



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

Júlio César Batista dos Santos

CARACTERÍSTICAS AMBIENTAIS, FREQUÊNCIA DE UTILIZAÇÃO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS USUÁRIOS DO PARQUE DOS POVOS INDÍGENAS DE PALMAS/TO

Palmas – TO

2019

Júlio César Batista dos Santos

CARACTERÍSTICAS AMBIENTAIS, FREQUÊNCIA DE UTILIZAÇÃO E NÍVEL DE
ATIVIDADE FÍSICA DOS USUÁRIOS DO PARQUE DOS POVOS INDÍGENAS DE
PALMAS/TO

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) elaborado e
apresentado como requisito parcial para obtenção do
título de bacharel em Educação Física pelo Centro
Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientadora: Prof. a. Esp. Marisa Ramos Armudi.

Palmas – TO

2019

Júlio César Batista dos Santos

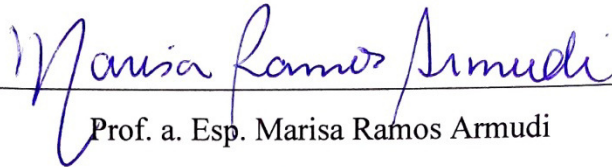
CARACTERÍSTICAS AMBIENTAIS, FREQUÊNCIA DE UTILIZAÇÃO E NÍVEL DE
ATIVIDADE FÍSICA DOS USUÁRIOS DO PARQUE DOS POVOS INDÍGENAS DE
PALMAS/TO

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) elaborado e
apresentado como requisito parcial para obtenção do
título de bacharel em Educação Física pelo Centro
Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientadora: Prof. a. Esp. Marisa Ramos Armudi.

Aprovado em: 04/06/2019

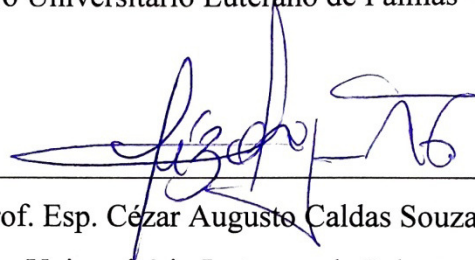
BANCA EXAMINADORA



Prof. a. Esp. Marisa Ramos Armudi

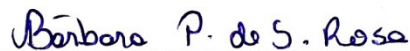
Orientadora

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP



Prof. Esp. César Augusto Caldas Souza Leão

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP



Profa. Dr^a. Bárbara Pereira de Souza

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Palmas – TO

2019

Dedico a Deus por sempre ter me fortalecido.

Aos meus pais por sempre terem me incentivado.

A todos os professores pela paciência e partilha de conhecimento.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter permitido que eu chegasse até aqui, me fortalecendo e abençoando meus sonhos e projetos. A Ele toda a honra e toda a glória!

Agradeço ao meu pai Antônio Luiz dos Santos e à minha mãe Maria Vilma Batista Leite dos Santos, por sempre terem me amado e apoiado nos momentos bons e também difíceis em toda a minha vida.

Agradeço também à minha ex-esposa Isabella Neves Gomes, mãe da minha amada filha Eduarda Neves dos Santos, por todo o seu apoio ao longo dos anos que estivemos casados.

Agradeço a todos os professores do Curso de Bacharelado em Educação Física, da Universidade Luterana de Palmas CEULP/ULBRA que sempre foram motivadores para meu crescimento intelectual, em especial à professora Esp. Mariza Ramos Armudi, que além das Disciplinas em que tive o privilégio em tê-la como professora, também tive a honra em tê-la como orientadora deste Trabalho Acadêmico de Conclusão de Curso; ao professor Esp. César Augusto Caldas Souza Leão pelo seu dinamismo e clareza em transmitir conhecimento; à professora Dra. Bárbara Pereira de Sousa por ter sido sempre compreensiva e solícita em momentos de dificuldade; ao professor M. e. Darlan Lopes Farias por exercer com extrema competência e criatividade a missão de ensinar; ao professor M. e. Matheus Morbeck Zica por primar pela excelência na coordenação do melhor Curso de Educação Física da região norte do Brasil.

Agradeço a todos os meus parceiros de faculdade, especialmente aos que estão se formando junto comigo. Foi uma honra ter convivido com vocês ao longo dessa jornada acadêmica.

“A persistência é o caminho do êxito”.

(Charles Chaplin)

RESUMO

SANTOS, Júlio César Batista dos. **Características Ambientais, Frequência de Utilização e Nível de Atividade Física dos Usuários do Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO**. 2019. 64 f. Trabalho de conclusão de curso – (Graduação em Bacharelado em Educação Física) – Curso de Bacharelado em Educação Física, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2019.

Na cidade de Palmas/TO, existem diversos parques e praças públicas, com características que podem favorecer a prática de atividades físicas, especialmente no Parque dos Povos Indígenas, onde nota-se um grande número de pessoas praticando atividades físicas diariamente. O presente trabalho consistiu em identificar a relação entre a qualidade do ambiente do PPI com a frequência de uso e nível de atividade física dos seus usuários. A pesquisa foi realizada no PPI de Palmas/TO e os participantes foram selecionados de maneira não probabilística por conveniência. Foram utilizados três instrumentos: 1) Questionário semi-estruturado compreendendo as características sócio-demográficas dos (as) participantes; 2) Questionário Escala de Auto-percepção da Qualidade Subjetiva do Ambiente para a Prática de Atividades Físicas; 3) Questionário Internacional do Nível de Atividade Física – IPAQ (versão curta/7 questões), com validade para a população brasileira, que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade leve, moderada e vigorosa. Na questão metodológica, os dados foram analisados através do programa EXCEL para Windows. Participaram desta pesquisa 29 frequentadores do PPI de Palmas/TO e os resultados demonstraram: a) uma distribuição equilibrada quanto ao sexo: mulheres (51,7%) e homens (48,3%), pessoas com Ensino superior (70,8%) e predominância da faixa etária entre 31 e 40 anos (41,4%); b) maioria dos participantes frequentava regularmente o parque há mais de 1 ano (82,8%); c) maioria dos participantes considerou que a criação do parque contribuiu para que se tornassem fisicamente ativos (75,9%); d) em relação à qualidade subjetiva do ambiente existente no parque para a prática de atividades físicas, destacam-se: 1º) “Dimensão Física”; 2º) “Dimensão Sócio-Cultural”; e) os fatores de uso do PPI de Palmas/TO mais valorizados pelos participantes foram: 1º) Geográficos, 2º) Tecnológico-Arquitetônicos, 3º) Sócio-Culturais e 4º) Político-Normativos; f) maioria dos participantes (69,0%) atingiu NAF classificado como “Ativo” (CELAFISCS). Conclui-se através destes resultados que as características ambientais do PPI de Palmas/TO favorecem o comportamento fisicamente ativo dos participantes, especialmente devido a sua boa estrutura física.

Palavras chave: Atividades Físicas. Sedentarismo. Auto-Percepção.

ABSTRACT

SANTOS, Júlio César Batista dos. **Environmental Characteristics, Frequency of Use and Level of Physical Activity of Users of the Park of the Indigenous Peoples of Palmas / TO. 2019.** 64 f. Graduation in Physical Education - Bachelor's Degree in Physical Education, Lutheran University Center of Palmas, Palmas / TO, 2019.

In the city of Palmas / TO, there are several parks and public squares, with characteristics that can favor the practice of physical activities, especially in the Park of the Indigenous Peoples, where one notices a large number of people practicing physical activities daily. The present work consisted in identifying the relationship between the quality of the PPI environment with the frequency of use and level of physical activity of its users. The research was carried out in the PPI of Palmas / TO and the participants were selected in a non-probabilistic way for convenience. Three instruments were used: 1) Semi-structured questionnaire comprising the socio-demographic characteristics of the participants; 2) Questionnaire Scale of Self-perception of the Subjective Quality of the Environment for the Practice of Physical Activities; 3) International Questionnaire on Physical Activity Level - IPAQ (short version / 7 questions), valid for the Brazilian population, which allows estimating the weekly time spent in physical activities of light, moderate and vigorous intensity. In the methodological question, the data were analyzed through the EXCEL program for Windows. A total of 29 participants from the Palmas / TO PPI participated in the study, and the results showed: a) a gender-balanced distribution: women (51.7%) and men (48.3%), people with higher education (70.8%) and predominance of the age group between 31 and 40 years (41.4%); b) most of the participants attended the park regularly for more than 1 year (82.8%); c) majority of participants considered that the creation of the park contributed to their becoming physically active (75.9%); d) in relation to the subjective quality of the environment in the park for the practice of physical activities, stand out: 1º) "Physical Dimension"; 2º) "Socio-Cultural Dimension"; e) the factors of use of the PPI of Palmas / TO most valued by the participants were: 1º) Geographic, 2º)-Technological-Architectural, 3º) Socio-Cultural and 4º) Political-Normative; f) majority of the participants (69.0%) reached NAF classified as "Active" (CELAFISCS). It is concluded from these results that the environmental characteristics of the Palmas / TO PPI favor the physically active behavior of the participants, especially due to their good physical structure..

Keywords: Physical Activities. Sedentary lifestyle. Self perception.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Descrição das Variáveis	23
Tabela 2 – Sexo/Faixa Etária/Escolaridade	25
Tabela 3 – Perfil dos Participantes	26
Tabela 4 - Fatores e Indicadores da Dimensão Física	27
Tabela 5 – Fatores e Indicadores da Dimensão Sócio-Cultural.....	27
Tabela 7 – Nível de Atividade Física (IPAQ/VERSÃO CURTA).....	32

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Resultado do escore final das “Dimensões Ambientais” presentes no PPI.....	28
Gráfico 2 – Resultado do escore final dos “Fatores Ambientais” presentes no PPI.	28
Gráfico 3 - “Indicadores Ambientais” presentes no PPI, mais relevantes.	29
Gráfico 4 – “Indicadores Ambientais” presentes no PPI, menos relevantes.	30
Gráfico 5 – Resultado final dos escores dos “Indicadores Ambientais” presentes no PPI.	31

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Fluxograma do Processo de Pesquisa	21
Figura 2 - Vista Aérea do PPI de Palmas/TO	53
Figura 3 - Pista de Caminhada do PPI de Palmas/TO	53
Figura 4 - Academia de Calistenia do PPI de Palmas/TO	54
Figura 5 - Academia com aparelhos do PPI de Palmas/TO	54
Figura 6 - Academia de Calistenia do PPI de Palmas/TO	55
Figura 7 - Quadra de Badminton do PPI de Palmas/TO.....	55
Figura 8 - Quadra de Beach Tênis do PPI de Palmas/TO	56
Figura 9 - Slack Line do PPI de Palmas/TO.....	56
Figura 10 - Campos de Areia do PPI de Palmas/TO	57
Figura 11 - Parque Infantil do PPI de Palmas/TO	57
Figura 12 - Área Verde do PPI de Palmas/TO	58
Figura 13 - Mapa do PPI de Palmas/TO.....	58

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
ACSM	American College of Sports and Medicine
CEULP	Centro Universitário Luterano de Palmas
CEP	Comitê de Ética e Pesquisa
IPAQ	International Questionnaire Physical Activity
PPI	Parque dos Povos Indígenas
TO	Tocantins
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS	4
1 INTRODUÇÃO	13
2 REFERENCIAL TEÓRICO	16
2.1 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.....	16
2.2 A IMPORTÂNCIA DE PARQUES NA PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA	17
2.3 A PRESENÇA DE PARQUES EM UMA COMUNIDADE.....	18
2.4 MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM PARQUES.....	18
2.5 CARACTERIZAÇÃO DO PARQUE DOS POVOS INDÍGENAS	19
3 METODOLOGIA.....	21
3.1 DESENHO DO ESTUDO	21
3.2 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA.	22
3.3 OBJETO DE ESTUDO OU POPULAÇÃO E AMOSTRA	22
3.4 CRITÉRIOS	22
3.4.1 Critérios de Inclusão	22
3.4.2 Critérios de Exclusão	22
3.5 VARIÁVEIS.....	23
3.6 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, REGISTRO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS.....	23
3.7 ASPECTOS ÉTICOS	24
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	25
4.1 DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS.....	25
4.2 UTILIZAÇÃO DO PARQUE PELOS PARTICIPANTES	26
4.3 CARACTERÍSTICAS AMBIENTAIS PARA A REALIZAÇÃO DE AF	27
4.4 DADOS DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PARTICIPANTES	32
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	34
REFERÊNCIAS	35
APÊNDICES	40
ANEXOS	49

1 INTRODUÇÃO

Promover e melhorar a condição da saúde na população deve ser a prioridade dos departamentos de saúde pública, enfatizando-se que a Organização Mundial da Saúde define o termo Saúde como: “Completo estado de bem estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de doença ou enfermidade”. Este é um direito humano fundamental, e que, portanto, deveria ser considerado como uma das pautas mais importantes das políticas públicas. Dessa forma, buscando-se estratégias e áreas de ações que melhorem a condição de saúde da população e conseqüentemente diminuam o risco de desenvolvimento das doenças crônicas não-transmissíveis (MALTA, 2014).

A discussão sobre este tema pode servir como ações, para que as pessoas percebam e se preocupem com seu estado de saúde, sobretudo com o seu nível de atividade física. Neste sentido, reforça a importância de informações que demonstrem à população que um baixo nível de atividade física associado a outros comportamentos inadequados como tabagismo, maus hábitos alimentares, entre outros, podem contribuir para o desenvolvimento de diversas doenças (BERNAL, 2017).

Estudo realizado por Kamphuis et al., (2007), demonstra que diversos fatores podem explicar o comportamento fisicamente ativo da população, dentre eles destaca-se o ambiente, apontando que ambientes com melhores estruturas e características que facilitem esportes, caminhadas, passeios e transporte utilizando bicicletas, podem proporcionar aumento da utilização dos espaços para prática de atividades físicas. Conseqüentemente aumentam o potencial para o incentivo aos comportamentos ativos, levando à redução no desenvolvimento de doenças relacionadas ao sedentarismo.

Outro estudo realizado por Dawson et al., (2007), apontou que as barreiras e o impacto de características do ambiente para a atividade física, a falta de espaços públicos de lazer (parques, locais agradáveis, adaptados e arborizados), ou de espaços com manutenção adequada, desencorajavam pessoas a caminhar na comunidade.

Estudo semelhante, realizado por Bedimo-Rung (2005), destaca a importância da existência de parques e meios recreativos, no processo de promoção da saúde. Neste estudo, é apresentado um modelo contextual demonstrando que as características dos usuários e do ambiente, existentes dentro de parques, podem influenciar na decisão em visitar e realizar atividades físicas nestes espaços.

Todos estes estudos demonstram que quanto maior a quantidade e proximidade de espaços públicos, como parques e praças, e outras características atrativas, dentro destes

locais, maior a possibilidade de pessoas frequentarem, e por consequência aderirem a um comportamento fisicamente ativo.

Assim, conhecer as características ambientais do Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO, que podem influenciar para maior frequência de uso para a prática de atividades físicas naquele local, pode contribuir para a construção de projetos e de políticas públicas de saúde, que busquem promover e auxiliar na criação de novos espaços semelhantes em outras regiões da cidade de Palmas, sobretudo na periferia, democratizando e incentivando o comportamento fisicamente ativo por parte da população.

O presente trabalho tem como objetivo geral, identificar a relação entre a qualidade do ambiente para a prática de atividades físicas do Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO com a frequência de uso e nível de atividade física dos seus usuários. Considerando os objetivos específicos: Descrever o perfil sociodemográfico dos frequentadores do PPI de Palmas/TO; Identificar as características ambientais do PPI para a prática de atividades físicas preferidas pelos entrevistados; Identificar a frequência de uso do PPI de Palmas/TO pelos entrevistados; Identificar o nível de atividade física dos entrevistados; Verificar se a qualidade do ambiente do Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO favorece o comportamento fisicamente ativo dos frequentadores daquele local.

Assim como em várias cidades do Brasil, na cidade de Palmas/TO existem diversos parques e praças públicas, com características que podem favorecer o comportamento fisicamente ativo das pessoas, especialmente no Parque dos Povos Indígenas, onde nota-se um grande número de pessoas praticando atividades físicas diariamente. Estudos apontam que a criação e melhoria no acesso a locais recreativos como parques e praças são estratégias para aumentar os níveis de atividade física na população (BENDIMO-RUNG, 2005; DAWSON et al., 2007; KAMPHUIS et al., 2007).

Sabe-se que o comportamento fisicamente ativo das pessoas é fundamental no combate às doenças crônicas não-transmissíveis, tanto que a Organização Mundial da Saúde definiu como plano de ações para o enfrentamento das doenças crônicas não-transmissíveis no Brasil, 2011 – 2022, uma redução de 10% nos níveis de sedentarismo da população. Assim, o monitoramento dos níveis de atividade física populacionais torna-se importante para acompanhamento contínuo das políticas de promoção desta prática (MALTA, 2011).

Segundo Collet (2008), os determinantes para a prática de atividade física, podem ser estabelecidos a partir de fatores intrapessoais (aspectos biológicos, socioeconômicos e demográficos), as características interpessoais (relações interpessoais incluindo família, amigos e colegas) e características ambientais (fatores do ambiente físico e social percebido e

real). O autor acrescenta ainda que a presença de parques urbanos pode ser considerada um dos cenários de comportamento relacionado a atividade física.

Diversos estudos demonstram que quanto maior a proximidade e quantidade de praças e parques públicos com estruturas melhores, seguranças entre outras facilidades dentro destes locais, maior a frequência de uso das pessoas e por consequência exercendo uma influência positiva no comportamento fisicamente ativo das pessoas, que pode levar à redução no desenvolvimento de doenças relacionadas ao sedentarismo. Esta razão por si só, pode ser uma estratégia para auxiliar na questão da saúde pública, pois praticamente não existe custo para utilização destes locais por parte da população, onde pessoas de diferentes estratos sociais podem utilizar a estrutura existente para a prática de atividade física (BROWNSON et al., 2001; FISHER et al., 2004; REICHERT et al., 2007).

Assim, investigar a relação entre a qualidade do ambiente do Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO com a frequência de uso e nível de atividade física dos seus usuários revela a valorização do local para a prática de atividades físicas, podendo demonstrar aos gestores públicos que melhorias nas estruturas para atividades físicas das praças e parques, podem incentivar o acesso a estes locais e através disso aumentar os níveis de atividade física da população de Palmas/TO.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Diante de todo o exposto durante o desenvolvimento deste estudo, tivemos como foco principal a qualidade do ambiente para a prática de atividades físicas no Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO, pois diversos estudos têm apontado que a criação e melhoria no acesso a locais recreativos como parques e praças públicas podem influenciar as pessoas a adotarem um estilo de vida ativa e conseqüentemente aumentarem os níveis de atividade física. Sabe-se que a prática regular de atividade física promove uma série de adaptações fisiológicas que podem ser responsáveis pela redução do risco das doenças crônicas e morte prematura.

Estudo realizado por Cassou (2009), afirma que os parques exercem influência no comportamento fisicamente ativo de indivíduos, possibilitando o meio onde podem ser realizadas atividades físicas, que são facilitadas pela estrutura e equipamentos presentes.

Assim, identificar a relação entre a qualidade do ambiente para a prática de atividades físicas do Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO com a frequência de uso e nível de atividade física dos seus usuários pode contribuir para a construção de projetos e de políticas públicas de saúde, que busquem promover e auxiliar na criação de novos espaços semelhantes em outras regiões da cidade de Palmas, sobretudo na periferia, democratizando e incentivando o comportamento fisicamente ativo por parte da população.

2. 1 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Estudos comprovam a eficácia da AF moderada e regular na prevenção primária e secundária de várias doenças crônicas (Diabetes, Câncer, Hipertensão arterial, Obesidade, Depressão e Osteoporose). Sabendo da relação linear entre atividade física e estado de saúde, as instituições governamentais devem preocupar-se em elaborar programas que incentivem prática da atividade física, permitindo à população o cumprimento de uma dose de esforço físico (USDHHS, 2018).

Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM) recomenda, adultos devem realizar 30 minutos ou mais de AF com intensidade moderada pelo menos 5 dias por semana, ou 20 minutos de AF de intensidade vigorosa pelo menos 3 dias por semana, além das atividades da vida diária.

Os benefícios da AF e da aptidão física se estendem além da prevenção primária, também no controle das doenças crônicas não transmissíveis estabelecidas. Através da prática de exercícios físicos regulares, atenuou-se ou reverteu-se o processo da doença em pacientes com doença cardiovascular. Entretanto, deve-se atentar para a intensidade adequada de treinamento recomendada para pacientes com doença cardíaca (USDHHS, 2018).

A prática regular de AF promove uma série de adaptações fisiológicas que podem ser responsáveis pela redução do risco das doenças crônicas e morte prematura. Por exemplo, melhora da composição corporal (redução da adiposidade abdominal e controle do peso corporal), controle dos níveis de colesterol e diminuição da proporção de lipoproteínas de baixa densidade (LDL), melhora da homeostase da glicose e a sensibilidade à insulina, redução da pressão sanguínea, diminuição da coagulação sanguínea, melhora da circulação sanguínea, melhora da função cardíaca, melhora do bem-estar psicológico (redução do estresse e ansiedade). Todos esses fatores podem explicar direta ou indiretamente a redução da incidência de doenças crônicas e morte prematura entre pessoas que praticam regularmente atividade física. (WARBURTON; NICOL; BREDIN, 2006).

2.2 A IMPORTÂNCIA DE PARQUES NA PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

Por diversos motivos diferentes foram criados os parques nas cidades em todo o mundo e conforme a cultura e região de cada país. Na maioria dos casos, com os seguintes objetivos: ecológico de preservação ambiental; turismo; lazer para a sociedade. No Brasil existem leis ambientais com o objetivo de preservar estas áreas por serem consideradas unidades de conservação (ESTEVES, 2006).

No Brasil não há uma classificação padronizada para parques e no que se refere aos termos e definições. Teixeira (2007) define que parques urbanos são espaços públicos com dimensões significativas e predominância de elementos naturais, principalmente cobertura vegetal, destinados a recreação. Rechia (2003) define que parques urbanos são espaços públicos com dimensões significativas e predominância de elementos naturais, principalmente cobertura vegetal, e que são destinados à recreação.

Segundo Teixeira (2007), classificar e denominar as áreas verdes urbanas no Brasil é, portanto, uma grande dificuldade devido as similaridades e diferenças nos termos como áreas livres, espaços abertos, sistemas de lazer, praças e parques urbanos, unidades de conservação em área urbana, entre tantos outros.

Segundo Godbey (2005), os parques têm um importante papel dentro da comunidade, como locais públicos com áreas verdes e que oferecem espaços abertos, para atividades recreativas e de lazer essenciais em uma sociedade, devido a importância de realizar atividades físicas para melhorar o bem estar físico e mental dos praticantes.

Segundo Rechia (2003), a função dos diferentes tipos de parques foi sendo transformada de acordo com a apropriação dos usuários para diferentes usos recreativos. Librett et al., (2007) relata que os parques têm como propósito, relacionado à saúde pública, possibilitar alta qualidade de vida para indivíduos e comunidades. Ou seja, os parques

possuem importante papel dentro de um contexto urbano. Além de possibilitarem momentos de lazer e descontração, podem gerar muitos benefícios, entre eles benefícios econômicos, benefícios a saúde física, psicológica, social e ambiental, além de melhorias para a própria comunidade e cidade onde estão inseridos.

Estudo realizado por Orsega-Smith et al., (2004) demonstra que parques estão sendo reconhecidos como um meio para promoção da saúde, através do incentivo à prática da atividade física de lazer, de recreação ou esportiva. Este estudo aponta que a visita a parques pode reduzir indicadores de estresse como a frequência cardíaca, pressão arterial e tensão muscular. Corroborando, Payne et al., (2005) afirma que os benefícios que usuários atribuem a suas visitas a parques estão, frequentemente, relacionados à saúde.

2.3 A PRESENÇA DE PARQUES EM UMA COMUNIDADE

Segundo Bedimo-Rung et al., (2005), a presença de parques em uma comunidade, ou próxima a ela, têm um importante papel no comportamento fisicamente ativo, na saúde e nas próprias comunidades onde esses parques estão inseridos. Roemmich et al., (2006) afirmou que bairros próximos a grandes parques estão associados a maiores níveis de atividade física em crianças. Booth et al., (2000) afirmou que parques, playgrounds, e quadras de esportes, entre outras variáveis ambientais, podem aumentar níveis de atividades físicas suficientes, independentemente, da presença ou da falta de inúmeras outras características ambientais.

Sabe-se que a promoção e incentivo de acesso aos parques e espaços para atividade física é importante em todas as regiões, principalmente, em locais e regiões carentes. Powel et al., (2006) aponta que bairros, com menores condições econômicas, têm menos disponibilidade de facilidades recreativas e oportunidades para a prática de atividades físicas.

2.4 MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM PARQUES

Conforme Bendimo-Rung (2005), os fatores que motivam os indivíduos tornarem-se mais ativos dentro de parques podem ser, tanto individuais, quanto características ambientais e estes dois fatores são determinantes nesta relação. Em relação às características ambientais, são diversos os fatores associados com a utilização do parque e outros com o comportamento fisicamente ativo do parque. Áreas de suporte do parque como banheiros, mesas de piqueniques, estacionamentos entre outras, também, estão relacionadas com a frequência e o tempo de uso dos parques. A atratividade geral do ambiente de todo o parque também pode ser responsável pela utilização dos espaços. Locais com boa aparência, áreas atrativas, tamanho e diversidade de programas não devem estar localizados em apenas um lugar do parque, mas em todo ele para torná-lo atrativo.

Estudo realizado por Reis (2001) apontou que considerando o domínio ambiental, a beleza geográfica, a localização geográfica, a pista de caminhada/corrida, beleza arquitetônica das estruturas eram fatores que estimulavam a prática de atividades físicas. Mas, os fatores que estimulavam a prática, para a maior parte dos sujeitos, foram os equipamentos disponíveis e o estacionamento no parque.

Segundo Collet et al., (2008), a atividade física pode ser influenciada por diversos fatores, tanto do ambiente físico, como do natural de dentro e fora do parque e, ainda, que características pessoais e demográficas das pessoas influenciam na aderência e aumento da prática de atividades físicas em parques.

O comportamento fisicamente ativo em ambientes comunitários é influenciado pela presença e disponibilidade de parques, playgrounds, e quadras de esportes, facilidades recreativas, espaços verdes e trilhas próximas a residências. Assim, os parques exercem influência no comportamento fisicamente ativo de indivíduos, possibilitando o meio onde podem ser realizadas atividades físicas, que são facilitadas pela estrutura e equipamentos presentes, além de características atrativas existentes e fatores intrínsecos e extrínsecos aos indivíduos (CASSOU, 2009).

2.5 CARACTERIZAÇÃO DO PARQUE DOS POVOS INDÍGENAS

O Parque dos Povos Indígenas é um legado da primeira edição dos Jogos Mundiais Indígenas, realizados em Palmas/TO no ano de 2015 e sua construção foi feita a partir da revitalização e ampliação da Praça da Árvore que já existia naquele local. O parque possui as seguintes atrações: a) pista profissional de skate com 600m²; b) duas quadras de areia para vôlei e futevôlei com arquibancada fixa para 528 pessoas; c) duas quadras de areia para prática de peteca e *badminton*; d) *playground*; e) duas academias ao ar livre; f) quadra de areia com suporte para a prática de *slackline*; g) estacionamentos; h) 700 metros de pista de caminhada; i) cerca de 1.300 metros de ciclovia; j) banheiros públicos. Imagens do local constam nos anexos. Todo o parque tem uma extensão de 17 quilômetros, cobrindo as áreas verdes dos córregos Sussuapara e Brejo Comprido até o lago, permitindo a formação de um corredor ecológico para tráfego de animais e implantação de diversos equipamentos esportivos e culturais (PREFEITURA DE PALMAS, 2018).

O Parque dos Povos Indígenas (PPI) foi inaugurado no dia 09/08/2017, com a participação do presidente do Comitê Intertribal – Memória e Ciência Indígena, Marcos Terena, e do coordenador dos I Jogos dos Povos Indígenas e dos Jogos Tradicionais Indígenas do ITC, Carlos Terena, que estiveram à frente do ritual da Consagração do Parque. O PPI fica

localizado na Avenida LO-04, esquina com a NS-04, região Norte da Capital (PREFEITURA DE PALMAS, 2018).

O PPI é o primeiro parque linear do Tocantins, primeiro corredor ecológico da região Norte; primeira etapa de implantação da maior floresta municipal do mundo. O parque busca referências no passado, através de uma grande homenagem aos povos originários do Brasil, destacando sua enorme contribuição na formação da nossa cultura, num parque destinado a conscientizar a sociedade das muitas práticas sustentáveis do presente, com o objetivo de preservar a vida humana na Terra, com qualidade, para o futuro (PREFEITURA DE PALMAS, 2018).

3 METODOLOGIA

3.1 DESENHO DO ESTUDO

Caracteriza-se como um estudo do tipo não experimental, pois não ocorreu a manipulação das variáveis, transversal, pois foram coletadas variáveis em apenas um momento, do tipo descritivo, pois buscou levantar informações para a descrição de uma situação ou condição (THOMAS; NELSON, 2018). Também caracteriza-se do tipo correlacional-causal, que indicou a possível correlação existente entre características ambientais do Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO com a frequência de utilização e o nível de atividade física dos participantes (REIS, 2001).

O processo de captação de participantes para coleta de dados aconteceu na terceira semana do mês de Abril de 2019, nos dias 15/16/17/18/19/20/21, no período matutino das 06h00 às 09h00 e no período noturno das 19h00 às 22h00. A amostragem inicial foi do tipo acidental, realizada através da abordagem cordial dos pesquisadores aos indivíduos, no momento em que estes chegavam ao PPI de Palmas/TO, quando foi realizada uma rápida explanação sobre esta pesquisa. A amostragem final para a coleta de dados foi do tipo intencional, realizada através de uma Anamnese e observando-se os critérios de inclusão, foi solicitado aos indivíduos que assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Apêndice A) e na sequência foram aplicados três distintos questionários com todos que aceitaram participar.

Os dados foram tabulados e avaliados no Excel, posteriormente foi realizada análise quantitativa e descritiva dos dados, distribuição de frequência, média e desvio padrão utilizando o programa Excel.

Figura 1 - Fluxograma do Processo de Pesquisa



3.2 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA.

A pesquisa foi realizada na terceira semana do mês de Abril de 2019, nos dias 15/16/17/18/19/20/21, no período matutino das 06h00 às 09h00 e no período noturno das 19h00 às 22h00, no momento em que os indivíduos chegavam ao Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO, os pesquisadores os abordavam cordialmente, se apresentando e fazendo rápida explanação sobre esta pesquisa. Em seguida, foi realizada uma Anamnese e observando-se os critérios de inclusão, foi solicitado aos indivíduos que assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Apêndice A) e na sequência foram aplicados três distintos questionários com todos que aceitaram participar da pesquisa.

3.3 OBJETO DE ESTUDO OU POPULAÇÃO E AMOSTRA

A seleção dos participantes foi feita de maneira não probabilística por conveniência, excluindo os indivíduos fora dos critérios de seleção. Os dados foram coletados de frequentadores do Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO, maiores de idade, de ambos os sexos, que praticavam algum tipo de atividade física neste local. Foram convidados os indivíduos que se prontificaram a participar da pesquisa de forma voluntária. Nota-se que o Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO atrai um grande número de frequentadores, dentre os quais, grande parte para a prática de atividades físicas. A amostra final foi constituída por 29 participantes, com idade média de 31 a 40 anos, sendo 51,7% do sexo feminino e 48,3% do sexo masculino.

3.4 CRITÉRIOS

3.4.1 Critérios de Inclusão

- Ser maior de 18 anos de idade;
- Ser frequentador regular do Parque dos Povos Indígenas;
- Praticar algum tipo de atividade física de recreação, lazer ou competitiva naquele local;

3.4.2 Critérios de Exclusão

- Não residir na cidade de Palmas/TO;
- Ser atleta profissional;
- Não assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido;

3.5 VARIÁVEIS

Tabela 1 - Descrição das Variáveis

PERFIL DOS PARTICIPANTES		
VARIÁVEIS	DADO, INSTRUMENTO	REFERÊNCIAS
Sexo, Faixa Etária, Estado Civil, Nível de Escolaridade, Categorias Profissionais, Tempo que Frequenta o PPI, Frequência Semanal no PPI.	Questionário Sócio-demográfico (consta nos apêndices)	Questionário Semi estruturado de autoria própria.
AVALIAÇÃO DA AUTO-PERCEPÇÃO DO AMBIENTE PARA A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS		
VARIÁVEIS	DADO, INSTRUMENTO	REFERÊNCIAS
Fatores Geográficos, Fatores Tecnológico-Arquitetônicos, Fatores Político-Normativos, Fatores Sócio-Culturais.	Escala de Auto-Percepção do Ambiente (consta nos anexos)	Reis, Do Nascimento, Petroski (2002)
AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA		
VARIÁVEIS	DADO, INSTRUMENTO	REFERÊNCIAS
Esforços Físicos.	Questionário Internacional de Atividade Física IPAQ (versão curta) (consta nos anexos)	Matsudo et al. (2001)

3.6 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, REGISTRO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS.

Foram utilizados três tipos de instrumentos:

O primeiro instrumento foi um questionário semi-estruturado compreendendo as características sócio-demográficas dos (as) participantes, também contendo questões sobre o perfil dos mesmos, no que se refere às **“Características de sua Utilização do Parque”** (tempo que frequentava o PPI/frequência semanal no PPI/se frequentava o PPI antes da sua revitalização e com que frequência/se praticava atividade física regularmente antes da criação do PPI/se a criação do PPI contribuiu para que se tornasse fisicamente mais ativo) (Apêndice B).

O segundo instrumento foi a Escala de Auto-percepção da Qualidade Subjetiva do Ambiente existente nos Parques para a Prática de Atividades Físicas: questionário compreendendo 16 questões que se referem à avaliação da qualidade do ambiente dos parques

nas dimensões “Físicas” com seus respectivos fatores “Geográficos” e “Tecnológico-Arquitetônicos” e das dimensões “Sócio-Culturais” com seus respectivos fatores “Político-Normativos” e “Sócio-Culturais” (REIS; DO NASCIMENTO; PETROSKI, 2002) (Anexo A);

O terceiro instrumento foi o Questionário Internacional do Nível de Atividade Física – IPAQ/Versão curta (MATSUDO et al. 2001) e com validade para a população brasileira, de fácil aplicação, baixo custo financeiro, que atinge grandes grupos populacionais, método não invasivo, e que permite estimar o tempo semanal, em minutos gastos em atividades físicas de intensidade leve, moderada e vigorosa (Anexo B);

Antes da realização dos Testes e dos Questionários, foi solicitado aos participantes que assinem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Apêndice A), autorizando a realização da coleta de dados e também foi feita uma Anamnese, observando-se os critérios de inclusão.

Os dados foram tabulados e avaliados no Excel, posteriormente foi realizada análise quantitativa e descritiva dos dados utilizando o programa Excel.

3.7 ASPECTOS ÉTICOS

O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA) com base na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) que trata de pesquisas e testes em seres humanos e aceito pelo Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) de número 03621818.6.0000.5516

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Na Tabela 2 destacam-se os resultados que sugerem que o Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO é freqüentado, predominantemente, por adultos entre 31 e 40 anos de idade (41,4%), com uma distribuição relativamente equilibrada quanto ao sexo: mulheres (51,7%) e homens (48,3%). Além disso, destacou-se a predominância de indivíduos com Escolaridade de Nível Superior (70,8%).

Tabela 2– Sexo/Faixa Etária/Escolaridade

Variável	n	%
Sexo		
Feminino	15	51,7
Masculino	14	48,3
Faixa etária		
31 a 40 anos	12	41,4
41 a 50 anos	9	31,0
Acima de 50 anos	5	17,2
18 a 30 anos	3	10,3
Grau de Escolaridade		
Nível Superior	20	70,8
Nível Médio	9	29,2

Fonte: Autoria própria, 2019.

Resultados similares foram encontrados por Kunzler (2014), em que aponta que adultos de meia idade são a maioria dos praticantes de atividades físicas nos parques. Outro estudo, realizado por Reis (2001), no Jardim Botânico da cidade de Curitiba/PR, aponta também o equilíbrio da distribuição quanto ao sexo, sendo os homens 51,5% da população pesquisada. Supõe-se que pessoas nesta faixa etária aderem à prática de atividade física, sobretudo por sua associação à melhoria da saúde e qualidade de vida.

No estudo de Reis (2001), a maior parte dos frequentadores do Jardim Botânico da cidade de Curitiba possuía nível de ensino superior completo ou incompleto (66,3%). A predominância de indivíduos com Grau de Escolaridade de Nível “Superior”, provavelmente ocorre, pelo fato do PPI de Palmas/TO estar localizado na região nobre da cidade, portanto com maior condição econômica.

4.2 UTILIZAÇÃO DO PARQUE PELOS PARTICIPANTES

Na Tabela 3 destacaram-se os seguintes dados: (82,8%) da amostra frequentavam o Parque dos Povos Indígenas há mais de um ano; (51,7%) da amostra frequentavam regularmente o PPI de Palmas/TO três vezes por semana; (75,9%) da amostra considerou que a criação do PPI contribuiu para que se tornassem fisicamente mais ativos.

Tabela 3–Perfil dos Participantes

Variável	N	%
Tempo que frequenta o PPI de Palmas/TO		
Mais de 1 ano	24	82,8
Menos de 1 ano	5	17,2
Frequência semanal no PPI de Palmas/TO		
Regularmente 3 vezes por semana	15	51,7
Regularmente até 2 vezes por semana	9	31,0
Regularmente acima de 3 vezes por semana	5	17,2
A criação do PPI de Palmas/TO contribuiu para que se tornasse fisicamente mais ativo		
Sim	22	75,9
Não	7	24,1

Fonte: Autoria própria, 2019.

Os dados apresentados na Tabela 3 estão de acordo com estudo realizado por De Oliveira e colaboradores (2019), no qual a maioria da população estudada frequenta e utiliza os parques ecológicos periodicamente há mais de um ano, e complementa sugerindo que as proximidades da residência dos usuários a estas áreas verdes podem ser determinantes na sua utilização para a prática de atividades físicas.

A maioria da amostra considerou que a criação do PPI contribuiu para que se tornassem fisicamente mais ativos. Resultados semelhantes foram encontrados em estudo realizado por De Oliveira e colaboradores (2019), onde a maioria dos entrevistados considera os parques ecológicos como principal local para realização das suas atividades físicas. Pinheiro e colaboradores (2017), afirmam que o ambiente agradável dos parques públicos e a estrutura são fatores determinantes para realização de exercícios físicos nestes locais.

4.3 CARACTERÍSTICAS AMBIENTAIS PARA A REALIZAÇÃO DE AF

Para chegar a compreensão dos fatores que estimulam ou inibem a prática de atividades físicas, realizou-se a partir das dimensões da matriz analítica desenvolvida para esta pesquisa, a exploração dos escores obtidos pelo Questionário de Auto-Percepção do Ambiente para a Realização de Atividades Físicas (Tabela 4 e Tabela 5).

Tabela 4 - Fatores e Indicadores da Dimensão Física

FATORES	INDICADORES
GEOGRÁFICOS	
Determinados pelas condições de localização geográfica do cenário de comportamento e podem ser naturais ou artificiais.	1. Incidência de chuvas no parque; 2. Poluição do ar no parque; 3. Beleza geográfica do parque; 4. Localização geográfica do parque;
TECNOLÓGICO E ARQUITETÔNICOS	
Relacionados a existência, qualidade e adequação de espaços, instalações e equipamentos elaborados pelo homem e que podem estar presentes do cenário de comportamento.	5. Pista de caminhada/corrida no parque; 6 Equipamentos disponíveis (bancos, espaldares, barras); 7. Estacionamento no parque; 8. Beleza arquitetônica das estruturas construídas no parque;

Fonte: Reis; Petroski (2002)

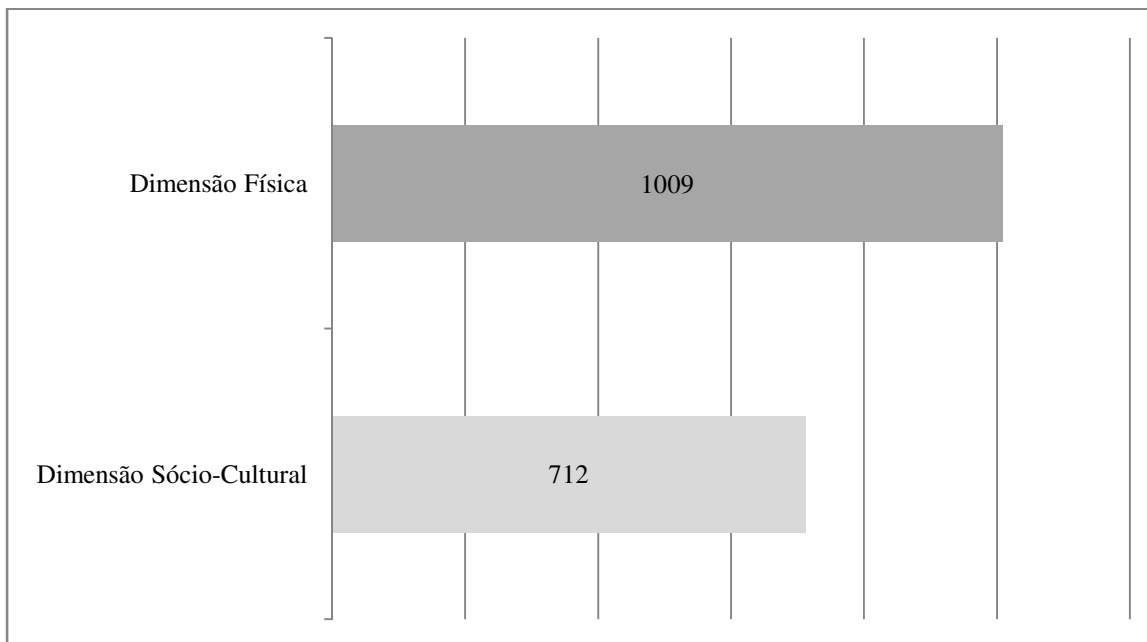
Tabela 5 – Fatores e Indicadores da Dimensão Sócio-Cultural

FATORES	INDICADORES
POLÍTICO-NORMATIVOS	
Representados por normas de conduta, legislação específica e programas resultantes de políticas públicas encontradas no cenário de comportamento que podem inibir ou facilitar determinados comportamentos.	9. Programas públicos no parque para a prática de AF.; 10. Cartazes ou quadros informativos no parque sobre AF.; 11. Serviços de atendimento de emergência no parque; 12. Segurança pública nas imediações do parque; 13. Regulamentação de trânsito nas imediações do parque;
CULTURAIS E SOCIAIS	
Representados por valores e atitudes encontradas no cenário de comportamento que podem constituir estímulo ou barreira a determinados comportamentos.	14. Comportamento frequentemente observado dos usuários do parque; 15. Apoio e incentivo de amigos; 16. Valor atribuído ao parque pela comunidade;

Fonte: Reis; Petroski (2002)

O Gráfico 1 demonstra que no PPI de Palmas/TO, as características relacionadas à “Dimensão Física” obtiveram os maiores escores na escala proposta pelo instrumento.

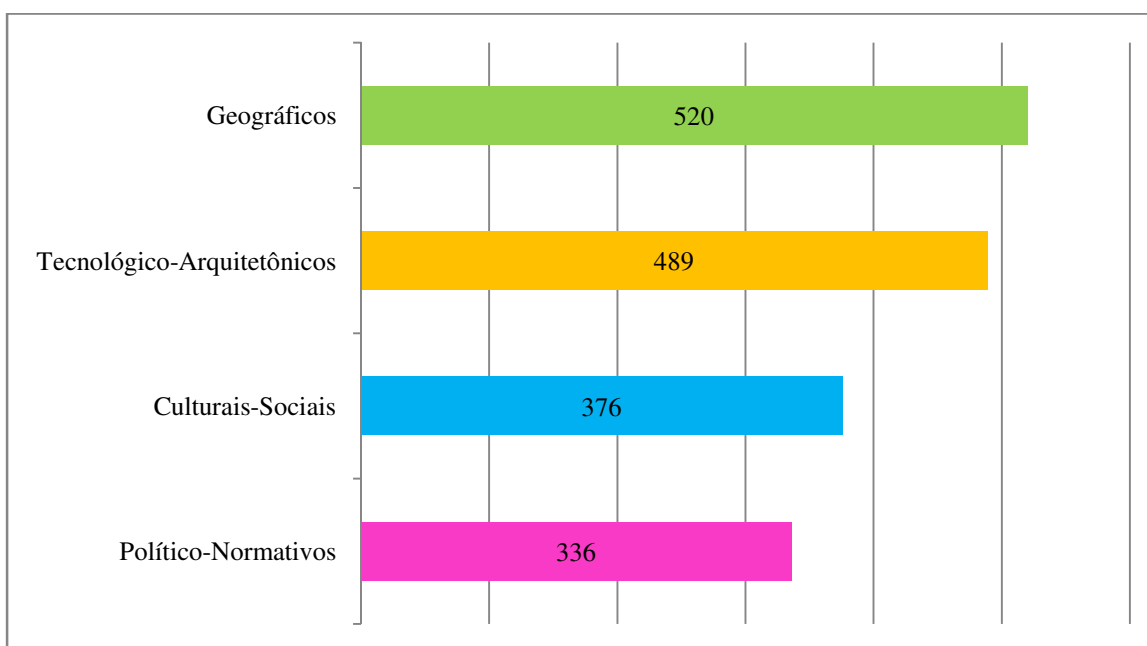
Gráfico 1 – Resultado do escore final das “Dimensões Ambientais” presentes no PPI.



Fonte: Autoria própria, 2019.

O Gráfico 2 demonstra que no PPI de Palmas/TO, os “Fatores Geográficos e Tecnológico-Arquitetônicos” que compõe a “Dimensão Física” obtiveram os maiores escores na escala proposta pelo instrumento.

Gráfico 2 – Resultado do escore final dos “Fatores Ambientais” presentes no PPI.

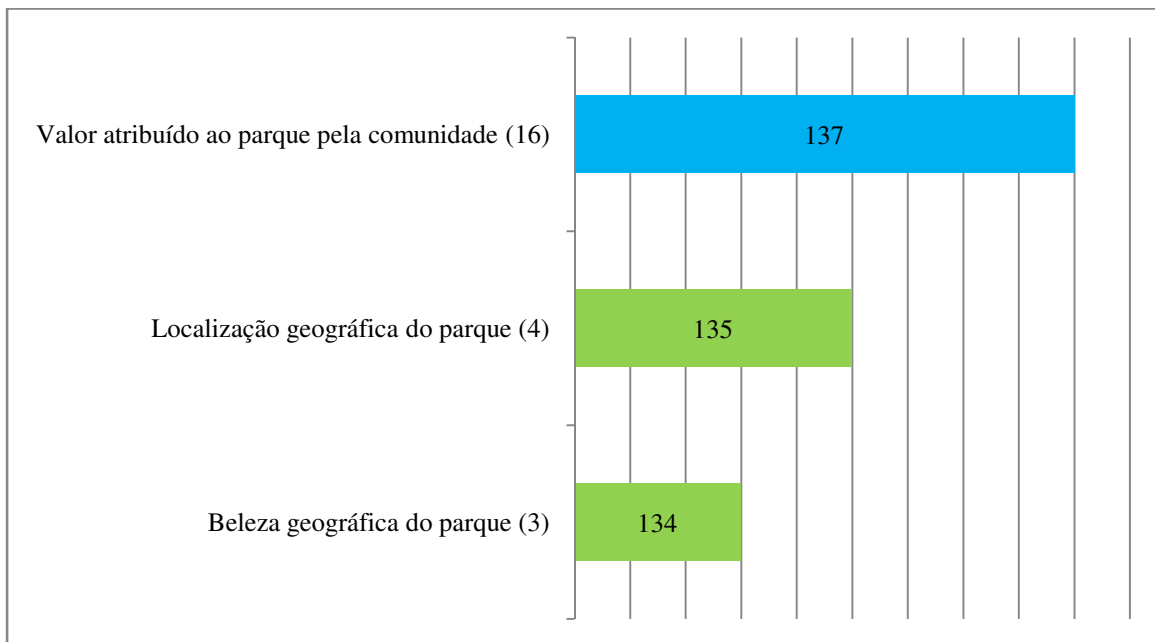


Fonte: Autoria própria, 2019.

Os dados apresentados nos Gráficos 1 e 2, estão de acordo com estudo realizado por Reis (2001), onde investigou os determinantes ambientais para a prática da atividade física de usuários no parque Jardim Botânico de Curitiba – PR. Os resultados encontrados pelo autor demonstram que as pessoas frequentam o parque pela beleza estética e segurança/conforto presentes no local. De acordo com o autor, os principais fatores estimuladores da prática de atividade física são: o “Valor Atribuído ao Parque pela Comunidade”, a “Beleza” e “Localização Geográfica do Parque”, a “Pista de Caminhada/Corrida e a “Beleza Arquitetônica das Estruturas”.

O Gráfico 3, revela os “Indicadores” que obtiveram os maiores escores na escala proposta pelo instrumento:

Gráfico 3 - “Indicadores Ambientais” presentes no PPI, mais relevantes.

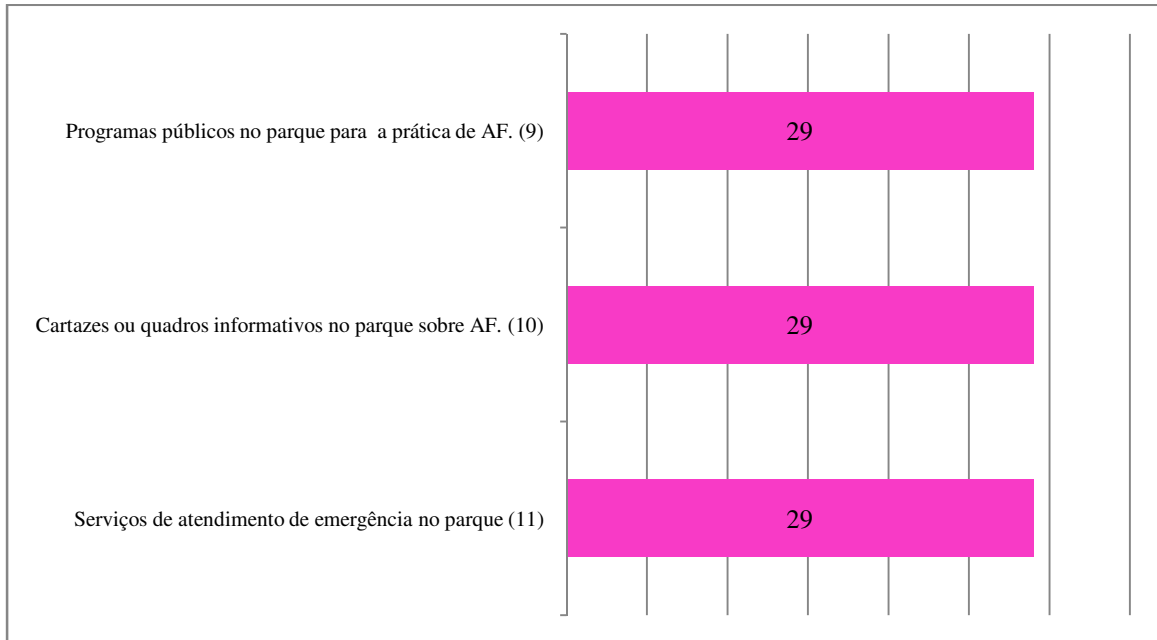


Fonte: Autoria própria, 2019.

Os dados apresentados no Gráfico 3, estão de acordo com estudo realizado por Messa et al (2008), onde investigou os determinantes ambientais para a prática da atividade física de usuários do Parque de Coqueiros de Florianópolis, SC. De acordo com o autor, o principal fator estimulador da prática de atividade física no parque é “Imagem do cenário de comportamento ou valor atribuído pela comunidade”.

O Gráfico 4, apresenta os “Indicadores” que obtiveram os menores escores na escala proposta pelo instrumento.

Gráfico 4 –“Indicadores Ambientais” presentes no PPI, menos relevantes.



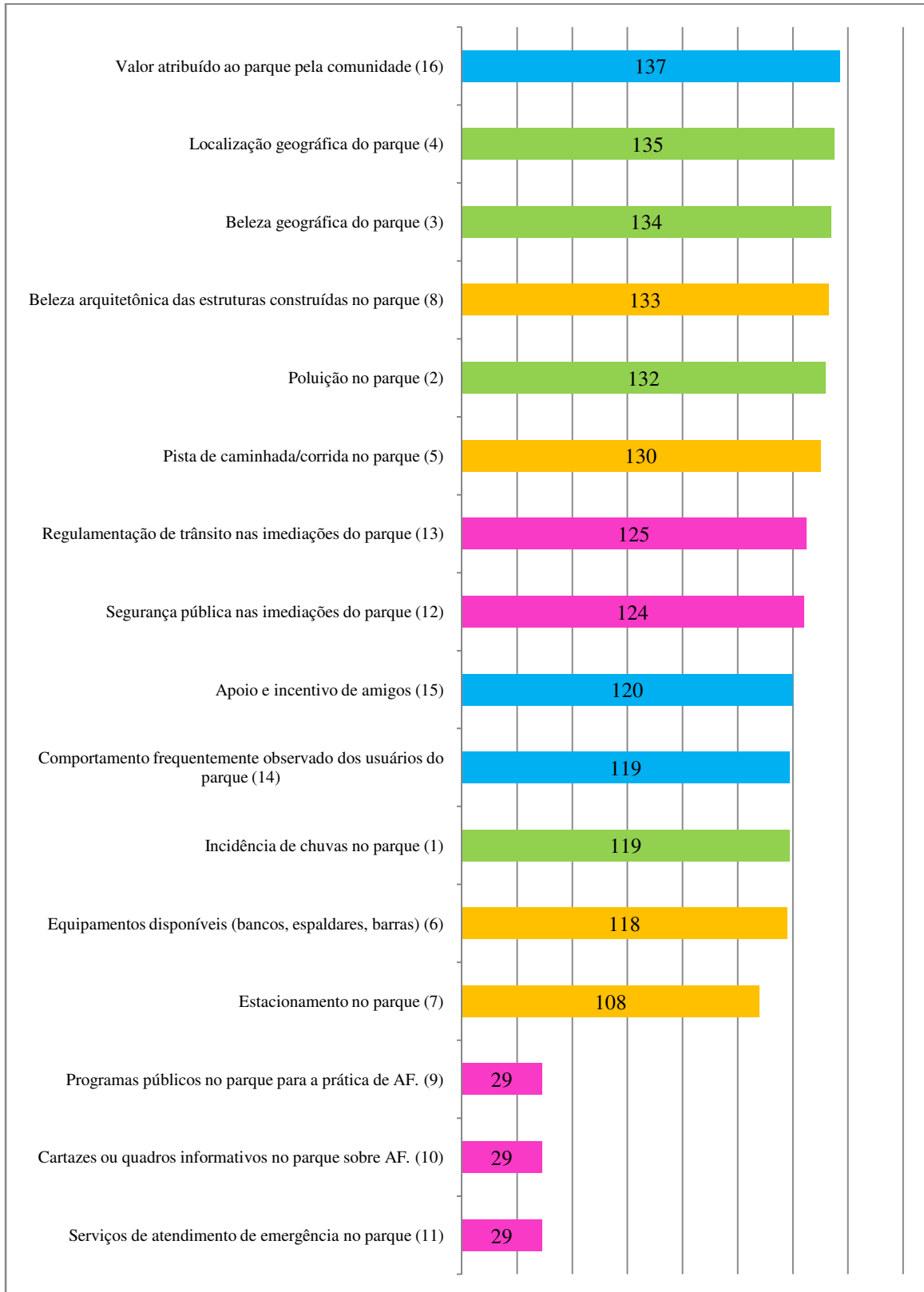
Fonte: Autoria própria, 2019.

Observou-se que no Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO, não existia um programa público para a prática de atividades físicas e nenhum cartaz ou quadros informativos destinados a este fim, o que pode justificar os dados apresentados no Gráfico 4.

Os dados apresentados no Gráfico 4 estão de acordo com estudo realizado por Reis (2001), onde investigou os determinantes ambientais para a prática da atividade física de usuários no parque Jardim Botânico de Curitiba-PR, concluindo que os aspectos ligados às “Políticas Públicas” como programas de intervenção não apresentam estímulo pra a prática de atividades físicas no parque.

No Gráfico 5 apresentam-se, em ordem decrescente, os escores “Indicadores Ambientais” propostos pelo instrumento.

Gráfico 5 – Resultado final dos escores dos “Indicadores Ambientais” presentes no PPI.



Fonte: Autoria própria, 2019.

4.4 DADOS DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PARTICIPANTES

Validado em 12 países, o IPAQ é um questionário que permite estimar o tempo semanal (em minutos) gasto em atividades físicas de intensidade leve, moderada e vigorosa. Disponível em três versões, o questionário apresenta uma no formato longo, uma no curto e outra adaptada. No formato longo há 27 questões relativas a atividades físicas realizadas em uma semana normal, com intensidade leve, moderada e vigorosa com duração de 10 minutos contínuos, divididos em quatro categorias de atividade física, sendo elas: trabalho, transporte, atividades domésticas e lazer. A versão do formato curto apresenta sete questões, cujas informações estimam o tempo despendido por semana em diferentes dimensões de atividade física, como caminhadas e esforço físico entre as intensidades leve, moderada e vigorosa. Já a versão adaptada apresenta 15 questões que avaliam os níveis de atividade física para populações especiais, sendo aplicadas a idosos, obesos, crianças, entre outros.

A classificação do NAF dessa população foi através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, e conforme demonstrado na Tabela 7 pode-se constatar que, a maioria dos participantes (82,8%) é classificada como “Ativa. Dessa forma, demonstrou-se que a população analisada está fisicamente de forma adequada para que ocorra a promoção da saúde e melhora da qualidade, já que todos os participantes apresentaram as classificações **Ativo** e **Muito Ativo** do IPAQ (MATSUDO et al., 2001).

Tabela 6 – Nível de Atividade Física (IPAQ/VERSÃO CURTA)

Variável	N	%
Nível de Atividade Física – IPAQ/VERSÃO CURTA		
Ativa	24	82,8
Muito Ativa	5	17,2

Fonte: A autoria própria, 2019.

Sabe-se que a adesão à prática de atividades físicas depende de muitos fatores, mas com base nas características ambientais para a prática de atividades físicas existentes em parques públicos, diversos estudos apontam que os frequentadores de locais com as características ambientais existentes no PPI de Palmas/TO, apresentam níveis recomendados de atividade física. Estudo realizado por Reis (2001) no Jardim Botânico de Curitiba/PR constatou que a maioria dos frequentadores do local atinge as recomendações para a prática de atividade física, portanto classificados como “Fisicamente Ativos”. Outro estudo realizado por Addy et al., (2004) demonstra que pistas de caminhada, playgrounds, e quadras de esportes entre outras características estruturais e ambientais, podem influenciar para aumentar o nível de atividade física dos usuários de parques. Estudo realizado por Roemmich et al.,

(2006), demonstra em seus resultados que parques com boa estrutura física e próximos das residências estavam associados com maiores níveis de atividade física dos usuários.

Conforme já foi argumentado no início deste estudo, tem sido considerada de extrema importância a prática de atividades físicas e os indivíduos devem ter consciência disso e tentar ao máximo fazer esforços para realizar a sua prática.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo verificar se a qualidade do ambiente do Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO favorece o comportamento fisicamente ativo dos seus frequentadores. Foi possível investigar e mensurar os fatores ambientais deste local, relatados por 29 participantes frequentadores do PPI, de ambos os sexos, com média de faixa etária de 31 a 40 anos.

Cumprindo o que determinam os procedimentos metodológicos e éticos, o resultado da pesquisa apontou como classificação em ordem decrescente das médias dos fatores ambientais incluídos no instrumento utilizado: 1º) “Geográficos”; 2º) “Tecnológico-Arquitetônicos”; 3º) “Político-Normativos”; 4º) “Sócio-Culturais”.

O resultado final desta pesquisa demonstrou que o Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO é um local valorizado para a prática de atividades físicas e que atrai um grande número de pessoas para tal finalidade, destacando e confirmando a hipótese de que o fator “Geográfico” é o principal facilitador para o comportamento fisicamente ativo dos frequentadores do local, que em grande parte dos trabalhos analisados, também foi apontado resultado semelhante.

Desta maneira, demonstra-se a importância da existência e da manutenção de espaços públicos adequados para a prática de atividades físicas que possuam a qualidade ambiental e estrutura física como as existentes no Parque dos Povos Indígenas de Palmas, configurando um fator indispensável para a prática de atividades físicas nas cidades.

Através dos resultados deste estudo, também se espera demonstrar que é necessária a existência e localização destes espaços de maneira equilibrada especialmente em regiões mais carentes da cidade, pois supõe-se que a falta de recursos financeiros para participar de atividades físicas em instalações pagas é uma barreira na busca de atingir níveis de atividade física recomendados pela Organização Mundial de Saúde.

Assim, o poder público deve se esforçar para implementar programas que busquem a prática de atividades físicas em parques e praças públicas e partindo deste pressuposto, torna-se fundamental a inserção do profissional de Educação Física nestes espaços para a boa orientação e segurança da saúde dos praticantes de atividades físicas.

REFERÊNCIAS

- ARANA, Alba Regina Azevedo; XAVIER, Fernanda Berguerand. Qualidade Ambiental e Promoção de Saúde: Um Estudo Sobre o Parque do Povo de Presidente Prudente–SP. **Revista do Departamento de Geografia**, v. 32, p. 1-14, 2016.
- BABEY, Susan H.; HASTERT, Theresa A.; BROWN, E. Richard. Teens living in disadvantaged neighborhoods lack access to parks and get less physical activity. 2007.
- BEDIMO-RUNG, Ariane L.; MOWEN, Andrew J.; COHEN, Deborah A. The significance of parks to physical activity and public health: a conceptual model. **American journal of preventive medicine**, v. 28, n. 2, p. 159-168, 2005.
- BERNAL, Regina Tomie Ivata et al. Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel): mudança na metodologia de ponderação. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 26, p. 701-712, 2017.
- BOOTH, Michael L; OWEN, Neville; BAUMAN, Adrian; CLAVIST, Ornella; LESLIE, Eva. Social-cognitive and Perceived Environment Influences Associated with Physical Activity In Older Australians. **Preventive Medicine**, v. 31, p. 15-22, 2000.
- CAPORUSSO, Danúbia; MATIAS, Lindon Fonseca. Áreas verdes urbanas: avaliação e proposta conceitual. **VIII Seminário de Pós-graduação em Geografia da UNESP. Rio Claro–SP**, 2008.
- CASSOU, Ana Carina Naldino. Características ambientais, frequência de utilização e nível de atividade física dos usuários de parques e praças de Curitiba, PR. 2009.
- COHEN, Deborah A. et al. Contribution of public parks to physical activity. **American journal of public health**, v. 97, n. 3, p. 509-514, 2007.
- COLLET, Carine et al. Fatores determinantes para a realização de atividades físicas em parque urbano de Florianópolis. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 13, n. 1, p. 15-23, 2008.
- DAWSON, Jill et al. Perceived barriers to walking in the neighbourhood environment and change in physical activity levels over 12 months. **British journal of sports medicine**, 2007.
- DE RISCO, VIGITEL-Vigilância de Fatores. Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. **Ministério da Saúde, Brasil**, 2014.
- DE OLIVEIRA, David Michel et al. Indicadores antropométricos e perfil de praticante de atividade física sem supervisão realizadas em parques ecológicos. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13, n. 78, p. 175-184, 2019.

- ESTEVEES, Caio Marcio Proetti. Evolução da criação dos Parques Nacionais no Brasil. 2006.
- GILES-CORTI, Billie et al. Increasing walking: how important is distance to, attractiveness, and size of public open space?. **American journal of preventive medicine**, v. 28, n. 2, p. 169-176, 2005.
- GODBEY, Geoffrey C. et al. Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. **American journal of preventive medicine**, v. 28, n. 2, p. 150-158, 2005.
- HASKELL, William L. et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, v. 116, n. 9, p. 1081, 2007.
- KACZYNSKI, Andrew T.; HENDERSON, Karla A. Environmental correlates of physical activity: a review of evidence about parks and recreation. **Leisure sciences**, v. 29, n. 4, p. 315-354, 2007.
- KAMPHUIS, Carlijn BM et al. Perceived environmental determinants of physical activity and fruit and vegetable consumption among high and low socioeconomic groups in the Netherlands. **Health & place**, v. 13, n. 2, p. 493-503, 2007.
- KUNZLER, Marcos Roberto et al. Saúde no parque: características de praticantes de caminhada em espaços públicos de lazer. **Saúde em debate**, v. 38, p. 646-653, 2014.
- LIBRETT, John et al. An introduction to parks, recreation, and public health: collaborative frameworks for promoting physical activity. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 4, n. s1, p. S1-S13, 2007.
- MALTA, Deborah Carvalho et al. Fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico nas capitais brasileiras, Vigitel 2014. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 18, p. 238-255, 2015.
- MALTA, Deborah et al. Tendências dos indicadores de atividade física em adultos: Conjunto de capitais do Brasil 2006-2013. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 20, n. 2, p. 141-141, 2015.
- MALTA, Deborah Carvalho; MORAIS NETO, Otaliba Libânio de; SILVA JUNIOR, Jarbas Barbosa da. Apresentação do plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis no Brasil, 2011 a 2022. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 20, n. 4, p. 425-438, 2011.

MALTA, Deborah Carvalho et al. A construção da vigilância e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis no contexto do Sistema Único de Saúde. **Epidemiologia e serviços de saúde**, v. 15, n. 3, p. 47-65, 2006.

MATSUDO, Sandra et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**, p. 05-18, 2001.

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. Vigitel Brasil 2006: vigilância de fatores e risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. 2007.

NO BRASIL, Centro Coordenador do IPAQ. Celafiscs. **Informações análise, classificação e comparação de resultados no Brasil.**[Acesso em 27/03/2019]. Disponível em home page: www.celafiscs.org.br. **IPAQ internacional: www.ipaq.ki.se.**

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE et al. Estratégia global sobre dieta, atividade física e saúde. 2004.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE et al. Plano de ação global para a prevenção e controle de doenças não transmissíveis 2013-2020. 2013.

ORSEGA-SMITH, Elizabeth et al. The interaction of stress and park use on psycho-physiological health in older adults. **Journal of Leisure Research**, v. 36, n. 2, p. 232-256, 2004.

PAYNE, Laura L. et al. Local Park Use and Personal Health Among Older Adults: An Exploratory Study. **Journal of Park & Recreation Administration**, v. 23, n. 2, 2005.

PINHEIRO, Carlos et al. Perfil dos praticantes de atividade física sem orientação em praças esportivas de São Luís-MA. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 68, p. 710-716, 2017.

POWELL, Lisa M. et al. Availability of physical activity-related facilities and neighborhood demographic and socioeconomic characteristics: a national study. **American journal of public health**, v. 96, n. 9, p. 1676-1680, 2006.

PREFEITURA DE PALMAS/TO. **Secretaria Municipal de Infraestrutura e Serviços Públicos**. Disponível em: <http://www.palmas.to.gov.br/secretaria/infraestrutura/noticia/1505406/parque-dos-povos-indigenas-sera-entregue-a-populacao-nesta-quarta-feira-9/> Acessado em: 29 de setembro de 2018.

RECHIA, Simone et al. Parques públicos de Curitiba: a relação cidade-natureza nas experiências de lazer. 2003.

REIS, Rodrigo S.; DO NASCIMENTO, Juarez Vieira; PETROSKI, Édio Luiz. Escala de auto-percepção do ambiente para a realização de atividades físicas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 7, n. 2, p. 14-23, 2002.

REIS, Rodrigo Siqueira et al. **Determinantes ambientais para realização de atividades físicas nos parques urbanos de Curitiba: uma abordagem sócio-ecológica da recepção dos usuários**. 2001. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos.

RILEY, L.; COWAN, M. World Health Organization noncommunicable diseases country profiles. **Geneva, Switzerland: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data**, 2014.

ROEMMICH, James N. et al. Association of access to parks and recreational facilities with the physical activity of young children. **Preventive medicine**, v. 43, n. 6, p. 437-441, 2006.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2009.

STOKOLS, Daniel. Establishing and maintaining healthy environments: toward a social ecology of health promotion. **American psychologist**, v. 47, n. 1, p. 6, 1992.

TEIXEIRA, RICARDO DOS SANTOS. **Análise da apropriação pelos usuários de parques urbanos: estudo de casos na Bacia da Pampulha–Belo Horizonte, MG**. 2007. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Viçosa.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Research methods in physical activity**. Human kinetics, 2018.

TINSLEY, Howard EA; TINSLEY, Diane J.; CROSKEYS, Chelsey E. Park usage, social milieu, and psychosocial benefits of park use reported by older urban park users from four ethnic groups. **Leisure sciences**, v. 24, n. 2, p. 199-218, 2002.

VEITCH, Jenny et al. Are independent mobility and territorial range associated with park visitation among youth?. **International journal of behavioral nutrition and physical activity**, v. 11, n. 1, p. 73, 2014.

USDHHS. **Department of Health and Human Services Physical activity and health**. Disponível em: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>. Acessado em: 29 de setembro de 2018.

WARBURTON, Darren ER; NICOL, Crystal Whitney; BREDIN, Shannon SD. Health benefits of physical activity: the evidence. **Canadian medical association journal**, v. 174, n. 6, p. 801-809, 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World health statistics 2010**. World Health Organization, 2010.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Você está sendo convidado a participar de uma Pesquisa denominada: **“Características Ambientais, Frequência de Utilização e Nível de Atividade Física dos Usuários do Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO.”**, desenvolvido pelo Acadêmico Júlio César Batista dos Santos e pela orientadora e pesquisadora responsável Prof. a. Esp. Marisa Ramos Armudi. Sua participação é voluntária e se dará por meio do preenchimento de questionários, onde participarão frequentadores regulares do Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO.

JUSTIFICATIVA, OBJETIVOS E OS PROCEDIMENTOS:

Estudos científicos tendo como objeto de estudo o lazer e atividade física nas praças da cidade de Palmas/TO ainda são escassos. Portanto, não se sabe qual o tamanho do raio de impacto que estes locais exercem, na população ao seu redor. Em virtude dos parques e das praças, da cidade de Palmas, não serem distribuídos, uniformemente, algumas regiões possuem privilegiado acesso, quando consideradas a quantidade e a proximidade de parques e praças existentes. Essa desigualdade pode facilitar o aumento do comportamento, fisicamente, ativo de residentes em bairros com maior quantidade e localização próxima de instalações para a prática, pois poderão atingir maiores níveis de atividade e frequência de utilização em relação a pessoas com menor acesso.

Assim, este estudo busca verificar a influência da qualidade do ambiente do Parque dos Povos Indígenas com a frequência de uso e o nível de atividade física dos usuários.

Rubrica do Participante

Rubrica do Discente

Rubrica do Pesquisador Responsável

Na terceira semana do mês de Abril de 2019, nos dias 15/16/17/18/19/20/21, no período matutino das 06h00 às 09h00 e no período noturno das 19h00 às 22h00, no momento em que os indivíduos chegarem ao Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO, os pesquisadores os abordarão cordialmente, se apresentando e fazendo rápida explanação sobre esta pesquisa. Em seguida será solicitado ao entrevistado que assine o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Apêndice A), autorizando a realização da coleta de dados e também será feita uma Anamnese, observando-se os critérios de inclusão.

Serão aplicados como instrumentos, três questionários; o primeiro questionário semi-estruturado compreendendo as características sócio-demográficas dos participantes (Apêndice B); o segundo questionário (REIS;DO NASCIMENTO; PETROSKI, 2002) compreendendo a auto-percepção da qualidade subjetiva do ambiente existente nos parques para a prática de atividades físicas, no que se refere à avaliação dos fatores que compõem as dimensões físicas (geográficas e estruturais) e sócio-culturais (Anexo A); o terceiro questionário IPAQ (versão curta/sete questões) que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade leve, moderada e vigorosa (Anexo B) (CELAFISCS). Os próprios participantes responderão as questões.

Os dados serão tabulados e avaliados no Excel, posteriormente será realizada análise quantitativa e descritiva dos dados, distribuição de frequência, média e desvio padrão utilizando o programa Excel.

DESCONFORTOS, RISCOS E BENEFÍCIOS:

Os principais riscos para a comunidade alvo seriam da exposição caso houvesse vazamento das informações dos seus dados pessoais ou a perda dos mesmos, como também a não divulgação dos resultados da pesquisa ou resultados errôneos. Ao final da pesquisa os dados serão armazenados com o professor orientador e coordenação do curso de Educação Física do Ceulp/Ulbra durante 05 anos, após esse período os dados serão incinerados.

Rubrica do Participante

Rubrica do Discente

Rubrica do Pesquisador Responsável

Se por ventura a realização desta pesquisa cause um estresse ruim, com sentimentos de dúvida, frustração ou outro tipo de desconforto em qualquer um dos entrevistados, interferindo negativamente para sua prática da atividade física, o pesquisador irá se responsabilizar oferecendo apoio através de profissionais especializados a fim de reparar qualquer dano provocado por esta pesquisa. O participante poderá deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem nenhum prejuízo.

Ao final da pesquisa os dados serão armazenados com o professor orientador e coordenação do curso de Educação Física do Ceulp/Ulbra durante 05 anos, após esse período os dados serão incinerados.

Dentre os benefícios espera-se demonstrar o quanto a qualidade do ambiente do Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO pode influenciar positivamente para a prática de atividades físicas de recreação, lazer ou competitivas de seus frequentadores, contribuindo também para a melhoria da saúde e qualidade de vida populacional.

Os resultados deste estudo poderão fornecer aos gestores públicos e interessados, importantes subsídios que permitem promover políticas públicas de promoção da saúde através da prática de atividade física e ações ambientais as quais podem facilitar o acesso das pessoas a parques como este.

Ainda dentre os benefícios espera-se demonstrar o quanto promissor é o mercado profissional para o Profissional de Educação Física, quem legalmente pode orientar a prática de exercícios físicos, podendo neste caso oferecer orientação através dos serviços de personal trainer, assessoria esportiva, planilhas de treinamento individualizadas, etc.

De acordo com o andamento do projeto, ao final da pesquisa e apresentação do TCC, iremos retornar aos participantes individualmente por e-mail, enviando o resultado da pesquisa individual e também o resultado geral da pesquisa.

GARANTIA DE ESCLARECIMENTO, LIBERDADE DE RECUSA E GARANTIA DE SIGILO:

A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios. Se depois de consentir em sua participação o Sr (a) desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa.

Os resultados da pesquisa serão analisados e publicados, mas sua identidade não será divulgada, sendo guardada em sigilo. Não serão publicados dados ou informações que possibilitem sua identificação.

Para obtenção de qualquer tipo de informação sobre os seus dados, esclarecimentos, ou críticas, em qualquer fase do estudo, o (a) Sr (a) poderá entrar em contato com o Pesquisador – Marisa Ramos Armudi [telefone (63) 3219-8110 de segunda a sexta no horário comercial (exceto feriados)] ou com o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/CEULP/ULBRA, [Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas/TO, Complexo Laboratorial, telefone (63) 3219-8076 de segunda a sexta no horário comercial (exceto feriados)].

CUSTOS DA PARTICIPAÇÃO, RESSARCIMENTO E INDENIZAÇÃO POR EVENTUAIS DANOS:

A participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponível nenhuma compensação financeira adicional. Entretanto, é garantido o direito a indenização diante de eventuais danos decorrentes desta pesquisa.

Eu, _____

DECLARO para fins de participação em pesquisa, na condição de sujeito da mesma, que fui devidamente esclarecido (a) e assinei o presente instrumento em duas vias de igual teor, ficando com uma das vias, também assinada pelo Pesquisador.

Rubrica do Participante

Rubrica do Discente

Rubrica do Pesquisador Responsável

DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR

DECLARO ter elaborado este Termo para obter de forma apropriada e voluntária, o consentimento livre e esclarecido do declarante acima qualificado para a realização desta pesquisa e **COMPROMETO-ME** a prezar pela ética tal qual expresso na Resolução do Conselho Nacional de Saúde – CNS 466/2012.

Palmas, _____ de _____ de 2019.

Júlio César Batista dos Santos

Acadêmico

DECLARAÇÃO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

DECLARO estar ciente de todos os detalhes inerentes a pesquisa e **COMPROMETO-ME** a acompanhar todo o processo, prezando pela ética tal qual expresso na Resolução do Conselho Nacional de Saúde – CNS n.466/2012 e, especialmente, pela integridade do sujeito da pesquisa.

Palmas, _____ de _____ de 2019.

Professora Esp. Marisa Ramos Armudi

Orientadora e Pesquisadora Responsável

Rubrica do Participante

Rubrica do Discente

Rubrica do Pesquisador Responsável

CONTATOS:**Marisa Ramos Armudi**

Telefone: (63) 3219-8110

E-mail: marisa@ceulp.edu.br**Júlio César Batista dos Santos**

Endereço: Quadra 508 Norte, Alameda 03, QI. 09, Lote 28, Palmas – TO CEP 77.000-000

Telefone: (63) 98109-7466

E-mail: jcmoytta@yahoo.com.br**Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Luterano de Palmas – CEPCEULP**

Endereço: Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas - TO CEP 77.019-900

Telefone: (63) 3219-8076

E-mail: etica@ceulp.edu.br

Assim, DECLARO que após convenientemente esclarecido pelo pesquisador, ter lido este Termo e ter entendido o que me foi explicado oralmente e devidamente apresentado neste documento, consinto voluntariamente em participar desta pesquisa rubricando todas as folhas deste Termo e assinando a última.

QUALIFICAÇÃO DO DECLARANTE

Nome Completo: _____

Data de nascimento: ____/____/____ Sexo: M (___) F (___) Tel.: _____

E-mail: _____

Endereço: _____

Complemento: _____

Cidade: _____ Estado: _____ CEP: _____

Palmas, _____ de _____ de 2019.

Assinatura do Participante

Rubrica do Sujeito Participante

Rubrica do Pesquisador Responsável

Rubrica do Acadêmico

APÊNDICE B – Questionário Sociodemográfico

**CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**

Rede credenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Nome Completo: _____

Sexo: M () F () Data de nascimento: ____ / ____ / ____ Idade: _____

Estado Civil: _____ Profissão: _____

Escolaridade: _____ E-mail: _____

Tempo que freqüenta o Parque dos Povos Indígenas: _____

Freqüência Semanal no Parque dos Povos Indígenas: _____

Frequentava o local do Parque dos Povos Indígenas antes da revitalização (antiga Praça da Árvore)? **NÃO** (). **SIM** () Com qual freqüência semanal? _____

Praticava Atividade Física regularmente antes da criação do Parque dos Povos Indígenas?
NÃO (). **SIM** () Em qual ou quais locais? _____

A criação do Parque dos Povos Indígenas contribuiu para que o (a) senhor (a) se tornasse
— fisicamente mais ativo (a)?

NÃO (). **SIM** ().

Palmas, _____ de _____ de 2019.

Assinatura do Participante

Rubrica do Sujeito Participante

ANEXOS

ANEXO A

**ESCALA DE AVALIAÇÃO DA AUTO-PERCEPÇÃO DO AMBIENTE PARA A
REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS**

CONTROLE: N°

ESCALA DE AUTO-PERCEPÇÃO DO AMBIENTE PARA A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS

ORIENTAÇÕES PARA O PREENCHIMENTO

Cada questão abaixo apresenta uma situação/condição que pode ser encontrada em parques urbanos e que possui o potencial de INIBIR ou ESTIMULAR a prática de atividades físicas. Assinale com um X a alternativa que melhor corresponde a sua percepção.

Inibe (1)	(2)	(3)	(4)	(5) estimula
-----------	-----	-----	-----	--------------

Cada item deverá ter uma resposta e não respostas erradas, desde que elas correspondam àquilo que você pensa.

QUESTÃO	ESCALA				
1. Incidência de chuvas no parque.	Inibe – 1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 – estimula ()
2. Poluição do ar no parque.	Inibe – 1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 – estimula ()
3. Beleza geográfica do parque.	Inibe – 1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 – estimula ()
4. Localização geográfica do parque.	Inibe – 1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 – estimula ()
5. Pista de caminhada/corrída no parque.	Inibe – 1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 – estimula ()
6. Equipamentos disponíveis. (bancos, espaldares, barras)	Inibe – 1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 – estimula ()
7. Estacionamento no parque.	Inibe – 1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 – estimula ()
8. Beleza arquitetônica das estruturas construídas no parque.	Inibe – 1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 – estimula ()
9. Programas públicos no parque para a prática de atividades físicas.	Inibe – 1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 – estimula ()
10. Cartazes ou quadros informativos no parque sobre atividades físicas.	Inibe – 1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 – estimula ()
11. Serviços de atendimento de emergência no parque.	Inibe – 1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 – estimula ()
12. Segurança pública nas imediações do parque.	Inibe – 1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 – estimula ()
13. Regulamentação de trânsito nas imediações do parque.	Inibe – 1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 – estimula ()
14. Comportamento frequentemente observado dos usuários no parque.	Inibe – 1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 – estimula ()
15. Apoio e incentivo de amigos.	Inibe – 1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 – estimula ()
16. Valor atribuído ao parque pela comunidade em geral.	Inibe – 1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 – estimula ()

ANEXO B

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA/IPAQ (Versão Curta)

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA –
VERSÃO CURTA -

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

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

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

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

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

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

horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar

moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

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

horas: _____ Minutos: _____

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

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

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

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

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

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

ANEXO C – Imagens do Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO

Figura 2 - Vista Aérea do PPI de Palmas/TO



Créditos da Foto: Júlio César B. dos Santos

Figura 3 - Pista de Caminhada do PPI de Palmas/TO



Créditos da Foto: Júlio César B. dos Santos

Figura 4 – Academia de Calistenia do PPI de Palmas/TO



Créditos da Foto: Júlio César B. dos Santos

Figura 5 - Academia com aparelhos do PPI de Palmas/TO



Créditos da Foto: Júlio César B. dos Santos

Figura 6 - Academia de Calistenia do PPI de Palmas/TO



Créditos da Foto: Júlio César B. dos Santos

Figura 7 - Quadra de Badminton do PPI de Palmas/TO



Créditos da Foto: Júlio César B. dos Santos

Figura 8 - Quadra de Beach Tênis do PPI de Palmas/TO



Créditos da Foto: Júlio César B. dos Santos

Figura 9 - Slack Line do PPI de Palmas/TO



Créditos da Foto: Júlio César B. dos Santos

Figura 10 - Campos de Areia do PPI de Palmas/TO



Créditos da Foto: Júlio César B. dos Santos

Figura 11 - Parque Infantil do PPI de Palmas/TO



Créditos da Foto: Júlio César B. dos Santos

Figura 12 - Área Verde do PPI de Palmas/TO



Créditos da Foto: Júlio César B. dos Santos

Figura 13 - Mapa do PPI de Palmas/TO



Créditos da Foto: Júlio César B. dos Santos

ANEXO D – Parecer Consubstanciado do CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Características ambientais, frequência e utilização e nível de atividade física dos usuários do parque dos Povos Indígenas de Palmas-TO

Pesquisador: Marisa Ramos Armudi

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 03621818.6.0000.5516

Instituição Proponente: Centro Universitário Luterano de Palmas - ULBRA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.246.977

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos “Apresentação do Projeto”, “Objetivo da Pesquisa” e “Avaliação dos Riscos e Benefícios” foram copiadas do arquivo PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1265375 de 25/03/2019.

Projeto de Pesquisa elaborado e apresentado como requisito parcial para aprovação na disciplina de Processos de Investigação em Educação Física (TCC I) do curso de bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Trata-se de um estudo de campo de corte transversal do tipo descritiva, quantitativa e busca verificar a influência da qualidade do ambiente do Parque dos Povos Indígenas da cidade de Palmas/TO com a frequência de uso e o nível de atividade física dos usuários.

Local A pesquisa será realizada no Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO, na primeira semana do mês de Março de 2019, nos dias 03/04/05/06/07/08/09, no período matutino das 06h00 às 09h00 e no período noturno das 18h00 às 21h00. Os indivíduos serão abordados e entrevistados ao chegarem ao parque, antes de iniciarem a prática de atividade física.

População e Amostra:

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
 Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900
 UF: TO Município: PALMAS
 Telefone: (63)3219-8076 Fax: (63)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br



Continuação do Parecer: 3.246.977

A população será formada por frequentadores do Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO, maiores de idade, de ambos os sexos, que praticam algum tipo de atividade física de recreação, lazer ou competitiva naquele local. Serão convidados os indivíduos que se prontificarem a participar da pesquisa de forma voluntária. Será uma amostra não probabilística aleatória. Este tipo de local geralmente reúne centenas de frequentadores nos horários de pico e pretendo aplicar o questionário com 70 indivíduos dessa população.

Os Critérios de Inclusão:

- Ter idade acima de 18 anos;
- Ser frequentador regular do Parque dos Povos Indígenas;
- Praticar algum tipo de atividade física de recreação, lazer ou competitiva naquele local;

Os Critérios de Exclusão:

- Não residir na cidade de Palmas/TO;
- Ser atleta profissional;
- Não assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido;

As Variáveis são: Sexo, Faixa Etária, Estado Civil, Nível de Escolaridade, Categorias Profissionais, Tempo que Frequenta o PPI, Frequência Semanal no PPI. Fatores Geográficos, Fatores Tecnológico-Arquitetônicos, Fatores Político-Normativos, Fatores Sócio-Culturais. Fatores físicos.

Instrumento e Procedimento de Coleta:

As entrevistas com os frequentadores do Parque dos Povos Indígenas serão realizadas por entrevistadores treinados, na primeira semana do mês de Março de 2019, nos dias 03/04/05/06/07/08/09, no período matutino das 06h00 às 09h00 e no período noturno das 18h00 às 21h00, no momento em que os indivíduos chegarem ao Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO. Os entrevistadores irão utilizar como instrumentos três modelos de questionários: o primeiro questionário semi-estruturado compreendendo as características sócio-demográficas dos participantes; o segundo questionário compreendendo a autopercepção da qualidade subjetiva do ambiente existente nos parques para a prática de atividades físicas, no que se refere à avaliação dos fatores que compõem as dimensões físicas (geográficas e estruturais) e sócio-culturais; o terceiro questionário IPAQ (versão curta/sete

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
 Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900
 UF: TO Município: PALMAS
 Telefone: (63)3219-8076 Fax: (63)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br



Continuação do Parecer: 3.246.977

questões) que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade leve, moderada e vigorosa. Os entrevistadores irão abordar os participantes de forma cordial e farão uma rápida explanação sobre esta pesquisa. Em seguida será solicitado ao entrevistado que assine o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Apêndice A), autorizando a realização da coleta de dados e também será feita uma Anamnese, observando-se os critérios de inclusão.

Análise dos dados: Os dados serão tabulados e avaliados no Excel, posteriormente será realizada análise quantitativa e descritiva dos dados utilizando o programa Excel.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Geral

Verificar se a qualidade do ambiente do Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO favorece o comportamento fisicamente ativo dos frequentadores daquele local.

Objetivos Específicos

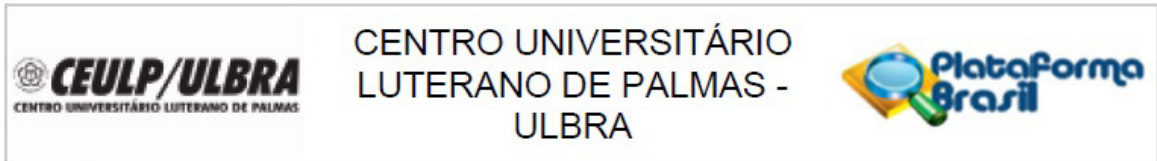
Descrever o perfil sociodemográfico dos frequentadores do Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO;
Descrever as características estruturais e fatores ambientais do Parque dos Povos Indígenas de Palmas/TO;
Verificar a frequência de uso do Parque dos Povos Indígenas pelos entrevistados e o seu nível de atividade física.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

- Riscos: “Os principais riscos para a comunidade alvo seriam da exposição caso houvesse vazamento das informações dos seus dados pessoais ou a perda dos mesmos, como também a não divulgação dos resultados da pesquisa ou resultados errôneos. Ao final da pesquisa os dados serão armazenados com o professor orientador e coordenação do curso de Educação Física do Ceulp/Ulbra durante 05 anos, após esse período os dados serão incinerados. Se por ventura a realização desta pesquisa cause um estresse ruim, com sentimentos de dúvida, frustração ou outro tipo de desconforto em qualquer um dos entrevistados, interferindo negativamente para sua prática da atividade física, o pesquisador irá se responsabilizar oferecendo apoio através de profissionais especializados a fim de reparar qualquer dano provocado por esta pesquisa. O participante poderá deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem nenhum prejuízo.”

- Benefícios: “Demonstrar o quanto a qualidade do ambiente do Parque dos Povos Indígenas de

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900
UF: TO Município: PALMAS
Telefone: (63)3219-8076 Fax: (63)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br



Continuação do Parecer: 3.246.977

Palmas/TO pode influenciar positivamente para a prática de atividades físicas de recreação, lazer ou competitivas de seus frequentadores, contribuindo também para a melhoria da saúde e qualidade de vida populacional. Os resultados deste estudo poderão fornecer aos gestores públicos e interessados, importantes subsídios que justifiquem a criação de outros parques com a mesma qualidade de estrutura e equipamentos presentes no Parque dos Povos Indígenas, favorecendo a promoção da saúde através da prática de atividade física. De acordo com o andamento do projeto, ao final da pesquisa e apresentação do TCC, iremos retornar aos participantes individualmente por e-mail, enviando o resultado da pesquisa individual e também o resultado geral da pesquisa.”

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

- Projeto de extrema relevância considerando, como a própria pesquisadora apresenta “Estudos apontam que o ambiente tem forte influência no comportamento fisicamente ativo da população, descrevendo quais são as características ambientais que favorecem esse comportamento. Estudos científicos tendo como objeto de estudo o lazer e atividade física nas praças e parques da cidade de Palmas/TO ainda são escassos. Portanto, não se sabe qual o tamanho do raio de impacto que estes locais exercem, na população ao seu redor.”
- O protocolo, em geral, apresenta de modo organizado. Como se trata de um projeto de pesquisa para graduação no curso de Administração, entende-se que o protocolo atende a Resolução 466/12 estando adequado para ser desenvolvido.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

- Folha de Rosto - todos os campos foram preenchidos, datados e assinados, com identificação dos signatários. As informações prestadas são compatíveis com as do protocolo. A identificação das assinaturas contém, com clareza, o nome completo e a função de quem assinou, bem como está indicada por carimbo.
- Orçamento financeiro - detalha os recursos e destinação, apresentado em moeda nacional e explícita no projeto quem custeará a pesquisa.
- Cronograma - descreve a duração total e as diferentes etapas da pesquisa.
- TCLE: Está elaborado em forma de convite, inclui informações quanto à justificativa, os objetivos e os procedimentos; explícita de maneira clara os possíveis desconfortos e riscos decorrentes da participação na pesquisa, além dos benefícios esperados dessa participação e apresentação das providências e cautelas a serem empregadas para evitar e/ou reduzir efeitos e condições adversas

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
 Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900
 UF: TO Município: PALMAS
 Telefone: (63)3219-8076 Fax: (63)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br



Continuação do Parecer: 3.246.977

que possam causar dano, considerando características e contexto do participante da pesquisa; esclarecimento sobre a forma de acompanhamento e assistência a que terão direito os participantes da pesquisa; garantia de plena liberdade ao participante da pesquisa, de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma; descreve a garantia de manutenção do sigilo e da privacidade dos participantes da pesquisa durante todas as fases da pesquisa; há garantia de que o participante da pesquisa receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; há explicitação da garantia de ressarcimento e como serão cobertas as despesas tidas pelos participantes da pesquisa e dela decorrentes; há explicitação da garantia de indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa. Refere ser elaborado em duas vias, garantiu espaços em todas as páginas para colher assinaturas do convidado a participar da pesquisa, ou por seu representante legal, bem como do pesquisador responsável, ou pela (s) pessoa (s) por ele delegada (s), com identificação do endereço e contato telefônico dos responsáveis pela pesquisa e do CEP local. Cumpriu as exigências éticas expressas na CNS nº 466/12.

- TCUBD – Não se aplica
- Declaração de Compromisso do Pesquisador Responsável - está devidamente assinada e declarando que prezar pela ética instituída pela CNS nº 466/12 e suas complementares, entre elas destaca a Norma Operacional da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP n ° 001/13.
- Documento da Instituição Campo Autorizando o Estudo – não se aplica
- Projeto de pesquisa - anexado de forma correta.
- Instrumentos de coleta – construídos em conformidade com os objetivos da pesquisa.
- Os currículos das pesquisadoras atendem as exigências para esta pesquisa.

Recomendações:

- Conforme item XI (DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL) na Resolução CONEP 466/12, destacamos apenas como lembrete:

XI.2 - Cabe ao pesquisador:

- c) desenvolver o projeto conforme delineado;
- d) elaborar e apresentar os relatórios parciais e/ou finais;
- f) manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa;
- g) encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
 Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900
 UF: TO Município: PALMAS
 Telefone: (63)3219-8076 Fax: (63)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br



Continuação do Parecer: 3.246.977

pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto;
h) justificar fundamentadamente, perante o CEP ou a CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não foram observados óbices éticos:

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1265375.pdf	24/03/2019 12:39:12		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETOJULIO.pdf	24/03/2019 12:38:12	Marisa Ramos Armudi	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEJULIO.pdf	24/03/2019 12:37:39	Marisa Ramos Armudi	Aceito
Folha de Rosto	marisa2810001.pdf	28/11/2018 15:47:14	Marisa Ramos Armudi	Aceito
Declaração de Pesquisadores	docpesquisa.pdf	27/11/2018 19:10:20	Marisa Ramos Armudi	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PALMAS, 05 de Abril de 2019

Assinado por:
Luis Fernando Castagnino Sesti
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900
UF: TO Município: PALMAS
Telefone: (63)3219-8076 Fax: (63)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br