



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB  
Faculdade de Ciências da Educação E Saúde – FACES

FLORENCE FÉLIX DE ANDRADE

**CIDADES SAUDÁVEIS: A IMPLEMENTAÇÃO DE POLÍTICAS PÚBLICAS  
COMO PROPOSTA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**

Brasília  
2016

FLORENCE FÉLIX DE ANDRADE

**CIDADES SAUDÁVEIS: A IMPLEMENTAÇÃO DE POLÍTICAS PÚBLICAS  
COMO PROPOSTA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**

Trabalho de conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Bacharelado em  
Educação Física pela Faculdade de Ciências  
da Educação e Saúde Centro Universitário  
de Brasília – UniCEUB.

Orientadora: Prof. Me. Hetty Lobo

Brasília  
2016

FLORENCE FÉLIX DE ANDRADE

**CIDADES SAUDÁVEIS: A IMPLEMENTAÇÃO DE POLÍTICAS PÚBLICAS  
COMO PROPOSTA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**

Trabalho de conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Bacharelado em  
Educação Física pela Faculdade de Ciências  
da Educação e Saúde Centro Universitário  
de Brasília – UniCEUB.

Brasília, de 09 de Novembro de 2016.

## BANCA EXAMINADORA

Orientador:

Prof. Me. Hetty Lobo

Examinador: Prof.Me. Rômulo de Abreu Custódio

Examinador: Prof.Dr°Arthur José Medeiros de Almeida

## ATA DE APROVAÇÃO

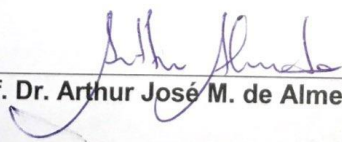
De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, o (a) acadêmico (a) **Florence Félix de Andrade** foi aprovado (a) junto à disciplina da licenciatura **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **Cidades Saudáveis: a implementação de políticas públicas como proposta de promoção de saúde e qualidade de vida**



Prof.  
Presidente Me. Hetty Lobo



Prof. Me. Rômulo de Abreu Custódio



Prof. Dr. Arthur José M. de Almeida

Brasília, DF,    /    / 2016

## RESUMO

**Introdução:** As Academias ao Ar Livre, são espaços com cenário que, além de favorecer a prática da Atividade Física, acabam possuindo relação direta com a saúde dos indivíduos e da comunidade. **Objetivo:** Investigar, nível de satisfação e a motivação da prática regular de Atividade Física dos frequentadores das Academias ao Ar Livre. **Material e Métodos:** Foi aplicado o questionário, validado de DRAGO (2008), aplicado em 20 praticantes na academia ao ar livre. Na análise estatística dos dados foram utilizadas frequências absolutas e relativas para a descrição da amostra e caracterização para verificar a frequência, o motivo das atividades praticadas ao ar livre e nível de satisfação em relação às academias ao ar livre. **Resultado:** O principal achado do presente estudo verificou que 46% dos entrevistados buscam a academia ao ar livre para melhoria do condicionamento físico e 60% a 65% sentem-se satisfeitos e motivados para a prática de atividade física com as questões relacionadas à infraestrutura e segurança. **Considerações Finais:** conclui-se acerca das informações do presente trabalho, que a Academia ao Ar Livre, juntamente com espaços que sejam destinados à prática de atividades físicas, contribuem para uma melhoria na saúde e na qualidade de vida de seus frequentadores.

**Palavras-chave:** Atividade Física; Nível de Atividade Física; Academia ao Ar Livre.

## ABSTRACT

**Introduction:** The Academies Outdoor are spaces in order to promote the practice of physical activity, end up having a direct relationship with the health of individuals and the community. **Objective:** Investigate the level of satisfaction and motivation of regular practice of physical activity of the regulars Academies Outdoor. **Material and Methods:** the questionnaire used was validated DRAGO (2008), applied to 20 practitioners in the outdoor gym has been applied. Statistical analysis of the data absolute and relative frequencies were used for the description of the sample and characterization to determine the frequency, the reason of the activities practiced outdoors and level of satisfaction with outdoor gyms. **Results:** The main finding of this study found that 46% of respondents seek outdoor gym for improving fitness and 60% to 65% feel satisfied and motivated for physical activity with the issues related to infrastructure and security. **Conclusions:** it follows the information about the present work, the Outdoor Academy, along with spaces that are intended for physical activity, contribute to an improvement in health and quality of life of its regulars.

**Keywords:** Physical activity; Level of Physical Activity; Outdoor Academy

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2 MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Amostra.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Métodos.....</b>	<b>10</b>
<b>3 RESULTADOS.....</b>	<b>11</b>
<b>4 DISCUSSÃO.....</b>	<b>17</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>19</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>20</b>
<b>ANEXO A (QUESTIONÁRIO).....</b>	<b>22</b>
<b>ANEXO B (TCLE).....</b>	<b>25</b>
<b>ANEXO C (PARECER COMITÊ DE ÉTICA).....</b>	<b>26</b>
<b>ANEXO D (CARTA DE ACEITE).....</b>	<b>27</b>
<b>ANEXO E (DECLARAÇÃO DE AUTORIA).....</b>	<b>28</b>
<b>ANEXO F (FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO).....</b>	<b>29</b>
<b>ANEXO G (FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO).....</b>	<b>30</b>
<b>ANEXO H (AUTORIZAÇÃO ENTREGA VERSÃO FINAL TCC).....</b>	<b>31</b>
<b>ANEXO I (AUTORIZAÇÃO BIBLIOTECA).....</b>	<b>32</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo Strozzi e Giacomini (1996), o termo “cidades saudáveis” remete a ideia de uma proposta de transformação das condições de vida e saúde em que a cidade se encontra. Uma filosofia que incorpora uma visão ampla de saúde, não visando apenas os aspectos saúde-doença, relacionados a aspectos biológicos, mas também determinantes de cunho social, ambiental e econômico, que tornam esse conceito algo muito além da “ausência de doença”.

Segundo a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) descreve que promoção da qualidade de vida é reduzir vulnerabilidade e riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes – modos de vida, trabalho, moradia, meio ambiente, lazer, educação e acesso a bens e serviços essenciais (BRASIL, 2011).

Neste contexto, Minayo et al (2000) ressalta a relação do termo qualidade de vida ligada à saúde tem seu principal objetivo a promoção da saúde, na capacidade de viver na ausência de doenças ou de superar condições de morbidade.

No entanto Galindo (2004), descreve que a prática de atividade física (AF) e qualidade vida possui muitos aspectos positivos, seus benefícios são inúmeros aos seus praticantes, devendo esta ser sempre incentivada.

Quanto as diferentes dimensões da prática da AF pode-se levar em consideração as suas variáveis como frequência, intensidade, duração e os tipos de atividade a ser realizada. Diversos tipos de atividades podem ser incorporadas ao cotidiano, sendo elas planejadas e orientadas ou não (REIS, 2001).

As mídias sociais colocam em seu enfoque a adoção de um estilo de vida mais saudável, com a incorporação de atividades físicas, alimentação balanceada, dentre várias atitudes que influenciam na qualidade de vida e promoção da saúde, ressaltando essa importância, como forma a prevenção de doenças causadas pelo sedentarismo e inatividade (REIS, 2011).

Diante isso, notou-se que assuntos ligados à atividade física (AF) que geraram certa preocupação por parte das pessoas, como também os valores ligados a essas práticas ganharam um destaque importante. Logo, para que este fenômeno seja compreendido, seu conceito deve ser estabelecido adequadamente (SANTOS, 2009).



Souza et al (2014), ressalta que a prática de AF pode ser favorecida pela disponibilidade e pelo acesso a locais públicos, como parques e praças, os quais são considerados fatores importantes para a saúde dos indivíduos e da comunidade.

A prática de AF nestes locais está relacionada com maior gasto energético, e os frequentadores destes espaços realizam caminhada e AF de intensidade vigorosa com maior frequência do que os que não os utilizam. Ainda, a presença, a proximidade 10 e o uso de espaços públicos pela comunidade estão ligados ao bem-estar físico, psicológico e social.

Sendo assim, as Academias ao Ar Livre (AAL), são espaços com cenário que, além de favorecer a prática de AF, acabam possuindo relação direta com a saúde dos indivíduos e da comunidade (SOUZA et al., 2014). Ainda, incentivam a prática de AF nesses locais devido ao cunho social, o que leva a interação dos membros, podendo, assim, ser realizado em grupo.

Inúmeras são as vantagens e benefícios que a incorporação de AFs trás aos seus praticantes, dentre eles está o menor risco de doenças metabólicas como: diabetes, pressão alta, aterosclerose, dislipidemias em geral; ainda podemos citar a prática de AF ao ar livre como fator benéfico para o psicológico, melhorando a autoestima, e convívio social, sensação de bem estar e motivação pessoal. Esta, deve ser intrínseca, levando em consideração o local de preferência do aluno para a prática de AF (BEDIMO-RUNG et al., 2005).

Assim, o objetivo deste estudo foi investigar, nível de satisfação e a motivação da prática regular de Atividade Física dos frequentadores da Academias ao Ar Livre de Brasília – DF.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 Amostra**

Participaram desse estudo 20 pessoas praticantes de atividade física nas academias ao ar livre e frequentadores do Parque da Cidade para a prática de atividade física em Brasília- DF. O critério de exclusão foi as pessoas que se recusaram a responder o questionário aplicado. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética CAAE 58878916.6.0000.0023 em Pesquisa da Faculdade de Saúde do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

### **2.2. Métodos**

Para escolha de um instrumento mais adequado, paralelamente a este levantamento, foi realizada uma revisão bibliográfica dos questionários sobre atividade física ao ar livre, optando-se por adaptar o questionário proposto por Drago (2008), composto por 13 questões objetivas. Onde os indivíduos tiveram que preencher o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Após foi descrito alguns dados como idade, tipo de atividade, frequência, orientação profissional e questões de infraestrutura.

Na análise estatística dos dados foram utilizadas frequências absolutas e relativas para a descrição da amostra e caracterização para verificar a frequência, o motivo das atividades praticadas ao ar livre e nível de satisfação em relação as academias ao ar livre. Foi feita uma análise quantitativa para cada pergunta.

### 3 RESULTADOS

A tabela 1 corresponde à característica da amostra: sexo, idade e ocupação dos indivíduos.

Tendo a questão 1 qual o principal motivo para a prática de atividade física na academia ao ar livre e foi apresentado que: 5% fazem por recomendação médica, 5% por hipertrofia muscular, 30% redução de peso, 45% condicionamento físico, 10% estética e 5% atividade junto a natureza.

Na questão 2 há quanto tempo frequenta a academia ao ar livre ou parque para prática de atividades físicas que foi apresentado que: 1 a 3 meses com 1%, mais de 1 ano 29%, de 3 a 6 meses 30% e de 6 meses a 1 ano 40%.

Na questão 3 quantas vezes por semana você frequenta a academia ou prática alguma atividade que foi apresentado que praticam uma vez 0%, duas 35%, três 35%. Quatro 15%, cinco 14% e seis 1%.

Na questão 4 quanto tempo, em média, você fica na academia e foi apresentado que: 30 minutos 5%, 45% pratica 1 hora, 9% 2 horas, 1 hora e 30 minutos 40%, 2 horas 9% e praticam mais de 3 horas 0%.

**Tabela 1:** características descritivas da amostra (n 20). Dados expressos em média ( $\pm$ ) e desvio padrão.

---

#### **Sexo** (média $\pm$ DP)

Masculino	8	4
Feminino	20	5,25

#### **Idade\***

Masculino	26,7	8,21
Feminino	26,7	8,21

**Ocupação \*****Funcionários Privados**

Masculino	7	3,25
Feminino	20	4,00

**Funcionários Públicos\***

Masculino	7	3,25
Feminino	20	4,00

**Desempregados\***

Masculino	7	3,25
Feminino	10	5,15

**Estudantes\***

Masculino	1	0,25
Feminino	2	0,50

**Aposentados / Pensionistas\***

Masculino	7	3,25
Feminino	10	5,15

**Do Lar\***

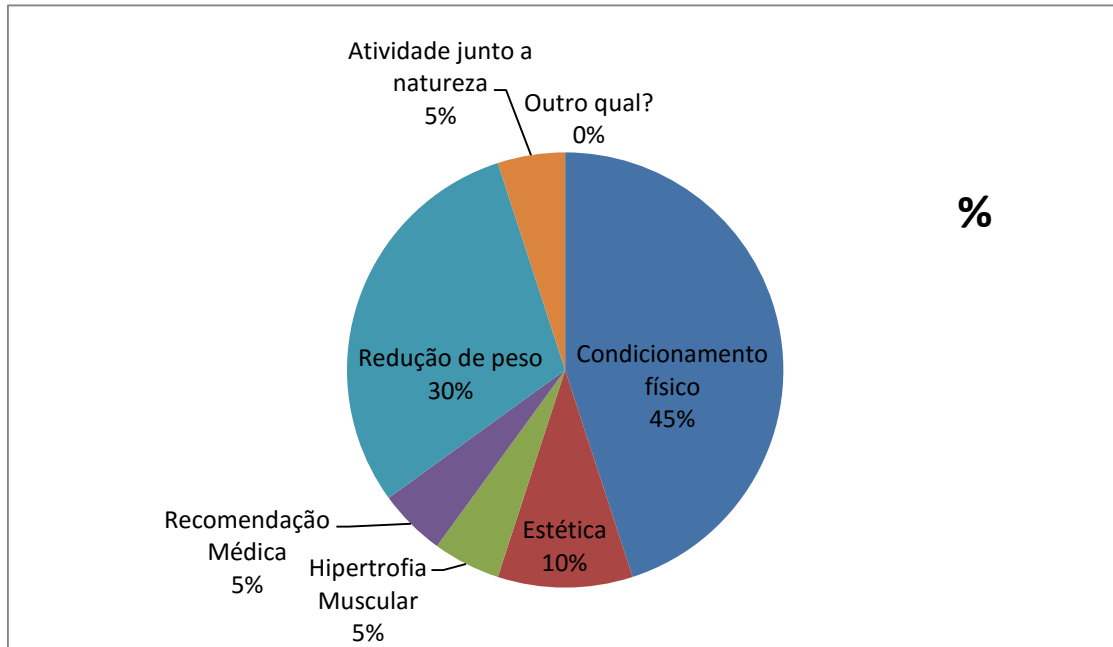
Masculino	1	0,25
Feminino	3	0,75

**Outros\***

Masculino	0	0
Feminino	0	0

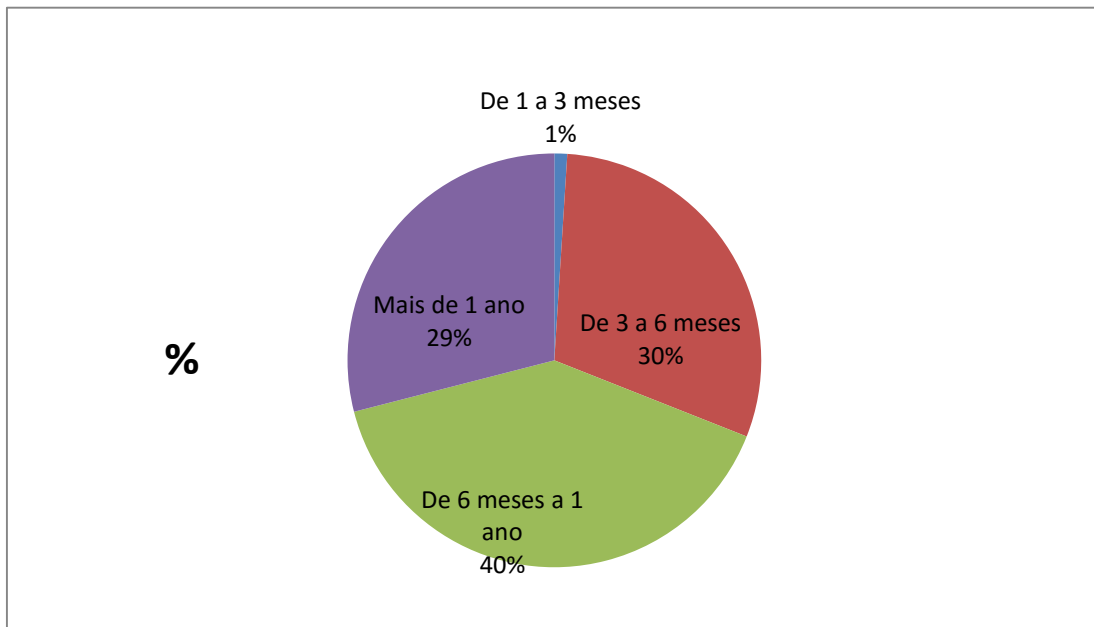
Conforme gráfico 01, há 5% fazem por recomendação médica, 5% por hipertrofia muscular, 30% redução de peso, 45% condicionamento físico, 10% estética e 5% atividade junto a natureza.

**Q1. Qual o principal motivo para a prática de atividade física na academia ao ar livre**



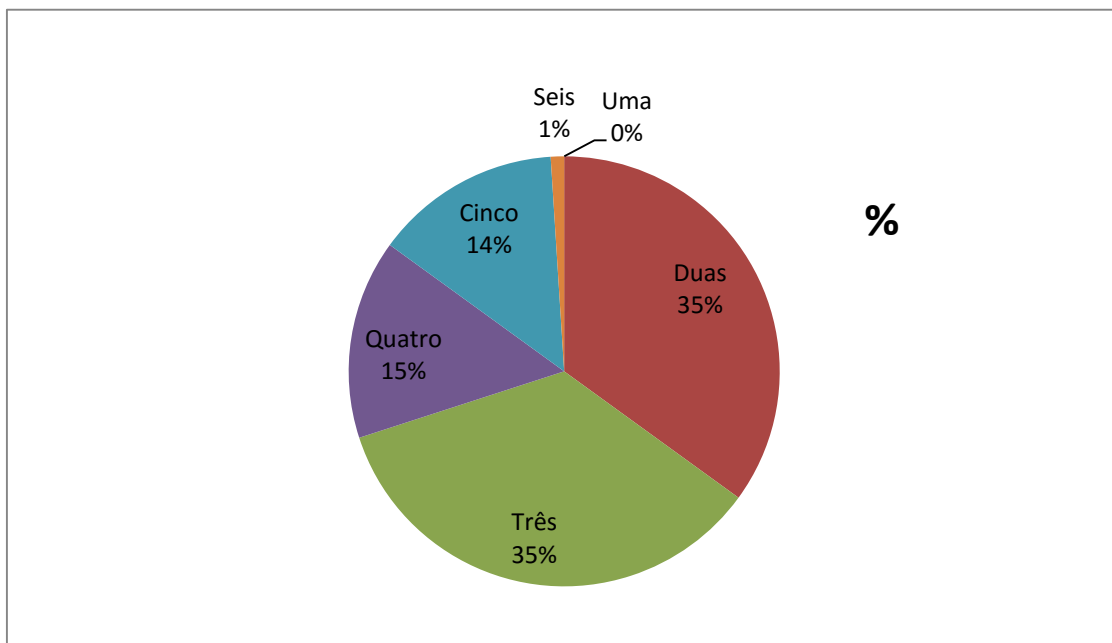
No gráfico 02, 1 a 3 meses com 1%, mais de 1 ano 29%, de 3 a 6 meses 30% e de 6 meses a 1 ano 40%.

**Q2. Há quanto tempo frequenta a academia ao ar livre ou parque para prática de atividades físicas?**



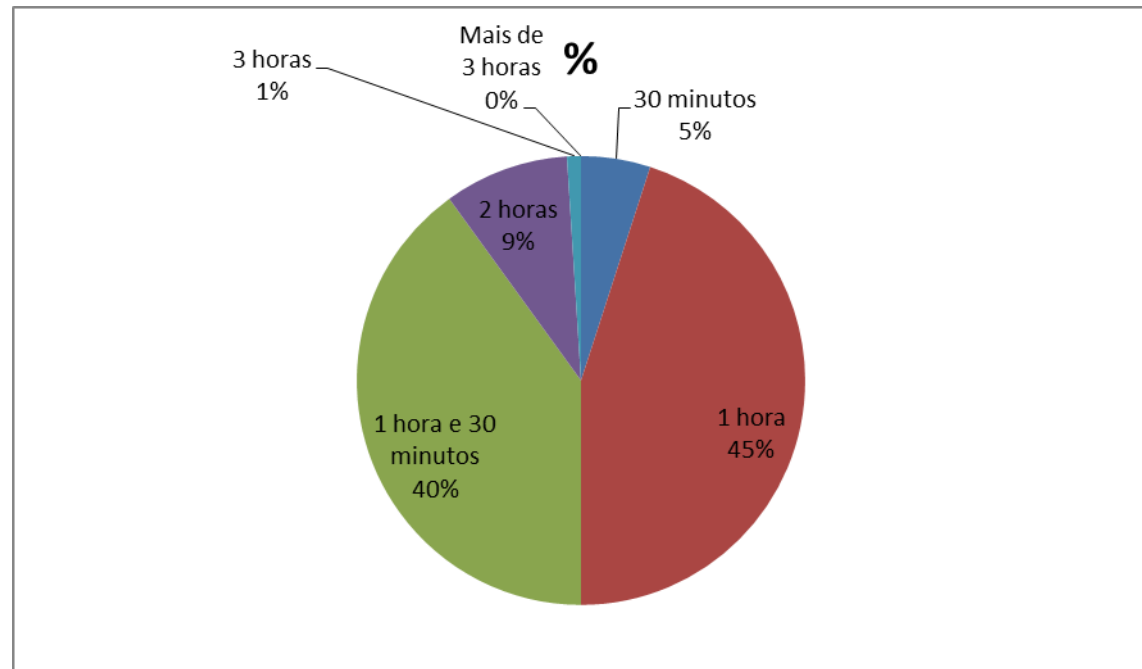
Já no gráfico 03 pratica uma vez 0%, duas 35%, três 35%. Quatro 15%, cinco 14% e seis 1%.

**Q3. Quantas vezes por semana você frequenta a academia ou prática alguma atividade?**



Conforme gráfico 08, 30 minutos 5%, 45% pratica 1 hora, 9% 2 horas, 1 hora e 30 minutos 40%, 2 horas 9% e praticam mais de 3 horas 0%.

**Q4. Quanto tempo, em média, você fica na academia?**



A tabela 2 trata do nível de satisfação aos seguintes fatores, segurança e iluminação, pista de caminhada e academia da saúde e avalia a academia da saúde e o parque que iremos renomear para questões 1, 2 e 3 respectivamente para composição do quadro analítico, foi comprovado na Questão 1 que trata da segurança e iluminação que: 65% acha bom, 30% regular, 5% excelente, 0% péssimo e ruim.

Na questão 2 que trata da pista de caminhada e academia de saúde trata que: 65% acha bom, 30% regular, 5% excelente, 0% péssimo e ruim.

Na questão 3 que trata da avaliação da saúde e o parque trata que 65% acha bom, 30% regular, 5% excelente, 0% péssimo e ruim.

Tabela 02: Qual seu nível de satisfação aos seguintes fatores.

**Q1.Segurança e iluminação**

	Bom		Ruim		p*
	%		%		
Masculino	25	7,8	10	3,5	0,583
Feminino	75	12,3	90	15,8	

\*Teste exato de Fisher.

**Q2. Pista de caminhada e academia da saúde**

	Bom		Ruim		p*
	%	n	%	n	
Masculino	25	7,8	10	3,5	0,5838
Feminino	75	12,3	90	15,8	

\*Teste exato de Fisher.

**Q3. Em uma análise geral, como você avalia a academia da saúde e o parque.**

	Bom		Ruim		p*
	%	n	%	n	
Masculino	25	7,8	10	3,5	0,5838
Feminino	75	12,3	90	15,8	

\* Teste exato de Fisher

A tabela 3 trata da melhoria na condição física após iniciar as atividades ao ar livre, foi apresentado que 95% afirmam que sim melhorou sua condição física após iniciar as atividades ao ar livre e apenas 5% afirmam que não.

Tabela 03: De maneira geral, você notou algum tipo de melhora na sua condição física após iniciar as atividades físicas ao ar livre (utilizamos o método percentual para fins de equiparação).

	SIM		Não		p*
	n		n		
Masculino	25	7,8	10	3,5	0,5838
Feminino	70	12,3	90	15,8	

\* Teste exato de Fisher



A tabela 4 trata da qualidade de vida e a promoção da saúde para a população e se são a favor da implantação de espaços para a prática de atividades físicas ao ar livre, foi apresentado que 95% afirmam que sim melhorou sua condição física após iniciar as atividades ao ar livre e apenas 5% afirmaram que não.

**Tabela 04:** Em termos de qualidade de vida e promoção da saúde para a população, você é a favor da maior implementação de espaços para prática de atividades físicas ao ar livre (nesta tabela utilizamos valores percentuais como equiparação).

	SIM	n	Não	n	p*
Masculino	25	7,8	10	3,5	0,5838
Feminino	70	12,3	90	15,8	

\* Teste exato de Fisher

#### 4 DISCUSSÃO:

No que se refere às características demográficas, constatou-se que a maioria dos entrevistados possuía entre 26 e 71 anos (67%). O sexo feminino predomina (68%), em consonância com o presente estudo, Garrido e Menezes, (2002), destacam a predominância de mulheres em programas de adesão a saúde e a sua maior sobrevida.

No presente estudo foi verificado que 45% da população estudada procura as academias ao ar livre para a melhora do condicionamento físico. Corroborando com o presente estudo Garshal (2013), verificou que 30% da população que frequenta a academia, busca também a melhora no condicionamento físico.

Analisando o estudo de Surdi (2011), descreve que os frequentadores buscam a academia ao ar livre por encontrar aparelhos instalados onde facilita a prática de atividade física, pois fica situado perto do centro da cidade, e sem poluição sonora.

Vale ressaltar que na presente pesquisa 40% dos participantes frequentam a academia ao ar livre a mais de 6 meses. Já o estudo de Braga e Dalke (2009),

verificaram que 29,3% dos praticantes afirmaram estar praticando AF de 6 meses a um ano em academias ao ar livre.

Foi observado que a maioria das pessoas que responderam ao questionário frequentam a academia ao ar livre de 2 a 3 vezes semanais (35%), por outro lado o estudo de Paiva et al (2015), demonstraram que a frequência semanal de prática de atividade física nas academias foi 3 a 4 vezes por semana.

De acordo com Moisés (2013), a recomendação para que realmente os exercícios físicos proporcionem benefícios aos praticantes, o autor salienta que deve haver um acúmulo de 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ou em intensidade elevada por 75 minutos semanais. Portanto, o tempo semanal que foi encontrado como resultado na presente pesquisa mostra insuficiente, já que 45% dos participantes só pratica cerca de 60 minutos de atividade por dia.

As avaliações realizadas pelos praticantes em relação aos níveis de satisfação em relação a itens como segurança e iluminação, estrutura da pista de caminhada e academia ao ar livre todos os itens se saíram de uma maneira geral 60% de respostas positivas à excelente.

Em estudo realizado no município de Florianópolis para avaliar a satisfação dos frequentadores da Academia ao Ar Livre, sendo neste município denominado de Academia da Saúde, foram investigados 38 idosos e a maior parte da população estava satisfeito com a infraestrutura, porém a metade dos entrevistados sugeriram a contratação de um profissional de Educação Física para acompanhar e orientar a execução dos exercícios (MAZO et al., 2013).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do que foi pesquisado, analisado, discutido e concluído acerca das informações do presente trabalho, pode se concluir que a Academia ao Ar Livre, juntamente com espaços que sejam destinados a prática de atividades físicas, contribuem para uma melhoria na saúde e na qualidade de vida de seus frequentadores. Dessa forma ficou evidente a necessidade de programas e projetos de atividade física e saúde e maiores ambientes voltados às atividades físicas para jovens e adultos.

Estes espaços são ideais para prática de atividades físicas e também possuem cunho lúdico, o que em sua maioria das vezes têm êxito na efetivação de ação de promoção de saúde para todos os cidadãos.

## 6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEDIMO-RUNG, A. L.; MOWEN, A. J.; COHEN, D. A. The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health: A Conceptual Model. *Am J Prev Med*, v.28 (2suppl), p.159-168, 2005.

BRAGA, Rafael Kanitz; DALKE, Robson. Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness. Um estudo de caso. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 130*, 2009. <http://www.efdeportes.com/efd130/motivos-de-adesao-e-permanencia-de-praticantes-de-musculacao.htm>

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). Secretaria de Vigilância em Saúde. Plano de ações estratégicas para enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília: MS; 2011.

DRAGO, Diego Crespo; Nível de satisfação em praticantes de musculação; Universidade do Estado de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde e do Esporte – CEFID/UDESC, 2008

GALINDO, Alexandre Gomes; MORAES, Rui Sebastião. Análise dos resultados obtidos no 1º ciclo de conferências do esporte no estado do Amapá: subsídios iniciais visando a elaboração de políticas públicas para o esporte e o lazer. *Revista Cinergis. Santa Cruz do Sul*, v.5, n.2, jul/dez 2004. p. 9-28.

GARRIDO R, MENEZES P. O Brasil está envelhecendo: boas e más notícias por uma perspectiva epidemiológica. *Rev. Bras. Psiquiatria*. 24 (supl.1) : 3-6, 2002.

GARSHAL, RUDIMAR (2013). Motivos para a prática de musculação e os níveis de satisfação dos frequentadores de uma academia ao ar livre do município de Chapecó-SC. Pós-graduação em educação física – atividade física e saúde: Universidade Comunitária Da Região De Chapecó – Unochapecó. Chapecó.

HENRIQUES, Moisés (2013). Atividade física para a saúde: recomendações. *Revista Factores de Risco*, n. 29, p. 36-44.

MAZO, Giovana ZARPELLON et al. (2013). Academias da saúde de Florianópolis: diferenças regionais na percepção dos idosos quanto aos serviços prestados, motivos de ingresso e permanência e nível de atividade física. *Arquivos Catarinenses de Medicina. Florianópolis*, v.42, n.1, p.56-62.

MINAYO, M. C.S; HARTS,Z.M.A; BUSS, P. M. Qualidade de Vida e Saúde: Um debate necessário. *Ciência e Saúde Coletiva*,2000.

Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Política nacional de promoção da saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

PAIVA, G.C. de; PEREIRA, M.T. da S.; ILDEFONSO, R. de O.; GARCIA, A.A.; SANTOS, M.S. dos; MACHADO, J.; DRUMMOND, M.D.M.; Perfil dos usuários das academias populares ao ar livre. Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, v. 14, n.3, p.141-148, 2015. ISSN: 1981-4313

PASCHOL, S.M.P.; Qualidade de vida no idoso: elaboração de um instrumento que privilegia sua opinião. [dissertação de mestrado]. Mestrado em Saúde Pública, Faculdade de Saúde Pública (SP): Universidade de São Paulo; 2001.

PATE, R.R. et al. Physical activity and public health: A recommendation from the center for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA, 1995, 273(5),402-407.

PROMOÇÃO DA SAÚDE: Carta de Ottawa, Declaração de Adelaide, Sundsval e Santa Fé de Bogotá Tradução: Luis Eduardo Fonseca. Brasília: Ministério da Saúde, 1996.

REIS, R.S.; Determinantes ambientais para a realização de atividades físicas nos parques urbanos de Curitiba: uma abordagem socio-ecologica da percepção dos usuários. [Dissertação de Mestrado]. Florianópolis: Centro de Desportos – Universidade Federal de Santa Catarina; 2001.

SANTOS, Laurecy Dias dos. Programa escola aberta e juventude: uma prática de esporte e lazer na escola pública. - <http://www.cbce.org.br/cd/resumos/284.pdf>> Acesso em 16 Set 2016.

SOUZA, C. A. de; FERMINO, R. C.; AÑEZ, C. R. R.; REIS, R. S. Perfil dos frequentadores e padrão de uso das academias ao ar livre em bairros de baixa e alta renda de Curitiba-PR. Rev Bras Ativ Fis Saúde, v.19, n.1, p. 86-97, 2014.

STROZZI, J.B. & GIACOMINI, M. Município saudável Divulgação Saúde em Debate 16: 30-35, Dez.1996.

SURDI, A.C; PADILHA, E. ZAGO, E. LOUZADA L.G.. A prática de atividades físicas em Academia Ao Ar Livre: a percepção dos seus praticantes. Revista Digital. Buenos Aires, Ano 16, Nº 162. Nov 2011.

## ANEXO A

### QUESTIONÁRIO ADAPTADO DE DRAGO (2008), PARA OS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NA ACADEMIA AO AR LIVRE E PARQUES EM BRASÍLIA – DF

#### 1. Sexo

1. Masculino  
 2. Feminino

#### 2. Estrato etário (idade em anos) :

#### 3. Ocupação

1. Estudante  
 2. Aposentado/Pensionista  
 3. Do lar  
 4. Func. público  
 5. Func. privado  
 6. Empresário  
 7. Desempregado  
 8. Outro, qual?

#### 4. Estado Civil

1. Solteiro  
 2. Casado  
 3. Viúvo  
 4. Divorciado/desquitado  
 5. Vivendo com companheiro(a)

#### 5. Qual o principal motivo para a prática de atividade física na academia ao ar livre?

1. Condicionamento físico  
 2. Definição muscular  
 3. Estética  
 4. Hipertrofia muscular  
 5. Recomendação médica  
 6. Redução de peso  
 7. Atividade junto à natureza  
Outro qual? \_\_\_\_\_

#### 6. Há quanto tempo frequenta a academia ao ar livre ou parque para prática de atividades físicas ?

- 1|| De 1 a 3 meses
- 2|| De 3 a 6 meses
- 3|| De 6 meses a 1 ano
- 4|| Mais de 1 ano

**8. Quantas vezes por semana você frequenta a academia ou pratica alguma atividade ao ar livre?**

- 1. Uma
- 2. Duas
- 3. Três
- 4. Quatro
- 5. Cinco
- 6. Seis
- 7. Sete

**9. Quanto tempo, em média, você fica na academia?**

- 1.|| 30 minutos
- 2.|| 1 hora
- 3.|| 1 hora e 30 minutos
- 4.|| 2 horas
- 5.|| 3 horas
- 6.|| Mais de 3 horas

**10. Qual seu nível de satisfação aos seguintes fatores?**

**Segurança e Iluminação?**

- 1. Péssimo
- 2. Ruim
- 3. Regular
- 4. Bom
- 5. Excelente

**Estrutura Pista de caminhada e academia da saúde?**

- 1. Péssima
- 2. Ruim
- 3. Regular
- 4. Bom
- 5. Excelente

**11. Em uma análise geral, como você avalia a academia da saúde e o parque ?**

- 1. Péssimo
- 2. Ruim
- 3. Regular
- 4. Bom
- 5. Excelente

**12. De maneira geral, você notou algum tipo de melhora na sua condição física após iniciar as atividades físicas ao ar livre?**

- Sim  
 Não

**13. Em termos de qualidade de vida e promoção da saúde para a população, você é a favor da maior implementação de espaços para prática de atividades físicas ao ar livre?**

- Sim  
 Não



**ANEXO B****Termo de Consentimento: Coleta de Dados, TCC**

Eu, \_\_\_\_\_,  
RG \_\_\_\_\_, entendo os propósitos,  
metodologia e objetivos desta pesquisa, realizada por **FLORENCE FÉLIX DE  
ANDRADE**, RG 2593576, aluno(a) do Centro Universitário UniCEUB. AUTORIZO o  
uso dos resultados obtidos nesta entrevista para fins de pesquisa. AUTORIZO,  
também, a divulgação pública dos resultados desta pesquisa, e entendo que os  
mesmos não serão usados para fins lucrativos.

Brasília, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2016

---

Assinatura: Sujeito da Pesquisa

---

Assinatura: Promotor(a) da Pesquisa

**ANEXO C**

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** Saúde dos professores de educação física e o autocuidado apoiado.

**Pesquisador:** Hetty Nunes Cavalcante da Cunha Lobo

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 58878916.6.0000.0023

**Instituição Proponente:** Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 1.755.743

## ANEXO D

**CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

**Declaração de aceite do orientador**

Eu, Hetty Lobo , declaro aceitar orientar o (a) aluno (a) Florence Félix de Andrade no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 01 de 09 de 2016.



ASSINATURA



## ANEXO E



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

## CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

## Declaração de Autoria

Eu, Florence Félix de Andrade , declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 24 de Novembro de 2016.

Orientando

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3966-1469

[www.uniceub.br](http://www.uniceub.br) – [ed.fisica@uniceub.br](mailto:ed.fisica@uniceub.br)



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.



## ANEXO F

**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE  
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, Florence Félix de Andrade RA: 21159036 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado *Cidades Saudáveis: a implementação de políticas públicas como proposta de promoção de saúde e qualidade de vida* no dia 17/11/2016 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.



---

ASSINATURA



## ANEXO G



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

## FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Hetty Lobo, venho por meio desta, como orientador do trabalho: *Cidades Saudáveis: a implementação de políticas públicas como proposta de promoção de saúde e qualidade de vida*, autorizar sua apresentação no dia 17/11/ 2016 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Orientador

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF - Fone: (61) 3966-1469

[www.uniceub.br](http://www.uniceub.br) - [ed.fisica@uniceub.br](mailto:ed.fisica@uniceub.br)



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

## ANEXO H



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

### FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho:

*“Cidades Saudáveis: a implementação de políticas públicas como proposta de promoção de saúde e qualidade de vida”*; do aluno (a): Florence Félix de Andrade autorizar sua apresentação no dia 17/11/2016 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Orientador





## ANEXO I



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

## AUTORIZAÇÃO

Eu, **Florence Félix de Andrade** RA: 21159036, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado "*Cidades Saudáveis: a implementação de políticas públicas como proposta de promoção de saúde e qualidade de vida*", autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 24 de Novembro de 2016.

Florence F. Andrade

Assinatura do Aluno

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3966-1469

[www.uniceub.br](http://www.uniceub.br) – [ed.fisica@uniceub.br](mailto:ed.fisica@uniceub.br)



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.



