

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PARANÁ
CAMPUS DE CAMPO MOURÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO INTERDISCIPLINAR
SOCIEDADE E DESENVOLVIMENTO – PPGSeD**

DANIELI DOS SANTOS DA SILVA

**ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DE UM PARQUE URBANO DE
BARBOSA FERRAZ – PARANÁ NA ADESÃO À PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA**

**CAMPO MOURÃO – PR
2024**

DANIELI DOS SANTOS DA SILVA

**ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DE UM PARQUE URBANO DE
BARBOSA FERRAZ – PARANÁ NA ADESÃO À PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar Sociedade e Desenvolvimento (PPGSeD) da Universidade Estadual do Paraná (Unespar), campus Campo Mourão, como requisito parcial para obtenção do título de Mestra em Sociedade e Desenvolvimento.

Linha de Pesquisa: Formação humana, processos socioculturais e instituições.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Alexandre Molena Fernandes.

**CAMPO MOURÃO – PR
2024**

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema de Bibliotecas da UNESPAR e Núcleo de Tecnologia de Informação da UNESPAR, com Créditos para o ICMC/USP e dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Silva, Danieli dos Santos da
Análise da influência de um Parque urbano de
Barbosa Ferraz- Paraná na adesão à prática de
atividade física / Danieli dos Santos da Silva. --
Campo Mourão-PR, 2024.
85 f.

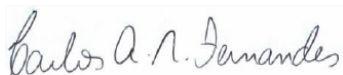
Orientador: Carlos Alexandre Molena Fernandes.
Dissertação (Mestrado - Programa de Pós-Graduação
Mestrado Acadêmico Interdisciplinar: "Sociedade e
Desenvolvimento") -- Universidade Estadual do
Paraná, 2024.

1. Comportamento sedentário. 2. Áreas verdes. 3.
Exercício físico. 4. Qualidade de vida. I - Alexandre
Molena Fernandes, Carlos (orient). II - Título.

DANIELI DOS SANTOS DA SILVA

**ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DE UM PARQUE URBANO DE BARBOSA
FERRAZ - PARANÁ NA ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Carlos Alexandre Molena Fernandes (Orientador) - Unespar,
Paranavaí



Profª Dra. Maria Antonia Ramos Costa - Unespar, Paranavaí



Prof. Dr. Oséias Cardoso - Unespar, Campo Mourão

Data de Aprovação

31/07/2024

Campo Mourão - PR

DEDICATÓRIA

Dedico esta dissertação a Deus e, também, à minha mãe, Rosa Maria dos Santo; assim como à minha companheira, Ana Paula de Souza, pelo apoio prestado.

AGRADECIMENTOS

Durante os anos de mestrado, empreendi tempo, esforços e dedicação aos estudos que conduzem este trabalho. Agora, gostaria de agradecer algumas pessoas que estão comigo e que são cruciais para que eu possa alcançar meus objetivos. Portanto, por meio destas breves palavras, venho expressar um pouco da importância.

Como sempre, agradeço a Deus por guiar meus passos, e à minha mãe, Rosa Maria dos Santos, pelo incentivo durante toda essa trajetória (nada fácil). Também agradeço à minha companheira, Ana Paula de Souza, que esteve sempre presente nos desafios, acompanhando de perto, ajudando e apoiando o processo, com paciência.

Ao meu orientador Prof. Dr. Carlos Alexandre Molena Fernandes, meus agradecimentos: obrigado por, ao longo desses anos de estudo e pesquisa, sempre ter depositado confiança e acreditado em mim. Pela ajuda em tudo que precisei, com especial carinho, agradeço aos meus amigos e amigas: Anderson Brandão, Cassio, Danilo, Luciana, Yasmin, Tamires e Letícia. Por fim, agradeço a todos e todas colegas e professores do PPGSeD, que, com toda certeza, contribuíram para meu crescimento pessoal e para o desenvolvimento de minha pesquisa.

“Nunca desista de seus sonhos, pois a persistência faz parte do processo para conseguir o resultado esperado”.

“A menos que modifiquemos a nossa maneira de pensar, não seremos capazes de resolver os problemas causados pela forma como nos acostumamos a ver o mundo”.

(Albert Einstein)

SILVA, Danieli Santos. **Análise da Influência de um Parque Urbano de Barbosa Ferraz – Paraná na Adesão à Prática de Atividade Física**. 85f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar Sociedade e Desenvolvimento, Universidade Estadual do Paraná, *Campus* de Campo Mourão, Campo Mourão, 2024.

RESUMO

Introdução: A existência de parques está associada a vários benefícios para a saúde da população local. Em Barbosa Ferraz (PR), o Parque Verde Vida é o principal espaço público de lazer e esporte da cidade e se destaca pelo uso ativo, que pode ser observado diariamente. **Objetivo:** Analisar a influência de um parque urbano na adesão à prática de atividade física da população. **Método:** Pesquisa quantitativa e descritiva, pesquisa bibliográfica e pesquisa com observação sistemática *in loco*. A observação sistemática foi realizada por meio do *System for Observing Play an Recreation in Communities* (SOPARC), com dois observadores no local, para promover maior confiabilidade. Também se aplicou o questionário IPAQ - versão curta, que avaliou o nível de atividade física de 62 pessoas, com idades entre 19 e 91 anos. **Resultados:** Verificou-se que a maioria dos usuários entrevistados são do sexo feminino (88,71%), a faixa etária com maior concentração é de 60 a 79 anos de idade (n=26; 41,94%), e que frequentam o parque principalmente às 8h (n=27, 43,55%) ou às 18h30min (n=20, 32,26%). Observa-se ainda prevalência elevada de sujeitos muito ativos (n=26; 41,94%), e chama a atenção o fato de que nenhum indivíduo foi classificado como sedentário, e apenas um foi considerado como irregularmente ativo B (1,61%). Por fim, destaca-se que o Parque Verde Vida, localizado em Barbosa Ferraz (PR) se apresenta como um espaço público com considerável frequência da população, sendo o único voltado à prática de atividades físicas e de lazer na cidade. **Conclusão:** Os resultados deste estudo demonstram que, dentre os frequentadores do parque, as mulheres realizam mais atividades físicas, principalmente no período da manhã. Observa-se ainda que existe a necessidade de melhorias na infraestrutura do parque investigado. Portanto, sugere-se que ações do Poder Público sejam intensificadas, para promoção de programas que possam potencializar o uso desse espaço, aumentando, assim, o nível de atividade física realizado no local e colaborando com a promoção de saúde da população.

Palavras-chave: Comportamento sedentário, Áreas verdes, Exercício físico, Qualidade de vida.

SILVA, Danieli Santos. **Analysis of the influence of an urban park in Barbosa Ferraz – Paraná on adherence to physical activity.** 85f. Dissertation (Master) - Society and Development Interdisciplinary Postgraduate Program, State University of Paraná, Campo Mourão Campus, Campo Mourão, 2024.

ABSTRACT

Introduction: The existence of parks is associated with several health benefits for the local population. In Barbosa Ferraz (PR), the Parque Verde Vida is the main public space for leisure and sports in the city, and it stands out for its active use, which can be observed daily. **Objective:** To analyze the influence of an urban park on the population's adherence to physical activity. **Method:** Quantitative and descriptive research, bibliographic research, and on-site systematic observation. The systematic observation was conducted using the System for Observing Play and Recreation in Communities (SOPARC), with two observers present to ensure greater reliability. The short version of the IPAQ questionnaire was also applied, assessing the physical activity level of 62 individuals, aged between 19 and 91 years. **Results:** It was found that the majority of the interviewed users are female (88.71%), with the age group most represented being 60 to 79 years old (n=26; 41.94%). They primarily visit the park at 8:00 AM (n=27, 43.55%) or at 6:30 PM (n=20, 32.26%). There is also a high prevalence of very active individuals (n=26; 41.94%), and it is noteworthy that no individuals were classified as sedentary, with only one being considered irregularly active B (1.61%). Finally, it is highlighted that Parque Verde Vida, located in Barbosa Ferraz (PR), serves as a public space with significant attendance by the population, being the only one in the city dedicated to physical and leisure activities. **Conclusion:** The results of this study demonstrate that, among park-goers, women engage in more physical activities, especially in the morning. It is also noted that there is a need for improvements in the park's infrastructure. Therefore, it is suggested that Public Authorities intensify actions to promote programs that can enhance the use of this space, thus increasing the level of physical activity conducted there and contributing to the promotion of the population's health.

Keywords: Sedentary behavior, Green areas, Physical exercise, Quality of life.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS/DE SÍMBOLOS

AF	Atividade Física
DCNT	Doença Crônica Não Transmissível
QV	Qualidade de Vida
PP	Parque Público
ATI	Academia da Terceira Idade
OMS	Organização Mundial de Saúde
AFES	Atividades Físicas e Esportivas
SUS	Sistema Único de Saúde
MS	Ministério da Saúde

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Localização geográfica do objeto de estudo	53
Figura 2: Entrada principal do Parque Verde Vida	53
Figura 3: Parque Verde Vida	54
Figura 4: Pista de caminhada/corrída	54
Figura 5: Pista de caminhada/corrída reformada.....	55
Figura 6: Bebedouro e banheiros do Parque.....	56
Figura 7: Bancos do Parque.....	56
Figura 8: Lixeiras do interior do Parque.....	57
Figura 9: Área para atividades físicas	58
Figura 10: Quadra coberta de esportes do Parque	59
Figura 11: Iluminação do Parque	60
Figura 12: Áreas-alvo observadas.....	60
Figura 13 Frequência de utilização do Parque	66

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1: Tamanho de áreas-alvo.....	61
---	-----------

LISTA DE TABELAS

TABELA 1: Distribuição de frequência de características sociodemográficas e de hábitos de frequentadores do Parque Verde Vida.....	62
---	-----------

TABELA 2: Questionamento da quantidade de tempo que o indivíduo fica sentado, em dias de semana e finais de semana, entre frequentadores do Parque Verde Vida	67
--	-----------

TABELA 3: Classificação obtida com a aplicação da ferramenta IPAQ, em frequentadores do Parque Verde Vida	68
--	-----------

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	12
1.1 Percursos metodológicos da pesquisa.....	14
2 ESPAÇO PÚBLICO, ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA.....	18
2.1 Visão interdisciplinar sobre o espaço público	19
2.2 Qualidade ambiental urbana, promoção de saúde e qualidade de vida.....	24
2.3 Espaço público e (in) atividade física.....	33
3 RELAÇÃO DOS PARQUES PÚBLICOS E ATIVIDADE FÍSICA.....	40
3.1 Epidemiologia de AF no Brasil.....	40
3.2 Parques urbanos e promoção de AF: diferentes desafios.....	46
4 ANÁLISE DO PARQUE VERDE VIDA E SUA RELAÇÃO COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	52
4.1 Caracterização do parque verde vida.....	52
4.2 Perfil sociodemográfico dos frequentadores do Parque Verde Vida e Análise do nível de AF dos praticantes de AF do Parque.....	62
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	69
REFERÊNCIAS	70
APÊNDICES.....	82

1 INTRODUÇÃO

O espaço urbano adequado às necessidades da população é um fator decisivo para a qualidade de vida e saúde. Diversos estudos indicam que a vida em ambientes naturais influencia positivamente a autopercepção de saúde e reduz o risco de mortalidade (Xavier, 2018; Arana, 2017; Cassou, 2009). Em áreas urbanas, espaços recreativos públicos, especialmente os que incluem áreas verdes, proporcionam enormes benefícios socioeconômicos, físicos e cognitivos. Praças e parques têm sido associados à redução da violência, percepção de ruído e aumento da sensação de bem-estar, além de incentivarem a atividade física (Hino *et al.*, 2019).

O envolvimento de visitantes e residentes de áreas adjacentes aos espaços recreativos é fundamental para o planejamento comunitário eficaz, melhorando, assim, a qualidade de vida. Os espaços verdes urbanos apresentam múltiplos benefícios relacionados às funções ecológicas da paisagem urbana, promovendo a saúde física e mental (Rogers, 2015). A participação da sociedade na prática de atividade física favorece a interação social e a percepção positiva quanto à qualidade de vida e aos espaços públicos de lazer, tornando esses locais cruciais para a promoção de saúde e do bem-estar social (Cárdenas *et al.*, 2020).

Os espaços públicos proporcionam lazer, atividades físicas e socialização. É importante considerar a estrutura física dos parques, o acesso, a apropriação pela comunidade e os usos do espaço, com equipamentos adequados para atividade física e lazer – algo que pode influenciar no interesse da população em utilizá-los (Gomez *et al.*, 2010). O reconhecimento desses ambientes como promotores de saúde, por meio de atividade física, pode contribuir para novas estratégias de prevenção da inatividade física, visto que uma vida fisicamente ativa pode trazer grandes benefícios físicos e psicológicos (Oliveira, 2018).

A disponibilidade de espaços urbanos adequados e de qualidade é um direito de todos os cidadãos e cidadãs, por conta disso é importante que seja valorizada como estratégia de promoção da saúde. Uma das principais barreiras para se atingir os 150 minutos de atividade física por semana

recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), é a falta de recursos para a participação em atividades ou instalações pagas. Branas *et al.* (2011) sugere que uma estratégia multinível, que combine indivíduo e ambiente, pode atingir metas mais amplas e sustentáveis, influenciando um número maior de pessoas, por períodos significativamente mais longos.

A inatividade física é um importante fator de risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como: doenças cardiovasculares, neoplasias, doenças respiratórias crônicas e diabetes. A sensibilização da população sobre a importância da prática de atividade física supervisionada é essencial, pois promove melhores resultados, com mais segurança, maior adesão e continuidade (Nahas, 2017). Maciel (2010) argumenta que a inatividade física atual resulta do avanço contínuo da tecnologia, que traz mais “conforto”, mas reduz a atividade física ocupacional e no transporte, favorecendo comportamentos sedentários.

O estilo de vida sedentário tem crescido de forma globalizada. À medida que o tempo passa, as pessoas se tornam menos ativas, o que aumenta a prevalência de doenças. Nesse sentido, é crucial promover a inclusão de atividade física no cotidiano (Junior *et al.*, 2022). O Brasil está entre os países mais sedentários do mundo, com 40,3% da população adulta que não atinge a recomendação de atividade física semanal – com as mulheres sendo mais afetadas (Campos, 2019).

Ao estimular a prática de exercícios físicos, é possível melhorar a qualidade de vida da população e reduzir os gastos públicos em Saúde, diminuindo, também, os casos de DCNT (World Health Organization, 2019). Para Nahas (2017), o processo de promoção de saúde deve envolver políticas públicas que apoiem seus pressupostos, contribuindo para a educação e a criação de oportunidades, além da redução de barreiras ambientais.

Dessa forma, esta pesquisa tem como objetivo geral analisar a influência de um parque urbano na adesão à prática de atividade física pela população. Os objetivos específicos foram: analisar a infraestrutura do parque público para a realização de atividade física; verificar o perfil clínico e epidemiológico de praticantes de atividades físicas, que frequentam o Parque Verde Vida; e identificar os motivos que levam as pessoas a praticar atividade física no Parque.

1.1 Percursos metodológicos da pesquisa

Esta pesquisa está baseada no campo da interdisciplinaridade, compreendida como abordagem eficaz na resolução de complexos problemas que extrapolam os limites da ciência tradicional, pois conecta conhecimentos e métodos de diferentes áreas, permitindo a compreensão mais abrangente de questões contemporâneas (Fazenda, 1994). Já a pesquisa quantitativa se destaca por seu objetivo de coletar e analisar dados que podem ser quantificados numericamente. Isso viabiliza a aplicação de técnicas estatísticas, para identificar padrões, correlações e tendências, em conjuntos de dados extensos. Por meio da pesquisa quantitativa, os pesquisadores podem mensurar variáveis específicas, estabelecer relações de causa e efeito, e universalizar descobertas às populações maiores. Isso fornece uma base sólida para a formulação de políticas e a tomada de decisões informadas em ciências humanas (Sampaio, 2022).

Para a realização desta pesquisa, adota-se os seguintes procedimentos metodológicos: estudo transversal descritivo, com abordagem quantitativa, e com levantamento bibliográfico. Já a observação sistemática foi realizada por meio do *System for Observing Play and Recreation in Communities* (SOPARC), e *in loco*. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com seres humanos, atendendo todas as normas da Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde do Brasil. Para o acesso aos participantes, há autorização formal do Departamento de Lazer e Esporte do município em estudo, por meio de um termo de aceite: o “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” (TCLE) – com assinaturas de todos os envolvidos.

Na fase inicial da pesquisa, ocorreu o delineamento do campo de estudo no qual foi realizado um levantamento bibliográfico, por meio de leituras de teses, dissertações, artigos de periódicos científicos, em plataformas virtuais de busca – PubMed, SciELO, Google Acadêmico –, utilizando os seguintes descritores associados: “comportamento sedentário”; “áreas verdes”; “exercício físico”; “qualidade de vida”, com objetivo de elaborar a discussão teórica. Quanto ao perfil dos investigados, trata-se de usuários com idade superior a 18 anos e que estão realizando atividade física dentro do Parque. Excluem-se da

pesquisa pessoas que se recusam a assinar o TCLE, bem como pessoas que não praticam atividade física nas mediações.

O instrumento *System for Observing Play and Recreation in Communities* (SOPARC) fornece informações individualizadas sobre as diferentes áreas de atividade de um parque, tais como: graus de acessibilidade, utilização, supervisão e organização. Há observações diretas que são realizadas em áreas-alvo escolhidas, as quais representam o padrão de lugares, em parques, que fornecem aos usuários a oportunidade de ser fisicamente ativos. Essas áreas são pré-determinadas e identificadas para observação, antes do estabelecimento de uma mensuração que forneça um *baseline*. Utiliza-se um mapa para identificar as áreas e o padrão da ordem de observação para o parque – áreas-alvo adicionais podem ser acrescentadas por observadores no local, sendo então documentadas (Mckenzie, 2007).

Foi realizado uma adaptação do instrumento SOPARC, onde utilizou-se só a parte de “Estratégia de Mapeamento”, que identifica as áreas-alvo mais utilizadas para a prática de atividades físicas. A parte do instrumento que mensura atividade física e comportamento sedentário não foi utilizada.

Os fatores contextuais do local são observados dentro de relevantes e pré-determinadas áreas-alvo, primeiramente, identificadas e mapeadas, por um observador primário e outro observador secundário, que atende ao Teste de Confiabilidade. As áreas-alvo são observadas na mesma ordem rotacional durante as visitas, todos participantes da pesquisa estão em alguma área-alvo. Então, a confiabilidade é checada com o segundo observador, e indica que o processo tem boa reprodutibilidade, com acordo entre independentes observadores (Mckenzie, 2007). Conforme é orientado pelo manual de utilização do instrumento (Mckenzie, 2007), observam-se três áreas-alvo com maior fluxo de pessoas dentro do Parque (Figura 10). O registro fotográfico eos dados coletados são descritos e analisados, possibilitando, assim, uma análise mais criteriosa e precisa do espaço público estudado.

É importante salientar que, para a avaliação da atividade física, foram aplicados 62 questionários IPAQ (versão curta), com 8 perguntas relacionadas ao tempo que a pessoa gasta praticando atividade física, na última semana. O questionário é conduzido pela própria pesquisadora, com o piloto sendo aplicado em fevereiro de 2024 e a versão definitiva em março de 2024. A coleta

de dados foi realizada entre os horários de 6h e 9h - 17h e 19h, em dias de semana e finais de semana. Com o auxílio do Manual do Instrumento de Avaliação IPAQ, são realizadas as classificações de cada indivíduo, de acordo com as respostas. Para a classificação de indivíduos, os cálculos foram realizados por estatística descritiva elaborada no *software Microsoft Excel 2016* e *Rstudio2024*.

De forma a responder todos os objetivos propostos, se organiza a pesquisa “Análise da Influência de um Parque Urbano de Barbosa Ferraz - Paraná na Adesão à Prática de Atividade Física”, em I, II, III e IV seções; sendo que a primeira se organiza nesta introdução. A seção II, intitulada “Espaço público, Atividade física e Qualidade de vida” tem como objetivo realizar uma contextualização sobre o conceito de espaço público, assim como compreender a relevância à prática de atividades físicas e melhoria da qualidade de vida de frequentadores. A seção está dividida em três subtítulos, sendo eles: “Visão interdisciplinar sobre o espaço público”, “Qualidade ambiental urbana na promoção de saúde e qualidade de vida” e “Espaço público e (in) atividade física”. Realiza-se nessa seção a contextualização sobre espaço público, e sobre como a qualidade ambiental urbana pode influenciar na promoção de saúde de frequentadores; depois aborda o que se compreende como qualidade de vida e a definição feita pela Organização Mundial de Saúde(OMS); e por último, a importância de espaços público estratégicos.

A seção III, intitulada “Relação entre Parque Público e Atividade Física” tem como objetivo compreender a relevância que a ocupação desses espaços tem para atividades físicas de saúde e socialização, destacando diferentes usos e funções. A seção está organizada em dois subtítulos, sendo eles: “Epidemiologia de AF no Brasil” e “Os parques urbanos e a promoção de atividade física: diferentes desafios”. Dentro desta seção – por meio de pesquisas vinculadas ao Ministério da Saúde (MS) – é realizado um levantamento de dados epidemiológicos acerca de sedentarismo no Brasil, como, por exemplo: quais são os aspectos desafiantes identificados dentro de parques urbanos, que podem figurar possíveis impecilhos à realização de atividade física; assim como se a relação entre parque e promoção de atividade física.

Na seção IV, intitulada “Análise de Relação entre Parque Verde Vida e

Atividade Física”, apresentam-se objetivos específicos de dados da pesquisa acerca do nível de atividade física de frequentadores do Parque Verde Vida de Barbosa Ferraz (PR). A seção está organizada em dois subtítulos: “Caracterização do espaço”; “Perfil sociodemográfico de frequentadores e Análise de nível em praticantes de AF”. Esta última fomenta as características do Parque em estudo, e os resultados de dados coletados por meio de questionários.

Portanto, este estudo tem como objetivo analisar a influência de um parque urbano na adesão à prática de atividade física da população, a fim de que essas informações possam subsidiar o planejamento reflexivo da qualidade ambiental e urbana de cidades; a melhoria de parques urbanos ou, mesmo, a implementação de novos espaços verdes – que podem ser vistos como a alternativa viável.

Para que se contemple a todos os requisitos do Programa de Pós-Graduação Sociedade e Desenvolvimento, a pesquisa apresenta um diálogo interdisciplinar entre quatro áreas do conhecimento, sendo elas: Geografia, Saúde, Psicologia e Ciências Políticas.

2 ESPAÇO PÚBLICO, ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA

Para Bacheladenski *et al.*, (2010), a qualidade de vida de uma população depende de condições de vida e bem-estar, do acesso a bens e serviços – embora o conceito varie de sociedade para sociedade. Mais que isso, o lazer se insere como estratégia para a promoção de Saúde. Dessa maneira, os espaços destinados ao lazer são ambientes favoráveis para tanto, devido a função de revitalizar e proporcionar o bem-estar, no meio urbano, possibilitando às pessoas adquirir hábitos mais saudáveis e contribuindo para aspectos emocionais, sociais, físicos e culturais de indivíduos.

No planejamento urbano, os espaços públicos desempenham papel de grande relevância e, por conta disso exigem maior atenção do Poder Público, assim como de usuários, que tem o dever de preservar o espaço, para a ampla utilização. Nesse sentido, a criação de parques urbanos destinados a atividades sociais e desportivas visa o contato mais próximo com a natureza e a melhoria da qualidade de vida das pessoas. A condição do ambiente urbano está intimamente relacionada ao ecossistema e à qualidade de vida de residentes urbanos. Além de proporcionar espaço para atividade física, os espaços verdes urbanos também proporcionam muitos benefícios à saúde (AF) (Arana *et al.*, 2017; Xavier, 2016).

O espaço público molda a imagem da cidade. Nesse sentido, a apropriação por parte da população, desde grandes parques urbanos à jardins de bairros, potencializa a necessidade de áreas verdes, que assumem diferentes formas espaciais, incluindo: ruas, calçadas, caminhos, parques, becos; ou seja, uma rede de espaços que fortalece as conexões entre pessoas e cria a vida urbana (Narciso, 2009).

A seção a seguir tem o objetivo, de forma interdisciplinar, realizar uma contextualização sobre o conceito de espaço público, e compreender a relevância do espaço público para a prática de atividades físicas, sobretudo na melhoria de qualidade de vida de frequentadores praticantes de atividade física.

2.1 Visão interdisciplinar sobre o espaço público

Parques urbanos são espaços que podem servir de objeto de estudo para diferentes áreas do conhecimento, pois apresentam inúmeros benefícios físicos e mentais aos frequentadores. Por conta disso, é necessário ampliar o diálogo interdisciplinar entre as áreas do conhecimento, para que se possa melhorar o entendimento do assunto (Cassou, 2009).

A noção de “espaço público” sofreu alterações que se materializam, de modos diferentes, na cidade, identificando contrastes entre espaços públicos “tradicionais” e “modernos” (Simões, 2016). Para Simões (2016, p.18-19), o conceito de espaço público “tradicional” nos remete à definição bem vinculada de espaços em que a praça assume um papel predominante e a rua é reduzida a local de passagem – diferente do conceito de espaço público “contemporâneo”, que evidencia a preocupação com a criação de diversas estruturas urbanas dispersas. Cabe ressaltar que, além de espaços públicos urbanos, outros também podem ser enunciados, com especificidades mais demarcadas, tais como: centros comerciais, estações de metrô, museus e *shoppings*.

O espaço público é composto por elementos como: ruas, traçados e fachadas de praças, vegetação e espaços públicos internos (metrô, rodoviária, aeroportos etc.) – pode ser visto como um ambiente global contínuo. Popularmente, entende-se como espaço público aquele que se destina ao livre uso de todas as pessoas pertencentes a diferentes contextos econômicos, culturais e sociais. Entretanto, a utilização desses espaços vem sofrendo modificações ao longo da história, devido à transformação nas cidades, que causam mudanças de ordenação de território (Barros, 2010; Lamas, 2011).

Para Gehl (2013, p. 6), a vitalidade das cidades está em apropriação e uso de espaço público, ressaltando a importância de resgatar a dimensão humana de cidades, para acomodar as pessoas em espaços públicos suficientes e projetados na escala humana, de forma agradável, segura, sustentável e saudável. Reforça-se a ideia de cidades vivas, nas quais as pessoas se sintam convidadas a permear espaços públicos e a manter uma conexão destes com suas atividades cotidianas. Trata-se de bens comuns valiosos à saúde e bem-estar de pessoas, por serem locais de encontro, de relações de afeto, e de estímulo dos laços comunitários.

Onu-Habitat (2016, p. 3) reconhece que, quando o espaço público é considerado inadequado, negligenciado ou mal concebido, o caráter da cidade se torna segregante. Contrário a isso, planejamento e desenho de espaços públicos adequados fortalecem o direito de pessoas usufruírem de espaços inclusivos, seguros e acessíveis. Dessa forma, melhorar o acesso e a participação de pessoas mais vulneráveis se torna uma poderosa ferramenta na ressignificação de cidades pós-pandemia, podendo reduzir desigualdades e promover benefícios sociais e econômicos à população, em áreas periféricas.

Para Carneiro e Mesquita (2000, p. 20), os espaços públicos são de convívio social, apresentam paisagem natural, vegetação, topografia, elemento aquático e, também, estrutura destinada à prática de atividades recreativas e culturais, de modo individual ou coletivo. Na visão de Bortolo (2010), a produção de espaços públicos origina uma demarcação física e simbólica em cidades, e estas delimitações definem usos e funções. Dessa forma, evidencia-se o potencial existente nestes locais enquanto áreas de socialização e integração. Nessa perspectiva, o espaço público é caracterizado como área onde os diferentes grupos sociais compartilham o mesmo território, no espaço urbano.

Gomes (2006, p. 162) considera que, “fisicamente, o espaço público é, antes de tudo, o lugar, praça, rua, shopping, praia, qualquer tipo de espaço, onde não haja obstáculos à possibilidade de acesso e participação de qualquer tipo de pessoa”. Para o autor, esta é uma regra que deve ser seguida, apesar de possíveis divergências existentes entre grupos sociais que convivem sob o mesmo espaço. Nesta perspectiva, atualmente, projetos urbanos precisam compreender situações desafiadoras em relação aos espaços públicos, à medida que deve atender a diferentes usos e públicos.

No entanto, Silva (2009) apresenta outro ponto de vista sobre o assunto, a partir de uma ressignificação do espaço público na realidade brasileira. Segundo o autor, por ausência do Estado, há uma sociedade desigual, em que predomina a cultura do medo. Mais que isso, o Estado majoritariamente investe em lugares privados, como shoppings e condomínios. O resultado disso é desvalorização e apagamento de espaços públicos em cidades contemporâneas, já que a população passa a associar tais espaços a locais de perigo e ameaça. Cada vez mais complexa é a tarefa de distinguir entre o que

é “público” e o que é “privado”. Com o desenvolvimento do capitalismo e o atual estágio financeiro, os espaços em cidades recebem múltiplos usos e valores, a um ritmo que transeuntes podem não reconhecer. Analisando diferentes questionamentos acerca de espaços públicos, Loboda (2009) dialoga com a obra de Gomes (2002):

É importante destacar algumas incompreensões sobre ela: 1) a forma negativa de definição largamente utilizada, ou seja, ‘é público aquilo que não é privado’. Do ponto de vista conceitual, como uma forma prática de identificação essa noção não parece ser apropriada, visto também que existem outros estatutos para o espaço-comum, coletivo etc.; 2) tomar o espaço público como uma área juridicamente delimitada. Essa noção significa, antes de qualquer coisa, uma inversão de procedimentos. Os espaços públicos caracterizam-se como locais que precedem os textos legais que regulamentam sua existência. Além de ser o lócus de manifestações de uma variedade fenomenológica que não obrigatoriamente é descrita na legislação; e, 3) o espaço público é definido pelo livre acesso. Aqui a compreensão da noção de espaço público fica obscura pelo fato de não diferenciar público de coletivo ou comum, ou seja, o fato de proporcionar um livre acesso não configura um estatuto de público ao espaço (Loboda, 2009, p. 35).

Nesse caminho, entende-se a amplitude que pode ter o conceito de “espaço público”. O que, de fato, pode configurar ou auxiliar na atribuição de sentido a isso são os usos feitos. Dessa forma, práticas sociais em espaços públicos não somente promovem a delimitação física, como, também, a otimização desses espaços. De acordo com Boaratti (2009, p. 52):

Um último aspecto que chama a atenção no contexto do conceito de espaço público na visão de Hannah Arendt é a centralidade da comunicação, ou, ainda, a postura dialógica que os atores exercem no espaço público. Na medida em que os atores se comunicam tendo em vista a obtenção de um acordo que beneficie a todos, o resultado disso constrói condições de autoridade, a qual garante a legitimidade das instituições. Nesse sentido, Arendt tem seu próprio conceito de poder, que seria um meio alcançado pela formação da vontade comum, a qual só é possível por meio da ação dialógica.

Dessa maneira, a comunicação entre agentes no espaço público confere à obra da autora uma abordagem valiosa, na medida em que evidencia uma característica importante do espaço público: o de possibilitar a comunicação

entre a comunidade, ao passo e que é palco propício para realizá-la. “Na obra de Arendt, o espaço público aparece como lugar da ação política e da expressão de modos de subjetivação não indentitários, em contraponto aos territórios familiares e de identificação comunitária” (Serpa, 2013).

Bovo e Martins (2016) argumentam que, cada vez mais, o termo “espaço público” fornece embasamento à várias ciências, sobretudo porque é mais favorecido, do ponto de vista geográfico, por ser considerado dinâmico, social e economicamente diverso. No entanto, no âmbito urbano, devem permitir a integração de diferentes setores da sociedade, incentivando convívio, lazer, permanência e contato.

Segundo Macedo e Sakata (2003, p. 14), o parque urbano é o “espaço de uso público destinado à recreação de massa [...] capaz de incorporar intenções de conservação cuja estrutura morfológica é autossuficiente, isto é, não é diretamente influenciada em sua configuração por nenhuma estrutura construída em seu entorno”. Para Silva (2009), esse desgaste de espaço público pode ser entendido como uma banalização da noção daquilo que é público, referente à vida coletiva.

Revertendo a lógica segundo a qual o espaço público, a princípio (ou seja, por ser público e não o seu oposto: privado, restrito) é uma espacialidade urbana aberta e, desta forma, revestida de uma valoração positiva com um potencial para proposição e criação de novas possibilidades, nas cidades brasileiras contemporâneas ele é, ao contrário, sob o imperativo do medo, uma ameaça em potencial. Em detrimento da sociabilidade e solidariedade, opta-se pela cerca metálica (Silva, 2009, p. 16).

Segundo Rabotnikof (2005), a ideia de espaço público se constitui objeto de diferentes discursos: a reflexão jurídica e a análise político-administrativa, o enfoque sobre meios de comunicação e análises de questões urbanas, estudos sócio-antropológicos de vida cotidiana e interações em público. Trata-se de “um conceito que tanto nomeia lugares materiais, como remete também à esfera da vida social e política”.

Para Lavallo (2005), o termo “público” basicamente está relacionado a três dimensões constitutivas: social, política e comunicativa.

Cada uma das três dimensões do público se encontra em

tensão com constelações paralelas de sentidos no mundo do privado, público *versus* privacidade, intimidade ou sociabilidade primária, público *versus* propriedade ou interesse particular; e público *versus* não difundido, de conhecimento particular ou restrito. À idéia do público pertencem, em contrapartida, três sentidos opostos: privado *versus* vida pública, com suas conotações de convívio social e de acesso aberto ou irrestrito, privado *versus* vida política, associada a decisões vinculantes, a cursos de ação obrigatórios sobre problemas da comunidade e, em geral, ao interesse público, e privado *versus* publicitado ou exposto à luz pública. Cada oposição semântica engloba um conjunto maior de acepções, ora na forma gramatical de adjetivos ora na de substantivos, incluindo todos os usos registrados da palavra “público” (Lavalle, 2005, p. 35).

Com base no exposto, podemos afirmar que há uma relação entre o espaço público constituído pelas dimensões: social, política e comunicativa, e o exercício da cidadania e a construção de sociedades mais justas e democráticas. Diante dessa complexidade conceitual, Lavalle (2005) evidencia “a pertinência de se pensar no espaço público de modo historicizado e a partir de abordagem mais flexível que permita contemplar diferentes dimensões problemáticas sem a exigência de reconduzí-las à unidade analítica de um modelo”. Ou seja, o autor propõe “pensar o espaço público em termos de uma configuração multidimensional”.

A partir da perspectiva sociológica, os espaços públicos são vistos como locais onde os humanos interagem com outros indivíduos, em “habitat natural”. Estes espaços constituem elementos estruturais delineadores do desenho urbano, desempenhando um papel importante na continuidade e funcionalidade de sistemas urbanos, e constituindo os espaços públicos como “marcos de identidade urbana” (Seixas, 2015). Dessa maneira, são lugares privilegiados para o desenvolvimento do sentido de coletividade e construção de identidades. Políticas e estratégias devem viabilizar o planejamento, desenho e gestão dos espaços públicos em diferentes escalas. Garantir a distribuição de espaços públicos, em toda a cidade, é uma ferramenta de governo para reduzir desigualdades e realocar benefícios (Chemin, 2007; Hallal, 2014; Hino, 2019).

Um dos benefícios de preparar estratégias/políticas, em toda a cidade, é a proteção e criação de uma rede de espaços públicos de alta qualidade. Para tanto, os governos locais precisam de planejamento efetivo de recursos, dando prioridade ao espaço público, ciente de benefícios para a sociedade; assim

como apresentar impactos negativos de intervenções específicas realizadas no local. Em síntese: o desenho urbano carece de estratégias robustas. Infelizmente, uma parte considerável de planos não contém orientações corretas para a criação, *layout* e desenhos de espaços públicos (Onu-habitat, 2016, p. 7).

As discussões trazidas sobre conceitos de espaço públicos, por diversas áreas do conhecimento, mostram a complexidade que abrange sua definição; resultam em surgimento de novos processos de transformação, acompanhado de novas demandas sociais e, conseqüentemente, novas interpretações. Nesse sentido, entende-se que “a evolução do conceito de espaço público que tem ganhado cada vez mais novas abordagens, moldadas por meio da evolução na produção do espaço urbano, marca inicialmente uma virada na concepção da forma dos espaços” (Narciso, 2009, p. 275).

Assim, reconhecendo o espaço público urbano a partir de sua dimensão sócio- espacial, como lugar na cidade em que se coloca as possibilidades de vida pública, este se constitui, portanto, território de sociabilidades. Os espaços públicos são fator-chave para melhorias de socialização entre pessoas e qualidade de vida de frequentadores, por meio de lazer e prática de atividade física; e se tornam pontos de referência e valorização da cidade

2.2 Qualidade ambiental urbana na promoção da saúde e qualidade de vida

Fomentar qualidade ambiental, qualidade de vida e promoção de saúde requer uma percepção bastante fundamentada, perpassando diversas áreas do conhecimento. Em relação à qualidade de vida, especificamente, várias podem ser os apontamentos a respeito da conceituação (Nahas, 2017; Chemin, 2007).

De acordo com Ferrentz (2017), o lema de que "saúde não é doença, saúde é qualidade de vida" é comumente ouvido em grupos relacionados à saúde e bem-estar, no mundo moderno. Este movimento resulta de uma tendência em aprofundar o conceito de qualidade de vida, e incorporar elementos interdisciplinares, como a análise econômica e até mesmo estética.

Na Carta de Ottawa (1986), um dos documentos fundadores do conceito contemporâneo de “promoção de saúde”, o termo é associado a um conjunto de valores: qualidade de vida, solidariedade, equidade, democracia, cidadania,

desenvolvimento, participação e parceria, entre outros. Refere-se, também, a uma combinação de estratégias: do Estado (políticas públicas saudáveis), da comunidade (reforço de ação comunitária), de indivíduos (desenvolvimento de habilidades pessoais), do sistema de saúde (reorientação das estratégias) e de parcerias intersetoriais.

Promoção de Saúde trabalha com a ideia de responsabilidade múltipla pelos problemas e pelas soluções. Nos últimos 35 a 40 anos, essa abordagem tem sido promissora para lidar com os problemas de saúde que afetam populações humanas. A estratégia propõe a articulação de conhecimentos técnicos e populares, e a mobilização de recursos institucionais e comunitários, públicos e privados a favor da qualidade de vida, partindo de uma concepção ampla do processo saúde-doença e determinantes (Buss *et al.*, 2020).

Dentro de Saúde, há Saúde Coletiva que se propõe a utilizar como instrumentos de trabalho a epidemiologia social ou crítica que, aliada às ciências sociais, prioriza estudo de determinação social e desigualdades; planejamento estratégico e comunicativo e gestão democrática. Além disso, existe abertura às contribuições de todos os saberes – científicos e populares – que podem orientar a elevação da consciência sanitária e a realização de intervenções intersetoriais sobre determinantes estruturais. Assim, movimentos como Promoção de Saúde, Cidades Saudáveis, Políticas Públicas Saudáveis, Saúde em Todas as Políticas compõem estratégias da área (Veiga, 2020).

Um dos principais fatores determinantes de qualidade de vida em indivíduos é a saúde. A obtenção de um estado completo de bem-estar físico, mental e social depende de fatores que não somente estão ao alcance da medicina, mas, de toda a sociedade em geral. A condição de um indivíduo é observada a partir de quatro dimensões: física, funcional, psicológica e social. Para além de aspectos físicos, mentais e sociais, existem outras considerações em relação à percepções, crenças pessoais e religiosidade, que são acrescentados ao conceito de saúde (Oliveira, 2009).

Visto que a OMS conceitua saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, não somente “a ausência de doenças ou enfermidades” (1948). Também, como conceito de qualidade de vida, define como “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos,

expectativas, padrões e preocupações”. Pode-se ainda dizer que engloba saúde física, estado psicológico, nível de independência, relações sociais, crenças pessoais e relação com características do meio ambiente.

Com base nessa perspectiva, Sanchez *et al.* (2019) afirma que processos de saúde-doença, são psicológicos, biológicos ou sociais; estão relacionados ou podem ser desenvolvidos em vários ambientes, afetando a saúde física e mental. Como resultado, é importante observar que a avaliação da qualidade de vida de uma população está relacionada à saúde física e mental, e à autopercepção de bem-estar; o que permite o planejamento de intervenções e cuidados rápidos à população, a fim de prevenir futuras complicações.

Em estudos sobre saúde de populações têm sido construídas variedades de indicadores, tais como: indicadores de capacidade funcional de qualidade de vida, de bem-estar psicológico e de satisfação de vida. Contudo, a percepção de “estado de saúde subjetivo” ganha maior destaque na comunidade científica (Oliveira, 2009). Segundo Albuquerque e Matos (2006), “saúde” representa um conceito dinâmico, difícil de definir e medir. Pode-se dizer que é um estado ou padrão de vida influenciado por múltiplos fatores físicos, mentais, sociais, econômicos e ambientais.

Enquanto isso, “promoção de saúde” se compreende a partir do processo mais amplo que “prevenção”, pois intervêm independentemente de presença – ou não – de alguma doença ou desordem; e contribui para o bem-estar e saúde geral da população. Assim, tem a intenção de fortalecer a capacidade individual e coletiva, a partir de condicionantes em Saúde; envolve a participação da comunidade para atuar na melhoria de qualidade de vida, e promove eixos essenciais à prática de atividade física, cultura, arte, lazer e territórios saudáveis (Bottcher, 2019).

Pode-se dizer que a definição de “qualidade de vida” passa por diferentes aspectos, mas, antes de tudo, deve ser analisada no contexto em que a sociedade se encontra, e o estilo de vida em que vive (Almeida, 2012). Diversos autores fora do campo da Saúde, em estudos dirigidos à população iniciam especificações sobre componentes de qualidade de vida, reforçando a expansão conceitual de qualidade de vida. Isso inclui, de forma complexa: saúde física do indivíduo, estado psicológico, nível de autonomia e

independência, representações e crenças, relações sociais com diversos elementos essenciais de seu ambiente (Pires, 2009; Nahas, 2017; Almeida, 2012).

Para Nahas (2017, p. 15) “qualidade de vida” é a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis – ou não –, que caracterizam as condições em que vive o ser humano. Segundo Santos *et al.* (2018), a qualidade de vida está intrinsecamente associada a fatores sociodemográficos, incluindo: raça/etnia, gênero, idade, emprego, renda, educação e saúde; bem como fatores psicossociais que indicam bem-estar.

Concomitante ao conceito de qualidade de vida, os autores Pina e Santos (2012, p. 28) acrescentam:

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

Atualmente ainda persiste a multiplicidade de conceitos e opiniões sobre a definição, parecendo, no entanto, haver consenso quanto a alguns aspectos conceituais, que podem ser descritos da seguinte forma: integração de domínios relacionados ao bem-estar; existência de mais que uma dimensão ou categoria, podendo haver inter-relação entre elas; integração de fatores objetivos externos à pessoa; influências de idade, sexo, raça, cultura e estatuto socioeconômico; integração de visão holística que permite compreender o que é importante para cada indivíduo; adaptação às percepções individuais; reflexão de necessidade de indivíduos ter escolhas e controle pessoal em atividades e intervenções (Pires, 2009).

Na esteira dessas definições, Gómez e Caballero enfatizam:

Qualidade de vida tem sido um conceito baseado na percepção subjetiva do indivíduo, na qual intervêm fatores como família, amigos, crenças religiosas, trabalho, renda, moradia e outras circunstâncias de vida. No entanto, o interesse em avaliar resultados sociais, conhecer a influência dos estados de saúde

nos cuidados de saúde e reconhecer as atividades importantes que afetam o bem-estar individual, levou na atualidade a explorar o conceito de qualidade de vida em diferentes contextos (Gómez; Caballero, 2021, p. 98).

A preocupação com a melhoria da qualidade de vida ocupa, cada vez mais, a atenção de representantes de governos e de sociedade civil mundial, e está fortemente ligada à questão ambiental. É dever da sociedade garantir aos indivíduos necessidades básicas que permitam e propiciem possibilidades de pessoas alcançarem fatores de qualidade de vida (Ferreira, 2005).

Um estudo apresentado, em 1994, pela OMS teve como objetivo acriação de instrumentos medidores de qualidade de vida, classificando com sentido mais amplo (Fleck Mpa *et al.*, 2000). Observa-se a multidimensionalidade do conceito, que surge a partir de uma estrutura composta por seis domínios:

Domínio I (físico): dor, desconforto, energia, fadiga, sono e repouso; Domínio II (psicológico): sentimentos positivos, auto-estima, aparência, sentimentos negativos; Domínio III (nível de independência): mobilidade, atividades da vida cotidiana, uso de medicação e tratamentos, capacidade de trabalho/produção; Domínio IV (relações sociais): relações interpessoais, apoio social, atividade sexual; Domínio V (ambiente): segurança física e proteção, recursos financeiros, lazer, ambiente físico- poluição, ruído, trânsito, clima; Domínio VI (aspectos espirituais, crenças pessoais ou religião): espiritualidade, religião e crenças pessoais (Fleck Mpa *et al.*, 2000, p. 181).

Nesse caso, percebe-se claramente que o ambiente físico, propriamente dito, torna-se um elemento relevante para a avaliação de qualidade de vida de populações urbanas; e a qualidade ambiental assume um papel importante, já que o ambiente saudável traz benefícios significativos à saúde e bem-estar de pessoas. A depender da visão conceitual que se tem de cidade, os elementos físico-naturais podem se tornar cada vez mais fundamentais para a construção da ideia qualitativa de ambiente urbano, ligados diretamente à manutenção – preservação e conservação – da natureza. Diante disso, a vegetação passa a ser elementar na garantia de alguns benefícios ambientais que dão suporte à qualidade de vida, a exemplo de: qualidade de ar, qualidade sonora, conforto térmico, eliminação/diminuição de risco de enchentes, sensibilização/educação ambiental, lazer, entre outros (Xavier, 2016; Arana, 2017).

A análise de qualidade urbana ambiental em determinados locais é importante subsídio para o planejamento urbano, visto que, evidências baseadas em conhecimento científico detalhado juntamente com coletas de dados, são essenciais para a implementação de programas ambientais que objetivam proteger a população (Xavier, 2016).

Para Castro, Saldanha e Balassiano:

A qualidade de vida no espaço público “está diretamente relacionada à capacidade adaptativa (princípio de resiliência) do ecossistema urbano em responder ao processo de autorregulação para a manutenção de seu equilíbrio dinâmico, ou seja, para manter a sua vitalidade e longo prazo” (2017, p. 208).

Gomes (2002, p. 164) ressalta que, “todas as cidades dispõem de lugares públicos excepcionais que correspondem à imagem da cidade e de sua sociabilidade”. Como objeto da paisagem urbana, o espaço público pode desempenhar uma função transformadora no desenvolvimento de cidades, pois pode ser entendido e compreendido como lugar de integração. Além disso, torna-se pré-requisito à expressão de singularidades dentro de uma sociedade complexa.

Nesse sentido, compreender como a denominação e classificação de áreas é necessário. Para tanto, a seguir, Lima (1994) utiliza termos de definição de áreas verdes urbanas.

Espaço Livre: trata-se do conceito mais abrangente, integrando os demais e contrapondo ao espaço construído em áreas urbanas. Assim, a Floresta Amazônica não se inclui nessa categoria; já a Floresta da Tijuca – localizada dentro da cidade do Rio de Janeiro – é um espaço livre.

Área Verde: onde há predomínio de vegetação arbórea, englobando praças, jardins públicos e parques urbanos. Canteiros centrais de avenidas, trevos e rotatórias de vias públicas, que exercem apenas funções estéticas e ecológicas, devem, também, conceituar-se como área verde. Entretanto, as árvores que acompanham o leito de vias públicas não devem ser consideradas como tal, visto que as calçadas são impermeabilizadas.

Parque Urbano: é uma área verde com função ecológica, estética e de lazer; entretanto, existe uma extensão maior que praças e jardins públicos.

Praça: como área verde, tem como principal função o lazer. Inclusive, uma praça pode não ser uma área verde, quando não há vegetação e há impermeabilização – a Praça da Sé (SP) é um exemplo disso.

Arborização urbana: diz respeito aos elementos vegetais de porte arbóreo dentro da cidade. Neste enfoque, as árvores plantadas em calçadas fazem parte da arborização urbana, porém não integram o sistema de áreas verdes. Para Nucci (2001, p. 198), área verde é:

[...] como um tipo especial de espaço livre onde há a predominância de áreas plantadas e que devem cumprir três funções (estética, ecológica e de lazer); a vegetação e solo permeável, sem laje devem ocupar pelo menos 70% da área; deve ser pública e de utilização sem regras rígidas.

Já para Loboda e De Angelis (2005, p. 134), as áreas verdes estão diretamente ligadas à qualidade da vida urbana. Dessa maneira, age-se simultaneamente sobre o lado físico e mental do ser humano, abrandando o calor do sol; no plano psicológico, atenua-se o sentimento de opressão em relação às grandes edificações; constitui-se eficaz filtro de partículas sólidas em suspensão no ar; contribui para a formação e o aprimoramento do senso estético, entre outros benefícios.

Vieira (2010) observa que as áreas verdes tendem a assumir diferentes papéis sociais, e suas funções estão interrelacionadas ao ambiente urbano, de acordo com o tipo de uso a que se destinam. Para o autor, essas áreas estão vinculadas à: Função Social (possibilidade de convívio social e de lazer que oferecem à população), Função Estética (diversificação de paisagem construída e embelezamento de cidade), Função Ecológica (provimento de melhorias em clima da cidade e qualidade de ar, água e solo, resultando em bem-estar de habitantes e diversificação da fauna); Função Educativa(possibilidade oferecida por tais espaços como ambiente para desenvolvimento de atividades educativas, extraclasse e programas de educação ambiental) e Função Psicológica (possibilidade de realização de atividades físicas, de lazer e de recreação).

As áreas verdes são consideradas indicadores em avaliação de qualidade ambiental urbana, e também obrigatórias por lei. Quando não existem ou, não são efetivadas no ambiente urbano, interferem na qualidade; a

falta desses espaços adequados para o lazer também prejudica a qualidade de vida da população em cidades. São benéficos os efeitos que o contato com a natureza pode proporcionar à saúde humana. Esses efeitos são, provavelmente, multifatoriais, principalmente diminuição de estresse e melhoria de qualidade do sono (Almeida, 2012).

Estas áreas urbanas podem ser consideradas “academias ao ar livre”. Assim, a implantação é relevante à promoção da saúde e qualidade de vida de uma população. No entanto, percebe-se que, além de políticas públicas que incentivem a construção e revitalização destes espaços, são de igual importância projetos que contemplem planejamentos e gestões que supram as necessidades de frequentadores e comunidade em geral. Ou seja, os ambientes ao ar livre carecem de boas condições para que pessoas se sintam motivadas a frequentá-los e a desfrutar de benefícios proporcionados ao coletivo (Cassou, 2009).

Além de espaços criados à luz da arquitetura, recentemente a percepção ambiental tem ganhado *status* e passado à materialização em produção de praças e parques públicos de centros urbanos. Com a finalidade de melhorar a qualidade de vida, por meio de recreação, preservação ambiental, áreas de preservação dos recursos hídricos e à própria sociabilidade; essas áreas se tornam atenuantes de paisagem urbana (Loboda; De Angelis, 2005). Estes espaços verdes desempenham, muitas vezes, papéis diferentes na sociedade e, a depender do tipo de utilização, as funções devem estar interligadas no ambiente urbano (Bargos, 2012).

A oferta de parques seguros, limpos e confortáveis exerce impactos na saúde, medidos de forma direta, por meio do estado de saúde autoavaliado e da longevidade; e, de forma indireta, pela melhoria da qualidade ambiental. Dado o crescente consenso que o ambiente é a chave para promover expansão de energia, garantir oportunidades ao aumento de atividade física é um meio promissor de combate ao comportamento sedentário associado à variedade de doenças crônicas. Mensurar o nível de AF realizada nestes locais, e a relevância, na estratégia de promoção de saúde, por meio da população mais ativa se torna um aspecto desafiador multidisciplinar (Arana; Xavier, 2016).

Para Buccheri-Filho e Tonetti (2011), a qualidade ambiental

empaisagens urbanizadas, enquanto componente de qualidade de vida, pode ser definida como “a amplitude de condições favoráveis do ambiente urbano, que supremas necessidades fisiológicas e psicológicas do ser humano”; como resultado, propicia melhorias de qualidade de vida da população. Essas áreas devem ser consideradas no momento em que se planeja a cidade, de forma a otimizar todas as possibilidades ecológicas, estéticas e sociais que podem oferecer e, assim, contribuir, tanto para qualidade ambiental urbana, quanto para a qualidade de vida de habitantes (Perehouskei; De Angelis, 2012).

Gomes e Soares (2004) salientam que vida e meio ambiente são inseparáveis, o que não significa que meio ambiente determina várias formas e atividades de vida ou, que a vida determina meio ambiente. Na verdade, o que há é interação e equilíbrio entre ambos, que variam em escala de tempo e lugar. Nesse sentido, há muitos benefícios proporcionados pelas áreas verdes às cidades, principalmente parques urbanos. Esses benefícios não constituem apenas a consciência de proporcionar qualidade de vida às pessoas, mas, também constituem a “legitimação” de espaço para os sujeitos urbanos (Bovo, 2012).

De acordo com Sena e Gallo (2022), qualidade de espaços públicos tem impacto significativo em apropriação disso por parte de usuários, assim como em saúde de cidadãos. Também afirmam que, há muito tempo, entende-se que circunstâncias sociais e urbanas em que as pessoas (con)vivem desempenham papel socialmente importante e significativo para saúde e qualidade de vida.

Dessa forma, indicadores de qualidade de vida da população urbana estão relacionados ao nível de lazer, recreação e, atualmente, de atividade física destes indivíduos; favorecendo a socialização e demonstrando o nível de vida comunitária, acessibilidade, presença de áreas verdes e espaços públicos (Nahas, 2017). Portanto, é possível analisar parques públicos como áreas verdes urbanas funcionais às cidades, para além de mera questão estética, visando a integração entre espaços construídos e destinados à circulação ecológica, cultural, ambiental e, principalmente social – que se refere, também, à oferta de espaços para lazer da população.

É neste sentido que espaços livres, de uso público, merecem especial atenção, já que possibilitam acesso sem restrições a qualquer pessoa. Nesse caminho, devem garantir usos, acessibilidade e conservação, com intermédio

do poder público enquanto gestor, assim como da população (Cassou, 2009). As áreas verdes urbanas, como categoria de espaço livre de construção pode reforçar ainda mais a conservação e preservação da biodiversidade; surge, a partir daí, a questão de sustentabilidade urbana capaz de influenciardiretamente a qualidade ambiental e, por consequência, a qualidade de vida. Desse modo, construção de novas áreas verdes, revitalização das existentes ou, mesmo, a conservação da vegetação presente no espaço urbano devem ser consideradas por gestores municipais como benefício futuro a toda população cidadina (Perehouskei, 2012).

A satisfação de viver em ambientes urbanos é o principal indicador de qualidade de vida, e está inteligada à uma variedade de elementos que contribuem para a dinâmica desses ambientes. Entre esses fatores e componentes, a preservação de áreas verdes e, também, a criação de espaços que se aproximam de ambientes naturais podem ser consideradas para a manutenção de estruturas ecológicas frágeis – e já deterioradas – de algumas cidades.

2.3 Espaço público e (in) atividade física

Como já visto anteriormente, o espaço público é parte integrante do espaço urbano. Em meio a arquitetura e a natureza, ruas, praças, parques, tornam-se partes importantes da imagem de uma cidade. O ambiente público criado pelo espaço urbano é um elemento representativo da cultura, economia e valores de um lugar, e faz parte da identidade desta imagem. Estes espaços públicos são ambientes sociais urbanos que proporcionam locais de comunicação, prática de atividades, atividade física e, até de descanso – ambientes pensados para uso coletivo (Daroda, 2012).

O termo “espaço público” tem sido apontado como “local de parque e área verde, disponível e aberto para toda a população”. Contudo, esse tipo de espaço tem uma estreita relação com dois tipos de conceitos: por idealizadores de políticas e profissionais, área verde é um ambiente natural reservado e de acesso gratuito a todos os públicos; a segunda definição interpretada dentro de Saúde Pública discorre que o espaço não precisa, necessariamente, ser verde, mas, sim, destinado a fins recreativos ou ao lazer e disponíveis – de fácil e livre

– acesso ao público em geral, nos centros urbanos (Koohsari *et al.*, 2015).

Espaços públicos abertos podem incentivar a prática de atividade física, pois as pessoas têm a oportunidade de se envolver em práticas: estimula-se o deslocamento ativo até os espaços, contribui-se à socialização; utiliza-se para caminhada recreativa, corrida, ciclismo, passeio com animais domésticos; e se favorece o contato com diferentes esportes (Koohsari *et al.*, 2015). A presença desses espaços, especificamente em áreas urbanas, constrói atributos imprescindíveis que favorecem a promoção de saúde (Xavier, 2016).

O acesso a esses ambientes geralmente é livre e contribui para benefícios socioeconômicos, saúde cognitiva e física, sustentabilidade ambiental, redução de violência, criminalidade e poluição sonora; e amplia o acesso à prática de atividade física, aumentando os níveis de AF da população (Florindo *et al.*, 2017; Xavier, 2016). Cidades que possuem espaço público, como praças, calçadas, ciclovias, quadras e outros tipos de estruturas voltadas à prática de atividade física e de lazer, contribuem para a obtenção de níveis recomendados de atividade física diária (Silva, 2015). A proximidade de espaços públicos também tem apresentado associação positiva, ou seja: 60% a mais de chances de pessoas praticarem atividade física em períodos de lazer (Florindo *et al.*, 2009).

Dessa maneira, observa-se que os espaços públicos são boas estratégias de promoção da saúde à população, proporcionando vários benefícios e, conseqüentemente, diminuindo os índices de sedentarismo. Já que este último está associado à ocorrência de variados tipos de doenças, é fundamental que haja promoção de atividade física, visando a promoção de saúde. Em qualquer idade, tornar-se fisicamente mais ativo diminui o risco de DCNTs, e retarda mortalidade relacionada à inatividade (Xavier, 2016; Cassou, 2009).

Sedentarismo é a quarta principal causa de mortes no mundo, e um dos principais fatores de risco modificáveis para Doenças Crônicas Não Transmissíveis, tais como: Doenças Cardiovasculares, Depressão, Câncer de mama e de cólon, e Diabetes - tipo 2. Indivíduos pouco ativos apresentam um risco de 20% a 30% maior de morte, em comparação a indivíduos fisicamente ativos. São desenvolvidas recomendações internacionais quanto à prática de atividade física (AF), incluindo um mínimo de 150 minutos de exercício

aeróbico, de intensidade moderada; preferencialmente dividida em 5 dias por semana – no mínimo, em 30 minutos (Stein; Borjesson, 2019).

As DCNTs constituem um dos maiores problemas de Saúde Pública do Brasil e do mundo. Estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que as DCNTs são responsáveis por 41,8% de mortes ocorridas globalmente em 2019 (Brasil, 2021). Doenças Crônicas Não Transmissíveis representam uma ameaça à saúde e desenvolvimento de todos os países, sobretudo às pessoas com menor renda e escolaridade, por serem, exatamente, as mais expostas a fatores de risco e com menor acesso às informações e serviços.

Sabe-se que grande parte de problemas de saúde da população estão associados ao sobrepeso e à obesidade. Estas condições aumentam as possibilidades de apresentação de doenças crônicas, como: hipertensão, diabetes, dentre outras condições consideradas maléficas. Mudanças sociais e econômicas são responsáveis pela modificação de estilo de vida da sociedade, que passa por bruscas movimentações em relação aos padrões de vida, trazendo possíveis impactos negativos à saúde (Guarda, 2010).

Para amenizar o sedentarismo, precisa-se promover padrões de vida mais saudáveis junto à Atenção Básica de Saúde, e profissionais da área. O impacto disso apresenta grandes complicações e aumenta os índices de comorbidades, provocando diretamente o afastamento de trabalhadores por conta de DCNTs (Siqueira, 2008). A Organização Mundial de Saúde estabeleceu como objetivos reduzir os índices de inatividade física em 10%, até 2025 e, em 15%, até 2030; e elaborou um plano de ação global para atividade física (2018-2030), que tem como visão “mais pessoas ativas para um mundo mais saudável” (World Health Organization, 2018, p. 8).

O plano é caracterizado como guia de orientação, apresentando estratégias efetivas e viáveis para a promoção de atividade física e ações políticas que podem ser desenvolvidas em todo o mundo, considerando múltiplos determinantes ambientais, culturais e individuais de inatividade física. Ou seja, reconhece que cada país exige esforços diferentes para diminuir índices de inatividade física e o sedentarismo (World Health Organization, 2018).

Também foram estabelecidos pela OMS (2018) quatro objetivos

estratégicos, estimulando o desenvolvimento de: 1) sociedades ativas - mudar o paradigma da sociedade, por meio de produção, aprimoramento e disseminação de conhecimento sobre diversos benefícios que a prática de atividade física proporciona para todas as faixas etárias; 2) ambientes ativos - garantir ambientes que contribuem e assegurem os direitos de toda a população, viabilizando segurança e acesso equitativo aos espaços voltados para atividades físicas presentes em cidades; 3) pessoas ativas - ofertar programas que possibilitem o acesso e motivem as pessoas para que se envolvam em atividades físicas regulares, de modo individual, em contexto familiar e no aspecto comunitário; e 4) sistemas ativos - fortalecer o conjunto de parcerias intergovernamentais e multissetoriais, para capacitar profissionais, e meios de comunicação entre setores, para atingir a mobilização de recursos e a implementação de ações, obtendo respostas coordenadas e completas em nível internacional, nacional e local, para aumentar os níveis de atividade física e diminuir o sedentarismo (World Health Organization, 2018).

A fim de alcançar os objetivos propostos, são estruturadas políticas de ação multidimensionais, com a intenção de obter respostas efetivas em redução de comportamento sedentário e níveis de inatividade física. O plano, assim como o Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil (RDH) enfatiza que a atividade física, quando integrada ao cotidiano de pessoas, na mobilidade ativa do trabalho e no trajeto escolar, pode ser uma estratégia valiosa para desenvolvimento de cidades mais saudáveis, sustentáveis e felizes, além de tornar pessoas mais conscientes e ativas (Onu, 2016, 2017).

A promoção da atividade física tem sido foco em área de saúde, devido ao aumento de doenças relacionadas ao sedentarismo e gastos públicos, por Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Criação e melhoria de acesso a locais recreativos têm sido sugeridas como estratégias para aumentar níveis de atividade física da população. No Brasil, parques e praças são locais públicos, com estruturas e características em potencial à prática de atividades físicas; cada vez mais procurados para a prática de atividades físicas ou, apenas para relaxamento mental, criando a sensação de paz e tranquilidade proporcionada pela contemplação da Natureza. Usufruir de espaços públicos para a realização de atividades físicas possibilita que se eleve a qualidade de vida da população, previna doenças, e aumente a socialização e a consciência

ambiental de indivíduos (Xavier, 2016).

A atividade física é classificada como fator de proteção e promoção de saúde e está relacionada a inúmeros benefícios como redução de peso, melhoria cardiovascular, redução de doenças crônicas, entre outros. Contudo, no mundo, há ainda a alta prevalência de inatividade física. Nesse sentido, realizar atividades físicas regularmente é importante para reestabelecer a saúde diante de danos que a rotina estressante da atualidade desencadeia em indivíduos, sendo relevante aos três níveis de Atenção à Saúde – primário, secundário e terciário. O exercício físico é uma ferramenta barata, segura, e quando prescrita de maneira correta, diminui a necessidade de usos de farmacológicos (Polisseni, 2012; Ribeiro, 2014).

Parques apresentam condições ambientais adequadas para a realização de atividades físicas e lazer; nestes espaços é possível observar a grande variedade de tipos de atividades realizadas, em diferentes níveis de intensidades e faixas etárias. Ou seja, de acordo com Szeremeta e Zannin (2013, p. 178) podem contribuir para a redução de prevalência de sedentarismo e auxiliar na promoção de saúde e bem-estar, além de possibilitar o aumento do nível de atividade física de ativos, agindo simultaneamente sobre o lado físico e mental dos praticantes, amenizando sentimentos de opressão. Além da criação de espaços públicos acessíveis, é importante que se ofereça segurança aos usuários e que haja constante manutenção, para que se possibilite a prática de atividades físicas e de lazer, sem nenhum transtorno às pessoas adeptas ao estilo de vida saudável (Silva, 2015).

De acordo com Polisseni e Ribeiro (2014), a atividade física deve ser incentivada por meio de iniciativas, tanto do poder público quanto do privado. É preciso levar em consideração as particularidades de indivíduos, sejam elas financeiras e/ou sociais, disponibilizando alternativas acessíveis para a prática de atividades físicas ao ar livre, para atingir coletivamente a busca por estilos de vida saudáveis. A prática de exercícios físicos, em áreas verdes urbanas está, de forma latente, no cotidiano das pessoas, abrangendo todas as faixas etárias e sociais.

Os parques urbanos podem possibilitar condições necessárias aos cidadãos para que se desenvolvam em âmbitos pessoais. A prática esportiva, ao ar livre, vem se desvinculando de práticas habituais em academias de

musculação (Xavier, 2016). A utilização de equipamentos para exercícios físicos, em parques urbanos, não gera custos financeiros. Observa-se, portanto, a crescente necessidade de promover uma rede de instalações desportivas pelas cidades, de acesso gratuito, levando em consideração características como diversidade de demanda dos cidadãos, pluralidade de espaços para a prática esportiva e acessibilidade (Xavier, 2016).

A atividade física surge como fator primordial à manutenção de vida saudável, prevenindo e combatendo comorbidades. Porém, “atividade física” não é equivalente a “exercício físico”, por isso é definida como:

Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas. O exercício físico é um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado (OMS, 2021).

Para a OMS (2020), os benefícios de Prática Corporal/Atividade Física incluem uma série de fatores, como: melhor funcionamento corporal, diminuindo as perdas funcionais e favorecendo a preservação de independência; redução de risco de morte por doenças cardiovasculares; melhoria de controle de pressão arterial; e manutenção de densidade mineral óssea. Com ossos e articulações mais saudáveis, tem-se: melhoria de postura e equilíbrio, de controle do peso corporal, de perfil lipídico; de utilização da glicose; de venosa periférica; de função intestinal; de quadros algícos; de resposta imunológica e de qualidade do sono. Por fim, há diminuição de ansiedade, estresse, e elevação de estado de humor e autoestima.

Possivelmente, realizar atividades físicas em ambientes como parques e espaços recreativos possa promover maiores resultados à saúde, quando associados aos benefícios sociais e psicológicos produzidos pelo contato com a natureza (Xavier, 2016). Dessa maneira, aumentar níveis de atividade física de indivíduos, a partir de espaços em que residem, trabalham, estudam e se divertem, pode contribuir para hábitos saudáveis de população geral em cidades. Pessoas que não aderem à prática de AF fazem isso por diversos fatores, isto é: relaciona-se à maneira como estão constituídos os espaços

públicos abertos, sendo importante identificar, compreender e saber o que realizam nesses locais, para que assim seja possível usar dessas estruturas para desenvolver práticas voltadas à atividade física (Xavier,2016; Polisseni; Ribeiro, 2014).

Dessa forma, o espaço público participa da construção histórica da cidade. Ademais, o espaço público não pode ser compreendido apenas como espaço insignificante, mas, sim, como parte integrante da construção social coletiva, oportunizando várias formas de socialização e interação entre usuários (Loboda, 2009; Reis, 2001). Ressalta-se, também, que, em dias atuais, a compreensão de “espaços públicos” municipais se apresenta como aspecto desafiador devido a ampliação de sentidos e significados (Cárdenas, 2020).

3 RELAÇÃO DOS PARQUES PÚBLICOS E ATIVIDADE FÍSICA

Parques urbanos municipais são ambientes designados à população, e demandam constantes investimentos, principalmente, em segurança e qualidade. Nesses espaços, serviços e atendimento precisam ser priorizados – principalmente, os que contribuem para a vida mais saudável, como, por exemplo, equipamentos de usos comunitários, acompanhados de profissionais capacitados para instrução sobre a prática de atividade física. O ambiente natural e agradável desses espaços pode reduzir problemas de cidades e trazer grandes benefícios para seus habitantes (Szeremeta, 2013).

Condições básicas de subexistência que grande parte da população vive atualmente favorece o aumento do número de pessoas inativas, já que uma parcela considerável da população não possui acesso a lugares privados. Portanto, parques públicos surgem como ótima opção de espaços destinados ao lazer e atividade física (Xavier, 2016).

Na sequência, a seção tem como objetivo apresentar dados epidemiológicos, no Brasil, e compreender a relevância de parques públicos utilizados para a prática de atividades físicas, destacando seus diferentes usos.

3.1 Epidemiologia de AF no Brasil

Epidemiologia é o ramo da ciência que estuda fenômenos de saúde e doença da população, e seus determinantes. Desde tempos antigos, como evidenciado pelos textos chineses, terapeutas têm enfatizado a importância de atividade física no tratamento de doenças e na melhoria de saúde (Pitanga, 2004, p. 48).

Epidemiologia de Atividade Física é uma das áreas do campo de Saúde Pública. Alguns estudos investigam fatores relacionados aos baixos níveis de atividade física, com intuito de preveni-los e/ou modificá-los, para que intervenções, em atividade física, tenham sucesso. Portanto, estudos realizados identificam que altos índices de atividade física estão associados à diminuição em risco de desenvolvimento de diversas doenças crônicas (Pitanga, 2004).

O plano de ação global 2018-2030 da OMS sobre Atividades físicas e Esportivas (AFES) estabeleceu como meta diminuir a inatividade física e os

comportamentos sedentários em 15% até 2030, apresentando 20 ações e políticas de intervenções através de programas primários e secundários de educação, sensibilização pública sobre AFES e os riscos da inatividade (World Health Organization, 2018).

Entre as políticas de intervenção nos espaços locais, a OMS recomenda o desenvolvimento de programas de atividade física nas escolas (Organização Mundial da Saúde, 2020). O alarmante relatório da entidade afirma que em todo o mundo, pelo menos um quarto dos adultos não pratica atividade física suficiente. A Organização Mundial da Saúde (2022) prevê que, até 2030, os estilos de vida sedentários poderão levar até 500 milhões de pessoas a sofrer de doenças cardíacas, obesidade, diabetes e outras doenças não transmissíveis, custando assim aos governos de todo o mundo até 27 mil milhões de dólares americanos em custos de cuidados de saúde (Organização Mundial da Saúde, 2022).

O sedentarismo, enquanto problema de Saúde Pública, é considerado uma pandemia moderna. A inatividade física gera custos próximos de 53 bilhões aos sistemas nacionais do mundo, além de contribuir para 9% do total de mortes. Apesar de haver grandes evidências econômicas e epidemiológicas de inatividade física, no setor de Saúde, as abordagens atuais para mudar tal quadro ainda são pouco efetivas – para elevar ou manter níveis de atividade física da população (Ferreira *et al.*, 2019).

Diante desse cenário, é importante priorizar a atividade física como prática de cotidiano da população, por intermédio de ações de promoção à saúde, dialogando com as necessidades da população atendida e, não reproduzindo modelos genéricos de estímulos à prática (Ferreira *et al.*, 2019). Com maior destaque para estratégias de promoção e prevenção à saúde, epidemiologia de atividade física tem tido destaque em avaliações e processos relacionados à área. Para isso, são necessárias vigilância e monitorização de fatores de risco modificáveis, realizando o diagnóstico de cada território, para, assim, adotar medidas de promoção à saúde, prevenção e controle dessas doenças (Knuth *et al.*, 2011).

Implantação e manutenção da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), desde o ano de 2006, em todas as capitais de 26 estados brasileiros e Distrito Federal têm sido parte

do processo de construção coletiva, envolvendo diversas instituições, parceiros, dirigentes e técnicos. O Brasil ingressa no seleto grupo de países com monitoramento anual de níveis populacionais de atividade física. A utilização de um instrumento que capta a participação em atividades físicas, nos domínios do lazer, deslocamento, trabalho e serviços domésticos permite avaliar tendências específicas, da prática de atividade física, em cada domínio, diferentemente de países que usam instrumentos que não separam atividades desenvolvidas em cada um (Brasil, 2023; Hallal, 2014).

Ademais, há necessidade de atenção especial à manutenção do instrumento de pesquisa, pois modificações realizadas ao longo do período dificultam a análise de tendências temporais. O nível de atividade física de adultos também pode ser monitorado pela Pesquisa Nacional de Saúde, que diferentemente do VIGITEL, utiliza uma abordagem de entrevistas domiciliares (Brasil, 2023; Hallal, 2014).

Uma pesquisa realizada com um grupo de mulheres, na cidade de São Leopoldo (RS) investiga a atividade física de lazer. A amostra conta com 1.026 participantes; destas, 37% são classificadas como sedentárias; somente 3,6% são consideradas ativas (praticam atividade física três ou mais vezes na semana, com intensidade de média a forte) e 59,4% são insuficientemente ativas. Sendo assim, 96,4% de mulheres de São Leopoldo não usufruem de benefícios da prática de atividade física (Masson *et al.*, 2005). Dados equivalentes do município de São Paulo (SP), apresentam que 48% de adultos são classificados como insuficientemente ativos à prática de atividade física. As mulheres registram percentual maior de inatividade (52,6%), em comparação com homens (42,9%) (Junior *et al.*, 2015).

Outro estudo realizado na população de Montes Claros (MG) avalia o nível de atividade física entre adolescentes, adultos e idosos, com faixa etária de 15 a 19 anos, 35 a 44 anos, e 64 e 75 anos, respectivamente; adolescentes mostram tendência a apresentar maior sedentarismo, à medida que a idade aumenta. Entre adultos, há prevalência de prática regular de AF (20,7%), resultado este inferior às prevalências encontradas em estudos com adultos de outros municípios brasileiros: Joaçaba, Santa Catarina (42,6%) e Salvador, Bahia (27,5%). Quanto aos idosos, o estudo em questão evidencia a prevalência de prática regular de AF (19,1%) inferior às observadas entre os de

Florianópolis, que detecta prevalência de 59,3% (Freire *et al.*, 2014; Benedette *et al.*, 2008; Pitanga e Lessa, 2005; Baretta *et al.*, 2007).

A partir de dados da Pesquisa Nacional de Saúde realizada em 2013, com amostra de 63.000 adultos, em cinco regiões do Brasil, calcula-se a prevalência de adultos ativos, na prática de atividade física de lazer, tendo como parâmetro aqueles que praticam ao menos 150 minutos de atividades por semana. Na região Sul, a prevalência de ativos em lazer varia de 21,9%; e 24,4%, no Centro-Oeste. Homens são identificados como 1,48 vezes mais ativos que mulheres, sendo a região Norte a que apresenta maior diferença entre sexos. A prevalência de ativos é 67% menor entre aqueles com mais de 75 anos, quando comparada ao grupo entre 18 e 24 anos, sendo que esta diferença é, também, mais acentuada na região Norte. Observa-se que as regiões Norte e Nordeste são as que apresentam maiores diferenças na prática de atividade física de lazer, entre grupos de pessoas idosas; enquanto a região Sul é a que apresenta a menor diferença (Mielke *et al.*, 2015).

Em outro estudo realizado no Brasil, em 2015, observa-se que, de 161,8 milhões de pessoas que realizam atividade física ou algum esporte, a maioria estão nas regiões Sul (40,8%) e Centro-Oeste (41,1%). Dentre homens, os principais motivos são “relaxamento e diversão”, enquanto para as mulheres abrangem “melhoria da qualidade de vida e bem-estar”. Estados que mais praticam atividade física são: região Norte - Roraima (22%); Nordeste - Piauí (26,1%) e Paraíba (26,9%); Sudeste - São Paulo (19,9%); Sul - Rio Grande do Sul (27,5%) e Centro-Oeste - Distrito Federal (30,9%) (Pontes *et al.*, 2019).

Reis (2001) realiza um estudo na cidade de Curitiba, capital de Estado do Paraná, em que identifica grande parte da população presente no Jardim Botânico como fisicamente ativas e, ainda, que 61,85% dessas pessoas atingem recomendações da OMS sobre prática de atividade física. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (IBGE, 2014), o percentual de pessoas que praticam AF de lazer, no país, diminui de acordo com a faixa etária: o grupo mais ativo é de 18 a 24 anos (36,7%). Essas taxas caem de 25,5% (entre 25 e 39 anos), e 18,3% (entre 40 e 59 anos) até 13,6% (60 anos ou mais). Em relação à escolaridade, pessoas sem instrução formal ou de ensino

fundamental incompleto (50,6%) são fisicamente mais inativas, sendo esse o grupo que se destaca entre os demais (Brasil, 2015).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), de forma alarmante no mundo todo, sedentarismo tem crescido e deixado de ser uma preocupação meramente estética, para se transformar em um grave problema de Saúde Pública, uma epidemia global. Entretanto, apesar de dispor de evidências de que a atividade física pode atuar na prevenção de doenças, e na promoção da qualidade de vida às pessoas, um grande contingente populacional continua exposto a níveis insuficientes de prática de atividade física. No Brasil, por exemplo, o sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico - Vigitel (2023) reporta dados epidemiológicos sobre a prática de atividade física da população equivalente a 150 minutos de atividade moderada por semana - 40,6%; sendo maior entre homens (45,8%) e menor entre mulheres (36,2%). Também há aumento em excesso de peso (61,4%), sendo proeminente entre homens (63,4%) e, em menor nível, entre mulheres (59,6%). O resultado é preocupante, principalmente em relação às mulheres, visto que, se comparado ao relatório anterior, prevalências têm aumentado entre o sexo feminino.

Uma pesquisa sobre barreiras relacionadas à não-prática de atividade física, em programas públicos, demonstram que, falta de tempo (41,4%); falta de interesse em atividades oferecidas (29,7%); e distância até o local de prática (12,7%) são razões mais relatadas por indivíduos como justificativa para não participar de programas públicos de atividade física. A literatura é consistente em estabelecer que a falta de tempo é a barreira mais relatada pela população, para a não-participação de atividades físicas de lazer. Diversos fatores contribuem para que pessoas promovam esse tipo de relato em relação à disponibilidade, por exemplo: cansaço acumulado ao longo de obrigações diárias com o trabalho, família e estudo; acarretando em um pequeno período de tempo do dia disponível para isso. A união desses fatores influencia diretamente no sentimento de motivação individual ao exercício, fazendo que outros compromissos sejam priorizados, ao longo do tempo livre (Ferreira *et al.*, 2019).

A literatura ainda demonstra que indivíduos com maior renda ou escolaridade possuem maior conhecimento sobre aspectos relacionados à

atividade física. Dessa forma, maior acesso à informação e clareza na interpretação e, até mesmo, a convivência com pessoas que se preocupam com hábitos saudáveis podem explicar essa relação. Outro fato relevante é que indivíduos mais abastados financeiramente podem pagar pela prática de atividade física, em cenários privados. Prevalência de prática de atividade física, em programas públicos, por pessoas de menor renda, demonstra importante política de equidade, pois indivíduos nessa situação econômica possuem maior dificuldade de acesso a locais privados, para prática de atividade física. Dessa maneira, o Poder Público deve oferecer tais serviços à população em específico, garantindo que benefícios à saúde proporcionados pela atividade física estejam disponíveis coletivamente. Salienta-se, entretanto, que promover equidade não significa privar determinada população de qualquer tipo de assistência, afinal, saúde e lazer são direitos de todos cidadãos brasileiros (Ferreira *et al.*, 2019).

Analisando os dados apresentados no estudo, torna-se evidente que mais da metade da população brasileira não pratica atividade física de forma regular, estando abaixo dos níveis de atividade recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Mais que isso, deixa-se de usufruir benefícios que essas práticas podem trazer à melhoria de saúde e qualidade de vida – sobretudo, para o público feminino, que, em várias pesquisas, apresenta maior porcentagem de inatividade física em relação ao masculino.

Ademais, observa-se que, ao passar dos anos, o sedentarismo tem crescido, principalmente, entre a população mais vulnerável. Cada vez mais pessoas têm se tornando inativas. Este aumento também reflete o estilo de vida dessas pessoas, e a conveniência proporcionada por tecnologias eletrônicas: televisão, computador, videogames, entre outros – que, de um lado facilitam a vida de pessoas em determinados aspectos, mas, de outro, podem incentivar a inércia física.

Atividade física, como já comprovado, desempenha um papel crucial na regulação, prevenção, tratamento e combate a diversas patologias, tais como obesidade e hipertensão por exemplo, resultando em uma melhoria significativa na qualidade de vida e bem-estar.

3.2 Parques urbanos e promoção de AF: diferentes desafios

É sabido que a criação e manutenção de espaços verdes urbanos se justifica pelo alto potencial de proporcionar qualidade ambiental às pessoas. Isso pode desenvolver, de forma direta, a qualidade de vida humana e suas funções sociais, ecológicas, estéticas e educativas, que exercem para amenizar consequências negativas provocadas pela urbanização (Lima;Amorim, 2006).

Nesse caminho, um parque urbano de qualidade se torna um pilar para melhorias de saúde e qualidade de vida populacional. Diversos estudos têm mostrado o quanto a vida em ambientes mais naturais influencia, positivamente, a autopercepção de saúde e, conseqüentemente diminui o risco de mortalidade. Parques urbanos possuem características concretas e sociais, e são ambientes apropriados à realização de atividade física ao ar livre, junto de recreação. O acesso adequado às áreas de lazer e aos parques não está associado somente à prática de atividade física de lazer ou, aos exercícios físicos; a qualidade destes espaços pode influenciar frequentadores e melhorar fatores motivacionais, promovendo hábitos mais saudáveis e interação social. Portanto, o ambiente de lazer pode ser um local que possibilita saúde, bem-estar e socialização (Xavier *et al.*, 2018; Cassou, 2009; Szremeta, 2013).

Para Szeremeta (2013), parques estimulam realização de atividade física, por fatores que envolvem a motivação, visto que pessoas estão mais satisfeitas com locais compostos de vegetação arbórea do que com os espaços vazios. A falta de arborização é um aspecto que, conseqüentemente, pode trazer desconforto térmico e algumas alterações de clima. Como tais áreas também assumem papel de lazer e recreação da população, a falta desses espaços modifica a frequência de utilização desses locais pela população. Entretanto, os espaços públicos e áreas verdes urbanas nem sempre possuem infraestrutura necessária para realização de AF, de forma adequada. A prática supervisionada por um profissional, no local, favorece adesão de praticantes de atividade física (Silvia *et al.*, 2015).

Parques urbanos são figuras de destaque para as relações sociais e bom andamento de acontecimentos cotidianos. Por se tratar de locais arborizados, que apresentam tranquilidade, muitas pessoas utilizam como meio

de “refúgio” de problemas pessoais associados à vida na cidade, como o estresse gerado pelo trânsito. É espaço público: toda a atividade feita pode ser ouvida e vista pelos frequentadores, possibilitando a motivação às pessoas para praticar algo que seja considerado novidade – que desconhecem ou não sabiam onde encontrar –; isso se aplicaria à prática de atividade física e aumento de eficácia (Cardona *et al.*, 2012).

Para que a população frequente parques, é fundamental os espaços estejam em boas condições de uso, como, por exemplo: higiene adequada de banheiros e do espaço de modo geral; cuidado com a vegetação local, equipamentos em bom estado, distribuição de lixeiras, bebedouros e lugares sombreados. A acessibilidade também é fundamental para que se possa frequentar o local, principalmente para pessoas que apresentam deficiências. Se parques não contemplam pré-requisitos necessários aos frequentadores, pessoas estão perdendo direitos adquiridos enquanto cidadãos (Cardona *et al.*, 2012). Segundo (Cardona *et al.*, 2012, p. 1) o parque ideal possui algumas características.

Ambiência e Paisagismo – Deve possuir uma paisagem agradável, com espaços arborizados, tranquilos e bem conservados. Segurança – Deve propiciar segurança adequada aos usuários. Sustentabilidade – Deve oferecer equipamentos e informações aos usuários do parque, garantindo a proteção e cuidados com o meio-ambiente. Acessibilidade para deficientes – Deve oferecer fácil acesso aos deficientes físicos. Limpeza – Todo o espaço do parque, bem como os sanitários, devem ser limpos e adequados para uso de todos. Programas de atividades físicas – Deve oferecer atividades que possam auxiliar na promoção da saúde. Devem também ser disponibilizados animadores para o estímulo às práticas físico-desportivas. Espaços e equipamentos para atividades físicas – Deve haver uma diversidade de locais para prática dessas atividades, bem como os equipamentos para a prática de exercícios e atividades recreativas devem estar em condições adequadas para uso. Sinalização – É importante que haja uma sinalização adequada fora do parque para facilitar o seu acesso, bem como deve haver uma sinalização adequada para a circulação em seu interior.

Percebe-se que condições oferecidas, em parques, para a realização de atividades físicas e de lazer também contribuem significativamente para a frequência da população no local. De acordo com Leite (2011), parques precisam atender interesses de usuários. O autor expõe que, “as principais

características de um espaço público são aquelas que têm relações com a vida pública”. Dessa forma, os usos desses espaços estão diretamente relacionados à funcionalidade e utilização pela comunidade; os equipamentos instalados no local; estética que se insere no local; e, por fim, características ambientais que estão relacionadas aos aspectos naturais apreciados em espaços. Em contrapartida, a má qualidade desses locais promove o descontentamento de usuários, o que implica na perda de principais características e funções atribuídas à qualidade de vida e Saúde Pública.

Bom funcionamento, manutenção e de parques públicos podem influenciar em preservação e satisfação de usuários quanto aos espaços, como, também, na participação de atividades físicas. Além disso, ambientes de infraestrutura que prioriza esportes, caminhadas, passeios e transporte, podem proporcionar aumento da frequência e utilizações pela sociedade. Dessa forma, aumentam o incentivo aos comportamentos mais ativos, levando à diminuição de doenças relacionadas ao sedentarismo. Outro ponto importante para melhorar a frequência em espaços destinados ao lazer e recreação, é a proximidade desses locais às residências de frequentadores (Silva *et al.*, 2012).

Estudo de Reis (2001) realizado no Jardim Botânico, da cidade de Curitiba (PR) identifica a beleza estética do local como estímulo à prática de atividades físicas, e a proximidade de parques às residências de usuários é um diferencial na utilização desse ambiente. A AF praticada ao ar livre é baseada numa concepção mais aberta e multidimensional, deixando de ser reservada apenas a poucas pessoas, passa a ser uma atividade variada e se torna um esporte plural. Para tanto, é necessário oferecer às pessoas condições, para a prática esportiva e ocupação de tempo livre, de uma forma autônoma e aberta em relação a horário. Ao proporcionar ambientes de condições adequadas, pensar Segurança Pública em parques pode ser uma estratégia que promove ampla utilização de espaços pela população, para a promoção da AF. Dessa forma, contribui-se para o combate ao sedentarismo e se promove alcance de recomendações diárias relacionadas à prática de AF (Oliveira *et al.*, 2018).

Para Arna e Xavier (2017), a atividade física não representa necessariamente a “fonte de juventude”, mas há muitas evidências de que a prática regular pode diminuir problemas decorrentes do processo de

envelhecimento. Existem aspectos culturais de Saúde que precisam ser revisados, com ênfase à promoção e proteção, em meio ao crescente aumento de índices de doenças crônicas na população do país. Para isso, são necessárias iniciativas públicas que, não só eduquem as pessoas sobre os benefícios da atividade física, como, também, proporcionem condições para realizá-las; promovam ações motivadas e criem espaços e ambientes inspirados à vida ativa.

Toscano e Oliveira (2009) afirmam que, para a promoção de atividade física, são necessárias, também, intervenções ambientais, e políticas públicas elaboradas no sentido de influenciar a sociedade a participar de atividades ofertadas em parques. Um projeto de cidade voltado à promoção de oportunidades para a população, por meio de planejamento urbano eficiente, viabiliza oportunidades para realização de atividades físicas, como parte comum da rotina de cidadãos. Ou seja, é preciso bem mais que força de vontade e iniciativa própria por parte de indivíduos, para a realização de exercícios em parques. Neste interím, entende-se que, somente a criação de parques urbanos não garante a promoção do lazer e da atividade física; para alcançar esses objetivos, deve-se realizar ações pensadas a partir das necessidades dos usuários e da comunidade em geral (Hildebrand *et al.*, 2001).

A gestão desses parques depende de políticas públicas que estimulem conservação e revitalização, incentivem a visitação e ofertem benefícios de unidades de uso sustentável – conforme estipulado no Artigo 2º do Estatuto Urbano (2001), que estabelece o regulamento de ordem pública e interesse social, que atua sobre o uso da propriedade urbana em prol de interesses coletivos, segurança e bem-estar de cidadãos, e do equilíbrio ambiental (Reis, 2001; Cassou, 2009).

Nesse sentido, políticas públicas nacionais precisam conter programas que estimulem a atividade física e chamem a atenção para os benefícios de atividade física à saúde. O ato de se exercitar precisa estar inserido na vida cotidiana das pessoas, a partir da cultura popular: em cuidados médicos, planejamento familiar e educação infantil. Essa necessidade é impulsionada por diferentes fatores, desde social até econômica – quando, por exemplo, custos individuais e coletivos de saúde são menores em populações fisicamente ativas (Brasil, 2022).

Um conjunto de iniciativas têm sido realizado por diferentes instituições ligadas à gestão do SUS, principalmente pelo Ministério da Saúde, voltadas à promoção da AF, dentre as quais é possível destacar a elaboração de documentos técnicos orientadores, o desenvolvimento de ações de qualificação de profissionais e trabalhadores e a implantação de programas e ações estratégicas da APS, que contam com recursos federais de custeio (Brasil, 2021; 2022).

Parcerias públicas locais com instituições de educação e academias podem beneficiar ações de manutenção e renovação de espaços públicos, para a prática de AF. A utilização destes ambientes pode ser suportada por políticas relacionadas à gestão pública e ao orçamento local. Portanto, relações diplomáticas entre instituições públicas, garantidas em acordo e lei pode representar a abordagem estratégica bem-sucedida à promoção de Saúde, como, também ao combate de sedentarismo (Oliveira; Santos; Silva, 2021).

De acordo com Fernandes (2004, p. 101):

Dentre muitos outros problemas sócio-ambientais existentes nas cidades, também devem ser mencionados os serviços públicos insuficientes; a distribuição desigual de equipamentos urbanos e comunitários; falta de áreas verdes; os padrões inadequados de uso do solo; e a baixa qualidade técnica das construções.

As questões apresentadas, junto de outros fatores, levam ao declínio de qualidade do ambiente urbano. Em alguns casos, isso está relacionado ao mau planejamento, e à ausência de sensibilização em proteção de elementos naturais integrantes de espaços urbanos; o que pode levar à mudanças diretas ou indiretas. Na maioria das vezes, afeta indiretamente a qualidade de vida de moradores e sua frequência no parque (Lima, 2006).

Portanto, os achados abordados enfatizam a importância de viabilizar espaços públicos de qualidade, tendo em conta diferentes possibilidades que se oferece aos usuários, como: interação social, experiências de lazer e cultivo de hábitos e estilo de vida saudáveis. No que tange a promoção de atividade física, contribui ao bem-estar e desenvolvimento humano, e deve irrestritamente estar sob responsabilidade do Poder Público, como de toda a sociedade, em que experiências de hábitos mais saudáveis são válidas

(Chemim, 2007). Apesar de inegáveis avanços, com a ampliação da oferta e do número de participantes nas ações de AF desenvolvidas na Atenção Primária à Saúde do SUS, ainda permanecem desafios para que as pessoas tenham mais oportunidades para uma vida fisicamente ativa (Carvalho *et al.*, 2023). Em busca de superar tais desafios, com os objetivos de implementar ações e melhorar o cuidado das pessoas com doenças crônicas não transmissíveis, mediante a inserção de AF na rotina desses indivíduos (Brasil, 2022).

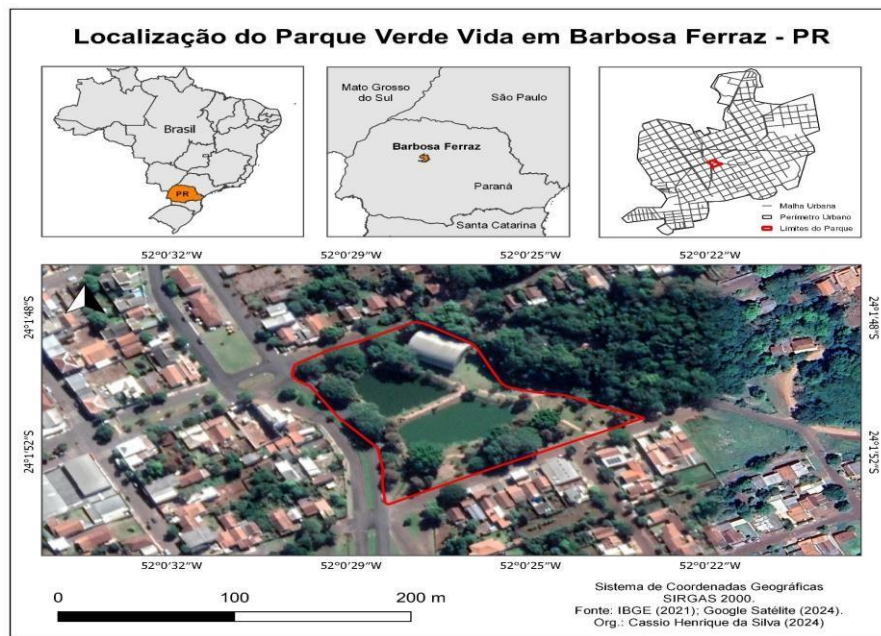
4 ANÁLISE DO PARQUE VERDE VIDA E SUA RELAÇÃO COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

A presente seção fornece uma análise quantitativa detalhada sobre o Parque Verde Vida, um espaço simbólico à cultural municipal; e usuários que praticam atividades físicas nesse espaço. As informações coletadas permitem a compreensão mais profunda acerca da infraestrutura que o compõe. Realiza-se a análise que pode aprimorar o entendimento sobre o significado sociohistórico que tem o Parque Verde Vida para a comunidade local. Leva-se em consideração a finalidade do lugar, bem como estruturas e equipamentos projetados para atender às necessidades de usuários.

4.1 Caracterização do Parque Verde Vida

A cidade de Barbosa Ferraz está localizada na região Noroeste do Estado do Paraná, e conta com a população estimada de 10.795 habitantes, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022). O Parque Verde Vida está situado na região central da cidade (Figura 1), e é o único espaço público destinado ao lazer e à prática de atividades físicas. É uma área de preservação que está sob os cuidados administrativos do Poder Público Municipal, portanto, tem o objetivo de proporcionar condições adequadas de usos e segurança, por intermédio de infraestrutura projetada à população que o frequenta.

Figura 1 – Localização geográfica do objeto de estudo



Fonte: Acervo pessoal, 2024.

Figura 2 - Entrada principal do Parque Verde Vida



Fonte: Acervo pessoal, 2024.

Na figura 2, observa-se o ponto de entrada do Parque que apresenta a identificação do local, e contém algumas restrições sobre condutas que não são permitidas dentro do espaço. Infelizmente, na maioria das vezes a população não acata o que é solicitado, mesmo diante de instruções. O Parque ainda não possui estacionamento, o que obriga frequentadores a estacionarem veículos em ruas próximas. Percebe-se, também, o considerável apagamento da faixa de pedestre logo na chegada, o que dificulta a visualização.

Figura 3 – Parque Verde Vida

Fonte: ROCHA, A., 2021.

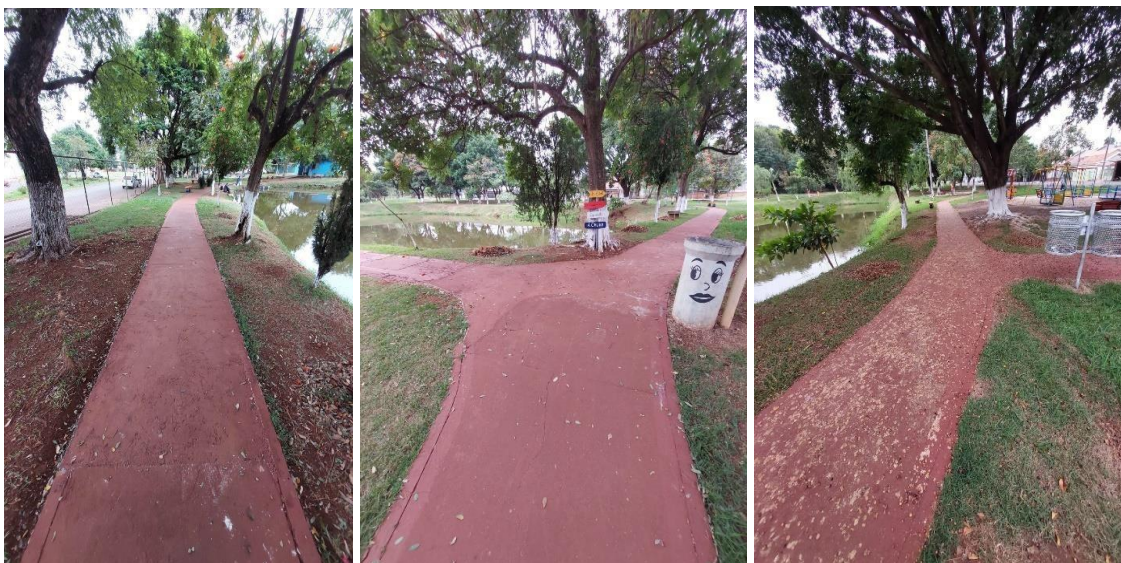
A partir da figura 3, é possível analisar e descrever o Parque como localizado em local plano, é cercado por grades de proteção; e apresenta área de preservação posicionada na parte traseira. Observa-se a arborização do local e dois lagos que estão no interior do Parque, assim como uma pista vermelha feita de cimento, com distância de 600 metros. Visualiza-se, também, a existência de residências próximas ao local. Em vários pontos da pista podem ser vistas fissuras e danificações, que, de forma direta, representam impecilhos para que pessoas caminhem ou corram no local, com riscos de que haja acidentes. A figura 4, registrada em março deste ano, evidencia uma parte dessa realidade.

Figura 4 - Pista de caminhada/corrída

Fonte: Acervo pessoal. Março de 2024.

Posteriormente, em maio do mesmo ano, ao realizar uma nova observação do local, identifica-se a “novidade” de reforma feita pela Prefeitura de Barbosa Ferraz (PR), em fissuras e danificações da pista. Ao comparar as imagens (Figuras 4 e 5), pode-se perceber que a pista foi pintada, e os lugares outrora apontados como perigosos à realização de caminhada e corrida, em alguns trechos da pista, ainda apresentam falhas, mas que não representam risco de acidentes.

Figura 5 - Pista de caminhada/corrída reformada



Fonte: Arquivo pessoal. Maio de 2024.

No Parque, existem dois banheiros: um destinado ao sexo feminino, outro ao sexo masculino; estes não possuem iluminação; e não há sinais de conservação (há problemas de descarga, mau cheiro, portas sem travas de segurança), mas presença de várias pichações. Portanto, não se tem garantias de segurança e bem-estar dos usuários.

Existe apenas um bebedouro de água, em estrutura metálica, que apresenta mau estado de preservação, pois há diversas partes enferrujadas e com vazamentos; além de instabilidade no suporte que sustenta objeto e presença de lodo ao redor (Figura 6). O Parque ainda conta com vinte bancos de cimento: dois de madeira e três de metal; os bancos estão em bom estado de conservação, e apenas um está tombado no interior do espaço (Figuras 6 e 7).

Figura 6 – Bebedouro e banheiros do Parque

Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

Figura 7 - Bancos do Parque

Fonte: Arquivo pessoal, 2024.

Localiza-se lixeiras de diferentes tipos no Parque: nove de metal e quatro de cimento; estão espalhadas por todo o local (Figura 8). Em relação a esse quesito, as autoridades municipais sempre retiram o lixo acumulado. Inclusive, durante os dias em que se realiza a pesquisa é possível verificar que não há lixo espalhado no interior do parque.

Figura 8 – Lixeiras do interior do parque



Fonte: Acervo pessoal, 2024.

A infraestrutura ainda dispõe de 10 equipamentos que compõem uma academia destinada terceira idade (Figura 9). Encontra-se um quadro informativo sobre os equipamentos, mas não há instruções de como realizar exercícios em cada aparelho; como, também, não há disponibilidade de profissional para fornecer informações no local. Existe, ainda, um parque infantil, em bom estado de conservação, com brinquedos multifuncionais.

Também há um parque adaptado para crianças com deficiências, mas, que, infelizmente, não apresenta acessibilidade aos cadeirantes para que cheguem até o local, além de não apresentar segurança no que diz respeito à utilização dos brinquedos. Dentro do espaço, também se encontra uma quadra coberta onde usuários podem praticar voleibol, futebol, e exercícios funcionais (Figura 9). Observa-se que, para além de mero artefato de decoração de uma cidade, o Parque pode promover atmosfera agradável e possibilitar tanto sociabilidades quanto promoção de saúde e qualidade de vida à população.

Figura 9 – Áreas do Parque destinada às atividades físicas



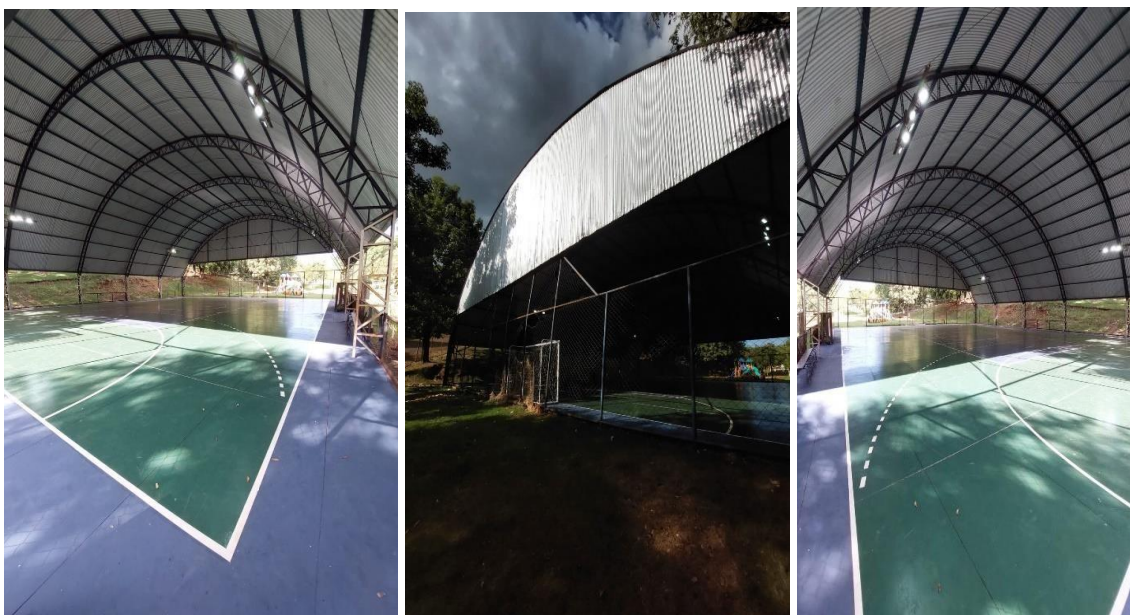
Fonte: Acervo pessoal, 2024.

Ainda no que tange a infraestrutura do Parque e pontos de iluminação, a parte que se sobressai é a quadra de esportes. Nesse sentido, durante observações realizadas há presença de luzes e boa iluminação no local. Quanto aos equipamentos de lazer, encontra-se uma quadra de futebol, com dois gols; que pode viabilizar o acontecimento de partidas de futebol entre

amigos, principalmente em finais de semana. A área em que está a quadra de futebol é bastante plana e parece adequada à prática desse esporte. Apresenta coloração azul e verde, tendo sido pintada em maio deste ano. No interior do lugar, encontra-se quatro cadeiras para uso. Entretanto, pode-se observar as grades que cercam a quadra com buracos – sendo que em alguns locais não estão presentes (Figura 10).

Nesse sentido, em relação à gestão de parques, é importante que se tenha como aspecto norteador a criação de oportunidades às várias práticas corporais, a fim de prever a integração em diversidade de público e atividades para usos do espaço de forma consciente e democrática.

Figura 10 – Quadra de esportes do Parque



Fonte: Acervo pessoal, 2024.

Em retomada à questão interna de iluminação, o Parque acaba não apresentando bons focos e pode dificultar, ainda mais, o acesso da população ao local (Figura 11). Jacobs (2007) considera a iluminação fator primordial em diversificação de usuários, já que esse aspecto pode induzir pessoas a percorrer áreas desvitalizadas e a contribuir, visualmente, para a fiscalização e manutenção de segurança. Mais que isso, a iluminação surge como uma característica concreta e importante para a vitalidade de parques urbanos, já que, geralmente, em períodos noturnos, as ruas tendem a ficar mais vazias e os índices de violência podem disparar.

Figura 11 – Iluminação do Parque



Fonte: Acervo pessoal, 2024.

Figura 12 - Áreas-alvo observadas



As áreas-alvo escolhidas estão na parte interna do parque, conforme ilustrado, e são determinadas por uma dupla de observadores. As varreduras começam em uma sequência rotacional consistente para cada visita. A seleção de escolhas numéricas se baseia no nível de atividade física observado em cada área, variando desde a maior concentração de pessoas até a menor

frequência de usuários. Todos os questionários são realizados em uma das três áreas-alvo selecionadas (Figura 12).

Quadro 1 - Tamanho de áreas-alvo

1	Academia ao ar livre – ATI	20 metros de altura x 7 metros de largura
2	Pista de caminhada/corrida	600 metros de altura x 1m50cm de largura
3	Quadra de esportes com cobertura	28 metros de altura x 21 metros de largura

Fonte: Autoria própria, 2024.

Como é possível constatar, o Parque Verde Vida está inserido em uma ótima localização, o que pode facilitar o acesso da população e a frequência de usos do local. Nesse sentido, o cuidado em relação à infraestrutura e equipamentos disponíveis se torna uma questão pujante, que requer observação atenta por parte da população e da Prefeitura. Parques ou praças devem apresentar, em seu interior, características que sejam atrativas às pessoas, a fim de sensibilizar afetos no público e integrar a identidade da área em que se inserem.

Nesse caminho, equipamentos e mobiliários são cruciais para a manutenção de atividades e eventos que ocorram no local, pois oferecem ambiente ideal para atividades físicas e sociais. Como resultado, devem ser projetados e localizados, de forma a promover o conforto e segurança do local aos usuários; também aumentam a valoração estética do local, bem como melhoram a construção identitária em relação ao comunitário. Dessa maneira, melhorias em infraestrutura do Parque, certamente, tendem a aumentar a frequência ocupacional do local e, conseqüentemente, a promoção de saúde (Nahas, 2017).

Ainda, em termos de segurança, é necessário reforçar o quanto esse aspecto é crucial ao bom andamento das atividades públicas, visto que implica na diminuição de índices de violência e vandalismo no local. Isso, por isso só, tende a passar a sensação de segurança a quem frequenta o espaço e promover o aumento de fluxo de indivíduos transitando. Jacobs (2007, p. 97) relata que muitos parques não são utilizados pelas pessoas, e passam a ser

espaços de degradação patrimonial. Frequentemente, “espaços urbanos desviados” e equipamentos representam o alvo de vândalos, algo que o autor entende como completamente diferente de desgastes pela ação do tempo. O entorno também é afetado por essa fragilidade, já que as ruas que circundam o Parque têm reputação de perigosas, resultando em diminuição em trânsito de pessoas.

Assim, realiza-se um levantamento observatório *in loco* acerca de infraestrutura oferecida pelo Parque, como: vegetação, mobiliários, caminhos existentes no interior e iluminação; também, características de uso e ocupação de edifícios, assim como principais horários de fluxo de usuários.

4.2 Perfil sociodemográfico dos frequentadores do Parque Verde Vida e análise do nível de AF dos praticantes de atividade física do Parque

Com o intuito de avaliar quantitativamente e realizar a classificação de nível de atividade física de indivíduos que frequentam o Parque Verde Vida foi realizada a aplicação da ferramenta IPAQ – Versão curta a 62 indivíduos, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, a partir de atendimento ao critério presença no parque, no momento, para a realização de atividade física. Para a aplicação de ferramenta, foram feitas perguntas em relação ao perfil sociodemográfico e, também, aos hábitos. Os resultados são observados na tabela a seguir.

Tabela 1 - Distribuição de frequência de características sociodemográficas e hábitos de frequentadores do Parque Verde Vida (n=62) – 2024.

Variável	Frequência absoluta N	%
Idade		
De 19 a 39 anos	10	16,13
De 40 a 59 anos	25	40,32
De 60 a 79 anos	26	41,94
De 80 anos ou mais	1	1,61

Sexo

Feminino	55	88,71
Masculino	7	11,29

Horário de ida ao parque (principal)

06:00	2	3,23
06:20	1	1,61
07:00	2	3,23
07:30	1	1,61
07:50	1	1,61
08:00	27	43,55
08:15	1	1,61
08:25	1	1,61
08:30	1	1,61
09:00	3	4,84
17:30	2	3,23
18:30	20	32,26

Horário de ida ao parque (secundário)

07:00	2	4,65
07:30	1	2,33
07:40	1	2,33
08:00	2	4,65
09:00	13	30,23
17:30	3	6,98
18:00	5	11,63
18:30	4	9,30
19:30	12	27,91

Caminhada

Nenhum dia na semana	10	17,86
Um dia na semana	1	1,79
Dois dias na semana	12	21,43
Três dias na semana	9	16,07
Quatro dias na semana	7	12,50
Cinco dias na semana	10	17,86
Seis dias na semana	3	5,36
Sete dias na semana	4	7,14

Moderada

Nenhum dia na semana	4	6,45
Um dia na semana	5	8,06
Dois dias na semana	7	11,29

Três dias na semana	9	14,52
Quatro dias na semana	1	1,61
Cinco dias na semana	14	22,58
Seis dias na semana	10	16,13
Sete dias na semana	12	19,35
Vigorosa		
Nenhum dia na semana	6	9,68
Um dia na semana	4	6,45
Dois dias na semana	19	30,65
Três dias na semana	12	19,35
Quatro dias na semana	8	12,90
Cinco dias na semana	12	19,35
Seis dias na semana	0	0,00
Sete dias na semana	1	1,61

Fonte: Autoria própria, 2024.

Na Tabela 1, observa-se que a distribuição de usuários entrevistados está entre 19 e 91 anos, com prevalência na faixa etária de 60 a 79 anos (n=26; 41,94%). Observa-se, também, que cerca de 88,71% de usuários entrevistados são do sexo feminino e frequentam o parque principalmente às 8h (n=27, 43,55%) ou, às 18h30min (n=20, 32,26%). Ainda, entre frequentadores que afirmam ter horário alternativo (n=43), a maior prevalência é às 9h (n=13; 30,23%) e às 19h30min (n=12; 27,91%).

Ao considerar os resultados de atividade física com base em sexos, os achados vão ao encontro de outros estudos que, também, apontam mulheres mais ativas que homens. Em Recife (PE), realiza-se um estudo do Parque da Jaqueira, com média de idade de entre entrevistados de 40 a 85 anos; 55% de entrevistados do sexo feminino. Também verifica-se que 35% de usuários do Parque afirmam frequentar o espaço até duas vezes por semana (Silva *et al.*, 2016). Em estudo de Han *et al.* (2015), o maior número de usuários do gênero feminino também é um dos resultados encontrados, identificando que mulheres são vigorosamente mais ativas em praças, se comparado aos homens.

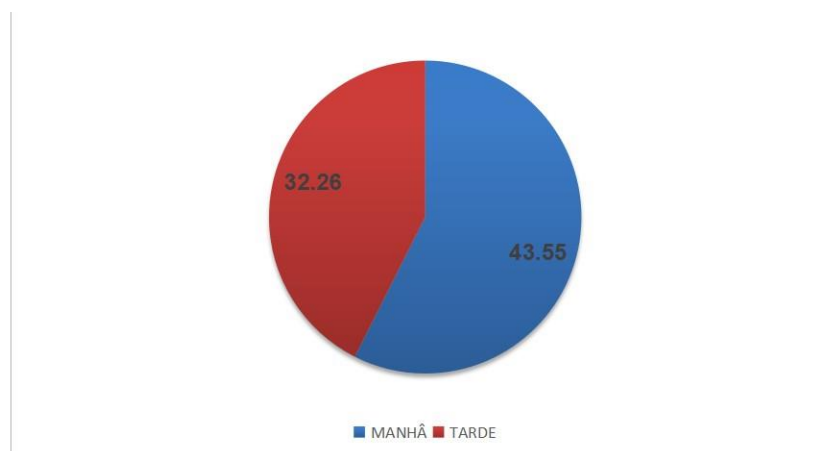
Outro estudo realizado por Hino *et al.* (2019), na cidade de Curitiba, mostra que, em espaços públicos de lazer de cidade, as mulheres são mais ativas, representando 53,1%, enquanto os homens representam 46,9%; sendo a faixa etária principal de 40 a 65 anos. De acordo com estudos de Reis e Szeremetade (2001; 2014), também realizado em parques de Curitiba, há pouca diferença em relação à questão de sexo, com homens representando

50,3% da população pesquisada, com idades entre 18 e 29 anos. Os estudos apresentados são conduzidos na mesma cidade, mas, em diferentes anos e, com diferentes metodologias. Isso pode justificar variações em resultados.

A pesquisa realizada por Barros (2010), no Parque da Luz, em Florianópolis (SC), mostrou que a maioria dos frequentadores e praticantes de atividade física é de 21 a 60 anos. Del Duca *et al.* (2014) também conduziram uma pesquisa em Florianópolis, SC, com 761 homens e 959 mulheres com idade entre 20 e 29 anos. As perguntas envolveram a participação em atividades físicas, com os homens liderando com 54,5% e as mulheres com 41,9 %. A caminhada foi a atividade física mais frequente relatada pela população do estudo. A pesquisa realizada por Malta *et al.* (2015) com a Política Nacional de Saúde e o Vigitel verificaram que homens são mais fisicamente ativos que as mulheres no tempo livre.

Também se encontram outros estudos que evidenciam prevalência acentuada de homens em relação às mulheres (Cohen *et al.*, 2007; Santos, 2007; Reis, 2001; Hino *et al.*, 2010). Por meio de observações com SOPARC, em 8 parques de Los Angeles (EUA), Cohen *et al.* (2007) localiza que 62% de pessoas observadas são homens. Em outro estudo realizado no Brasil, no Parque Esportivo Eduardo Gomes, Santos (2007) também aponta que 64,5% de entrevistados são homens. Nesse sentido, pode-se observar que, em estudos apresentados, há pouca divergência em relação à frequência que homens e mulheres realizam atividades físicas em parques. Além disso, horários com maior frequência estão em período da manhã e final da tarde, com predominância de mais que uma vez na semana, correspondendo aos dados da atual pesquisa. Além disso, a faixa etária apresenta significativa variação.

Com relação à frequência semanal para realização de caminhadas, ao menos 10 minutos, pode-se observar que a maior frequência entre pessoas é de dois dias semanais ($n=12$; 21,43%), com média de dois dias e desvio padrão de 2,10. Já com relação às atividades moderadas, a maior frequência de dias semanais é de cinco vezes ($n=14$; 22,58%), com média de quatro dias e desvio padrão de 2,23. E, com relação à frequência de atividades vigorosas, a maior frequência é de 2 vezes semanais ($n=19$; 30,65%), com média de dois dias e desvio padrão de 1,61.

Figura 13 – Frequência de utilização do Parque

Fonte: Autoria própria, 2024.

Em estudos realizados no Parque, a caminhada é uma das atividades mais praticadas pela população adulta, com frequência de duas vezes ou mais (Silva *et al.*, 2016; Del Duca *et al.*, 2014; Hino *et al.*, 2019). Isso se deve à fácil execução e ao baixo custo, além da possibilidade de variados benefícios à saúde. Por conta disso, tem papel de destaque entre exemplos de atividade física voltados ao alcance de recomendações populacionais relacionadas à saúde de adultos, sendo que tal atividade tem sido uma prática mais comum em mulheres, enquanto os homens optam por atividades coletivas mais intensificadas, como é o caso do futebol.

Estudo de Wendt *et al.* (2019) mostra que a caminhada é a atividade física mais realizada por mulheres, e o futebol é mais comumente realizado entre homens. Pelo fato de a caminhada ter baixo impacto, requer menos espaço que outras atividades e pode ser considerada universalmente acessível. Assim, é possível que caminhada contribua mais expressivamente em atividade física total, e não represente atrativo ao sexo masculino – o que se reflete na diferença de resultados entre sexos (Malta, 2009; Salvador, 2009). O tamanho dos parques também deve ser considerado, uma vez que, parques maiores e com mais equipamentos encorajam a prática de caminhada e estão associados à chance de residentes caminharem até estes locais.

Fermino *et al.* (2012) destaca a importância de determinar a frequência que indivíduos visitam espaços públicos, para que, frequentemente, se possa planejar intervenções que motivem moradores a cada vez mais visitar esses ambientes, em que se torna importante considerar características,

como: atratividade aos usuários, com a finalidade de vivenciar momentos de lazer; adesão ao estilo de vida saudável e melhoria de qualidade de vida.

As diferenças entre atividades desempenhadas por homens e mulheres também trazem reflexões que precisam ser consideradas, tanto no sentido de compreender o que leva as pessoas a se tornarem física mente ativas, quanto no desenvolvimento de intervenções populacionais.

Tabela 2 - Questionamento da quantidade de tempo que o indivíduo fica sentado, durante dias de semana e finais de semana, de frequentadores do Parque Verde Vida (n=62) – 2024

Quantidade de tempo	Dias de semana		Finais de semana	
	Frequência	%	Frequência	%
00:20	1	1,61	1	1,61
00:30	2	3,23	1	1,61
01:00	13	20,97	12	19,35
01:30	2	3,23	0	0,00
02:00	14	22,58	5	8,06
02:30	1	1,61	2	3,23
03:00	13	20,97	10	16,13
03:30	1	1,61	0	0,00
04:00	5	8,06	9	14,52
05:00	5	8,06	15	24,19
06:00	2	3,23	6	9,68
07:00	2	3,23	0	0,00
08:00	1	1,61	1	1,61

Fonte: Autoria própria, 2024.

Em relação à tabela 2, percebe-se que, de modo geral, em finais de semana existe quantidade maior de indivíduos que passam mais tempo sentados, seja para estudar, trabalhar ou mesmo descansar. Na Tabela 3, observa-se que a maioria de indivíduos entrevistados tem a classificação de “muito ativo” (n=26; 41,94%); ou seja: praticam atividades vigorosas, no mínimo, cinco vezes semanais, com o mínimo de trinta minutos a cada dia; ou praticam atividades vigorosas, no mínimo, três dias por semana, com ao menos vinte minutos a cada dia, juntamente com atividade moderada ou caminhada de, no mínimo, cinco dias semanais, com ao menos trinta minutos a cada dia.

Nesse sentido, população do presente estudo se mostra bastante ativa; chama a atenção que nenhum indivíduo seja classificado como “sedentário” e, apenas um, é classificado com irregularmente ativo B (1,61%). O que significa

dizer que esse indivíduo não tem, no mínimo, 150min/semana de qualquer atividade (caminhada, moderada, vigorosa) e/ou, no mínimo, uma frequência de cinco dias/semana.

Tabela 3 – Classificação obtida com a aplicação da ferramenta IPAQ, em frequentadores do Parque Verde Vida (n=62) – 2024

<u>Classificação</u>	<u>Frequência</u>	<u>%</u>
Muito ativo	26	41,94
Ativo	22	35,48
Irregularmente ativo A	13	20,97
Irregularmente ativo B	1	1,61
<u>Sedentário</u>	<u>0</u>	<u>0,00</u>

Tal resultado pode influenciar de forma considerável a utilização de locais destinados à prática de atividades físicas. Tendo em vista que o tempo despendido para deslocamento, considerando ida e volta até um local mais distante, pode ser considerado suficiente para que uma pessoa realize as atividades próximas de casa ou do próprio trabalho; contando, ainda, que a faixa etária de indivíduos, que utilizam os locais, abarque pessoas que estão inseridas no mundo de trabalho. Logo, dispõem de menor tempo de deslocamento até um local, mais distante, para praticar atividades físicas. O que pode justificar as frequências do Parque.

Resultados evidenciam que, praças próximas e parques com boa estrutura têm notável impacto na frequência de utilização dos usuários. A probabilidade de pessoas aderirem ao comportamento ativo, como a prática de exercícios, aumenta com a frequência. Portanto, órgãos responsáveis deveriam se preocupar com construção e manutenção de instalações, para atividades físicas próximas às áreas habitacionais; e facilitar o acesso às instalações recreativas e esportivas, o que pode aumentar a utilização entre pessoas que residem próximo a essas possíveis construções. Questões de segurança também precisam ser consideradas e desenvolvidas, por meio de secretarias envolvidas e o auxílio de planos que envolvam e atinjam mais pessoas, aumentando os usos de espaços de lazer para atividades físicas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme discorrido ao longo da presente pesquisa, os objetivos deste estudo foram atingidos. Nesse sentido, o Parque Verde Vida localizado em Barbosa Ferraz (PR) é analisado e investigado, emergindo como espaço público de considerável frequência da população, sendo o único voltado à prática de atividades físicas e de lazer no município. Os resultados obtidos mostram que nenhum dos indivíduos entrevistados se identifica como “sedentário”. Isso é bastante significativo, pois indica que, de alguma forma, os participantes realizam atividades e são fisicamente ativos. O questionário IPAQ se destaca como ferramenta eficaz para a avaliação de atividade física. Dessa forma, pode ser utilizado em outros estudos relacionados à Saúde, contribuindo para o aumento do número de trabalhos sobre a temática, a partir da possibilidade de aplicação a mais grupos populacionais.

Este estudo também apresenta vários pontos consideráveis, que merecem destaque. Apesar de a metodologia SOPARC se basear em amostras momentâneas, fornecendo informação instantânea sobre ambiente e avaliação *in loco*, uma série sistemática de observações para aumentar a validade dos resultados é realizada. Segundo os indícios, dentro do Parque, mulheres realizam mais AF que homens, e o período da manhã é o mais frequentado pelos usuários, embora haja necessidade de melhorias de infraestrutura, bem como de promoção de segurança aos frequentadores.

Além disso, programas que possam potencializar o uso dos espaços são necessários, aumentando, assim, o nível de atividade física realizado no local e contribuindo para a saúde da população. Considerando dados obtidos por intermédio deste estudo, pode-se impulsionar a implantação e execução de projetos e programas de promoção e prevenção em Saúde da população, especificamente com relação ao Parque urbano da cidade. Na mirada dessas possibilidades, os resultados alcançados serão encaminhados à Secretaria de Cultura, Esporte e Lazer do município.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES, R. **Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas, de pesquisa: prefácio do professor Luiz Gonzaga Godoi Trigo.** São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP. p.142. 2012.

ALBUQUERQUE, C. M. S.; MATOS, A. P. S. Estilo de vida, percepção e estado de saúde em Estudantes do instituto politécnico de Viseu: Influência da área de formação. **Revista Educação, Ciências e Tecnologia**, 2006. 184-200p.

ARANA, A. R. A.; XAVIER, F. B. **Qualidade ambiental e promoção de saúde: o que determina a realização de atividades físicas em parques urbanos?** Geosul, Florianópolis, v. 32, n. 63, p 201-228, jan./abr, 2017.

BARGOS, D. C. **Mapeamento e análise de áreas verdes urbanas em Paulínia (SP): estudo com a aplicação de geotecnologias.** Soc. & Nat., Uberlândia, ano 24 n. 1, 143-156, jan/abr, 2012.

BACHELADENSKI, M. S.; MARTIELLO J. E. Contribuição do campo crítico do lazer para a promoção da saúde. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 5, p. 2569-2579, 2010.

BARROS, L. X. **Espaço público, entorno e usuário: a qualidade da relação observada no Parque da Luz, em Florianópolis.** Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Urbanismo, História e Arquitetura da Cidade, Centro Tecnológico, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

BARETTA, E.; BARETTA, M.; PERES, K. G. Nível de atividade física e fatores associados em adultos do município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. **Cad Saúde Pública.** 23(7):1595-602, 2007.

BENEDETTI, T. B.; BORGES, L. J.; PETROSKI, E. L.; GONÇALVES, L. H. T. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Rev Saúde Pública.** 42(2):302-7, 2008.

BORTOLO, C. A. O espaço público do parque do povo. Presidente Prudente - SP: reflexões geográficas. **Revista Geografia em Atos.** Departamento de Geografia da FCT/UNESP, Presidente Prudente, n. 13, v.1, p. 50-65, jan/jun.2013.

BOVO, M. C.; MARTINS, P. H. B. Espaço público e lazer: o retrato dos usuários da área externa do parque do ingá, Maringá PR, Brasil. **Revista GEOUERJ**, n.29, 2016. E-ISSN 1981-9021. Disponível em: file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/ESPACO_PUBLICO_E_LAZER_O_RET_RATO_DOS_USUARIOS_DA_A.pdf. Acesso em: mar. 2023.

BOVO, C. M.; CONRADO, D. O parque urbano no contexto da organização do espaço da cidade de campo mourão (PR), Brasil. **Caderno Prudentino de Geografia**, Presidente Prudente, n.34, v.1, p.50-71, jan./jul.2012.

BOARATTI, A. **A participação política, entre o debate a visibilidade**: um estudo de mídia e cidadania, a partir de Hannah Arendt e Habermas. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós Graduação em Comunicação, Faculdade de Comunicação e Biblioteconomia. Universidade Federal de Goiás. 2009.

BORTOLO, C. A.; FRESCA, T. M. **Produção e Apropriação de Espaço Livre Público**: o Lago Igapó. Londrina – PR. 2010. Dissertação de Mestrado em Geografia Dinâmica Espaço Ambiental da Universidade Estadual de Londrina – UEL, Londrina – PR, 2010.

BOTTCHER, L. B. Atividade física como ação para promoção da saúde: um ensaio crítico. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, p. 98-111, 2019.

BUCCHERI-FILHO, A.T.; TONETTI, E. L. Qualidade ambiental nas paisagens urbanizadas. **Revista Geografar**. Curitiba: UFPR, v.6, n.1, p.23-54, jun./2011.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a população brasileira**. 1ª edição, Brasília- DF, 2023. Disponível em: file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/vigitel_brasil_2023.pdf. Acesso em: 15. jun. 2024.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Políticas Públicas de Atividade Física**. 1ª edição. Brasília – DF: 2022. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politicas_publicas_atividade_fisica.pdf. Acesso em: 10. julho de 2023.

BRASIL. Ministério Do Esporte. **Diagnóstico nacional do esporte**, 2015. Disponível em: <http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html>. Acesso em: 27 junho de 2023.

BRANAS, C.; CHENEY, R.; MACDONALD J, T. V.; JACKSON T.; HAVE T. A Difference-in-Differences Analysis of Health, Safety, and Greening Vacant Urban Space. **American Journal of Epidemiology**. 2011.

BUSS, P. M. *et al.*, Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4723-4735, 2020.

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

CARDONA, M.; RODEGUER, C.; COSTA, R.; BASÍLIO, M.; COSTA, F.; ZABOROSKI, V.; CAMARÃO, K. R. O parque ideal e as condições para a

prática de atividades físicas, em parques públicos municipais, da zona leste, da cidade de São Paulo, Brasil. **EFDeportes.com**, v.17, n.172, 2012, p.1. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd172/o-parque-ideal-e-as-atividades-fisicas.htm>. Acesso em: 29 de junho de 2023.

CARNEIRO, A. R. S.; MESQUITA, L. B. **Espaços livres do Recife**. Recife: Prefeitura da Cidade do Recife/Universidade Federal de Pernambuco, 2000. CÁRDENAS, R. N.; FREIRE, I. A.; PUMARIEGA, Y. N.; DOMINGA, C. Análise dos Espaços Públicos de Esporte e Lazer. **Licere**, Belo Horizonte, v.23, n.3, set. 2020.

CARTA DE OTTAWA. **Primeira Conferência Internacional sobre promoção da saúde**. 1986. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf. Acesso em: 30 mai. 2024.

CASTRO, J. D.; SALDANHA, L.; BALASSIANO, R. Caminhabilidade: expressão do metabolismo urbano. In: ANDRADE, V.; LINKE, C. C. **Cidades de pedestres: a caminhabilidade no Brasil e no mundo**. Rio de Janeiro: Babilônia Cultura Editorial, 2017. p. 205-220.

CARVALHO, F; VIEIRA, L. Práticas corporais e atividades físicas como política pública de saúde: desafios para avançar na atenção primária do Sistema Único de Saúde no período de 2023 a 2026. **Pensar a prática**, v. 26, e.75847, 2023a.

COHEN, D. A.; MCKENZIE T. L.; SEHGAL, A., WILLIAMSON, S.; GOLINELLI, D. & LURIE, N. *Contribution of Parks to Physical Activity*. **American Journal of Public Health**, Vol.97, pag. 509-514, 2007.

CHEMIN, B. F. **Políticas públicas de lazer: o papel dos municípios na sua implementação**. Curitiba: Juruá, 2007.

DARODA, R. F. **As novas tecnologias e o espaço público da cidade contemporânea**. Dissertação (Mestrado em Arquitetura) - Porto Alegre, 2012.

DEL DUCA, G. F.; NAHAS, M. V.; HALLAL, P. C.; PERES, K. G. Atividades físicas no lazer entre adultos de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil: estudo populacional sobre as características das práticas e de seus praticantes. **Ciência & Saúde Coletiva**, p.4595-4604, Florianópolis, SC. 2014. Disponível em <https://www.scielo.br/j/csc/a/VhtM5Nb54LvdNByBTkFFWhg/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15.jun.2024.

FAZENDA, I. C. A. **Interdisciplinaridade: história, teoria e pesquisa**. Papyrus editora, 1994.

FILHO, B. A. T.; TONETTI, E. L. Qualidade ambiental nas paisagens urbanizadas. **Revista Geografar**. Curitiba: UFPR, v.6, n.1, p.23-54, jun./2011. Disponível em: [file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/document%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/document%20(5).pdf). Acesso em: 31. mar.2023.

FERREIRA, A. D. **Efeitos positivos gerados pelos parques urbanos: o caso do Passeio Público da Cidade do Rio de Janeiro**. 2005. n. 111. Dissertação (Mestrado em Ciência Ambiental) - PGCA, UFF, Rio de Janeiro, 2005. Disponível em: <https://bit.ly/2fstLIT>. Acesso em: 02 abril de 2023.

FERREIRA, R. W. ; CAPUTO, E. L. ; HAFELE, C. A.; JERÔNIMO, J. S. ; FLORINDO, A. A; KNUTH, A. G. ; SILVA, M. C. Acesso aos programas públicos de atividade física no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Caderno de Saúde Pública**. 2019.

FERRENTZ, L. M. S. Análise da qualidade de vida pelo método WHOQOL-bref. Estudo de caso na cidade de Curitiba, Paraná. **Estudo e Debate**.v. 24, n. 3,2017. Disponível em: <http://www.univates.br/revistas/index.php/estudoedebate/article/view/1359>. Acesso em: 30 de maio de 2024.

FERNANDES, E. Impacto socioambiental em áreas urbanas sob a perspectiva jurídica. In: MENDONÇA, F, (Org.). **Impactos Socioambientais Urbanos**. Curitiba. Ed. UFPR, 2004, p. 99- 128.

FERMINO, R. C; REIS, R. S; CASSOU, A. C. Fatores individuais e ambientais associados ao uso de parques e praças por adultos de Curitiba -PR, Brasil. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Humano** 2012;14: p. 377-9. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2012v14n4p377/22165>. Acesso em: 09.06.2024.

FLECK MPA, L. S; XAVIER, M; CHAMOVICH, E; VIEIRA, G; SANTOS, L; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de saúde pública**, 2000, 34(2):178-183.

FLORINDO, A. A.; BARRAZO, L. V.; CABRAL-MIRANDA, W.; RODRIGUES, Q. E.; TURELLI, G.; GOLDBAUM, M.; CÉZAR, C. L. G.; GILESOCORTI, B. *Public open spaces and leisure-time walking in Brazilian adults*. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 14, n. 6, p. 553, jun.2017.

FLORINDO, A. A.; HALLAL, P. C.; MOURA, E. C.; MALTA, D. C. Practice of physical activities and associated factors in adults, Brazil, 2006. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, supl. 2, p. 65-73, nov. 2009.

FREIRE, R. S.; LÉLIS, F. L. O.; FILHO, J. A. F.; NEPOMUCENO, M. O.; SILVEIR, M. F. Prática Regular de Atividade Física: Estudo de Base Populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Rev Bras Med Esporte** vol. 20, v. 5. set/out, 2014.

GEHL, J. **Cidades para pessoas**. 2ed. São Paulo, Perspectiva, 2013.

GOMES, P. C. C. **A condição urbana**: ensaios de geopolítica da cidade. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2006.

GOMES, P. C. C. A condição urbana: ensaios de geopolítica da cidade. 5. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002.

GOMES M. A. S.; SOARES ,B. R. **Reflexões sobre qualidade ambiental urbana**. Estudos Geográficos, Rio Claro, 2(2): 21-30, jul-dez. 2004.

GOMEZ, L.; SARMIENTO, O.; PARRA, D.; SCHIMID, T.; PRATT, M.; JACOBY, E.; NEIMAN, A.; CERVERO, R.; MOSQUERA, J.; RUTT, C.; ARDILA, M.; PINZÓN, J. *Characteristics of the built environment associated with leisure-time physical activity among adults in Bogotá, Colombia: a multilevel study*. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 7, supl. 2, p. S196-S203, 2010.

GÓMEZ, K. S. R; CABALLERO, J. V. C. Desenvolvimento histórico do conceito de qualidade de vida: uma revisão da literatura. **Revista Ciência e Cuidado**, v. 18, n. 3, p. 86-99, 2021. Disponível em: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2539> Acesso em: 28 maio. 2024.

GUARDA, F. R. B. Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividades Físicas mais Frequentes em Adultos. Fundação de Educação Superior de Olinda. Pernambuco, **Brasil. Rev. Pam-Amoz Saúde**, 2010.

HAN, B.; PÂNTANO, T.; COHEN, D.; DEROSE, K. P. Effectiveness of a free exercise program in a neighborhood park. **Preventive Medicine Reports**, v. 2, p. 255–258, 2015.

HALLAL, P. Atividade física e saúde no Brasil: pesquisa, vigilância e políticas. **Carderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 2014, p.1-3. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csp/2014.v30n12/2487-2489/pt>. Acesso em: 27.jun. 2023.

HINO, A. A. F.; REIS, R.; RIBEIRO, I.; PARRA, D.; ROGÉRIO, F. *Using observational methods to evaluate public open spaces and physical activity in Brazil*. **Journal of Physical Activity & Health**, Champaign, v. 7, supl. 2, p. S146-S154, 2010.

HINO, A. A. F.; REIS, S. R.; FLORINDO, A. A. Ambiente construído e atividade física: uma breve revisão dos métodos de avaliação. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 12, p. 387-394, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/hjZw8qwwyZYzM3W3s3z97Kn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 28 jun. de 2024.

HINO, A. A. F.; RECH, C. R.; GOLÇALVES, P. B.; REIS, R. S. Acessibilidade a espaços públicos de lazer e atividade física em adultos de Curitiba, Paraná, Brasil. **Cad. Saúde Pública**. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/kRKsvjWqX4N4L9pdKpSBhzy/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em: 13.jun.de 2024.

HILDEBRAND, E.; GRAÇA, L. R.; MILANO, M. S. **Distância de deslocamento dos visitantes dos parques urbanos em Curitiba - PR**. Floresta e Ambiente, v. 8, n. 1, p. 76-83, 2001.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Barbosa Ferraz. 2022. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pr/barbosa-ferraz/panorama>. Acesso em: 19 de maio de 2024.

JACOBS, J. **Morte e Vida nas Grandes Cidades**. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

JUNIOR, G. B. V.; PEREIRA, A. A.; CARVALHO, A. F.; MARTELLI, A.; CARVALHO, A. S.; LIMA, B. N.; MARTINS, G. C.; ALMEIDA, K. S.; SILIO, L. F.; RODRIGUES, M. F.; MANESCHY, M. S.; ABDALLA, P. P.; GUEDES, U.; FILENI, C. H.; OLIVEIRA, J. R. L.; PASSOS Ricardo P. Atividade Física na Promoção da Saúde. **Revista CPAQ V. V. 14, Nº. 1, 2022**. Disponível em: [file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/881-1846-1-SM%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/881-1846-1-SM%20(1).pdf). Acesso em: 27 de junho de 2023.

JUNIOR, I. F. B; FRANÇA, C. R. A. **Percepção do Estado de Saúde estilo de vida de doenças crônicas: uma comparação entre Brasil e estado de São Paulo**. São Paulo, 2015. Disponível em: https://www.seade.gov.br/wp-content/uploads/2016/01/Primeira_Analise_33_dez_final.pdf. Acesso em: 27.jun. 2023.

KNUTH, A. G; MALTA, D. C; DUMITH, S. C; PEREIRA, C. A; NETO, O. L. M; TEMPORÃO, J. G; KOOHSARI, M. J; MAVOA, S; VILLANUEVA, K; TEKEMI, S; BADLAND, H; KACZNSKI, A; OWEN, N; GILES-CORT, B. Public open space, physical activity, urban design and public health: Concepts, methods and research agenda. **Health & Place**, v. 33, p. 75-82, maio 2015.

LAVALLE, A. G. As dimensões constitutivas do espaço público: uma abordagem pré-teórica para lidar com a teoria. **Revista Espaço e Debates**, São Paulo, v. 25, n.46, p. 33-44. 2005.

LAMAS, J. M. R. G. **Morfologia urbana e desenho da cidade**. 6.ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2011.

LEITE, M. A. F. P. Um sistema de espaços livres para São Paulo. **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 25, n. 75, p. 159-174, jan./abr.2011.

LIMA, V; AMORIM, M. C. C. T. A importância das áreas verdes para a qualidade ambiental das cidades. **Revista Formação**, nº13. 2006.

LIMA, A. M. L. P. *et al.*, Problemas na utilização na conceituação de termos como espaços livres, áreas verdes e correlatos. In: Congresso Brasileiro de Arborização Urbana, 2. São Luís. **Anais...** São Luís: Imprensa Emater/MA, 1994.

LOBODA, C. R; DE ANGELIS, B. L. D. Áreas verdes públicas urbanas: conceitos, usos e funções. **Revista Ambiência**, v.1, n. 1, p. 131-, jan/jun 2005. Disponível em: file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/Areas_verdes_publicas_urbanas_conceitos_usos_e_fun.pdf. Acesso em: 19.mar. 2023.

LOBODA, C. R. Espaço público e práticas socioespaciais: uma articulação necessária para análise dos diferentes usos da cidade. **Caderno Prudentino de Geografia**, v. 1, p. 32-54,2009.

MACEDO, S. S; SAKATA, F. G. **Parques Urbanos no Brasil**. São Paulo: Edusp, 2003.

MCKENZIE, T. L. **SOPARC - Sistema de Observação de Atividades Físicas e Recreativas na População**: Manual Descritivo de Procedimentos. 2007. Disponível em: <https://gpaq.com.br/wp-content/uploads/2013/11/Protocolo-SOPARC-e-SOPLAY.pdf>. Acesso em:31. Mar. de 2022.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz*. v.16. n4. p. 1024-1032. Ano 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4>. Acesso em: 31.mar. de 2023.

MALTA D. C.; MOURA E. C.; CASTRO A. M.; CRUZ D. K. A.; MORAIS N. O. L.; MONTEIRO C. A. Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006. **Epidemiol Serv Saúde**, Brasília. 2009;18(1):7-16. 20.

MALTA, D. C.; SANTOS, M. E. S.; ISER, B.; ANDRADE, S. S. A. *et al.*, Estilos de vida nas capitais brasileiras segundo a Pesquisa Nacional de Saúde e o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para DCNT's por Inquérito Telefônico (Vigitel), 2013. **Rev Bras Epidemiol**, v. 18, p. 68-82, 2015.

MASSON, C. R; COSTA, J. S. D. C.; OLINTO, M. T. A; MENEGHEL, S.; COSTA, C.C.; BAIRROS, F; HALLAL, P.C. Prevalência de sedentarismo nas mulheres adultas da cidade de São Leopoldo, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro,2005.

MATSUDO, A; ARAUJO, T; MATSUDO, V; ANDRADE, D; ANDRADE, E; OLIVEIRA, L.C; BRAGGION, G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ) estudo de validade e reprodutibilidade no brasil. **Atividade física e saúde**. vol.6 num.1 2001.

MIELKE, G. I; MALTA, D.C; RODRIGUES, G. B. A; REIS, R. S; HALLAL, P.C. Diferenças regionais e fatores associados à prática de atividade física no lazer no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde - 2013. **Revista Brasileira Epidemiologia**. p.158-169. 2015.

NARCISO, C. A. F. Espaço público: ação política e práticas de apropriação. Conceito e procedências. **Revista Estudos e pesquisas em Psicologia**, RJ, ano 9, n.2, setembro. 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812009000200002. Acesso: em 14.jun. 2023.

NAHAS, M. V. **Atividade Física Saúde e Qualidade de Vida**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

NUCCI, J. C. **Qualidade Ambiental e Adensamento Urbano**. São Paulo: Humanistas/FFLCH-USP, 2001.

OLIVEIRA, R. M; ORSINI, M. Escalas de avaliação da qualidade de vida em pacientes brasileiros após acidente vascular encefálico. **Revista Neurociência**, 17, 255-262. 2009.

OLIVEIRA, S. M. **Os Parques Públicos como Ambientes Promotores da Saúde das Crianças através da atividade física**. Tese (Doutorado em Atividade Física e Saúde). Faculdade do Desporto da Universidade do Porto, Porto, 2018.

OLIVEIRA, S. M.; SANTOS, M. P. M; SILVA, P. Políticas públicas locais para promoção da atividade física das crianças nos parques públicos. **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro. v. 31.2021.

Organização Mundial de Saúde (OMS): **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário num piscar de olhos**. Tradução Prof. Dra. Edina Maria de Camargo e Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez. 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>. Acesso em: 21. Mar. 2023.

Organização das Nações Unidas. HABITAT III. **Documentos temáticos da Habitat III Espaços Públicos**, Quito, 2016. Disponível em: https://habitat3.org/wp-content/uploads/11-Espa%C3%A7o-P%C3%BAblico_final.pdf. Acesso em: fevereiro de 2023.

PEREHOUSKEI, N; DE ANGELIS, B. L, D. **Áreas Verdes e Saúde: paradigmas e experiências**. Diálogos & Saberes, Mandaguari, v. 8, n. 1, p. 55-77, 2012.

PENNA, G; HALLAL, P. C. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) – 2008, v.16,n.9,p.3697-705. **Ciênc Saúde Colet**. 2011;16(9): 3697-705.

PINA, J. H. A. A influência das áreas verdes urbanas na qualidade de vida: O caso dos Parques do Sabiá e Victório Siquierolli em Uberlândia - MG. **Ateliê Geográfico**, Goiânia,v. 6,n.1,p. 143-169, abr.2012. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/16094/1/Diss%20Katia.pdf>.

Acesso: 21mar. de 2023.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.

PITANGA, F. J. G.; LESSA, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Cad Saúde Pública**, v. 21, n.3,p.870- 7,2005.

PIRES, M. J. G. G. (2009). **Factores de risco da doença coronária e qualidade de vida. Estudo exploratório no concelho de OdivelasII**. Dissertação de Mestrado em Comunicação em Saúde. Universidade Aberta.

POLISSENI, M. L. C; LUIZ C. R. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Juiz de Fora,v.20,n.5,p.140-144. Ano 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/H7y7hZGy7ShhR4jPyDPnNDQ/abstract/?lang=pt>. Acesso: 21 mar.de 2023.

PONTES, S. S; SILVA, A. M; SANTOS, L. M. S; SOUZA, B. V. N; OLIVEIRA, E. F. Práticas de Atividade Física e Esporte no Brasil. **Revista brasileira em Promoção da Saúde**. Ano 2019. Disponível em: Vista do Práticas de atividade física e esporte no Brasil (unifor.br). Acesso em: 27 de junho. 2023.

Organização das Nações Unidas. PNUD - Progama das Nações Unidas para o Desenvolvimento. **Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para todas as pessoas**. Brasília: Teixeira Gráfica e Editora, 2017. Disponível em: http://www.each.usp.br/gepaf/wp-content/uploads/2017/10/PNUD_RNDH_completo.pdf. Acesso em:19. Set. de 2023.

RABOTNIKOF, N. *El espacio público: variaciones en torno a un concepto*. **Revista Espaço & Debates**, São Paulo, v. 25, nº 46, p. 45-54. 2005.

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

R Core Team. R. *A Language and Environment for Statistical Computing*. Vienna, Austria, 2021. Disponível em: <https://www.R-project.org/>

ROGERS, R. Cidade para um pequeno planeta. Barcelona: Gustavo Gilli, 2015.

SANTOS, R.; PAULA, S; CLAUDIA, C; ADRIANA, L. O papel dos espaços verdes urbanos no bem-estar e saúde das populações. **Revista de Estudos Demográficos Instituto Nacional de Estatística Portugal**, Lisboa, nº48, p. 5-33, 2010.

SANTOS, F. S.; GALLO, D. Mensurando qualidade de vida urbana: experiências internacionais. *Revista Nacional de Gerenciamento de Cidades*, v.6, n. 41, p. 93-107, 2018. Disponível em: https://publicacoes.amigosdanatureza.org.br/index.php/gerenciamento_de_cidades/article/view/1880/1783. Acesso em: 30 mai. 2024.

SANTOS, E. S. Perfil dos usuários do Parque Esportivo Eduardo Gomes/ Canoas-RS, **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v.3, n.1, janeiro/junho, 2007.

SAMPAIO, T. B. **Metodologia da pesquisa**. 2022.

Salvador E. P.; Reis R.S.; Florindo A.A.; Costa E.F. A prática de caminhada como forma de deslocamento e sua associação com a percepção do ambiente em idosos. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2009;14(3):197-205.

SERPA, A. **O espaço público na cidade contemporânea**. 2ª ed. São Paulo: Contexto, 2013.

SEIXAS, R. A. C. **Qualidade do Espaço Público: Metodologias de Avaliação** – Dissertação (Mestrado em Arquitetura e Paisagismo) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2015.

SILVA, C. H. M. **Espaço público político e urbanidade**: o caso do centro da cidade de Aracaju. 314f. Tese (Doutorado em Arquitetura e Urbanismo). Universidade Federal da Bahia, 2009.

SILVA, D. A. S.; PETROSKI, E. L.; REIS, R. S. Barreiras e facilitadores de atividades físicas em frequentadores de parques públicos. **Revista de Educação Física**, v.15 n.2 p.219-227, abr./jun. 2009. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2243/2274>. Acesso em: 09 junho de 2024.

SILVA, E. A. P. C.; SILVA, P. P. C.; OLIVEIRA, L. S.; SANTOS, A. R. M.; RECHIA, S.; FREITAS, C. M. S. M. Percepção da qualidade do ambiente e vivências em espaços públicos de lazer. **Revista Brasileira de ciências do esporte**. 2016; 38(3). p. 251-258. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/Ycxbdk5c4nLD63SXPTkcF9F/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 09 junho de 2024.

SILVA, C; MIELKE, G; NUNES, B; BOHM, A; BLANKE, A; NACHTIGALL, M; CRUZ, M. F; MARTINS, R; MULLER, W. A; HALLAL, P. C. Espaços públicos de lazer: distribuição, qualidade e adequação à prática de atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Pelotas. v. 20. n1. p-82. Ano 2015. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/4609/4240>. Acesso em: 31 mar. 2023.

SILVA, E. A. P. C; OLIVEIRA, L. S; SILVA, P. P. C; ARAUJO, B. M. R; CAMINHA, I. O; FREITAS, C. M. S. M. Sociedade, cultura e saúde: motivação

na utilização de espaço público de lazer. **Movimento**, v. 18, n.1, p. 171- 188, Jan/mar de 2012.

SIMÕES, M. J. M. **Espaço público e socialização urbana**: uma visão relacional. Dissertação (Mestrado em Arquitetura) - Universidade Lusíada de Lisboa, Portugal, 2016.

SIQUEIRA, F.V; FACCHINI, L. A; ALVES, J. G. A; FIGUEIROA, José. Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil. **Revista Cadernos de Saúde Pública**.Pelotas, p.24:39-54, 2008.

SENA, G. D.; GALLO, D. A dimensão humana da cidade: perspectivas e percepções contemporâneas em São Paulo. In: PULHEZ, Magaly Marques; SANTHIAGO, Ricardo (Orgs.). **Cadernos de estudos urbanos**: cidade, democracia e educação. 1. ed. São Paulo: Instituto das cidades da Universidade Federal de São Paulo, 2022. p. 7-18.

STEIN, R; MATS, B. Sedentarismo no Brasil e na Suécia – Diferentes Países, Problema Semelhante. **Sociedade Brasileira de Cardiologia**. Porto Alegre. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/WVJhGMDkDzVCjKw6q5h93Xg/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30.mar.2023.

SZEREMETA, B. **A percepção dos praticantes de atividade física sobre a qualidade ambiental sonora dos parques públicos de Curitiba-PR**. 2014.

TOSCANO, O. J. J.; OLIVEIRA, A. C. Qualidade de Vida em Idosos com Distintos Níveis de Atividade Física. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 15, Mai/Jun,2009.

VAZ, N. P. **O Centro Histórico de Florianópolis**: Espaço Público do Ritual. Florianópolis: FCC/UFSC, 1991. 108p.

VIEIRA, P. B. H. G. **Evolução da urbanização do bairro do Córrego Grande, Florianópolis/SC, entre 1938 a 2009**. 2010. 194 p. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-graduação em Engenharia Civil, Centro Tecnológico, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

VEIGA, J. E. Instituto de Estudos Avançados, Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil. 2020 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/xvdzDcvs5mdrcZ7VMCzL6gf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19.mai.2024.

XAVIER, F. B. Qualidade Urbana Ambiental e prática de atividades físicas: **um estudo sobre o Parque do Povo de Presidente Prudente**. Dissertação (Mestrado em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional), Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE, Presidente Prudente, SP, 2016.

XAVIER, F. B.; FELIPE, J; ARANA, A. R. A. O parque verde urbano: características do uso através de observação sistemática. urbe. **Revista Brasileira de Gestão Urbana**. 2018.

WENDT, A; CARVALHO, W. R. G.; SILVA, I. C. M.; MIELKE, G. I. Preferências de atividade física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde. **Rev. Bras Ativ Fís Saúde**. 2019. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/13895/10971>. Acesso em: 28 junho de 2024.

World Health Organization. *Global status report on non communicable diseases 2010*. Geneva, 2011.

World Health Organization. *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. 2019.

World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018/2030: More active people for a healthier world; **World Health Organization**; Portugal, 2018. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>>. Acesso em 19 de set. de 2024.

World Health Organization. *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, 2020. Disponível em <file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/Pasta%20de%20arquivos%20do%20mestrado/DIRETRIS%20DA%20ATIVIDADE%20FISICA%20COMPORTAMENT%20SEDENTARIO.pdf>. Acesso em 19.set.2023.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global status report on physical activity 2022. **World Health Organization**; Geneva: 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>>. Acesso em 19 de set. de 2024.

WHO/OMS. **Conceito de Saúde**. Geneva, 1948.

APÊNDICES

APÊNDICE A - 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. 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-se 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: _____

4a. 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 televisão.

Quanto tempo **por dia** você fica sentado em um dia de semana? Horas/minutos:

4b. Quanto tempo **por dia** você fica sentado no final de semana?

Horas/minutos: _____

As perguntas do questionário estão relacionadas às atividades realizadas na última semana, que divide e conceitua as categorias em:

Sedentário – Não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10

minutos contínuos durante a semana; Insuficientemente Ativo – Consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificado como ativos.

Para classificar os indivíduos nesse critério, são somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa). Essa categoria divide-se em dois grupos:

Irregularmente Ativo A – Realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência – 5 dias/semana ou duração – 150 minutos/semana;

Irregularmente Ativo B – Não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A;

Ativo – Cumpre as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b) moderada ou caminhada – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana;

Muito Ativo – Cumpre as seguintes recomendações: a) vigorosa – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão; b) vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão

