

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ALANA VITÓRIA GUEDES MADUREIRA

**PADRÃO DE USO DE NÚCLEOS DE ESPORTE E LAZER, NÍVEL DE
ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE ADULTOS**

**CURITIBA
2019**

ALANA VITÓRIA GUEDES MADUREIRA

PADRÃO DE USO DE NÚCLEOS DE ESPORTE E LAZER, NÍVEL DE
ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE ADULTOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de TCC 2 do Curso de Bacharelado em Educação Física do Departamento Acadêmico de Educação Física da Universidade Tecnológica Federal do Paraná como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Rogério César Fermino

CURITIBA
2019



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Campus Curitiba
Departamento Acadêmico de Educação Física
Curso de Bacharelado em Educação Física



TERMO DE APROVAÇÃO

PADRÃO DE USO DE NÚCLEOS DE ESPORTE E LAZER, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE ADULTOS

Por

ALANA VITÓRIA GUEDES MADUREIRA

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi apresentado em 18 de novembro de 2019 como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho **aprovado**.

Prof. Dr. Rogério César Fermino
Orientador

Prof. Dr. Ciro Romélio Rodriguez Añez
Membro titular

Profa. Dra. Angélica Miki Stein
Membro titular

*A folha de aprovação com assinaturas se encontra arquivada na coordenação do curso.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus em primeiro lugar, por ter me sustentado nestes anos de graduação e na realização deste trabalho.

A minha família e amigos pelo apoio e compreensão durante esta longa jornada.

A todos os meus colegas de laboratório do GPAAFS, em especial ao Eduardo, Talita e Iazana. Vocês foram essenciais.

Ao meu orientador Rogério Fermino, por ser inspiração para os estudos e crescimento profissional, além de todo o aprendizado cedido durante nossa convivência diária.

A banca examinadora, Ciro e Angélica, que trouxe grande enriquecimento a minha pesquisa, além de serem excelentes mestres.

RESUMO

MADUREIRA, Alana V. G. **Padrão de uso de Núcleos de Esporte e Lazer, nível de atividade física e qualidade de vida de adultos**. 44 f. Monografia de Graduação (Bacharelado em Educação Física) – Departamento Acadêmico de Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

Introdução: Os Núcleos de Esporte e Lazer (NEL) são locais abertos para a prática de atividade física a nível comunitário. Saber como a comunidade utiliza estes locais bem como sua influência na qualidade de vida destes frequentadores pode direcionar ações dos gestores do município para a promoção de atividade física para a população. **Objetivo:** Analisar a associação entre o padrão de uso dos Núcleos de Esporte e Lazer com o nível de qualidade de vida dos usuários e o nível de atividade física. **Método:** Foram avaliados o padrão de utilização, nível de atividade física no lazer e percepção de qualidade de vida dos frequentadores dos NEL, através da aplicação de questionário. Os participantes foram entrevistados em três dias da semana, pela manhã, abordados em locais próprios para a prática de atividade física. **Resultados:** Foram entrevistados 89 frequentadores dos NEL. Em relação ao padrão de uso do local, a maioria dos usuários frequentam no mínimo quatro vezes na semana e permanecem por no mínimo 60 minutos por dia no local. Para a qualidade de vida, a maioria dos participantes apresentaram bons escores. **Conclusão:** Indivíduos que frequentam mais os locais mostraram uma melhor percepção de qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividade Motora. Áreas verdes. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

MADUREIRA, Alana V. G. Standard of use of Sports and Leisure Centers, physical activity level and quality of life of adults. Undergraduate's monography (Bachelor Course in Physical Education) – Academic Department of Physical Education, Federal University of Technology – Paraná. Curitiba, 2019.

Introduction: The Sports and Leisure Centers (NEL) are open places for the practice of physical activity at the community level. Knowing how the community uses these places as well as their influence on the quality of life of these visitors can direct actions of managers of the municipality to promote physical activity for the population. **Aim:** To analyze the association between the pattern of use of the Sports and Leisure Centers and the quality of life of users and the level of physical activity. **Method:** The pattern of use, level of leisure-time physical activity and perception of quality of life of NEL users were evaluated through the application of a questionnaire. Participants were interviewed three days a week in the morning, approached in places suitable for physical activity. **Results:** Eighty-nine NEL attendees were interviewed. Regarding the site usage pattern, most users attend at least four times a week and stay for at least 60 minutes a day on site. For quality of life, most participants had good scores. **Conclusion:** Individuals who frequent the places showed a better perception of quality of life.

Keywords: Motor Activity. Green Areas. Quality of life.

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – Questões do questionário EUROHIS-QOL 8	22
--	----

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – Núcleo de Esporte e Lazer	17
---	----

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – Descrição das variáveis sociodemográficas, padrão de uso, atividade física e qualidade de vida	25
TABELA 2 – Associação entre a frequência semanal de uso e as variáveis de qualidade de vida	29
TABELA 3 – Associação entre o tempo de permanência e as variáveis de qualidade de vida	31

LISTA DE MAPAS

MAPA 1 – São José dos pinhais em relação ao mapa do Paraná e ao mapa do Brasil	15
MAPA 2 – São José dos Pinhais	16
MAPA 3 – Mapa dos bairros de São José dos Pinhais	18

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1 – Inquérito realizado com frequentadores dos Núcleos de Esporte e Lazer.	38
--	----

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
1.1	OBJETIVOS	9
1.1.1	Objetivo geral	9
1.1.2	Objetivos específicos.....	9
2	REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1	PADRÃO DE USO DOS ESPAÇOS PÚBLICOS.....	10
2.2	ATIVIDADE FÍSICA.....	11
2.3	QUALIDADE DE VIDA	12
2.4	ASSOCIAÇÃO ENTRE PADRÃO DE USO, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA	13
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	14
3.1	TIPO E DELINEAMENTO DE PESQUISA	14
3.2	ASPECTOS ÉTICOS	14
3.3	CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DA PESQUISA	14
3.3.1	Caracterização territorial	14
3.3.2	Caracterização do Núcleos de Esporte e Lazer	17
3.4	PARTICIPANTES.....	18
3.4.1	Critérios de Inclusão	18
3.4.2	Critérios de Exclusão.....	18
3.4.3	Procedimentos para a coleta de dados	18
3.5	VARIÁVEIS DO ESTUDO	22
3.5.1	Variáveis sociodemográficas	22
3.6	ANÁLISE DE DADOS.....	23
4	RESULTADOS	24
5	DISCUSSÃO	30
6	CONCLUSÃO	32
	REFERÊNCIAS	33
	ANEXOS	36

1 INTRODUÇÃO

A atividade física é um fator determinante para a saúde, e esta relação fica mais visível com os fatores associados a inatividade física, principalmente as doenças crônicas não transmissíveis (GLANER, 2003; WHO, 2010). O comportamento fisicamente ativo está relacionado com as interações sociais dos indivíduos e têm como consequência a diminuição destas doenças, diminuindo custos na manutenção da saúde (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

O ambiente tem grande influência no estilo de vida das pessoas e em seu poder de escolha por hábitos saudáveis (FLORINDO et al., 2011; SALLIS, 2015). Contudo, para que isso ocorra, é necessário que o mesmo seja adequado para que as pessoas possam fazer escolhas consideradas promotoras de saúde. Países com níveis socioeconômicos distintos proporcionam diferentes estruturas (ambiente construído) em espaços públicos para a prática de atividade física aos indivíduos. O cenário brasileiro ainda não promove saúde e bem-estar com excelência (PIERONE et al., 2016). Espaços públicos como parques, praças e ciclovias, representam uma possibilidade para a prática de atividades físicas por serem relativamente seguros, gratuitos, equipados, acessíveis e com reduzida circulação de veículos (FERMINO; REIS, 2013; MCCORMACK et al., 2010)). O suporte social da família e/ou dos amigos é um dos fatores que tem se mostrado associado ao comportamento fisicamente ativo (FERMINO; REIS; CASSOU, 2012). Sendo assim, o incentivo a atividades em grupo pode ter um efeito mais importante do que o incentivo à prática de atividades de forma individual.

A melhora da qualidade dos espaços públicos (estética, segurança, acessibilidade) pode estimular o seu uso por um maior número de pessoas e assim, melhorar os níveis de atividade física das pessoas com reflexos positivos para a saúde (CUSTÓDIO, 2019; FERMINO; REIS, 2013). Aproveitar e otimizar os espaços públicos já existentes é uma forma de oportunizar a utilização destes pela sociedade, a fim de tornar o ambiente mais atrativo (PIERONE et al., 2016).

De maneira geral, quanto mais ativo é o estilo de vida do indivíduo, melhor é sua qualidade de vida (SILVA et al., 2010). Estudos sugerem que existe uma associação entre o estilo de vida saudável (atividade física, nutrição adequada, comportamento preventivo) e a saúde e o bem-estar (NAHAS, 2017).

A influência do ambiente no estilo de vida dos indivíduos é notável, porém grande parte dos estudos envolvendo o tema são realizados em grandes capitais e locais com renda elevada, o que pode não representar a realidade dos Núcleos de Esporte e Lazer (NEL), que estão presentes em região metropolitana e de renda baixa. Apesar do potencial dos Núcleo de Esporte e Lazer em relação à prática de atividade física, não se sabe ao certo como a comunidade utiliza esses espaços. Identificar o padrão de uso nestes locais pode direcionar as ações dos gestores públicos a fim de aumentar o nível de atividade física da comunidade. Ainda, não foram encontrados estudos que avaliassem a associação entre o padrão de uso de espaços públicos abertos para a prática de atividade física com o nível de atividade física e qualidade de vida dos usuários.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Analisar a associação entre o padrão de uso dos Núcleos de Esporte e Lazer (NEL) com o nível de qualidade de vida e o nível de atividade física dos usuários.

1.1.2 Objetivos específicos

- a) Levantar informações sobre o padrão de uso dos frequentadores de Núcleos de Esporte;
- b) Mensurar o nível de atividade física dos frequentadores de Núcleos de Esporte e Lazer e;
- c) Investigar a percepção de qualidade de vida dos usuários dos Núcleos de Esporte e Lazer;
- d) Testar a associação entre o padrão de uso e o nível de atividade física; testar a associação entre o padrão de uso e a percepção da qualidade de vida.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 PADRÃO DE USO DOS ESPAÇOS PÚBLICOS

A rápida urbanização de países de renda média é acompanhada pela redução de áreas verdes e espaços públicos abertos nas cidades, o que proporciona um estilo de vida sedentário a população, e influência em sua saúde física e mental (FRUMKIN, 2002).

Segundo Sallis et al. (2015), a prática de atividade física é mediada por interações entre o indivíduo e o ambiente físico e sociocultural que o cerca. Os espaços públicos abertos, são entendidos como espaços localizados no ambiente urbano que são amplamente acessíveis à comunidade, independentemente do tamanho, design ou características físicas e destinam-se, principalmente, para o lazer e/ou a recreação (KOOHSARI et al., 2015).

Evidências sobre a influência do ambiente construído na atividade física estão começando a se acumular. Intervenções no ambiente construído como espaços públicos, por exemplo, os ginásios de esportes, podem encorajar a prática de atividade física na comunidade (COHEN et al., 2007). Resultados de um estudo identificaram que usuários de espaços públicos são mais propensos a atingir os níveis recomendados de atividade física em comparação com os não usuários (GILES-CORTI et al., 2005).

Os espaços públicos são locais valorizados pela comunidade para prática de atividade física de lazer (KACZYNSKI; HENDERSON, 2007). Este resultado é corroborado por uma revisão que concluiu que 19-88% dos participantes dos estudos com espaços públicos reportaram frequentar estes locais pelo menos 1 vez na semana (FERMINO; REIS; CASSOU, 2012).

Entre as principais barreiras relatadas para a prática de atividade física por adultos brasileiros estão a falta de dinheiro, tempo e a qualidade e falta de locais adequados para as atividades. A presença e proximidade de espaços públicos podem ser facilitadores para a prática de atividade física para esta população (FERMINO; REIS, 2013; REICHERT et al., 2007).

Estas barreiras e facilitadores para a prática de atividade interferem de forma direta em um dos principais possíveis motivos cujo usuários dos NEL frequentam o

local, para praticar atividade física. Sendo assim, o padrão de uso pode ser alterado por consequência.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em dispêndio energético, que pode ser medido em quilocalorias (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985).

Promover estilos de vida mais ativos é uma questão social, que requer abordagens multisetoriais e multidisciplinares. Considera-se insuficientemente ativo um indivíduo com gasto energético (ocupacional, lazer, atividades domésticas e deslocamento) inferior a 500 quilocalorias (kcal) semanais. Para ser considerado fisicamente ativo, deve acumular 1.000 kcal gastas nestes domínios (NAHAS, 2017).

Em síntese sobre as recomendações para prática de atividade física de adultos, há recomendações que englobam o estilo de vida fisicamente ativo, atividades de intensidade moderada por no mínimo 30 minutos semanais, cinco ou mais dias da semana. Ou realizar atividade física de vigorosa intensidade por 20 minutos diários em três ou mais dias da semana. Para manter e melhorar a força e resistência muscular, faz-se necessária a realização de atividades que acionem os grandes grupos musculares, pelo menos duas vezes semanais (FLORINDO; HALLAL, 2011).

O ato de exercitar-se precisa estar incorporado ao cotidiano das pessoas, à cultura popular, a tratamentos médicos, planejamento da família e à educação infantil. Essa necessidade se dá por fatores sociais e econômicos (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000). Segundo os autores, fatores sociais são proporcionados ao homem quando se há o direito de estar ativo fisicamente em grupo, e o fator econômico é constatado pela queda de custos com saúde individual e coletiva em populações ativas.

Para Silva et al. (2010), o exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz. O exercício físico é conceitualmente definido como um subconjunto da atividade física planejada, estruturada, repetitivo e com objetivo a melhora ou manutenção da aptidão física (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985).

2.3 QUALIDADE DE VIDA

A organização mundial da saúde (OMS) define qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHOQOL, 1997). Qualidade de vida é um conceito abrangente, afetado complexamente pela saúde física, psicológica, nível de independência, relações sociais, crenças pessoais e relacionamentos com características ambientais marcantes (FLECK et al., 1999).

A forma como a qualidade de vida é abordada, e como seus indicadores adotados, estão ligados aos interesses de cada estudo e área de investigação, bem como das possibilidades de operar e avaliar estes indicadores (PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012). Portanto, varia de autor para autor e, além disso, é um conceito subjetivo e multifatorial, dependente do nível sociocultural, da faixa etária e das aspirações pessoais do indivíduo (PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012).

A qualidade de vida não pode ser considerada apenas pela perspectiva da saúde, a ausência de doenças. Há outros fatores importantes para a melhoria da qualidade de vida das pessoas (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000). Estudos têm utilizado a abordagem psicológica na busca por seus indicadores de qualidade de vida, considerando as reações subjetivas percebidas pelo indivíduo através de suas vivências, isto é, avalia a experiência direta do sujeito cuja a qualidade de vida está sendo avaliada e indica a percepção consequente desta vivência sobre sua vida, felicidade, satisfação pessoal (PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012).

Segundo Bize, Johnson e Plotnikoff (2007) a qualidade de vida relacionada a saúde engloba o percebido, valorizando os atributos de saúde, como a sensação de conforto ou bem-estar, a capacidade de manter um bom desempenho físico, emocional, funções intelectuais, e a capacidade de participar de forma satisfatória de atividades sociais. A percepção de qualidade de vida associada a saúde está ligada à prática de atividade física, bem-estar, saúde e à qualidade de vida (MOTA et al., 2006; NAHAS, 2017).

Pucci et al. (2012) realizaram um estudo de revisão sobre a associação entre atividade física e a qualidade de vida em adultos. Os estudos incluídos foram

realizados em sua maioria na América do Norte. Um maior nível de atividade associou-se a melhor percepção de qualidade de vida em adultos aparentemente saudáveis ou em diferentes condições de saúde.

2.4 ASSOCIAÇÃO ENTRE PADRÃO DE USO, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA

Há indícios de que a uma maior frequência de utilização de espaços públicos está associada a diferentes tipos, volumes e intensidades de atividade física (FERMINO; HALLAL; REIS, 2017), e maiores níveis de atividade física estão associados a uma melhor percepção da qualidade de vida (PUCCI et al., 2012; SILVA et al., 2010). Seguindo esta ordem de fatores, os indivíduos que frequentam mais os espaços públicos para praticar atividade física acumulam mais tempo de prática e podem desfrutar de mais benefícios, incluindo uma melhor percepção de sua qualidade de vida.

Não foram encontradas pesquisas que busquem o mesmo desfecho do presente estudo. Os dados obtidos demonstram a relação entre as variáveis representadas de forma distinta, onde a frequência de uso de parques também foi associada à variáveis sociodemográficas, como a idade e qualidade de vida (FERMINO et al., 2015; PUCCI et al., 2012).

Ademais, acredita-se que o uso dos espaços pode proporcionar benefícios diversos, principalmente em locais com estruturas destinadas a prática de atividade física, o que pode explicar a associação entre o uso dos parques e a qualidade de vida (FERMINO et al., 2015; KACZYNSKI; HENDERSON, 2007).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 TIPO E DELINEAMENTO DE PESQUISA

Trata-se de um estudo descritivo correlacional, com delineamento transversal (THOMAS; NELSON, 2002).

3.2 ASPECTOS ÉTICOS

O estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa envolvendo seres humanos da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), parecer #3.071.682.

3.3 CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DA PESQUISA

3.3.1 Caracterização territorial

O município de São José dos Pinhais está localizado à oeste do estado, à 18 quilômetros da capital do Paraná (Mapa 1) (IPARDES, 2018).

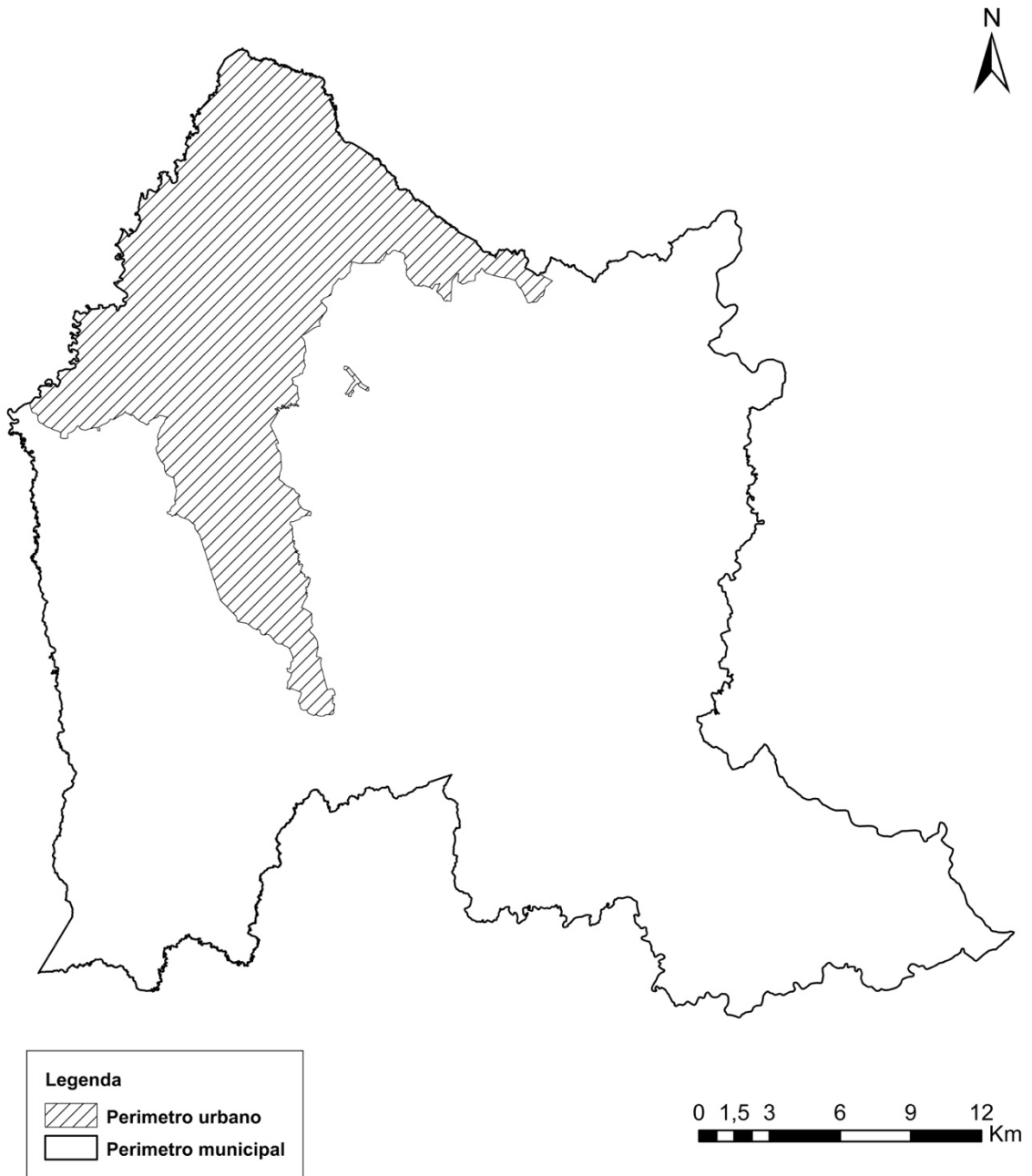
São José dos Pinhais possui 307.530 habitantes e uma área territorial total de 948,52 km², sendo 194,95 km² de área urbana (21%) e 753,57 km² de área rural (79%) (Mapa 2) e densidade populacional do município é de 320,62 habitantes/km² (IPARDES, 2018). Devido a extensão territorial do município, para este estudo foi avaliado apenas a área urbana.

Mapa 1 –São José dos Pinhais em relação ao mapa do Paraná e ao mapa do Brasil. São José dos Pinhais-PR, 2018.



Fonte: Custódio, 2019.

Mapa 2 - São José dos Pinhais. São José dos Pinhais-PR, 2018.



Fonte: Custódio, 2019.

3.3.2 Caracterização do Núcleos de Esporte e Lazer

Os NEL são espaços públicos destinados principalmente à prática de atividades físicas. Estes locais são cercados e possuem estruturas como pista de caminhada, quadra poliesportiva e academias ao ar livre, além de um ginásio onde são ofertadas aulas de ginástica de forma gratuita à comunidade. Na maioria dos casos, os NEL são próximos a outros locais públicos, como escolas e unidades básicas de saúde.

Figura 1 – Núcleo de Esporte e Lazer - Quississana, 2018.

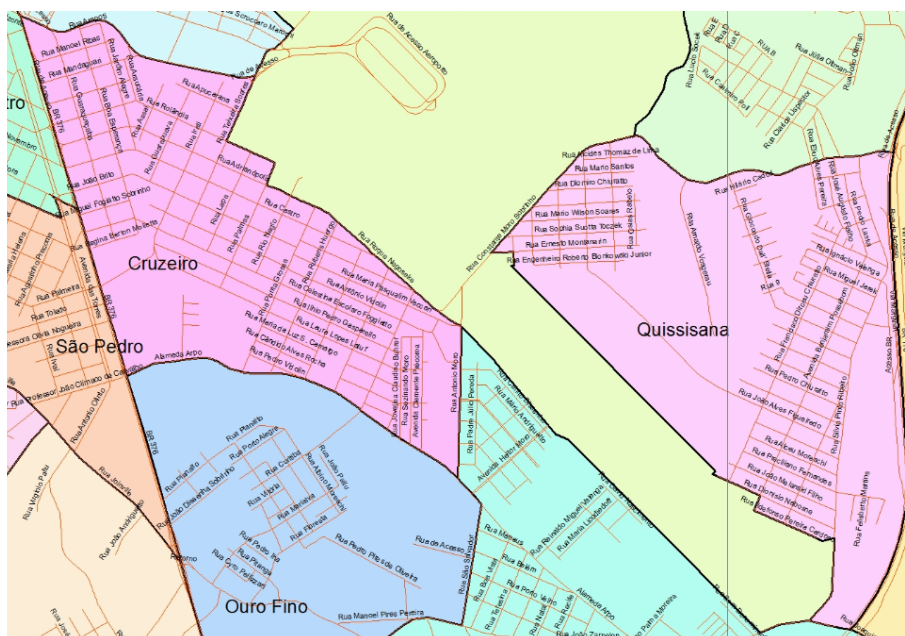


Fonte: Imagem da internet.

No presente estudo foram selecionados dois bairros do município (Cruzeiro e Quississana) (Mapa 3). Os bairros selecionados possuem características semelhantes. o bairro Cruzeiro possui 62 ruas, 11.052 habitantes, 3.532 domicílios e uma extensão de 2,16 km². Já o bairro Quississana possui 63 ruas, 11.958 habitantes, 3.458 domicílios e uma extensão territorial de 2,67 km².

Entretanto, durante a coleta, a prefeitura de São José dos Pinhais aplicou uma intervenção com mais aulas de atividade física diárias em apenas um dos NEL escolhidos.

Mapa 3. Mapa dos bairros de São José dos Pinhais. Curitiba, 2018.



Fonte: Prefeitura Municipal de São José dos Pinhais, 2017.

3.4 PARTICIPANTES

Os participantes deste estudo foram 89 frequentadores de dois NEL recrutados por convite e voluntariedade dentro dos espaços destinados à prática de atividade física nos dias e horários das coletas de dados.

3.4.1 Critérios de Inclusão

- a) Ter 18 anos ou mais e
- b) ser aparentemente saudável.

3.4.2 Critérios de Exclusão

Participantes que não responderam a todas as etapas do questionário.

3.4.3 Procedimentos para a coleta de dados

O estudo conduzido foi um estudo piloto. Os questionários (Anexo 1) foram aplicados por indivíduos treinados e a entrevista teve duração média de 30 minutos. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. As coletas ocorreram em três dias da semana, pela manhã, entre os dias 18 de setembro e 29 de agosto de 2018, após treinamento teórico e prático dos entrevistadores.

3.4.3.1 Padrão de uso

O padrão de utilização do Núcleo foi obtido através de questionário. Foram consideradas variáveis de padrão de uso a frequência de utilização e o tempo de permanência no local. A frequência de uso do Núcleo foi obtida através da questão “*Com que frequência você vem ao Núcleo?*”. O tempo de permanência foi obtido através da questão “*Em um dia normal, quando você vem ao Núcleo, por quanto tempo permanece fazendo atividades físicas no local?*”.

As opções da questão “com que frequência você vem ao Núcleo?” foram agrupadas em “ ≤ 1 vez/mês”, “ ≤ 3 vezes por semana” e “ ≥ 4 vezes por semana”. Na questão “*Em um dia normal, quando você vem ao Núcleo, por quanto tempo permanece fazendo atividades físicas no local?*” as respostas foram categorizadas em “ < 59 minutos” e “ ≥ 60 minutos ou mais”. Por fim, existiam 12 opções de resposta para a questão sobre as atividades realizadas dentro do Núcleo.

3.4.3.2 Nível de atividade física

Um dos instrumentos disponíveis para a mensuração da prática atividade física de maneira subjetiva é o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), proposto por um grupo de pesquisadores durante uma reunião científica na Suíça, no ano de 1998. O instrumento é disponibilizado em duas versões, diferenciadas pela quantidade de questões. Ambas apresentaram resultados similares a outros instrumentos para medir atividade física da população brasileira (MATSUDO et al., 2001). O bloco do lazer da versão longa do instrumento foi utilizado para avaliar a prática de atividade física em uma semana habitual.

O bloco do lazer é composto pelas questões “*Em uma semana habitual, quantos dias você fez atividades físicas de intensidade forte, no seu tempo livre, que*

te fazem suar bastante, ou que aceleram muito o seu coração?”, “Em uma semana habitual, quantos dias você fez atividades físicas de intensidade média, no seu tempo livre, que te fazem suar um pouco ou que aceleram um pouco o seu coração?” e “Em uma semana habitual, quantos dias você fez caminhada no seu tempo livre?” (HALLAL et al., 2010). As respostas foram categorizadas em “até 149 min/dia” e “150 min ou mais/dia” de atividade física de moderada a vigorosa intensidade.

A duração foi obtida através das questões: *“Quanto tempo de atividade física de intensidade forte você fez por dia?”, “Quanto tempo de atividade física de intensidade média você fez por dia?” e “Quanto tempo de caminhada você fez por dia (em média)?”*

O tipo de atividades realizadas foi obtido através da questão: *“Qual a atividade principal o (a) senhor (a) realiza no Núcleo?”*. Para análise de dados as respostas foram categorizadas em “atividades sedentárias”, “atividades leves”, “caminhada e corrida” e “atividades moderadas/vigorosas”.

3.4.3.3 Qualidade de vida

A Organização Mundial da Saúde desenvolveu um instrumento que avalia a qualidade de vida – o WHOQOL (WHOQOL, 1997). O questionário é disponibilizado em diferentes versões, aonde as versões com menores números de questões podem ser utilizadas diante de um menor tempo para realização da coleta de dados (FLECK et al., 1999; PIRES et al., 2018; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1998). Entre as versões disponíveis, a selecionada para avaliar a qualidade de vida dos participantes deste estudo foi a versão *Europe Health Interview Surveys – Quality of Life* (EUROHIS-QOL 8) (SCHMIDT; MÜHLAN; POWER, 2006). Apesar de ter sido desenvolvido para ser utilizado em países europeus, esta versão apresenta valores adequados de reprodutibilidade na população brasileira (FLECK et al., 1999; PEREIRA et al., 2011; PIRES et al., 2018).

O EUROHIS-QOL-8 é a terceira versão do questionário WHOQOL, sucessora da versão WHOQOL- BREF (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1998), que contém 24 questões sobre a qualidade de vida (DA ROCHA et al., 2012). Já o EUROHIS-QOL-8 é formado por 8 itens (Quadro 1), particularmente útil em

situações de pesquisa com grande número de participantes como aponta o cenário desde estudo (PIRES et al., 2018).

O instrumento avalia o indivíduo em domínio que são: físico, psicológico, das relações sociais e ambiente. Cada domínio analisado no instrumento é composto por duas questões. O resultado é um índice global, calculado a partir do somatório dos oito itens, neste caso maiores valores do somatório representam uma melhor percepção da qualidade de vida.

O questionário não precisa de adaptação e tradução, uma vez que esses processos já foram realizados no instrumento que lhe deu origem, o WHOQOL-BREF (PIRES, 2016).

O bloco de questões responsáveis pela percepção de qualidade de vida no questionário indaga o indivíduo sobre sua percepção de aspectos da sua vida, com base nas duas últimas semanas vividas. No questionário há cinco opções de resposta, distribuídas do pior para o melhor cenário. Na primeira questão as opções vão de “Muito ruim” a “Muito boa”. As questões dois, três, quatro, cinco, seis e oito dão margem entre “Muito insatisfeito” e “Muito satisfeito”. A questão sete, onde o domínio ambiental é representado pela faceta de satisfação das necessidades financeiras, distribui os escores entre “Nada” e “Completamente” (PEDROSO et al., 2014).

Estão presentes duas questões pertencentes à faceta Qualidade de Vida global e percepção geral da saúde, duas questões referentes ao domínio Físico (energia para atividades da vida cotidiana), uma questão de domínio Psicológico (espiritualidade/ religião/ crenças), uma questão do domínio Relações Pessoais (sociais) e duas questões finais referentes ao domínio Meio-ambiente (recursos financeiros e ambiente construído para moradia) (PEDROSO et al., 2014).

Quadro 1. Questões do questionário EUROHIS-QOL 8 (POWER, 2003).

1: O que você acha da sua qualidade de vida?
2: Você está satisfeito com a sua saúde?
3: Você tem disposição para as atividades do seu dia-a-dia?
4: Você está satisfeito com a sua capacidade de desempenhar as atividades do dia-a-dia?
5: Você está satisfeito consigo mesmo?
6: Você está satisfeito com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos e colegas?)
7: Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?
8: Você está satisfeito com as condições do lugar onde mora?

Fonte: Autoria própria.

O escore é calculado a partir da soma de todas as oito questões, e o resultado é subtraído de oito unidades, representado em escala de 8 a 40 pontos. Por fim, o instrumento tem papel importante no estudo da qualidade de vida no Brasil, possibilitando a comparação de dados de outros países (FLECK et al., 1999).

O instrumento apresenta valores adequados de validade e reprodutibilidade e não possui notas de corte (PEREIRA et al., 2011). Para análise de dados, as respostas foram categorizadas segundo o valor da mediana do score obtido, em “até 21 pontos” e “22 pontos ou mais”.

3.5 VARIÁVEIS DO ESTUDO

A percepção de qualidade de vida dos usuários e o nível de atividade física são as variáveis dependentes do estudo e o padrão de uso é a variável independente. O sexo, faixa etária e IMC foram classificadas como variáveis intervenientes.

3.5.1 Variáveis sociodemográficas

As variáveis sociodemográficas foram obtidas através de questionário multidimensional (Anexo 1). Entende-se como variáveis demográficas o sexo, a faixa etária, o nível socioeconômico e o índice de massa corporal. O sexo foi observado (“masculino” e “feminino”) pelo pesquisador, a faixa etária foi calculada através da subtração da data de nascimento do indivíduo e da data de aplicação do questionário e então dividido por $365,25$ ($(\text{data avaliação} - \text{data nascimento})/365,25$). O nível socioeconômico dos participantes foi avaliado através do questionário de classificação Econômica Brasil - ABEP (ABEP, 2018). Com base nos resultados, os indivíduos serão classificados em três níveis de classificação socioeconômica: “baixo” (classes C1+C2+D+E), “intermediário” (B1+B2) e “elevado” (A1+A2). O índice de massa corporal, é calculado com os dados auto reportados de massa corporal (kg) e estatura (cm), e classificado em duas categorias (“peso normal” e “excesso de peso”).

3.6 ANÁLISE DE DADOS

As informações foram digitadas no software Epidata Entry 3.1. Foi aplicada estatística descritiva com a distribuição de frequência absoluta e relativa para caracterização da amostra. Teste qui-quadrado para verificar associação do padrão de uso com o escore de qualidade de vida e atividade física. Para a análise de dados, foi utilizado o software SPSS versão 20.0. O nível de significância foi mantido em 5%.

4 RESULTADOS

Foram entrevistados 89 frequentadores dos Núcleo de Esporte e Lazer (70,8% mulheres) e a taxa de recusa para a participação foi de (12,35%). Em sua maioria os participantes estavam na faixa etária de 18-59 anos (56,2%), apresentaram excesso de peso (64%) e níveis socioeconômicos “D” e “E” (56,2%).

Em relação ao padrão de uso dos NEL, a maioria dos usuários frequentam no mínimo quatro vezes na semana (52,8%) e permaneciam por no mínimo 60 minutos por dia no local (79,8%).

A maioria dos entrevistados realizavam caminhada e corrida como principal atividade física (44,9%) e permaneciam no mínimo 150 minutos por dia se exercitando (66,7%).

Para a qualidade de vida, a maioria dos participantes apresentaram bons escores (56,2%), representando uma boa percepção geral de qualidade de vida. Os indicadores demonstraram que em sua maioria consideram ter uma boa qualidade de vida (65,2%), satisfeitos com a sua saúde (64%), disposição para atividades do dia-a-dia (61,8%), capacidade de desempenhar atividades (78,7%), satisfeitos consigo mesmos (70,8%), suas relações pessoais (85,4%) e satisfeitos com a sua moradia (78,7%). Apenas o indicador financeiro foi considerado ruim pela maioria (67,4%) (Tabela 1).

Tabela 1. Descrição das variáveis sociodemográficas, padrão de uso, atividade física e qualidade de vida (n=89).

Variáveis	Categoria	Questionário	
		n	%
Total		89	100,0
Sociodemográficas			
Sexo	Feminino	63	70,8
	Masculino	26	29,2
Faixa etária	18-59 anos	50	56,2
	≥ 60 anos	39	43,8
Índice de massa corporal (IMC)	≤ 24,9 kg/m ²	32	36,0
	≥ 25,0 kg/m ²	57	64,0
Nível socioeconômico	D, E	50	56,2
	C1, C2, B2	39	43,8
Padrão de uso			
Frequência semanal (dias/sem)	Uma vez ao mês	6	6,7
	Até três vezes/sem	36	40,4
	Quatro vezes/sem ou mais	47	52,8
Tempo de permanência (min/dia)	Até 59 min/dia	18	20,2
	60 minutos ou mais/dia	71	79,8
Atividade física (AF)			
Atividade principal (categorizada)	Atividades sedentárias	12	13,5
	Atividades leves	17	19,1
	Caminha e corrida	40	44,9
	Atividades moderadas/vigorosas	20	22,5
Tempo de AF (min/sem)	Até 149 min/dia	16	33,3
	150 min ou mais/dia	32	66,7
Qualidade de vida (QV)			
Escore de qualidade de vida	Até 21 pontos	39	43,8
	22 pontos ou mais	50	56,2
Indicadores de qualidade de vida			
O que você acha da sua QV?	Ruim	31	34,8
	Bom	58	65,2
Está satisfeito com a sua saúde?	Ruim	32	36
	Bom	57	64

Você tem disposição para as atividades do seu dia-a-dia?	Ruim	34	38,2
	Bom	55	61,8
Você está satisfeito com a sua capacidade de desempenhar as atividades do dia-a-dia?	Ruim	19	21,3
	Bom	70	78,7
Você está satisfeito consigo mesmo?	Ruim	26	29,2
	Bom	63	70,8
Você está satisfeito com suas relações pessoais?	Ruim	13	14,6
	Bom	76	85,4
Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	Ruim	60	67,4
	Bom	29	32,6
Você está satisfeito com o lugar onde mora?	Ruim	19	21,3
	Bom	70	78,7

Pessoas que frequentam o local mais vezes na semana tendem a ter um maior escore de qualidade de vida ($p=0,017$) (Tabela 2).

Tabela 2. Associação entre a frequência semanal de uso e as variáveis qualidade de vida (n=89).

Variável	Categoria	Frequência semanal de uso						Pp	Total	
		Até 1 vez/sem		Até 3 vez/sem		4 vezes ou mais/sem			n	%
		n	%	n	%	n	%			
Escore de qualidade de vida	Até 21 pontos	4	66,7	20	55,6	15	31,9	0,017	39	43,8
	22 pontos ou mais	2	33,3	16	44,4	32	68,1		50	56,2
Tempo de AF (min/sem)	Até 149 min/dia	0	0	11	44,0	5	21,7	0,099	16	33,3
	150 min ou mais/dia	0	0	14	56,0	18	78,9		32	66,7

Um maior tempo de permanência no local foi positivamente associado a um maior tempo de prática de atividade física ($p= 0,027$) (Tabela 3).

Tabela 3. Associação entre o tempo de permanência e as variáveis qualidade de vida (n=89).

Variável	Categoria	Tempo de Permanência				<i>P</i>	Total	
		≤ 59 minutos/dia		≥ 60 min/dia			n	%
		n	%	n	%			
Escore de qualidade de vida	Até 21 pontos	7	38,9	32	45,1	0,637	39	43,8
	22 pontos ou mais	11	61,1	39	54,9		50	56,2
Tempo de AF (min/sem)	Até 149 min/dia	7	63,6	9	24,3	0,027	16	33,3
	150 min ou mais/dia	4	36,4	28	75,7		32	66,7

5 DISCUSSÃO

Este é um dos poucos estudos envolvendo as variáveis consideradas de maneira conjunta. Os resultados contribuem com informações aos gestores de São José dos Pinhais para promoção de atividade física a nível comunitário na cidade, além da contribuição aos pesquisadores da área, através de mais informações que buscam preencher lacunas do meio científico.

Entre os 89 entrevistados a maior frequência relatada foi de 4x ou mais na semana, com tempo de permanência mínimo de 60 minutos. Em relação a atividade física, a maioria relatou se exercitar por 60 minutos ou mais por dia. Para a qualidade de vida, a maioria dos participantes apresentaram bons escores representando uma boa percepção global de qualidade de vida.

Um estudo realizado em 8 parques dos Estados Unidos demonstrou que homens tem 2x mais chances de serem ativos em determinadas intensidades de atividade física no lazer que as mulheres, além de serem mais observados nos locais quando comparados as mulheres (COHEN et al., 2007). Este resultado é distinto do encontrado no presente estudo, onde as mulheres foram mais vistas nos locais. Esta diferença pode ser explicada pela forma de avaliação distinta adotada nos estudos.

Os níveis socioeconômicos mais relatados foram "D" e "E", diferente do encontrado em um estudo realizado por Fermino et al. (2015) que identificou que entre os frequentadores de parques, a maioria apresentou nível socioeconômico intermediário.

Em relação ao Índice de massa corporal, a maioria dos frequentadores foi classificado em sobrepeso no presente estudo. Este resultado é diferente do apontado na literatura, onde em Curitiba os frequentadores de espaços públicos foram classificados em peso normal (FERMINO et al., 2015).

A literatura demonstra que indivíduos que frequentam parques com frequência superior a 3 vezes por semana, em sua maioria, realizam essas atividades com intensidade pelo menos moderada e atingem às recomendações de AF do Colégio Americano de Medicina do Esporte (FERMINO et al., 2014).

De maneira geral, quanto mais ativo é o estilo de vida do indivíduo, melhor é sua qualidade de vida. Ao comparar pessoas ativas e inativas fisicamente, as

diferenças não são apenas no aspecto da saúde física, mas também em aspectos psicológicos e cognitivos (SILVA et al., 2010).

Um estudo realizado em Curitiba demonstrou que uma percepção positiva da qualidade de vida foi associada maior frequência de uso de parques (≥ 3 vezes/semana) (FERMINO et al., 2015). Este resultado corrobora com os achados do presente estudo, onde uma maior frequência semanal foi positivamente associada a uma maior pontuação de qualidade de vida ($p=0,017$).

Fermino et al. (2013) concluíram em uma revisão que a prática de atividade física é consistentemente associada ao uso de locais abertos para a prática de atividade física. Este resultado não corrobora com o do presente estudo, onde não houve associação entre a frequência semanal e o tempo de atividade física semanal dos frequentadores. Porém, o tempo de permanência no local associou-se positivamente ao tempo semanal de atividade física ($p=0,027$). Este resultado sugere que o NEL seja um local procurado para a prática física, ou seja, quanto mais tempo as pessoas da comunidade passarem no NEL, maior será a quantidade semanal de atividade física.

As informações obtidas beneficiam os frequentadores dos locais através do aumento do conhecimento por parte dos gestores da cidade e professores dos NEL, que geram maior embasamento para intervenções a nível comunitário que atingem a esta população.

6 CONCLUSÃO

O padrão de uso mais frequente dos NEL foi: uma frequência semanal de quatro vezes ou mais e tempo de permanência por pelo menos 60 minutos diários. Os usuários que comparecem com maior frequência e permanecem mais tempo apresentam uma percepção positiva da qualidade de vida. Uma proporção maior de usuários que permanecem mais do que 60 minutos cada vez que frequentam o NEL estão classificados como suficientemente ativos no lazer, muito possivelmente porque essas duas variáveis são dependentes ou apresentam alta colinearidade, pois uma coisa é o produto da outra.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. <http://www.abep.org>. Acesso em 20 de março de 2019, v. 25, n. 10, p. 2011, 2008.
- ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 6, n. 5, p. 194-203, 2000.
- BIZE, R.; JOHNSON, J. A.; PLOTNIKOFF, R. C. Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. **Preventive Medicine**, v. 45, n. 6, p. 401-415, 2007.
- CASPERSEN, C. 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.
- COHEN, D. A. et al. Contribution of public parks to physical activity. **American Journal of Public Health**, v. 97, n. 3, p. 509-514, 2007.
- CUSTÓDIO, I. G. **Qualidade dos Núcleos de Esporte e Lazer e sua associação com o perfil e o nível de atividade física dos frequentadores em São José dos Pinhais, Paraná**. 2019. Dissertação de Mestrado. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.
- DA ROCHA, N. S. et al. The EUROHIS-QOL 8-item index: comparative psychometric properties to its parent WHOQOL-BREF. **Value in Health**, v. 15, n. 3, p. 449-457, 2012.
- FERMINO, R. et al. Who are the users of urban parks? A study with adults from Curitiba, Brazil. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 12, n. 1, p. 58-67, 2015.
- FERMINO, R.; REIS, R. Variáveis individuais, ambientais e sociais associadas com o uso de espaços públicos abertos para a prática de atividade física: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 18, n. 5, p. 523-523, 2013.
- FERMINO, R.; HALLAL, P.; REIS, R. Frequência de uso de parques e prática de atividades físicas em adultos de Curitiba, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 4, p. 264-270, 2017.
- FERMINO, R.; REIS, R.; CASSOU, A. Fatores individuais e ambientais associados ao uso de parques e praças por adultos de Curitiba-PR, Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 14, n. 4, p. 377-389, 2012.
- FLECK, M. et al. Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL 100). **Revista de Saúde Pública**, v. 33, p. 198-205, 1999.
- FLORINDO, A.; HALLAL, P. Epidemiologia da atividade física. Editora Atheneu Rio. 2011.

FLORINDO et al., Perception of the environment and practice of physical activity by adults in a low socioeconomic area. **Revista de Saúde Pública**, v. 45, n. 2, p. 302-310, 2011.

FRUMKIN, H. Urban sprawl and public health. **Public Health Reports**, 2016.

GIL, A. Como classificar as pesquisas. **Como elaborar projetos de pesquisa**, v. 4, p. 44-45, 2002.

GILES-CORTI, B. et al., Increasing walking: how important is distance to, attractiveness, and size of public open space? **American Journal of Preventive Medicine**, v. 28, n. 2, p. 169-176, 2005.

GLANER, M. Importância da aptidão física relacionada à saúde. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 5, n. 2, p. 75-85, 2003.

HALLAL, P. et al. Lessons learned after 10 years of IPAQ use in Brazil and Colombia. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 7, n. s2, p. S259-S264, 2010.

IPARDES. **Caderno estatístico - Município de São José dos Pinhais**, 2018.

KACZYNSKI, A.; HENDERSON, K. Environmental correlates of physical activity: a review of evidence about parks and recreation. **Leisure Sciences**, v. 29, n. 4, p. 315-354, 2007.

KOOHSARI, M. et al., Public open space, physical activity, urban design and public health: Concepts, methods and research agenda. **Health & Place**, v. 33, p. 75-82, 2015.

MATSUDO, V. et al., Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, p. 05-18, 2001.

MCCORMACK, G. et al., Characteristics of urban parks associated with park use and physical activity: A review of qualitative research. **Health & Place**, v. 16, n. 4, p. 712-726, 2010.

MOTA, J et al., Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 20, n. 3, p. 219-225, 2006.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Midiograf. Florianópolis, 2017.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; DOS SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 2, p. 241-250, 2012.

PEREIRA, M. et al. Estudos psicométricos da versão em português Europeu do índice de qualidade de vida EUROHIS-QOL 8. **Laboratório de Psicologia**, v. 9, n. 2, p. 109-123, 2011.

PIERONE, Juliana Martinez et al. Qualidade de vida de usuários de parques públicos. **Boletim de Psicologia**, v. 66, n. 144, p. 99-112, 2016.

PIRES, A. C. **Aplicação e avaliação das propriedades psicométricas do Índice Eurohis-Qol 8-item em uma amostra brasileira**. 2016. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

PIRES, A. C. et al., Psychometric properties of the EUROHIS-QOL 8-item index (WHOQOL-8) in a Brazilian sample. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 40, n. 3, p. 249-255, 2018.

MELTZER, H. Development of a common instrument for mental health. EUROHIS: Developing Common Instruments for Health Surveys. Edited by: Nosikov A, Gudex C. 2003.

PUCCI, G. C. M. F. et al. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, p. 166-179, 2012.

REICHERT, F. F. et al. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. **American Journal of Public Health**, v. 97, n. 3, p. 515-519, 2007.

REIS, R. S.; PETROSKI, E. L.; LOPES, A. S. Medidas da atividade física: revisão de métodos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v. 2, n. 1, p. 89-96, 2000.

SALLIS, J. F.; OWEN, N.; FISHER, E. Ecological models of health behavior. **Health Behavior: Theory, Research and Practice**, v. 5, p. 43-64, 2015.

SCHMIDT, S.; MÜHLAN, H.; POWER, M. The EUROHIS-QOL 8-item index: psychometric results of a cross-cultural field study. **The European Journal of Public Health**, v. 16, n. 4, p. 420-428, 2005.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 115-120, 2010.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. Artmed Editora, 2009.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World Health Statistics 2010**. World Health Organization, 2010.

WHOQOL GROUP et al. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. **Psychological medicine**, v. 28, n. 3, p. 551-558, 1998.

ANEXOS

ANEXO 1 - Inquérito realizado com frequentadores dos Núcleos de Esporte e Lazer.

PROJETO CIDADE ATIVA – CIDADE SAUDÁVEL

Subprojeto 2: Inquérito com frequentadores dos núcleos de esporte e lazer

ID GERAL:

ID ESPAÇO PÚBLICO:

ID ENTREVISTADOR:

DATA
/ /

HORA DE INÍCIO
:

Dia da semana: ¹[] domingo ²[] segunda-feira ³[] terça-feira ⁴[] quarta-feira ⁵[] quinta-feira ⁶[] sexta-feira ⁷[] sábado

Local onde foi abordado: _____

Nome:

Nome:																															

- BOM DIA/BOA TARDE, me chamo _____ sou pesquisador(a) do Grupo de Pesquisa em Ambiente, Atividade Física e Saúde da UTFPR e em parceria com a Secretaria Municipal de Esporte e Lazer, da Prefeitura de São José dos Pinhais estamos realizando um levantamento sobre os espaços públicos abertos para a prática de atividades físicas e o uso que a população faz dessas estruturas. Queremos conhecer a sua opinião e hábitos para subsidiar a elaboração de programas de promoção de saúde, atividade física e qualidade de vida.

- Sua participação é muito importante, pois nos possibilitará conhecer as necessidades da comunidade, a assim, interviremos da melhor maneira possível, proporcionando diversos benefícios a comunidade. Sendo assim, eu gostaria de convidá-lo(a) a responder algumas questões referentes a estes assuntos (prática de atividade física e alimentação saudável). O questionário leva cerca de 10 a 15 minutos para ser aplicado. O (a) sr. (a) poderia participar conosco?

**(SE SIM, continuar a aplicação do questionário. SE NÃO, preencher o controle de entrevista com a recusa e seguir para a próxima residência).*

BLOCO 1: PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Este bloco está relacionado com DIFERENTES CATEGORIAS e INTENSIDADES de atividades físicas realizadas nos ÚLTIMOS 7 DIAS. Faça as perguntas mesmo que o(a) entrevistado(a) não se considere uma pessoa fisicamente ativa.

Considere que:
Atividades físicas de intensidade FORTE são aquelas que demandam grande esforço físico e que fazem a pessoa suar **BASTANTE** e aceleram o coração e a respiração **MUITO**. *Atividades físicas de intensidade MÉDIA* são aquelas que demandam de algum esforço físico e que fazem a pessoa suar **UM POUCO** e aceleram o coração e a respiração um pouco mais que o normal.

SEÇÃO 1. ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER

Vamos falar sobre a atividade física que o(a) sr. (a) realizou em uma **SEMANA HABITUAL** somente por lazer, exercício ou esporte. Pense somente nas atividades físicas que fez **POR PELO MENOS 10 min. SEGUIDOS**.

<p>Q1. Em uma semana habitual, quantos dias o (a) Sr. (a) fez atividades físicas de intensidade FORTE, no seu TEMPO LIVRE, que te fazem suar bastante, ou que aceleram muito o seu coração? (ex.: correr, pedalar rápido, ginástica de academia).</p> <p>⁰[] Nenhum dia <i>(pule p/ Q2)</i> ¹[] 1 ²[] 2 ³[] 3 ⁴[] 4 ⁵[] 5 ⁶[] 6 ⁷[] 7</p>	<p>Q1</p> <p>_____</p>
<p>Q1.1. Quanto tempo de atividade física de intensidade FORTE o(a) Sr.(a) fez POR DIA?</p> <p>_____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____</p> <p style="text-align: center;">2ª 3ª 4ª 5ª 6ª SAB DOM</p> <p>Q1.1.1____. Q1.1.2____. Q1.1.3____. Q1.1.4____. Q1.1.5____. Q1.1.6____. Q1.1.7_____.</p> <p>Q1.2. Quais atividades você realizou? _____</p> <p>Q1.3. Onde você realizou essas atividades? _____</p>	<p>Q1.1</p> <p>_____</p> <p>Q1.2</p> <p>Q1.3</p> <p>_____</p>
<p>Q2. Em uma semana habitual, quantos dias o(a) sr.(a) fez atividades físicas de intensidade MÉDIA, no seu TEMPO LIVRE, que te fazem suar um pouco ou que aceleram um pouco o seu coração? (ex.: nadar, pedalar em ritmo moderado, praticar esportes <u>(Não incluir caminhada)</u>).</p> <p>⁰[] Nenhum dia <i>(pule p/ Q3)</i> ¹[] 1 ²[] 2 ³[] 3 ⁴[] 4 ⁵[] 5 ⁶[] 6 ⁷[] 7</p>	<p>Q2</p> <p>_____</p>

<p>Q2.1. Quanto tempo de atividade física de intensidade MÉDIA o(a) Sr.(a) fez POR DIA?</p> <p>_____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____</p> <p>2ª 3ª 4ª 5ª 6ª SAB DOM</p> <p>Q2.1.1 _____. Q2.1.2 _____. Q2.1.3 _____. Q2.1.4 _____. Q2.1.5 _____. Q2.1.6 _____. Q2.1.7 _____.</p> <p>Q2.2. Quais atividades você realizou? _____</p> <p>Q2.3. Onde você realizou essas atividades? _____</p>	<p>Q2.1</p> <p>_____</p> <p>Q2.2</p> <p>_____</p> <p>Q2.3</p> <p>_____</p>
<p>Q3. Em uma semana habitual, quantos dias o(a) sr.(a) fez CAMINHADA no seu TEMPO LIVRE? (Não inclua caminhada para ir fazer compras, pegar ônibus, ir para escola, etc.)</p> <p>⁰[] Nenhum dia (<i>pule p/ Q3.</i>) ¹[] 1 ²[] 2 ³[] 3 ⁴[] 4 ⁵[] 5 ⁶[] 6 ⁷[] 7</p>	<p>Q3</p> <p>_____</p>
<p>Q3.1. Quanto tempo de CAMINHADA o(a) sr.(a) fez POR DIA (em média)?</p> <p>_____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____</p> <p>2ª 3ª 4ª 5ª 6ª SAB DOM</p> <p>Q3.1.1 _____. Q3.1.2 _____. Q3.1.3 _____. Q3.1.4 _____. Q3.1.5 _____. Q3.1.6 _____. Q3.1.7 _____.</p> <p>Q3.2. Onde você realizou essas atividades? _____</p>	<p>Q3.1</p> <p>_____</p> <p>Q3.2</p> <p>_____</p>
<p>SEÇÃO 2. ATIVIDADE FÍSICA DE DESLOCAMENTO</p> <p>Estas questões se referem à forma típica como o(a) sr.(a) se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.</p> <p>Pense somente em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro em uma semana habitual.</p>	
<p>Q4. Em uma semana habitual, em quantos dias o (a) Sr.(a) andou de bicicleta por pelo menos 10 minutos contínuos para ir de um lugar para outro? (<u>NÃO inclua o pedalar por lazer ou exercício</u>).</p> <p>⁰[] Nenhum dia (<i>pule p/ Q5.</i>) ¹[] 1 ²[] 2 ³[] 3 ⁴[] 4 ⁵[] 5 ⁶[] 6 ⁷[] 7</p>	<p>Q4</p> <p>_____</p>
<p>Q4.1. Nos dias que o(a) sr.(a) pedala, quanto tempo no total o(a) sr.(a) gasta POR DIA para ir de um lugar para outro?</p> <p>_____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____</p> <p>2ª 3ª 4ª 5ª 6ª SAB DOM</p> <p>Q4.1.1 _____. Q4.1.2 _____. Q4.1.3 _____. Q4.1.4 _____. Q4.1.5 _____. Q4.1.6 _____. Q4.1.7 _____.</p>	<p>Q4.1</p> <p>_____</p>
<p>Q5. Em uma semana habitual, em quantos dias o (a) Sr.(a) caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos para ir de um lugar para outro? (<u>NÃO inclua as caminhadas por lazer ou exercício</u>).</p> <p>⁰[] Nenhum dia (<i>pule p/ Q6.</i>) ¹[] 1 ²[] 2 ³[] 3 ⁴[] 4 ⁵[] 5 ⁶[] 6 ⁷[] 7</p>	<p>Q5</p> <p>_____</p>
<p>Q5.1. Quando o(a) sr.(a) caminha para ir de um lugar para outro, quanto tempo POR DIA o(a) sr.(a) gasta? (<u>NÃO inclua as caminhadas por lazer ou exercício</u>).</p> <p>_____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____</p> <p>2ª 3ª 4ª 5ª 6ª SAB DOM</p> <p>Q5.1.1 _____. Q5.1.2 _____. Q5.1.3 _____. Q5.1.4 _____. Q5.1.5 _____. Q5.1.6 _____. Q5.1.7 _____.</p>	<p>Q5.1</p> <p>_____</p>
<p>SEÇÃO 3. CONHECIMENTO SOBRE ATIVIDADE FÍSICA</p> <p>Estas questões referem-se a conhecimento sobre atividade física</p>	
<p>Q6. Como você considera seu conhecimento sobre atividade física?</p> <p>⁰[] Muito ruim ¹[] Ruim ²[] Moderado ³[] Bom ⁴[] Muito bom</p>	<p>Q6</p> <p>_____</p>
<p>Q7. Você já ouviu falar das recomendações de atividade física para obter benefícios para saúde?</p> <p>⁰[] Não ¹[] Sim</p>	<p>Q7</p> <p>_____</p>

<p>Q2.1. Quanto tempo de atividade física de intensidade MÉDIA o(a) Sr.(a) fez POR DIA?</p> <p>_____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____</p> <p>2ª 3ª 4ª 5ª 6ª SAB DOM</p> <p>Q2.1.1 _____. Q2.1.2 _____. Q2.1.3 _____. Q2.1.4 _____. Q2.1.5 _____. Q2.1.6 _____. Q2.1.7 _____.</p> <p>Q2.2. Quais atividades você realizou? _____</p> <p>Q2.3. Onde você realizou essas atividades? _____</p>	<p>Q2.1 _____</p> <p>Q2.2 _____</p> <p>Q2.3 _____</p>
<p>Q3. Em uma semana habitual, quantos dias o(a) sr.(a) fez CAMINHADA no seu TEMPO LIVRE? (Não inclua caminhada para ir fazer compras, pegar ônibus, ir para escola, etc.)</p> <p>⁰[] Nenhum dia (<i>pule p/ Q3.</i>) ¹[] 1 ²[] 2 ³[] 3 ⁴[] 4 ⁵[] 5 ⁶[] 6 ⁷[] 7</p>	<p>Q3 _____</p>
<p>Q3.1. Quanto tempo de CAMINHADA o(a) sr.(a) fez POR DIA (em média)?</p> <p>_____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____</p> <p>2ª 3ª 4ª 5ª 6ª SAB DOM</p> <p>Q3.1.1 _____. Q3.1.2 _____. Q3.1.3 _____. Q3.1.4 _____. Q3.1.5 _____. Q3.1.6 _____. Q3.1.7 _____.</p> <p>Q3.2. Onde você realizou essas atividades? _____</p>	<p>Q3.1 _____</p> <p>Q3.2 _____</p>
<p>SEÇÃO 2. ATIVIDADE FÍSICA DE DESLOCAMENTO Estas questões se referem à forma típica como o(a) sr.(a) se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros. Pense somente em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro em uma semana habitual.</p>	
<p>Q4. Em uma semana habitual, em quantos dias o (a) Sr.(a) andou de bicicleta por pelo menos 10 minutos contínuos para ir de um lugar para outro? (NÃO inclua o pedalar por lazer ou exercício).</p> <p>⁰[] Nenhum dia (<i>pule p/ Q5.</i>) ¹[] 1 ²[] 2 ³[] 3 ⁴[] 4 ⁵[] 5 ⁶[] 6 ⁷[] 7</p>	<p>Q4 _____</p>
<p>Q4.1. Nos dias que o(a) sr.(a) pedala, quanto tempo no total o(a) sr.(a) gasta POR DIA para ir de um lugar para outro?</p> <p>_____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____</p> <p>2ª 3ª 4ª 5ª 6ª SAB DOM</p> <p>Q4.1.1 _____. Q4.1.2 _____. Q4.1.3 _____. Q4.1.4 _____. Q4.1.5 _____. Q4.1.6 _____. Q4.1.7 _____.</p>	<p>Q4.1 _____</p>
<p>Q5. Em uma semana habitual, em quantos dias o (a) Sr.(a) caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos para ir de um lugar para outro? (NÃO inclua as caminhadas por lazer ou exercício).</p> <p>⁰[] Nenhum dia (<i>pule p/ Q6.</i>) ¹[] 1 ²[] 2 ³[] 3 ⁴[] 4 ⁵[] 5 ⁶[] 6 ⁷[] 7</p>	<p>Q5 _____</p>
<p>Q5.1. Quando o(a) sr.(a) caminha para ir de um lugar para outro, quanto tempo POR DIA o(a) sr.(a) gasta? (NÃO inclua as caminhadas por lazer ou exercício).</p> <p>_____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____</p> <p>2ª 3ª 4ª 5ª 6ª SAB DOM</p> <p>Q5.1.1 _____. Q5.1.2 _____. Q5.1.3 _____. Q5.1.4 _____. Q5.1.5 _____. Q5.1.6 _____. Q5.1.7 _____.</p>	<p>Q5.1 _____</p>
<p>SEÇÃO 3. CONHECIMENTO SOBRE ATIVIDADE FÍSICA Estas questões referem-se a conhecimento sobre atividade física</p>	
<p>Q6. Como você considera seu conhecimento sobre atividade física?</p> <p>⁰[] Muito ruim ¹[] Ruim ²[] Moderado ³[] Bom ⁴[] Muito bom</p>	<p>Q6 _____</p>
<p>Q7. Você já ouviu falar das recomendações de atividade física para obter benefícios para saúde?</p> <p>⁰[] Não ¹[] Sim</p>	<p>Q7 _____</p>

BLOCO 2: UTILIZAÇÃO DOS NÚCLEOS DE ESPORTE E LAZER	
SEÇÃO 1. PADRÃO DE USO DOS NÚCLEOS DE ESPORTE E LAZER	
Q8. Com que frequência o(a) senhor(a) vem ao _____ (Escrever o nome do espaço público aberto para prática de atividades físicas)?	Q8
<input type="checkbox"/> ¹ Primeira vez <input type="checkbox"/> ² Algumas vezes no ano <input type="checkbox"/> ⁴ algumas vezes/mês <input type="checkbox"/> ⁵ 1 vez por semana <input type="checkbox"/> ⁶ 2 vezes por semana <input type="checkbox"/> ⁷ 3 vezes por semana <input type="checkbox"/> ⁸ 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> ⁹ 5 vezes por semana <input type="checkbox"/> ¹⁰ 6 vezes por semana <input type="checkbox"/> ¹¹ 7 vezes por semana	_____
Q9. Em um dia normal, quando o(a) senhor(a) vem ao _____ (Escrever o nome do espaço público aberto para prática de atividades físicas), por quanto tempo permanece fazendo atividades físicas no local?	Q9
Horas _____ Minutos _____	_____
Q10. Há quanto tempo o senhor frequenta o _____ (Escrever o nome do espaço público aberto para prática de atividades físicas)?	Q10
Meses _____	_____
Q11. O(a) senhor(a) pratica atividades físicas no _____ (Escrever o nome do espaço público aberto para prática de atividades físicas)?	Q11
<input type="checkbox"/> ⁰ Não (pular p/ Q14) <input type="checkbox"/> ¹ Sim (ir p/ Q12)	_____
Q12. Quais atividades você realiza no _____ (Escrever o nome do espaço público aberto para prática de atividades físicas)? (Marque todas as aplicadas), (Marcar <0> para não e <1> para sim).	Q12
<input type="checkbox"/> ¹ Alongamento <input type="checkbox"/> ² Caminhada <input type="checkbox"/> ³ Ginástica <input type="checkbox"/> ⁴ Esportes na quadra <input type="checkbox"/> ⁵ Corrida <input type="checkbox"/> ⁶ Atividades/aulas do ginásio <input type="checkbox"/> ⁷ Passar com o cachorro <input type="checkbox"/> ⁸ Ficar sentado/leitura <input type="checkbox"/> ⁹ Andar de skate/bicicleta/patins <input type="checkbox"/> ¹⁰ Exercícios na AAL <input type="checkbox"/> ¹¹ Levar/acompanhar os filhos <input type="checkbox"/> ¹² Qual? _____	_____
Q13. Qual a atividade principal que você realiza no _____ (Escrever o nome do espaço público aberto para prática de atividades físicas)? Marque apenas uma opção.	Q13
<input type="checkbox"/> ¹ Alongamento <input type="checkbox"/> ² Caminhada <input type="checkbox"/> ³ Ginástica <input type="checkbox"/> ⁴ Esportes na quadra <input type="checkbox"/> ⁵ Corrida <input type="checkbox"/> ⁶ Atividades/aulas do ginásio <input type="checkbox"/> ⁷ Passar com o cachorro <input type="checkbox"/> ⁸ Ficar sentado/leitura <input type="checkbox"/> ⁹ Andar de skate/bicicleta/patins <input type="checkbox"/> ¹⁰ Exercícios na AAL <input type="checkbox"/> ¹¹ Levar/acompanhar os filhos <input type="checkbox"/> ¹² Qual? _____	_____
SEÇÃO 2. ACESSO/DESCOLACAMENTO ATÉ O NÚCLEO DE ESPORTE E LAZER	
Q14. Como o(a) sr.(a) percebe o acesso até o local? (Localização, distância, transporte, etc.).	Q14
<input type="checkbox"/> ¹ Muito fácil <input type="checkbox"/> ² Fácil <input type="checkbox"/> ³ Difícil <input type="checkbox"/> ⁴ Muito difícil	_____
Q15. Geralmente, como o(a) senhor(a) se desloca até o _____ (Escrever o nome do espaço público aberto para prática de atividades físicas que o entrevistado frequenta)?	Q15
<input type="checkbox"/> ¹ Caminhando <input type="checkbox"/> ² Bicicleta <input type="checkbox"/> ³ Patins/skate <input type="checkbox"/> ⁴ Carro <input type="checkbox"/> ⁵ Ônibus/van/taxi <input type="checkbox"/> ⁶ Outro. Qual? _____	_____
SEÇÃO 3. PERCEÇÃO DE SEGURANÇA PARA FREQUENTAR O NÚCLEO DE ESPORTE E LAZER	
Q16. O(a) senhor(a) acha seguro frequentar o _____ (Escrever o nome do espaço público aberto para prática de atividades físicas que o entrevistado frequenta),	Q16
Pela manhã? <input type="checkbox"/> ⁰ Não <input type="checkbox"/> ¹ Sim Pela tarde? <input type="checkbox"/> ⁰ Não <input type="checkbox"/> ¹ Sim Pela noite? <input type="checkbox"/> ⁰ Não <input type="checkbox"/> ¹ Sim	_____
SEÇÃO 4. UTILIZAÇÃO DE OUTROS NÚCLEOS DE ESPORTE E LAZER	
Q17. O(a) senhor(a) frequenta algum outros núcleos de esporte e lazer que não sejam próximos à sua residência?	Q17
<input type="checkbox"/> ⁰ Não <input type="checkbox"/> ¹ Sim	_____
Q17.1 Qual? _____	Q17.1
Q17.2. Qual motivo lhe faz ir a outro núcleo de esporte e lazer?	Q17.2
_____	_____

Esta sessão esta relacionada com a importância que o usuário ou frequentador atribui a cada estrutura, característica, ao ambiente do núcleo, e o quanto esse atributo é determinante para sua vinda ao núcleo.

SECÃO 5 Grau de importância que o Sr(a) atribui para utilizar o NEL

Q18. Qualidade da quadra do ginásio <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q18 _____
Q19. Academia ao ar livre <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q19 _____
Q20. Pista de caminhada <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q20 _____
Q21. Banheiros <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q21 _____
Q22. Vestiários <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q22 _____
Q23. Iluminação <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q23 _____
Q24. Bancos <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q24 _____
Q25. Limpeza do local <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q25 _____
Q26. Não ter grama alta e/ou mato no local <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q26 _____
Q27. Aulas e programas gratuitos ofertados <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q27 _____
Q28. Profissionais <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q28 _____
Q29. Amigos e conhecidos que frequentam <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q29 _____
Q30. Ser um local atraente <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q30 _____
Q31. Um local bom para relaxar <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q31 _____
Q32. Ser arborizado <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q32 _____
Q33. Transporte público próximo <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q33 _____
Q34. Estacionamento <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q34 _____
Q35. Bicicletário <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q35 _____
Q36. Distancia de casa <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q36 _____
Q37. Distancia do trabalho <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q37 _____
Q38. Ser totalmente cercado <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q38 _____
Q39. Presença de módulo policial <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q39 _____
Q40. Segurança referente a crimes <input type="radio"/> Nada importante <input type="radio"/> Não muito importante <input type="radio"/> Mais ou menos importante <input type="radio"/> Importante <input type="radio"/> Muito importante	Q40 _____

Q41. Segurança referente ao trânsito 0[] Nada importante 1[] Não muito importante 2[] Mais ou menos importante 3[] Importante 4[] Muito importante	Q41 _____
Q42. Local de livre acesso 0[] Nada importante 1[] Não muito importante 2[] Mais ou menos importante 3[] Importante 4[] Muito importante	Q42 _____
Q43. Ser aberto aos finais de semana 0[] Nada importante 1[] Não muito importante 2[] Mais ou menos importante 3[] Importante 4[] Muito importante	Q43 _____
BLOCO 3: QUALIDADE DE VIDA	
Agora vamos falar sobre a sua percepção sobre aspectos da sua vida. PENSE NAS DUAS ÚLTIMAS SEMANAS.	
Q77. O que você acha da sua qualidade de vida? 0[] Muito ruim 1[] Ruim 2[] Nem ruim/nem boa 3[] Boa 4[] Muito boa	Q77 _____
Q78. Você está satisfeito com a sua saúde? 0[] Muito insatisfeito 1[] Insatisfeito 2[] Nem satisfeito/nem insatisfeito 3[] Satisfeito 4[] Muito satisfeito	Q78 _____
Q79. Você tem disposição para as atividades do seu dia-a-dia? 0[] Nada 1[] Muito pouco 2[] Médio 3[] Muito 4[] Completamente	Q79 _____
Q80. Você está satisfeito com a sua capacidade de desempenhar as atividades do dia-a-dia? 0[] Muito insatisfeito 1[] Insatisfeito 2[] Nem satisfeito/nem insatisfeito 3[] Satisfeito 4[] Muito satisfeito	Q80 _____
Q81. Você está satisfeito consigo mesmo? 0[] Muito insatisfeito 1[] Insatisfeito 2[] Nem satisfeito/nem insatisfeito 3[] Satisfeito 4[] Muito satisfeito	Q81 _____
Q82. Você está satisfeito com suas relações pessoais? (amigos, parentes, conhecidos e colegas)? 0[] Muito insatisfeito 1[] Insatisfeito 2[] Nem satisfeito/nem insatisfeito 3[] Satisfeito 4[] Muito satisfeito	Q82 _____
Q83. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades? 0[] Nada 1[] Muito pouco 2[] Médio 3[] Muito 4[] Completamente	Q83 _____
Q84. Você está satisfeito com as condições do lugar onde mora? 0[] Muito insatisfeito 1[] Insatisfeito 2[] Nem satisfeito/nem insatisfeito 3[] Satisfeito 4[] Muito satisfeito	Q84 _____
BLOCO 4: CONHECIMENTO SOBRE PROGRAMA CIDADE ATIVA CIDADE SAUDÁVEL	
Este bloco se refere ao conhecimento do programa Cidade Ativa – Cidade Saudável, promovido pela SEMEL.	
Q85. Você conhece esta logo? <i>Mostrar a logo do programa no verso da prancheta!</i> 0[] Não 1[] Sim	Q85 _____
Q86. Você já ouviu falar sobre o programa Cidade Ativa – Cidade Saudável? 0[] Não (<i>pule para questão Q93</i>) 1[] Sim	Q86 _____
Q87. Você conhece o programa Cidade Ativa – Cidade Saudável? 0[] Não (<i>pule para questão Q93</i>) 1[] Sim	Q87 _____
Q88. Como você conheceu o programa? 1[] Mídias sociais 2[] Rádio/TV/Jornal 3[] Material impresso 4[] Outros. Qual?	Q88 _____
Q89. Você já participou de alguma atividade do programa? 0[] Não 1[] Sim	Q89 _____
Q90. Qual/Quais atividades você já participou ? 1[] Atividades nos núcleos de esporte e lazer 2[] Festival Cidade ativa – Cidade saudável para idosos 3[] Eventos dos esportes de rendimento 4[] Corridas de rua/caminhadas e passeios ciclísticos 5[] Outros. Qual? _____	Q90 _____

Q91. Você participa de alguma atividade do programa?		Q91
<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim		_____
Q92. Qual/Quais atividades você participa ?		Q92
<input type="checkbox"/> ¹ Atividades nos núcleos de esporte e lazer <input type="checkbox"/> ² Festival Cidade ativa – Cidade saudável para idosos <input type="checkbox"/> ³ Eventos dos esportes de rendimento <input type="checkbox"/> ⁴ Corridas de rua/caminhadas e passeios ciclísticos <input type="checkbox"/> ⁵ Outros. Qual? _____		_____
BLOCO 5: DADOS DE SAÚDE		
Neste bloco, vamos realizar algumas perguntas sobre sua saúde.		
Q93. Algum médico já disse que você tem...		
Q93.1 Pressão Alta?	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	Q93.1
Q93.2 Diabetes?	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	Q93.2
Q93.3 Colesterol alto?	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	Q93.3
Q93.4 Triglicérides alto?	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	Q93.4
Q93.5 Infarto, derrame ou Acidente vascular encefálico?	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	Q93.5
Q93.6 Osteoporose, fraqueza nos ossos?	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	Q93.6
Q94. Você fuma?		Q94
<input type="checkbox"/> Não (pule para a questão Q96) <input type="checkbox"/> Sim		_____
Q95. Há quanto tempo você fuma?		Q95
<input type="checkbox"/> ≤ 3 meses <input type="checkbox"/> 3 ≤ 6 meses <input type="checkbox"/> 6 meses ≤ 1 ano <input type="checkbox"/> ≥ 1 ano		_____
Q96. Você faz uso de algum medicamento?		Q96
<input type="checkbox"/> Não (pule para a questão Q97) <input type="checkbox"/> Sim		_____
Q96.1. Quais? _____		Q96.1
BLOCO 6: DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS		
Agora vou fazer algumas perguntas sobre itens do domicílio para efeito de classificação econômica. Todos os itens de eletroeletrônicos que vou citar devem estar funcionando, incluindo os que estão guardados. Caso não estejam funcionando, considere apenas se tiver intenção de consertar ou repor nos próximos seis meses		
<u>SEÇÃO 1. REFERE-SE AOS ITENS DE CONFORTO QUE O PARTICIPANTE POSSUI</u>		
Q97. No domicílio tem _____ (Leia Cada item).		
Itens de conforto	Quantidade	
Q97.1. Quantidade de automóveis de passeio exclusivamente para uso particular	[] 1 – [] 2 – [] 3 – [] 4 – 5[] ou mais	Q97.1
Q87.1. Frequência semanal de uso do automóvel	[] 1 – [] 2 – [] 3 – [] 4 – 5[] ou mais	
Q97.2. Quantidade de empregados domésticos	[] 1 – [] 2 – [] 3 – [] 4 – 5[] ou mais	Q97.2
Q97.3. Quantidade de máquinas de lavar roupa, excluindo tanquinho	[] 1 – [] 2 – [] 3 – [] 4 – 5[] ou mais	Q97.3
Q97.4. Quantidade de banheiros com chuveiro	[] 1 – [] 2 – [] 3 – [] 4 – 5[] ou mais	Q97.4
Q97.5. DVD	[] 1 – [] 2 – [] 3 – [] 4 – 5[] ou mais	Q97.5
Q97.6. Quantidade de geladeiras	[] 1 – [] 2 – [] 3 – [] 4 – 5[] ou mais	Q97.6
Q97.7. Quantidade de freezers independentes ou parte da geladeira duplex	[] 1 – [] 2 – [] 3 – [] 4 – 5[] ou mais	Q97.7
Q97.8. Quantidade de microcomputadores	[] 1 – [] 2 – [] 3 – [] 4 – 5[] ou mais	Q97.8
Q97.9. Quantidade de lavadora de louças	[] 1 – [] 2 – [] 3 – [] 4 – 5[] ou mais	Q97.9
Q97.10. Quantidade de fornos de micro-ondas	[] 1 – [] 2 – [] 3 – [] 4 – 5[] ou mais	Q97.10
Q97.11. Quantidade de motocicletas, desconsiderando as usadas exclusivamente para uso profissional	[] 1 – [] 2 – [] 3 – [] 4 – 5[] ou mais	Q97.11

Q97.12. Quantidade de máquinas secadoras de roupas, considerando lava e seca	[] 1 – [] 2 – [] 3 – [] 4 – 5[] ou mais	Q97.12 _____
SEÇÃO 2 REFERE-SE AO FORNECIMENTO DE ÁGUA E PAVIMENTAÇÃO DA RUA		
Q98. A água utilizada neste domicílio é proveniente de?		Q98 _____
¹ [...] Rede geral de distribuição	² [...] Poço ou nascente	³ [...] Outro. Qual _____
Q99. Considerando o trecho da rua do seu domicílio, você diria que a rua é:		Q99 _____
¹ [...] Asfaltada/Pavimentada	² [] Terra/Cascalho	
SEÇÃO 3 REFERE-SE A INFORMAÇÕES PESSOAIS		
Q100. Data de nascimento? ____/____/____		Q100 _____
Q100.1. Idade _____		Q100.1 _____
Q101. Estado civil?		Q101 _____
¹ [] Solteiro ² [] Casado(a) ou vivendo com outro(a) ³ [] Separado/Viúvo		
Q102. Qual o seu grau de escolaridade?		Q102 _____
¹ [] Analfabeto / Fundamental I incompleto ² [] Fundamental I completo/Fundamental II incompleto ³ [] Fundamental completo/Médio incompleto ⁴ [] Ensino Médio completo/ Superior incompleto ⁵ [] Superior completo		
Q103. Qual sua profissão/ocupação? _____		Q103 _____
Q104. Qual é o seu peso atual?		Q104 _____
_____ kg ⁹⁹⁹ [] Não sabe/Não respondeu		
Q105. Qual é a sua altura?		Q105 _____
_____ cm ⁹⁹⁹ [] Não sabe/Não respondeu		
Q106. Sexo (observar e anotar)		Q106 _____
¹ [] Masculino ² [] Feminino		
Q107. Por favor, qual o seu endereço?		Q107 _____
¹ [] Rua ² [] Avenida ³ [] Alameda ⁴ [] Estrada ⁵ [] Jardimete ⁶ [] Largo ⁷ [] Praça ⁸ [] Travessia ⁹ [] Rio ¹⁰ [] Outro. Qual? _____		
Q107.1	Rua:	Q107.1 _____
Q108.	Nº:	Q108 _____
Q109.	Complemento:	Q109 _____
Q110.	Bairro:	Q110 _____
Q111.	CEP:	Q111 _____
Q112.	Há quanto tempo você mora nesse endereço?	Q112 _____
Q113.	Telefone para contato:	Q113 _____
Q114.	Email:	Q114 _____
Q115.	Utilizou GPS e Acelerômetro?	Q115 _____
	[] Sim – [] Não	
NÚCLEO DE ESPORTE E LAZER:		HORA DE TERMINO: