

Utilização de espaços públicos para a prática de atividade física e nível de atividade física de idosos de Curitiba-PR

Use of public spaces for the practice of physical activity and physical activity level of the elderly from Curitiba-PR

Davi Morais Carvalho
davi_lobo80@hotmail.com
Universidade Tecnológica Federal
do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

Ciro Romelio Rodriguez Añez
ciroanez@utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal
do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

RESUMO

A disponibilidade e acesso a espaços públicos pode facilitar a prática das atividades físicas. O objetivo analisar a associação entre o nível de atividade física e o padrão de uso com a renda do bairro onde está localizada a academias ao ar livre (AAL). A metodologia consistiu de entrevistas com os usuários das academias ao ar livre (AAL) com 60 anos ou mais. As AAL foram selecionadas em diferentes bairros da cidade classificados baixa, média e alta renda. Foram entrevistadas 141 pessoas (56% homens), A faixa etária mais prevalente foi dos 60 aos 65 anos (38,3%), proporção que diminui à medida que a idade avança sendo que a proporção de pessoas com 75 anos ou mais foi de 13,5%. Entre os frequentadores das AAL atendem às recomendações de atividade física para a saúde pela realização de caminhada (53,9%), realizando atividades físicas de moderada intensidade (20,6%) e realizando atividades físicas vigorosas (14,2%). Considerando qualquer combinação de atividades física 79,4% atendem às recomendações. Não houve diferenças significantes entre os que frequentam AAL localizadas em bairros de alta ou baixa/média renda. Nunca se lesionaram 97,1% e 32,9% encontram conhecidos nas AAL com diferença significativa para os que frequentam AAL em bairros de baixa/média renda (42,6 x 23,6%) $p=0,017$. Sessenta e três por cento frequentam há mais de 12 meses, 55,1% mais de três vezes por semana e 47,5% permanecem por mais de 30 minutos. As AAL parecem influenciar positivamente nos níveis de atividade física dos idosos que as frequentam.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física. Espaços públicos. Idosos. Academias ao ar livre.

ABSTRACT

The availability and access to public spaces can facilitate the practice of physical activities. The objective was to analyze the association between the level of physical activity and the pattern of use with the income of the neighborhood where the open-air academies (AAL) are located. The methodology consisted of interviews with outdoor academy users (AAL) aged 60 years and over. The AAL were selected in different districts of the city classified low, medium and high income. A total of 141 people (56% men) were interviewed. The most prevalent age group was 60 to 65 years old (38.3%), a proportion that decreases as age increases, with the proportion of people aged 75 years or over 13.5%. Among the AAL attendees, they observed physical activity recommendations for walking (53.9%), performing moderate physical activities (20.6%) and performing vigorous physical activities (14.2%). Considering any combination of physical activities 79.4% meet the recommendations. There were no significant differences among those attending AAL located in high or low / middle income neighborhoods. They were never injured 97.1% and 32.9% are known in AAL with a significant difference for those who attend AAL in low / middle income neighborhoods (42.6 x 23.6%), $p = 0.017$. Sixty-three percent have been attending for more than 12 months, 55.1% more than three times a week, and 47.5% remain for more than 30 minutes. ALA seem to positively influence the levels of physical activity of the elderly that attend.

KEYWORDS: Physical activity. Public spaces. Elderly. Open-air academies.

Recebido: 31 ago. 2018.

Aprovado: 04 out. 2018.

Direito autoral:

Este trabalho está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.



INTRODUÇÃO

Inúmeros benefícios têm sido atribuídos à prática regular de atividade física (AF), entre esses, a redução do risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, aumento dos níveis de aptidão física e melhora da qualidade de vida da população (PUCCI et al., 2012). As estratégias para a promoção do estilo de vida ativo na comunidade têm sido apontadas como uma alternativa eficaz para a promoção da AF uma vez que abordagens comunitárias atingem maior número de pessoas (SALLIS et al., 2006).

No Brasil, a proximidade e a diversidade de espaços de lazer no bairro está associado com a prática de AF dos moradores no entorno (HINO et al., 2011; FLORINDO et al., 2009). Assim, considera-se importante investir na construção, manutenção e disponibilização de equipamentos públicos como parques e praças para promover o lazer ativo (BULL et al., 2010).

A cidade de Curitiba-PR é considerada modelo de cidade sustentável por diversos aspectos como, por exemplo, a elevada metragem de área verde por habitante, seu planejamento urbano e transporte público inovador e pela quantidade e diversidade de praças e parques (REIS et al., 2010; HOEHNER et al., 2008). Estas características, entre outras, têm sido apontadas como facilitadoras para a implementação de programas de AF na comunidade (HOEHNER et al., 2008). A partir de 2008, como parte das modificações ambientais para incentivo da prática de AF na comunidade, estruturas denominadas de “academias ao ar livre” (AAL) passaram a ser implementadas nos parques, bosques e praças de Curitiba (SOUZA et al., 2014).

A disponibilidade de locais, estruturas e equipamentos nos parques pode contribuir para atrair a população a visitar estes locais o que, potencialmente, possibilitaria o maior uso e incentivar a prática de AF em parques que possuam as AAL (SOUZA et al., 2014). Algumas características dos parques podem provocar a utilização diferenciada entre homens e mulheres, entre jovens, adultos e idosos, assim como as atividades que podem ser realizadas nesses locais (HINO et al., 2010). Por exemplo, a preferência de uso por homens pode ser explicada pela disponibilidade de áreas para esportes estruturados, a prática de caminhada pela presença e disponibilidade de pistas (HINO et al., 2010).

A atividade física diminui com o avançar da idade, expondo a população idosa a doenças características da inatividade física. Considerando que a maioria das pessoas idosas são aposentadas, e que em teoria tem tempo livre disponível para a prática de atividades físicas, pesquisas têm apontado que é no tempo de lazer que essas pessoas são mais inativas (ZAITUNE et al., 2007). Estudos tem investigado a relação entre os fatores ambientais e os níveis de AF em idosos demonstrando associações entre o comportamento ativo com ambientes facilitadores para a prática de AF (BERKE et al., 2007; LI et al., 2008).

Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi de analisar a associação entre o nível de atividade física e o padrão de uso com a renda do bairro onde está localizada a academias ao ar livre (AAL).

METODOLOGIA



Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo exploratório com delineamento transversal. O levantamento das informações foi realizado utilizando um questionário adaptado de outros instrumentos para levantar as informações pertinentes a esta investigação. Foram realizadas entrevistas face-a-face com as pessoas que se encontravam dentro da área das AAL da cidade de Curitiba selecionadas para este estudo nos horários estabelecidos. Os dados utilizados são parte de um estudo maior intitulado “Perfil dos frequentadores e padrão de uso das Academias Ao Ar Livre” (SOUZA et al., 2014). Para análise, foram utilizados os dados dos frequentadores das AAL com 60 anos ou mais.

No período em que foram coletados os dados (julho de 2012), a cidade de Curitiba contava com 100 AAL distribuídas nos seus 75 bairros. Cada uma das AAL foi classificada em categorias, baixa, média e alta renda de acordo com a classificação do setor censitário fornecido pelo IBGE. Foram selecionadas 20 AAL dentre essas três categorias para a representação das mesmas de acordo com o nível de renda do local onde estavam instaladas.

A coleta dos dados foi realizada por alunos de graduação e pós-graduação após um treinamento teórico/prático de oito horas. As entrevistas foram realizadas em dois dias da semana (segunda e quintas-feiras) e dois dias de fim de semana (sábado e domingo) em quatro diferentes horários do dia (8:00-9:00; 11:00-12:00; 14:00-15:00; 17:00-18:00 horas). A escolha destes horários tinha por finalidade avaliar o maior número de usuários possível e verificar se existia uma utilização diferenciada de pessoas por horário e período do dia.

A renda do bairro foi determinada de acordo com as informações do IBGE de 2010 para o setor censitário em que se encontravam instaladas as AAL. Para efeitos desta pesquisa, as AAL classificadas como baixa e média renda foram agrupadas num grupo denominado de “baixa renda” e que foi comparado ou contrastado com o grupo de “alta renda”.

A prática de AF foi avaliada com o módulo de lazer do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) (CRAIG et al., 2003). Este instrumento foi traduzido, adaptado e validado para a utilização no contexto brasileiro (MATSUDO et al., 2001). Os indivíduos reportaram, em uma semana habitual, a frequência em dias por semana e o tempo em minutos por sessão despendido na prática de caminhada, de AFs de moderadas intensidades e de AFs de vigorosa intensidade. Cada uma destas três categorias de AFs foram classificadas em dois níveis: “insuficientemente ativo” e “suficientemente ativo” considerando as recomendações de atividade física para a saúde de 150 minutos ou mais por semana para a caminhada e para as AFs de moderada intensidade e de 75 minutos para as AFs de vigorosa intensidade. Ainda, foram combinadas as três formas numa só denominada “Atividade física total” para verificar se independentemente do tipo de AF os idosos atendiam à recomendação.

A ocorrência de lesões foi avaliada com a questão: Alguma vez você já se machucou ou se lesionou praticando atividade física nos equipamentos das AAL?

A companhia para o uso das AAL foi avaliada com a questão: Quando você vem a esta AAL você geralmente vem acompanhado? Os indivíduos foram questionados se encontravam pessoas conhecidas nas AAL: Quando você está na AAL você encontra pessoas que você conhece?



O uso das AAL foi avaliado com a questão: Com que frequência você vem a esta AAL? Os indivíduos reportaram os minutos de permanência nas AAL “Em um dia normal que você vem a AAL, quanto tempo você fica neste local?”. O tempo de uso da AAL foi avaliado com a questão: “Há quanto tempo você frequenta esta AAL?”.

Para a melhor caracterização dos frequentadores das AAL foram levantadas informações pessoais como: Sexo, idade, situação conjugal, escolaridade, peso e estatura. O índice de massa corporal (IMC) foi obtido com informações de massa corporal e estatura autor-reportadas e os participantes classificados em IMC “normal” (até 26,9 kg/m²) e “excesso de peso” ($\geq 27,0$ kg/m²) (LIPSCHITZ et al., 1994).

Os dados foram analisados com a estatística descritiva e distribuição de frequência absoluta e relativa. A associação entre a renda do bairro com as variáveis individuais, sociais e padrão de uso da AAL foi realizada com os testes de qui-quadrado (x²) para heterogeneidade e tendência linear no SPSS 17.0, adotando um nível de significância de 5%.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra estudada esteve constituída por 141 idosos frequentadores das AAL. Sendo 56% homens, em sua maioria na faixa etária entre 60 e 65 anos (38,3%), casados (68,8) e com estudo até o ensino médio (77,3%). Estando 50,7% dos frequentadores com excesso de peso, e 79,4% são classificados como suficientemente ativos pela soma de todas as formas de AF (caminhada, AFMI e AFVI). Quando calculado as atividades físicas moderada e vigorosa separadamente os resultados apresentados foram “insuficientemente ativo” para ambas, representando 79,4% e 85,8% respectivamente. Resultado esperado se levar em consideração que com avançar da idade as pessoas tendem a fazer menos atividades física por conta da maior chance de lesões, por mais que seja baixo o índice de lesões apresentado na pesquisa, somente 2,9 dos entrevistados já sofreram algum tipo de lesão. A maioria dos entrevistados, quase 54%, conseguem ser suficientemente ativos só fazendo caminhada.

No que diz respeito as variáveis sociais, a maioria dos frequentadores (73,5%) reportaram não ter companhia para frequentar as AAL e 67,1 % não encontram conhecidos utilizando a AAL. A percepção de saúde foi positiva para 75,9%.

Em relação a tempo de uso, 63,1% dos entrevistados usam a AAL a mais de um ano, com frequência semanal de mais de 3 vez/sem. permanecendo até 30 minutos do local (52,5%). O dia que mais encontramos frequentadores foi na quinta-feira (31,2%) e o horário mais encontramos frequentadores foi entre as 8 e 9 horas (44,0%).

Resultados semelhantes aos encontrados neste estudo quanto ao sexo (HINO et al. 2010), idade (ZAITUNE et al., 2007), estado civil (BALBÉ et al., 2017) e escolaridade (SILVA et al., 2016; IEPSSEN; SILVA., 2015) foram encontrados em outros estudos. Com a relação à faixa etária foi achado o esperado e apresentado em estudos semelhantes. Com o avançar da idade, cada vez menos pessoas atingem os níveis de atividade física ou se mantém fisicamente ativos. Observa-se uma associação significativa entre a renda do local em que está instalada a ALL e



proporção de idosos que frequentam esses espaços. Há mais idosos com idade avançada nas AAL de alta renda do que nas AAL nos espaços de baixa renda.

Aproximadamente 51% dos entrevistados apresentaram excesso de peso quando calculado seu IMC, semelhante ao encontrado em outros estudos (SOUZA et al., 2014; IEPSEN; SILVA., 2015). Assim como a principal atividade física para esse público ser a caminhada. Quando comparamos a prática de atividade física total, estudos mostram valores parecidos ao encontrado (79,4%) (SOUZA et al., 2014).

Em relação a lesões (2,9%) encontrada no estudo, o estudo de Silva et al., (2016) também apontou uma baixa prevalência (3,4%). Esse baixo valor pode ser interpretado pelo fato de pessoas mais idosas fazerem atividades físicas com menos intensidade, volume e complexidade motora, portanto diminuindo consideravelmente o risco de lesões. Além dos aparelhos das AAL apresentarem baixa carga e trabalhar apenas com a sobrecarga do próprio corpo, não exigindo muito esforço aos idosos.

O fato de encontrar pessoas conhecidas foi associado com a baixa renda do bairro. Estudos têm mostrado que espaços públicos, especialmente parques, facilitam a interação social e podem aumentar o capital social de uma determinada comunidade (SOUZA et al., 2014).

No presente estudo a maioria dos idosos relataram que o seu atual estado de saúde está positivo. Sendo essa percepção de saúde encontrada em estudos parecidos. Ao relatar a saúde como boa, o idoso pratica mais atividades físicas se comparado ao idoso que considera sua saúde ruim ou regular.

Em relação à frequência semanal de utilização das AAL, a grande maioria dos entrevistados reportaram usar a mais de 12 meses e mais de três vezes na semana, assim como encontrados na literatura (SOUZA et al., 2014; IEPSEN; SILVA, 2015).

Algumas limitações devem ser consideradas ao analisar os resultados. Por se tratar de um estudo maior, a amostra estudada pode não representar a população idosa. Além dos horários que foram feitas as entrevistas podem não representar o perfil e o comportamento dos usuários dos outros horários das AAL. Ainda, a pesquisa foi feita em 2012, quando em Curitiba-PR tinha apenas 100 AAL, hoje existem mais 200 AAL espelhadas pela cidade, podendo também interferir na representação da amostra.

CONCLUSÃO

Como era esperado, a proporção de idosos que frequentam as AAL diminui com o avançar da idade. Contudo, a partir dos 66 anos, a proporção de idosos que frequentam as AAL é maior nos locais de alta renda. Porém, os laços de amizade e de relacionamentos sociais parecem ser mais fortes nos locais de baixa renda, pois, uma proporção maior de idosos encontram conhecidos nas AAL de baixa renda. Parece não haver diferenças no atendimento às recomendações de AF para a saúde entre as AAL instaladas nos locais de baixa e alta renda. A proporção de idosos suficientemente ativos é semelhante entre ambos locais. O relato de lesões é menor do que 3% em ambos locais o que sugere que são espaços seguros. A maioria dos usuários frequentam os espaços por mais de um



ano, mais do que três vezes por semana e permanecem até 30 minutos. Maior proporção de idosos é observado no início da manhã e no final da tarde e o dia em que são encontrados mais idosos é a quinta-feira.

Os resultados sugerem que as AAL são locais em que as pessoas têm oportunidade de serem fisicamente ativas e que os locais de baixa renda possibilitam a interação social dos seus frequentadores.

Sugere-se a realização de outros estudos para entender melhor a preferência do horário de uso por parte dos idosos e para a implementação de atrativos para que mais pessoas idosas e de todas as idades usem esses espaços.

REFERÊNCIAS

BALBÉ G.P.; WATHIER, C.A.; RECH, C.R. Características do ambiente do bairro e prática de caminhada no lazer e deslocamento em idosos. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. n. 22, v. 2, p. 195-205. jul. 2017.

BERKE, E.M.; KOEPESELL T.D., MOUDON A.V., HOSKINS R.E., LARSON E.B. Association of the built environment with physical activity and obesity in older persons. **Am J Public Health**, n. 97, v.3, p. 486-92, mar. 2007.

BULL, F.C.; GAUVIN, L.; BAUMAN, A.; SHILTON, T.; KOHL, III H.W.; SALMON, A. The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call for Action. **J Phys Act Health**; v. 7, n. 4, p. 421-422, jul. 2010.

CRAIG C. L.; MARSHALL A. L., SJÖSTRÖM M., A. E. BAUMAN, M. L. BOOTH, B. E. AINSWORTH, M. PRATT, U. EKELUND, A. YNGVE, J. F. SALLIS, and P. OJA. International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. **Med. Sci. Sports Exerc**. n. 35, v. 8, p. 1381-1395, 2003.

FLORINDO, A.A.; HALLAL, P.C.; MOURA, E.C.; MALTA, D.C. Prática de atividades físicas e fatores associados em adultos, Brasil, 2006. **Rev Saúde Pública**; v. 43, n. 2, p. 65-73. 2009.

HINO, A.A.F.; REIS, R.S.; PARRA, D.; RIBEIRO, I.C.; BROWNSON, R.C.; FERMINO R.C. Using observational methods to evaluate public open spaces and physical activity in Brazil. **J Phys Act Health**, n. 7, v. 2, p. S146-S154. Jul. 2010.

HINO, A.A.F.; REIS, R.S.; SARMIENTO, O.L.; PARRA, D.C.; BRONSON, R.C. The built environment and recreational physical activity among adults in Curitiba, Brazil. **Prev Med**; v. 52, n. 6, p. 419-422. 2011.

HOEHNER, C.M.; SOARES, J.; PEREZ, D.P.; RIBEIRO, I.C.; JOSHUA, C.E.; PRATT, M. Physical activity interventions in Latin America: a systematic review. **Am J Prev Med**, n. 34, v. 3, p 224-233, mar. 2008.



LI, F.; HARMER, P.A; CARDINAL, B.J; BOSWORTH, M; ACOCK, A; JOHNSON-SHELTON, D; MOORE, J. M. Built Environment, Adiposity, and Physical Activity in Adults Aged 50–75. **Am J Prev Med.** n. 35, v.1, p. 38-46, jul. 2008.

LIPSCHITZ, D. A. Screening for nutritional status in the elderly. **Prim Care**, n. 21, v. 1, p. 55-67, mar. 1994.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, 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. **Rev Bras Ativ Fís Saúde.** n. 6, v. 2, p. 5-18, 2001.

PUCCI, G.C.; RECH, C.R.; FERMINO, R.C.; REIS, R.S. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos: revisão sistemática. **Rev Saúde Pública** v.46, n. 1, p. 166-79, fev. 2012.

REIS, R.S.; HALLAL, P.C.; PARRA, D.C.; RIBEIRO, I.C.; BROWNSON, R.C.; PRATT, M. Promoting physical activity through community-wide policies and planning: findings from Curitiba, Brazil. **J Phys Act Health**, v. 7, n. 2, p. S137-S145, jul. 2010.

SALLIS, J.; CERVERO, R.B.; ASCHER, W.; HENDERSON, K.A.; KRAFT, M.K.; KERR, J. An ecological approach to creating active living communities. **Annu Rev Public Health**; v.27, p. 297-322, 2006.

SILVA, A.T; FERMINO, R.C; ALBERICO, C.O; REIS, R.S. Fatores associados à ocorrência de lesões durante a prática de atividade física em academias ao ar livre. **Rev Bras Med Esporte.** n. 22, v. 4, p. 267-271, jul./ago. 2016.

SOUZA, C.A.; FERMINO, R.C.; RODRIGUEZ AÑEZ, C.R.; REIS, R.S. Perfil dos frequentadores e padrão de uso das academias ao ar livre em bairros de baixa e alta renda de Curitiba-PR. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, n. 19, v. 1, p. 86-97, jan. 2014

ZAITUNE, M.P.A.; BARROS, M.B.A.; CÉSAR, C.L.G.; CARANDINA, L.; GOLDBAUM, M. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, n. 23, v. 6, p.1329-38, jun. 2007.

AGRADECIMENTOS

Agradecimentos ao Programa de Iniciação Científica da UTFPR, ao Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde da PUCPR, ao Grupo de Pesquisa em Ambiente, Atividade Física e Saúde da UTFPR e à Fundação Araucária pela bolsa recebida para a realização desta pesquisa.