



UNIVERSIDADE ESTADUAL
PAULISTA
“JULIO DE MESQUITA FILHO”
Faculdade de Ciências - Bauru



CARLOS ISRAEL RODRIGUES DOS SANTOS

**PERFIL ETÁRIO E MODO DE UTILIZAÇÃO DE ESPAÇOS PÚBLICOS PARA A
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA CIDADE DE BAURU-SP**

Bauru
2023

CARLOS ISRAEL RODRIGUES DOS SANTOS

**PERFIL ETÁRIO E MODO DE UTILIZAÇÃO DE ESPAÇOS PÚBLICOS PARA A
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA CIDADE DE BAURU-SP**

Orientador: Prof. Dr. Dalton Muller Pessoa-Filho
Co-Orientadora: Dra. Eliane Aparecida de Castro

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade de Ciências da Universidade Estadual
Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Campus de
Bauru – como um dos requisitos para obtenção do
título de Bacharel em Educação Física.

Bauru
2023

S237p

Santos, Carlos Israel Rosrigues dos

Perfil etário e modo de utilização de espaços públicos para a prática de atividade física na cidade de Bauru-SP / Carlos Israel Rosrigues dos Santos. --

Bauru, 2023

56 f.

Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) -
Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências, Bauru

Orientador: Dalton Muller Pessoa Filho

Coorientadora: Eliane Aparecida de Castro

1. Educação Física. 2. Espaços públicos. 3. Perfil de usuários. 4. Faixas etárias. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca da Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências, Bauru. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

RESUMO

Este trabalho abordou os resultados de uma pesquisa sobre o perfil dos usuários de espaços públicos para atividade física na cidade de Bauru, destacando uma metodologia de observação e coleta de dados em diferentes locais da cidade. Foi utilizada a metodologia SOPARC, que consiste na observação direta dos locais, identificando a presença de diferentes faixas etárias e os tipos de atividades praticadas. Esses dados foram analisados em relação à infraestrutura, localização e características demográficas das regiões. A análise revelou tendências notáveis: a presença marcante de adultos e idosos e a baixa ocupação de crianças nesses espaços. Foram realizadas 5494 observações no total. Os resultados revelaram uma relação negativa com um valor de $p=0,015$, entre idade e intensidade das atividades físicas indicando que à medida que a idade avança, a intensidade do exercício diminui. Além disso, os resultados da pesquisa revelaram que, em uma análise das diferentes faixas etárias nos espaços públicos observados, as atividades leves predominaram em todas as faixas, com percentuais notáveis, como 83,1% para crianças e 78,7% para idosos. Por outro lado, os adolescentes apresentaram uma taxa de sedentarismo de cerca de 30%. Na discussão em torno desses resultados destaca-se que, com base na literatura acadêmica, a maneira de uso seria influenciada pela estrutura dos locais, como boa iluminação, asfalto, ciclofaixas e instalações para exercícios de força. Dessa forma, no nosso estudo se observou que os locais com melhor estrutura atraíram mais usuários, enquanto aqueles com deficiências na infraestrutura tiveram uma baixa adesão. A falta de espaços e instalações específicas para crianças foi identificada como uma lacuna significativa, levando as crianças a improvisarem brincadeiras nos equipamentos existentes para adultos. Os resultados destacam a necessidade de políticas públicas que considerem as necessidades diversificadas da comunidade, proporcionando instalações adequadas e acessíveis para todas as faixas etárias e grupos demográficos. Essas políticas devem incluir a criação de espaços mais adequados para crianças, orientação profissional para práticas seguras e adaptadas, e investimentos na infraestrutura dos espaços públicos para promover estilos de vida ativos e saudáveis.

Palavras-chave: Atividade Física, Espaços Públicos, Perfil de Usuários, Faixas Etárias.

ABSTRACT

This paper discusses the results of a survey on the profile of users of public spaces for physical activity in the city of Bauru, highlighting a methodology for observing and collecting data at different locations in the city. The SOPARC methodology was used, consisting of direct observation of the sites, identifying the presence of different age groups and the types of activities practiced. This data was analyzed in relation to the infrastructure, location and demographic characteristics of the areas. The analysis revealed notable trends: the strong presence of adults and the elderly and the low occupancy of children in these spaces. A total of 5494 observations were made. The results revealed a negative relationship, with a value of $p=0.015$, between age and the intensity of physical activity, indicating that as age advances, the intensity of exercise decreases. In addition, the results of the research revealed that, in an analysis of the different age groups in the public spaces observed, light activities predominated in all groups, with notable percentages such as 83.1% for children and 78.7% for the elderly. On the other hand, adolescents had a sedentary lifestyle rate of around 30%. The discussion around these results highlights that, based on academic literature, the way people use the facilities is influenced by the structure of the facilities, such as good lighting, asphalt, cycle lanes and strength training facilities. In our study, we found that places with a better structure attracted more users, while those with poor infrastructure had low levels of adherence. The lack of specific spaces and facilities for children was identified as a significant shortcoming, leading children to improvise games on existing adult equipment. The results highlight the need for public policies that consider the diverse needs of the community, providing adequate and accessible facilities for all age groups and demographics. These policies should include the creation of more suitable spaces for children, professional guidance for safe and adapted practices, and investments in the infrastructure of public spaces to promote active and healthy lifestyles.

Keywords: Physical Activity, Public Spaces, User Profile, Age Groups.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	5
2. ATIVIDADE FÍSICA, SOCIEDADE E ATUALIDADE.....	8
2.1. Comportamento sedentário e classe.....	8
2.2 Atividade física, tecnologia e redes sociais.....	10
3. A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM DIFERENTES IDADES: BENEFÍCIOS E RECOMENDAÇÕES.....	13
3.1 Atividade física para crianças e adolescentes.....	14
3.3 Exercício físico e idade adulta.....	15
3.2 Exercício físico, envelhecimento e pessoas idosas.....	17
4. A IMPORTÂNCIA DOS ESPAÇOS PÚBLICOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICA.....	21
4.1 A cidade de bauru.....	25
5. METODOLOGIA.....	27
5.1 Características do estudo e aspectos éticos.....	27
5.2 Análise situacional – Perfil de usuários e utilização dos espaços.....	27
5.3 Locais observados.....	28
5.4 Tratamento estatístico.....	28
6. RESULTADOS.....	30
6.1 Grupos Etário e Intensidade.....	30
6.3 Tipos de atividades físicas praticadas por faixa etária.....	34
6.4 Frequência e Intensidade.....	38
6.4.2 Frequência e intensidade dos adolescentes por locais observados.....	40
6.4.3 Frequência e intensidade dos adultos por locais observados.....	41
6.4.4 Frequência e intensidade dos idosos por locais observados.....	42
7. DISCUSSÃO.....	44
8. REFERÊNCIAS.....	51

1. INTRODUÇÃO

O conceito de saúde vai além da ausência de doença, abrangendo bem-estar físico, mental e social, influenciada por fatores genéticos, ambientais e de estilo de vida (GUEDES, 1995). O vínculo entre a atividade física e a saúde é amplamente abordado na literatura científica. Exercícios regulares trazem benefícios físicos e mentais reconhecidos como cruciais para a saúde global. Contudo, a compreensão desses benefícios é muitas vezes superficial. Autores como Guedes (1995) destacam a complexidade desses conceitos, enraizados em interpretações individuais e culturais, dificultando definições universais.

Conceitos de atividade física e exercício físico, no senso comum, não se separam, entretanto, a primeira engloba todo movimento que demande energia, enquanto o exercício é planejado, estruturado e repetitivo, visando a manutenção ou melhoria da aptidão física. (Caspersen et al., 1985)

Dessa forma, evidenciamos dois tipos de exercícios: o aeróbico, que utiliza a via aeróbica para energia, e o resistido, que envolve contração muscular contra resistência. Ambos têm benefícios específicos (Azevedo et al., 2019). O aeróbico queima calorias, previne doenças cardiovasculares e melhora o humor, enquanto o resistido aumenta força muscular, melhora postura e densidade da fibra muscular. (Azevedo et al., 2019)

O exercício aeróbico estimula coração e pulmões, melhorando a capacidade de transporte de oxigênio (Pollock, 2000). O treinamento resistido fornece benefícios na saúde geral, incluindo a composição corporal (Santos, 2000). E a combinação de ambos os tipos de exercícios é mais eficaz na redução da obesidade e melhora da composição corporal, aumentando a taxa metabólica basal e sendo a melhor estratégia para pessoas com sobrepeso ou obesidade (Ismail et al., 2011).

A atividade física é crucial para o bem-estar e a longevidade, mas sua relação com a idade é complexa, exigindo considerações específicas, como volume e intensidade, para treinos individualizados. A pesquisa busca compreender as dinâmicas da atividade física em diferentes idades, com vistas a contribuir na reflexão e promoção de políticas de saúde relacionada à Educação Física. A hipótese é que várias faixas etárias apresentam padrões distintos de participação e intensidade nas atividades físicas.

Melanorouzi, Khoo e Morris (2015) destacam que a participação em atividades físicas diminui à medida que a idade avança, e a motivação para o exercício também varia com a idade. Por exemplo, adultos mais jovens têm mais motivação extrínseca, enquanto os mais

velhos se preocupam mais com resultados de saúde. Os adultos jovens se concentram em estabelecer relacionamentos, enquanto os mais velhos avaliam suas vidas em busca de significado.

Além disso, ajustar a intensidade do exercício é crucial para os idosos devido às mudanças relacionadas à idade na massa, força e função muscular. Distefano e Goodpaster (2017) apontam que o exercício de intensidade moderada a vigorosa é eficaz na promoção da saúde e função muscular em adultos mais velhos, neutralizando efeitos negativos do envelhecimento no músculo esquelético.

Compreender a intensidade, tipo e volume do exercício é essencial para determinar resultados. Essas variáveis estão interligadas na criação de programas de exercícios eficazes, cruciais para alcançar metas de saúde, condicionamento físico e desempenho.

Dessa forma entende-se a importância de explorar a influência da idade na prática de atividade física, examinando como diferentes faixas etárias abordam e aderem a atividades físicas e exercícios, bem como as características da cidade como motivações ou barreiras afetando essa relação. Concentramos nossa atenção na cidade de Bauru, no estado de São Paulo, onde busca-se entender o perfil etário e o modo de utilização de espaços públicos para a prática de atividades físicas.

Com base no que foi argumentado acima, o objetivo geral desta pesquisa foi traçar o perfil etário dos usuários de oito espaços públicos para a prática de atividade física da cidade de Bauru-SP, relacionando-os com os tipos e intensidades das atividades praticadas. Como objetivos específicos buscou-se I) Identificar os locais públicos mais frequentados para a prática de exercícios; II) Levantar o perfil etário dos usuários de cada local analisado; III) Descrever as atividades praticadas pelos usuários de acordo com o grupo etário; IV) Especificar o nível de intensidade das atividades praticadas pelos usuários segundo o grupo etário de cada local analisado; V) Verificar a associação entre o grupo etário e a intensidade da atividade praticada.

Justifica-se esse objetivo com a ideia de que a cidade de Bauru, localizada no estado de São Paulo, apresenta uma ampla variedade de espaços públicos dedicados à prática de atividades físicas, como parques, praças e pistas de caminhada. No entanto, há uma lacuna no conhecimento sobre como diferentes faixas etárias utilizam esses espaços e quais intensidades de atividades físicas são mais comuns em cada grupo etário.

Os resultados do presente trabalho podem informar estratégias de saúde específicas para grupos etários, melhorando a qualidade de vida local. Além disso, esses resultados

podem ter relevância em outras cidades com características demográficas semelhantes, fornecendo orientação para otimizar a prática de exercícios e promover a saúde em comunidades urbanas similares. Essa abordagem pode ser adaptada e replicada, contribuindo para a busca de melhor qualidade de vida em diversas localidades.

2. ATIVIDADE FÍSICA, SOCIEDADE E ATUALIDADE

A busca pela saúde e pelo bem-estar é uma jornada que permeia a vida de todos os seres humanos, e ela sofre influência da idade, patologias e interesses das pessoas. Em um mundo onde as demandas diárias e o ritmo acelerado muitas vezes ditam o cotidiano, a prática regular de atividades físicas e exercícios físicos emerge como um pilar essencial na qualidade de vida (Malina, 2001).

Buscando fornecer uma visão abrangente das atividades físicas e exercícios físicos, explorando suas diferentes nuances, revelando seus conceitos e influência profunda na saúde humana, nesse primeiro capítulo aprofundaremos a atividade física de um modo integral, buscando entender seus significados e peculiaridades dentro de uma sociedade globalizada, cada vez mais ramificada.

A relação entre atividade física, sociedade e contemporaneidade reflete a maneira como a prática regular de exercícios está profundamente entrelaçada com os valores, desafios e mudanças da nossa época (Lustosa e Silva, 2020). A contemporaneidade é marcada por diversos fatores que moldam a forma como as pessoas encaram e incorporam a atividade física em suas vidas.

A sociedade contemporânea muitas vezes incentiva um estilo de vida sedentário, com longas horas de trabalho em frente ao computador e o uso excessivo de dispositivos eletrônicos. Isso contribui para a redução da atividade física no dia a dia, aumentando os riscos de doenças relacionadas ao sedentarismo (Stain, 2019).

2.1. Comportamento sedentário e classe

O sedentarismo é cada vez mais reconhecido como um problema de saúde relevante no mundo contemporâneo, devido ao aumento na prevalência de doenças e aos diversos riscos à saúde associados a ele. Esses riscos incluem ganho de peso, ocorrência de doenças cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral, desenvolvimento de diabetes tipo 2, apneia do sono e outras condições adversas à saúde (Stain, 2019). Portanto, entende-se que promover a conscientização sobre a importância da atividade física regular e combater o sedentarismo tornam-se questões cruciais na promoção da saúde global.

Segundo Stain (2019) a inatividade física representa um dos principais fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis, incluindo doenças cardiovasculares, câncer,

depressão e diabetes tipo 2. Indivíduos insuficientemente ativos têm um risco de mortalidade aumentado em 20% a 30% comparados com as pessoas que mantêm um estilo de vida ativo.

Na América Latina, a prevalência do excesso de peso entre adolescentes de 12 a 19 anos tem uma ampla variação que alcança dos 16,6% aos 35,8% (Ferreira, 2021). Além disso, o sedentarismo é mais prevalente na região quando comparado com países europeus, como destacado por Ferreira (2021). Segundo o Serviços de Saúde Humanos apenas cerca de 1/3 dos adultos e 1/5 dos adolescentes atendem às novas Diretrizes de Atividade Física para Americanos, lançadas em 2018 durante a reunião da Associação Americana do Coração (Stain, 2019).

Ferreira (2021), na tentativa de ir além da análise individual do comportamento sedentário, procurou quantificar a magnitude das desigualdades socioeconômicas relacionadas ao excesso de peso e ao comportamento sedentário entre adolescentes brasileiros. Suas descobertas revelaram uma associação significativa entre o comportamento sedentário e o excesso de peso, destacando diferenças nas prevalências desses dois desfechos em diferentes regiões do Brasil. Além disso, Ferreira (2021) destacou que as desigualdades relativas ao tempo de tela foram mais acentuadas do que aquelas identificadas em relação a outras medidas de sedentarismo, como atividades físicas moderadas-vigorosas, tempo total de sedentarismo e tempo de sono. Isso enfatiza a necessidade de políticas públicas que visem reduzir as disparidades no tempo de tela, de maneira semelhante ao foco dado à promoção da atividade física.

No intuito de diminuir o tempo de tela através do aumento da atividade física, as diferenças regionais no ambiente urbano e na estrutura das cidades, incluindo a disponibilidade de infraestrutura para a prática de atividade física, devem ser consideradas como fatores contribuintes para as desigualdades no comportamento sedentário entre as diversas regiões do país (Ferreira, 2021).

O estudo de Ferreira (2021) ainda abordou as complexas relações entre condições socioeconômicas, hábitos alimentares, comportamento sedentário e saúde em países em desenvolvimento.

Apesar da tendência geral de uma associação positiva entre excesso de peso e condição socioeconômica em países em desenvolvimento, alguns deles como o Brasil, têm experimentado um maior aumento na prevalência de excesso de peso entre as camadas mais pobres da população (Ferreira, 2021). No Brasil, o aumento do poder de compra das famílias de baixa renda tem ampliado o acesso a alimentos. No entanto, em muitos casos, isso gerou

um aumento no consumo de fontes mais baratas de calorias, como alimentos ultraprocessados com alta densidade energética, teor elevado de gordura e açúcar, e baixa qualidade nutricional, com pouco conteúdo de vitaminas e minerais (Ferreira, 2021). Esses aspectos demonstram a complexidade das relações entre renda, alimentação e saúde e a importância de abordagens globais para lidar com a questão do excesso de peso e a qualidade da dieta, principalmente nas populações de baixa renda.

O comportamento sedentário no trabalho e em casa, além do aumento do uso de veículos motorizados, o medo da violência, a poluição, o tráfego intenso e a escassez de espaços públicos e instalações esportivas contribuem para a falta de atividade física. Esses desafios ressaltam a importância de abordar questões sociais e ambientais para promover a atividade física e a saúde (Stain, 2019).

Por fim, a inatividade física, seja como fator principal ou secundário, está associada ao aumento da prevalência de várias condições que afetam o dia a dia das pessoas. Isso inclui problemas vocais em professores (Rossi-Barbosa, 2023), a síndrome da fragilidade com o envelhecimento (Martins et al., 2023), o medo de cair e o risco de sarcopenia (Nogueira, 2023), dores lombares (Eloi, 2022), entre outras condições. Isso destaca a importância de promover a atividade física como parte integrante de um estilo de vida saudável para prevenir uma série de problemas de saúde e melhorar a qualidade de vida da população.

Portanto, considerar todos os fatores contextuais expostos acima é fundamental ao desenvolver estratégias eficazes para combater o sedentarismo e promover um estilo de vida ativo em todo o território nacional.

2.2 Atividade física, tecnologia e redes sociais

Também é relevante aprofundar neste ponto importante relacionado às atividades físicas na sociedade contemporânea. Atualmente, há uma crescente conscientização sobre a importância da busca pela saúde e bem-estar, com as pessoas cada vez mais informadas sobre os benefícios da atividade física para a saúde física e mental.

Tal movimento de conscientização também se reflete em avanços tecnológicos que estão impactando a maneira como as pessoas realizam e monitoram suas atividades físicas.

No entanto, a vida contemporânea traz consigo uma série de desafios que podem criar barreiras para a prática regular de atividades físicas. Compromissos como trabalho, estudos e obrigações sociais muitas vezes consomem grande parte do tempo das pessoas, levando à falta de tempo para se dedicar à atividade física.

Outra forma de laço social muito presente nos nossos dias é a utilização massiva das redes sociais. Como destacado por Lustosa e Silva (2020), as redes sociais desempenham um papel significativo na sociedade contemporânea, permitindo a conexão e a troca de informações entre pessoas de diferentes partes do mundo de maneira rápida e eficaz. No entanto, as redes sociais também apresentam desafios e riscos, incluindo a disseminação de informações inverídicas e descontextualizadas.

Considerando a relação do indivíduo com seu corpo e saúde é importante notar que as redes sociais podem influenciar a percepção da imagem corporal, já que muitas delas compartilham informações sobre saúde por meio de imagens, vídeos, animações e dicas relacionadas a exercícios e alimentação saudável. A mídia, incluindo as redes sociais, tem um impacto significativo na busca pelo corpo "ideal" e na promoção da prática de exercícios físicos. Por exemplo, as redes sociais podem promover um padrão estético idealizado, que nem sempre é realista ou saudável, o que pode resultar em insatisfação corporal entre os usuários. Além disso, as redes sociais podem incentivar a prática excessiva de exercícios físicos, muitas vezes sem a devida orientação, o que pode levar a problemas de saúde físicos e mentais.

No entanto, Lustosa e Silva (2020) também apontam que as redes sociais podem ter um efeito positivo na promoção da atividade física, ao fornecer informações e motivação aos usuários. É fundamental que os usuários estejam cientes dos possíveis efeitos negativos das redes sociais na autoimagem e na prática de exercícios físicos, buscando orientação profissional adequada para evitar problemas de saúde.

As redes sociais também têm influências específicas de gênero, com mulheres muitas vezes se preocupando mais com a estética e a melhoria da autoimagem ao assistir vídeos de exercícios nas redes sociais, enquanto os homens tendem a valorizar mais a competência física, em conformidade com a cultura que os considera mais fortes e protetor; (Lustosa e Silva, 2020).

Como mencionado anteriormente, a mídia desempenha um papel significativo na exposição da sociedade a modelos idealizados de imagem corporal, levando as pessoas a avaliarem seus próprios corpos em comparação com esses padrões. Isso pode afetar a construção da autoimagem e da autoestima das pessoas. Portanto, a conscientização sobre os possíveis efeitos negativos das redes sociais na saúde deve ser acompanhada pela busca de orientação profissional e pelo uso crítico das informações compartilhadas nas redes sociais,

buscando fontes confiáveis e baseadas em evidências para orientar escolhas relacionadas à prática de exercícios físicos e alimentação saudável (Lustosa e Silva, 2020).

3. A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM DIFERENTES IDADES: BENEFÍCIOS E RECOMENDAÇÕES

A atividade física é uma aliada valiosa em todas as fases da vida, influenciando positivamente a saúde e o bem-estar das pessoas de diferentes idades. A compreensão dos benefícios específicos que a atividade física proporciona em cada etapa do ciclo vital é fundamental para a promoção de estilos de vida saudáveis e a prevenção de doenças. Neste segundo capítulo, exploraremos de forma abrangente os impactos positivos da atividade física em crianças, adolescentes, adultos e idosos, destacando como as necessidades, os desafios e os objetivos variam em cada faixa etária.

É importante entender quais são as características do exercício em diferentes faixas etárias e individualidades. Inicialmente, Alves e Alves (2018) enfatizam que estudos têm demonstrado que o exercício físico passivo ou assistido realizado por mães, como aquele produzido por uma força externa, pode trazer benefícios ao crescimento prematuro. Um dos primeiros estudos que indicou os possíveis benefícios dos exercícios passivos para o crescimento de bebês prematuros foi um ensaio clínico randomizado realizado em 2000, o qual constatou que o exercício físico passivo, composto por movimentos passivos de resistência nos membros, por cinco a dez minutos por dia, resultou em maior ganho de peso e aumento do comprimento do braço, massa óssea, conteúdo mineral ósseo e massa livre de gordura em bebês prematuros (Alves e Alves, 2018).

Além disso, estímulos que visam aumentar os níveis de atividade física em crianças pré-escolares têm apresentado resultados positivos no crescimento. Por exemplo, um ensaio clínico randomizado na Alemanha mostrou os efeitos sobre o crescimento de uma intervenção baseada no aconselhamento parental realizado durante consultas regulares de cuidados infantis na segunda semana de vida e no segundo, quarto e 11º meses de idade (Alves e Alves, 2018). Porém, as investigações ainda são escassas e suas metodologias são heterogêneas, o que indica a necessidade de mais estudos visando comprovar esses achados.

Contudo, de acordo com Borehan (2001) é evidente que as crianças se tornaram menos ativas fisicamente nas últimas décadas, com as crianças de hoje a gastarem aproximadamente 600 kcal/dia menos do que as suas congêneres de há 50 anos. Esta redução na atividade física deve-se a uma variedade de fatores, incluindo mudanças nos transportes, urbanização e maior disponibilidade de atividades sedentárias, como televisão e videogames.

Esta redução da atividade física é preocupante porque a inatividade física é um importante fator de risco para doenças e condições crônicas.

3.1 Atividade física para crianças e adolescentes

A importância da atividade física e do condicionamento físico durante a vida e na idade adulta tem sido associada a um menor risco de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer. Além disso, a atividade física tem sido associada a melhores resultados de saúde mental, incluindo redução dos sintomas de ansiedade e depressão (Malina, 2001).

O envelhecimento populacional, impulsionado pela melhoria das condições de vida e avanços na medicina, traz consigo uma série de desafios e oportunidades. À medida que a expectativa de vida aumenta, surge a necessidade de garantir que a fase da terceira idade seja caracterizada não apenas pela longevidade, mas também pela qualidade de vida. Nesse contexto, a atividade física emerge como uma ferramenta crucial para a promoção da saúde e do bem-estar em idades avançadas, desempenhando um papel fundamental na manutenção da autonomia, na prevenção de doenças crônicas e no estímulo à participação ativa na sociedade.

Lazzoli (1998) e Borehan (2001) destacam que a atividade física pode melhorar o perfil lipídico e metabólico em crianças e adolescentes, o que pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares e diabetes. Além disso, é mais provável que uma criança fisicamente ativa se torne um adulto também ativo. A prática de atividade física na infância e adolescência pode estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, além de trazer benefícios imediatos, como melhora da aptidão física, da saúde mental, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida. Boreham (2001) complementa apontando que massas ósseas mais elevadas em jovens reduzem o risco de osteoporose na velhice.

Nesse mesmo sentido, a atividade física tem sido associada à melhoria do humor, à redução dos sintomas de ansiedade e depressão e à melhoria da função cognitiva e do desempenho acadêmico em crianças e adolescentes. (Malina, 2001)

Lazzoli (1998) também destaca que a prática de atividade física pode contribuir para o desenvolvimento de diferentes habilidades motoras, o que pode ser importante para o despertar de talentos e para a formação de atletas de alto rendimento. Além disso, a atividade física pode ser uma forma de socialização e de promoção da autoestima, especialmente em

crianças e adolescentes que têm dificuldades em se relacionar com os colegas ou que sofrem de baixa autoestima.

Alves e Alves 2018 destacaram que a atividade física durante a infância traz inúmeros benefícios para o crescimento do tecido ósseo e muscular. Por exemplo, o exercício físico durante a infância pode contribuir para o aumento do pico de massa óssea, que é a quantidade máxima de tecido ósseo que uma pessoa pode atingir durante a vida. Isto é importante porque o pico de massa óssea é um forte preditor da saúde óssea mais tarde na vida, e um pico de massa óssea mais elevado está associado a um menor risco de osteoporose e fraturas.

Além da saúde óssea, Alves e Alves (2018) apontam que a atividade física também está positivamente associada ao crescimento da massa muscular. A massa muscular não é importante apenas para o desempenho físico, mas também está associada ao crescimento da massa óssea. Estudos demonstraram que a atividade física durante a infância pode influenciar positivamente a massa muscular e óssea, e que estes efeitos podem persistir na idade adulta.

É importante destacar que a prática de exercício físico na infância e adolescência deve ser realizada de forma segura e supervisionada por profissionais qualificados, com cargas moderadas, para evitar lesões osteoarticulares. Além disso, o treinamento de flexibilidade deve ser realizado de forma lenta e progressiva, para evitar lesões musculares. (Lazzoli, 1998)

Para crianças e jovens, o Mendes (2011) recomenda um mínimo de 60 minutos de atividade física diariamente, propõe que sejam distribuídos pelas aulas de Educação Física, Desporto Escolar e atividades extracurriculares. Essas atividades devem ser apropriadas ao desenvolvimento de cada idade, agradáveis, divertidas e diversificadas, incluindo exercícios aeróbicos, resistidos, flexibilidade, coordenação, agilidade e equilíbrio

Segundo Lazzoli (1998), a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte estabelece algumas recomendações para a prática de atividade física na infância e adolescência. Crianças e adolescentes devem realizar pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa por dia, de forma regular e contínua. As atividades físicas devem ser realizadas de forma prazerosa e lúdica, priorizando os aspectos recreativos e de socialização em detrimento da competição.

3.3 Exercício físico e idade adulta

A atividade física na vida adulta desempenha um papel crucial na promoção da saúde e no bem-estar geral. Durante essa fase, as responsabilidades e demandas diárias muitas vezes tornam desafiador manter uma rotina ativa, porém, é essencial reconhecer a importância de

incorporar exercícios regulares para garantir uma vida saudável e equilibrada. O engajamento em atividades físicas não apenas melhora a saúde cardiovascular e a resistência física, mas também é fundamental para a saúde mental, contribuindo para a redução do estresse e a melhoria da saúde emocional.

O trabalho de Kwan (2012), (2012) trouxe à tona questões vitais sobre a atividade física na transição para a idade adulta. A pesquisa examinou padrões de atividade física ao longo de um período de 12 anos, destacando um declínio notável durante essa fase crucial da vida. Constatou-se uma redução significativa na atividade física durante essa transição, especialmente entre as mulheres que ingressaram em instituições de ensino superior, no geral, houve uma diminuição de 24% na atividade física ao longo do período de 12 anos. Esses achados ressaltam a influência da trajetória educacional e do gênero nos hábitos de atividade física, ressaltando a importância de estratégias específicas para promover e manter hábitos saudáveis durante a transição para a vida adulta.

O estudo de Kwan (2012) acompanhou os participantes a cada dois anos, de 1994-1995 a 2006-2007. Os resultados mostraram que os homens eram mais ativos fisicamente do que as mulheres, e que aqueles que continuaram seus estudos após o ensino médio eram mais ativos fisicamente do que aqueles que não o fizeram.

Dessa forma Kwan (2012) descobriu que o gênero e a trajetória educacional tiveram um impacto significativo nos padrões de atividade física ao longo do tempo. Especificamente, a transição para o ensino pós-secundário pareceu oferecer um mecanismo de proteção contra declínios mais substanciais na atividade física entre as mulheres jovens.

No entanto, houve uma interação significativa de três fatores: tempo, gênero e trajetória educacional na análise da atividade física, sugerindo que a taxa de declínio da atividade física para homens e mulheres também foi diferente dependendo da trajetória educacional. Em relação ao tempo, houve uma diminuição significativa na atividade física ao longo do período de 12 anos, com uma queda particularmente acentuada durante a transição da adolescência para a idade adulta.

De acordo com o Mendes (2011), a quantidade mínima de exercício aeróbico recomendada para a maioria dos benefícios de saúde é de pelo menos 150 minutos por semana de exercício aeróbico de intensidade moderada, acumulados ao longo da semana, que podem ser fracionados em períodos mínimos de 10 minutos. Essa recomendação é para adultos saudáveis que desejam promover e manter a saúde. Além disso, o texto menciona que é possível substituir o exercício aeróbico de intensidade moderada por pelo menos 75 minutos de

atividade aeróbia de intensidade vigorosa por semana, para aqueles que preferem ou têm condições de realizar atividades mais intensas.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) fornece recomendações específicas para níveis de atividade física para diferentes faixas etárias com base nas evidências científicas mais recentes. Aqui estão alguns detalhes adicionais: - Adultos de 18 a 64 anos: a OMS recomenda que adultos nesta faixa etária façam pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada durante a semana, ou pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa. atividade ao longo da semana, ou uma combinação equivalente de ambos. As atividades de intensidade moderada incluem caminhada rápida, ciclismo ou natação, enquanto as atividades de intensidade vigorosa incluem corrida, ciclismo rápido ou prática de esportes como futebol ou basquete. Além disso, os adultos devem realizar atividades de fortalecimento muscular envolvendo os principais grupos musculares em dois ou mais dias por semana. Essas atividades podem incluir levantar pesos, fazer flexões ou abdominais ou usar faixas de resistência (Camargo, 2020).

3.2 Exercício físico, envelhecimento e pessoas idosas

Malina (2001) explicita que realizar atividade física na idade adulta é importante pois melhora a função física e na qualidade de vida nos anos posteriores. Por exemplo, a atividade física regular durante a idade adulta tem sido associada à melhoria da mobilidade, à redução do risco de quedas e à melhoria da função cognitiva em idosos.

Deve-se dar a devida importância ao exercício, pois, de acordo com Chodzko-Zajko (2009), a idade é considerada um fator de risco primário para o desenvolvimento e progressão da maioria dos estados crônicos degenerativos, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade e certos tipos de câncer. Além disso, a população idosa apresenta maior prevalência de condições músculo esqueléticas degenerativas, como osteoporose, artrite e sarcopenia. No entanto, a prática regular de atividade física pode modificar esses riscos (Chodzko-Zajko, 2009).

Segundo Mazzeo et al (1998), com o avanço da idade, ocorre deterioração estrutural e funcional na maioria dos sistemas fisiológicos, mesmo na ausência de doenças discerníveis. Essas alterações fisiológicas relacionadas à idade afetam uma ampla gama de tecidos, sistemas orgânicos e funções, que, cumulativamente, podem impactar as atividades da vida diária e a preservação da independência física em idosos. O declínio na capacidade aeróbica máxima, no desempenho do músculo esquelético e alteração da composição corporal com o

avanço da idade são exemplos de envelhecimento fisiológico, tendo efeitos profundos na saúde e na função física dos idosos.

À medida que envelhecemos, os nossos corpos passam por uma variedade de mudanças estruturais que podem afetar a nossa função física e saúde. Por exemplo, os nossos ossos tornam-se menos densos e mais frágeis, o que pode aumentar o risco de fraturas e quedas. Isto se deve à diminuição da densidade mineral óssea, que ocorre naturalmente com a idade (Chodzko-Zajko, 2009).

As articulações podem ficar mais rígidas e menos flexíveis, o que pode dificultar a movimentação e a realização de atividades diárias. Isto se deve a alterações na cartilagem e no tecido conjuntivo que circunda nossas articulações (Silva e Farinatti, 2007). Os músculos também podem encolher e enfraquecer, uma condição conhecida como sarcopenia, que pode levar à diminuição da força e da mobilidade. Isto se deve a uma combinação de fatores, incluindo diminuição do número de fibras musculares, diminuição da massa muscular e diminuição da qualidade muscular (Silva e Farinatti, 2007).

Além das alterações estruturais, o envelhecimento também pode levar a alterações funcionais no nosso corpo. Por exemplo, o nosso sistema cardiovascular pode tornar-se menos eficiente, o que pode reduzir a nossa capacidade de realizar atividade física e aumentar o risco de doenças cardíacas. Isto se deve a uma variedade de fatores, incluindo uma diminuição na elasticidade dos nossos vasos sanguíneos, uma diminuição no número de células musculares cardíacas e uma diminuição na capacidade do nosso coração de bombear sangue (Silva e Farinatti, 2007).

O sistema respiratório também pode piorar, dificultando a respiração durante exercícios ou outros esforços físicos. Isto deve-se a alterações na estrutura e função dos nossos pulmões, incluindo uma diminuição na capacidade pulmonar e uma diminuição na capacidade dos nossos pulmões de troca oxigênio e dióxido de carbono (Exercise and Physical Activity for Older Adult, 1999).

O sistema nervoso pode tornar-se menos responsivo, o que pode afetar nosso equilíbrio e coordenação. Isso se deve a uma diminuição no número de células nervosas e a uma diminuição na velocidade de transmissão dos impulsos nervosos. (Chodzko-Zajko, 2009)

Diante de tantos acometimentos causados pela idade, a atividade física e o exercício podem ajudar a atenuar as diminuições de massa e força muscular relacionadas ao envelhecimento. Por exemplo, o exercício pode aumentar o número e a ativação de células satélites, que são importantes para a regeneração e reparação muscular. O exercício também

pode melhorar o metabolismo muscular, incluindo a sensibilidade à insulina e a função mitocondrial, o que pode ajudar a manter a massa e a função muscular com a idade. Além disso, o exercício pode melhorar a qualidade muscular, que se refere à composição do tecido muscular em termos de infiltração de gordura, tecido conjuntivo e tamanho das miofibrilas (Distefano, 2017).

De acordo com Chodzko-Zajko (2009), a prescrição de exercícios para idosos deve idealmente incluir exercícios aeróbicos, exercícios de fortalecimento muscular e exercícios de flexibilidade. Além disso, indivíduos com risco de queda ou dificuldade de mobilidade também devem realizar exercícios específicos para melhorar o equilíbrio, além dos demais componentes da aptidão física relacionada à saúde.

Chodzko-Zajko (2009) fornece recomendações mais específicas para exercícios de flexibilidade e equilíbrio para idosos. Os exercícios de flexibilidade devem ser realizados pelo menos 2 dias por semana, com alongamentos sustentados de intensidade moderada para cada grupo muscular principal e movimentos estáticos em vez de movimentos dinâmicos. O exercício de equilíbrio é recomendado para indivíduos que caem frequentemente ou têm problemas de mobilidade, e devem incluir posturas progressivamente difíceis que reduzam gradualmente a base de apoio, movimentos dinâmicos que perturbem o centro de gravidade, estressando grupos musculares posturais ou reduzindo a entrada sensorial. No entanto, atualmente não existem recomendações específicas relativamente à frequência, intensidade ou tipo de exercícios de equilíbrio para idosos devido à falta de evidências de investigação adequadas.

Em relação à intensidade do exercício para idosos, Chodzko-Zajko (2009) traz recomendações específicas. Para o exercício aeróbio, a intensidade deve ser moderada (5-6) numa escala de 0 a 10 para o nível de esforço físico durante pelo menos 30 minutos por dia, acumulados em sessões de pelo menos 10 minutos cada. Para atividades de intensidade vigorosa, recomenda-se pelo menos 20 minutos de atividade contínua. Para exercícios resistidos, a intensidade deve estar entre moderada (5-6) e vigorosa (7-8) em uma escala de 0 a 10, com pelo menos 2 dias por semana de treinamento. É importante observar que a intensidade do exercício deve ser individualizada com base no nível de condicionamento físico e estado de saúde de cada pessoa, sendo recomendável consultar um profissional de saúde antes de iniciar um novo programa de exercícios.

Além disso, o Colégio Americano de Medicina de Esportes Recomenda que os adultos mais velhos realizem atividades físicas aeróbicas moderadas por pelo menos 30

minutos por dia, cinco dias por semana, ou atividades físicas aeróbicas vigorosas por pelo menos 20 minutos por dia, três dias por semana (McPhee, 2016).

O treinamento resistido, em particular, demonstrou ser eficaz na promoção de hipertrofia muscular e ganhos de força em idosos (Distefano, 2017). Outros tipos de exercício, como o treino aeróbico e o treino intervalado de alta intensidade, também podem ser benéficos para a manutenção da massa e função muscular com a idade (Distefano, 2017)

No geral, a atividade física e o exercício são componentes importantes do envelhecimento saudável, especialmente quando se trata de manter a massa, força e função muscular esquelética. Ao praticar exercício físico regular, os idosos podem ajudar a neutralizar os efeitos negativos do envelhecimento nos seus músculos e a manter a sua independência e qualidade de vida.

Distefano (2017) destaca que além do exercício, uma boa nutrição também é importante para manter a massa e a função muscular com a idade. A ingestão adequada de proteínas é particularmente importante, pois a proteína é essencial para o crescimento e reparação muscular. Os adultos mais velhos podem necessitar consumir mais proteínas do que os adultos mais jovens para manter a massa muscular e devem procurar consumir alimentos ricos em proteínas em cada refeição.

4. A IMPORTÂNCIA DOS ESPAÇOS PÚBLICOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICA

Espaços públicos possuem um papel crucial na promoção da atividade física e na melhoria da saúde das comunidades urbanas. Esses locais, que podem variar de parques a praças e trilhas ao ar livre, proporcionam oportunidades acessíveis e inclusivas para que pessoas de todas as idades possam se engajar em exercícios físicos e atividades recreativas. A importância desses espaços reside não apenas na sua disponibilidade, mas também na maneira como são planejados, projetados e mantidos, criando ambientes propícios para a prática de atividades físicas.

Os espaços públicos de lazer são importantes para a prática de exercícios físicos por diversos motivos. Primeiramente, eles são acessíveis a toda a população, independentemente de sua condição financeira, o que democratiza o acesso à prática de atividades físicas. Além disso, esses espaços geralmente oferecem uma variedade de opções de atividades físicas, como caminhadas, corridas, ciclismo, musculação ao ar livre, entre outras, o que permite que as pessoas escolham a atividade que mais se adequa às suas preferências e necessidades (Kunzbler et al., 2014).

Outro ponto importante é que a prática de atividades físicas em espaços públicos de lazer pode ser uma forma de socialização e integração entre as pessoas, o que pode contribuir para a melhoria da saúde mental e emocional (Kunzbler et al., 2014).

No entanto, de acordo com Kunzbler et al. (2014), ainda há carência de estudos sobre a prática de atividades físicas em espaços públicos de lazer, o que pode dificultar a elaboração de políticas públicas e ações específicas para incentivar a prática de atividades físicas nesses locais. Por isso, é importante que sejam realizadas mais pesquisas sobre o assunto, a fim de identificar as principais barreiras e facilitadores para a prática de atividades físicas em espaços públicos de lazer e desenvolver estratégias eficazes para incentivar a população a se exercitar regularmente.

A presença de espaços públicos bem projetados para atividades físicas não apenas estimula a prática regular de exercícios, mas também promove a saúde e o bem-estar nas comunidades urbanas. Esses locais proporcionam uma oportunidade valiosa para aliviar o estresse, reduzir o sedentarismo, fortalecer os laços sociais e, assim, melhorar a qualidade de vida dos cidadãos. Além disso, a utilização desses espaços contribui para a prevenção de

doenças crônicas relacionadas à inatividade física, como a obesidade e as doenças cardiovasculares, tornando-os um recurso fundamental na promoção da saúde pública.

Kunbzler et al., (2014) mencionam que a percepção do ambiente é um fator de influência para a frequência e estímulo na utilização de parques urbanos para a realização de atividades físicas, e que fatores intrínsecos também são de fundamental importância para um estilo de vida mais ativo. Destaca-se que existem diversas barreiras para a prática de atividade física em espaços públicos de lazer, e que o perfil dos praticantes é uma informação importante para profissionais da área da saúde e gestores do esporte e lazer para que ações específicas possam ser planejadas e realizadas de maneira eficiente.

Esses espaços geralmente devem ser bem iluminados e seguros, o que pode aumentar a sensação de segurança dos usuários e incentivar a prática de atividades físicas em horários alternativos (Kunbzler et al., 2014).

McPhee (2016) sugere que algumas formas de promover a atividade física entre os idosos incluem manter os custos baixos e o prazer elevado, facilitar atividades em grupo, aumentar a autoeficácia para o exercício e promover normas e práticas sociais que contribuam para o aumento da atividade física.

Além disso, McPhee (2016) sugere que a participação em atividade física é mais provável quando as pessoas têm redes sociais maiores e quando as normas sociais entre os seus pares incluem ser fisicamente ativo. Portanto, as autoridades locais poderiam considerar estabelecer parcerias com organizações comunitárias para oferecer atividades físicas em grupo, promovendo a atividade física através de grupos e outros canais de comunicação, e oferecendo incentivos à participação em programas de atividade física.

Segundo Spiteri (2019) algumas das barreiras mais comuns à participação em atividades físicas entre adultos de meia-idade e idosos incluem a falta de apoio social de amigos ou familiares, a presença de colegas durante a realização de atividades físicas e fatores ambientais, como as condições climáticas e preocupações de segurança.

Dessa forma, políticos podem criar ambientes que promovam a atividade física entre adultos de meia-idade e idosos de várias maneiras. Por exemplo, eles podem investir em infraestrutura para atividade física, como parques, trilhas para caminhada e ciclovias. Também podem trabalhar com empresas e organizações locais para promover a atividade física no local de trabalho e em outros ambientes comunitários. Além disso, podem implementar políticas que incentivem a atividade física, como programas de incentivo

financeiro ou políticas de uso do solo que promovam o acesso a instalações de atividade física.

Assim como idosos, outras faixas etárias podem se apropriar desses locais mesmo que suas barreiras sejam outras.

Melanorouzi (2015) destaca que o tipo de atividade e o gênero podem influenciar significativamente a motivação e o comportamento da atividade física. Por exemplo, o estudo concluiu que as mulheres eram mais propensas a serem motivadas por fatores relacionados com a aparência, como o controle do peso e a imagem corporal, enquanto os homens eram mais propensos a serem motivados pela competição e por fatores relacionados com o ego. Além disso, constatou que diferentes tipos de atividades estavam associados a diferentes motivos de participação. Por exemplo, os desportos coletivos foram associados a uma maior motivação para afiliação e competição/ego, enquanto atividades individuais como correr e nadar foram associadas a uma maior motivação para o domínio e o bem-estar psicológico.

Em relação à atividade física em crianças e adolescentes, existem outras barreiras, como constatou Sallis (2000) que as dificuldades percebidas estavam inversamente associadas à atividade física em crianças, incluindo falta de tempo, falta de interesse, falta de acesso às instalações e preocupações de segurança. Nos adolescentes, o comportamento sedentário depois da escola e nos finais de semana foi inversamente associado à atividade física, sugerindo que o tempo gasto em atividades sedentárias pode ser uma barreira à atividade física. Além disso, a falta de apoio social e incentivo por parte dos pais, colegas e professores foi identificada como uma barreira à atividade física tanto em crianças como em adolescentes.

Para crianças de 4 a 12 anos, algumas variáveis influenciam a atividade física. O sexo, por exemplo, em 81% das comparações, os meninos eram mais ativos que as meninas. Outras variáveis que foram consistentemente associadas à atividade física em crianças incluíram excesso de peso dos pais, dieta saudável, acesso a programas/instalações e tempo passado ao ar livre. Para adolescentes de 13 a 18 anos, as variáveis que foram consistentemente associadas à atividade física incluíram sexo (masculino), etnia (branca), idade (inversa), competência percebida para atividades, intenções, depressão (inversa), atividade física anterior, esportes comunitários, e busca de sensações, apoio dos pais, apoio de outras pessoas, atividade física entre irmãos, ajuda direta dos pais e oportunidades para praticar exercícios (Sallis, 2000).

Nos adolescentes, a competência percebida para a atividade estava mais fortemente associada à atividade física do que nas crianças. Além disso, embora o excesso de peso dos

país tenha sido um correlato consistente da atividade física em crianças, não foi tão consistentemente associado à atividade física em adolescentes (Sallis, 2000).

Essas informações são importantes para entender as motivações e barreiras para a prática de atividades físicas em ambientes públicos de lazer, e podem ajudar a desenvolver estratégias para incentivar a população a se exercitar regularmente. Por exemplo, se os idosos são motivados pela orientação médica, pode ser interessante desenvolver campanhas de conscientização sobre os benefícios do exercício físico para a saúde nessa faixa etária. Já se os jovens assumem prazer na realização da prática, pode ser interessante desenvolver atividades que sejam mais atrativas para essa faixa etária, como aulas de dança ou atividades esportivas em grupo (Kunzler et al., 2014).

Diante de tantas dificuldades, é evidente que espaços públicos destinados à atividade física sejam uma plataforma de inclusão, onde pessoas de diferentes idades, origens étnicas, níveis de aptidão e recursos financeiros podem se reunir e participar em igualdade. Além disso, espaços públicos bem cuidados e seguros desempenham um papel significativo na construção de comunidades mais saudáveis e vibrantes, onde os cidadãos se sentem inspirados a adotar estilos de vida ativos. Portanto, a importância desses espaços na promoção da atividade física é indiscutível, e a valorização e o investimento neles desempenham um papel central na construção de sociedades mais saudáveis e resilientes.

Outro aspecto político e relevante para o incentivo da prática de exercício é referente aos gastos públicos.

Rolim, Amaral e Monteiro (2007) afirmaram que a adoção de uma rotina regular e orientada de exercícios físicos por pacientes hipertensos resultou em uma economia significativa nos custos do tratamento ambulatorial. Os resultados mostraram que, após um ano de condicionamento físico supervisionado, houve uma redução de 28% no número de consultas e serviços prestados pelo sistema de saúde e uma diminuição de 25% na distribuição de medicamentos. Além disso, houve uma economia de 45% nas despesas com exames clínicos laboratoriais. No montante total de procedimentos, houve uma economia de 35,8% em um ano de prática regular de exercícios físicos, com projeção de R\$ 28.886,68/100 pacientes.

Os resultados de Rolim, Amaral e Monteiro (2007) sugerem que a implantação de programas de exercício físico pode ser uma opção importante para otimizar gastos e melhorar a qualidade de vida da população hipertensa de baixa renda. Além disso, a prática regular de

exercícios físicos pode ajudar a prevenir complicações de saúde relacionadas à hipertensão, o que pode resultar em uma redução ainda maior nos custos do tratamento a longo prazo.

Entretanto, os resultados de Queiroz et al. (2013) destacam a importância dos profissionais de Educação Física para a obtenção de melhores resultados em programas de exercício em espaços públicos, isto pois o trabalho avaliou a efetividade da prescrição individualizada de caminhada sem a supervisão da execução, ou seja, sem a presença de um profissional de Educação Física ou outro especialista para orientar e monitorar a prática da atividade física. Os resultados indicaram que a caminhada não supervisionada foi efetiva em melhorar a aptidão física da amostra geral (todos os participantes que participaram da avaliação inicial) e proporcionar benefícios específicos sobre os fatores de risco cardiovascular em indivíduos que apresentavam fatores alterados. No entanto, os resultados indicaram que não ocorreram alterações significativas nos fatores de risco cardiovascular nesses mesmos participantes, com exceção da redução da pressão arterial diastólica, embora nos subgrupos com fatores de risco alterados se tenha observado reduções significativas das pressões (Queiroz et al., 2013).

Kunbzlér (2014) colabora apontando que a orientação profissional em espaços de lazer para a prática de atividades físicas é importante para ajudar os praticantes a superarem essas barreiras e a desenvolverem um estilo de vida mais ativo. Profissionais da área da saúde, como educadores físicos e fisioterapeutas, podem orientar os praticantes sobre a importância do aquecimento e alongamento antes da prática de atividades físicas, bem como sobre a escolha adequada de exercícios e a intensidade ideal para cada indivíduo. Além disso, gestores do esporte e lazer podem desenvolver estratégias para melhorar a infraestrutura dos espaços públicos de lazer, tornando-os mais atrativos e seguros para a prática de atividades físicas.

4.1 A cidade de bauru

O município de Bauru foi alvo da presente investigação. O município está localizado no centro-oeste do estado de São Paulo, Brasil, possui uma área de 667,684 km², e população estimada em 379,146 pessoas, com densidade demográfica de 567,85 habitantes por quilômetro quadrado (IBGE, 2022). Munhoz (2020) identificou em Bauru cerca de 100 locais públicos para a prática de atividades físicas entre áreas verdes, pistas de caminhada e academias ao ar livre, a partir de dados fornecidos pela Secretaria Municipal de Esportes e Lazer de Bauru.

Moreno (2021) destaca que a cidade de Bauru conta com espaços públicos para a prática de atividades físicas em quase todos os bairros, como áreas verdes, pistas de caminhada e academias ao ar livre. Menciona também que a orientação feita por um profissional pode conferir maior adesão à prática de atividades e exercícios físicos nesses locais, dando maior segurança para os praticantes, principalmente se tratarmos do público idoso.

De acordo com Moreno (2021), a utilização dos espaços disponíveis próximos à residência parece ser uma medida interessante devido à facilidade de acesso e baixo custo de deslocamento. Destacando que a proximidade ao local pode ser determinante para manter a população mais ativa, pois quanto mais longe o espaço for da residência, maior a chance de não utilizar.

A prática de exercícios e atividades físicas pode revelar uma parte vital do estilo de vida dos habitantes. O município, ciente dos benefícios da atividade física para a saúde e o bem-estar de sua população, adota uma abordagem na promoção da prática de exercícios com algumas iniciativas e programas que visam incentivar os cidadãos de todas as idades a adotar um estilo de vida ativo.

Uma das estratégias mais notáveis de Bauru é a promoção de atividades físicas por meio de chamamentos públicos. Esses chamamentos englobam uma variedade de modalidades esportivas, principalmente esportes mais tradicionais, como futebol e basquete. Esse tipo de iniciativa atende preferencialmente a crianças e adolescentes.

Os chamamentos públicos não apenas incentivam a participação em atividades esportivas, mas também a chance de socialização, permitindo que os usuários se envolvam em comunidades esportivas e estabeleçam conexões significativas com outros entusiastas da atividade física.

5. METODOLOGIA

5.1 Características do estudo e aspectos éticos

Este trabalho faz parte de uma pesquisa mais ampla denominada "Nutrição, Condicionamento Físico, Qualidade de Vida e Obesidade em Ambiente Urbano: Análise Integrativa dos Fatores Fisiológicos e Comportamentais (Grupo ACTIVNUTRI&URB)". O propósito deste projeto é realizar uma análise abrangente do perfil da obesidade na área urbana de Bauru, identificando os fatores comportamentais e fisiológicos que influenciam os residentes. Além disso, visa propor ações multidisciplinares em colaboração com instituições públicas para desenvolver estratégias visando o controle da obesidade no município. Este estudo específico contribui para atingir alguns dos objetivos principais da pesquisa global, que foi aprovada pelo comitê de ética local (Protocolo CAAE: 32232620.4.0000.5398 - Parecer: 4.212.978) e seguiu os princípios éticos da Declaração de Helsinque e da Associação Médica Mundial (WORLD MEDICAL ASSOCIATION, 2014).

5.2 Análise situacional – Perfil de usuários e utilização dos espaços

Utilizando o questionário do Sistema de Observação de Atividades Físicas e Recreativas na População (SOPARC), um instrumento direto para identificar o público e suas atividades em parques locais, foram avaliados oito locais (aqueles com maior frequência de público, conforme identificado na análise estrutural). O método SOPARC envolve uma avaliação momentânea do uso do parque, realizando "varreduras" para contar e categorizar os usuários e suas atividades em um momento específico. Os observados foram classificados por sexo (masculino ou feminino) e faixa etária estimada (crianças de 0 a 12 anos, adolescentes de 13 a 20 anos, adultos de 21 a 59 anos e idosos acima de 60 anos). As atividades foram categorizadas por tipo (exercícios de força, alongamento, caminhada, corrida, futebol, vôlei, basquete, tênis, skate, patins, ciclismo, brincadeiras, sentado, em pé) e intensidade (sedentário, leve ou vigoroso).

Para esta pesquisa, foram realizadas quatro visitas diárias em horários pré-definidos:

- Manhã (entre 7h e 9h30min)
- Meio do dia (entre 10h30min e 13h30min)
- Tarde (entre 14h30min e 17h30min)
- Fim de tarde (entre 18h30min e 20h)

Estas visitas ocorreram em três dias sem chuva, sendo dois dias de semana e um dia de fim de semana, entre maio de 2022 e janeiro de 2023. Durante esse período, os pesquisadores fizeram mais de 5494 observações nos oito locais selecionados.

5.3 Locais observados

Segue abaixo a lista de locais observados:

Tabela 1: Locais Observados

	Endereço	Latitude	Longitude
1	Avenida Luiz Edmundo Carrijo Coube - Núcleo Habitacional Presidente Geisel - Bauru	-22344735	-490315206
2	Avenida Cônego Anibal Difrância - Parque Vista Alegre - Bauru	-22302174	-49067178
3	Avenida Duque de Caxias, 30-Jardim Marambá - Bauru	-49045627	-22324454
4	Rua Carmini Angelo Delicada, 3 – Núcleo Residencial Otavio Rasi – Bauru	-223.035.964	-49004576
5	5 Avenida Getúlio Vargas, 18 - Jardim Europa - Bauru	-22348441	-49053351
6	Avenida Getúlio Vargas, 15-Jardim América - Bauru	-22345167	-49055933
7	Avenida Marcos de Paula Raphael, 19 - Núcleo Habitacional Mary Dota - Bauru	-22292707	-49048222
8	Avenida Rizik Eid Gebara, 6- Isaura Pitta Garms - Bauru	-22288309	-49030288

Fonte: Autoria Própria

5.4 Tratamento estatístico

A estatística descritiva, por meio de números absolutos e frequência, foi utilizada para a apresentação dos dados categóricos. Para análise da relação entre o grupo etário e o nível de intensidade da atividade física praticada utilizou-se a correlação de Pearson. O nível de

significância adotado foi de $p \leq 0,05$. Todos os procedimentos estatísticos foram realizados no SPSS versão 18 (Statistical Package for Social Sciences, Inc., EUA).

6. RESULTADOS

No capítulo de resultados da pesquisa, adentra-se na essência das descobertas obtidas por meio da metodologia aplicada e da coleta de dados. Aqui, os leitores terão acesso a uma análise minuciosa das informações colhidas, permitindo uma compreensão mais completa dos fenômenos investigados. A seção é estruturada de forma a destacar os principais resultados identificados em cada um dos locais, ao longo do estudo. Este capítulo fornece uma base sólida para a avaliação das evidências e conclusões, contribuindo para um aprofundamento no conhecimento sobre o tópico de pesquisa e suas implicações.

Durante o estudo foram feitas um total de 5494 observações, foi constatado que 58,3% eram do sexo masculino, representando 3202 indivíduos, enquanto 41,7% eram do sexo feminino, somando 2292 participantes. Quanto à distribuição por faixa etária, os dados revelaram a presença de 319 crianças (5,8%), 363 adolescentes (6,6%), 3548 adultos (64,6%) e 1264 idosos (23,0%) nos locais observados.

No que diz respeito às atividades físicas realizadas, a maioria, composta por 50,0% dos usuários, optou por caminhada, seguida por 18,0% que praticavam corrida e 11,7% que se dedicavam ao ciclismo. Uma parcela de 20,3% dos 1114 usuários restantes praticava diferentes atividades, como alongamentos, exercícios de força e esportes variados. Em relação à intensidade das atividades, a maior parte, equivalente a 61,2%, correspondia a atividades de intensidade leve, seguidas por atividades vigorosas, representando 28,4%, e por fim, atividades sedentárias, com 10,5% dos participantes engajados nesse tipo de prática.

6.1 Grupos Etário e Intensidade

Os resultados da análise de correlação revelaram uma significativa e negativa relação entre o grupo etário e o nível de intensidade das atividades praticadas, indicando que, à medida que a idade avança, a intensidade do exercício tende a diminuir. Quando examinamos os dados com todas as amostras, notamos que a correlação era estatisticamente significativa, mas de baixa magnitude, com um valor de $r=-0,033$ e $p=0,015$. Após excluir as crianças e adolescentes da análise e focar apenas em adultos e idosos, a correlação ganhou um pouco mais de força, com um coeficiente de $r=-0,232$ e $p<0,001$.

A seguir, a tabela 1 e a figura 1 apresentam a distribuição da quantidade de pessoas por faixa etária em todos os locais observados durante o estudo, e a distribuição da

intensidade por faixa etária em todos os locais observados durante a pesquisa, respectivamente:

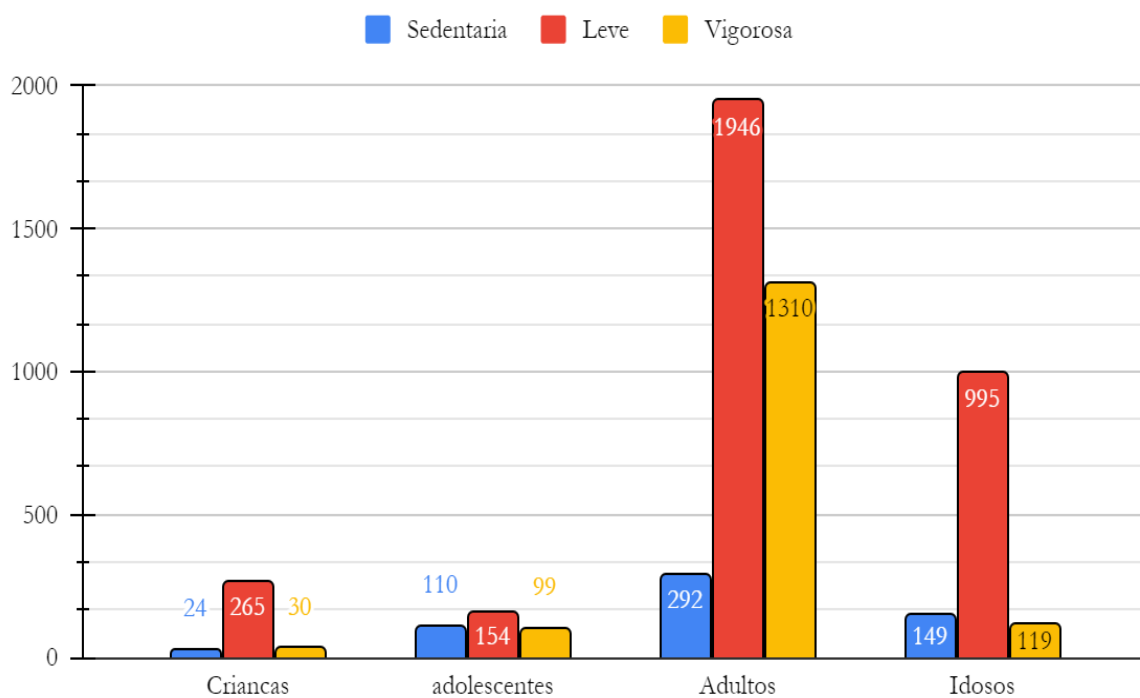
Tabela 2: Quantidade de pessoas por faixa etária em todos os locais

Faixa Etária	Frequência	Porcentagem
Crianças (até 12 anos)	319	5,8
Adolescentes (de 13 a 20 anos)	363	6,6
Adulto (21 a 59 anos)	3548	64,0
Idoso (60 anos ou mais)	1264	23,0
Total	5494	100

Fonte: Autoria própria

As crianças representaram 5,8% do total de frequentadores. Os adolescentes corresponderam a 6,6% do total, com 363 observações. Os adultos foram a maioria esmagadora, representando 64% do total, com 3.548 presentes. Os idosos também estavam bem representados, correspondendo a 23,0% do total, com 1.264.

Figura 1: Intensidade por faixa etária em todos os locais



Fonte: Autoria Própria

Sobre a intensidade, a maioria das crianças, 83,1%, estava envolvida em atividades de intensidade leve, com 265 crianças nessa categoria. Uma parcela menor 9,4% participaram de atividades vigorosas, enquanto 7,5% se envolveram em atividades sedentárias.

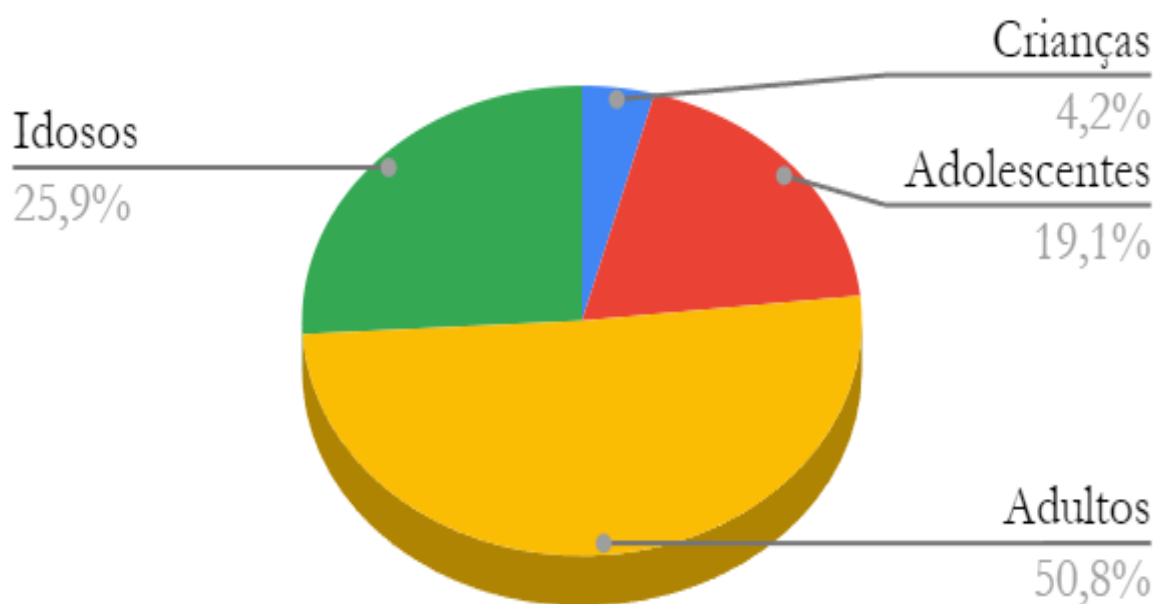
Os adolescentes mostraram uma distribuição equilibrada de intensidade, com a maioria 42,4% envolvida em atividades de intensidade leve, 27,3% em atividades vigorosas e 30,3% em atividades sedentárias.

Os adultos envolveram-se 54,8% em atividades de intensidade leve, 36,9% em atividades vigorosas e 8,2% em atividades sedentárias.

A maioria dos idosos (78,7%) participaram de atividades de intensidade leve, com 9,4% se envolvendo em atividades vigorosas e 11,8% em atividades sedentárias.

A seguir, apresenta-se os dados relativos à percentagem dessas pessoas observadas em diferentes faixas etárias por intensidades da atividade física praticada de todos os locais que foram objeto de observação.

Figura 2: Distribuição da atividade sedentária entre os diferentes grupos etários

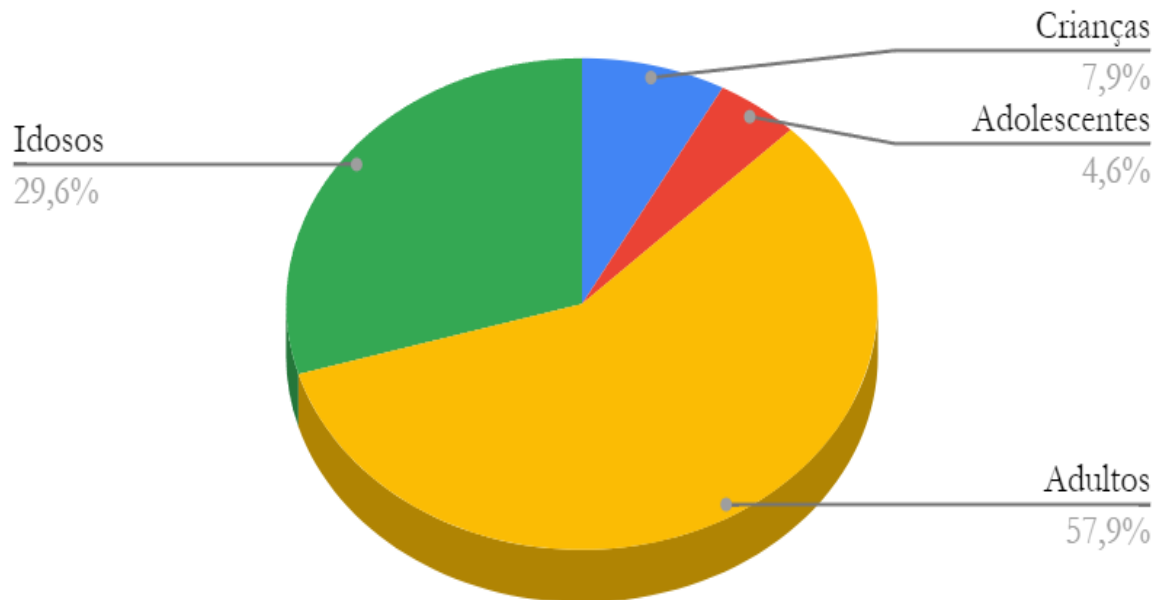


Fonte: Autoria própria.

Os adultos são o grupo mais representado na categoria sedentária, com 292 participantes. Adolescentes e crianças têm menos participantes em atividades sedentárias, com 110 e 24, respectivamente, mas a quantidade de adolescentes em atividade sedentária é

relevante quando comparada às outras intensidades. Os idosos têm 149 participantes na categoria sedentária.

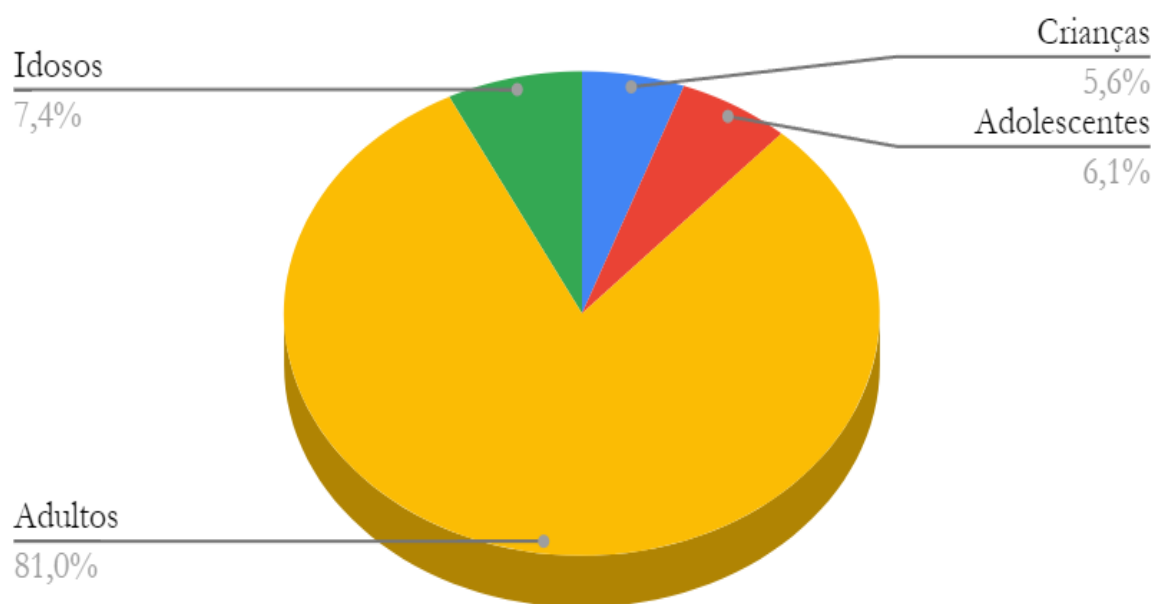
Figura 3: Distribuição da atividade leve Entre os Diferentes Grupos Etários



Fonte: Autoria própria

Os adultos lideram em atividades leves, com 1946 participantes, os idosos são os segundos mais presentes, inclusive a maioria dos idosos realizavam atividades leves, com 995 observações. Adolescentes e crianças demonstram menor envolvimento em atividades leves, com 154 e 265 participantes, respectivamente.

Figura 4: Distribuição da atividade Vigorosa Entre os Diferentes Grupos Etários



Fonte: Autoria própria

Os adultos são o grupo mais envolvido em atividades físicas vigorosas, com 1310 participantes nessa categoria.

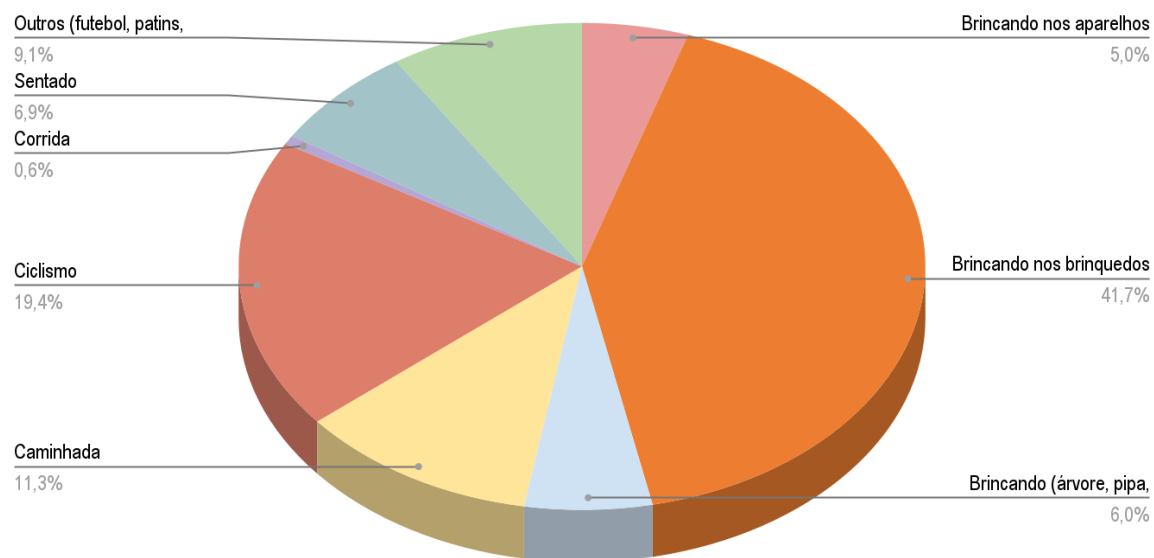
Os outros três grupos, possuem números próximos, e pouco consideráveis quando comparado com os adultos participantes em atividades vigorosas, crianças tem 90, os adolescentes aparecem com 99 participantes e os idosos com 119 participantes.

Em resumo, os dados indicam que os adultos estão mais envolvidos em atividades vigorosas e leves e sedentárias. Os adolescentes demonstram envolvimento tanto em atividades vigorosas quanto em atividades leves, mas sua maior porcentagem trata de atividades sedentárias, as crianças têm uma preferência por atividades leves. Os idosos tendem a se envolver mais em atividades leves e sedentárias, são a segunda porcentagem quando trata-se dessas intensidades.

6.3 Tipos de atividades físicas praticadas por faixa etária

A seguir, apresenta-se os dados relativos à porcentagem e quantidade de pessoas nos diferentes tipos de atividades praticadas por faixa etária

Figura 5: Tipos de atividade física praticadas por crianças

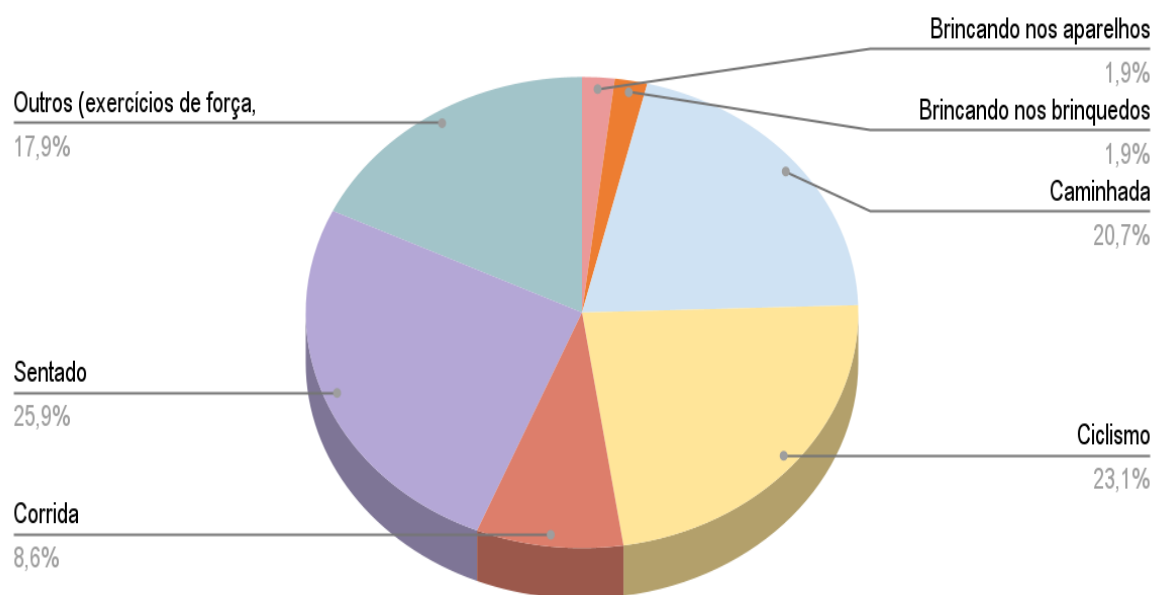


Fonte: Autoria Própria

A maioria das crianças prefere brincar nos brinquedos disponíveis (41,7%), com 6% brincando em outras circunstâncias (árvore, pipa, etc.). Com 19,4% o ciclismo foi a segunda atividade mais popular entre as crianças. Outros (futebol, patins, patinete, em pé) representaram 9,1%.

Outras atividades como caminhada (11,3%), corrida (0,6%) e estar sentado (6,9%), embora menos praticadas em comparação com as atividades acima, ainda representaram uma parcela significativa de crianças envolvidas.

Figura 6: Tipos de atividade física praticadas por adolescentes

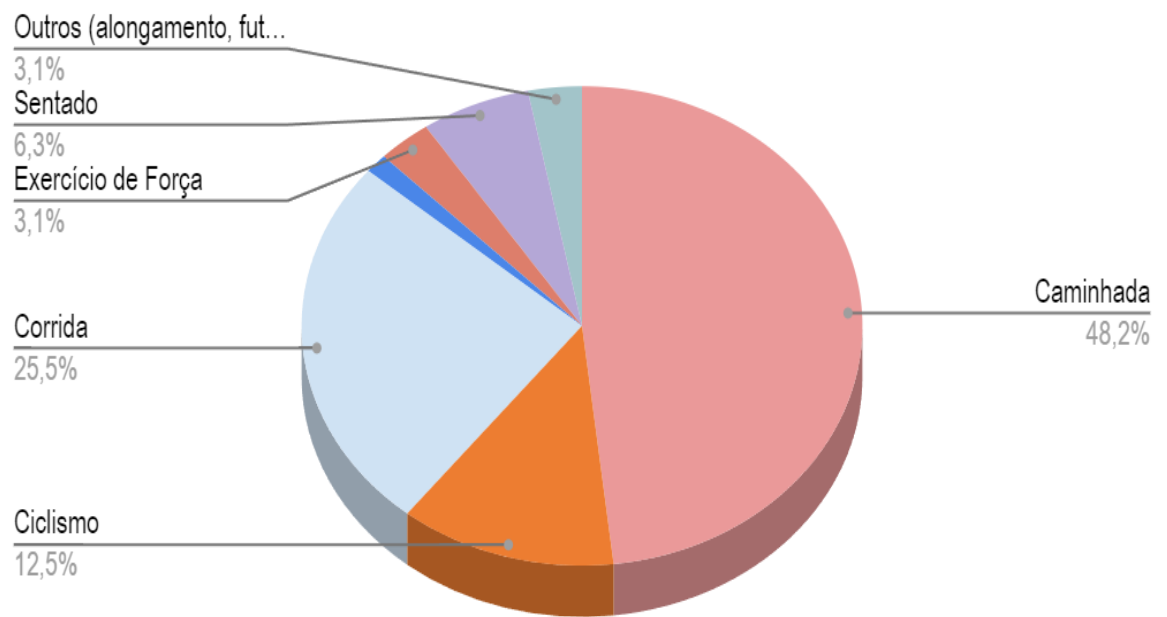


Fonte: Autoria Própria

Nota-se que uma parcela considerável dos adolescentes 20,7% escolheu a caminhada como atividade física. Cerca de 23,1% dos adolescentes praticavam ciclismo. Uma porcentagem considerável de adolescentes 17,9% praticava uma variedade de atividades, incluindo exercícios de força, futebol, patins, patinete, skate e atividades em pé.

Contudo destaca-se surpreendentemente que 25,9% dos adolescentes estavam realizando atividades sedentárias, em especial "sentado" como atividade.

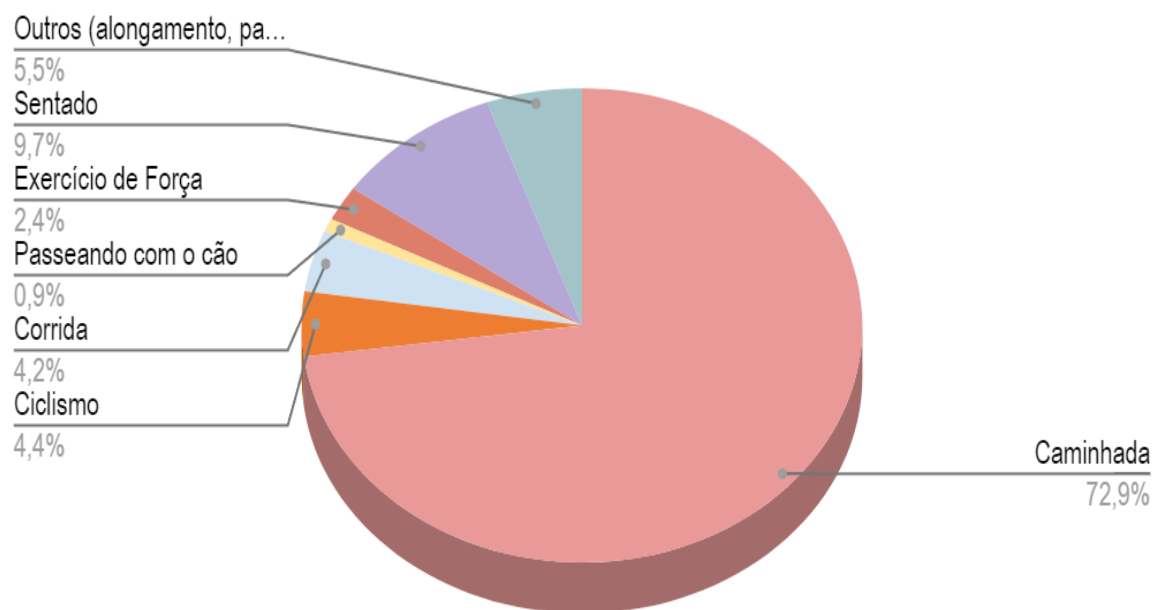
Figura 7: Tipos de atividade física praticadas por Adultos



Fonte: Autoria Própria

A caminhada foi a atividade mais praticada pelos adultos, com 48,2% das observações registradas sendo dessa opção de atividade física. Corrida e ciclismo representaram uma parte significativa das atividades físicas dos adultos, com 25,5% e 12,5%, respectivamente, Passeando com o cão (azul), representa a menor porcentagem 1,3%. Cerca de 6,3% dos adultos estavam "sentados" durante as observações.

Figura 8: Tipos de atividade física praticadas por Idosos



Fonte: Autoria Própria

A maioria dos idosos, 72,9%, relatou a prática de caminhada como sua atividade física preferida. A porcentagem de idosos observados “sentados” foi de 9,7%. Apenas 2,4% dos idosos foram observados no exercício de força.

6.4 Frequência e Intensidade

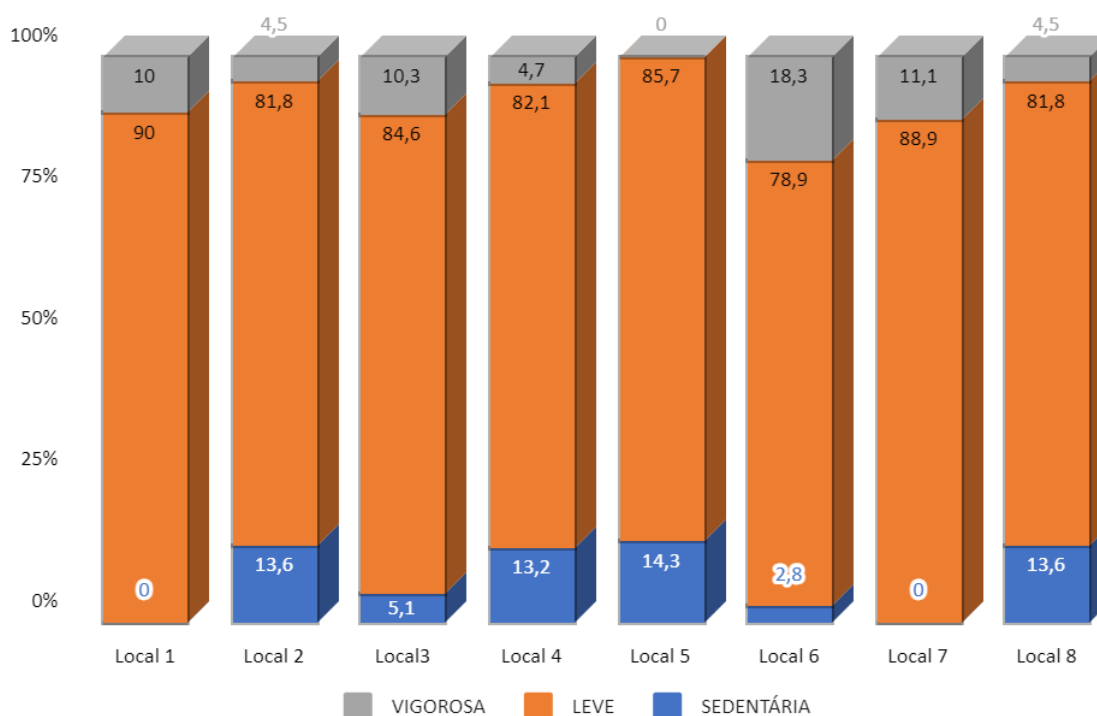
A seguir, apresenta-se os dados relativos à frequência e intensidade da participação em atividades físicas em todos os locais que foram objeto de nossa observação. Além disso, uma descrição dos dados obtidos em cada um desses locais por faixa etária.

6.4.1 Frequência e intensidade das crianças por locais observados

Os dados provenientes de 319 observações oferecem um olhar detalhado sobre as atividades físicas entre crianças. Surpreendentemente, apenas 7,5% foram classificadas como sedentárias, enquanto uma maioria expressiva, representando 83,1%, participou de atividades leves. Além disso, 9,4% das crianças estiveram envolvidas em atividades vigorosas. Esses números refletem uma tendência bastante positiva, com uma proporção relativamente baixa de crianças sedentárias e uma participação significativa em atividades leves e vigorosas. Essa diversidade de engajamento em diferentes níveis de atividade física destaca a importância de

incentivar e promover a variedade de atividades entre as crianças desde cedo, estabelecendo hábitos saudáveis que possam ser mantidos ao longo da vida.

Figura 9: Prevalência de intensidade nos locais observados entre as crianças



Fonte: Autoria Própria

Os resultados revelam variações significativas na distribuição das atividades das crianças nos oito locais estudados. Observou-se que a predominância de atividades sedentárias foi mais evidente nos locais 2, 4, 5 e 8, com percentuais que variam de 13,2% a 14,3%. Em contrapartida, os locais 3 e 6 apresentaram os menores índices de atividade sedentária, com apenas 5,1% e 2,8%, respectivamente. Esse contraste sugere uma possível influência do ambiente ou da disposição dos espaços na promoção de atividades mais ativas ou sedentárias entre as crianças.

Quanto às atividades leves, todos os locais demonstraram uma proporção considerável, com percentuais que oscilam entre 78,9% e 88,9%. Isso sugere uma tendência geral de envolvimento em atividades de intensidade leve independentemente do local, indicando uma certa uniformidade nesse aspecto.

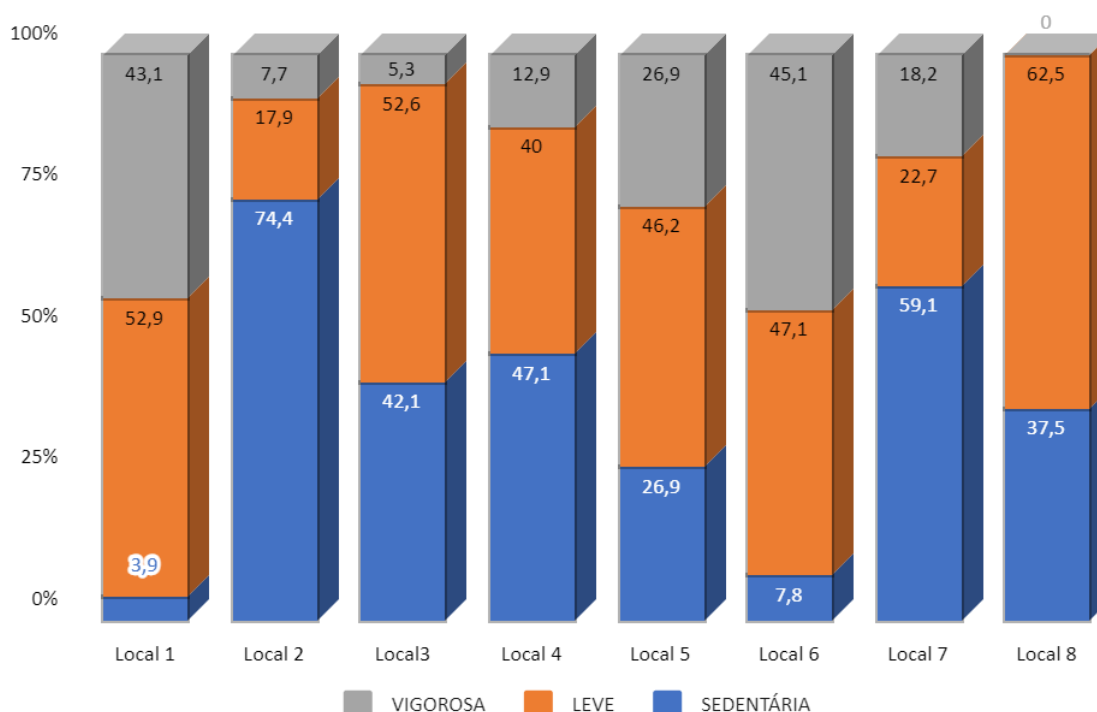
No que diz respeito às atividades vigorosas, percebe-se uma variação mais significativa. Enquanto alguns locais, como os Locais 6 e 7, registraram percentuais mais

altos de atividades vigorosas, com 18,3% e 11,1%, respectivamente, outros locais, como os Locais 5 e 8, não apresentaram registros de atividade vigorosa entre as crianças durante as observações.

6.4.2 Frequência e intensidade dos adolescentes por locais observados

De acordo com os dados obtidos, de um total de 363 observações, verificou-se que 30,3% dos adolescentes foram classificados como sedentários, enquanto 42,4% participaram de atividades leves e 27,3% estiveram envolvidos em atividades vigorosas.

Figura 10: Prevalência de intensidade nos locais observados entre os adolescentes



Fonte: Autoria Própria

Os adolescentes demonstraram uma distribuição variada de atividades sedentárias nos oito locais avaliados. Destacam-se os locais 2, 3, 4 e 7, onde uma proporção significativa de adolescentes esteve envolvida em atividades sedentárias, variando de 42,1% a 74,4%. Em contrapartida, os locais 1, 6 e 8 apresentaram os menores índices de atividades sedentárias.

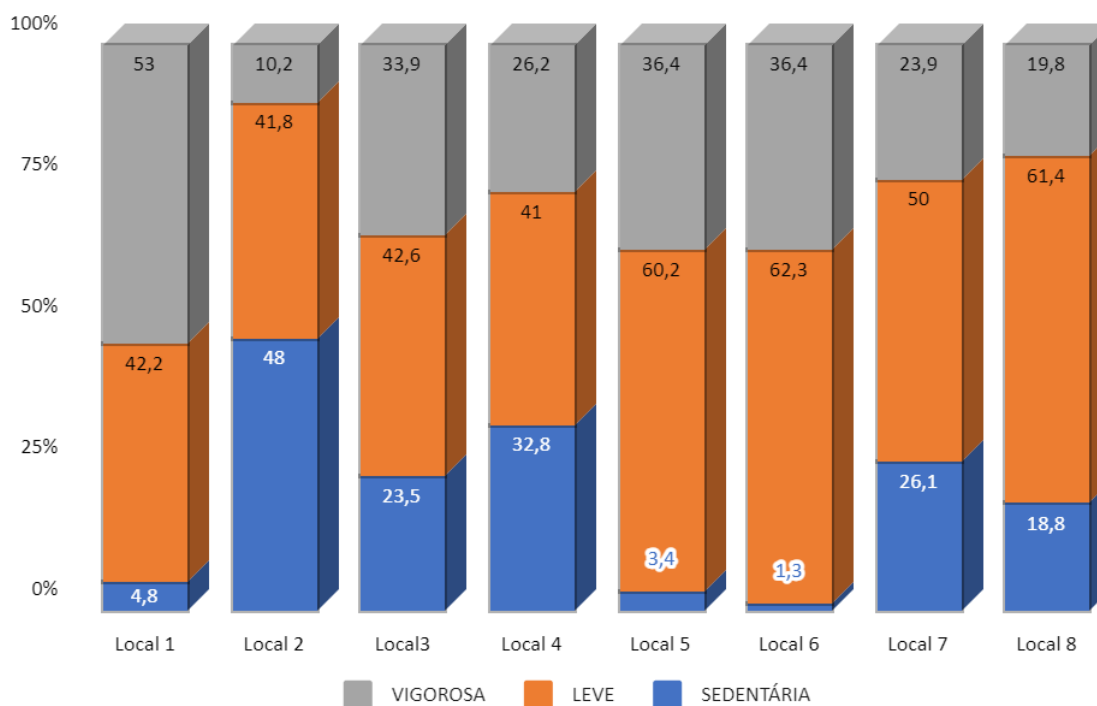
Quanto às atividades de intensidade leve, observa-se uma distribuição mais uniforme entre os locais, com algumas variações. Os Locais 3, 5 e 8 demonstraram uma participação mais substancial em atividades leves.

No que diz respeito às atividades vigorosas, percebe-se uma variação considerável entre os locais observados. Enquanto os Locais 1, e 6 registraram porcentagens relativamente altas de atividades vigorosas, acima de 40%, outros locais, como os Locais 2, 3 e 8, apresentaram baixos índices ou ausência de atividades vigorosas entre os adolescentes durante as observações.

6.4.3 Frequência e intensidade dos adultos por locais observados

Os dados provenientes de 3548 observações proporcionam uma visão abrangente das atividades físicas entre adultos. Notavelmente, uma parcela pequena, representando 8,2%, foi classificada como sedentária, enquanto a maioria expressiva, atingindo 54,8%, esteve envolvida em atividades leves. Além disso, 36,9% dos adultos participaram de atividades vigorosas. Esses números refletem uma tendência positiva, com uma proporção relativamente baixa de adultos sedentários e uma participação significativa em atividades leves e vigorosas. Essa diversidade de engajamento em diferentes níveis de atividade física destaca a importância de continuar promovendo práticas saudáveis e incentivando a variedade de atividades entre os adultos para garantir um estilo de vida ativo e equilibrado.

Figura 11: Prevalência de intensidade nos locais observados entre os adultos



Fonte: Autoria Própria

As atividades sedentárias entre adultos apresentam uma grande variabilidade nos locais observados. Destacam-se os Locais 2 e 4, onde uma proporção substancial de adultos se envolveu em atividades sedentárias, com percentuais de 48% e 31,8% respectivamente. Em contrapartida, os locais 6 e 7 demonstraram os menores índices de atividades sedentárias.

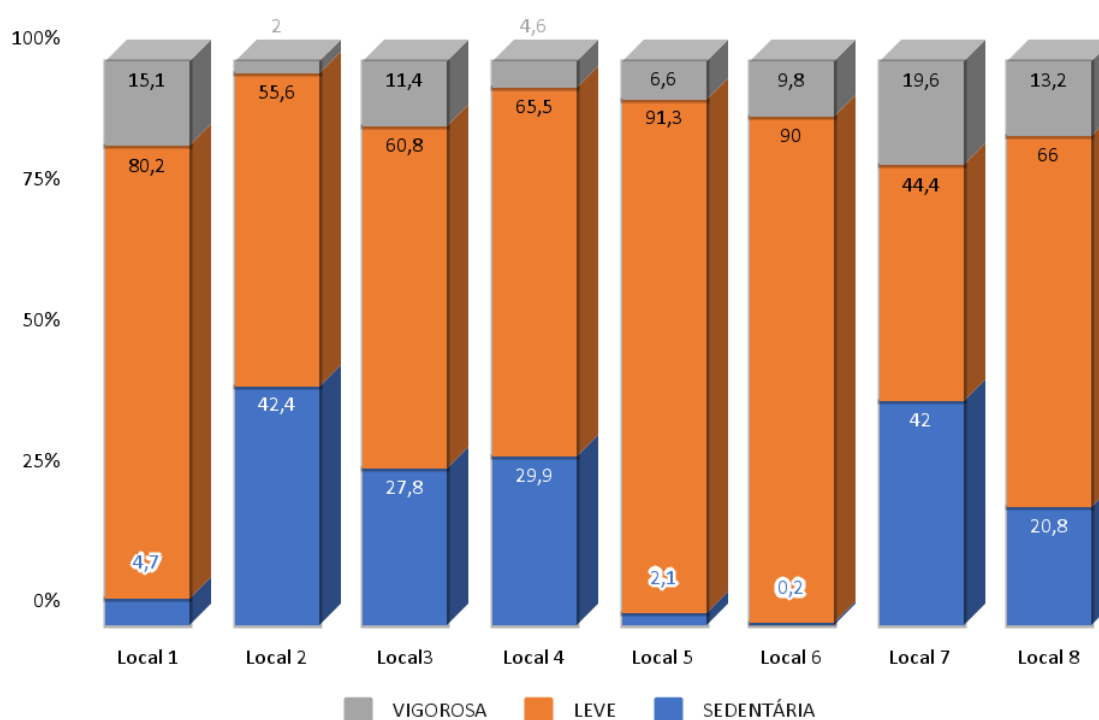
No que diz respeito às atividades de intensidade leve, observa-se uma distribuição mais uniforme entre os locais, com algumas variações. A maioria dos locais apresentou um equilíbrio relativo entre atividades leves, oscilando entre 41,0% e 62,3%.

Quanto às atividades vigorosas, percebe-se uma variação significativa entre os locais observados. Enquanto alguns, como os Locais 1, 3, 5 e 6, registraram porcentagens consideráveis de atividades vigorosas, com percentuais de 53,0% e 33,9% respectivamente, outros, como os Locais 2 e 8, demonstraram índices mais baixos de atividades vigorosas entre os adultos durante as observações.

6.4.4 Frequência e intensidade dos idosos por locais observados

Os dados obtidos a partir de 1264 observações oferecem uma visão abrangente das atividades físicas entre os idosos. Surpreendentemente, apenas 11,8% foram classificados como sedentários, enquanto uma grande parcela, representando 78,8%, participou de atividades leves. Ainda assim, 9,4% dos idosos estiveram envolvidos em atividades vigorosas. Esses números refletem a diversidade de práticas físicas nessa faixa etária, destacando uma tendência predominante em atividades leves, mas também revelando uma parcela significativa de idosos engajados em atividades vigorosas. Esses dados oferecem insights valiosos sobre os padrões de atividade física entre os idosos, destacando a importância de estratégias que incentivem e promovam hábitos ativos, adaptados às necessidades e capacidades específicas desse grupo etário.

Figura 12: Prevalência de intensidade nos locais observados entre os idosos



Fonte: Autoria Própria

As atividades sedentárias demonstraram variações marcantes nos oito locais avaliados. Destacam-se os Locais 2 e 7, onde uma parcela significativa de idosos esteve envolvida em atividades sedentárias, com percentuais de 42,4,8% e 42%, respectivamente. Por outro lado, os locais 5 e 6 apresentaram os menores índices de atividades sedentárias.

Quanto às atividades de intensidade leve, observa-se uma distribuição diversificada entre os locais, mas todos acima de 40%, mostrando maior envolvimento em atividades leves. Destacam-se os locais 5 e 6, onde a maioria dos idosos participou de atividades leves em torno de 90%.

No que diz respeito às atividades vigorosas, percebe-se uma tendência geral de baixa participação dos idosos nesse tipo de atividade em todos os locais. A maioria dos locais registrou percentuais modestos de atividades vigorosas entre os idosos, com os locais 5, 6 e 7 apresentando os maiores índices, variando entre 9,8% e 19,6%.

7. DISCUSSÃO

Os resultados anteriores evidenciam algumas tendências. Foi observado uma correlação de diminuição da intensidade do exercício, com o avanço da idade, embora ainda não seja uma correlação forte, essa mudança sugere que a idade tem uma influência mais substancial nas escolhas de atividades físicas em adultos e idosos. Em resumo, parece que quanto mais avançada a idade de uma pessoa, mais propensa ela é a optar por atividades físicas de menor intensidade.

Em todos os locais, a presença de adultos é marcante, sugerindo que esses espaços são frequentemente utilizados por indivíduos nessa faixa etária.

As análises sobre intensidade e frequência destacaram que os adultos são o grupo predominante em todos os locais observados, com uma ampla gama de intensidades de atividade. Crianças e idosos tendem a se envolver em atividades de intensidade leve, enquanto os adolescentes demonstram uma distribuição mais equilibrada de intensidade.

De forma semelhante, no trabalho de Xavier, Felipe e Arana (2018), na cidade de Presidente Prudente, os adultos integraram o grupo mais observado, representando 59% da amostra. Os adolescentes representaram 21%, enquanto os idosos e as crianças representaram 13% e 7%, respectivamente. A predominância de adultos e a presença mais frequente de homens em comparação com mulheres no parque destacam a importância de compreender as preferências e comportamentos específicos de diferentes grupos demográficos ao planejar estratégias de promoção da saúde em ambientes urbanos.

Além disso, o trabalho de Xavier, Felipe e Arana (2018) indicou que o parque observado é amplamente utilizado como um espaço para a busca de saúde pela população, com a prática de atividades físicas moderadas prevalecendo em mais de 50% das observações. Isso contrasta com estudos realizados em outros países, onde as atividades passivas superaram a prática de atividade física regular. Destacando a importância de locais públicos para a realização de atividade física.

A relação entre o perfil etário e os tipos e intensidades de exercícios realizados também apresentou variações notáveis, nos resultados da presente pesquisa. Todas as três faixas etárias, apresentaram maior participação em atividades leves, mas entre as crianças e idosos esses números foram de 83,1% e 78,7%, respectivamente. Adolescentes foi o grupo que teve maior porcentagem em atividade sedentária, com 30%.

Além disso, o segundo grupo com maior montante observado, idosos, segue a tendência nas atividades leves, sedentárias e vigorosas, contudo esta última intensidade aparece com um percentual não tão alto quando comparado aos outros dois, evidenciando que a com o passar da idade, as atividades passam a ser menos intensas, conforme apontado também por Melanorouzi, Khoo e Morris (2015).

Em relação aos locais de maior frequência, como o “Local 6” e o “Local 5”, a localização em uma região de maior poder aquisitivo e no centro expandido da cidade parece influenciar significativamente na sua popularidade. Além disso, o fato de oferecerem infraestrutura adequada, como asfalto, ciclofaixas, instalações para exercícios de força, além de uma arborização bem cuidada e boa iluminação, atrai praticantes de diferentes faixas etárias (Kunbzlér et al., 2014). O aspecto da segurança também pode ser um fator determinante para a alta frequência observada nestes espaços, especialmente para os idosos (Kunbzlér et al., 2014).

Por outro lado, o “Local 1”, apesar de possuir características semelhantes, como estrutura e ambiente propício para atividades físicas, enfrenta um desafio em termos de distância do centro da cidade. Isso pode ser um obstáculo de deslocamento para os moradores, afetando a sua utilização e resultando em uma frequência menor em comparação com os locais mais centrais (Kunbzlér et al., 2014).

Já o “Local 4”, com suas instalações de brinquedos e arborização, atraiu principalmente crianças e adolescentes, mas a falta de iluminação adequada, verificada durante as observações, poderia ser um fator limitante para o uso deste espaço durante a noite, afetando a sua frequência (Spiteri, 2019).

Quanto aos locais menos frequentados, como o “Local 8”, a ausência de infraestrutura básica, como asfalto, iluminação e manutenção da grama, junto com sua localização na periferia da cidade, podem ter contribuído para uma baixa adesão da comunidade local à prática de exercícios nesses espaços (Kunbzlér et al., 2014).

O “Local 7”, assim como o “Local 2”, encontra-se distante do centro da cidade. Embora possua iluminação e asfalto, apresenta baixa presença policial em comparação com os espaços próximos ao centro, com exceção do “Local 1”, que está ao lado de uma base policial. No entanto, esses locais distantes carecem de infraestrutura apropriada para a prática de exercícios aeróbicos, não oferecendo pistas de ciclismo ou corrida (Spiteri, 2019).

Existia um contraste nítido no local 6, o qual teve uma frequência baixíssima de crianças e adolescentes quando comparado a adultos no local, que além disso, é o local com

maior quantidade de observações. No Local 1, os adultos, também, tenderam a realizar mais atividades vigorosas em comparação com outros locais. Essa diferença pode ser atribuída à infraestrutura do local, que oferece pistas e uma academia ao ar livre, possivelmente incentivando e facilitando a prática dessas atividades pelos adultos (Spiteri, 2019).

O Local 2, há uma alta prevalência de atividades sedentárias, e chama a atenção o fato de que os adolescentes apresentam taxas particularmente elevadas de inatividade nesse local, assim como nos locais 4 e 7. Essas descobertas, assim como explorado na fundamentação teórica presente na pesquisa, destacam a importância de políticas públicas direcionadas para diferentes grupos etários e locais, a fim de promover um estilo de vida ativo e saudável.

A infraestrutura do local, inclusive, pode influenciar nas intensidades dos exercícios praticados e no tipo de exercício praticado (Spiteri, 2019). A presença de infraestrutura adequada, aliada à segurança e acessibilidade, emerge como fatores críticos para atrair e manter a comunidade engajada na prática regular de atividades físicas (Kunzler et al., 2014). A disparidade socioeconômica e geográfica reflete na disponibilidade e qualidade das estruturas para a prática de atividades físicas nos locais observados (Spiteri, 2019). Em áreas com menor poder aquisitivo, as pessoas enfrentam desafios significativos, tendo menos acesso a infraestruturas adequadas e espaços apropriados para exercícios (Spiteri, 2019). Isso se manifesta nos locais identificados, onde as regiões mais carentes apresentam espaços públicos com estruturas precárias, como ausência de asfalto, iluminação insuficiente, falta de manutenção e cuidado com os ambientes, tornando-os menos propícios e atrativos para a prática de atividades físicas (Ferreira, 2018).

Vale considerar que para uma avaliação mais profunda é necessário uma avaliação das características demográficas da comunidade, a acessibilidade e as instalações disponíveis em cada local ao analisar a frequência (Spiteri, 2019) e esse aspecto não foi alvo do presente trabalho.

Dessa forma, destaca-se a necessidade de políticas públicas que considerem as necessidades diversificadas da comunidade e busquem promover a atividade física de maneira equitativa, proporcionando instalações adequadas e acessíveis para todas as faixas etárias e grupos demográficos (Spiteri, 2019), sobretudo para crianças, que foi a faixa etária com menos frequência nas observações do presente estudo, com os espaços selecionados contando com poucas instalações para esse público. Por exemplo, na maioria dos locais observou-se a ausência de estruturas de brinquedos para crianças, excluindo-as da participação cidadã nesses espaços.

As crianças, tendem a se envolver em atividades de intensidade leve, indicando um comportamento saudável, Preferindo atividades lúdicas, como brincar em brinquedos e andar de bicicleta. No entanto, há uma diversidade de interesses, com algumas crianças optando por atividades mais esportivas, como futebol e patins, enquanto outras preferem atividades ao ar livre, como caminhadas e brincadeiras em árvores.

Quando se fala em crianças, deve-se pensar para além dos exercícios, Malina (2001) sugere intervenções que devem centrar-se na promoção de um estilo de vida de atividade física regular que continue durante e durante a idade adulta. Algumas estratégias baseadas em evidências demonstraram ser eficazes na promoção da atividade física entre crianças e adolescentes, entre elas: Incentivar o transporte ativo de e para a escola, como caminhar ou andar de bicicleta. Proporcionar acesso a instalações recreativas seguras e acessíveis, tais como parques, parques infantis e centros comunitários. Incentivar os pais e cuidadores a serem modelos e apoiar comportamentos de atividade física. Incorporar atividade física nas rotinas familiares, como fazer caminhadas após o jantar ou fazer caminhadas nos finais de semana. (Malina, 2001). Essas mudanças, no cotidiano, podem auxiliar no aumento da utilização desses espaços, não só por crianças, mas adolescentes, e família.

A baixa participação infantil levanta preocupações sobre a escassez de espaços adequados para suas atividades, especialmente lúdicas. Observou-se que as crianças frequentemente utilizavam os aparelhos de academia ao ar livre existentes para brincar.

Enquanto alguns adolescentes optam por exercícios mais leves, como caminhada, outros preferem atividades mais intensas, como ciclismo. A presença de uma porcentagem significativa de atividades sedentárias, isso pode indicar um alto tempo gasto com o uso de dispositivos eletrônicos ou tempo em frente à tela. Mas também destaca a importância de incentivar os adolescentes a se manterem ativos e a equilibrar o tempo gasto em atividades sedentárias com atividades físicas mais vigorosas.

A atividade sedentária também foi observada de modo relevante entre os idosos, apesar de não ser tão alta quanto entre os adolescentes, isso ainda é preocupante. A análise dos dados sobre os tipos de exercícios praticados pelos idosos destaca a predominância da caminhada e a necessidade de promover atividades físicas diversificadas, incluindo exercícios de força, para melhorar a saúde e o bem-estar nesse grupo etário.

As recomendações da OMS para diferentes faixas etárias enfatizam atividades físicas adaptadas, mas essas diretrizes não oferecem detalhes sobre a regularidade dos treinos. No entanto, é possível destacar a importância da presença de profissionais de educação física para

orientar e ajustar as práticas de acordo com as necessidades individuais, garantindo a adesão a padrões de saúde estabelecidos (Camargo, 2020).

Para além dos locais, as informações coletadas podem indicar que a supervisão profissional e orientação adequada para a prática segura de atividades físicas, geram maior engajamento com os participantes. Além de se considerar aspectos como segurança, distância e mobilidade, que podem se tornar barreiras a menos para a realização dessas atividades (Queiroz et. al, 2013).

CONCLUSÕES

Conclui-se, portanto, que a análise detalhada das atividades físicas em diferentes faixas etárias em espaços públicos é fundamental para compreender a dinâmica de uso e os padrões comportamentais da população.

Os resultados do presente trabalho mostraram que a participação de adultos nas atividades físicas em espaços públicos foi significativamente maior em comparação com crianças, adolescentes e idosos. No entanto, essa disparidade ressalta a necessidade de programas específicos que incentivem a participação de grupos mais jovens e mais velhos, bem como a adaptação de horários e atividades para atender às necessidades variadas da população.

Pode-se destacar que os usuários de locais públicos possuem revelou uma diversidade significativa, com crianças, adolescentes, adultos e idosos participando desses espaços. No entanto, a distribuição da frequência por faixa etária variou consideravelmente entre os grupos. Os adultos foram a faixa etária mais representativa, caracterizando mais da metade das observações seguidos pelos idosos, adolescentes e crianças, com esses dois últimos grupos correspondendo a menos de 15% do total.

A pesquisa ressaltou a diversidade de práticas físicas em diferentes faixas etárias, destacando como crianças, adolescentes, adultos e idosos se envolvem em atividades físicas variadas, porém com intensidades e preferências distintas.

Ficou evidente que crianças enfrentam carência de espaços adequados para atividades lúdicas, enquanto adolescentes mostram uma inclinação ao sedentarismo, levantando preocupações sobre a importância da promoção de atividades físicas nessa fase da vida. Também foi notada a lacuna na prática de exercícios de fortalecimento muscular entre os idosos, indicando áreas que merecem atenção especial.

A análise da intensidade das atividades realizadas pelos frequentadores é igualmente relevante. A predominância de atividades de intensidade leve e vigorosa entre as crianças demonstrando seu envolvimento ativo nas atividades físicas. No entanto, adultos e idosos tendem a se envolver em atividades de intensidade mais variada, com uma distribuição mais equilibrada entre atividades sedentárias, leves e vigorosas.

A análise da frequência e intensidade da atividade física em diferentes grupos etários nesses locais é de suma importância, uma vez que permite compreender a dinâmica de uso e os padrões de comportamento nas diferentes faixas etárias da população.

Os resultados ressaltam a importância de desenvolver programas de atividades físicas que considerem a diversidade de faixas etárias e intensidades. Isso inclui a oferta de aulas e atividades específicas para crianças, adolescentes, adultos e idosos. Essas informações são cruciais para o planejamento de estratégias eficazes de promoção da atividade física, que podem ser direcionadas para atender às necessidades específicas de cada faixa etária por profissionais e para políticas públicas.

8. REFERÊNCIAS

ALVES, João Guilherme Bezerra; ALVES, Guilherme Victor. Effects of physical activity on children's growth. **Jornal de Pediatria**, Rio De Janeiro, v. 95, n. 1, p. 72 - 78, 1 abr. 2019. DOI <https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.11.003>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S002175571831026X?via3Dihub>. Acesso em: 29 nov. 2023.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (EUA); CHODZKO-ZAJKO, Wojtek J; PROCTOR, David N; SINGH, Maria A Fiatarone; MINSON, Christopher T; NIGG, Claudio R; SALEM, George J; SKINNER, James S. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, Estados Unidos, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 16 jul. 2009. DOI 10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c. Disponível em: https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2009/07000/exercise_and_physical_activity_for_older_adults.20.aspx. Acesso em: 29 nov. 2023.

BAURU, Prefeitura. **Secretaria de Saúde recebe laudo que atesta boa qualidade da água na Emei Iara Conceição Vicente**. 27 out. 2023. Disponível em: <https://www2.bauru.sp.gov.br/materia.aspx?n=43956>. Acesso em: 1 dez. 2023.

BOREHAM, Colin; RIDDOCH, Chris. The physical activity, fitness and health of children. **Journal of Sports Sciences**, v. 19, n. 12, p. 915-929, jan. 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/026404101317108426>. Acesso em: 30 nov. 2023.

CAMARGO, Edina Maria de; AÑEZ, Ciro Romelio Rodriguez. **DIRETRIZES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO**. Florianópolis: Num piscar de Olhos, 2020. 13 p. Disponível em: https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia_AF_OMS.pdf. Acesso em: 5 dez. 2023.

Caspersen, C. J. et al. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v.100, n.2, p. 126-131.

DISTEFANO, Giovanna; GOODPASTER, Bret H. Effects of Exercise and Aging on Skeletal Muscle. **Cold Spring Harb Perspect Med**., Nova York, v. 1, n. 8, p. 1, 15, 8 mar. 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28432116/>. Acesso em: 29 nov. 2023.

EXERCISE and Physical Activity for Older Adults. The Physician and Sportsmedicine, v. 27, n. 11, p. 115-142, 15 out. 1999. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00913847.1999.11439374>. Acesso em: 22 dez. 2023.

FERREIRA, Carolina Souza; ANDRADE, Fabíola Bof de. Desigualdades socioeconômicas associadas ao excesso de peso e sedentarismo em adolescentes brasileiros. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio De Janeiro, v. 26, n. 3, p. 1 - 8, 15 mar. 2021. DOI <https://doi.org/10.1590/1413-81232021263.09022019>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/BJsL6vBP5xmXYSQtjPyfrRq/?lang=pt#>. Acesso em: 29 nov. 2023.

Guedes, D. P. & Guedes, J. E. R. P. (1995). Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 1, n. 1, p. 18-35.

HIBBING, PAUL R; BELLETTIERE, JOHN; CARLSON, JORDAN A. Sedentary Profiles: A New Perspective on Accumulation Patterns in Sedentary Behavior. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, Kansas, v. 54, n. 4, p. 696 - 706, 13 abr. 2022. DOI 10.1249/MSS.0000000000002830. Disponível em: https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2022/04000/sedentary_profiles__a_new_perspective_on.18.aspx. Acesso em: 29 nov. 2023.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA . **Censo Brasileiro de 2022**. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em ><https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sp/bauru/panorama><

ISMAIL , I; KEATING, S E; BAKER, M K; JOHNSON, N A. A systematic review and meta-analysis of the effect of aerobic vs. resistance exercise training on visceral fat. **Obes Rev, Aso**, v. 13, n. 1, p. 68 - 91, 26 set. 2011. DOI <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00931.x>. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-789X.2011.00931.x>. Acesso em: 29 nov. 2023.

KUNZLER, Marcos Roberto *et al.* Saúde no parque: características de praticantes de caminhada em espaços públicos de lazer. **Saúde em Debate**, v. 38, n. 102, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/0103-1104.20140060>. Acesso em: 5 dez. 2023.

KWAN, Matthew Y.; CAIRNEY , John; FAULKNER , Guy E.; PULLENAYEGUM, Eleanor E. Physical Activity and Other Health-Risk Behaviors During the Transition Into Early Adulthood: A Longitudinal Cohort Study. *American Journal of Preventive Medicine*, Ontario, Canada, v. 14, n. 20, p. 14 - 20, 6 jan. 2012. DOI <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.08.026>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379711007434>. Acesso em: 29 nov. 2023.

LAZZOLI, José Kawazoe *et al.* Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, n. 4, p. 107-109, ago. 1998. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1517-86921998000400002>. Acesso em: 30 nov. 2023.

LUSTOSA, BEATRIZ FERNANDES. **A influência das redes sociais na prática de exercícios físicos e na autoimagem de estudantes universitários da área de saúde: uma revisão integrativa**. 2021. 23 p. Trabalho de Conclusão de Curso — Uniceplac, Brasília, 2021. Disponível em: <https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/694>. Acesso em: 5 dez. 2023.

MALINA, Robert M. Physical activity and fitness: Pathways from childhood to adulthood. **American Journal Of Humam Biology**, Michigan, v. 13, n. 02, p. 162-172, 1 fev. 2001. DOI [https://doi.org/10.1002/1520-6300\(200102/03\)13:2<162::AID-AJHB1025>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1520-6300(200102/03)13:2<162::AID-AJHB1025>3.0.CO;2-T). Disponível em: [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1520-6300\(200102/03\)13:2%3C162::AID-AJHB1025%3E3.0.CO;2-T](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1520-6300(200102/03)13:2%3C162::AID-AJHB1025%3E3.0.CO;2-T). Acesso em: 29 nov. 2023.

MCKENZIE, T. L. et al. System for Observing Play and Recreation in Communities (SOPARC): reliability and feasibility measures. **Journal of Physical Activity & Health**, v. 3 Suppl 1, p. S208–S222, 1 fev. 2006.

MCPHEE, Jamie 's. et al. Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. **Biogerontology**, v. 17, n. 3, p. 567-580, 2 mar. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10522-016-9641-0>. Acesso em: 5 dez. 2023.

MENDES, Romeu; SOUSA, Nelson; BARATA, J. L. Themudo. Atividade física e saúde pública: recomendações para a prescrição de exercício. **Acta Médica Portuguesa**, v. 24, n. 6, p. 1025, 20 jun. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.20344/amp.1412>. Acesso em: 30 nov. 2023.

MELANOROUZI, Keyvan; KHOO, Selina; MORRIS, Tony. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. **BMC Public Health**, v. 15, n. 1, 31 jan. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>. Acesso em: 5 dez. 2023.

MORAIS AZEVÊDO, Luan et al. EXERCÍCIO FÍSICO E PRESSÃO ARTERIAL: EFEITOS, MECANISMOS, INFLUÊNCIAS E IMPLICAÇÕES NA HIPERTENSÃO ARTERIAL. **Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo**, v. 29, n. 4, p. 415-422, 20 dez. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.29381/0103-8559/20192904415-22>. Acesso em: 5 dez. 2023.

MORENO, Ana Maria Guilmo. **Utilização de espaços públicos para a prática de atividades físicas e diabetes mellitus**. 2021. 40 p. Dissertação de mestrado — Unesp, Bauru, 2021. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/items/63b58c71-0d42-4d9b-8f35-807147fe9ef4>. Acesso em: 30 nov. 2023.

MUNHOZ, Y. V. ATIVIE MAP. <https://www.ativie.com.br/> 2020.

POLLOCK, Michael L. et al. Resistance Exercise in Individuals With and Without Cardiovascular Disease. **Circulation**, v. 101, n. 7, p. 828-833, 22 fev. 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1161/01.cir.101.7.828>. Acesso em: 5 dez. 2023.

QUEIROZ, Andréia Cristiane Carrenho et al. Prescrição de caminhada não supervisionada, risco cardiovascular e aptidão física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, n. 3, p. 377-386, set. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1807-55092013000300005>. Acesso em: 5 dez. 2023.

ROLIM, Livia Maria de Castro; AMARAL, Sandra Lia do; MONTEIRO, Henrique Luiz. Hipertensão e exercício: custos do tratamento ambulatorial, antes e após a adoção da prática regular e orientada de condicionamento físico. **Hipertensão**, São Paulo, v. 10, n. 02, p. 55 - 62, 12 jul. 2007.

SALLIS, JAMES F.; PROCHASKA, JUDITH J.; TAYLOR, WENDELL C. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, p. 963-975, maio 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>. Acesso em: 5 dez. 2023.

SILVA, Nádía Lima da; FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Influência de variáveis do treinamento contra-resistência sobre a força muscular de idosos: uma revisão sistemática com ênfase nas relações dose-resposta. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 13, n. 1, p. 60-66, fev. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1517-86922007000100014>. Acesso em: 22 dez. 2023.

SPITERI, Karl *et al.* Barriers and Motivators of Physical Activity Participation in Middle-Aged and Older Adults—A Systematic Review. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 27, n. 6, p. 929-944, 1 dez. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1123/japa.2018-0343>. Acesso em: 5 dez. 2023.

TRUJILLO, Kathleen M.; BROUGHAM, Ruby R.; WALSH, David A. Walsh. Age differences in reasons for exercising. *Current Psychology*, [S. l.], v. 22, n. 1, p. 348-367, 9 dez. 2004. DOI <https://doi.org/10.1007/s12144-004-1040-z>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-004-1040-z#citeas>. Acesso em: 22 nov. 2023.

XAVIER, Fernanda Berguerand; FELIPE, Juliana; ARANA, Alba Regina Azevedo. O parque verde urbano: características do uso através de observação sistemática. **urbe. Revista Brasileira de Gestão Urbana**, v. 10, suppl 1, p. 82-95, 27 ago. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-3369.010.supl1.ao05>. Acesso em: 22 dez. 2023.

WORLD MEDICAL ASSOCIATION. Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. **The Journal of the American College of Dentists**, v. 81, n. 3, p. 14-18, 2014.