

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Angélica Trentin Gobatto

**FATORES DETERMINANTES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA:
Estudo realizado na Beira-mar da cidade de São José-SC**

Porto Alegre
2018

Angélica Trentin Gobatto

**FATORES DETERMINANTES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA:
Estudo realizado na Beira-mar da cidade de São José-SC**

Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física, submetido como requisito parcial para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof. Dr. Adroaldo Cezar Araujo Gaya

Porto Alegre

2018

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

REITOR

Rui Vicente Oppermann

VICE-REITORA

Jane Fraga Tutikian

DIRETOR DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Prof. Ricardo Demétrio de Souza Petersen

VICE-DIRETORA DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Prof^a Luciana Laureano Paiva

CIP - Catalogação na Publicação

Gobatto, Angélica Trentin
FATORES DETERMINANTES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE
FÍSICA: Estudo realizado na Beira-mar da cidade de São
José-SC / Angélica Trentin Gobatto. -- 2018.
39 f.
Orientador: Adroaldo Cezar Araujo Gaya.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) --
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de
Educação Física, Licenciatura em Educação Física,
Porto Alegre, BR-RS, 2018.

1. Atividade Física. 2. Parques. 3. saúde pública.
4. Exercício físico. 5. ar livre. I. Gaya, Adroaldo
Cezar Araujo, orient. II. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da UFRGS com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Angélica Trentin Gobatto

**FATORES DETERMINANTES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA:
Estudo realizado na Beira-mar da cidade de São José-SC**

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado a Faculdade de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Aprovado em: 10 de dezembro de 2018.

BANCA EXAMINADORA

Nome do professor - UFRGS

Orientador - Prof. Dr. Adroaldo Cezar Araujo Gaya - UFRGS

Agradecimentos

Agradeço ao meu pai, por ser essa pessoa tão maravilhosa, por todo apoio, por ser um homem batalhador e simples, por embarcar comigo em todas as minhas decisões, por me ensinar seus conhecimentos, e por ser meu pai.

A minha mãe por toda ternura e paciência comigo.

As minhas alunas e alunos de toda a minha jornada, (pilates, natação, hidroginástica, bike, jump, kangoo), cada aula me fez crescer e aprender muito com vocês.

Ao professor Prof. Dr. Adroaldo Cezar Araujo Gaya pelos ensinamentos, por ter aceito me orientar nesse trabalho de conclusão e por ter me apresentado a Ari.

Agradeço a Ari que tornou esse trabalho possível, por toda a ajuda, dedicação, aprendizado e disposição em me ensinar. Tu és uma grande pesquisadora e um grande exemplo de profissional.

Aos professores da Universidade Federal do Rio Grande do Sul por todo aprendizado.

Aos professores da Unisinos, em especial ao Prof. Dr. Ednaldo da Silva Pereira Filho, por tamanha dedicação, o qual foi meu orientador no PIBID.

Ao meu noivo por toda paciência, por toda ajuda, por todos os dias que levantou de madrugada para me levar até o trem para ir à aula, por todo caminho que percorreu comigo no decorrer da pesquisa e por todo o cuidado comigo. O teu amor tornou tudo mais fácil.

À Madonna, que sempre me deu motivos para sorrir e me orgulhar muito. Quando prometi cuidar dela, nunca imaginei que pudesse amar um ser tanto quanto a amo.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Características descritivas dos Participantes por Sexo	18
Tabela 2. Relatos de Atividades Realizadas na Beira Mar pelos Usuários	19
Tabela 3. Características descritivas do tempo de AF realizada na Beira Mar	20
Tabela 4. Deslocamento até a Beira Mar de São José/SC	21
Tabela 5. Relato dos Principais Motivos Pessoais para a Prática de AF	22
Tabela 6. Principais Motivos do Ambiente para a Prática de AF na Beira Mar	23

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Google Maps: Município de São José/SC.....	15
Figura 2. Prefeitura de São José: Iluminação da Beira-Mar.....	16
Figura 3. Booking; Beira Mar de São José/SC.....	36
Figura 4. Prefeitura de São José; Quadras Poliesportivas da Beira Mar.....	36
Figura 6. Prefeitura de São José; Pista de Skate da Beira Mar.....	37
Figura 5. Prefeitura de São José; Quadras Poliesportivas.....	37
Figura 7. De olho na Ilha: Deck da Beira mar.....	38
Figura 8. Academia de ginástica.....	38
Figura 9. Espaço para alongamentos e exercícios abdominais.....	39

SÚMARIO

LISTA DE TABELAS	6
LISTA DE FIGURAS	7
RESUMO.....	9
1. INTRODUÇÃO	10
2. REVISÃO DE LITERATURA	12
2.1 Atividade física e fatores ambientais	12
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	14
3.1 Tipo do estudo e método de abordagem.....	14
3.2 Demarcação da pesquisa.....	14
3.3 População e amostra	16
3.4 Instrumentos e procedimentos éticos de coleta de dados.....	17
3.5 Tratamento dos dados.....	17
4. RESULTADOS	18
5. DISCUSSÃO	23
6. CONCLUSÃO.....	26
6. REFERÊNCIAS.....	27
7. APÊNDICE.....	34
7.1 Questionário	35
8. ANEXOS	36

RESUMO

A prática regular de atividade física tem relação direta com uma melhor saúde e qualidade de vida, podendo ser desenvolvida em diversos ambientes e influenciada por diversos fatores. Dessa forma, o objetivo do estudo é descrever os fatores determinantes para a realização de atividade física em adultos na beira mar de São José/SC. Essa pesquisa é caracterizada como um estudo descritivo com abordagem quantitativa. A amostra é composta por 55 usuários, 22 homens e 33 mulheres, que utilizam a beira mar de São José-SC para a prática de atividade física. Sendo realizada uma entrevista estruturada com os frequentadores do local, acerca dos dados sócio-demográficos (sexo, idade, estado civil, escolaridade, bairro onde mora), atividade física (qual atividade física costuma realizar, quantas vezes na semana, por quanto tempo e tempo de deslocamento), motivos pessoais (emagrecimento, recomendação médica, prevenção de doenças, melhorar o condicionamento físico, qualidade de vida, estética, diminuir o estresse, fazer amigos) e ambientais (estética do local, contato com a natureza, localização geográfica, espaço gratuito, ter equipamentos de ginástica disponíveis, ciclovias/ quadra de esportes, segurança nas imediações, regulamentação de trânsito nas imediações, estacionamento, programas públicos para a prática de atividade física), pelo qual os usuários utilizam este local. Os dados foram apresentados através de gráficos e tabelas, com valores relativos e percentuais dos fatores determinantes para a realização de atividade física.

A maior parte dos participantes apresentava uma faixa etária entre 31-50 anos (43,6%), sendo casados (58,2%), com ensino médio completo (45,5%). As atividades mais realizadas pelas mulheres entrevistadas foram 81,8% caminhada, 69,7% alongamento, 66,7% praticam exercícios nas academias de ginásticas ao ar livre da Beira Mar. A respeito dos homens, 68,2% praticam caminhada, 50% correm na Beira Mar, 50% buscam fazer exercícios nas academias de ginástica ao ar livre, e 45,5% fazem alongamento no local. Entre os principais motivos a qualidade de vida teve destaque em primeiro lugar para ambos os sexos, com 72,7% das respostas, seguido da prevenção de doenças 45,5%, e da diminuição do estresse 36,4%. Enquanto os frequentadores do sexo masculino relataram que 63,6% praticam AF na Beira Mar para melhorar o condicionamento físico, e 54,5% buscam a prevenção de doenças. Os principais motivos que influenciam a maioria dos entrevistados (homens e mulheres) a praticar AF na Beira Mar é o contato com a natureza (69,1%), a localização geográfica (54,54%), ter os equipamentos de ginástica disponíveis (30,9%) e a estética do local (30,9%).

O presente estudo pretende contribuir com subsídios para a proposição de políticas públicas na área da atividade física, saúde e lazer, e dessa forma proporcionar condições mais favoráveis à população.

Palavras-chave: atividade física; exercício físico; parques; praças; espaços públicos; saúde pública.

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física (AF) está relacionada com uma melhor saúde e qualidade de vida (MENDONÇA, TOSCANO, & OLIVEIRA, 2009). Além disto, a presença, a proximidade e o uso de espaços públicos estão associados com um melhor bem-estar físico, psicológico e social da população (SOUZA. et al., 2014). Segundo Coelho & Burini (2009), é necessário levar em consideração que a AF, para o bom condicionamento físico e para o tratamento de doenças estão associadas ao tipo, frequência, intensidade e à duração das atividades realizadas. As intervenções mais eficazes são aquelas que atuam em vários níveis para modificar variáveis psicológicas, sociais, políticas e ambientais (SALLIS et al. 2006).

Apesar do reconhecimento da importância da prática de AF como fator de promoção da saúde e de prevenção de doenças, a prevalência de exposição a baixos níveis de AF é elevada (MENDONÇA, TOSCANO, & OLIVEIRA, 2009). A prática de AF pode ser influenciada por múltiplos fatores (SALLIS et al. 2006). Os motivos que levam as pessoas a adotarem um estilo de vida ativo, e consequentemente o hábito pela prática de AF, são diversos, podendo ser fatores pessoais, ambientais ou sócio-demográficos. Considerando que diferentes dimensões como a frequência, a duração e ainda o tipo de atividade podem ser consideradas (REIS, 2001). Neste contexto, os espaços públicos abertos como parques, praças e ciclovias representam uma importante oportunidade para a prática de atividades físicas por serem relativamente seguros, gratuitos, equipados, acessíveis e com reduzida circulação de veículos (MC CORMACK, et al. 2010; BEDIMO-RUNG, et al. 2005).

De acordo com Reichert, Barros, Domingues, & Hallal (2007), um dos motivos mais citados pela população como barreira a adoção de um estilo de vida ativo é a falta de tempo e de dinheiro, uma vez que grande parcela da população brasileira é de classe econômica baixa e para melhorar a sua renda possuem jornadas duplas de trabalho. Nesse sentido, a disponibilidade e o acesso a espaços públicos no bairro, como parques, praças e espaços ao ar livre, podem facilitar a prática de AF, sendo considerado um aspecto importante para a saúde dos indivíduos e da comunidade (SOUZA. et. al., 2014). Tais locais possuem baixo custo para a prática de atividades físicas e, neles, pessoas com diferentes condições econômicas, raça, e grau de escolaridade, podem usufruir do espaço

existente, tentando atingir as recomendações, tanto no tempo de lazer, quanto no tempo utilizado para o transporte (CASSOU, 2009).

Portanto, compreender os fatores que influenciam as pessoas a praticarem mais AF e conseqüentemente melhorar o estilo de vida, pode ajudar em futuras intervenções de políticas públicas para a promoção de saúde. Além disso, o local onde ocorre a prática de AF também pode ter influência. Um estudo demonstrou que quem mora perto da praia, tem 3.3 vezes mais chance de ser ativo (SILVA. et. al. 2017).

Dessa forma, justifica-se a relevância do estudo por buscar entender quais fatores determinam a utilização de um espaço público localizado na beira mar, para a prática de AF. O objetivo do estudo é descrever os fatores determinantes para a realização de atividade física em adultos na beira mar de São José/SC.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Atividade física e fatores ambientais

A literatura científica parece clara quanto aos benefícios de se manter ativo (KATZMARZYK et al, 2003). De fato, na última década, tem crescido o número de evidências, mostrando que, fatores de ordem ambiental, possuem parte da influência sobre o comportamento fisicamente ativo (CASSOU, 2009). Devido à acessibilidade e a beleza natural dos parques públicos, estes locais se tornaram pontos de bem-estar e saúde, sendo fundamentais para a prevenção de doenças e agravos à saúde, além de proporcionarem lazer e diversão às pessoas que os usufruem (PIERONE et al, 2016).

Orsega-Smith (2004) aponta resultados que comprovam que a visita a parques pode reduzir indicadores de estresse como a frequência cardíaca, pressão arterial e tensão muscular. Payne et al, (2005) aponta que os benefícios atribuídos pelos usuários a suas visitas a parques estão frequentemente relacionados à saúde. Tendo em vista que pessoas que praticam atividade física têm uma menor chance de desenvolver morbidades como diabetes, hipertensão arterial, alguns tipos de câncer, além de proporcionar benefícios psicológicos e sociais, logo, promovendo uma diminuição na probabilidade de uma mortalidade prematura (KATZMARZYK, P.T.; ARDERN. C. L. 2003). A prática da AF pode também, manter a saúde corporal através de outros benefícios, adquiridos pela prática, como a prevenção da obesidade e o sobrepeso (U.S. Department of Health and Human Services, 1996 e 2008 citado por CASSOU, 2009). De acordo com Bedimo-Rung (2005) outros benefícios importantes uso do parque (como psicológico, social, econômico e benefícios ambientais) também devem ser reconhecidos.

Segundo Reis et. al. (2017), com o crescente aumento da construção de parques e praças públicas nas cidades, vem se valorizando a cada dia a utilização destes espaços para a prática de atividades físicas pela população em geral. Atraindo a atenção de todas as idades, sendo um lugar onde todos podem usufruir do contato com a natureza. Tornando-se crescente a conscientização da população sobre a importância da utilização de espaços públicos ao ar livre para a prática de atividades físicas e lazer, promovendo a convivência social e a preservação ambiental nos grandes centros urbanos (SOUZA et al. 2017). Estas

evidências são provas que parques estão sendo reconhecidos como um meio para promover diferentes benefícios à saúde, através das diferentes formas de atividades de lazer praticadas, em que se destaca a prática de atividades físicas (CASSOU, 2009).

Há tempo, evidências têm mostrado que o ambiente tem forte influência no comportamento fisicamente ativo (SALLIS, 2006). Outros pesquisadores ainda têm relatado a importância de fatores e características mais detalhadas sobre ambiente e atividade física em parques. (BEDIMO-HUNG, 2005). São diversos os fatores que estão associados com a atividade física, tanto para chegar até o parque, quanto para permanecer no local (CASSOU, 2009). O estudo de Hildebrand (2001) mostra a relação entre o deslocamento até o parque, bem como sua utilização. Roemmich et al (2006) concluiu em seus estudos que bairros próximos a grandes parques estavam associados a maiores níveis de atividade física em crianças.

A investigação dos fatores que influenciam e determinam a realização de atividades físicas tem sido uma preocupação dos pesquisadores, na medida em que a compreensão desses fatores pode fornecer informações que levem a uma intervenção mais efetiva (REIS, 2001). Sallis et al. (1997) relacionaram algumas variáveis ambientais, como a existência de equipamentos e espaços para a atividade física no lar e nas proximidades com a realização de exercícios. Assim como outros fatores ambientais, como a arquitetura das construções e das cidades, e o transporte público, podem afetar a atividade física (SALLIS E OWEN, 1997,1991). O acesso dentro do parque também deve ser lembrado, pois se a estrutura é disponível, mas está trancada, não pode ser utilizada por qualquer indivíduo (BEDIMO-RUNG, 2005).

Conforme o estudo realizado no Reino Unido, por Dawson et al. (2007), mostrou que a falta de espaços públicos de lazer (parques, locais agradáveis, adaptados e arborizados), ou de espaços com manutenção adequada, desencorajavam pessoas a caminhar na comunidade. Outro estudo mostra que adolescentes de bairros, economicamente piores, tinham menor chance de viver próximos a parques, considerados seguros e, conseqüentemente, menor chance de serem fisicamente ativos, em relação aos adolescentes que viviam em regiões mais favorecidas, de parques seguros (CASSOU, 2009).

Um estudo com mulheres de diferentes origens étnicas do Estado de Existem diferenças nos comportamentos de recreação no parque e ao ar livre com base em várias características demográficas ou sociais, como idade, sexo, raça/etnia, e localização residencial atrativo (BENDIMO-RUNG, 2005). Segundo Payne (2005) homens, adultos jovens e pessoas com melhores condições econômicas frequentam mais espaços recreativos do que outros grupos populacionais. Por sua vez, ter espaços públicos acessíveis e próximos às residências das pessoas não é o suficiente para a adesão das mesmas ao uso destes espaços, é preciso que os mesmos tenham condições adequadas e seguras para o seu uso, para que sejam lugares promotores de saúde e lazer.

Locais com boa aparência, áreas atrativas, tamanho e diversidade de programas não devem estar localizados em apenas um lugar do parque, mas em todo ele para torná-lo atrativo (BENDIMO-RUNG, 2005). Um estudo, no Canadá, identificou que locais com maiores aspectos presentes, como espaços verdes, trilhas, quadras, entre outros, eram mais utilizados para a prática de atividades físicas (KACZYNSKI, 2008). Parques com luz nas ruas, refletores, áreas com sombras e fontes de água foram todos relacionados com maior quantidade de minutos semanais de atividade física (COHEN, 2006). Nesse sentido é de suma importância que estes espaços ofereçam segurança aos usuários e que estejam em constante manutenção para que possibilitem a prática de atividades físicas e atividades de lazer sem nenhum transtorno às pessoas adeptas a este estilo de vida saudável em meio à natureza e meio ambiente (SILVA et al. 2009).

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Tipo do estudo e método de abordagem

Esse estudo é caracterizado como descritivo com abordagem quantitativa.

3.2 Demarcação da pesquisa

O município de São José está inserido na Grande Florianópolis, é o quarto mais antigo de Santa Catarina. Possui uma extensão territorial de 113,6km² e

está localizado nas coordenadas geográficas 27°36'55 de latitude e 48°37'39 de longitude. Sendo banhado pelas águas das baías norte e sul de Santa Catarina, nas quais recentemente construíram o aterro da Beira-Mar de São José, sendo seccionado pela BR101. A cidade de São José é a única com divisa terrestre com Florianópolis, a leste. Mais ao norte a cidade se limita com os municípios de Biguaçu e Antônio Carlos, e, ao sul com os municípios de Palhoça e Santo Amaro da Imperatriz (Figura 1).



Figura 1. Google Maps: Município de São José/SC

Segundo dados do IBGE (estimativa 2009), a população de São José é de 209.804 habitantes, o que destaca como o quarto mais populoso do Estado de Santa Catarina. A economia do município está fundamentada no comércio, indústria e atividade de prestação de serviços, mantendo ainda a pesca artesanal, maricultura, produção de cerâmica utilitária e agropecuária como atividades geradoras de renda. Possui mais de 1.200 indústrias, cerca de 6.300 estabelecimentos comerciais, 4.800 empresas prestadoras de serviços e 5.300 autônomos.

A Beira Mar de São José conta com 2,6 quilômetros de extensão para caminhadas e corridas, academia ao ar livre, parque com brinquedos para

crianças, bicicletário, três quadras de areia, pista de skate e ciclovia. Ela está localizada no Bairro Campinas, próximo do Bairro Praia Comprida onde está o campus São José do Instituto Federal de Santa Catarina.

Escolhida por tamanho incentivo do município em promover a atividade física no local, bem como devido ao seu caráter aberto a toda população e subsidiar todo suporte destinado à prática de AF. Por conseguinte, a escolha deste local se deu pelo fato da diversidade de sexo, idade, alta frequência de habitantes, programas de lazer abertos a comunidade, além da fácil acessibilidade aos moradores da cidade e visitantes, por se tratar também de um lugar próximo a hospedagens, com iluminação pública e em meio à natureza. Além disso, na Beira-Mar foi utilizado o sistema de telegestão via internet para comando, controle e supervisão de cada luminária, em tempo real, nos 2,6 quilômetros de extensão da Avenida Beira-Mar (Figura 2).

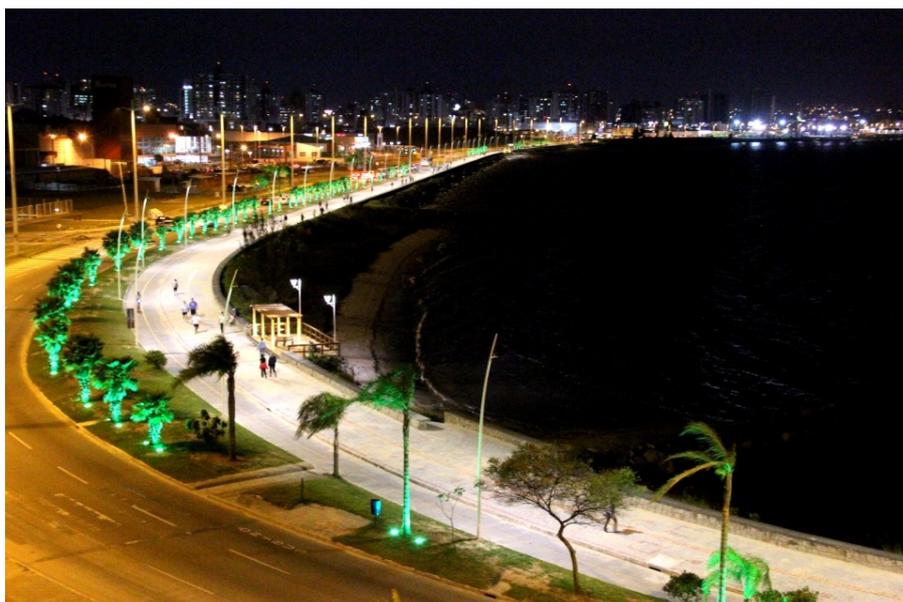


Figura 2. Prefeitura de São José: Iluminação da Beira-Mar

3.3 População e amostra

A população alvo corresponde aos adultos, a partir de 18 anos, frequentadores da Beira Mar de São José/SC. A amostra é intencional com seleção acidental dos participantes. A fim de a amostra representar de forma mais abrangente a população que utiliza o local para a prática de atividade física. As entrevistas foram realizadas em toda a extensão da Beira Mar, em dois dias de semana e dois dias do final de semana, nos diferentes períodos do dia, com o objetivo de diversificar a amostra.

3.4 Instrumentos e procedimentos éticos de coleta de dados

O instrumento utilizado foi desenvolvido pela própria pesquisadora, a fim de responder o objetivo da pesquisa, e também devido à falta de instrumentos sobre a frequência de utilização de parques e praças, com diferentes qualidades de ambientes, no contexto brasileiro. Sendo aplicado um questionário estruturado aos frequentadores da Beira Mar do município de São José\SC. O questionário é composto por questões referentes ao comportamento de utilização do local, características dos usuários, percepção do ambiente e motivos para frequentar a Beira Mar (Apêndice 1).

As questões referentes às características dos usuários compreendem dados demográficos, como a idade, o estado civil, o sexo, o grau de escolaridade, como se desloca até o local, e o tempo do deslocamento a pé. As questões referentes ao comportamento dos usuários estão vinculadas a frequência, tempo de prática, duração da atividade, tipo de atividade, e objetivo da prática de AF. Por último, as questões do ambiente dizem respeito aos motivos pelos quais se realiza atividade física naquele local. O questionário possui alternativas de respostas em escala de múltiplas escolhas, de seleção, ou abertas, que foram organizadas para a análise.

Os praticantes de atividade física foram selecionados de forma aleatória, pela própria pesquisadora, a fim de que qualquer pessoa, acima de 18 anos, que estivesse praticando AF poderia ser incorporada à pesquisa. Após o convite para participar da entrevista, os usuários da Beira Mar responderam o questionário de modo voluntário. Sendo então aplicado antes ou depois do usuário realizar a sua AF, com a preocupação de não importunar, evitando com que fosse quebrado o seu ritmo de treino. Foram tomados todos os cuidados éticos necessários, sendo informado sobre a importância da pesquisa científica, bem como a omissão dos nomes e o sigilo dos dados. O instrumento foi respondido individualmente por cada participante. Não foi estipulado limite de tempo para as respostas.

3.5 Tratamento dos dados

Após a coleta dos dados, os resultados dos questionários foram digitados e tabulados no programa *IBM SPSS Statistics 25.0*. Sendo realizada uma análise descritiva, onde através de gráficos e tabelas foram apresentados os valores

relativos e percentuais dos fatores que determinaram a realização de atividade física em adultos.

4. RESULTADOS

Foram entrevistados 55 frequentadores da Beira Mar de São José/SC (33 mulheres e 22 homens). A maior parte dos participantes apresentava uma faixa etária entre 31-50 anos (43,6%), sendo casados (58,2%), com ensino médio completo (45,5%) (tabela 1).

Tabela 1. Características descritivas dos Participantes por Sexo

	Total	Mulheres	Homens
	N (%)	N (%)	N (%)
Sexo			
Feminino	60	-	-
Masculino	40	-	-
Idade (anos)			
21 - 30	18,2	18,2	18,2
31 - 40	20,0	24,2	13,6
41 - 50	23,6	24,2	22,7
51 - 60	12,7	9,1	18,2
>60	25,5	24,2	27,3
Estado civil			
Solteiro(a)	30,9	27,3	36,4
Separado/Viúvo(a)	10,9	15,2	4,5
Casado(a)	58,2	57,6	59,1
Escolaridade			
Sem escolaridade	-	-	-
Ens. Fund. Incompleto	1,8	-	4,5
Ens. Fund. Completo	9,1	12,1	4,5
Ens. Médio Incompleto	-	-	-
Ens. Médio Completo	36,4	33,3	40,9
Ens. Superior Incompleto	7,3	9,1	4,5
Ens. Superior Completo	45,5	45,5	45,5

Em relação ao tipo de atividade física observa-se na tabela 2 que os entrevistados do sexo feminino, 81,8% responderam que fazem caminhada, o alongamento foi relatado em 69,7% das respostas, e 66,7% das mulheres responderam que realizam exercícios nas academias de ginástica ao ar livre da Beira Mar. Já em relação aos praticantes de AF do sexo masculino, a caminhada aparece com 68,2% das respostas também como a atividade física mais realizada. No 2º lugar, 50% dos frequentadores relataram praticar corrida e também em 50% das respostas os homens responderam que realizam exercícios nas academias de ginástica ao ar livre, e 45,5% dos frequentadores optam por fazer alongamento na Beira Mar.

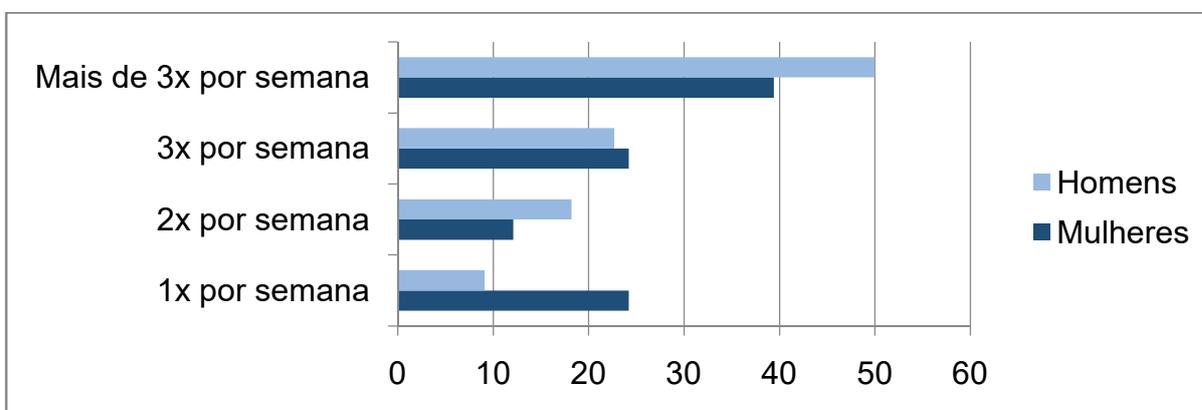
Tabela 2. Relatos de Atividades Realizadas na Beira Mar pelos Usuários*

	Feminino (%)	Masculino (%)
Caminhada	81,8	68,2
Corrida	33,3	50,0
Bicicleta	12,1	27,3
Alongamento	69,7	45,5
Exercícios na Academia de Ginástica ao ar livre	66,7	50,0
Esportes	-	9,1

* Os entrevistados poderiam reportar até três atividades realizadas no local.

O gráfico 1 demonstra a frequência semanal da prática de AF reportada pelos homens e mulheres que frequentam a Beira Mar de São José/SC. Considerando a frequência da prática de atividade física, observa-se que cerca de 24,2% das mulheres entrevistadas praticam AF pelo menos 1 vez na semana, 12,1% praticam 2 vezes por semana, 24,2% fazem AF 3 vezes na semana e foi relatado que 39,4% das entrevistadas buscam fazer atividade física mais de 4 vezes por semana na Beira Mar. Já a respeito dos frequentadores do sexo masculino, 9,1% praticam atividade física pelo menos 1 vez na semana, 18,2% praticam 2 vezes por semana, 22,7% fazem AF 3 vezes na semana e 50,0% dos homens entrevistados buscam praticar atividade física mais de 4x por semana.

Gráfico 1. Frequência Semanal da Prática de AF na Beira Mar de São José/SC.



A tabela 3 trata das características descritivas do tempo de AF realizada na Beira Mar de São José/SC. A média de tempo em que permanecem fazendo atividade física por dia na Beira Mar para as mulheres foi de 62,88 minutos, já para os homens entrevistados foi de 90,91 minutos. Sobre o tempo que frequentam o lugar, os homens em média praticam AF na Beira Mar há 3,55 anos, e sem muita distinção das respostas as mulheres praticam em média há pelo menos 3,34 anos.

Tabela 3. Características descritivas do tempo de AF realizada na Beira Mar

	Média	Desvio Padrão	Valor Mínimo	Valor Máximo
Mulheres				
Há quanto tempo realiza AF (anos)	3,3	4,405	0	18
Tempo por dia realiza AF (minutos)	62,9	26,429	20	120
Homens				
Há quanto tempo realiza AF (anos)	3,5	3,434	0	10
Tempo por dia realiza AF (minutos)	90,9	80,292	30	420

A respeito de como se deslocam até a Beira Mar, de acordo com a tabela 4, 66,7% das mulheres se deslocam a pé, 24,2% de carro ou moto, 6,1% de

bicicleta e apenas 3% de transporte público. Os praticantes de AF do sexo masculino segundo as respostas, 50% se deslocam a pé, 31,8% de carro ou moto e 18,2% de bicicleta. Do total de entrevistados (homens e mulheres), 60% disseram se deslocar a pé para chegar à Beira Mar, 27,27% dos frequentadores utilizam carro ou moto, e apenas 10,90% se deslocam de bicicleta. Sendo que nenhum dos homens entrevistados se desloca até a Beira Mar de transporte público.

Tabela 4. Deslocamento até a Beira Mar de São José/SC

	Mulheres		Homens	
	N	%	N	%
A pé	22	66,7	11	50,0
Carro/ Moto	08	24,2	07	31,8
Transporte Público	01	3,0	-	-
Bicicleta	02	6,1	04	18,2
TOTAL	33	100	22	100

Quanto ao tópico deslocamento, foi questionado sobre tempo de deslocamento (a pé) entre a residência ou trabalho do praticante de AF e a Beira Mar de São José/SC. De acordo com as respostas das mulheres entrevistadas, em média elas levariam 31,18 minutos para se deslocarem a pé. Já os homens levariam em média 29,64 minutos se deslocando a pé até a Beira mar. Ainda referente à distância 43,63% do total de usuários da Beira Mar caminham 15 minutos de suas casas ou trabalho até o local para praticar AF.

Na tabela 5 são apresentados os principais motivos pessoais que levam os usuários a frequentarem a Beira Mar para praticar atividade física. Entre os principais motivos a qualidade de vida teve destaque em primeiro lugar para ambos os sexos, com 72,7% das respostas. Já 45,5% dos praticantes do sexo feminino relataram praticar atividade física para prevenir doenças, 36,4% das entrevistadas responderam que praticam atividade física para diminuir o estresse. Enquanto os frequentadores do sexo masculino relataram que 63,6% praticam AF na Beira Mar para melhorar o condicionamento físico, e 54,5% dos homens entrevistados buscam a prevenção de doenças.

Tabela 5. Relato dos Principais Motivos Pessoais para a Prática de AF na Beira Mar*

	Feminino (%)	Masculino (%)
Emagrecimento	24,2	31,8
Recomendação Médica	30,3	13,6
Prevenção de Doenças	45,5	54,5
Condicionamento Físico	33,3	63,6
Qualidade de Vida	72,7	72,7
Estética	21,2	4,5
Diminuir o Estresse	36,4	27,3
Fazer amigos	9,1	9,1

* Os entrevistados poderiam reportar até três motivos para realizar AF no local.

Quanto ao padrão de uso de acordo com a tabela 6, o motivo que influencia a maioria dos entrevistados a praticar AF na Beira Mar, em primeiro lugar de ambos os sexos, é o contato com a natureza, com 69,7% respostas do sexo feminino e 68,2% respostas do sexo masculino, e em segundo lugar também de ambos os sexos é a localização geográfica da Beira Mar de São José/SC, por considerarem ser perto de casa ou do trabalho, com 60,6% respostas do sexo feminino e 45,5% respostas do sexo masculino. Conforme os dados os principais motivos que influenciam a maioria dos entrevistados (homens e mulheres) a praticar AF na Beira Mar é o contato com a natureza (69,1%), localização geográfica (54,54%), ter os equipamentos de ginástica disponíveis (30,9%), estética do local (30,9%), espaço gratuito (21,8%), e por considerarem ser um local seguro (21,8%).

Tabela 6. Principais Motivos do Ambiente para a Prática de AF na Beira Mar*

	Feminino (%)	Masculino (%)	TOTAL (%)
Estética do local	45,5	9,1	30,9
Contato com a Natureza	69,7	68,2	69,1
Localização	60,6	45,5	54,5
Gratuito	21,2	22,7	21,8
Equipamentos de Ginástica Disponíveis	33,3	27,3	30,9
Ciclovia/ quadras de esportes	6,1	22,7	12,7
Segurança	15,2	31,8	21,8
Regulamentação de trânsito	6,1	4,5	5,45
Estacionamento	15,2	22,7	18,2
Programas Públicos para a prática de AF	6,1	18,2	10,9

* Os entrevistados poderiam reportar até três motivos para realizar AF na Beira Mar.

5. DISCUSSÃO

Esse é o primeiro estudo realizado na Cidade de São José/SC, o qual tem por objetivos descrever os fatores determinantes para a realização de atividade física em adultos na Beira Mar. Os resultados descrevem as características, motivos e atividades realizadas por usuários que praticam atividade física no local. Participaram da pesquisa 55 praticantes de AF da Beira Mar (60% mulheres e 40% homens). No estudo de Cohen et al (2007) realizado em 8 parques de Los Angeles nos Estados Unidos, os pesquisadores encontraram que 62,0% das pessoas observadas eram homens.

De acordo com os estudos de SOUZA et al. (2013), realizado em Curitiba, a maioria das pessoas que utilizam as academias ao ar livre para fazer AF também são mulheres (53.8%). O que difere dos estudos de CASSOU (2009), realizado também em Curitiba, onde apontam que, tanto em parques quanto em praças, os homens frequentam mais os locais do que as mulheres. Entretanto no estudo de REIS (2001), desenvolvido no Jardim Botânico de Curitiba, a diferença entre os gêneros não destoa muito, sendo 51,5% de homens entrevistados.

A maior parte dos participantes apresentava uma faixa etária entre 31-50 anos (43,6%), sendo a maioria casados (58,2%). O que no presente estudo, notou-se que a maior proporção de freqüentadores possui de ensino médio completo a ensino superior completo. Logo, de acordo com SOUZA (2007), as pessoas com um grau mais elevado de instrução, estão mais cientes dos benefícios da AF.

Para chegar até a Beira Mar, 60% do total de deslocamentos é feito a pé, o carro contribui com 27,27%. Ainda referente ao deslocamento, 43,63% do total de usuários da Beira Mar caminham de 5 a 15 minutos e 25,45% caminham de 15 a 20 minutos de suas casas ou trabalho até o local para praticar AF na Beira Mar. No estudo de Cohen et. al. (2006) as pessoas que moram próximo aos parques tendem a visitar o local com mais frequência. Evidências apontam que a presença e o acesso a estes locais está associada com um melhor bem estar físico, psicológico e social, além de maiores níveis de atividade física da população (BEDIMO-RUNG 2005).

A respeito do tempo de AF no estudo de SOUZA et al. (2013) os frequentadores responderam utilizar as academias de ginásticas ao ar livre há mais de 12 meses, indo de acordo com a presente pesquisa, onde os homens em média praticam AF há 3,55 anos e as mulheres há 3,34 anos. De acordo com Reis et al. (2017), uma maior frequência de uso dos locais possibilita que o indivíduo veja pessoas se exercitando, o que pode estimulá-lo intrinsecamente e aumentar a sua motivação e autoeficácia para a realização das atividades. Logo, a aparência física do bairro e sua composição social afeta tanto o uso do parque quanto a saúde (COHEN et. al. 2006).

Em relação ao tipo de atividade física os entrevistados do sexo feminino, 81,8% fazem caminhada, 69,7% alongamento, e 66,7% exercícios nas academias de ginástica ao ar livre da Beira Mar. Já em relação aos praticantes de AF do sexo masculino, a caminhada aparece com 68,2% das respostas também como a atividade física mais realizada. Em seguida a corrida faz prática da AF de 50% dos freqüentadores e também em 50% das respostas os homens responderam que realizam exercícios nas academias de ginástica ao ar livre da Beira Mar. Foi verificado em um estudo realizado em Curitiba de Cassou (2009), a tendência de

associação positiva entre o uso de parques e a prática de caminhada, corroborando com o presente estudo.

No estudo de Cassou (2009) os fatores do domínio sócio-cultural, foram indicadores estimulantes à prática: os programas públicos, cartazes/quadros informativos, regulamentação de trânsito nas imediações, comportamento dos usuários no local e, ainda, apoio e incentivo de amigos. Porém no presente estudo os programas públicos para a prática de AF (10,91), não foram fortes indicadores de motivação do ambiente para os indivíduos avaliados.

Já os principais motivos que influenciam a maioria dos entrevistados (homens e mulheres) a praticar AF na Beira Mar é o contato com a natureza (69,1%), a localização geográfica (54,54%), ter os equipamentos de ginástica disponíveis (30,9%) e a estética do local (30,9%), espaço gratuito (21,8%), e por considerarem ser um local seguro (21,8%). A exposição à natureza e as áreas verdes disponíveis nos parques proporcionam uma maior sensação de bem estar, o que pode estimular a prática das atividades nos locais (BEDIMO-RUNG 2005).

A partir disso, em aplicações práticas, os órgãos públicos podem ter acesso aos dados, que enfatizam a relevância desses fatores, sendo assim poderão propiciar melhores condições para a prática de atividade física, a fim de contribuir para melhorias na área da saúde, atividade física e lazer, direcionando os recursos para o investimento desses locais garantindo mais qualidade de vida para a população. Dessa forma, a principal contribuição desse estudo é ressaltar os fatores determinantes para a prática de atividade física e disponibilizar os dados para melhorias de políticas públicas de modo propiciar um aumento do uso de ambientes ao ar livre para a prática de atividade física.

6. CONCLUSÃO

A partir das discussões supracitadas, conclui-se que os fatores determinantes para a realização de atividade física em adultos na Beira Mar, a respeito do ambiente são o contato com a natureza e a localização geográfica do local. Entre os principais motivos pessoais para praticar atividade física, a qualidade de vida foi o motivo mais citado em ambos os sexos. Em relação ao tipo de AF, a caminhada é a prática mais comum entre os usuários da Beira Mar.

Estes estudos podem direcionar as intervenções de órgãos públicos de modo a garantir melhores condições a esses ambientes, possibilitando assim a promoção da saúde com a prática de atividade física. Assim contribuindo com subsídios para a proposição de políticas públicas na área da atividade física, saúde e lazer, e dessa forma proporcionar condições mais favoráveis à população.

6. REFERÊNCIAS

1. AMORIM, T. et al. Descrição dos programas municipais de promoção da atividade física financiados pelo Ministério da Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 2013;18(1):63-74.
2. ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação**. 10ª. São Paulo: Atlas, 2010.
3. ANGROSINO, Michael. **Etnografia e observação participante**. Porto alegre: Artmed, 2009.
4. BABEY, Susan H., HASTERT, Theresa A.; BROWN, E. Richard. Teens Living in Disadvantaged Neighborhoods Lack Access to Parks and Get Less Physical Activity. **Health Policy Research Brief**, UCLA, 3, 2007.
5. BEDIMO-RUNG, A L , Mowen AJ, Cohen DA. The significance of parks to physical activity and public health: a conceptual model. **Am J Prev Med**. 2005;28:159-168.
6. BOCLIN, K.L.S. et al. Características contextuais de vizinhança e atividade física de lazer: Estudo Pró- Saúde. **Revista de Saúde Pública**, 2013;48(2):249-257.
7. BRASIL. Vigitel Brasil. **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção Para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**. In: Ministério da Saúde. Brasília, 2009.
8. BRUHNS, H. T. Lazer e meio ambiente: corpos buscando o verde e a aventura. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, São Paulo, 1997;18(2):86-91.

9. CASSOU, Ana Carina. **Perfil de uso, motivos e comportamentos de usuários de parques e praças da Cidade de Curitiba**. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, mar. 2009.
10. COELHO, Christianne de Faria & BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Rev. Nutr.** [online] 2009;22(6):937-946.
11. COHEN, Deborah, et al. Park Use and Physical Activity in a Sample of Public Parks in the City of Los Angeles. **Technical Report, Rand Corporation**, 2006.
12. CRUZ, A. **Atividade Física em Parques Urbanos na Cidade do Porto**. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. 2014.
13. DAWSON J, HILLSDON M, BOLLER I, FOSTER C. Perceived barriers to walking in the neighborhood environment: a survey of middle-aged and older adults. *J Aging Phys Act* 2007; 15:318-35.
14. DIAS. A. F. et al. Perception of square and park characteristics and physical activity practice among High School students. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 2017; 22(2):155-164.
15. **De olho na Ilha.** Disponível em: <http://www.deolhonailha.com.br/florianopolis/noticias/primeiro-deck-da-beira-mar-de-sao-jose-esta-concluido.html>; Ago. 2018.
16. FERMINO, Rogério César; REIS, Rodrigo Siqueira. Individual, environmental and social variables associated with the use of public open spaces for physical activity practices: a systematic review. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 2013;18(5):523-535.

17. FERMINO, Rogério César; REIS, Rodrigo Siqueira, CASSOU, Ana Carina. Fatores individuais e ambientais associados ao uso de parques e praças por adultos de Curitiba-PR, Brasil. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.**, Florianópolis, 2012;14(4).
18. FERRARI, T. K. Estilo de vida saudável em São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, 2017:01-12.
19. FLICK, Uwe. **Introdução à pesquisa qualitativa**. 3 ed. Porto alegre: Artmed, 2009.
20. FONTANA, P. S. et al. Estudo das motivações à prática da ginástica rítmica: contribuições da pesquisa para o rendimento desportivo. **Pensar a Prática**, Goiânia, 2013;16(2).
21. GALINDO, Alexandre Gomes. Espaços e políticas de esporte e lazer como componentes essenciais na agenda de planejamento municipal. **Revista do Plano Diretor Participativo do Município de Santana-AP**, Santana, 2006;2(1).
22. GAYA, A., CARDOSO, Marcelo. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Revista Perfil**, Porto Alegre, 1998.
23. GIBBS, Graham. **Análise de dados qualitativos**. Porto Alegre: Artmed, 2009.
24. GILES-CORTI B, BROOMHALL MH, KNUIMAN M, et al. Increasing walking: how important is distance to, attractiveness, and size of public open space. **American Journal of Preventive Medicine**, vol 28(2), pag.169 –76, 2005.

25. GOMES, Christianne L. Verbete Lazer – Concepções. In: GOMES, Christianne L. (Org.). **Dicionário Crítico do Lazer**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2004. p.119-126.
26. **GUIA DO TURISMO BRASIL**. [online] Disponível em: <<https://www.guiadoturismobrasil.com/cidade/SC/1062/sao-jose>>; set. 2018.
27. HANNIBAL. Damark Molin. **Fatores ambientais associados à prática de atividade física: Estudo com adultos cadastrados no programa Hiperdia**. Balneário Camburiú, SC, 2010.
28. Katzmarzyk PT, Janssen I, Ardern CI. Physical inactivity, excess adiposity and premature mortality. **Obes Rev**, 2003;4(4):257-90.
29. LACIO, M. L. de, et al. **Perfil dos frequentadores e padrão de uso da academia ao ar livre da Universidade Federal de Juiz de Fora**. Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade de Educação Física e Desportos, Juiz de Fora – MG, Brasil, 2017.
30. LAVILLE, Christian e DIONNE, Jean. **A construção do saber: manual de metodologia em Ciências Humanas**. Porto Alegre/Belo Horizonte: Artmed/Editora da UFMG, 1999.
31. MARTINS, Francisco Da Rocha; SANTOS, José Augusto Rodrigues Dos. Atividade física de lazer, alimentação e composição corporal. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, 2004;18(2).
32. MATSUDO, S., et. al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAC): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 2001;6(2):5-18.

33. MATTOS, M, G; ROSSETTO JÚNIOR, A, J; BLECHER, S. **Teoria e Prática da Metodologia da Pesquisa em Educação Física: construindo sua monografia, artigo e projeto de ação**. São Paulo: Phorte, 2004.
34. McCormack GR, Rock M, Toohey AM, Hignell D. Characteristics of urban parks associated with park use and physical activity: A review of qualitative research. **Health Place** 2010;16:712726.
35. MELLO, André Da Silva. Lazer e educação ambiental: Relato de experiências na formação inicial em Educação Física. **Licere**, Belo Horizonte, v. 16, jun. 2013.
36. MENDONÇA, Braulio Cesar de Alcantara, TOSCANO, José Jean de Oliveira, OLIVEIRA, Antônio César Cabral de. Do diagnóstico à ação: Experiências em promoção da atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física**, Aracaju, 2009;14(3).
37. **OPAS – Organização Panamericana da Saúde. (Promoção da Saúde)**. Documentos Referências Básicos. Documentos Resultantes das Conferências de Promoção da Saúde. Disponível em <http://www.opas.org.br/coletiva/carta.cfm>, acessado em: set 2018.
38. ORSEGA-SMITH, E.; MOWEN, A. J; PAYNE, L.L; GODBEY, G. C. The interaction of estresse and park use on psycho-physiological health in older adults. **Journal of Leisure Research**, 2004; 36:232-256.
39. PAYNE, L.L; ORSEGA-SMITH, E.; ROY, M. GODBEY, G.C Local park use and perceived health among older adults: an exploratory study. **Journal of Park and recreation administration**, 2005;23:1-20.
40. QUIVY, Raymond e CAMPENHOUDT, LucVan. **Manual de investigação em Ciências Sociais**. Lisboa: Gradiva, 1992.

41. REICHERT, F. F., et. al. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. **American Journal of Public Health**, 2007;97(3): 515-519.
42. REIS. D. F.et al. Atividade Física ao ar livre e a influência na qualidade de vida. **Colloquium Vitae**, 2017;9 (Especial):191-201.
43. REIS. Rodrigo S. **Determinantes ambientais para a realização de atividades físicas nos parques urbanos de Curitiba: uma abordagem sócio-ecológica da percepção dos usuários**. UFSC, Fev. 2001.
44. **Open Journal of Preventive Medicine**, Vol.1 No.3, November 30, 2011.
45. SALLIS. James F. et al. An ecological approach to creating active living communities. **Revista Public Health**. 2006;27:297–322.
46. SANTOS, Edmilson S. Perfil dos usuários do Parque Esportivo Eduardo Gomes/ Canoas-RS, **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v.3, n.1, janeiro/junho, 2007.
47. SENE, R. et. Al. Fatores motivacionais nas aulas de educação física escolar. **Lecturas Educación Física y Deportes**, 2011;157:1-16.
48. SILVA, I. C. M. da. et al. Built environment and physical activity: domain- and activity-specific associations among Brazilian adolescents. **BMC Public Health**, 2017.
49. SOUZA, João Manuel Nunes de. **Atividade física ao ar livre e parques urbanos**. Um estudo realizado no Parque da cidade do Porto. Faculdade do Desporto, Universidade do Porto, 2007.
50. SOUZA, C. A. D. et al. Perfil dos frequentadores e padrão de uso das academias ao ar livre em bairros de baixa e alta renda de Curitiba-PR. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 19, n. 1, p. 86-97, jan. 2013.

51. SOUZA, M. M. et al. Mulheres no futsal: motivos que levam à prática. **Kinesis**, v. 35, p. 101-108, 2017.
52. STAKE, Robert E.. **Pesquisa qualitativa estudando como as coisas funcionam**. Porto Alegre: Penso, 2015.
53. THOMAS, Jerry R., NELSON, Jack K., SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6 ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.
54. TORRES, Douglas Leão Lopes, TORRES, Valesca Leão Jacinto. Motivos da prática de atividade física por usuários das praças públicas de Juazeiro do Norte - Ceará. **Interfaces**, Ceara, v. 4, jul. 2017.
55. YIN, Robert K.. **Pesquisa qualitativa do início ao fim**. Porto Alegre: Penso, 2016.
56. ZIMMERMANN, A. C. Atividades de aventura e qualidade de vida: Um estudo sobre aventura, esporte e o ambiente na Ilha de Santa Catarina. **Revista Digital E F Deportes**, Buenos Aires; 2006.

7. APÊNDICE

7.1 Questionário



ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Data: ___/___/___ horário: ___:___

1. Dados pessoais

Idade: _____ Sexo: Feminino Masculino

Estado Civil: solteiro separado/ viúvo casado

Escolaridade:

Sem escolaridade Ens. Fund. Incompleto Ens. Fund. Completo Ens. Med. Incompleto

Ens. Med. Completo Superior Incompleto Superior Completo

a) Deslocamento até a Beira Mar: a pé carro/moto transporte público bicicleta outro

b) Em média quanto tempo você leva a pé para se deslocar até aqui? _____

2. Atividade Física (AF)

a) Você pratica atividade física regularmente na Beira Mar? _____

1x por semana 2x por semana 3x por semana Mais que 3x por semana

b) Há quanto tempo você pratica? _____

c) Em média por dia quanto tempo você faz de AF nesse local? _____

e) Qual(s) atividade física costuma realizar na beira mar?

caminhada exercícios em equipamentos de ginástica

corrida esportes, qual(s): _____

andar de bicicleta outra: _____

alongamento

f) Marque os seus objetivos para a realização de AF nesse local. **(Escolha até 3 opções)**

emagrecimento estética

recomendação médica diminuir o estresse

prevenção de doenças fazer amigos

melhorar o condicionamento físico outro: _____

qualidade de vida

3. Ambiente

Marque seus motivos ambientais para a prática de Atividade Física nesse local: **(escolha até 3 opções)**

Estética do local

Contato com a natureza

Localização geográfica (perto de casa/ trabalho)

Ser gratuito

Ter equipamentos de ginástica disponíveis

Ciclovia/ quadra de esportes

Segurança nas imediações

Regulamentação de trânsito nas imediações

Estacionamento

Programas públicos para a prática de Atividade Física

Outros motivos:

8. ANEXOS



Figura 3. Booking; Beira Mar de São José/SC



Figura 4. Prefeitura de São José; Quadras Poliesportivas da Beira Mar

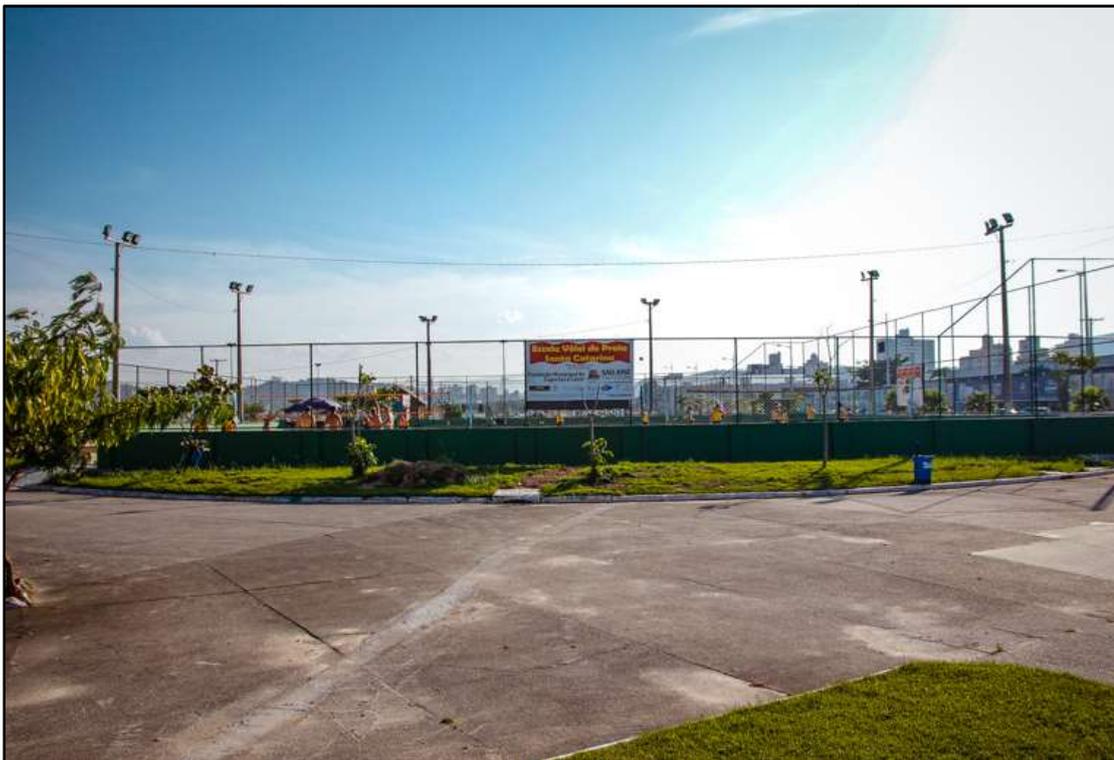


Figura 5. Prefeitura de São José; Quadras Poliesportivas



Figura 6. Prefeitura de São José; Pista de Skate da Beira Mar



Figura 7. De olho na Ilha: Deck da Beira mar



Figura 8. Academia de ginástica



Figura 9. Espaço para alongamentos e exercícios abdominais