



PERCEPÇÃO DO AMBIENTE E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM PALMAS-TO

JOÃO AGENOR RESPLANDES MORAS JUNIOR¹; MATHEUS MORBECK ZICA²

¹Egresso do curso de Educação Física do Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA. Voluntário no PROICT do CEULP/ULBRA. E-mail: joaoagenorjr@rede.ulbra.br.

²Mestre em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina do ABC. Professor e coordenador do curso de Educação Física do CEULP/ULBRA. E-mail: matheusmorbeck@ceulp.edu.br.

RESUMO

A inatividade física está aumentando em vários países, criando vários problemas para a saúde da população como o aumento da prevalência de doenças não transmissíveis, diante dessa problemática, a percepção das pessoas sobre o ambiente em que vivem pode ser um fator de influenciá-las em seus níveis de atividade física. Portanto, este estudo procurou verificar os fatores sociodemográficos, a percepção do ambiente e o nível de atividade física dos moradores da quadra 507 Sul em Palmas-TO. Participaram do estudo 26 moradores com idade média de 40,15 (DP=10,41). A segurança no trânsito foi classificada como ruim e regular (84%). O apoio social foi considerado regular e ruim (77%), a poluição geral foi especificada como ruim e regular (85%), e a segurança geral foi classificada como boa e ótima (85%). Além disso, os participantes possuem uma percepção boa em relação a segurança geral na quadra, entretanto, o apoio social, a segurança no trânsito e poluição geral não foram percebidos positivamente pela maioria dos moradores.

PALAVRAS-CHAVE: Percepção. Ambiente. Atividade Física.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) é definida por “como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultam em gastos com energia” e sua prática é fundamental para manutenção e promoção da saúde e qualidade de vida do ser humano em qualquer idade (Freire *et al.*, 2014; Caspersen 1985, p.126).

No entanto, completar as recomendações de pelo menos 150 minutos de atividade física moderada durante a semana para adultos é utópico no cenário mundial (OMS, 2011). A inatividade física é identificada como o quarto fator de risco para mortalidade e os seus níveis estão crescendo em vários países, gerando problemas para a saúde, como doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e sobrepeso. É estimado que 23% da população mundial esteja classificada em insuficientemente ativa (LEAR *et al.*, 2017).

Os benefícios proporcionados pela prática regular de atividade física têm motivado os estudos dos fatores que podem ser usados como estratégia para aumentar nível de atividade física e promover a saúde da população. Diante dessa perspectiva, nos últimos anos os estudos têm enfatizado a utilização dos modelos ecológicos para melhor entendimento sobre a atividade física (HINO; REIS; FLORINDO, 2010).

Assim, estudar as características dos locais que facilitam ou prejudicam a atividade física é prioridade, as tendências que produziram o uso extensivo de carros e entretenimento eletrônico, investimentos limitados em instalações para pedestres e ciclismo, ambientes de trabalho centrados no computador, proliferação de dispositivos de economia de trabalho são

explicações plausíveis para o desenvolvimento do estilo de vida sedentário (SALLIS *et al.*, 2010). Todavia, o objetivo desse estudo foi verificar a percepção dos moradores em relação ao ambiente e seus níveis de atividade física na quadra 507 Sul do município de Palmas – TO.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo aplicado em campo, com objetivo metodológico descritivo, natureza/abordagem quantitativa e procedimento transversal.

A pesquisa foi realizada na Quadra 507 Sul situada na área sudoeste do município de Palmas, Tocantins no período de fevereiro a setembro de 2018.

Para o cálculo do tamanho da amostra foi considerado o tamanho da população de 375 pessoas conforme o Censo Demográfico (2010); erro amostral de 5 pontos percentuais; intervalo de 80% de confiança; efeito de delineamento de 1.0; 28 conglomerados, representando as 28 Quadras Internas (QI); e ainda estimativa de prevalência de atividade física no lazer de 49,9% de acordo com dados do VIGITEL (2016). Deste modo, foi determinado uma amostra mínima de 140 indivíduos, 5 por cada Quadra Interna (QI) (conglomerado). Os cálculos foram realizados no aplicativo EpiInfo, versão 3.2.5.

As coletas foram realizadas de forma sistematizada por meio de visita domiciliar e em cada QI, 5 entrevistas foram efetivadas. Porém, devido à ausência de moradores no momento da pesquisa, uma amostra menor que o previsto de 26 participantes foi obtida.

Os participantes do estudo responderam aos questionários: Escala de Percepção do Ambiente (Florindo *et al.*, 2012); Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – Versão Longa (Matsudo *et al.*, 2001); e Critério de Classificação Econômica Brasil (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa, 2015).

Os dados foram analisados conforme as recomendações dos instrumentos através de análise descritiva dos dados mediante Microsoft Office Excel (2016).

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos do Centro Universitário Luterano de Palmas com o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) de número: 79881517.3.0000.5516.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 26 moradores, o que corresponde a 18,6% da amostra estimada, a média de idade dos participantes da pesquisa foi de 40,15 ($\pm 10,41$), a maioria pertencendo a faixa etária de 35 a 44 anos (62%). Os homens compuseram a maior parte da amostra (69%), o estado civil casado(a) foi predominante (62%), a cor autodeclarada concentrou-se em brancos (54%) e pardos (46%). A distribuição por classe social (ABEP) demonstrou que a maioria dos participantes (65%) são classificados como classe B, indicando alto nível socioeconômico (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica dos moradores da Quadra 507 Sul, Palmas-TO, 2018.

Características Sociodemográficas / Média (DP)	n (26)	%
Idade (Anos) / 40,15 (DP=10,41)		
18 a 24 anos	2	8%
25 a 34 anos	3	12%
35 a 44 anos	16	62%
45 a 54 anos	1	4%
55 a 64 anos	4	15%
65 ou mais	0	0%
Sexo		
Masculino	18	69%
Feminino	8	31%
Estado Civil		

Casado	16	62%
Solteiro	7	27%
Viúvo	0	0%
Separado	2	8%
Divorciado	1	4%
Cor		
Branco	14	54%
Pardo	12	46%
Preto	0	0%
Amarelo (Oriental)	0	0%
Vermelho (Indígena)	0	0%
Classe Social (ABEP)		
A	8	31%
B1	10	38%
B2	7	27%
C1	1	4%

Na maior parte dos casos (80%), os moradores cumpriram as recomendações de 150 minutos de atividade física moderada durante a semana sugeridas pela OMS (2011). Essa tendência prosseguiu quando considerado apenas os homens, a maior parte deles (72%) ficaram entre “Muito Ativo” e “Ativo”, considerando apenas as mulheres, todas cumpriram as recomendações (Tabela 2).

Tabela 2 – Classificação do nível de atividade física dos moradores, segundo o IPAQ, da Quadra 507 Sul, Palmas-TO, 2018.

Classificação IPAQ	Homens		Mulheres		Geral	
	n (26)	%	n (26)	%	n (26)	%
Muito Ativo	6	33%	4	50%	10	38%
Ativo	7	39%	4	50%	11	42%
Irregularmente Ativo	3	17%	0	0%	3	12%
Sedentário	2	11%	0	0%	2	8%

Considerando os escores obtidos conforme a EPA, a segurança no trânsito foi classificada majoritariamente como ruim (42%) e regular (42%). O apoio social não foi bem percebido, sendo considerado regular (46%) e ruim (31%), conforme a percepção predominante dos moradores, e ainda a poluição geral foi especificada como ruim (54%) e como regular (31%), contudo, a segurança geral foi classificada pela maior parte como boa (54%) e ótima (31%) (Tabela 3).

Tabela 3 – Escores de percepção dos moradores em relação ao ambiente, segundo a EPA, da Quadra 507 Sul, Palmas-TO, 2018.

Percepção do Ambiente (EPA)	Escore de Segurança no Trânsito		Escore de Segurança Geral		Escore de Apoio Social		Escore de Poluição Geral	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Ruim	11	42%	2	8%	8	31%	14	54%
Regular	11	42%	2	8%	12	46%	8	31%
Bom	4	15%	8	31%	5	19%	3	1%
Ótimo	0	0%	14	54%	1	4%	1	4%

Em relação a outros componentes do ambiente, a percepção de segurança geral foi classificada pela maior parte como boa e ótima (85%), um fato interessante, quando se trata de promover atividade física, visto que em outro estudo, pessoas com essa percepção positiva apresentaram mais chances de serem ativas no deslocamento (FLORINDO *et al.*, 2011).

Todavia, o apoio social, a segurança no trânsito e a poluição geral de acordo com os escores gerados por este estudo não tiveram boa percepção pela maioria dos participantes, indo

de regular a ruim. Em todas as análises realizadas em outro estudo (com o mesmo instrumento), as variáveis de apoio social foram significativamente associadas à atividade física em todos os casos (convites de amigos e vizinhos ou convites de parentes), aqueles que relataram ter mais apoio social eram mais propensos a serem ativos (AMORIM *et al.*, 2010). Nesse sentido sugere-se que esses componentes do ambiente podem ser dificultadores para um comportamento mais ativo na região estudada.

Contudo, esse estudo apresenta algumas limitações, o objetivo metodológico descritivo e sua natureza transversal não permitem identificar causalidade entre os fenômenos investigados, ainda a amostra mínima não foi alcançada, tornando-se assim difícil realizar análises mais robustas sobre a população estudada. Ademais, o estudo pode ser um pequeno passo para desenvolver o seu verdadeiro potencial na busca por entender os fatores do ambiente que atuam sobre a atividade física em Palmas-TO, sobretudo no deslocamento, a qual atualmente apresenta níveis insatisfatórios.

4 CONCLUSÃO

Os resultados apresentados evidenciam que os moradores participantes do estudo possuem um nível de atividade física no deslocamento insatisfatório e, diante desse fato, possuem poucas opções de deslocamento às estruturas físicas e ambientais dentro da quadra, o que indica um uso não diversificado do solo. Além disto, possuem uma percepção boa em relação à segurança geral na quadra, entretanto, o apoio social, a segurança no trânsito e poluição geral não foram percebidos positivamente pela maioria dos participantes.

5 REFERÊNCIAS

AMORIM, T. C. *et al.* Physical activity levels according to physical and social environmental factors in a sample of adults living in South Brazil. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 7, n. s2, p. S204-S212, 2010.

BRASIL, C. P. C. E.; FILIADAS, B. E. ABEP: Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. v. 25, n. 10, p. 2011, 2016.

CASPERSEN, C. I. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.

DEAN, A. G. **Epi Info, Version 4.0**. US Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control, 2018.

FLORINDO, A. A. *et al.* Percepção do ambiente e prática de atividade física em adultos residentes em região de baixo nível socioeconômico. **Revista de Saúde Pública**, v. 45, n. 2, p. 302-310, 2011.

FLORINDO, A. A. *et al.* Validação de uma escala de percepção do ambiente para a prática de atividade física em adultos de uma região de baixo nível socioeconômico. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 14, n. 6, p. 647-659, 2012.

FREIRE, R. S. *et al.* Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, p. 345-349, 2014.

HALLAL, P. C. *et al.* Association between perceived environmental attributes and physical activity among adults in Recife, Brazil. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 7, n. s2, p. S213-S222, 2010.

HINO, A. A. F.; REIS, R. S.; FLORINDO, A. A. Ambiente construído e atividade física: uma breve revisão dos métodos de avaliação. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 12, n. 5, p. 387-394, 2010.

LEAR, S. A. The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130 000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study. **The Lancet**, 2017.

MATSUDO, S, *et al.* Questionário Internacional De Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2012.

MOORE, S. C. *et al.* Leisure time physical activity of moderate to vigorous intensity and mortality: a large pooled cohort analysis. **PLOS Medicine**, v. 9, n. 11, p. e1001335, 2012.

SAELENS, B. E. *et al.* Neighborhood-based differences in physical activity: an environment scale evaluation. **American Journal of Public Health**, v. 93, n. 9, p. 1552-1558, 2003.

SALLIS, J. F. *et al.* An ecological approach to creating active living communities. **Annual Review of Public Health**, v. 27, p. 297-322, 2006.

SALLIS, J. F. *et al.* Peer reviewed: Is your neighborhood designed to support physical activity? A brief streetscape audit tool. **Preventing Chronic Disease**, v. 12, 2015.

VIGITEL, Brasil. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. **Ministério da Saúde**, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION *et al.* Global recommendations on physical activity for health. 2010.