



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



AVALIAÇÃO OBJETIVA DO AMBIENTE PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM RUAS NA CIDADE DE CUIABÁ – MT

Tamires Cortat Ribeiro¹

Valdemar Guedes da Silva²

Sebastião Junior Henrique Duarte³

Christianne de Faria Coelho Ravagnani⁴

Valéria Rodrigues Taveira⁵

Resumo: *OBJETIVO:* Avaliar pelo método objetivo, ruas de quatro bairros do município de Cuiabá-MT, visando a elaboração de programas voltados à prática da atividade física. *METODOLOGIA:* Estudo qualitativo realizado em Cuiabá – MT, utilizou-se um questionário contendo questões dos tipos de ruas, especialmente os aspectos construídos, naturais, estéticos, de segurança/trânsito e poluição. A pesquisa realizou-se no período de 30 dias. *RESULTADOS:* A maioria das ruas não apresentou o mínimo de infra-estrutura, como asfalto e calçadas. As que se sobressaíram, encontrava-se em um condomínio fechado. *CONCLUSÃO:* A pesquisa mostrou a inadequação de grande parte das ruas avaliadas comprometendo a prática de atividade física.

Palavras-chave: *Atividade Física. Meio Ambiente.*

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A prática da atividade física (AF) é uma das ações incluídas na Política Nacional da Promoção da Saúde, no sentido de estimular à população mudanças no estilo de vida, especialmente àquelas pessoas sedentárias. A maioria das pessoas concorda que este é um bem necessário, mas ainda são poucos os que praticam atividades físicas regularmente¹. Entre os fatores que influenciam na redução da prática regular da AF estão os relacionados ao indivíduo como a idade, o sexo, pouca escolaridade e os que se relacionam ao ambiente, especialmente nos locais onde não há espaço físico como pistas para caminhada, quadras de esportes, ruas movimentadas e danificadas, entre outros. A qualidade do ambiente é um dos fatores muito importante e de grande influência, que tem sido apontado com maior frequência desde 1990, relacionando o contexto onde as pessoas vivem e suas variáveis². Em geral, o sedentarismo é maior nas classes sociais onde o ganho e o poder de compra

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física – PETSaúde – FEF/UFMT

² Acadêmico do Curso de Educação Física – PETSaúde – FEF/UFMT

³ Docente do Curso de Enfermagem – UFMT – Coordenador do Programa PETSaúde na UFMT

⁴ Docente do Curso de Educação Física – UFMT – Tutora do Programa PETSaúde na UFMT

⁵ Médica da Unidade de Saúde da Família Novo Colorado II – Preceptora do Programa PETSaúde na UFMT



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



são menores³. Um dos fatores que explica este fato está relacionado à falta de espaços adequados para essa prática na maioria dos bairros.

OBJETIVOS

O objetivo deste estudo foi analisar as ruas de quatro bairros da zona oeste de Cuiabá, que pertencem à área delimitada ao atendimento da Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF) Jardim Novo Colorado II. Esta análise servirá de subsídio para atividades de educação em saúde com vistas a aumentar o nível de atividade física da população da área atendida pela UBSF e para a criação de programas voltados para a prática de atividade física da população residente nesta área.

METODOLOGIA

Este foi um estudo do tipo transversal. Os dados foram avaliados objetivamente e o instrumento de avaliação utilizado neste estudo, foi adaptado do estudo de BORTONI et. al.² A área avaliada faz parte da área adstrita da Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF) Jardim Novo Colorado II, que é atendida pelo programa PETSÁUDE (Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde). Em Cuiabá, o programa está em andamento desde 2009 e desde meados de abril de 2010 conta com a participação do curso de Educação Física. O PETSÁUDE é composto pelos cursos de graduação em Educação Física, Enfermagem, Medicina, Nutrição e Serviço Social. O objetivo do programa é oferecer ao aluno o desenvolvimento de atividades de pesquisa, sob orientação de um tutor e de um preceptor, visando à produção e a disseminação de conhecimento relevante na atenção básica em saúde, e as atividades de iniciação ao trabalho⁴. A rede municipal de Cuiabá é composta por 63 equipes da Estratégia de Saúde da Família (ESF) e cada unidade possui aproximadamente 1.000 famílias cadastradas referentes aos bairros designados a ela. A equipe da ESF do Jardim Novo Colorado II atende cerca de 3.000 pessoas e 800 famílias.

Nas ruas os segmentos avaliados foram divididos em: construído, natural, estético, segurança/trânsito e poluição. Avaliou-se qual o tipo de estrutura que as ruas possuíam – asfalto, terra ou mista (terra e asfalto) – e se eram planas ou aclives. Verificou-se a existência de cruzamentos, qualificando-os do tipo T, Cruz e Estrela e se a rua possuía saída ou não. Ainda na estrutura da rua, foi analisada a existência de calçadas e suas condições físicas. Foram quantificados todos os desníveis nas calçadas (subida de garagem, buracos, etc.), obstáculos permanentes (árvores, lixeiras, postes) e obstáculos temporários (carros, caçambas, entulhos) que pudesse impedir o indivíduo de caminhar. Como a sinalização é um aspecto importante para a segurança de pedestres nas ruas, foi verificada a existência de faixa de pedestres, lombadas e semáforos e para a segurança noturna a quantificação de postes de iluminação. Ainda no quesito segurança, o número de becos também foi quantificado.

A acessibilidade foi avaliada pela existência de rampas nas calçadas. Na avaliação do fluxo de pessoas nas ruas, foram quantificadas casas, prédios e pontos de ônibus. Para o fluxo de carros, as pistas foram avaliadas em mão única ou mão dupla e quantidade de pistas existentes. Este fluxo foi avaliado pela contagem do número de carros que passavam pela rua no espaço de tempo de um minuto.



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



No aspecto estético, avaliou-se o número de casas e prédios abandonados e sem acabamento.

Para avaliação do saneamento básico e da poluição das ruas, foi avaliada a presença de lixo, esgoto e fumaça, respectivamente.

Foi necessário treinar uma entrevistadora para a coleta de dados, pois a região abrangente era pequena, e a coleta dos dados também contou com a colaboração de Agentes Comunitárias de Saúde. A coleta foi realizada durante no período diurno no intervalo de 30 dias. Foram avaliados quatro bairros neste estudo (Asa Branca, Parque Amperco, Novo Tempo e Ribeirão da Ponte – condomínio fechado). Os bairros avaliados situavam-se próximos uns dos outros, mas possuíam características bem distintas. Eles são formados respectivamente por uma, seis e dez ruas e em um dos bairros avaliou-se um condomínio fechado, constituído por três ruas conectadas entre si.

RESULTADOS

No presente estudo foram observadas muitas diferenças entre os bairros devido ao diferente número de ruas de cada um e pelo fato de que três ruas estavam situadas dentro de um condomínio fechado. Do total de vinte ruas analisadas, 40% eram asfaltadas, 35% de terra e 25% mistas (asfalto e terra), mostrando que a maior parte das ruas não possui o mínimo de infra-estrutura. Apenas duas ruas eram planas, sendo todas as outras aclives. Para o fluxo de carros, em 85% das ruas as pistas eram de mão dupla e 15% continham duas pistas. Este fluxo não se apresentou muito elevado. Em 17 ruas a passagem de carros foi em média de 1,15 veículos por rua. A média de casas era vinte por rua e o número de prédios encontrados foi de apenas dois.

Um elemento importante da constituição de uma rua, para a prática de AF, é a existência de calçadas, suas estruturas e obstáculos. Foram encontradas calçadas apenas nas ruas que possuíam asfalto, seja nela inteira ou em partes. Em algumas ruas de terra ou mistas existia calçada, mas apenas na frente da casa em que o próprio morador a construiu. Duas ruas não possuíam calçada por completo e apenas 35% possuíam calçada dos dois lados da rua. A partir da análise do número de calçadas, pode-se perceber que grande parte dos moradores já encontra ao menos um empecilho para prática da AF. Além da existência das calçadas, faz-se necessário que as mesmas apresentem boas condições, poucos obstáculos e desníveis permitindo desta forma, o trânsito dos pedestres. Estas variáveis só foram consideradas onde existiam calçadas. As ruas possuíam no total, 384 irregularidades, 417 obstáculos permanentes (árvores, lixeiras, postes, etc.) e 345 obstáculos temporários (carro, caçamba, entulho, etc.). Com exceção do condomínio fechado, que possui um pouco mais de estrutura, nas ruas dos outros três bairros, mesmo as que possuíam asfalto e calçadas completas, estas se encontravam cobertas por mato e terra. Foram poucas as calçadas que estavam limpas e estruturadas. Mesmo estando em um bairro mais afastado, as três ruas do condomínio, que possuíam asfalto e melhor estrutura, o número de obstáculos também era grande, correspondendo a 70,74% de permanentes e 26,37 de temporários. As pessoas portadoras de deficiência encontram dificuldade de acesso às calçadas devido à escassez de rampas, existindo apenas nas ruas do condomínio fechado, totalizando 15% das ruas analisadas.

O fato de uma rua ter conexões é importante para a AF, pois mais indivíduos podem ter acesso a elas². Nas ruas um pouco maiores, 55% possuíam cruzamentos e 15% eram sem saída. No segmento segurança/trânsito, não foram encontradas ruas



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



adequadamente sinalizadas, talvez devido ao pouco fluxo de carros e pedestres. Nenhuma delas possuía faixa de pedestre ou semáforo e apenas duas, que se situavam no condomínio fechado, possuíam lombadas. Com relação à iluminação, todas as ruas possuíam energia elétrica e postes de luz, mesmo as mais distantes e que não eram asfaltadas. Aspecto importante, pois facilita a prática da AF durante a noite. Ainda no segmento segurança, apenas quatro ruas possuíam becos, o que poderia diminuir a prática da caminhada.

Casas abandonadas, sem acabamento e lixo são desordens visíveis que podem contribuir negativamente para a prática da AF². Neste estudo, as casas sem acabamento corresponderam a 55,69% do total de casas. As casas com acabamento situavam-se quase que exclusivamente no condomínio fechado e em contrapartida, nos outros bairros a maioria das casas apresentava-se inacabadas. Outra desordem relevante e que também pode se tornar um obstáculo em calçadas é o lixo. Esta variável foi avaliada como quantidade de focos, tanto soltos como em sacos. Em todos os bairros havia lixo nas ruas, mas no caso do condomínio fechado, o número de focos foi elevado devido à greve do setor de recolhimento de lixo da cidade ter coincidido com a data da coleta de dados. Já em outras ruas, os lixos apareciam jogados e fora dos sacos evidenciando as más condições de higiene, que se constitui em um obstáculo do ponto de vista estético/visual. O saneamento básico das ruas não se encontrava em boas condições. Cinco ruas possuíam esgoto a céu aberto uma rua possuía bueiro aberto. A poluição é um fator que varia muito com o horário e o dia em que é realizada a avaliação do ambiente. Foi encontrada fumaça apenas quando uma das ruas foi avaliada por volta das 17:30, horário em que os moradores colocam fogo em seus lixos. A quantidade de focos de incêndio desta rua era significativa, pois a fumaça alcançava até as ruas mais distantes.

Várias formas de acesso às ruas podem contribuir para que as pessoas se locomovam até onde desejarem, fazer caminhadas ou outras atividades. Apenas quatro ruas estavam dentro da rota do transporte coletivo e possuíam ponto de ônibus, correspondendo a 20% do total das ruas avaliadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo apontou que a falta de infra-estrutura para a prática de atividades físicas foi evidente nos bairros pesquisados. Mesmo no condomínio fechado, que tende a ser um local planejado, há diversos obstáculos para esta prática. Desta forma, ressalta-se a necessidade de maiores estudos com foco no ambiente e que possibilitem a criação de estratégias capazes de aumentar o nível de atividade física da população, especialmente, daqueles que vivem em bairros periféricos e de menor poder aquisitivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. VAISBERG, M. (coord.); MELLO, M. T. (coord.) **Exercícios na saúde e na doença**. São Paulo: Manole, 2010.
2. BORTONI, W. L. et AL. (2009). Desenvolvimento e reprodutibilidade de um instrumento de avaliação objetiva do ambiente para aplicação em estudos de atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 38 – 47, 2009.



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



3. FLORINDO, A. A. Fatores associados a prática de exercícios físicos em homens voluntários adultos e idosos residentes na Grande São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 4, n. 2, p. 105 – 113, 2001.
4. BRASIL. Portaria Interministerial N° 1.802 de 26 de agosto de 2008. Institui o Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde - PETSaúde. In: **Diário Oficial da União**, Brasília: Ministério da Saúde, 2008.