que a maior parte dos frequentadores do parque sejam trabalhadores que buscam exercitar-se após o horário de serviço, ou até mesmo que o clima mais ameno no fim de tarde é mais atrativo ao público.

A pesquisa se propôs a entender se a qualidade ambiental trazida por espaços verdes urbanos se configuraria um fator indispensável para a prática de AF nas cidades. O “ambiente verde” foi o fator mais considerado na escolha dos usuários pelo local da pesquisa, liderando os resultados tanto da escala Likert como da questão aberta do questionário, e demonstrando, então, quão importante se configuram esses espaços na percepção e busca por saúde da população que

usufrui deles. Apesar disso, a diferença no número de pessoas observados em cada uma das seis quadras do parque é um fator importante a ser analisado, e pode trazer dúvidas quanto às respostas: as duas quadras com maior número de instalações e equipamentos disponíveis (quadras 1 e 2) receberam mais da metade das visitas durante o semestre.

Cohen et al. (2007) e Silva, Petroski e Reis (2009) apontaram que os recursos e equipamentos são mais importantes do que o tamanho ou a estética do parque. Percebe-se então que esse tipo de facilidade também atrai os frequentadores do Parque do Povo, já que a quadra com menos instalações em geral e com maior quantidade de árvores e vegetação (quadra 3 e 5) foram responsáveis por menos de 15% do fluxo de pessoas observadas. Esses achados são muito interessantes, e sugerem que a percepção trazida pela vegetação é que atribui um significado ao meio, e que o verde urbano desencadeia uma busca por saúde e qualidade de vida, porém, a percepção nem sempre identifica a realidade, e esta realidade trouxe os equipamentos e instalações dos parques como mais atrativos que a própria vegetação em si, configurando-os como os maiores responsáveis pelo alto número de usuários.

Ademais, a segurança percebida também é um fator observável que influencia o uso de parques urbanos (BEDIMO-RUNG; MOWEN; COHEN, 2005; BROOMHALL, 1996), destacando-se o fato de que a quadra mais frequentada do parque possui um posto policial em seu interior. Além disso, quando questionados sobre as necessidades de alterações no Parque do Povo, a “segurança” foi o quesito mais citado pelos usuários. Kaczynski, Potwarka e Saelens (2008), por sua vez, não perceberam a segurança como fator influente na escolha de parques para a prática de AF no Canadá. Essa diferença pode se dar ao fato de a segurança ser uma preocupação maior nos países em desenvolvimento.

Outro fator que pode ter influenciado o favoritismo da quadra 1 é o fato de ela possuir uma área maior de estacionamento, o que estaria de acordo com os estudos realizados em Curitiba (CASSOU, 2009), que também perceberam o estacionamento como um dos principais responsáveis pela escolha do local. Quase a metade dos usuários (46%) utiliza o carro para ir até o parque, o que justifica essa importância.

A busca pelo bem-estar e por melhoria na qualidade de vida são as razões mais apontadas pelos brasileiros para fazer AF, ficando a condição física em

segundo lugar, motivos psicológicos em terceiro (relaxar no tempo livre e harmonia entre corpo e mente) e os motivos interpessoais (relacionar-se com amigos ou fazer amizades) com a quarta colocação, considerados por menos de 10% da população (BRASIL, 2015). A pesquisa de campo apontou resultados muito semelhantes, trazendo os motivos relacionados à saúde no topo da escala Likert, seguidos das condições físicas, psicológicas e por último os motivos interpessoais. É importante destacar, porém, que a última pergunta do questionário (apêndice II) indagou através de questão aberta o que torna o Parque do Povo um local motivador para AF, e nessa questão os motivos relacionados a ver pessoas no parque foram trazidos por mais de 30% dos respondentes, recebendo a segunda colocação. Mais uma vez coloca-se em questão os instrumentos de autor-relato, que podem confundir ou não refletir a realidade de maneira totalmente eficaz.

Outro ponto a ser observado é que 90,3% dos brasileiros indicam que, durante a realização das AF, não recebem a orientação de um profissional (BRASIL, 2015). No Parque do Povo esse dado foi um pouco menos preocupante, pois 33% dos usuários alegaram ter procurado orientação médica ou de educador físico. Apesar de ser um dado positivo em relação à realidade nacional, mais uma vez somos remetidos ao local em que o parque se insere e à sua realidade socioeconômica, que podem refletir nessa preocupação e disponibilidade financeira de procurar por ajuda profissional. Não obstante à maioria que indica não ter procurado ajuda profissional, 95% dos usuários alegaram ter sentido melhora na sua saúde desde que iniciou a prática de AF no parque, ratificando o papel do local na promoção de saúde e prevenção de doenças dos cidadãos prudentinos que fazem uso do local.

A frequência semanal dos usuários, bem como o tempo que permanecem no parque, revelam que o local se tornou parte da rotina de seus frequentadores. Mais de 40% dos respondentes alegaram utilizar o local 4 vezes por semana, e três quartos deles permanecem por mais de uma hora. Ademais, uma porcentagem bastante significativa (43%) relatou possuir um outro local propício para a prática de AF mais próximo à sua residência, mas optam por se locomover até ali. Essas informações revelam que o Parque do Povo é valorizado por seu público.

De maneira geral, os brasileiros têm consciência dos riscos que correm por não praticarem esportes ou atividades físicas. Mas se destaca o percentual

(41,5%) registrado na região Sudeste para aqueles que, a despeito de saber dos riscos, não demonstram esforço para sair do sedentarismo (BRASIL, 2015). Autores que fizeram uso do SOPARC no estado do Pernambuco (PARRA et al., 2010) constataram que os parques urbanos em que foram implementadas ações governamentais de incentivo à saúde (ginástica, dança, caminhada, corrida, jogos, brincadeiras, palestras, oficinas, reuniões e serviços de orientação nutricional) receberam um aumento muito significativo do número de usuários, com destaque para o público feminino e idoso, além de obter um importante aumento no número de atividades vigorosas sendo realizadas. Percebe-se que, frente à realidade da região Sudeste, a necessidade de utilização de espaços públicos para programas incentivadores como esse se torna urgente, podendo trazer muito mais do que ganhos em saúde, mas também a minimização de contrastes sociais e econômicos, através da oferta de serviços públicos que garantam a inclusão social e a melhoria da qualidade de vida da população.

Durante as observações, muitas áreas estiveram vazias em dias e períodos diversos. Percebe-se que, considerando todo o tempo que não é utilizado, o local poderia ter um impacto muito maior na população se fosse melhor aproveitado. Sabe-se que instalações e equipamentos em geral atraem o público (COHEN et al., 2007; VEITCH et al., 2012), e que o Parque do Povo tem passado por uma série de reformas para esse fim. Porém, um ganho muito maior poderia vir do agendamento de eventos e atividades organizadas em prol da busca por saúde da população, visto que já existem estudos que comprovam a eficiência desse tipo de ação em espaços urbanos (PARRA et al., 2010). Planejadores, supervisores e profissionais de saúde precisariam dispensar especial atenção a esse tipo de programa, no contexto de inversão de prioridades através do investimento na substituição da cultura da medicalização pela cultura de promoção da saúde.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muito tem se falado a respeito das doenças crônicas e do poder da AF regular no combate a elas. No Brasil, muitas intervenções de conscientização popular têm sido feitas em direção à mudança de comportamentos sedentários para reverter o quadro alarmante no país. Esse tipo de ação tem alcançado mudanças positivas, porém os efeitos pequenos e de curto prazo não alcançam o avanço necessário nos níveis de AF de uma população (BEDIMO-RUNG; MOWEN; COHEN, 2005).

A vegetação intraurbana mostrou-se uma importante aliada das estratégias de promoção de saúde, já que teve influência direta na autopercepção de saúde dos usuários. O ambiente verde foi o quesito mais valorizado na visão dos respondentes dessa pesquisa, apesar de o estudo de observação sistemática revelar que as instalações do local é que são, na realidade, o que traz as pessoas para praticar AF nos parques. Mesmo que o verde urbano configure um fator psicológico de incentivo, considera-se essencial a implantação de espaços urbanos de qualidade e melhoria daqueles já existentes.

Apesar de não termos indagado a renda ou atividade profissional dos respondentes em virtude da insegurança causado por esse tipo de questionamento, o alto índice de AF encontrado no Parque do Povo, o elevado nível de escolaridade de seus usuários, o raio de abrangência do parque em relação à malha urbana, além da própria observação qualitativa realizada em campo, demonstrou que o parque não atende de maneira equilibrada a população. Embora reconhecido por toda a comunidade como o “cartão postal” da cidade, o parque pode ser considerado um local frequentado predominantemente por pessoas que pertencem às classes sociais mais privilegiadas, refletindo traços do seu próprio processo de implantação, no qual a população de baixa renda foi praticamente “expulsa” do local.

Evidências encontradas nesse estudo esclarecem que determinados períodos do dia e da semana, além de características de gênero e faixa etária devem ser considerados para o aumento da eficácia de programas relacionados à promoção da saúde através da AF. Programas de incentivo à saúde nos ambientes urbanos já tem sua eficácia comprovada no país (PARRA et al., 2010), e a pesquisa revelou que o Parque do Povo poderia ser muito melhor aproveitado, em número de usuários e diversidade social. Programas públicos de saúde poderiam agregar mais

valor ao parque, multiplicar seu uso ativo e democrático, e então contribuir diretamente nos gastos municipais em saúde.

Estratégias dirigidas ao público infantil devem receber atenção na região, já que poucas crianças foram observadas, e a probabilidade de que uma criança ativa se torne um adulto também ativo tem sido constantemente relatada em estudos recentes (LAZZOLI et. al., 1998). Promover a AF na infância e na adolescência pode significar uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, e programas com esse objetivo poderiam ser oferecidos aos finais de semana, no período da tarde.

Os objetivos da pesquisa foram alcançados, e esse trabalho mostrou uma relação positiva entre áreas verdes urbanas e encorajamento para a prática de AF, revelando que o meio ambiente é uma importante chave para atingir grandes metas em saúde, por ser capaz de influenciar um número maior de pessoas por um período de tempo significativamente superior aos programas individuais de saúde.

Algumas limitações desse estudo podem ser identificadas. As observações foram realizadas em um mesmo parque, no interior do Estado de São Paulo, e os resultados refletem a realidade ambiental, política, social e cultural do local. A cidade é conhecida por seu clima quente durante a maior parte do ano, o que pode gerar uma grande influência na frequência e na prática de AF em ambientes abertos durante o dia. Além disso, os instrumentos de autor-relato utilizados na segunda etapa da pesquisa nem sempre expõem a realidade.

Este estudo tem também vários pontos fortes que devem ser destacados. Apesar de a metodologia SOPARC ser baseada em amostras momentâneas, proporcionando apenas uma informação instantânea sobre o ambiente, fora realizada uma série sistemática de observações em busca de aumentar a validade dos resultados. Ainda, preocupou-se em aplicar os questionários para averiguar as razões e percepções individuais que a observação sistemática não pode oferecer. Embora o número de estudos que associa o uso de parques com os níveis de AF esteja aumentando nos últimos anos, esse tipo de pesquisa ainda é escasso no Brasil, e na maioria das vezes concentrados na região sul do país.

Outros estudos que associem AF e espaços verdes urbanos devem ser explorados, para que intervenções futuras possam combater o sedentarismo na

população através do incentivo à prática de AF em espaços abertos, de acordo com suas especificidades, preferências e as diferenças entre as populações-alvo.

## REFERÊNCIAS

AAKER, D. A. **Administração Estratégica de Mercado**. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

ABREU, D. S. **Formação histórica de uma cidade pioneira paulista: Presidente Prudente**. Presidente Prudente: FFCL, 1972.

**ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. 8. ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2010.

ALBANO, M. P. **A importância do Planejamento Urbano Ambiental: a habitação social e a expansão urbana em Presidente Prudente**. 2013. Dissertação (Mestrado em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional) – Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE. Presidente Prudente.

AMORIM, M. C. C. T. **Análise ambiental e qualidade de vida na cidade de Presidente Prudente/SP**. 1993. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente.

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 6, n. 5, p.194-203, out. 2000.

AVAREZ, I. A. **Qualidade do espaço verde urbano: uma proposta de índice de avaliação**. 2004. Tese (Doutorado em Agronomia) – Escola Superior de Agricultura “Luis de Queiros”, Universidade de São Paulo, Piracicaba.

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

BEER, A. R.; DELSHAMMAR, T.; SCHILDWACHT, P. A changing understanding of the role of greenspace in high-density housing: a european perspective. **Built Environment**, Londres, v. 29, n. 2, p. 132-143, 2003.

BENINI, S. M. **Áreas verdes públicas: a construção do conceito e a análise geográfica desses espaços no ambiente urbano**. 2009. Dissertação (Mestrado em Geografia) – Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente.

BOOTH, F. W.; KRUPA, D. **Sedentary death syndrome is what researchers now call America's second largest threat to public health**. Washington, 29 maio 2001. Disponível em: <<http://hac.missouri.edu/RID/PressRelease.pdf>>. Acesso em: 12 out. 2015

BRANAS, C. C. et al. A difference-in-differences analysis of health, safety, and greening vacant urban space. **American Journal of Epidemiology**, Cary, v. 174, n.

11, p. 1296-1306, 2011. Disponível em:  
<<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3224254/>>. Acesso em: 14 out. 2015.

BRASIL. Ministério Do Esporte. **Diagnóstico nacional do esporte**, 2015. Disponível em: <[http://www.esporte.gov.br/diesporte/diesporte\\_grafica.pdf](http://www.esporte.gov.br/diesporte/diesporte_grafica.pdf)>. Acesso em: 12 jan. 2016.

BROOMHALL, M. H. **Study of the availability and environmental quality of urban open space used for physical activity**. 1996. Dissertação – University of Western Australia, Perth.

BROWNSON, R. C. et al. Measuring physical activity with the behavioral risk factor surveillance system. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Hagerstown, v. 32, n. 11, p. 1913-1918, 2000.

BRUGMANN, J. **Managin urban ecosystems**. The International Council For Local Environmental Initiatives (ICLEI). Review copy, 1992. p.15.

CAPORUSSO, D.; MATIAS, L. F. **Áreas verdes urbanas: avaliação e proposta conceitual**. São Paulo: SIMPGEO/SP, 2008.

CASSOU, A.C.N. **Características ambientais, frequência de utilização e nível de atividade física dos usuários de parques e praças de Curitiba - PR**. 2009. 130 p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba.

COHEN, D. A. et al. Contribution of public parks to physical activity. **American Journal of Public Health**, Washington, v. 97, n. 3, p. 509-514, 2007.

COLLET, C. et al. Fatores determinantes para a realização de atividades físicas em parque urbano de Florianópolis. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, v. 13, n. 1, p. 15-23, 2008.

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS MUNICÍPIOS (CMN). **Demografia: população urbana**. Cópia arquivada em 15 de agosto de 2012. Disponível em:  
<<http://www.cnm.org.br/areastecnicas/noticias/desenvolvimento-urbano>>. Acesso em: 23 out. 2010.

COOMBES, E.; JONES, A. P.; HILLSDON, M. The relationship of physical activity and overweight to objectively measured green space accessibility and use. **Social Science & Medicine**, Kidlington, v. 70, n. 6, p. 816-822, 2010.

COSTA, A. E. **Parque do Povo: tribos urbanas e territórios**. 2009. Monografia (Bacharelado em Geografia) – Departamento de Geografia, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista, Presidente Prudente.

DÍAZ, G. Vegetacion y calidad ambiental de las ciudades. **Arquitectura y Urbanismo**, v. 26, n. 1, p. 44-49, 2005.

GILES-CORTI, B. et al. Increasing walking: how important is distance to, attractiveness, and size of public open space?. **American Journal of Preventive Medicine**, New York, v. 28, n. 2, p. 169-176, 2005.

GOMES, M. A. S.; SOARES, B. R. Reflexões sobre qualidade ambiental urbana. **Estudos Geográficos**, Rio Claro, v. 2, n. 2, p. 21-30, jul./dez., 2004.

GUEDES, D. P. Atividade física, aptidão física e saúde. In: CARVALHO, T.; GUEDES, D. P.; SILVA, J. G. (Orgs.). **Orientações Básicas sobre Atividade Física e Saúde para Profissionais das Áreas de Educação e Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde e Ministério da Educação e do Desporto, 1996.

HILLSDON, M. et al. The relationship between access and quality of urban green space with population physical activity. **Public Health**, Bristol, v. 120, n. 12, p. 1127-1132, 2006.

HINO, A. A. F. et al. Using observational methods to evaluate public open spaces and physical activity in Brazil. **Journal of Physical Activity & Health**, Champaign, v. 7, supl. 2, p. S146-S154, 2010.

HOEHNER, C. M. et al. Perceived and objective environmental measures and physical activity among urban adults. **American Journal of Preventive Medicine**, New York, v. 28, supl. 2, p. 105-116, fev. 2005.

IBGE. **Pesquisa nacional de saúde: 2013: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas: Brasil, grandes regiões e unidades da federação**. Rio de Janeiro: IBGE. 2014. Disponível em: <<ftp://ftp.ibge.gov.br/PNS/2013/pns2013.pdf>>. Acesso em: 10 jan. 2016.

IBGE. **Distribuição da população por sexo, segundo os grupos de idade Presidente Prudente (SP)**. Disponível em: <[http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/webservice/frm\\_piramide.php?codigo=354140&corhomem=3d4590&cormulher=9cdbfc](http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/webservice/frm_piramide.php?codigo=354140&corhomem=3d4590&cormulher=9cdbfc)>. Acesso em: 05 out.. 2015.

ÍNDICE PAULISTA DE RESPONSABILIDADE SOCIAL. **Consulta**. Disponível em: <<http://indices-ilp.al.sp.gov.br/view/consulta.php?eixo=1&tema=2&varloc=681>>. Acesso em: 10 nov. 2015.

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

KACZYNSKI, A. T.; POTWARKA, L. R.; SAELENS, B. E. Association of park size, distance, and features with physical activity in neighborhood parks. **American Journal of Public Health**, Washington, v. 98, n. 8, p. 1451, 2008.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 1991.

LAZZOLI, J. K. et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 4, n. 4, p. 107-109, ago. 1998 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86921998000400002&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921998000400002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 25 jan. 2016.

LIMA, A. M. L. P et al. O Problema de utilização na conceituação de termos como espaços livres. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ARBORIZAÇÃO URBANA, 2., 1994, São Luís. **Anais...** São Luís: [s.n.], [1994?]. p. 539 – 549.

MAAS, J. et al. Physical activity as a possible mechanism behind the relationship between green space and health: a multilevel analysis. **BMC Public Health**, London, v. 8, n. 206, 2008.

MALTA, D. C. et al. Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 18, n. 1, mar. 2009 . Disponível em: <[http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-49742009000100002&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742009000100002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 04 ago. 2011.

MARKLAND, D.; INGLEDEW, K. The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. **British Journal of Health Psychology**, Leicester, v. 2, p. 361-376, 1997.

MAZZEI, K.; COLSESANTI, M. T .M.; SANTOS, D. G. Áreas verdes urbanas, espaços livres para o lazer. **Sociedade & Natureza**, Uberlândia, v. 19, n. 1, p. 33-43, jun. 2007.

MCARDLE, W. D. **Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

MCKENZIE, T. L. et al. System for Observing Play and Recreation in Communities (SOPARC): reliability and feasibility measures. **Journal of Physical Activity & Health**, Champaign, v. 3, p. S208-S222, 2006.

MENDES, I. A. C. Desenvolvimento e saúde: a declaração de Alma-Ata e movimentos posteriores. **Revista Latino Americana de Enfermagem**, v.12, n. 3, 2004. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-11692004000300001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692004000300001&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 09 mar. 2016.

MILANO, M. S. **Curso sobre arborização urbana: resumos**. Curitiba: UNILIVRE ; Prefeitura Municipal de Curitiba ; Sociedade de Arborização Urbana, 1993. p. 1-52.

MIÑO, O. A. S. **Os espaços da sociabilidade segmentada: a produção do espaço público em Presidente Prudente**. 2004. Tese (Doutorado em Geografia) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Presidente Prudente.

MITRA A.; LANFORKD, S. **Research methods in park, recreation and leisure services**. Champaign: Sagamore Publishing, 1999.

MORERO, A. M.; SANTOS, R. F.; FIDALGO, E. C. C. Planejamento ambiental de áreas verdes: estudo de caso de Campinas-SP. **Revista do Instituto Florestal**, v. 19, n. 1, p. 19-30, jun. 2007.

MOUTÃO, J. **Motivação para a prática de exercício físico**: estudo dos motivos para a prática de Atividades de fitness em ginásios. 2005. Dissertação (Mestrado em Psicologia Do Desporto e Exercício) Instituto Politécnico de Castelo Branco, Escola Superior de Educação, 2012.

NOGUEIRA, A.; WANTUELFER, G. **Florestas Urbanas**: planejamento para melhoria da qualidade de vida. Viçosa: Aprenda Fácil, 2002.

NUCCI, J. C. **Qualidade ambiental e adensamento urbano**: um estudo de ecologia e planejamento da paisagem aplicado ao distrito de Santa Cecília (MSP). 2. ed. Curitiba: Ed. do Autor, 2008.

NUNES, M. Os grandes desafios da autarquia no âmbito do desporto, uma proposta de elaboração de um plano de desenvolvimento desportivo municipal. **Revista Horizonte**, Lisboa, v. 15, n. 89, p. 33-39, 1999.

ORD, K.; MITCHELL, R.; PEARCE, J. Is level of neighbourhood green space associated with physical activity in green space?. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, London: [s.n.], 2013.

OWEN, N. et al. Understanding environmental influences on walking: review and research agenda. **American Journal of Preventive Medicine**, New York, v. 27, n. 1, p. 67-76, 2004.

PARRA, D. C. et al. Assessing physical activity in public parks in Brazil using systematic observation. **American Journal of Public Health**, Washington, v. 100, n. 8, p. 1420-1426, 2010.

PHILIPPI JR, A. et al. **Gestão ambiental municipal**: subsídios para a estruturação de sistema municipal de meio ambiente. Salvador: Centro de Recursos Ambientais. 2004.

PINA, J. H. A.; SANTOS, D. G. A influência das áreas verdes urbanas na qualidade de vida: O caso dos Parques do Sabiá e Victório Siquierolli em Uberlândia-MG. **Ateliê Geográfico**, Goiânia, v. 6, n. 1, p. 143-169, abr. 2012.

PIRES, G. Dossier de desportos náuticos. **Revista Horizonte**, Lisboa, v. 6, n. 32, 1989.

PRESIDENTE PRUDENTE (SP). **Prefeitura**. 2014. Disponível em: <<http://www.presidenteprudente.sp.gov.br>>. Acesso em: 10 jan. 2016

REIS, R. S. **Determinantes ambientais para a realização de atividades físicas nos parques urbanos de Curitiba**: uma abordagem sócio-ecológica da percepção dos usuários. 2001. Dissertação (Mestrado) - Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

REIS, R. S. et al. Association between physical activity in parks and perceived environment: a study with adolescents. **Journal of Physical Activity & Health**, Champaign, v. 6, n. 4, p. 503-509, 2009.

REZENDE, D. A. Metodologia de planejamento estratégico municipal para contribuir no planejamento e desenvolvimento local e regional: proposta a partir de um survey em prefeituras brasileiras. **Documentos e Aportes em Administração Pública e Gestão Estatal**, Santa Fé, n. 8, jun. 2007.

RICHTER, M.; BÖCKER, R. Developing an urban landscape management concept through the integration of environmental quality goals and environmental information systems. In: BREUSTE, J.; FELDMANN, H.; UHLMANN, O. (Orgs.). **Urban ecology**. Berlim: Springer, 1998.

SALVADOR, E. P. **Atividade física e sua associação com o ambiente em idosos residentes no distrito de Ermelino Matarazzo da Zona Leste do município de São Paulo**. 2008. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Universidade de São Paulo – São Paulo.

SANTANA, P. et. al. **O papel dos espaços verdes urbanos no bem-estar e saúde das populações**. Lisboa: [s.n.], 2010.

SAWADA, F. T. et al. **Análise espaço-temporal do Parque do Povo de Presidente Prudente a partir de fotos aéreas e imagem orbital**. 2007. Monografia (Bacharelado em Engenharia Cartográfica) – Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista, Presidente Prudente.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, abr. 2004. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102311X2004000200027&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102311X2004000200027&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 10 jan. 2016

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

SILVA, M. J. M. **O Parque do povo em Presidente Prudente - SP: a lógica da intervenção do poder público local no processo de (re)estruturação do espaço urbano**. 1994. 152 f. Dissertação (Mestrado em Geografia) – Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Presidente Prudente.

SPOSITO, M. E. B. **O chão em Presidente Prudente: a lógica da expansão territorial urbana**. 1983. 230 p. Dissertação (Mestrado em Geografia) – Instituto de Geociências e Ciências Exatas, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.

SPOSITO, Marília Pontes. Educação, **Gestão Democrática e Participação Popular**. Educação e Realidade, Porto Alegre, v. 15, nº 1. jan./jun. 1990.

SUGIYAMA, T. et al. Associations of neighbourhood greenness with physical and mental health: do walking, social coherence and local social interaction explain the relationships? **Journal of Epidemiology & Community Health**, Londres, v. 62, n. 5, 2008.

TINSLEY, H. E. A.; TINSLEY, D. J.; CROSKEYS, C. E. Park usage, social milieu, and psychosocial benefits of park use reported by older urban park users from four ethnic groups. **Leisure Sciences**, New York, v. 24, n. 2, p. 199-218, 2002.

VARGAS, H. C.; RIBEIRO, H. **Novos instrumentos de gestão ambiental**. São Paulo: Ed. da Universidade de São Paulo, 2004.

VEITCH, J. et al. Park improvements and park activity: a natural experiment. **American Journal of Preventive Medicine**, New York, v. 42, p. 616–619, 2012.

VEITCH, J. et al. Is park visitation associated with leisure-time and transportation physical activity? **Preventive Medicine**, Victoria, v. 57, p. 732–734, 2013.

VEITCH, J. et al. Are independent mobility and territorial range associated with park visitation among youth?. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, London, v. 11, n. 1, p. 73, 2014.

WITTEN, K. et al. Neighbourhood access to open spaces and the physical activity of residents: a national study. **Preventive Medicine**, Amsterdam, v. 47, n. 3, p. 299-303, 2008.

**ANEXO**

**SOPARC**  
**Sistema Para Observação de Jogos e**  
**Recreação em Comunidades**

**MANUAL DE PROCEDIMENTOS E**  
**DESCRIÇÕES**

**Traduzido e adaptado por: Fernanda Berguerand Xavier em Janeiro/2015**  
**[http://www.rand.org/health/surveys\\_tools/soparc/user-guide.html](http://www.rand.org/health/surveys_tools/soparc/user-guide.html)**

# **SOPARC – Sistema Para Observação de Jogos e Recreação em Comunidades**

## **1. OBJETIVO, FUNDAMENTOS E PROCEDIMENTOS**

### **1.1 OBJETIVO**

O SOPARC foi projetado para obter informações diretas sobre o uso de parques em comunidades, incluindo as características do próprio parque e também de seus usuários. Proporciona informações do nível de atividade física dos usuários do parque, gênero, tipos de atividades, e estimada idade dos grupos. Além disso, fornece informações sobre áreas individuais de atividades no parque, como os seus níveis de acessibilidade, utilização, supervisão e organização (MCKENZIE et al., 2006).

Áreas-alvo relevantes são medidas, codificadas e mapeadas. Avaliadores certificados visitam as áreas-alvo durante períodos de tempo específicos em dias agendados de maneira aleatória.

### **1.2 FUNDAMENTOS**

A atividade física e lazer estão associados positivamente com a boa saúde. Pesquisas em ambientes "abertos" (espaços de recreação e lazer) têm sido dificultados pela falta de ferramentas objetivas para quantificar as atividades físicas e caracterizar os usuários. As medidas nestes locais são dificultadas pelo fato de que o número de participantes, as atividades realizadas e a intensidade dessas atividades mudam com frequência. A metodologia SOPARC decompõe o uso do parque através de uma avaliação momentânea, utilizando-se da contagem do número e tipo de usuários do parque e catalogação de suas atividades em um único ponto no tempo. Com múltiplas avaliações, as observações agregadas fornecem uma estimativa do uso semanal do parque.

### **1.3 RESUMO DOS PROCEDIMENTOS**

SOPARC é baseado em técnicas de amostragem momentâneas através de varreduras periódicas e sistemáticas dos indivíduos e dos fatores contextuais nas pré-determinadas áreas-alvo.

Durante uma varredura a atividade de cada indivíduo é mecânica ou eletronicamente codificado como sedentário (deitado, sentado ou em pé), atividade de caminhada/moderada, ou atividade vigorosa. Varreduras são feitas separadamente para homens e mulheres, e para estimar a faixa etária dos participantes.

O resumo de contagens (counts) descreve o número de participantes por gênero, tipos e níveis de atividades, e estima grupos por faixa etária e sexo. O instrumento permite comparações do nível de atividade física a serem feitas entre ambientes diferentes ou no mesmo ambiente ao longo de diferentes períodos de tempo. O gasto calórico estimado (Kcal/ kg/ min e METs) de uma área-alvo pode ser calculado com base em constantes previamente validados para cada nível de atividade física.

## **2. VALIDADE E CONFIABILIDADE**

### **2.1 VALIDADE**

A validade dos códigos de atividade utilizados por SOPARC foi estabelecida através de monitoramento cardíaco (MCKENZIE et al, 1991.; ROWE, SCHULDHEISM, & VAN DER MARS, 1997) e acelerometria (por exemplo, RIDGERS et al., 2010). Este foi o suporte inicial para a validação do instrumento. Medidas de comportamentos persistentes (ex: atividades

físicas) tomadas frequentemente e aleatoriamente através de técnicas de amostragem momentânea têm mostrado validade comportamental da amostra. Como apenas breves episódios são registrados, a resposta e contagem ocorrem simultaneamente com as observações em uma taxa média de uma pessoa por segundo. As observações feitas 4 vezes por semana em 4 períodos do dia têm mostrado fornecer uma estimativa robusta de características dos usuários do parque e seu engajamento em atividades físicas (COHEN et al., 2011).

## **2.2 CONFIABILIDADE**

Dados de confiabilidade iniciais foram coletados por meio de um instrumento similar (SOPLAY) em escolas de ensino médio, onde duplas de avaliadores simultaneamente e independentemente observaram 186 “Áreas-Alvo” (MCKENZIE et al., 2000). A concordância entre os observadores para variáveis contextuais foi de 95%, 97%, 93%, 96% e 88%, para a acessibilidade área, usabilidade, presença de supervisão, presença de atividade organizada, e fornecimento de equipamentos, respectivamente. Para examinar a confiabilidade das contagens de atividades feitas por diferentes avaliadores, uma série de correlações intraclasse foram computados. As correlações foram altas para as meninas em atividades sedentárias (0,98) e meninas em atividades de caminhada/moderada (0,95), embora menor para contagem de meninas em atividades vigorosas (0,76). Para os meninos, as correlações foram altas para os sedentários (0,98), que fazem atividades moderadas (0,98) e (0,97) em atividades vigorosas. Concluiu-se que todos os acordos interobservador e correlações intraclasse preencheram os critérios aceitáveis (IOA = 80%, R = 0,75).

## **2.3 FREQUENCIA DE OBSERVAÇÃO**

Enquanto SOPARC fornece apenas uma contagem instantânea de hora em hora e duplica a contagem de usuários do parque que ficam mais de uma hora, descobrimos que somente 12-16 horas parece ser uma agenda suficientemente robusta para estimar 96 horas de utilização do parque ao longo do tempo de uma semana. Porque o uso varia de semana para semana, recomendamos um mínimo de um dia de fim de semana e 2 dias de semana, apesar de dois dias de fim de semana e 2 dias de semana serem mais válido. Além disso, observações devem ser conduzida de 3 a 4 vezes ao longo do dia, com 4 vezes mais válidos do que 3. Os momentos do dia podem ser variados, de modo que todos os momentos diferentes podem ser incluídos durante 12-16 horas de observação.

# **3. GUIA DE MAPEAMENTO DO PARQUE**

## **3.1 INTRODUÇÃO**

As observações diretas são feitas em áreas-alvo que representam todos os locais padronizados que possam oferecer oportunidades para os usuários do parque praticarem atividades físicas. Estas áreas serão pré-determinadas e pré-identificadas para gerar um mapa que identifique as áreas e estabeleça uma ordem de observação padrão. É importante estabelecer o mapa antes de iniciar as observações.

Durante ocasiões de grande número de usuários, áreas-alvo podem ser subdivididos em subáreas menores para que medidas mais precisas podem ser obtidas. Os dados destes espaços menores são somados para fornecer uma medida geral para cada área alvo.

NOTA: A decisão de subdividir uma área alvo depende de (1) o número de usuários do parque na área, e (2) o tipo de atividade do usuário. Atividades em movimento rápido com pessoas se movendo em direções diversas (por exemplo, durante partida de futebol) necessitam de espaços de varredura menores.

Uma área-alvo bem definida é aquela que pode ser verificada a partir da esquerda para a direita, sem encontrar obstáculos visuais. Elas devem ser de um tamanho que torna possível contar todos os indivíduos dentro da área com precisão. Observando parques sem áreas alvo claramente mapeados pode resultar em contagem inconsistentes e dados de qualidade inferior.

### **3.2 PREPARAÇÃO**

Descubra se o parque tem um mapa existente.

Imprima uma imagem de satélite do parque a partir de um site on-line de mapeamento (por exemplo, Google Earth, Google Maps).

A impressão deve mostrar todas as áreas do parque a serem incluídas nas observações.

Tenha em mente que a imagem pode estar desatualizada ou faltando alguns recursos. Além disso, coberturas de árvores pode obscurecer algumas características importantes de interesse. No entanto, esta imagem de satélite deve fornecer um esboço da disposição geral do parque e ser um bom ponto de partida.

Sinta o “layout” do parque e como ele é usado.

Dê um passeio em torno do parque e observe o “layout” geral e principais características.

Olhe ao redor para ver se há seções óbvias ou divisórias que podem ajudar a definir as áreas alvo.

Observe quais partes do parque são os mais e menos utilizados.

Tome nota de quaisquer características originais do parque que possam precisar ser consideradas para a coleta de dados.

### **3.3 DEFINIÇÃO DE ÁREAS-ALVO**

Uma área alvo é um espaço no qual pode ocorrer atividades. A área-alvo deve ser o suficiente para acomodar a atividade grande, mas pequeno o suficiente para contar com precisão todos os que podem estar usando a área.

Áreas do parque que geralmente são abertas ao público para uso devem ser observadas. Áreas não destinadas ao uso público ou que seria inapropriado para a observação (por exemplo, espaço de armazenamento, escritórios pessoal, banheiros) não devem ser incluídos nas observações SOPARC.

Não existe um mínimo estabelecido ou número máximo de Áreas Alvo, nem há um limite de tamanho definido para uma área-alvo. Parques com grande número de Áreas Alvo pode exigir mais de um observador trabalhando simultaneamente.

Coletores de dados precisam ser capazes de se mover de forma eficiente a partir de uma área para outra durante uma rotação de observação, e serem capaz de observar a área alvo inteira a partir da esquerda para a direita sem obstrução visual.

Se possível, cada área alvo deve ser constituído por uma característica primária (por exemplo, Relva, Passeio, quadra de basquete, área, Ginásio, Sala de Aula). Isto permite a agregação de dados para áreas-alvo semelhantes dentro do mesmo parque ou entre parques. No entanto, isso nem sempre é possível, e algumas áreas podem ter características mistas (ex: gramado e calçada).

Quando você entra em áreas alvo com características mistas para o aplicativo on-line SOPARC, nomeá-la de acordo com sua característica principal.

Fronteiras existentes (por exemplo, linhas de giz em campos, linhas de árvores, cercas) podem ajudar a determinar uma área-alvo.

Tipos de atividades pode também ser usado para ajudar a definir as áreas. Por exemplo, uma seção à sombra de árvores de um grande espaço verde pode ser uma área-alvo distinta, uma vez que pode ser um bom lugar para acomodar uma atividade sedentária.

### **3.4 ORDENANDO ÁREAS ALVO**

Ordenar áreas alvo de tal forma que o coletor de dados pode se mover no sentido horário pelo parque de forma eficiente.

Pode ser possível observar várias Áreas alvo de um único ponto – ordená-los de acordo. As observações começam no espaço mais proeminente.

### **3.5 DESENHANDO O MAPA**

Estas instruções assumem que você tem um mapa impresso a partir de um site de mapeamento.

Se um parque não tem instalações interiores, comece com a característica exterior que mais se destaca (por exemplo, quadra de basquete, campo de futebol, área de piquenique).

Continue a partir da primeira área alvo ao ar livre no sentido horário e continue adicionando áreas alvo até toda a área do parque a ser observado ser incluída em uma área alvo.

Se um local tem mais de uma entrada, verificar para ver qual é mais comumente usada e acessível.

Incluir áreas sem atividade no mapa para ajudar o coletor de dados localizar as áreas alvos. Numere as áreas-alvo.

Continue a adicionar Áreas Alvo até que todas as áreas do parque sejam representadas no mapa.

Veja as notas abaixo sobre como criar áreas-alvo de espaços exteriores comuns.

Áreas ajardinadas geralmente não são observados como áreas-alvo individuais (exceto para jardins com caminhos ou que são projetados para uso).

Paisagismo pode ser incluído em outras áreas-alvo. Por exemplo, um espaço verde com bordas paisagísticas pode ser uma área alvo.

Se existe um caminho a pé ou trilha ele deve ser marcado no mapa como uma única área-alvo, não dividido e não incluído como parte de outras áreas alvo.

Escolha um único ponto a partir do qual o caminho a pé será observado durante toda observação. Ele deve ser desobstruído, à sombra, se possível, e em um ponto a partir do qual você provavelmente vai ver todas as pessoas que utilizam o caminho a pé.

#### ***3.5.1 Relvas e outros espaços verdes indefinidos***

As pessoas podem usar o espaço verde para diversos fins (desde dormir até corridas) e em números variados (de uma a centenas de pessoas). Estas regiões são de uso misto e pode ser difícil obter uma contagem precisa se forem demasiado grandes. Em geral, é melhor dividi-los em áreas menores e mais gerenciáveis, mesmo que possam ser frequentemente vazias.

Use limites naturais para delinear essas áreas-alvo, tanto quanto possível.

Na ausência de limites óbvios (por exemplo, cerca), uso de árvores, arbustos, postes de iluminação, mesas e outros objetos imóveis para ajudar a criar limites.

Além de definir os limites da área de destino, esses objetos podem ajudar a um coletor de dados determinar onde ele/ela está no mapa, mas também podem atravancar o mapa desnecessariamente. Seja criterioso ao saber o que está incluindo no mapa.

Use sombra para ajudar a definir as áreas afetadas.

Se uma parte de um grande espaço verde, muitas vezes é sombreada e outra não é, tentar mantê-los separados como a quantidade de sombra disponíveis, por afetar o uso muitas vezes.

#### ***3.5.2 Calçadas***

Calçadas são geralmente usados para ir do ponto A ao B. Mantendo estas áreas separadas de uma área tipicamente sedentária, como uma área de gramado ou piquenique vai ajudar a contar com mais precisão quantas pessoas estão envolvidas na atividade primária e em que nível de atividade. Você pode encontrar calçadas que circundam uma área de lazer, quadra de basquete, ou outra área projetada para uma atividade específica. Algumas coisas a considerar

na tomada desta decisão é se uma área-alvo, incluindo a calçada, seria grande demais para observar com precisão, e se a calçada pode ser uma área propícia para espectadores (lembre-se que os espectadores só existem durante as atividades organizadas, de modo que isto não se aplica a algumas áreas).

Decida se há uma rota que muitas vezes é usado como um caminho a pé ou correr. Se assim for, considere fazer uma varredura desse caminho a pé para esta área alvo.

Como calçadas são normalmente bem definidas, simplesmente dividi-los em seções administráveis, de modo que elas possam ser observadas com precisão.

Ao decidir o quanto de uma calçada para incluir em uma área-alvo, tenha em mente que muitas vezes as pessoas vão estar se movendo em duas direções diferentes.

### **3.6 FINALIZANDO O MAPA**

Quando o mapa do parque foi elaborado, você pode optar por criar uma cópia digital usando o software comum que permite a utilização de formas para criar ou adicionar imagens, como o Microsoft PowerPoint. Outro software de mapeamento, mais sofisticado também está disponível, se desejar. Um mapa gerado por computador não é necessário, mas pode ser útil como ele provavelmente vai ser mais claro e fácil de ler.

## **4. PREPARAÇÃO DE OBSERVAÇÃO**

Antes de sair para o parque, não se esqueça de completar o registro online e ter um smartphone totalmente carregado ou outro dispositivo capaz de acessar o aplicativo SOPARC online. Se você estiver usando formulários de papel, certifique-se de ter quantidade suficiente para a verificação completa e um utensílio de escrita de trabalho. Tenha em mente que você pode precisar ajustar a forma de papel para acomodar um número maior de áreas-alvo. Além disso, certifique-se de imprimir uma cópia do mapa.

Chegar ao local do parque pelo menos 20 minutos antes do início oficial da codificação. Reveja a sequência para observar as áreas afetadas. Visite cada área alvo em ordem e planeje como dividi-lo em sub áreas-alvo se necessário. Ensaie mentalmente digitalizando cada área algumas vezes.

### **4.1 CÓDIGOS SOPARC**

*4.1.1 Áreas-alvo:* Refere-se às áreas criados durante o processo de mapeamento, e em que as observações individuais são realizadas. Recomendamos sequenciar as áreas-alvo com relação à proximidade para que os observadores possam mover-se rapidamente de uma área para outra. Ao selecionar as áreas que devem ser observados, selecione-as na ordem em que você estará observando-as.

#### *4.1.2 Condições da área*

*Utilizável:* Código "SIM" se a área é utilizável para a atividade física (por exemplo, não é excessivamente úmido ou proibidos por necessidade de reparos). Por exemplo, o código "SIM", quando o espaço é utilizável, mesmo que possa ser trancada. Código "NÃO" quando não há iluminação suficiente para usar o espaço (por exemplo, não há luzes ao ar livre).

*Atividade Organizado:* Código "SIM" se uma atividade física organizada está ocorrendo na área de digitalização (por exemplo, um evento desportivo ou exercício agendado está sendo liderado por funcionários do parque ou pessoal adjuntos).

*Escuro:* Código "SIM" para indicar a área tem iluminação insuficiente para permitir a atividade. Os observadores não deve entrar em uma área-alvo a menos que haja iluminação suficiente.

*Vazio:* Código "SIM" quando não há pessoas presentes durante a varredura.

*Comentários:* Introduza informações adicionais relevantes sobre a condição, as pessoas ou atividades dentro da área alvo.

**4.1.3 Atividade:** Anote a atividade física mais predominante que as mulheres e os homens estão realizando na área. Durante as varreduras da área-alvo, todas as pessoas devem ser contabilizadas como participantes na atividade principal ou como um espectador.

## **4.2 FAIXA ETÁRIA**

Determinar a idade de acordo com os seguintes critérios:

Crianças = Como regra geral, classificar como crianças os usuários que aparentem ter no máximo 12 anos de idade.

Adolescente = Como regra geral, classificar como adolescentes os usuários que aparentem ter de 13 a 20 anos de idade.

Adulto = Como regra geral, classificar os usuários que aparentem ter de 21 a 59 anos como adultos.

Idosos = Como regra geral, pessoas com 60 anos de idade e mais velhos devem ser classificados como idosos.

## **4.3 NÍVEL DE ATIVIDADE**

Observando da esquerda para a direita, determinar o nível de atividade com base nos seguintes critérios:

Sedentário (S) = Individual está deitado, sentado ou em pé no lugar.

Caminhada/ Moderado (M) = Individual está andando em um ritmo casual.

Vigorosa (V) = indivíduo está engajado em uma atividade mais vigorosa do que uma caminhada normal (ex: aumentando a frequência cardíaca levando-os a suar, como trotando, bombeando as pernas em um balanço).

*Os participantes:* Inclua todas as pessoas na área alvo, exceto os classificados como espectadores (seja participando da atividade primária ou não).

*Os espectadores:* Os espectadores são pessoas físicas que prestam atenção, mas não participam ativamente de um evento organizado. Salva-vidas, treinadores, árbitros, etc., não devem ser contados como espectadores, mas como participantes na atividade primária. Os espectadores podem estar assistindo do lado de fora ou arquibancadas.

## **5. PROCEDIMENTOS PARA CALÇADAS OU PISTAS DE CAMINHADA/ CORRIDA**

Antes de observar o parque, andar no caminho e gravar o período de tempo, em minutos, que levou para completar uma volta completa em torno dele (por exemplo, sete minutos). A calçada/pista será observada durante este período de tempo cada vez que uma varredura da área é conduzida. Se demorar mais do que 10 minutos para dar uma volta, observar o caminho por 10 minutos. Se for apropriado ajustar, a duração do tempo de observação pode ser estendido tanto tempo quanto necessário.

Identificar um local perto do caminho que podem ser facilmente encontrado e da qual observações podem ser conduzidos sem obstrução, e indica-lo no mapa parque. Esta localização é referida como a estação de Codificação e todas as observações da calçada/pista deve ser conduzido a partir deste ponto.

Conte cada pessoa como ele/ ela passa pela estação de codificação e anote sua idade, gênero e atividade. Clique no círculo ao lado da característica que você deseja gravar. Pressione o botão "enviar e manter a contagem" depois de cada pessoa é contada para enviar os dados e inserir novos dados para a próxima pessoa. Quando a observação é completa, clique o "fim caminhando observação caminho agora" para avançar para a próxima área alvo.

Você pode contar com algumas pessoas mais do que uma vez (por exemplo, corredores), e alguns (por exemplo, os caminhantes lentos) podem não passar pela estação de codificação e não será contado.

## 6. HORÁRIOS DAS OBSERVAÇÕES

Para maior validade, observações SOPARC deve ser feita durante todo o dia, e incluem visitas específicas na parte da manhã, meio do dia, à tarde e à noite. Uma amostra da programação de observação é incluída no final deste documento para ajudar a identificar quando você pode realizar as observações do parque.

**Manhã** - O objetivo é obter uma medida precisa de pessoas no parque durante as horas da manhã até 10:30. Certifique-se de que você está no alvo Área 1 e pronto para começar a observação, precisamente no momento indicado pelo cronograma de coleta de dados.

**Meio do dia** - O objetivo é obter uma medida precisa de pessoas no parque 10:30 - 13:30. Certifique-se de que você está no alvo Área 1 e pronto para começar a observação, precisamente no momento indicado pelo cronograma de coleta de dados.

**Tarde** - O objetivo é obter uma medida precisa de pessoas no parque 13:30 - 16:30. Certifique-se de que você está no alvo Área 1 e pronto para começar a observação, precisamente no momento indicado pelo cronograma de coleta de dados.

**Noite** - O objetivo é obter uma medida precisa de pessoas no parque depois de 16:30. Certifique-se de que você está no alvo Área 1 e pronto para começar a observação, precisamente no momento indicado pelo cronograma de coleta de dados.

### **Períodos de observação em falta ou adiada**

Se duas ou mais varreduras são perdidas durante todo um dia de observação, ela deve ser feita até no mesmo dia da próxima semana disponível.

## 7. PALAVRAS CHAVE

*Estação de codificação:* Local identificado a partir do qual varreduras a pé são conduzidos.

*Estado:* Características descritivas (variáveis contextuais) de uma área de alvo.

*Período de Observação:* Um determinado período de tempo em que varreduras são realizadas.

*Atividade principal:* A atividade na qual a maioria dos indivíduos em uma área-alvo estão participando durante a observação.

*Varredura (scan):* Um movimento de observação único da esquerda para a direita através de uma área-alvo ou subárea. Durante uma varredura, cada indivíduo na área é contado e codificado em relação à gênero, idade e nível de atividade.

*Espaço de digitalização:* A área geográfica dentro de uma área-alvo ou subárea.

*Subárea:* Uma subdivisão de uma área-alvo pré-determinado. São criados para um tempo de observação específico, se necessário devido à dificuldade de contabilizar a quantidade de usuários do parque no momento da varredura.

*Área-Alvo:* A área de observação pré-determinada em que os usuários do parque podem potencialmente se envolver em atividade física.

### **Codificações em situações especiais:**

*Pessoa não identificável:* Essa codificação padrão se aplica quando uma pessoa é observada na área, mas uma característica específica não pode ser determinada exatamente (ex: devido a cobertores). Na seção de comentários do formulário de dados, escrever uma anotação que indica que um ou mais indivíduos/ características não puderam ser identificados claramente.

## 8. REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DOS DADOS E EXPORTAÇÃO

Existe um site separado, onde você pode visualizar gráficos e baixar dados inseridos no aplicativo on-line SOPARC, <http://soparc.rand.org/administrator.php>. Durante o processo de registro, se você indicou que gostaria de publicar os dados registrados, ele estará disponível neste site. Usando o mesmo nome de usuário e senha, para o aplicativo on-line SOPARC você pode entrar neste site, onde você vai ser capaz de representar graficamente os dados do parque usando 16 variáveis e combinações diferentes destes. Por apenas escolher uma variável (por exemplo, atividades e Condições, Idade) no "View" no menu suspenso, você pode visualizar todos os dados para essa variável para todos os parques armazenados no banco de dados.

Opcionalmente, é possível restringir os dados exibidos no gráfico para se concentrar em uma região geográfica, selecionando um estado, cidade, ou parque no "drop-down menu".

Se nenhuma região geográfica é especificada o gráfico será o padrão para exibir todos os dados contidos para a variável especificada.

Você também pode estipular um período específico de dados que você gostaria de exibir. Depois de ter introduzido os parâmetros desejados, clique no botão "obter carta de guia" e o gráfico relevante será exibido.

Se não houver intervalo de datas é especificado o gráfico será o padrão para exibir todos os dados relevantes.

Clique na guia "ficar gráfico" depois de mudar os parâmetros de pesquisa para exibir o gráfico relevante.

Para salvar localmente o gráfico que está sendo exibida atualmente, clique no botão "salvar gráfico" tab. Isto lhe dará a opção de salvar o gráfico localmente como uma imagem PNG.

Você pode fazer o download dos dados do nível parque matérias clicando na aba "dados de nível da área de exportação". Isto irá criar um "Arquivo CSV de dados do parque".

Cada linha no arquivo CSV é uma área-alvo.

Clique no botão "obter carta de guia" para aplicar as alterações feitas nos parâmetros de busca antes de dados de exportação, ou as alterações não serão aplicadas.

Quando estiver andando, dados da trajetória pode ser baixado separadamente usando a guia "exportação andando dados caminho". Use os mesmos campos de parâmetros de pesquisa como para os dados de nível de alvo para definir os dados caminhada caminho a ser exportados.

Amostra de pontuação protocolos (por "Análise de Dados" somente)

Dependendo da unidade de análise (sexo, região, período, etc.), as contagens de matérias em cada nível de atividade são agregadas (somadas ou meios) de acordo com as variáveis de interesse.

Resumindo todo o dia de observação do parque. Agregando por área, calcular uma média para cada nível de atividade (mulheres e homens separadamente) em todos os períodos observados para se chegar a contagem para mulheres e homens em cada nível de atividade em cada área. Repita o procedimento para a idade.

Calcular as taxas de consumo de energia. Para estimar kcal / kg gasta, o número de pessoas contadas em categoria sedentário, andando e categorias vigorosas são multiplicados pelas constantes .051kcal / kg / min, .096kcal / kg / min, e .144kcal / kg / min, respectivamente. Quilocalorias / kg de cada categoria podem ser somadas para fornecer uma medida do total de quilocalorias / kg gastos pelos usuários do parque em uma determinada área. Estes valores podem ser interpretados como o número de quilocalorias por quilograma de peso corporal por minuto gasto em cada área observada durante o dia. Estas taxas de despesa de energia dependem do número de pessoas observadas.

## APÊNDICE

**QUESTIONÁRIO APLICADO AOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DO PARQUE DO POVO DE PRESIDENTE PRUDENTE-SP.**

Nas páginas seguintes você verá um questionário que busca relacionar a Qualidade Urbana Ambiental da cidade de Presidente Prudente e a prática de atividades físicas. O Parque do Povo foi selecionado pelos pesquisadores como local e seus frequentadores praticantes de exercício físico são os sujeitos da pesquisa.

A pesquisa visa analisar a relação entre o Parque do Povo e a promoção da saúde através do exercício, e se constatada a importância desse espaço, os resultados poderão ser utilizados como incentivo a melhorias no espaço do parque e implantação de novos espaços verdes urbanos.

As duas primeiras questões foram formuladas com numeração de 0 a 5. Por favor, responda essas duas questões, atentando-se:

- Se considerar que uma afirmação não é, de maneira nenhuma verdadeira para você, deverá assinalar “0”.
- Se entender que a afirmação é completamente verdadeira, assinale o número 5.
- Porém, se a afirmação é parcialmente verdadeira, assinale “1”, “2”, “3” ou “4” de acordo com a intensidade com que essa afirmação reflete ser verdadeira a seu ponto de vista.

O questionário é seguido por 8 questões parcialmente fechadas e uma questão aberta e conclusiva.

A **sinceridade das respostas é muito importante** para a pesquisa. Lembre-se que **NÃO HÁ QUESTÕES CORRETAS OU ERRADAS**. Garantimos que todas as informações prestadas serão absolutamente confidenciais e utilizadas apenas para efeito de estudo.

Sexo:  Masculino  Feminino

Idade: \_\_\_\_\_ anos

Bairro em que mora: \_\_\_\_\_

Escolaridade: \_\_\_\_\_

Estado Civil:  Solteiro  Casado  Divorciado  Viúvo

Quais são os motivos que fazem você praticar atividade física?

Nada verdadeiro pra mim      Completamente verdadeiro pra mim

↓      ↓

		0	1	2	3	4	5
1	Saúde (evitar ficar doente, manter-se saudável)	0	1	2	3	4	5
2	Condição física (agilidade, força, resistência)	0	1	2	3	4	5
3	Relacionados com o corpo (peso, aparência)	0	1	2	3	4	5
4	Inter-pessoais (incentivo de amigos, reconhecimento social)	0	1	2	3	4	5
5	Psicológicos (reduzir stress, vencer desafios, ter prazer)	0	1	2	3	4	5

Por que você vem até o Parque do Povo para essa prática?

Nada verdadeiro pra mim      Completamente verdadeiro pra mim

↓      ↓

		0	1	2	3	4	5
1	Ambiente verde	0	1	2	3	4	5
2	Quantidade de espaço	0	1	2	3	4	5
3	Local de fácil acesso	0	1	2	3	4	5
4	Ver pessoas e ser visto	0	1	2	3	4	5
5	Acesso a quadras, pistas, calçadas e instalações em geral	0	1	2	3	4	5
6	Condições das instalações (manutenção)	0	1	2	3	4	5
7	Segurança do local	0	1	2	3	4	5

Com que frequência você vem ao Parque do Povo?

Menos de 1 vez por semana     1 vez por semana

2 a 3 vezes por semana       4 vezes por semana ou mais

Quanto tempo você costuma permanecer no parque?

15 - 30min     30 min - 1h     1h - 1:30h     1:30h - 2h     Mais de 2h

Já sentiu alguma melhora na saúde desde que começou a frequentar o parque?

Sim       Não

Você realiza as atividades sozinho ou acompanhado?

Sozinho     Acompanhado     Variado

Quanto tempo você leva para chegar ao parque?

1-10 min     10- 20 min     20-30 min     Mais de 30 min

**Qual o meio de deslocamento até o parque?**

A pé    Carro    Ônibus    Bicicleta    Outro: \_\_\_\_\_

**Existe algum outro local apropriado para a prática de atividades físicas que seja mais próximo à sua casa do que o Parque do Povo?**

Sim    Não

**Existe algum aspecto que você gostaria que houvesse alteração ou melhoria no parque?**

Não

Sim: \_\_\_\_\_

**Para finalizar o questionário, pare por alguns segundos e reflita: O PARQUE DO POVO É UM LOCAL QUE TE MOTIVA A PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS?**

Sim

Não

**Por que?**

---

---

---

---

---