

A CIDADE COMO OPORTUNIDADE DE FUGA DO SEDENTARISMO

NATÁLIA D BERTOLDI¹; PEDRO C HALLAL²;

¹Faculdade de Arquitetura e Urbanismo, Universidade Federal de Pelotas – ndbertoldi@gmail.com

²Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas– prchallal@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo representa a etapa inicial de uma pesquisa científica sobre a relação entre a atividade física e o ambiente urbano. Procedeu-se com revisão da literatura sobre o tema, de modo a embasar uma coleta de dados a ser realizada até o final de 2019. Constata-se que mudanças significativas no planejamento urbano e nos estilos de vida ocorreram nas últimas décadas, de forma que os espaços ao ar livre nas cidades passaram a estimular as pessoas a ficarem em ambientes fechados, mesmo que involuntariamente. Essas transformações tornaram a inatividade física uma pandemia global, responsável por mais de cinco milhões de mortes por ano no mundo (LEE, 2012).

Como consequência da revisão de literatura feita para este estudo, planeja-se fazer um estudo observacional na cidade de Pelotas, focando em áreas especificamente desenhadas para a prática de atividade física. Pretende-se avaliar a frequência de utilização desses espaços, o perfil de seus usuários e as percepções dos usuários e de gestores públicos das áreas de saúde e planejamento urbano sobre a importância desses locais.

2. METODOLOGIA

Para coleta de dados serão utilizadas as seguintes técnicas:

- Registro fotográfico:

Será feito um levantamento fotográfico da área de estudo. Estas fotos incluem a infraestrutura existente nos locais de análise, a utilização do espaço, a movimentação de pessoas tanto durante o dia quanto durante a noite e a acessibilidade.

- Entrevistas com moradores e utilizadores dos espaços urbanos:

Com as entrevistas, pretende-se traçar o perfil dos usuários do local, para só assim saber quais são as suas necessidades, avaliando se o espaço atende as demandas da população que o utiliza. Serão feitas perguntas sobre como o entrevistado utiliza o espaço, quais as problemáticas referentes a infraestrutura existente e o que o indivíduo identifica que seria importante no local.

- Observação in loco da utilização do espaço:

Ao aplicar as entrevistas, também será feita uma ampla observação de como é feita a utilização do espaço, assim como em outros turnos diversos, com a intenção de captar o perfil do local.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao longo dos anos, com a mudança cultural do aumento da utilização do veículo motorizado, o perfil das ruas mudou e com isso a inatividade física passou

a ser um problema na sociedade. Procurando por um meio de fugir do sedentarismo, as pessoas passaram cada vez mais a frequentar academias e outras atividades esportivas, porém, esse luxo não é para todos. Além de ocupar bastante tempo e ser um gasto a mais no fim do mês, muitas pessoas não tem a informação do quanto a atividade física faz bem para a saúde. E ainda mais relevante, o quanto a inatividade física faz mal. Mais recentemente, inúmeras teorias indicam que intervenções bem sucedidas na área de promoção da saúde são aquelas que focam no ambiente, e não apenas no indivíduo. Especificamente, o desenho urbano tem sido muito importante, podendo ser favorável, ou desfavorável, à prática de atividades físicas.

Portanto, este trabalho parte do entendimento de que a estrutura urbana deve não só permitir que a população residente da cidade possa realizar atividades físicas de forma gratuita, como também seja estimulada a isto. Buscando métodos para diminuir o sedentarismo, será feito um estudo para analisar a influência que o projeto urbano tem na utilização das ruas e parques para este fim.

Para as crianças, a situação também é preocupante no momento em que o espaço urbano é muito importante para o seu crescimento. Brincar na rua colabora tanto para o desenvolvimento físico e social da criança, quanto para sua noção espacial, conhecimento da cidade e capacidade de conviver em sociedade. Brincar previne problemas relacionados ao sedentarismo e ao excesso de peso, que já atinge um terço das crianças brasileiras. Além de que a prática de atividade física também está relacionada a um melhor desempenho escolar e menor incidência de depressão.

Portanto, nota-se a importância dos espaços urbanos para a saúde da população, que a partir de estudos de caso, serão abordados nesta pesquisa. O estudo será iniciado a partir da Avenida Dom Joaquim, para depois prosseguir para outros espaços destinados a atividade física de Pelotas, para só depois de finalizado o estudo, conseguir abranger o perfil da cidade. Apesar de o espaço físico ser um importante fator, a qualidade do espaço é que convida a população a utilizá-lo, por isso é fundamental a presença de vegetação e iluminação e de uma estrutura adequada para a atividade proposta. Por isso, muitas vezes existem praças ociosas pela cidade, que podem ou não ter o perfil de uma praça ativa, e que também serão estudadas em uma etapa posterior.

4. CONCLUSÕES

Conclui-se que os investimentos em espaços urbanos de qualidade com o intuito de realmente atender a população, são de extrema importância e devem ser estudados. O sedentarismo não é responsabilidade apenas dos indivíduos, a cidade e seu desenho urbano tem papel fundamental na vida ativa da população. Além disso, deve haver maiores divulgações sobre os benefícios da atividade física com o intuito de reverter o quadro preocupante de mortes por obesidade ou quaisquer doenças geradas pela inatividade física.

Conclusões adicionais serão obtidas após a coleta de dados, como mencionado anteriormente.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GEHL, J. **Cidades para pessoas**. São Paulo: Perspectiva, 2015.

LEE, I.M., SHIROMA, E.J., LOBELO, F., PUSKA, P., BLAIR, S.N., KATZMARZYK, P. T. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **Lancet**, Londres, v.380, n.9838, p. 219-229, 2012.

HALLAL, P.C., ANDERSON, L.B., BULL, F.C., GUTHOLD, R., HASKELL, W., EKELUND, U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **Lancet**, Londres, v.380, n.9838, p. 247-257, 2012.

MACKENZIE, A. **Reimagining Our Streets as Places: From Transit Routes to Community Roots**. Project for public spaces. 03 mar, 2015. Online. Disponível em: www.pps.org/reference/reimagining-our-streets-as-places-from-transit-routes-to-community-roots/.

Cidade Ativa. **Mobilidade é questão de desenho urbano**. ArchDaily Brasil. 2 Mai 2017. Online. Disponível em: <http://www.archdaily.com.br/br/870410/mobilidade-e-questao-de-desenho-urbano>

Cidade Ativa. **A sua cidade cuida de você?** ArchDaily Brasil. 03 Abr 2017. Online. Disponível em: <http://www.archdaily.com.br/br/868402/a-sua-cidade-cuida-de-voce>

Cidade Ativa. **Cidades ativas são cidades para o brincar**. ArchDaily Brasil. 28 Ago 2017. Online. Disponível em: https://www.archdaily.com.br/br/878590/cidades-ativas-sao-cidades-para-o-brincar?ad_medium=widget&ad_name=recommendation