



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

**Dinamização de Parques Urbanos Para a Prática de
Exercício – O Parque de Boidobra**

Isabel Maria Couto Marçalo

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre na especialidade de

Ciências do Desporto

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Dr.º Dulce Esteves

Covilhã, Novembro 2012

Aos meus pais e irmãos por todo apoio, motivação, esforço e compreensão.

Resumo

Apesar de conhecidos os benefícios da atividade física para a saúde, os níveis de sedentarismo continuam a ser motivo de preocupação, sendo necessário promover e motivar um estilo de vida ativo e saudável (Park, *et al.*, 2011).

Objetivo: Este estudo tem como objetivo dinamizar o parque público de Boidobra e promover a atividade física através da implementação de um programa de atividades para famílias “Familia a Mexer”.

Metodologia: para avaliar as características e níveis de atividade física dos frequentadores do parque, foi utilizado o “System for Observing Play and Recreation in Communities” (SOPARC). Foram realizadas um total de 64 observações (32 antes e 32 após a aplicação do programa) em diferentes períodos do dia, analisando assim o impacto deste mesmo programa. Foi igualmente aplicado um questionário aos frequentadores do parque, questionário internacional de atividade física (IPAQ).

Resultados: Verifica-se que os níveis de atividade física dos frequentadores do parque é aproximadamente 40% de moderado e 25% baixo/sedentário, no entanto o SOPARC mostra que 30,5% é moderada e 69,5% tem um comportamento sedentário no parque. A principal razão para a não participação e a falta de tempo e horários, e o principal objetivo para estar no parque é diminuir os níveis de stress e diversão. 71% e 61% das respostas estavam erradas antes e depois da intervenção respetivamente.

Conclusões: Conclui-se que os programas de intervenção têm uma boa aderência, e que os níveis de atividade nos parques são baixos. Quem mais frequenta os parques são os adultos.

PALAVRAS-CHAVE: atividade física, parques públicos, nível de atividade física, conhecimento atividade física, planos de intervenção.

Abstract

Despite the known benefits of physical activity for health, levels of inactivity continue to be of concern, being necessary to promote and motivate an active and healthy lifestyle (Park et al., 2011).

Objective: This study aims to boost public park of Boidobra and promote physical activity by implementing a program of activities for families.

Methodology: To assess the characteristics and physical activity levels of park goers, was used “System for Observing Play and Recreation in Communities” (SOPARC). We performed a total of 64 observations (32 before and 32 after implementation of the program) at different times of day, thus analyzing the impact of that program. It also used a questionnaire to park goers, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).

Results: It is found that the physical activity levels of the regulars of the park is approximately 40% moderate and 25% low / sedentary, however the SOPARC shows that 30.5% is moderate and 69.5% has a sedentary behavior in the park. The main reason for non-participation is lack of time, and the main purpose for being in the park is to decrease stress levels and fun. 71% and 61% of the answers were wrong before and after the intervention respectively.

Conclusions: We conclude that intervention programs have a good grip, and that activity levels are low in the parks. Who else frequents parks are adults .

KEYWORDS: physical activity, public parks, physical activity level, physical activity knowledge, intervention plans.

Agradecimentos

Embora este trabalho, pela sua finalidade académica, seja individual, há contributos de natureza diversa que não podem e nem devem deixar de ser realçados. Por essa razão, desejo expressar os meus sinceros agradecimentos:

Aos meus pais, Maria da Graça e Venâncio pelo apoio e motivação que sempre me deram, bem como todo o esforço realizado para que isto fosse possível.

Aos meus irmãos, igualmente pelo seu esforço, motivação e incentivo, bem como por todos os momentos de descontração que me proporcionaram.

À Soraia pelo apoio e ajuda que me deu no tratamento estatísticos dos dados, bem como à Joana (Covinhas), pelo apoio que me deu na aplicação dos questionários.

Ao prof. Rui Brás e prof. Kelly O’Hara, pelo apoio e disponibilidade na implementação do programa “famílias a Mexer”.

Agradeço também à prof. Dulce Esteves pela total disponibilidade, apoio e motivação.

Índice

Resumo.....	4
Abstract.....	5
Agradecimentos.....	6
Índice.....	8
Índice figuras.....	9
Índice tabelas.....	10
Introdução.....	11
Revisão da bibliografia.....	12
Inatividade física.....	12
Necessidade de intervenção para o aumento da atividade física.....	13
Potenciais dos parques públicos.....	15
Planos de intervenção para promover atividade física em parques públicos.....	17
Objetivos, questões e justificações.....	22
Atividades desenvolvidas no parque (explicação).....	25
Caracterização do parque.....	27
Metodologia.....	28
SOPARC.....	28
Questionário.....	29
Análise de dados.....	31
Resultados.....	32
Questionário.....	32
Amostra.....	32
Nível atividade física.....	32
IMC.....	33
Nível participação em atividades existentes.....	33
Causas da não participação.....	34
Objetivos para estar no parque.....	35
Conhecimento sobre a atividade física.....	37
SOPARC.....	40
Observações adicionais.....	43
Discussão.....	43

Atividades desenvolvidas.....	43
Características dos frequentadores do parque.....	43
Nível de atividade física.....	46
Objetivos para estar no parque.....	47
Conhecimento sobre a atividade física.....	48
Conclusões.....	49
Estudos futuros.....	51
Bibliografia.....	52
Anexos.....	57

Índice de figuras

Figura1: Planta parque.....	27
Figura2: nível de atividade física (parque).....	32
Figura3: IMC.....	33
Figura4: Como prefere praticar atividade física.....	37
Figura5: Como avalia o conhecimento da atividade física.....	38

Índice de tabelas

Tabela1: Questões, hipóteses e justificação.....	23
Tabela2: Nível de participação em atividades físicas ou desportivas.....	34
Tabela3: Causas da não participação.....	35
Tabela4: Nível de importância dos objetivos associados à atividade física (parque).....	36
Tabela5: Fontes de informação sobre a atividade física.....	39
Tabela6: Sexo, faixa etária e nível de atividade física (SOPARC).....	40
Tabela7: Condições do parque durante as observações.....	41

Introdução

A atividade física desempenha um papel fundamental na saúde na qualidade de vida da população (Troiano, *et al.*, 2008).

No entanto os níveis de sedentarismo e obesidade aumentam, sendo que em Portugal cerca de 87% da população tem um comportamento sedentário não atingindo assim os benefícios da atividade física para a sua saúde, e cerca 53% da população com idade superior a 25 anos e 2,2% com menos de 18 anos tem excesso de peso (Sociedade Portuguesa para o estudo da Obesidade, 2008).

Como tal é necessário desenvolver estratégias, que motivem, incentivem e facilitem o acesso à atividade física da população. Neste sentido os parques públicos desempenham um papel fundamental, uma vez que são acessíveis a toda a população (baixo custo) (Tester, Baker).

Posto isto, é importante desenvolver programas de atividade física em parques públicos, acessíveis a toda a população e que abranja todas as faixas etárias, de modo a permitir um aumento no nível de atividade física e o desenvolvimento de hábitos de vida saudável, este trabalho tem como objetivo estudar um parque urbano e realizar uma intervenção que permita aumentar a participação no exercício e que conduza à aquisição de um estilo de vida mais ativo, e consequentemente mais saudável.

Revisão da literatura

Inatividade física

Nos últimos anos verificou-se nos países desenvolvidos um aumento drástico do excesso de peso e da obesidade, tendo sido considerada uma epidemia em 1988 pela Organização Mundial de Saúde (Thibault *et al.*, 2010; Loprinzi e Trost, 2010).

A obesidade é um problema multifatorial, que resulta de uma mudança social, económica e no ambiente físico, que levou a um desequilíbrio energético na população através da redução dramática da atividade física e mudanças nos padrões dos hábitos alimentares, sendo também nos jovens, influenciada pela obesidade parental (Thibault, *et al.*, 2010; Kelly, *et al.*, 2006),

Cerca de 87,8% da população portuguesa tem um estilo de vida sedentário, sendo que entre 80,8% e 95% das mulheres e entre 68,4% e 90,2% dos homens tem um nível de atividade física de baixa intensidade, ou não participam em nenhuma atividade física (Camões e Lopes, 2008).

Das crianças até aos 6 anos, 13,6% do sexo masculino e 20,4% das raparigas têm excesso de peso, e 6,5% e 6,9%, respetivamente têm obesidade. Entre os 6 e os 10 anos, a percentagem de excesso de peso no razes variam entre os 14,7% e 30,5%, e nas raparigas 16,5% e 29,1%, sendo que a obesidade afeta entre 5,3% a 13,2% dos rapazes e 6,4 e 12,6 das raparigas. Dos 13 a 14 anos, adolescentes), o excesso de peso afeta 16,9% dos rapazes e 16% das raparigas, e a obesidade afeta cerca de 11,35 dos rapazes e 9,2% das raparigas (Fialho e Almeida, 2008).

O sedentarismo e a obesidade, tem vindo a crescer nas últimas décadas (Costa *et al.*, 2009), e são conhecidos pelo efeito negativo na saúde física e mental dos indivíduos (Park, *et al.*, 2011; Dahmann, *et al.*, 2010), e a participação regular em atividades desportivas contraria estes efeitos negativos, pois tem benefícios para a saúde incluindo bons resultados na saúde mental e diminuição do risco de obesidade (Beets, *et al.*, 2009).

Necessidade de intervenção para aumentar o nível de atividade física

Para combater o sedentarismo e a obesidade, a atividade física tem sido recomendado como um meio para lidar com estes e muitos outros problemas de saúde (Park, *et al.*, 2011), como tal o aumentar o número de crianças e adolescentes que praticam atividade física regular é uma prioridade para a saúde.

Segundo Gaspersen, *et al.*, (1985, cit in Pitanga, 2002), pode-se entender por atividade física, qualquer movimento corporal produzido pela musculatura-esquelética e que requer um gasto energético, tendo esta, influencias biopsicossociais, culturais e comportamentais, como por exemplo; desportos coletivos e/ou individuais, danças, jogos, deslocamentos, tarefas laborais e domésticas, etc.

Desenvolver e manter atividade física regular e uma alimentação saudável contribui para diversos resultados positivos na saúde, como a manutenção ou perda de peso, melhoria da saúde músculo-esquelética, diminuição de doenças cardiovasculares (por exemplo a doença arterial coronária e hipertensão), diabetes e osteoporose (Bauer, *et al.*, 2010; Troiano *et al.*, 2008; Finkelstein, *et al.*, 2008; Wilson, *et al.*, 2010).

Vários estudos também mostram que um envolvimento ativo no desporto e no exercício físico tem efeitos benéficos relacionados com o bem-estar psicológico, com a autoestima e sensação de controlo, aptidão física, menor risco de comportamentos negativos para a saúde, como o uso de fumo e álcool e longevidade (Biddle, 1993; Gilroy, 1989; Hagberg, 1990; Escobedo, Marcus, Holtzman, e Giovino, 1993; Paffenbarger, Hyde, Wing, e Hsieh, 1986; cit in Vilhjalmsson, e Kristjansdottir, 2003). No entanto os jovens atualmente não são suficientemente ativos para alcançarem os benefícios físicos e mentais que a atividade trás para a sua vida (Troiano *et al.*, 2008).

Wang *et al.*, (2004; cit in Finkelstein, *et al.*, 2008), sugere que programas de atividade física eficazes podem inclusivamente levar a uma redução de custos ao nível da saúde, por exemplo na medicação, podendo esta ser significativa.

A atividade física pode ser praticada por diversas razões, pode envolver uma variedade de significados mentais e experiências sociais e pode ser realizado nos mais variados contextos (Laitakari, e Millunpalo, 1998). Não se podendo desprezar a sua importância no lazer e como fator de integração social. (Mota, 2009).

A atividade física enquanto fenómeno orientado para a realização do sujeito, parece ser um domínio onde a sociedade tem ganho uma maior consciencialização. Nessa medida, tem sido associado àquilo que é favorável e condizente com os aspetos mais elevados do nível de qualidade de vida do sujeito, isto é, o seu bem-estar (Mota, 2009).

Para uma promoção hábil da saúde relacionada com a atividade física, é necessário muito trabalho sistemático e é requerido muito tempo gasto para uma mudança de hábito duradoura, principalmente com sedentários. É também importante que o promotor ajude deliberadamente pessoas a escolherem uma atividade com maiores probabilidades de sucesso em termos comportamentais (Laitakari, e Millunpalo, 1998).

Para lidar com a inatividade física também devem ser implementadas intervenções eficazes em ambientes comunitários. As direções gerais de saúde também são importantes organizadores para a promoção e intervenção da atividade física. O seu papel é crucial devido à sua capacidade para avaliar os problemas de saúde pública, desenvolver programas ou políticas apropriadas e garantir que estes são eficazmente emitidos e implementados (Brownson, 2007). O pessoal médico também se devem envolver para promover e participar nos esforços para a educação das crianças, e os pais por meio continuo de orientação antecipatória, também sobre hábitos alimentares saudáveis, devendo trabalhar em conjunto com professores e auxiliares da escola, devendo também encorajar todas as crianças a praticar atividade física e desportos independentemente do seu estatuto (Thibault, *et al.*, 2008)

Assim, conclui-se que há uma urgente necessidade de implementar programas que promovam um aumento dos níveis de atividade física, acessíveis a toda a população

Potencialidades dos parques públicos

Como já foi referido, para atingir o objetivo do aumento dos níveis da atividade física de toda a população, os governos têm um papel importante a desempenhar a todos os níveis na iniciação, coordenação e implementação de políticas públicas que promovam a atividade física, melhorando os ambientes e proporcionando um aumento das oportunidades de acesso para toda a população (Bull, *et al.*, 2004).

Para a implementação de políticas mais eficazes é necessário, que para além de aspetos associados aos indivíduos, como autoeficácia, interesse e suporte social, o acesso a espaços e locais para a prática, como parques públicos ao ar livre (Sallis *et al.*, 2006, *cef in*, Silva, *et al.*, 2009; Coalter, 2007; Pitanga, 2002). As políticas incorporam preocupações sociais: as perceções de risco pessoal (medido através do crime de vizinhança e acidentes de trânsito) e / ou a qualidade dos parques locais (medido através tamanho do parque) podem limitar a acessibilidade e equidade do ambiente construído (*cef in* Cutts, *et al*, 2009).

Os parques públicos são uma importante fonte de atividade física, e, embora a presença de um parque não garante que as pessoas se vão envolver na prática de atividade física, estes oferecem a oportunidade para recreação com pouco ou nenhum custo (Tester, *et al*, sd), sendo frequentados por um grande número de sujeitos que praticam desde atividades com baixo gasto energético até atividades de elevadas intensidades (Abercrombie *et al.*, 2008). As pessoas e de menor nível socioeconómico têm sido em maior risco de excesso de peso (Tester, *et al*, sd), sendo que espaços ao ar livre proporcionam a possibilidade de aumentar o nível de atividade física sem grandes custos, permitindo uma participação mais equitativa de toda a população (Mowen e Baker, 2009).

Apesar de todo o potencial que os parques públicos possuem para a prática de exercício pouco se sabe sobre como promover diferentes tipos de atividade física nestes espaços (Boone-Heinonen, *et al*, 2009).

O facto da prática da atividade física ser frequente em parques urbanos fez com que diferentes áreas científicas (saúde pública, arquitetura, urbanismo, recreação,

psicologia) unissem esforços e sugerissem que tais locais são propícios para a adoção de um comportamento ativo (Abercrombie *et al.*, 2008)

Evidências têm demonstrado que os diferentes atributos físicos e sociais presentes nos espaços ao ar livre, incluindo os parques, estão associados com a prática da atividade física (Bedimo-Rung *et al.*, 2005). Como tal, o conhecimento sobre os fatores que estimulam (facilitadores) e inibem (barreiras) a realização de exercícios em ambientes de lazer, como parques públicos é importante.

Os facilitadores para a prática desportiva num parque passam pela beleza e localização geográfica, pista de caminhada/corrida, equipamentos disponíveis, estacionamento, beleza arquitetónica das estruturas construídas, programas públicos e cartazes informativos sobre exercícios físicos, segurança pública e regulamentação do trânsito nas imediações do parque, comportamento dos usuários, apoio e incentivo de amigos e o valor atribuído ao parque pela comunidade (Silva, D., Petroski, E., Reis, R., 2009; Brownson, *et al.*, 2009). No entanto Ries, *et al.* (2009), verificou que a qualidade percebida está associada ao uso do parque, mas a qualidade do parque não foi associada com a atividade física (Ries, A., *et al.*, 2009).

No entanto para além das barreiras ambientais, estudos mostram que as barreiras e os facilitadores para a prática da atividade física podem também ser de aspetos pessoais e sociais (Scott; Jackson, 1996; Fahrenwald; Walker, 2003; Reichert *et al.*, 2007), e variam com as características sociodemográficas, o nível socioeconómico e a faixa etária (Silva, *et al.*, 2009).

Chinna *et al.* (2005), verificou igualmente que uma das principais causas de não participação na atividade física é a falta de tempo, baixa motivação e uma autoimagem negativa, mas que as estas variam com a faixa etária, aspetos pessoais, sociais, ambientais e demográficos (Scott e Jackson, 1996; Fahrenwald e Walker, 2003; Reichert *et al.*, 2007)

No entanto, as barreiras e os facilitadores identificados num parque público são específicos/ variam com a localização geográfica, pois as poucas evidências mostraram que a depender de características sociais, demográficas e regionais, específicas de cada local, estes fatores inibidores ou estimuladores podem assumir diferentes formas de perceção (Silva, *et al.*, 2009).

Por exemplo, Nicholls (2001) (cef in Cutts, *et al.*, 2009) constatou que os bairros de menor rendimento, minorias, crianças com menos de 18 anos de idade, e aqueles que

vivem em habitações mais densas eram todos mais propensos a viver perto de parques em Bryan, Texas. Em Los Angeles, comunidades minoritárias têm melhor acesso aos parques (Cutts, B., *et al*, 2009). Os modificadores sociais (segurança de tráfico, crime, e qualidade de recursos) desses recursos podem criar barreiras ao uso regular da rua e dos parques como um local para o desporto (Cutts, *et al*, 2009).

Ferrar. *et al*, (2010), realizaram um estudo em São Paulo em que tinha como objetivo analisar o nível de atividade física, estágios de comportamento e nível de conhecimento dos frequentadores de parques públicos do município de São Paulo. Eles verificaram que o nível de atividade física varia com a ocupação profissional do individuo, mas que de um modo geral, os frequentadores de parques publicou do município de São Paulo têm um elevado nível de atividade física e um baixo nível do conhecimento sobre o impacto positivo da atividade física tem na saúde.

Da revisão da literatura sobre a importância dos parques públicos no nível de atividade física das populações, conclui-se que: os parques são espaços de excelência para a prática de atividade física, permitindo a prática de exercícios a pessoas de todas as idades, etnias, estatutos sociais e culturais; que os principais fatores que facilitam a prática de exercício nos parques são a beleza e localização geográfica, pista de caminhada/corrida, estacionamento, equipamentos disponíveis, programas públicos, cartazes informativos sobre exercícios físicos, segurança, comportamento dos frequentadores; os fatores que dificultam a prática de exercícios no parque são a falta de tempo, a falta de motivação e uma imagem negativa da autoimagem.

Planos de intervenção para promoverem a atividade física em parques públicos

As intervenções devem incluir uma vasta gama de estratégias de apoio informacionais, comportamentais e sociais bem como abordagens que incluam ambientes físicos e política (Brownson, *et al.*, 2008).

Abordagens ecológicas e comportamentais para a compreensão da atividade física apoiam-se fortemente na avaliação dos ambientes físico e social em que a atividade ocorre (Mckenzie, 2010).

As campanhas de promoção para aumentar a prática desportiva tem a necessidade de enfrentar cinco determinantes diretos do desporto: controle comportamental percebido; habilidades comportamentais; intenção comportamental; incentivando o hábito da atividade física, e a criação de apoio social, incentivando a prática desportiva regular (Cortia, e Donovan, 2002).

Cohen, *et al.* (2010), verificou que a observação de atividades organizadas, que foram ou não patrocinadas pelo parque em si, parecem ser responsáveis por atrair a maioria das pessoas, incluindo um grande número de espectadores aos eventos desportivos. Independentemente dos orçamentos, a orientação para o mercado de gestão tem o potencial de aumentar o uso do parque, sendo que estudos anteriores têm demonstrado que a falta de consciencialização dos programas do parque é uma importante barreira à sua utilização. Os parques servem atualmente uma fração da população local, no entanto estes têm programas limitados, visando principalmente as crianças, como tal é necessário o desenvolvimento de programas e atividades que chamem adultos e famílias inteiras. Mais apoio público para parques públicos e de programação, pode ser favorecida se forem prestados mais serviços. Isso pode explicar por que é que os parques mais movimentados tinham uma menor percentagem de usuários ativos.

Um outro fator em consideração na mudança de hábitos e de estilos de vida é o papel que os pais desempenham nas opções dos filhos e em como os podem ajudar a optar por um estilo de vida mais ativo. Os familiares, principalmente os pais, desempenham um papel fundamental no desenvolvimento dos comportamentos saudáveis das crianças, no entanto, os mecanismos de influência parental continuam pouco estudados e fracamente compreendidos. Isto inclui a genética, modelagem direta, comportamento gratificante desejável e castigar ou ignorar comportamentos indesejados, estabelecer ou eliminar barreiras, fornecer recursos para a execução de comportamentos, e empregando procedimentos de autoridade parental para ajudar as crianças a desenvolver capacidades de autocontrolo (Trost, *et al*, 2003).

Segundo Bull, *et al.*, (2004) foram identificados vários critérios específicos para o sucesso de políticas e planos de ação para aumentar o nível de atividade física, nomeadamente: a adoção de uma abordagem compreensiva usando múltiplas estratégias (por exemplo, a orientação individual e intervenções ambientais) visando diferentes grupos da população; trabalhar a diferentes níveis (local, distrital e nacional, bem como toda a comunidade e ao nível do ambiente físico); desenvolver políticas e planos de ação através de várias agências, trabalhando através de coligações, alianças e parcerias (por exemplo, envolver o governos, instituições não governamentais, bem como parceiros relevantes do setor privado); integrar a política de atividade física dentro de outras disciplinas relacionadas, como a saúde, a nutrição, o ambiente, transportes.

Cohen, *et al*, (2012), avaliaram o impacto de equipamentos de ginásio ao ar livre em 12 parques que serviam diferentes populações, no qual utilizaram o SOPARC para avaliar e estimar o dispêndio de energia antes e depois da instalação dos instrumentos. Estes observaram que o uso dos parques nos quais foram implementados os equipamentos aumentou mais do que nos que não foram colocados os equipamentos, no entanto a diferença não foi significativa. Os autores verificaram que o número de frequentadores e o dispêndio de energia nos parques que foram equipados aumentou, sendo com mais sucesso nos parque com facilidades limitadas.

Simon *et al* (2006), aplicou o ICAPS ("Intervention Centred on Adolescents Physical activity ans Sedentery behaviour"), para prevenir o ganho de peso e os riscos cardiovasculares, pela promoção de atividade física com ênfase na atividade física recreacional e diária. O programa envolveu múltiplos parceiros, com uma duração de seis meses) com três objetivos; mudar as atitudes através de debates e acesso a atividades atrativas durante os intervalos da escola e depois da escola; incentivar o apoio social; e providenciar condições ambientais que permitam a atividade física. eles verificaram uma elevada taxa de participação nas atividades físicas e um aumento da atividade física e a diminuição de um comportamento sedentário.

Tester e Baker (2009), realizaram um estudo em que examinam as visitas e o nível de atividade física em dois parques de São Francisco, que foi renovado de campo, um dos quais era parte de uma iniciativa para melhorar o parques e o envolvimento da família dos jovens. A recolha de dados foi feita com recurso ao SOPARC. A

intervenção com os campos em ambos os parques aumentou o número de visitantes de quase todas as faixas etárias, verificando-se também um aumento significativo em todos os níveis de atividade física

Choen, *et al.*, (2009), avaliaram o impacto do melhoramento dos parques no seu uso e atividade física, recorrendo ao SOPARC e entrevistas aos frequentadores do parque. No geral o uso do parque e a atividade física diminuiu em ambos os parques de intervenção e controlo, concluindo assim que o melhoramento dos parques pode não resultar automaticamente num aumento do uso e atividade física, especialmente quando a programação diminui. Logo os equipamentos não são assim tão importantes se não houver dinamização.

A Task Force (ANO), desenvolveu um estudo, que indica as recomendações nas intervenções que comunidades, formadores de polícias, e os prestadores de saúde pública podem implementar para aumentar a atividade física. Foram selecionados três tipos de intervenções que foram englobadas em três largas estratégias para aumentar a atividade física; abordagens informais, abordagens comportamentais e sociais, e abordagens ambientais e políticas. As intervenções fortemente recomendadas foram as campanhas à escala comunitária, solicitação de pontos de decisão, educação física baseada na escola, programas adaptados individualmente de mudanças de comportamentos saudáveis, intervenções de suporte sociais na definições da comunidade e criação ou melhoria do acesso a locais para a atividade física, combinadas com atividades informativas de sensibilização. Sendo também estas as intervenções que apresentam melhores resultados relativamente ao aumento da atividade física.

Desta revisão da literatura sobre intervenções realizadas em parques públicos, com vista a aumentar o nível de atividade física pode concluir-se que, os parques com atividades físicas estruturadas, têm maiores probabilidades de promover a atividade física (Cohen *et al*, 2012).

Os equipamentos para a pratica de atividade física são importantes (Cohen, *et al* 2012), mas por si só não aumentam o nível de atividade física (Cohen, a., *et al*, 2009).

Os programas de promoção e incentivo da pratica da atividade física devem ter principalmente como público alvo as famílias (Cohen, *et al*, 2010), pois os programas desenvolvidos apenas promovem a participação das crianças, e ao ser para toda a

família promove também a participação dos adultos em atividades físicas, sendo que os pais também desempenham um papel fundamental na mudança de hábitos de vida dos seus filhos, quer a ultrapassar barreiras, como a dar o exemplo.

O SOPARC foi dos instrumentos de avaliação mais usados pelos estudos, de modo a avaliar o efeito de uma intervenção para a promoção da atividade física.

Objetivos e Questões da Investigação

Este trabalho tem como objetivo estudar um parque urbano e fazer uma intervenção que permita aumentar a participação no exercício e que conduza à aquisição de hábitos de vida mais ativa e logo mais saudável. As conclusões retiradas da literatura permitiram a realização desta intervenção.

A partir deste objetivo geral, estabeleceram-se os seguintes objetivos específicos:

Objetivo 1.

Caracterização de um parque público, em termos da sua utilização para a atividade física (utilização do instrumento de observação SOPARC);

Objetivo 2.

Organização de uma intervenção no parque, através da organização de um programa de atividades e o conhecimento sobre a atividade física adequada à saúde, com vista a aumentar o nível de atividade física, tendo como público-alvo as famílias;

Objetivo 3.

Avaliar os efeitos da intervenção;

- a) Na atividade de parque (SOPARC);
- b) No nível de conhecimento das pessoas sobre a atividade física;

Tabela 1: Questões, hipóteses e justificação

Questões	Hipóteses	Justificação
Q1. Com base nos objetivos estabelecidos, que tipos de atividades se podem desenvolver num parque?	As atividade gratuitas e que permitam uma participação de indivíduos de diferentes faixas etárias	Parra, et al (2010), verificou que o número de frequentadores de um parque público aumenta quando existem atividades gratuitas. Sendo também que devem permitir a participação dos mais diversos indivíduos e faixas etárias (Cohen, D., et al, 2010).
Q2. As características dos frequentadores do parque (género, idade, IMC, profissão) alteraram com a intervenção?	Não se verificam diferenças significativas nas características dos frequentadores do parque	A bibliografia indica que a utilização de um espaço público varia de acordo com a situação socioeconómica da população, e que os principais frequentadores do parque são os moradores locais (Bedimo-Rung et al., 2005).
Q3. Os objetivos para a deslocação ao parque alteraram com a intervenção?	Não se verificam diferenças significativas	Chiesura (2002), verificou que os objetivos para as deslocação a um parque diferem com a faixa etária, e não são esperam alterações nas características dos frequentadores.

<p>Q4. A participação em atividades físicas e o nível de atividade física alterou com a intervenção?</p>	<p>O nível de atividade física não altera.</p>	<p>Pela bibliografia pode se verificar que todos os programas de promoção da atividade física tinham uma longa duração (sendo o mínimo encontrado de 6 meses).</p>
<p>Q5. O conhecimento sobre a atividade física e a sua percepção e fontes de informação alterou-se com a intervenção?</p>	<p>Não se verificam diferenças significativas.</p>	<p>No decorrer das atividades, não foi possível promover corretamente o aumento do conhecimento da atividade física, tendo sido apenas aplicado nas duas primeiras sessões em que as perguntas e informações sobre a atividade física estava mais vocacionado para as crianças.</p>

Atividade desenvolvidas no parque (explicação)

O programa das atividades tem como objetivo promover a atividade física de modo a que a população se torne mais ativa.

O público-alvo desta intervenção foram as famílias de modo permitir a participação de indivíduos das mais diversas faixas etárias (Cohen, *et al*, 2010).

Os exercícios tinham como objetivo desenvolver as valências da aptidão física, como a flexibilidade, a força, a coordenação motora e cardiorrespiratórias (ACSM), e de modo a que pudessem ser realizados por indivíduos de diferentes faixas etárias (famílias).

Flexibilidade é a capacidade das articulações ou conjunto de articulações se moverem na sua completa amplitude sem causar lesões ou dor (ACSM).

Força ou resistência muscular é a capacidade de contração dos músculos (ACSM).

Cardiorrespiratória é a capacidade funcional do coração, pulmões e dos músculos em relação às exigências específicas do exercício, como correr e andar de bicicleta (ACSM).

A coordenação motora é uma interação coerente do sistema músculo-esquelético, nervoso e sensorial, com o objetivos de realizar ações motoras equilibradas e precisas, e recções rápidas adaptadas às exigências específicas da situação que exige uma medida de força adequada que determine a velocidade e amplitude do movimento, seleção adequada dos músculos que influencia a orientação do movimento, e uma capacidade de variar rapidamente entre tensão e relaxação muscular (Kiphard e Schilling, 1970; cit in Lopes, *et al.*, 2003).

Estes promoveram também a competição, no sentido de haver uma equipa vencedora, tiveram uma componente lúdica, de modo a promover a diversão e satisfação e promoviam o trabalho de equipa, de modo a que se consigam coordenar para atingir o objetivo da atividade, valências de importância para o desenvolvimento futuro das crianças.

As atividades desenvolvidas, eram constituídas por aula de aeróbica, diversos circuitos, escolinhas de futebol, basquetebol e de karaté. (ver anexo)

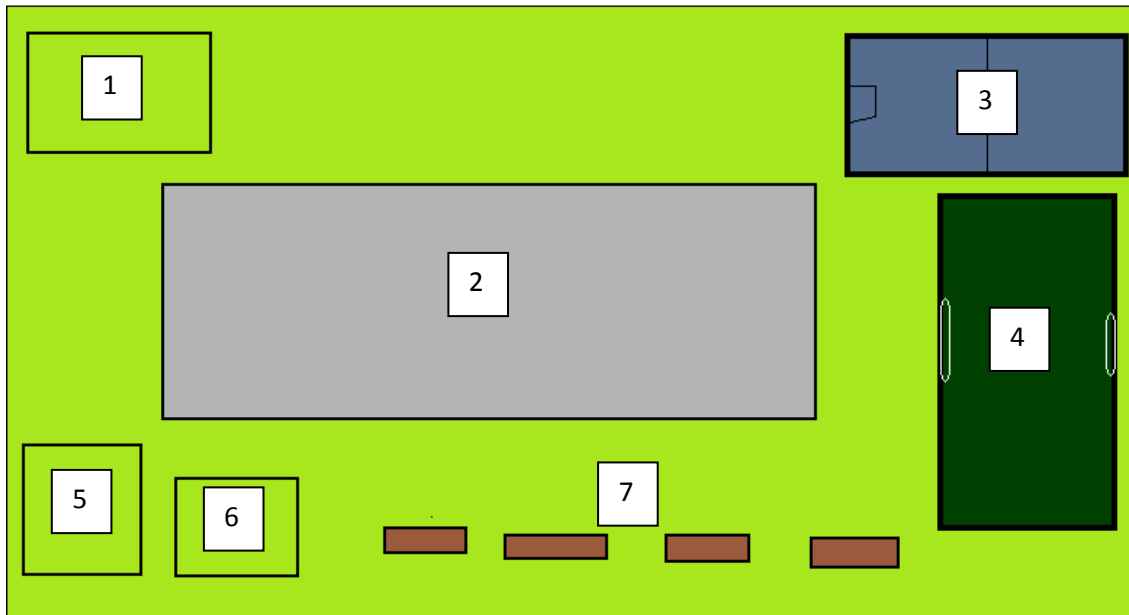
O programa de promoção de atividade física teve a duração de 4 semanas, devido ao curto espaço de tempo para a realização deste trabalho.

As atividades decorreram nos domingos de maio (6, 13, 20 e 27 de maio) entre as 16:30h e as 19h.

Caracterização do Parque

O parque situa-se na freguesia de Boidobra, Concelho da Covilhã.

Este está dividido em várias áreas, com objetivos de lazer diferentes, sendo elas:



Zona1: Máquinas de manutenção;

Zona2: Estacionamento;

Zona3: Campo ténis e basquetebol;

Zona4: Campo de futebol;

Zona5: Baloços;

Zona6: Bar;

Zona7: Piquenique.

Metodologia

SOPARC

De modo a verificar o efeito da intervenção do programa de promoção de atividade física recorreu-se ao SOPARC (Sistema de Observação de Atividade Física e Lazer em Comunidades).

A observação sistemática supera outras medidas de atividade física por ser capaz de fornecer dados contextualmente ricos sobre o meio ambiente, e tem as vantagens de flexibilidade, alta validade interna, a inferência de baixo, e os encargos baixos (Mckenzie, 2010).

As desvantagens incluem custos de pessoal, necessidade de treino dos observadores e calibração, inacessibilidade a determinados ambientes. A observação sistemática é particularmente importante na avaliação da atividade física relacionada à saúde em pesquisa e no planeamento e avaliação de programas (Mckenzie, 2010).

O SOPLAY avalia características da atividade na área (por exemplo, usabilidade, acessibilidade, supervisão, equipada, estruturada).
expande SOPLAY para estudar a atividade física de lazer em parques e centros de recreação (Mckenzie, 2010).

O SOPARC foi desenvolvido para obter informação direta sobre a comunidade que utiliza o parque, incluindo características relevantes do parque e dos seus utilizadores. Este fornece uma avaliação do nível de atividade física, género, tipos de atividades, e estimar as idades dos frequentadores do parque. Adicionalmente, fornece informação sobre as atividades individuais do parque, como os seus níveis de acessibilidade, usabilidade, supervisão, e organização (McKenzie, e Cohen, 2006).

Relativamente ao grupo da faixa etária considerou-se crianças desde a infância até aos doze anos, adolescentes dos treze aos 20 anos, adulto dos vinte e um aos cinquenta e nove anos e idoso dos a partir dos sessenta anos (McKenzie, e Cohen, 2006).

O nível de atividade dos frequentadores do parque, foi classificada como:

- ✓ Sedentário - indivíduos que estão deitados, sentados ou piquenique
- ✓ Caminhar - indivíduos que estão a caminhar a um ritmo baixo
- ✓ Vigoroso - Indivíduos que estão envolvidos numa atividade mais vigorosa do que uma caminhada normal (por exemplo, aumentando a frequência cardíaca levando-os a suar, como corrida, máquinas de manutenção). (McKenzie, e Cohen, 2006).

As observações foram realizadas em quatro períodos do dia diferentes, (manhã 7:30h, almoço 12:30h, tarde 15:30h e noite 18:30h), e em cada período foram feitas duas observações com intervalos de trinta minutos (McKenzie, e Cohen, 2006).

Os frequentadores que chegavam ao parque depois de iniciadas as observações ou que o abandonavam antes do início das observações não eram contabilizados.

Foram realizadas observações antes da organização do programa de atividades, de modo fosse possível verificar as características dos utilizadores do parque, de modo a verificar que tipo de atividades é que deveriam ser desenvolvidas para dinamizar o parque e promover a atividade física.

De modo a verificar se o número de utilizadores bem como as suas características alteraram com a organização das atividades foram realizadas também observações depois do programa “Famílias a Mexer”.

Questionário

De modo a complementar a avaliação do efeito da Intervenção de promoção de atividade física ao ar livre, feita através do instrumento SOPARQ, fez-se também um questionário aos utilizadores do parque antes e depois da Intervenção.

O questionário consistia em 5 Partes, com um total 72 perguntas.

A primeira parte pretende avaliar o nível de atividade física dos utilizadores do parque, usando-se para isso o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), validado por Craig, 2003, para Portugal.

A segunda parte pretende avaliar o nível de participação nas atividades de exercício existentes na cidade, bem como as causas de não participação nessas

atividades. As causas de não participação avaliadas sendo as causas estudadas retiradas da bibliografia (Owen *et al*, 2000; Sallis *et al*, 2000, ACSM, 2009).

A terceira parte pretende avaliar os objetivos associados à prática de atividades físicas em parques públicos, sendo os objetivos estudados os mais referenciados pela literatura como influentes da prática de AF (Ryan *et al.*, 1997; Cropley *et al.*, 2003, ACSM, 2009).

A quarta parte pretende avaliar o conhecimento do nível de AF que se deve praticar, de acordo com as recomendações internacionais (ACSM, 2009). Esta avaliação foi feita com base na metodologia descrita por Bennet, 2009. Pretende-se também avaliar a perceção de conhecimento, sobre AF.

Finalmente, pretendem avaliar-se as principais fontes de informação sobre AF usadas (Pennbridge *et al*, 1999; Dumitru *et al.*, 2007; Pinheiro *et al.*, 2011).

O quinto campo refere-se à caracterização da amostra, onde se pergunta a idade, género, peso, altura, estado civil, escolaridade e profissão.

O questionário foi constituído por perguntas fechadas, usando uma escala de Likert de 1-5 com o significado 1 – discordo completamente e 5 – concordo completamente; 1- nunca e 5- muitas vezes; 1- muito insatisfeito e 5- muito satisfeito; 1- nada importante e 5- muito importante; 1- Nada interessante e 5- muito interessante; 1- Muito pouco saudável e 5- Muito saudável.

A fiabilidade do questionário foi estabelecida usando diferentes procedimentos, nomeadamente, usou-se um painel de especialistas, constituído por um especialista (Professor Doutor) em desenvolvimento de questionários para estudos de mercado, dois especialistas em ciências do desporto e um especialista em gestão do conhecimento da Universidade da Beira Interior para estabelecer a coerência, objetividade e clareza das questões, bem como a avaliação se os itens mediam os parâmetros que de facto se pretendem avaliar.

Análise de dados

A análise de dados foi feita com a utilização do programa do SPSS versão 19, para a análise estatística, análise descritiva (média, desvio padrão e frequência) e comparação das médias dos resultados dos inquéritos antes e depois da intervenção, tendo sido também utilizado o teste ANOVA com intervalo de significância $p < 0.05$.

Também foi utilizado o Excel para introdução dos dados e tratamento gráfico do SOPARC.

Resultados

Inquéritos

Amostra

Foram aplicados um total de 177 inquéritos aos frequentadores do parque, sendo 77 antes foram aplicados antes da intervenção e 100 após a intervenção no parque.

A amostra é constituída por 177 indivíduos (inquiridos) com idade compreendida entre os 18-76 anos ($\pm 30,13$ anos), dos quais 43,5% são do sexo masculino e 56,5% do sexo feminino. Relativamente ao estado civil, 62,10% da amostra são solteiros e 30,5 % é casado ou vive em união de facto.

Quanto à escolaridade, 52% tem o ensino secundário/ curso médio e 15,8% tem licenciatura. Sendo que 48,3% da trabalha por conta de outrem, 36,4% é estudante e 9,1% é desempregado.

Nível de atividade física

O primeiro grupo de questões da investigação (Q1 à Q7) teve como objetivo avaliar o nível de atividade física dos frequentadores do parque nos últimos sete dias, sendo assim possível obter resultados que permitissem uma comparação do nível da atividade física antes e depois da intervenção no parque.

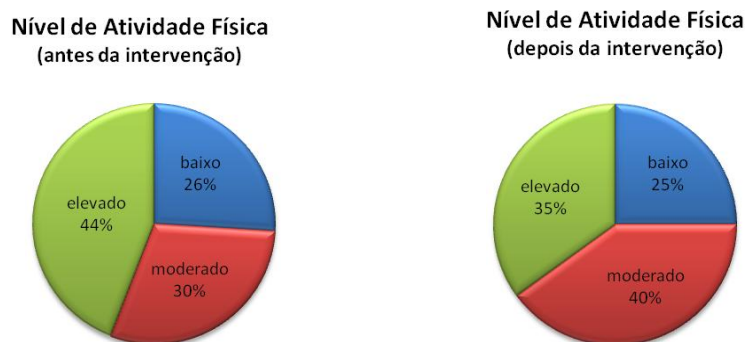


Figura2: Nível de atividade física (questionários)

Como se pode observar na figura2, existem algumas diferenças não significativas nos níveis de atividade física da amostra, antes e depois da intervenção.

Antes da intervenção 44% da amostra tinha um nível de atividade física elevado, enquanto que após a intervenção verificou-se uma diminuição para 35%, contrariamente o nível de atividade física moderado aumentou de 30% (antes da intervenção) para 40% após a intervenção no parque. O nível de atividade física baixo, manteve-se muito semelhante, verificando-se apenas uma diminuição de 1% (de 26% para 25%).

Índice de Massa Corporal (IMC)

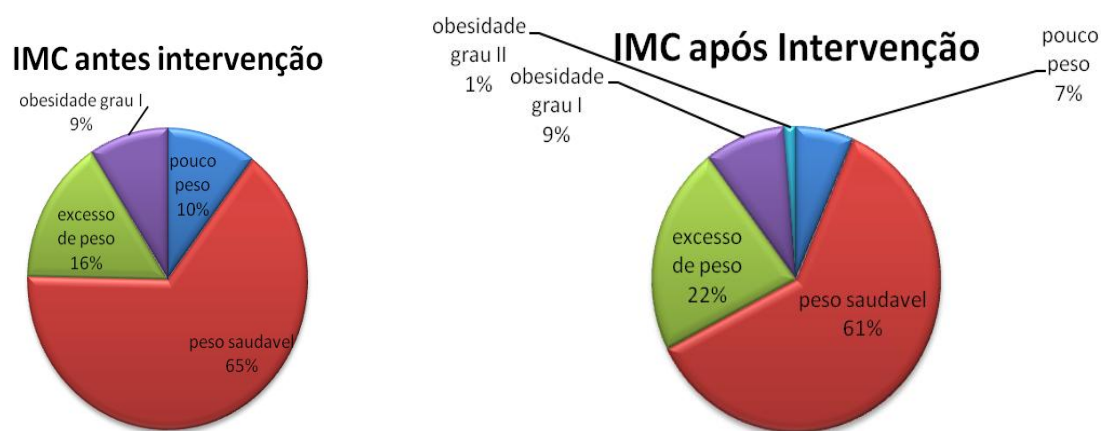


Figura3: IMC

Como se pode verificar na figura3, o índice de massa corporal antes e depois da intervenção é muito semelhante, não havendo diferenças significativas, no entanto, após a intervenção verifica-se um aumento dos frequentadores com excesso de peso (de 16% para 22%) e verifica-se, após a intervenção frequentadores com obesidade grauII (1%), que não se tinha verificado antes da intervenção.

Nível de participação em atividades existentes

O segundo grupo das questões (O2) da investigação teve como objetivo avaliar o nível de participação em atividades existentes (O2.1) e os principais objetivos para a não participação O2.2.

Tabela 2: Nível de participação em atividades físicas ou desportivas

O2.1		% Participação (4/5)	Média	DP	F	Sig
O2.1.1 Frequenta algum ginásio?	Antes	6.5%	1.38	.946	.774	.380
	Após	9%	1.51	1.040		
O2.1.2 Frequenta a piscina municipal?	Antes	2.6%	1.39	.797	.293	.589
	Após	1%	1.33	.667		
O2.1.3 Frequenta algum clube/grupo recreativo/associação que promova atividades físicas?	Antes	19,5%	2.17	1.473	2.863	.092
	Após	12%	1.82	1.266		
O2.1.4 Frequenta parques ao ar livre?	Antes	51.9%	3.42	1.229	.285	.594
	Após	41%	3.32	1.145		
O2.1.5 Frequenta aulas fornecidas pela autarquia no complexo desportivo?	Antes	10.4%	1.58	1.128	.564	.479
	Após	8%	1.47	1.010		
O2.1.6 Costuma ir ao complexo desportivo fazer exercício?	Antes	15,6%	2.04	1.269	2.261	.134
	Após	10%	1.82	1.123		

Como se pode verificar na tabela2 , a percentagem de participação em atividades existentes é de um modo geral baixa. No entanto, destaca-se o facto de 51.9% frequentar parques públicos, sendo que após a intervenção, essa percentagem diminuiu para 41%. Não foram verificadas diferenças significativas antes e depois da intervenção, verificando-se de um modo geral uma pequena diminuição da participação, à exceção dos ginásios.

Causas da não participação

Tabela 3: Causas da não participação

O2.2		% Importância (4/5)	Média	DP	F	Sig
O2.2.1 Distância	Antes	22.1%	2.49	1.294	1.936	.166
	Após	32.0%	2.77	1.335		
O2.2.2 Preço	Antes	45.5%	3.27	1.510	.230	.632
	Após	51.0%	3.38	1.468		
O2.2.3 Disponibilidade (falta de tempo)	Antes	64.9%	3.74	1.218	.074	.785
	Após	65.0%	3.79	1.338		
O2.2.4 Horários	Antes	53.2%	3.53	1.231	.561	.455
	Após	59%	3.68	1.343		

O2.2.5 Tipo de atividades pouco interessantes/não vão de encontro aos meus objetivos	Antes	18.2%	2.73	1.131		
	Após	26%	2.77	1.254	.063	.803
O2.2.6 Tipo/idade das pessoas que participam	Antes	14.3%	2.29	1.179		
	Após	10.0%	2.33	1.077	.066	.797
O2.2.7. Formação dos professores/monitores	Antes	28.6%	2.81	1.328		
	Após	24%	2.74	1.244	.103	.748
O2.2.8. Metodologia de ensino	Antes	27.3%	2.91	1.227		
	Após	32%	2.96	1.172	.074	.786
O2.2.9. Condições físicas da estrutura (limpeza, instalações, espaços, equipamentos)	Antes	51.9%	3.23	1.395		
	Após	53%	3.46	1.283	1.278	.260
O2.2.10. Considera que a participação traz poucos benefícios	Antes	26.0%	2.51	1.448		
	Após	16%	2.12	1.277	3.426	.066
O2.2.11. Não tem interesse em fazer exercício físico	Antes	28.8%	2.64	1.495		
	Após	26.0%	2.59	1.383	.050	.824
O2.2.12. Prefere fazer exercício sozinho/a ou com amigos, sem participar em atividades estruturadas	Antes	44.2%	3.18	1.448		
	Após	42%	3.10	1.396	.132	.717
O2.2.13. Considera que a participação pode ser perigosa para a sua saúde	Antes	18.2%	2.06	1.427		
	Após	13%	1.84	1.288	1.242	.267
O2.2.14. Prefere ocupar o tempo com outras atividades	Antes	24.7%	2.6	1.300		
	Após	24%	2.75	1.216	.657	.419

Como se pode observar na tabela3, no que se refere às causas da não participação, não se verificam diferenças significativas antes e depois da intervenção no parque. No entanto pode-se verificar pela percentagem de importância, que um dos principais fatores para a não participação é a disponibilidade (falta de tempo) e horários, com cerca de 65% e 59% respetivamente, sendo que as condições físicas do parque é também um fator importante com cerca de 53%. De referir que cerca de 44% dos frequentadores consideram importante o facto de praticar exercício sozinho, sem participar em atividades estruturadas.

Objetivos para estar no parque

O terceiro grupo de questões da investigação (O3) visou avaliar os principais objetivos para estarem no parque (O3.1) bem como verificar como preferem praticar atividade física.

Tabela 4: Nível de importância de objetivos associados à atividade física (parque)

O3.1		% Importância (4/5)	Média	DP	F	Sig
O3.1.1 Perda de peso	Antes	42.9%	3.18	1.393		
	Após	49.0%	3.30	1.322	.332	.565
O3.1.2 Prevenção de doenças	Antes	66.2%	3.07	1.224		
	Após	71.0%	4.02	1.101	.069	.793
O3.1.3 Aumento da mobilidade e das capacidades motoras	Antes	74.0%	4.19	.987		
	Após	78.0%	4.21	.891	.012	.915
O3.1.4 Sociabilização (estar com amigos)	Antes	76.6%	4.12	.973		
	Após	70.0%	3.96	1.100	.977	.324
O3.1.5 Aprendizagem de hábitos de vida saudável	Antes	75.3%	4.14	1.009		
	Após	75.0%	4.16	.940	.014	.907
O3.1.6 Diminuir os níveis de stress	Antes	79.2%	4.23	.930		
	Após	83.0%	4.27	.908	.068	.795
O3.1.7 Diversão	Antes	77.9%	4.19	.113		
	Após	81.0%	4.16	.093	.058	.810
O3.1.8 Fazer exercício para ficar mais em forma	Antes	70.1%	4.18	.115		
	Após	82.0%	4.18	.100	.000	.990
O3.1.9 Descansar e relaxar	Antes	54.5%	3.97	1.135		
	Após	74.0%	4.02	.995	.082	.775
O3.1.10 Fazer um piquenique	Antes	72.7%	3.48	1.363		
	Após	46.0%	3.21	1.380	1.689	.195
O3.1.11 Sentir a natureza	Antes	63.6%	4.08	1.156		
	Após	65.0%	3.90	1.159	1.028	.312
O3.1.12 Brincar com as crianças	Antes	59.7%	3.77	1.376		
	Após	49.0%	3.42	1.423	2.652	.105
O3.1.13 Jogar nos campos com a família	Antes	54.5%	3.70	1.368		
	Após	47.0%	3.28	1.471	3.793	.053
O3.1.14 Aprender mais sobre a atividade física	Antes	54.5%	3.61	1.279		
	Após	51.0%	3.42	1.273	.969	.326
O3.1.15 Ocupar o tempo	Antes	42.9%	3.57	1.292		
	Após	48.0%	3.32	1.355	1.559	.213
O3.1.16 Aproveitar o sol de inverno	Antes	66.2%	3.58	1.271		
	Após	46.0%	3.33	1.272	1.742	.189

Como se pode verificar na tabela4, não se verificam diferenças significativas antes e depois da intervenção no parque. No entanto pode-se verificar que quase todos os fatores apresentados têm uma elevada percentagem de importância para os frequentadores. No entanto podem se destacar, diminuir os níveis de stress (83%), fazer exercício para ficar em forma (82%), e diversão com cerca de (81%).

A questão O3.1.17 permitiu verificar como é que os frequentadores do parque preferem praticar atividade física, se sozinho, em grupo, na natureza ou num recinto fechado.

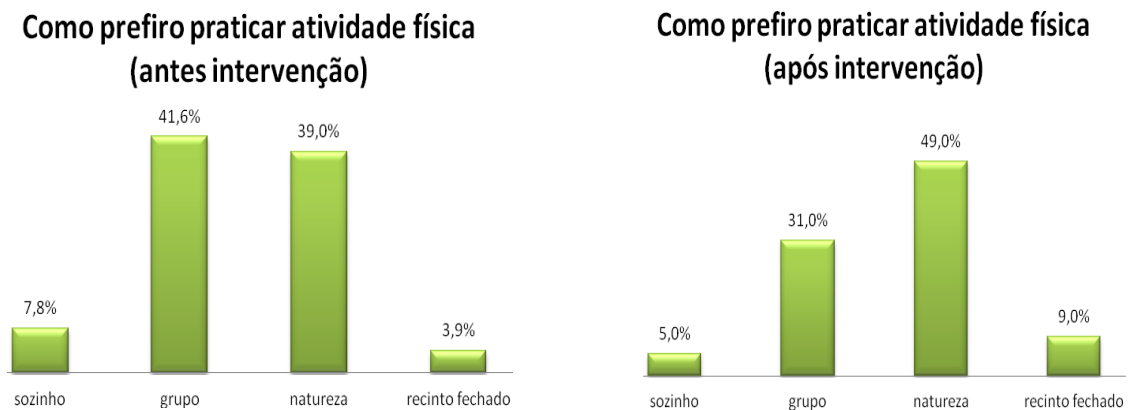


Figura4: Como prefere praticar atividade física

Como se pode verificar na figura3, houve algumas diferenças na preferência em como praticar atividade física, antes e após a intervenção no entanto essa diferença não é significativa. Antes da intervenção 41,6% preferiam praticar em grupo, sendo que após a intervenção passou para 31%. Antes da intervenção 39% preferiam praticar na natureza, enquanto que após a intervenção aumentou para 49%.

Conhecimento sobre a atividade física

O quarto grupo de questões (O4), permitiu avaliar o conhecimento dos frequentadores do parque sobre as características da atividade física e os seus benefícios para a saúde.

A questão O4.1, permitiu observar, na opinião dos frequentadores, qual o nível de atividade física que se deve praticar.

Tabela 5: Respostas corretas e incorretas sobre a duração da atividade física

O4.1		Porcentagem	Sig
Respostas corretas	Antes	29,9%	.209
	Após	39,9%	
Respostas incorretas	Antes	70,1%	.209
	Após	61,0%	

Como se pode verificar na tabela5, não houve diferenças significativas na percentagem de respostas corretas e incorretas sobre a atividade física, o que sustenta a hipótese, na qual não eram esperadas diferenças significativas. É possível também verificar que relativamente ao tempo que se deve praticar atividade física, os frequentadores do parque têm um conhecimento muito baixo, pois antes e depois da intervenção houve 70,1% e 61% de respostas erradas.

A questão O4.3, permitiu verificar como os frequentadores avaliam o seu conhecimento sobre a atividade física.

Como avalia o seu conhecimento sobre a atividade física

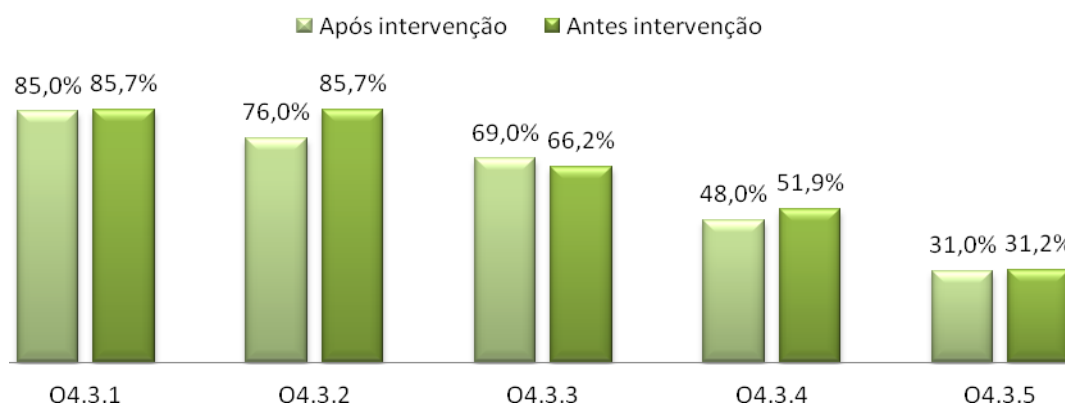


Figura5: Como avalia o conhecimento sobre a atividade física

- O4.3.1 Sei quais os benefícios que a prática de atividade física traz à minha vida
- O4.3.2 Estou bem informado sobre os benefícios da atividade física na saúde
- O4.3.3 Gostava de saber mais sobre o tipo de atividade física adequada para mim.
- O4.3.4 Procuo sempre informações antes de iniciar uma nova atividade física
- O4.3.5 Procuo sempre ajuda de um profissional para fazer atividade física

Como se pode verificar no gráfico, cerca de 85% dos frequentadores, afirmam saber os benefícios que a prática da atividade física trás para a sua vida, e estarem bem informados sobre os benéficos da atividade física para a saúde. Cerca de 66% dos frequentadores gostavam de saber mais sobre o tipo de atividade física mais adequado para si.

Apenas cerca de 50% dos frequentadores do parque procuram sempre informações antes de iniciar uma nova atividade física, e 31% procura sempre a ajuda de um profissional para fazer atividade física.

A questão O4.4, permitiu identificar as principais fontes de informação sobre a atividade física dos frequentadores do parque

Tabela 6: Fontes de informação sobre a atividade física

O4.4		% Concordância (4/5)	Média	DP	F	Sig
O4.4.1 As informações sobre atividade física foram-me dadas pelo meu médico	Antes	10.4%	2.01	1.141	.319	.573
	Após	10.0%	2.11	1.127		
O4.4.2 As informações sobre atividade física foram-me dadas pela TV	Antes	10.4%	2.13	1.104	.353	.553
	Após	11.0%	2.23	1.118		
O4.4.3 As informações sobre atividade física foram-me dadas pelos amigos/familiares	Antes	29.9%	2.87	1.185	.649	.422
	Após	22.0%	2.73	1.118		
O4.4.4 As informações sobre atividade física foram-me dadas pelos professores - escola	Antes	45.5%	3.27	1.188	1.767	.186
	Após	37.0%	3.02	1.303		
O4.4.5 As informações sobre atividade física foram-me dadas por campanhas de sensibilização/publicidade governamental	Antes	15.6%	2.29	1.145	.001	.972
	Após	10.0%	2.28	1.026		
O4.4.6 As informações sobre atividade física foram-me dadas por sites da internet	Antes	26.0%	2.82	2.589	2.328	.129
	Após	19.0%	2.37	1.220		
O4.4.7 As informações sobre atividade física foram-me dadas por um profissional de desporto	Antes	39.0%	3.01	1.293	.132	.717
	Após	39.0%	2.94	1.347		
O4.4.8 Procuo frequentemente informações sobre atividade física em sites da net.	Antes	18.2%	2.45	1.323	.770	.381
	Após	13.0%	2.29	1.166		
O4.4.9 Procuo frequentemente informações sobre atividade física revistas/livros de	Antes	16.9%	2.51	1.166	.238	.626
	Após	17.0%	2.42	1.174		

especialidade.						
O4.4.10 As informações sobre atividade física foram-me dadas por redes sociais na net.	Antes	11.7%	2.19	1.193	.728	.395
	Após	8.0%	2.06	1.153		

Como se pode observar na tabela, as principais fontes de informação dos frequentadores do parque, sobre a atividade física, são os professores-escola, com aproximadamente 37% de concordância, por profissionais de saúde com cerca de 39% e por amigos/familiares com aproximadamente 22%.

Antes e após a intervenção no parque não se verificam diferenças significativas nas fontes de informação.

SOPARC

Foram realizadas 64 observações, 32 antes da intervenção e 32 após a intervenção. Foram realizadas 4 observações por cada dia, sendo que em cada período eram realizadas duas observações com intervalos de 30 minutos.

Tabela 7: Sexo, faixa etária e nível de atividade física (SOPARC)

		T. Obs N ^o , (%)	Obs. A. I. N ^o , (%)	Obs. D. I. N ^o , (%)
Total de utilizadores		945	254 (26,9)	691 (73,1)
Sexo				
	Masculino	495 (52,4)	126 (49,6)	369 (53,4)
	Feminino	450 (47,6)	128 (50,4)	322 (46,6)
Faixa Etária				
	Criança	173 (18,3)	70 (27,7)	103 (14,9)
	Adolescente	165 (17,4)	50 (19,8)	115 (16,6)
	Adulto	539 (57)	103 (40,7)	436 (63,1)
	Idoso	69 (7,3)	30 (11,8)	39 (5,6)
Nível de Atividade Física				
	Sedentário	656 (69,5)	167 (65,8)	489 (71)
	Moderado	286 (30,5)	86 (33,9)	200 (29)
	Vigoroso	0 (0)	0 (0)	0 (0)

T. Obs N^o, (%) – Total de Observações

Obs. A.I. – Observações Antes da Intervenção

Obs- D.I. - Observações Depois da Intervenção

As principais atividades físicas praticadas no parque era o futebol (pelos adolescentes e crianças), e caminhar. No entanto, os adultos e os idosos tinham um comportamento muito sedentário, limitando-se a sentar a conversar, ou a fazer piqueniques.

No total das 64 observações, foram observadas, 945 pessoas. como demonstra a tabela 1, a percentagem de homens (52,4%) e das mulheres (47,6%) é muito semelhante, no entanto a percentagem de frequentadores do sexo masculino é um pouco superior. A faixa etária que mais frequenta o parque são os adultos (57%), seguido das crianças (18,3%), os adolescentes (17,4%) e os idosos (7,3%).

Durante as observações, a maioria dos frequentadores tem um comportamento sedentário (69,5%), e não se tendo verificado nenhum frequentador com um nível de atividade física vigoroso (tabela7).

Verificou-se um grande aumento do número dos frequentadores do parque após a intervenção (254 para 691) (tabela7),

Antes da intervenção, a percentagem de frequentadores do sexo masculino (49,3%) e feminino é muito semelhante, no entanto havia mais do sexo feminino (50,4%), sendo que os principais frequentadores são os adultos (40,7%), seguido das crianças (27,7%), adolescentes (19,8%) e por fim os idosos (11,8%). A maioria dos frequentadores tinha um comportamento sedentário (65,8%) e os restantes um comportamento moderado (33,9%), no decorrer das observações não se verificou nenhum frequentador com um nível de atividade física vigoroso (tabela7).

Após a intervenção no parque, os homens passaram a ser quem mais frequenta o parque (53,4%), mas mais uma vez não existe uma grande superioridade relativamente às mulheres (46,6%). Os adultos continuaram a ser os principais frequentadores do parque (63,1%), no entanto verificou-se um aumento da percentagem de adultos que frequentam o parque. Contrariamente ao que se verificou antes da intervenção, a seguir aos adultos quem mais frequenta o parque são os adolescentes (16,6%), seguido das crianças (14,9%) e por fim os idosos (5,6%) (tabela7).

O nível de atividade física dos frequentadores continuou a ser sedentário, havendo mesmo um aumento (71%), e mais uma vez os restantes tinham um nível de atividade física moderado (29%), não se tendo verificado um nível de atividade física vigorosa em nenhum dos frequentadores (tabela7).

No decorrer das observações, antes e depois da intervenção, não se verificou nenhuma atividade organizada, supervisão, materiais removíveis (por exemplo bolas dispensadas pela a autarquia), o material que existia eram os próprios frequentadores que os levavam, o que por vezes, quando o dono do material fosse embora, a atividade acabava. E também não tinha supervisão.

Tabela 8: Condições do parque durante as observações

	T. Obs N^o, (%)	Obs. A. I. N^o, (%)	Obs. D. I. N^o, (%)
Acessível	64 (100)	32(100)	32 (100)
Usável	48 (75)	16 (50)	32 (100)
Escuro	8 (12,5)	8 (25)	0 (0)
Vazio	24(37,5)	18 (56,2)	6 (18,75)

T. Obs N^o, (%) – Total de Observações

Obs. A.I. – Observações Antes da Intervenção

Obs- D.I. - Observações Depois da Intervenção

O parque estava sempre acessível, tanto antes como depois da intervenção. Pode-se verificar que antes da intervenção o parque apenas estava usável em 50% das observações realizadas, sendo que em 25% das observações estava escuro e na maioria das vezes, em 56,2% das observações estava vazio.

Após a intervenção, pode verificar-se que em todas as observações o parque estava usável, nunca esteve escuro (durante as observações) e estava vazio em 18,75% das observações.

Observações adicionais

No decorrer das observações, antes e depois da intervenção no parque, verificou-se que alguns dos frequentadores se deslocavam ao parque para socializar, sendo este um ponto de encontro.

Verificou-se também que as crianças e os adolescentes eram quem mais tinha um nível de atividade física moderado.

Foi também possível observar, que quando os pais levam os seus filhos ao parque, os pais brincam/jogam mais com os seus filhos do que as mães, tendo estas assim um comportamento mais sedentário, pois permaneciam sentadas no carro ou nos bancos disponíveis no parque.

Após a intervenção no parque, houve uma melhoria das condições climatéricas, reabrindo o bar existente no parque, como tal muitos dos frequentadores do parque deslocavam-se lá para poderem estar na esplanada a consumir. Com a melhoria do tempo verificou-se também um grande aumento das pessoas que se deslocavam ao parque para fazerem piqueniques, sendo esta situação mais notável ao fim de semana.

No decorrer das atividades (em Maio), verificou-se que alguns pais não estavam disponíveis para participar, no entanto quando estes eram informados que para os filhos participarem estes tinham que formar equipa com eles, maioritariamente acabava por participar nas atividades.

Uma das questões muitas vezes levantadas pelos participantes era se a sua participação nas atividades tinha algum custo financeiro.

Discussão

Atividades desenvolvidas

Os níveis de participação no programa de atividade física desenvolvido e aplicado no parque, sustentam H1, em que era espectável uma boa afluência e participação às atividades. Esta tendência confirma-se, uma vez que em médias inscreveram-se 38,5 equipas por cada sessão, ou seja, participaram aproximadamente 80 pessoas nas atividades (algumas equipas foram constituídas por três elementos).

Este nível de adesão ao programa de promoção de atividade física, vai de encontro a Parra (2010) *et al.*, que verificou que os parques nos quais eram implementados programas eram mais ativos e tinham maior afluência, principalmente no horário em que decorriam as atividades.

De um modo geral verificou-se uma boa afluência em todas as secções, (expeto no último dia, em que estava a chover e muito frio), o que pode indicar que os participantes tiveram uma boa experiência, pois segundo Mota, (2009), quando a experiência é positiva e fora do contexto tradicional, provavelmente a participação é mantida.

Pela bibliografia verificou-se também que uma das principais barreiras à utilização dos parques é a falta de programação nestes locais, e com o desenvolvimento destas atividades no parque essa barreira foi ultrapassada, podendo assim ter influenciado este número de participantes.

Características dos frequentadores do Parque

As características dos frequentadores do parque antes e após a implementação do programa, apesar de algumas diferenças, não teve nenhuma diferença significativa ($p < 0.05$). Antes da implementação do programa, a percentagem de frequentadores do sexo masculino é 49,3% e do feminino é 50,4%, após a intervenção, 53,4% são do sexo masculino e 46,6% do sexo feminino (em média antes e após a intervenção 52,4% são homens e 47,6% mulheres). Vários estudos demonstram igualmente que os principais utilizadores dos parques são os homens. Mckenzie, *et al.*, (2006) que

verificou 62% dos frequentadores do parque são homens e 48% são mulheres, Parra, *et al.*, (2010) verificou 56% de homens e 44% de mulheres e Hinno *et al.* (2010), 52% de homens e 48% de mulheres.

No que diz respeito à faixa etária, antes da atividade 27,7% eram crianças, 19,8% adolescentes, 40,7% adultos e 11,8% idosos. Após a intervenção 14,9% eram crianças, 16,6% adolescentes, 63,1% adultos e 5,6% idosos.

Pode-se verificar que no relativamente à faixa etária houve algumas diferenças de antes para depois da intervenção, em que a percentagem de adultos passou de 40,7% para 63,3%, as crianças passou de 27,7% para 14,9%.

Apesar destas diferenças os principais frequentadores do parque são os adultos, seguido das crianças e adolescentes, tal como verificou Mckenzie, *et al.*, (2006), em que verificou que 43,4% dos frequentadores do parque eram adultos, 33,5% crianças e 18,5% adolescentes. Parra, *et al.*, verificou a mesma situação, ou seja, os principais frequentadores do parque são os adultos (69%) seguido das crianças e dos adolescentes (13% vs 13%).

Relativamente ao IMC, não se verificaram igualmente diferenças significativas, sendo que antes da intervenção 65% tinham um peso saudável, 16% excesso de peso e 9% obesidade grau I. Após a intervenção 61% tinha um peso saudável, 22% excesso de peso e 9% obesidade grau I. Segundo a sociedade Portuguesa para o estudo da obesidade (2008), aproximadamente 14% dos adultos têm obesidade, sendo que 40% estão em risco de obesidade.

A bibliografia sobre as alterações das características de frequentadores dos parques é escassa, é sim referido que as características dos frequentadores depende, de diversas características como socioeconómicas, sociodemográficas e faixa etária (características que influenciam também a participação em atividades físicas) (Silva, *et al.*, 2009; Bedimo-Rung *et al.*, 2005; Hinno *et al.*, 2010; Ferrar., *et al.*, 2010).

Neste caso como o ambiente físico e a localidade é a mesma não se esperam alterações das características dos frequentadores do parque antes e depois da intervenção uma vez que as socioeconómicas e sociodemográficas são as mesmas.

Níveis de atividade física

Os níveis de atividade física verificados antes e após a implementação da intervenção no parque suportam a hipótese 4, no qual não eram esperadas diferenças significativas. Como se pode verificar, pelos questionários antes da intervenção 44% dos frequentadores tinha um nível de atividade física elevado, enquanto que após a intervenção verificou-se uma ligeira diminuição para 35%, contrariamente o nível de atividade física moderado aumentou de 30% (antes da intervenção) para 40% após a intervenção no parque.

Apesar dos inquéritos mostrarem um nível de atividade física moderado-vigoroso elevado, o SOPARC obteve resultados diferentes, no entanto o de nível de atividade manteve-se semelhante, sendo que antes da intervenção observou-se que 65,8% dos frequentadores tinha um nível de atividade física sedentário e 33,9% um nível de atividade física moderado, após a intervenção 71% tinham um comportamento e 29,5% tinham um nível de atividade física moderado, no decorrer das observações, tanto antes como após a intervenção não se verificou nenhum frequentador com um nível de atividade física vigoroso.

A literatura mostrou-se escassa relativamente aos efeitos nos níveis da atividade física após um programa intervenção para promoção da atividade física num parque público, verificando-se essa avaliação desses efeitos com outros métodos de intervenção, e com o melhoramento dos parques, (equipamentos e do espaço).

No entanto, Parra, *et al.*, verificou que os parques nos quais não havia programas os níveis de atividade física eram mais baixos, comparativamente com os parques em que eram realizados programas de atividade física, registando nos parques sem programas 59,7% de sedentarismo, enquanto que nos parques com programas de atividade 33,9% tinham um comportamento sedentário.

Relativamente às alterações nos níveis de atividade física com outro método de intervenção.

Morgan, (2005), desenvolveu um programa com uma duração de 10 semanas, sendo que dos 714 indivíduos que participaram no programa, oito meses após a sua implementação, apenas 29 se tornaram mais ativos, indo de encontro aos níveis recomendados.

Rydwik, *et al.*, (2010), desenvolveram um estudo piloto para descrever os efeitos de um treino físico e um programa de intervenção nutricional nos níveis de atividade física e das atividades, programa teve uma duração de seis meses, tendo uma avaliação 3 e 21 meses após o fim do programa. Eles verificaram na primeira avaliação um aumento dos níveis habituais da atividade física, verificando igualmente um aumento na segunda avaliação, no entanto não houve diferenças significativas nas atividades diárias.

Simon et al, (2006), desenvolveram um programa com uma duração de seis meses, no qual reduziu os comportamento sedentários de 36% para 17%, verificando assim um aumento na atividades.

Conclui-se que os estudos onde as intervenções eram mais prolongadas, os efeitos nos níveis de atividade física são superiores, no entanto estes estudos têm metodologias de intervenção diferentes, no entanto o fato deste programas ter um curto período de aplicação, pode ter influenciado o facto de não haver diferenças significativas.

Objetivos para a prática da atividade física (parque)

Não se verificam diferenças significativas nos objetivos de estar no parque antes e depois da intervenção, como tal a hipótese de não existirem diferenças significativas é suportada.

A maioria dos fatores apresentados têm uma elevada percentagem de importância para os frequentadores, podendo ainda assim destacar-se a diminuição dos níveis de stress com 83%, fazer exercício para ficar em forma com 82% e diversão com 81%. Chiesura, (2002), verificou também que a maioria dos frequentadores do parque tem como objetivo relaxar, o que vai de encontro à diminuição dos níveis de stress e diversão, no entanto que os objetivos de estar no parque varia com a faixa etária, ou seja, diferentes faixas etárias têm diferentes objetivos para estar no parque.

Relativamente às causas da não participação, não se verificaram igualmente diferenças significativas antes e após a intervenção.

No entanto pode-se verificar pela percentagem de importância, que um dos principais fatores para a não participação é a disponibilidade (falta de tempo) e horários, com cerca de 65% e 59% respetivamente, sendo que as condições físicas do parque é também um fator importante com cerca de 53%. Chinna et al, (2005), verificou igualmente que uma das principais causas de não participação na atividade física é a falta de tempo, mas que as estas variam com a faixa etária, aspetos pessoais, sociais, ambientais e demográficos (Scott; Jackson, 1996; Fahrenwald; Walker, 2003; Reichert et al., 2007). As condições físicas da estrutura, vai de encontro às principais barreiras/facilitadores para adesão ou não às atividades.

Conhecimento sobre a atividade física e fontes de informação

Verifica-se um baixo nível do conhecimento sobre a atividade física, pois antes da intervenção verificou-se 70,1% de respostas erradas e 29,9% de respostas corretas, sendo que após a intervenção verificou-se uma pequena diminuição das respostas erradas para 61% e as respostas corretas aumentaram para 39,9%. No entanto as diferenças observadas não forma significativas

Silva. *et al*, (2010), avaliou o conhecimento sobre a atividade física dos frequentadores de parques em São Paulo, verificando que estes tinham um baixo conhecimento sobre a atividade física e sobre o seu impacto positivo na saúde.

O não registo de diferenças significativas no conhecimento sobre a atividade física, pode dever-se ao facto de no decorrer das atividades apenas se promoveu o aumento do conhecimento nas duas primeiras sessões, em que a informação dada estava mais vocacionada para as crianças.

Conclusões

Este estudo teve como objetivos a caracterização de um parque público, em termos da sua utilização para a atividade física; organização de uma intervenção no parque, através da organização de um programa de atividades e o conhecimento sobre a atividade física adequada à saúde, com vista a aumentar o nível de atividade física, tendo como público-alvo as famílias; e avaliar o efeito da intervenção na atividade do parque e no nível de conhecimento das pessoas sobre a atividade física.

Pode concluir-se, que programas de promoção de atividade física, tem uma boa afluência e que permite dinamizar estes espaços públicos, aumentando também o nível de atividade física da população através da participação nestes programas.

Os principais utilizadores do parque (apesar se ser muito semelhante), são os homens, e quem mais o frequenta são os adultos as crianças e os adolescentes.

Os níveis de atividade física obtidos pelo questionário e pelo SOPARC são diferentes, sendo que os questionários mostram um nível de atividade física superior ao SOPARC, facto este que indica que o parque não é utilizado para a atividade física, e que os seus frequentadores preferem fazê-lo noutra local. Verifica-se também que os parques com programas têm um maior nível de atividade física.

Como tal são necessários mais estudos que permitam analisar a efetividade deste tipo de intervenção nos parques públicos, tendo que ser também de maior duração.

Os principais objetivos de estar no parque são para relaxar e divertir, sendo que as principais causas de não participação em atividade física são a falta de tempo e os horários.

O nível de conhecimento dos frequentadores do parque sobre a atividade física é baixo, pois 71% e 61% das respostas estavam erradas, antes e depois da intervenção respetivamente.

Apesar de se ter verificado um aumento do número de frequentadores do parque após a intervenção, os níveis de atividade física, permaneceram semelhantes, verificando-se mesmo um aumento do comportamento sedentário, ou seja, houve um aumento do uso do parque como lazer (piquenique, explana, etc.)

Esta situação pode estar relacionada com as condições climáticas que se registaram nas observações antes e após a intervenção, pois a segunda observação foi realizada no mês de junho, em que houve uma melhoria das condições climáticas, onde as temperaturas eram mais elevadas e não chovia.

As principais limitações deste estudo, foi o facto de as observações terem sido realizadas em diferentes alturas do ano, havendo outras variáveis. O facto do programa de intervenção ter apenas uma duração de quatro semanas, o que não é suficiente para desenvolver hábitos de uma vida ativa. E no decorrer da aplicação dos inquéritos muitos dos frequentadores não se mostravam disponíveis, pois estavam a fazer exercício ou a brincar com os filhos.

Estudos Futuros

Este trabalho tem como objetivo fortalecer a literatura sobre a promoção da prática de exercício num parque urbano, aumentando assim o nível de atividade física na população. Estudos futuros podem passar por desenvolver por desenvolver um programa de intervenção de maior tempo de duração, verificando assim as alterações nos níveis de atividade física, complementando esse programa com uma estratégia para aumentar o conhecimento da população sobre a atividade física.

Seria também interessante, as causas reais dos frequentadores do parque não realizarem neste local a sua prática de atividade física, uma vez que se verificou que o seu nível de atividade física, segundo os inquéritos, baixa 25%, moderada, aproximadamente 40 % e elevada 35%, e no parque os níveis de atividade física são 69,5% sedentário/baixo e 30,5 moderado.

Bibliografia

American College Of Sports Medicine (ACSM), (2009) ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 8th Ed. Lippincott Williams and Wilkins.

Bauer, K., Laska, M., Fulkerson, J., Neumark-Sztainer, D., (2011). Longitudinal and secular trends in parental encouragement of health eating, physical activity, and dieting throughout the adolescents years. *Journal of Adolescent Health*, 49, 306-311.

Bedimo-Rung, A., Mowen, A., Cohen, D., (2005). The significance of parks to physical activity and public health: a conceptual model. *American journal of preventive medicine*, 28(2). 159-168.

Beets, M.W., Beighle, A., Erwin, H.E., Huberty, J.L. (2009). After School Program Impact on Physical Activity and Fitness: A Meta-Analysis . *American Journal of Preventive Medicine*, 36(5), S527-537.

Bennett, G., Wolin, K. et al. (2009) Awareness of National Physical Activity Recommendations for Health Promotion among US Adults. *Med Sci Sports Exerc.* 41(10), pp. 1849-1855

Bonne-Heinonen, J., Casanova, K., Richardson, A.S., Gordon-Larsen, P. (2010). Where can they play? Outdoor spaces and physical activity among adolescents in U.S. urbanized areas .*Preventive Medicine*. 51 (3-4), S295-298.

Brownson, R., Ballew, p., Dieffenderfer, B., Haire-Joshu, D., Heath, W., Kreuter, M., Myers, B., (2007). Evidence-based interventions to promote physical activity: what contributes to dissemination by state health departments. *Preventive Medicine*, 33 (1S), S66-S78.

Bull, FC, Bellew, B, Schöppe, S, & Bauman, AE (2004). Developments in National Physical Activity Policy: An international review and recommendations towards better practice. *Journal of Science and Medicine in Sport* 7 {1}, 93-104.

Chinn, D., White. M., Howel, D., Harland, J., Drinkwater, C., (2005). Factors associated with non-participation in a physical activity promotion trial. *Public Health*, 120, 309-319.

Chiesura, A., (2004). The role of urban parks for the sustainable city. *Landscape and urban planning*, 64, 129-138.

Cohen, D., Goline, D., Williamson, S., Sehgal, A., Marsh, T., McKenzie, T., (2009). Effects of park improvements on park use and physical activity: policy and programming implications. *American journal of preventive medicine*, 37(6), 475-480.

Dinamização De Parques Urbanos Para A Prática De Exercício – O Parque Da Boidobra

Cohen, D., Marsh, T., Williamson, S., Derose, K. P., Martinez, H., Setodji, C., McKenzie, T. L. (2010). Parks and physical activity: Why are some parks used more than others?, *Preventive Medicine*, 50, S9–S12.

Cohen, D., Marsh, T., Williamson, A., Goline, D., McKenzie, T., (2012). Impact and cost-effective of family fitness zones: a natural experiment in urban parks. *Health Place*, 18, 39-45.

Cohen DA, McKenzie TL, Sehgal A, Williamson S, Golinelli D, and Lurie N. (2007). Contribution of Public Parks to Physical Activity. *American Journal of Public Health.*; 97 (3): 509-514.

Corti, B., Donovan, R. (2002). The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. *Social Science and Medicine*, 54, S1793-1812.

Costa, C., Ferreira, M., Amaral, R. (2010). Obesidade infantil e juvenil. *Acta médica portuguesa*, 23 (3), 379-384.

Craig et al., (2003). International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 35: 1381-1395.

Cutts, B. B , Darby, K.J., Boone, C.G. (2009). Brewis A. City structure, obesity, and environmental justice: An integrated analysis of physical and social barriers to walkable streets and park access. *Social Science and Medicine*, 69, S1314-1322.

Dahmann, N., Wolch, J., Joassart-Marcelli, P., Reynolds, K., Jerrett, M. (2010). The active city? Disparities in provision of urban public recreation. *Health Place*, 16, S431-445.

Dumitru RC, Bürkle T, Potapov S, Lausen B, Wiese B, Prokosch HU (2007). Use and perception of internet for health related purposes in Germany: results of a national survey. *Int J Public Health*. 52(5), 275-285.

Fialho, A., Almeida, M., (2008). Publicidade a géneros alimentícios no meio televisivo dirigida a crianças e adolescentes em Portugal. *Revista da SPCNA*, 14 (2), 57-63.

Finkelstein, E., Brown, D., Brown, D., Buchner, D., (2008). A randomized study of financial incentives to increase physical activity among sedentary old adults. *Preventive Medicine*, 47, 182-187.

Hino, A., Reis, R., Ribeiro, I., Parra, D., Brownson, R., Firmino, R., (2010). Usado métodos de observação para avaliar espaços públicos e atividade física no Brasil. *Journal of physical activity and health*, 7(2), S146-S154.

Dinamização De Parques Urbanos Para A Prática De Exercício – O Parque Da Boidobra

Kelly, C., Hoehner, C., Baker, E., Ramirez, L., Brownson, R., (2006). Promoting physical activity in communities: approaches for successful evaluation of programs and policies. *Evaluating and Program Planning*, 29, 280-292.

Laitakari, J., Miilunpalo, S.(1998). How can physical activity be changed – Basic concepts and general principles in the promotion of health – related physical activity. *Patient Education and Counseling*, 33, S254-559.

Lopes, V., Maia, J., Silva, R., Seabra, A., Morais, F., (2003). Estudo do nível de desenvolvimento da coordenação motorada população escolar (6 a 10 anos de idade) da Região Autónoma dos Açores *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3 (1), 47 – 60.

Loprinzi, P., Trost, S., (2011). Parental influences on physical activity behavior in preschool children. *Preventive Medicine*, 50, 129-133.

McKenzi, T. (2010). Abstracts / *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, S1–e232.

Mota, J. (2009). Actividade Física e Lazer – contextos actuais e ideias futuras. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), S124-129.

Morgan, O., (2005). Approaches to increase physical activity: reviewing the evidence for exercise – referral schemes. *Publis Health*, 119, 361-371.

Owen N, Leslie E, Salmon J, Fotheringham MJ. (2000) Environmental determinants of physical activity and sedentary behavior. *Exerc Sport Sci Rev*;28(4):153–158

Parra, D., Mckenzie, T., Ribeiro, I., Hino, A., Dreisinger, M., Coniglio, K., Munk, M., Brownson, R., Pratt, M., Hoehner, C., Simões, E., (2010). Assessing physical activity in public parks in brazil using systematic observation. *American journal Public Health* 1420-1426.

Park, J. J., O'Brien, L., Roe, J., Thompson W. C., Mitchell, R. (2011). The natural outdoors and health: Assessing the value and potential contribution of secondary public data sets in the UK to current and future knowledge. *Health and Place*, 17, S260-279.

Pennbridge J, Moya R, Rodrigues L (1999). Questionnaire survey of California consumers' use and rating of sources of health care information including the Internet. *West J Med*. 171(5–6): 302–5.

Pinheiro, P., Esteves, D. & Brás, R. (2011). Evaluation of New Information Technologies Exposure on Knowledge Retention Regarding Benefits of Physical Activity on Health Status. *Electronic Journal of Information Systems Evaluation*, 14 (1), pp. 122-133.

Dinamização De Parques Urbanos Para A Prática De Exercício – O Parque Da Boidobra

Pitanga, F. (2002). Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*. 10 (3): 49-54.

Ribeiro, M., Andrade, D., Oliveira, L., Brito, C., Matsudo, S., Araújo, T., Andrade, E., Figueira, A., Braggion, G., Matsudo, V., (2001). Nível de conhecimento sobre atividade física para a promoção da saúde de estudantes de educação física. *Rev. Bras. Ciên. e Mov.* 9(3), 31-37.

Ryan, R.M., Fredrick, C.M., Lipes, D., Rubio, N., Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, pp. 335- 354.

Sallis, J., Prochaska, J., Taylor, W. (2000) A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc.*32: 963–975.

Silva, D., Petroski, E., Reis, R. (2009). Barreiras e facilitadores de actividades físicas em frequentadores de parques públicos. *Rio Claro*, 15(2), S210-227.

Sallis, J., Bauman, A., Pratt, M., (1988). Environmental and policy interventions to promote physical activity. *Am J Prev Med*, 15, 379 –97.

Silva, L., Ferrari, G., Matsudo, S., Araújo, F., Santos, M., Matsudo, V., (2010). Estágios do comportamento, nível de atividade física e conhecimento dos frequentadores de parques da cidade de São Paulo. *EFDeportes.com. revista digital Bueno Aires*, 15 (148).

Simon C, Wagner A, Platat C, Arweiler D, Schweitzer B, Schlienger JL, Triby E. (2006). ICAPS: a multilevel program to improve physical activity in adolescents *Diabetes Metab.* 32,41-49.

Sociedade Portuguesa para o estudo da obesidade, 2008. [http://www.speo-obesidade.pt/Files/DocsPublico/Files/Prevalencia_Monitorizacao_Obesidade_Jan08_\(SPEO\).pdf](http://www.speo-obesidade.pt/Files/DocsPublico/Files/Prevalencia_Monitorizacao_Obesidade_Jan08_(SPEO).pdf)

Rydwik, E., Frandin, K., Akner, G., (2010). Effects of a physical training and nutritional intervention program in frail elderly people regarding habitual physical activity level and activities of daily living – A randomized controlled pilot study. *Archives of gerontology and geriatrics*, 51, 283-289.

Task Force, (2002). Recommendations to increase physical activity in communities. *American journal preventive medicine*, 22(45, 67-72).

Tester, J., Baker, R., (2009). Making the playfields even: Evaluating the impact of an environmental intervention on park use and physical activity, *Preventive Medicine*, 48, S316–320.

Dinamização De Parques Urbanos Para A Prática De Exercício – O Parque Da Boidobra

Thibault, H., Contrand, B., Saubusse, E., Baine, M., Maurice-Tison, S., (2010). Risk factors for overweight and obesity in french adolescents: physical activity, sedentary behavior and parental characteristics. *Nutrition*, 26, 192-200.

Troiano R., Berrigan D., Dodd K., Masse L., Tilert T., McDowell M., (2008). Physical activity in t he United States measured by accelerometer. *Med. Sci. Sports Exerc.* 40,181–88.

Trost, S., Sallis, J., Pate, R., Freedson, P., Taylor, W., Dowda, M., (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *Preventive Medecine*, 25 (4), 277-282.

Vilhjalmsson, R., Kristjansdottir, G., (2003). Gender differences in physical activity in older children and adolescents: The central role of organized sport. *Social Science & Medecina*, 56, 363-374.

Wilson, K., Spink, K., Priebe, C., (2010). Parental social control in reaction to a hypothetical lapse in their chil's activity: the role of parental activity and importance. *Phychology of Sport and Exercice*, 11, 231-237.

Anexos

Anexos

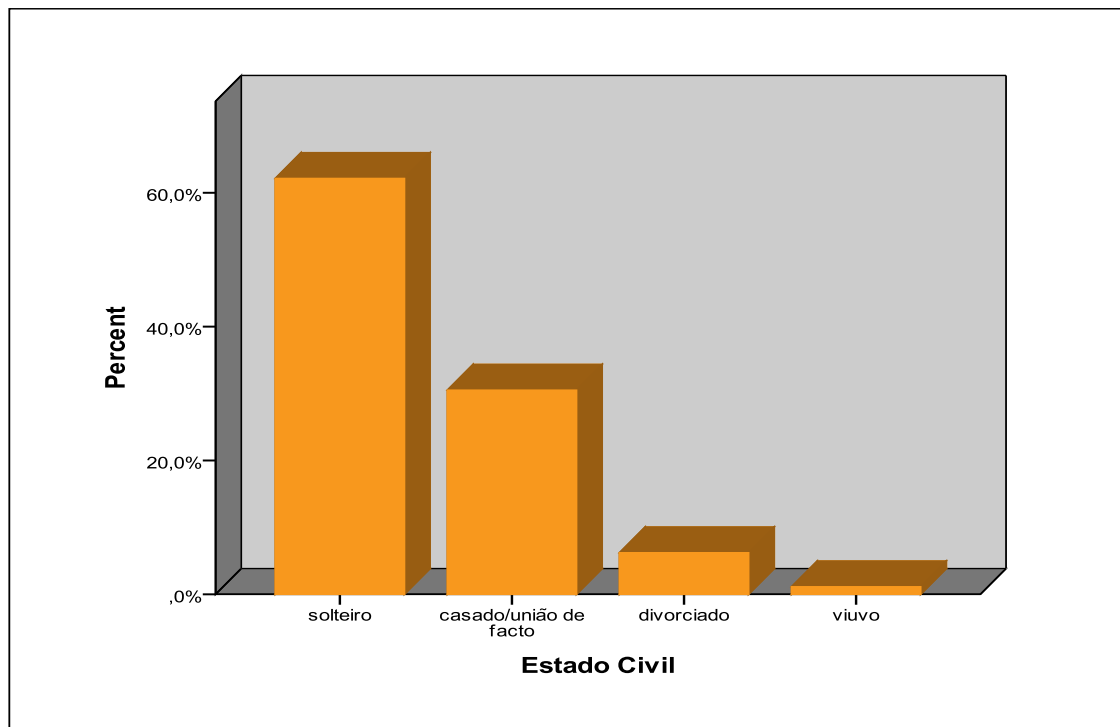


Ilustração 1 - Estado Civil

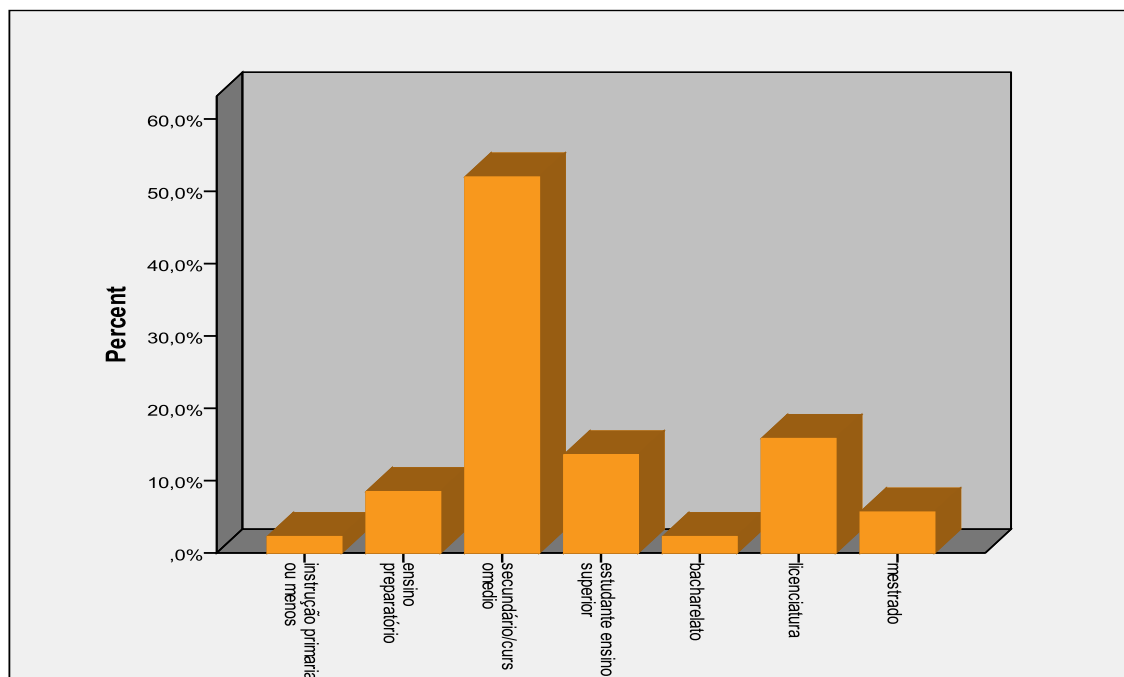


Ilustração 2 - Escolaridade

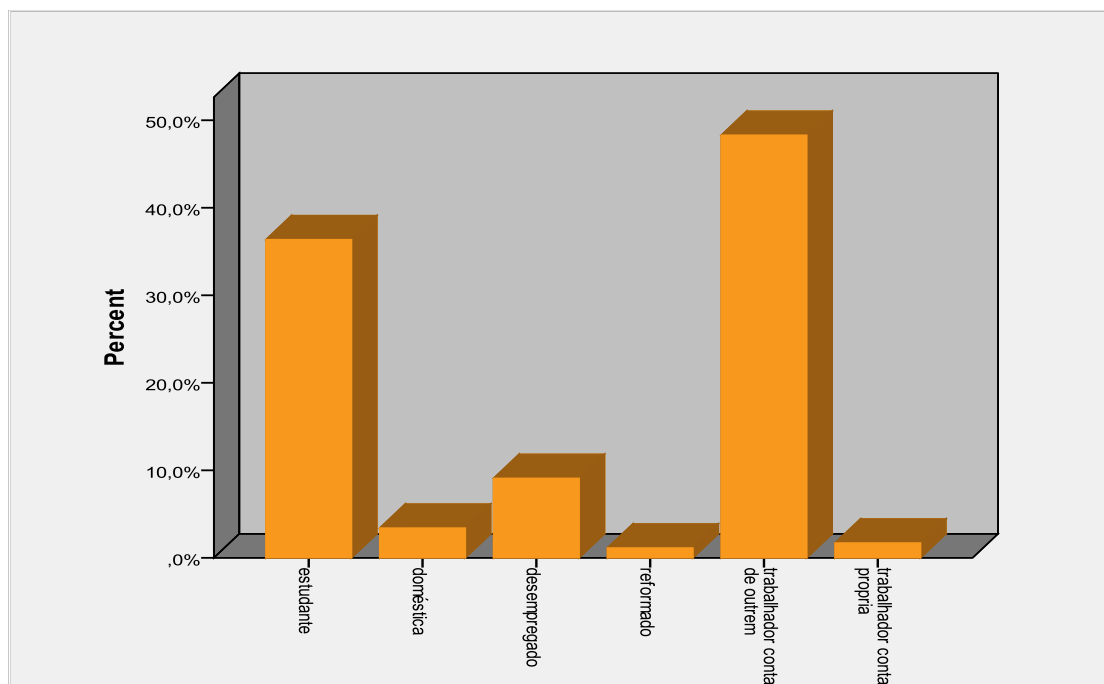


Ilustração 3 - Profissão

Dinamização De Parques Urbanos Para A Prática De Exercício – O Parque Da Boidobra

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
					K_Rec_Dur_Correto/ Não Correto	0		
1	100	.39	.490	.049	.29	.49	0	1
Tota	177	.35	.478	.036	.28	.42	0	1
1								
K_FC_Correto/não correto	0	.16	.365	.042	.07	.24	0	1
1	100	.16	.368	.037	.09	.23	0	1
Tota	177	.16	.366	.028	.10	.21	0	1
1								

ANOVA

				Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
K_Rec_Dur_Correto/ Não Correto	Between Groups	(Combined)		.363	1	.363	1.590	.209
		Linear	Unweighted	.363	1	.363	1.590	.209
		Term	Weighted	.363	1	.363	1.590	.209
	Within Groups			39.920	175	.228		
	Total			40.282	176			
K_FC_Correto/não correto	Between Groups	(Combined)		.001	1	.001	.006	.941
		Linear	Unweighted	.001	1	.001	.006	.941
		Term	Weighted	.001	1	.001	.006	.941
	Within Groups			23.570	175	.135		
	Total			23.571	176			

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
A Idade	177	18	76	30,13	12,207
Valid N (listwise)	177				

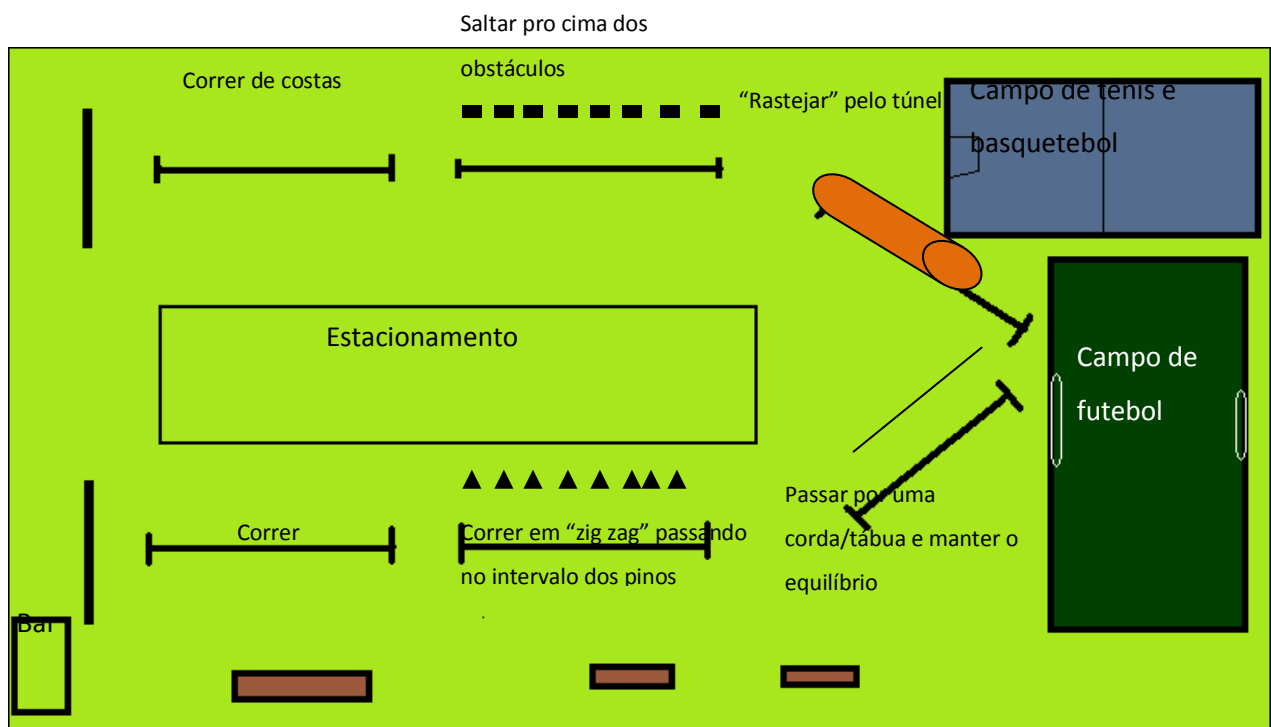
Planos atividades

FAMÍLIAS A MEXER - PLANO DE ATIVIDADES

DIA 6 DE MAIO – JOGOS MEDIEVAIS

Jogo 1: Corrida Na Floresta Encantada

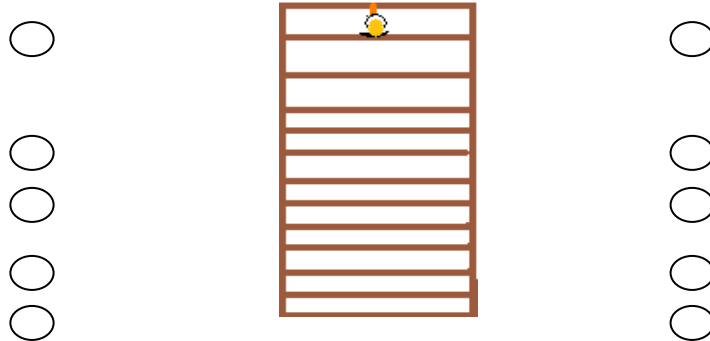
Apresentação: A floresta encantada que tem muitos perigos. Para a atravessar temos de ter o coração forte e corajoso, como um verdadeiro cavaleiro. Temos que atravessa-la, desviando-nos e ultrapassando os perigos que ela nos impõe para testar a nossa força e rapidez



- Cada equipa é constituída por um par (pai + filho)
- O circuito é realizado três vezes, regime estafeta: a primeira só o filho, a segunda só o pai/mãe e a terceira os 2 em conjunto, ambos a segurar o testemunho.
- A equipa vencedora é a que demora menos tempo a realizar o circuito;
- Podem participar 3 equipas em simultâneo ou cada equipa sai com 1 min de intervalo.

Jogo 2: Assalto Ao Castelo Inimigo

Vamos ao castelo inimigo buscar o lenço dourado.



- Os participantes estão numerados de 1 a 5 (lado esquerdo e lado direito).
- O orientador chama por um número e os elementos que correspondem a esse número têm que tentar ser os primeiros a chegar ao lenço, garantindo assim pontos para a equipa
- As equipas são mistas (crianças e adultos).
- O orientador tem que garantir a segurança das crianças enquanto estas sobem para apanhar o lenço.
- Todos os números têm que ser chamados duas vezes.

Jogo 3: Batalha Dos Dragões

Somos todos dragões e temos que nos proteger uns aos outros e tentar eliminar os dragões inimigos.

Jogo do mata

- Equipas mistas 6x6;
- Fazer 10 passes seguidos em que a bola tem que passar por todos os elementos;
- Após se conseguirem os 10 passes seguidos, tem que tentar se acertar num dos elementos da equipa adversária (sem que este consiga apanhar a bola), eliminando assim elementos da equipa adversária;
- Quando um elemento é eliminado a bola fica para a equipa que perdeu esse elemento;
- Ganha a equipa que consiga eliminar todos os adversários ou que num período de 15 min., consiga eliminar mais adversários.

Jogo 4: Estamos Enfeitiçados

Estamos enfeitados pela música, mas temos que lutar pelo nosso lugar no reino.

Jogo de passagem com bola grande – têm de passar a bola uns aos outros, rapidamente e sem a deixar cair. Quando a música acaba (ou alguém vendado toca um apito), quem tiver a bola na mão perde.

Deve passar-se a bola de várias maneira (pelas costas, por baixo de 1 perna...)

Ganha a equipa que ficou 1 elemento livre.

Jogo 5: Salvar As Princesas

Objetivo:

Reunir 3 armas para salvar uma princesa

1ª ARMA: Destreza – Ganha o que conseguir acertar com a bola de ténis um arco

2ª ARMA: Coragem: ganha

2ª ARMA: Sabedoria (só participam as crianças): Ganha quem responder certo a 3 perguntas após ter lido o texto

Quem tiver as 3 armas pode fazer um circuito e no fim salvar a princesa.

(desenhar percurso)

Equipas: Pais e filhos

Participam 3-5 equipas em simultâneo

Oficina Dos Bichinhos

Imitar animais a dormir a andar a falar a comer.

Inventar história (fazer com imitação): o urso de manhã está a dormir Depois acorda e espreguiça-se.

Depois sacode-se. E tem fome: corre à procura de mel. Mas as abelhas não gostam e correm atrás dele... ele tem de fugir! Depois espeta um espinho num pé e tem de andar ao pé chochinho.... (etc...)

DIA 13 DE MAIO – SOMOS PIRATAS!

1. Organização:

Estação1: Aeróbica

Mobilização geral: 16h

Aeróbica (1ª sessão): 16:15h – 16.30h

1º Sorteio: 17.30h

Aeróbica (1ª sessão): 17.30h-17.45h

Retorno à calma: 18.40h-18.50h

2º Sorteio: 18.50h

Estações 2-3-4-5 – enquadramento de 24 equipas em simultâneo:

Funcionam das 16.30h-17.30h e das 17:50-18.45h.

Estação2: Jogo 1: À abordagem! + Jogo2: Descobrir o Tesouro

– Enquadramento de 8 equipas (max):

Jogo 1: À abordagem!

Somos Piratas!!!! Vamos abordar um barco inimigo e roubar todo o seu ouro. Mas... parece que temos uns piratas rivais... que também vão abordar o navio... quem sairá vencedor?

Participantes: 4 equipas

- Os participantes estão numerados de 1 a 4 (lado esquerdo e lado direito).
- O orientador chama por um número e indica a cor da fita e os elementos que correspondem a esse número têm que tentar ser os primeiros a chegar a fitas coloridas (cor indicada pelo orientador) presas na árvore, garantindo assim pontos para a equipa.
- As equipas são mistas (crianças e adultos) – os números têm que corresponder sempre a dois adultos ou duas crianças, ou seja não pode ir um adulto com uma criança a ir buscar a fita.
- O orientador tem que garantir a segurança das crianças enquanto estas sobem para apanhar a fita.
- Na árvore devem estar previamente presos a várias alturas 12-16 fitas de diferentes cores (consoante o número de equipas) – cada número tem que ser chamado pelo menos duas vezes)

Jogo 2: Descobrir O Tesouro

Somos Piratas!!!! Conseguimos entrar no barco inimigo, mas, chegaremos ao tesouro antes dos nossos rivais?

Participantes: 4 equipas

Material específico: 1 bola grande + 2 cabos para delimitar cada circuito + material para os circuitos

Objetivo: chegar em primeiro lugar ao tesouro (bola grande), fazendo o circuito

- 2 circuitos em paralelo
- O circuito é realizado duas vezes, regime estafeta: a primeiro só o filho, a segunda só o pai/mãe. O pai/mãe sai quando o filho chega à partida e lhe bate na mão.
- A equipa vencedora é a que o último elemento apanha a bola grande e a lança ao ar.
- A equipa vencedora de cada série participa na competição final.

Circuito:

- Zona de salto entre arcos
- Zona de corrida em zig/zag
- Zona de saltar à corda
- Zona de equilíbrio
- Zona de derrubar latas (é bom para quebrar o ritmo)
- Zona de passar por baixo/rastejar....

Estação3: Jogo 3: Pescar Ferozes Tubarões + Jogo 4: Fugir Das Sereias

– Enquadramento de 8 equipas (max):

Jogo 3: Pescar Ferozes Tubarões

Jogo de coordenação motora

Participantes: 4 equipas

Objetivo: Pescar 3 tubarões (e um bem gigante)

Material específico: 4 bolas basquete + 2 bolas grandes + tabuas com cordas

Somos Piratas... e temos fome. Conseguimos pescar ferozes tubarões?

- 2 percursos em paralelo
- A equipa tem de se coordenar para andar e apanhar 1 bola de cada vez e voltar para a colocar num arco que está na zona de partida. O percurso deve ter obstáculos (zig/zags/cones), mas não muito complicados.
- A bola grande será a mais distante da zona de partida.

- A equipa vencedora é a que colocar primeiro as 3 bolas no recipiente.
- As equipas vencedoras de cada série fazem a competição final.

Jogo 4: Fugir Das Sereias

*Somos Piratas... e temos de resistir ao maravilhoso e malvado canto das sereias....
Será que conseguimos?*

Jogo de estratégia + conhecimento

Participantes: 4 equipas

Objetivo: Fugir e aguentar o máximo tempo sem ser apanhado

Material específico: elásticos de fitness + pesos + arcos

- As crianças das equipas têm de responder a 5 perguntas. Quem responder mais rápido fica a fugir; o 2º lugar foge com pesos nas pernas e o 3º/4º lugar ficam a apanhar
- Os dois elementos da equipa que apanha estão presos um ao outro com elástico, tendo uma árvore no meio. Os outros elementos têm de circular entre 4 arcos colocados à volata da árvore, não podendo estar 2 elementos no mesmo arco, nem um elemento mais que 10 seg no mesmo arco. À medida que são apanhados saem do jogo.
- Depois as equipas trocam de posições (se houver tempo e se estiverem motivadas)

TEXTO:

Devemos praticar exercício todos os dias pelo menos meia hora.

O exercício deve ter movimentos variados, como correr, saltar, mover os braços, fazer força, usar o equilíbrio, fazer exercícios que requeiram agilidade e velocidade...

Os exercícios devem ser feitos em conjunto, pois mexer-mos e brincar é muito divertido.

O exercício ao ar livre é salutar pois permite correr em terrenos irregulares, a respirar ar mais puro e a estar em contacto com a natureza.

Se fizermos sempre muito exercício vamos crescer fortes e saudáveis, porque o nosso coração, os nossos músculos e os nossos ossos ficam treinados.

Fazer exercício também faz bem aos pais, pois previne doenças de coração, tensão alta, diabetes e ajuda a que não tenham excesso de peso.

Promover o exercício para toda a família é o objetivo do programa “FAMÍLIAS A MEXER”

Perguntas:

1. Quantas vezes por semana devemos praticar exercício?

2. Durante quanto tempo?
3. O melhor exercício é apenas correr – é verdade?
4. O exercício deve ser feito só ou acompanhado?
5. Porque é que é bom o exercício ao ar livre?
6. Porque é que fazer exercício faz bem aos filhos?
7. Porque é que fazer exercício faz bem aos pais?
8. Qual é o objetivo destas atividades?

Estação4: Jogo 5: No Covil dos Piratas + Escolinha de Artes Marciais

– Enquadramento de 8 equipas (max):

Jogo 5: No Covil Dos Piratas

Somos Piratas... e estamos a chegar ao nosso covil... mas... estivemos tanto tempo fora que está cheio de formigas gigantes! Temos de as apanhar a todas!!!

Participantes: 3 equipas

Material específico: 30 bolas ténis + tapetes + 4 cabos para delimitar cada circuito + material para os circuitos

- 3 circuitos em paralelo

- O circuito é realizado duas ou mais vezes, regime estafeta: a primeiro só o filho, a segunda só o pai/mãe e se houver terceira vez, o pai e o filho juntos.

- O pai/mãe sai quando o filho chega à partida e lhe bate na mão. O pai leva pesos nas duas pernas e nos 2 braços.

- Em cada circuito há 10 bolas de ténis (formigas gigantes) que têm de ser apanhadas e ficar nas mãos e braços (não vale nos bolsos nem na roupa). As bolas que caírem não podem ser apanhadas (só na próxima vez que se fizer o circuito).

- Ganha a equipa que conseguir apanhar todas as bolas primeiro

Circuito:

- Zona de salto entre arcos
- Zona de corrida em zig/zag
- Zona de equilíbrio
- Zona de passar por baixo/rastejar - tapetes

Escolinha De Artes Marciais

Participantes: 5 equipas

Estação5: Escolinha De Futebol + Escolinha De Basquetebol

Escolinha de Futebol

Participantes: 4 equipas

1. Jogos de controlo de bola
2. Jogos em equipa (passes...)
3. Jogo entre equipas

Escolinha De Basquetebol

Participantes: 4 equipas

1. Jogos de controlo de bola
2. Jogos em equipa (passes...)
3. Jogo entre equipas, mas com cesto á altura das crianças! (com um arco...), e usar bolas pequenas (andebol).

2. Horários:

Inscrições: A Partir Das 15.50h

- Cada equipa é constituída por um par (pai + filho)
- Têm de dar nome à equipa

DIA 20 DE MAIO – ÍNDIOS E COWBOYS!

1. Organização:

Estação1: Aeróbica

Mobilização geral: 16h

Aeróbica (1ª sessão): 16:15h – 16.30h

1º Sorteio: 17.30h

Aeróbica (1ª sessão): 17.30h-17.45h

Retorno à calma: 18.40h-18.50h

2º Sorteio: 18.50h

Estação2: Jogo 1: Corrida Pradaria! + Jogo 2: Grande Batalha Pelas Minas de Ouro

Jogo1: Corrida Na Pradaria

SOMOS COWBOYS! Vamos à conquista da melhor pradaria para podermos cultivar e criar o nosso gado, MAS será que vamos conseguir vencer os índios ????

Participantes: 4 equipas em paralelo

O circuito é realizado três vezes (filho, pai, filho+pai)

Objetivo: garantirmos o nosso lugar na pradaria, colocando a nossa bandeira

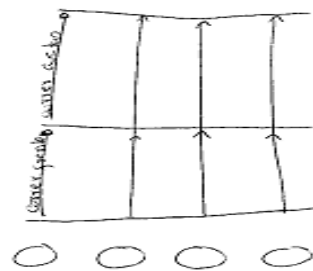
Logo 1: Corrida na Pradaria



1 equipa cowboys



Logo 2: Grande Batalha Pelas Minas de Ouro



1 equipa índios

1 - Saltar (cavalinho) entre os cabos (quando é filho+pai, o pai tem que levar o filho às cavalitas);

2 - Passar pelo túnel (“rastejar”);

3 - Correr de costas;

4 - Correr em “zigzag”;

5 - Corrida do saco;

6 - Transportar a bola, correndo primeiro de frente e depois de costas, sem a deixar cair. Se a deixar cair a bola tem que voltar atrás. Podem roubar as bolas às equipas adversárias.

Jogo2: Grande Batalha Pelas Minas De Ouro

Estamos em 1848 e descobrimos uma mina de ouro...Será que conseguimos proteger esta riqueza fácil ????

Circuito no qual a criança tem que dar indicações ao pai, que está de olhos vendados, de modo a apanhar o máximo de ouro possível bolas de ténis, que estão espalhadas e entre objetos.

Participantes: 4 equipas em paralelo

Objetivo: Apanhar todo o ouro que conseguirmos (bolas ténis)



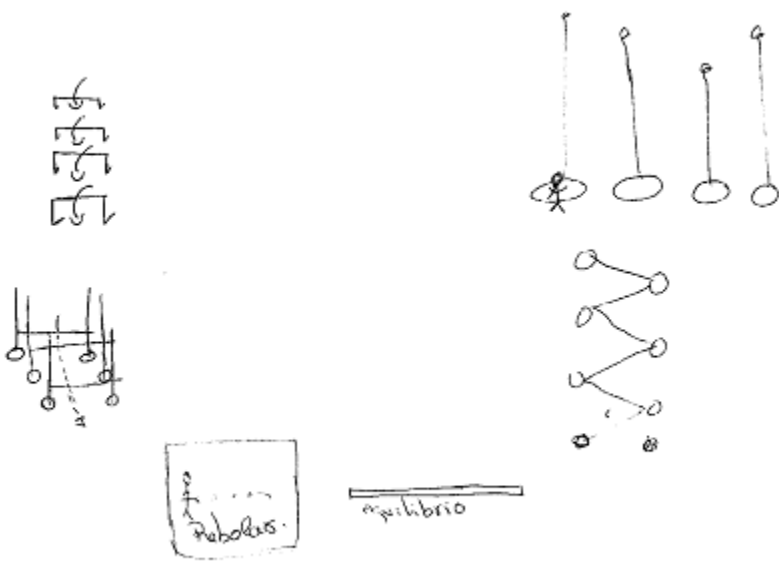
- Realiza-se três vezes (filho, pai, filho + pai);
 - As equipas ajudam-se mutuamente;
 - Têm que transportar desde a partida, cabo e arco;
 - À medida que vão conseguindo os apanhar os pinos, têm que os transportar até ao final;
 - Deslocarem-se em “zigzag” e com as tábuas nos pés)
 - Acertar com o arco no pino, (de modo a que o pino fique no meio do arco);
 - Passar pelo meio dos arcos (que estão altos);
 - Com o cabo, conseguir apanhar o pino;
 - Passar pelas placas de papel (onde têm que colocar as mãos e os pés em placas específicas);
 - Com o cabo, conseguir apanhar o pino;

Jogo 4: fugir de ursos ferozes – circuito

Participantes: 4 equipas em paralelo

SOMOS ÍNDIOS!!!! ... e além de dividirmos o Oeste Americano com os malvados dos cowboys temos de enfrentar os perigos da natureza...os URSOS... Será que conseguimos sobreviver ?

Objetivo: Fugir dos ursos



- Saltar por cima dos obstáculos;
 - Passar por baixo das barras;
 - Rebolar;
 - Equilíbrio (passar pelas barras sem cair);
 - Tocar com as mãos nos marcadores;
- Rebolar numa bola de pilates, percorrendo determinada distância

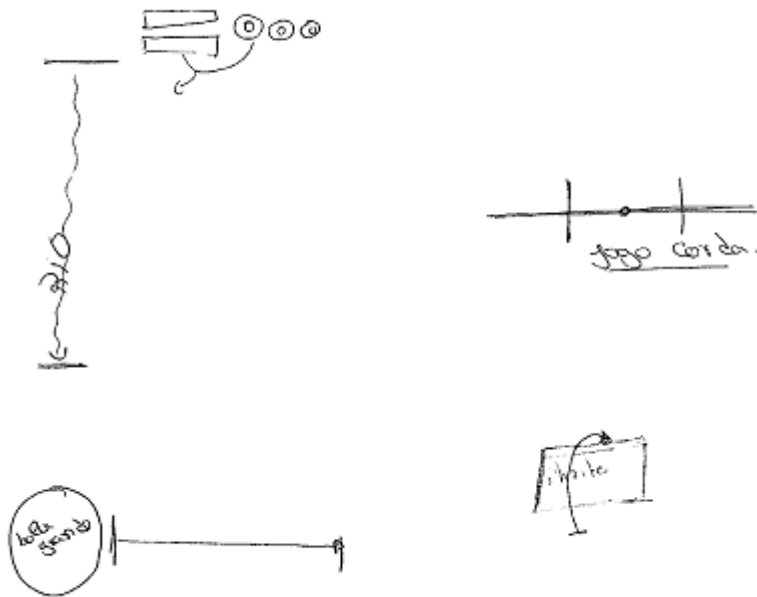
Estação4: Jogo 5: Duelo Final + Escolinha De Artes Marciais

QUEM ÉS TU ????

Um ÍNDIO que vivia no oeste ou um COWBOY que ocupou as terras para viver?

QUEM SAIRA VENCEDOR DESTE DUELO???

Objetivo: conseguir atravessar rios e vales e ganhar o duelo com o inimigo



Conseguir atravessar uma distância/rio, colocando estrategicamente os pneus e as tábuas;

- Conseguir transportar a bola de pilates sem o auxílio das mãos;
- Passar para o outro lado do plinto de esponja;
- No final fazerem o jogo das cordas.

Escolinha De Artes Marciais

Participantes: 4 equipas

Estação5: Escolinha De Futebol + Escolinha De Basquetebol

Escolinha De Futebol

Participantes: 4 equipas

- Jogos de controlo de bola
- Jogos em equipa (passes...)
- Jogo entre equipas

Escolinha De Basquetebol

Participantes: 4 equipas

- Jogos de controlo de bola
- Jogos em equipa (passes...)
- Jogo entre equipas, mas com cesto á altura das crianças!!!!!!! (com um arco...), e usar bolas pequenas (andebol).

2. Horários:

INSCRIÇÕES: A PARTIR DAS 15.50H

- Cada equipa é constituída por um par (pai + filho)
- Têm de dar nome à equipa
- As crianças após inscrição vão com a mão(atenção força na tela) fazer um desenho numa tenda.

DIA 27 DE MAIO – EXPLORADORES DO ESPAÇO

Inscrições: A Partir Das 15.50h

- Cada equipa é constituída por um par (pai + filho)
- Têm de dar nome à equipa

Estação1: Aeróbica

Mobilização geral: 16h

Aeróbica (1ª sessão): 16:15h – 16.30h

1º Sorteio: 17.30h

Aeróbica (1ª sessão): 17.30h-17.45h

Retorno à calma: 18.40h-18.50h

2º Sorteio: 18.50h

Estação2: Jogo1 Passeio no Espaço + Jogo2 À conquista de Marte

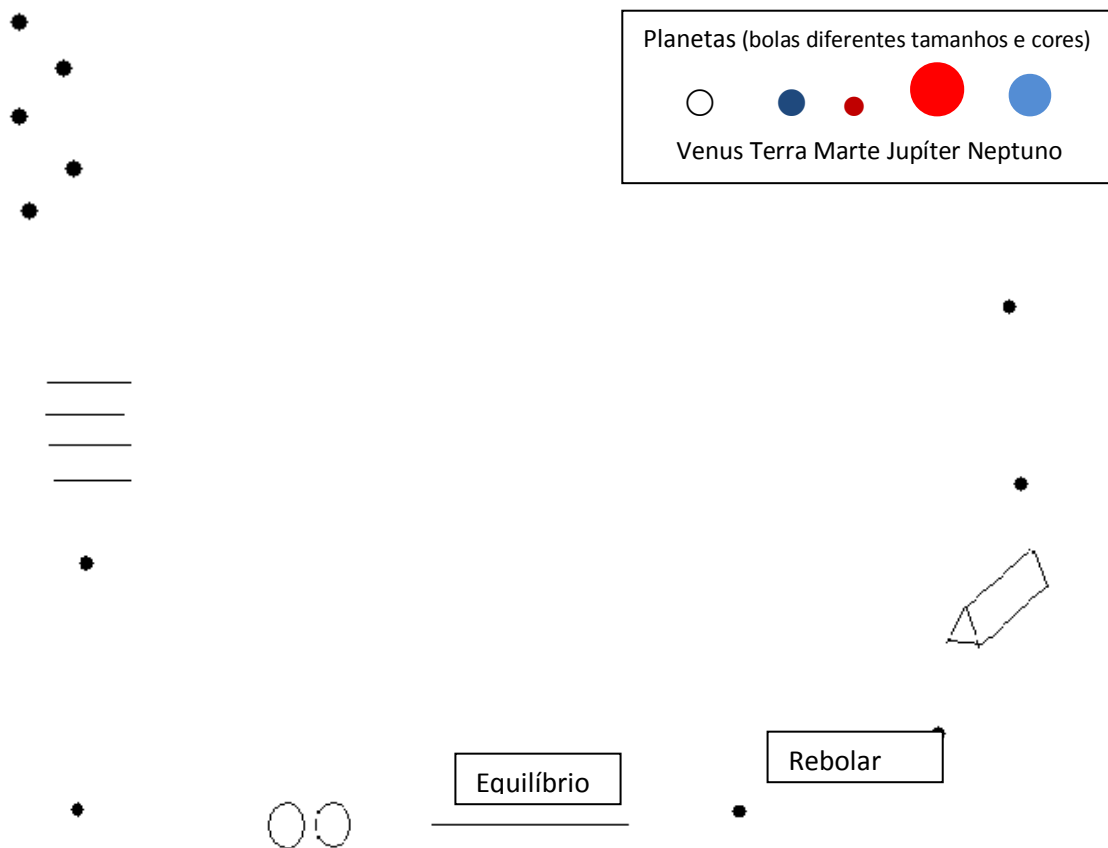
Jogo1: Passeio No Espaço

Preparados para uma Viagem ESPACIAL ?

Vamos descobrir o Sistema Solar

Participantes: 4 equipas

Objetivo: Fazer o circuito o mais rápido possível, conseguindo ultrapassar as dificuldades impostas pelo espaço. (O filho leva coletes insufláveis; O pai leva pesos/velcro no tornozelo ou unir as pernas 2kg)



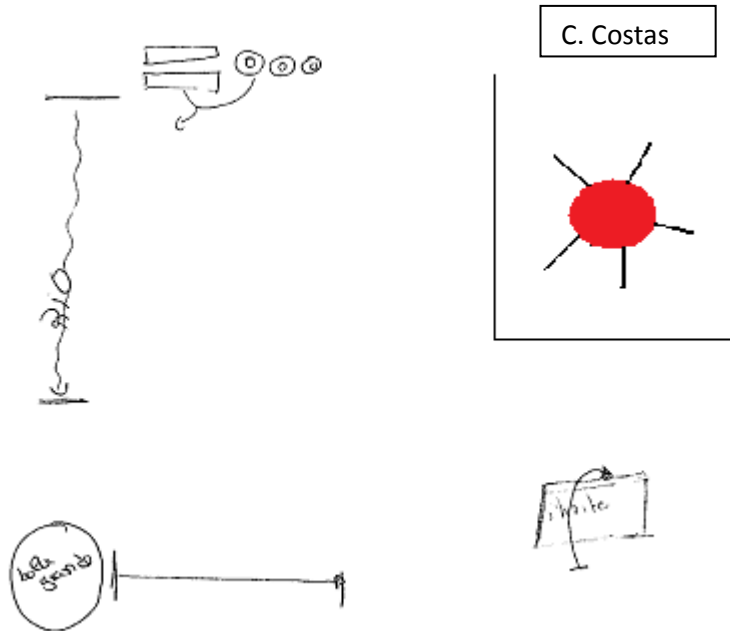
- Saltar por cima dos obstáculos;
- Zig zag
- Passar pelo meio dos arcos;
- Equilíbrio; -
Rebolar;
- Túnel;
- Os participantes têm que conseguir apanhar o maior número de planetas que conseguirem, em que o último é Júpiter e que tem que ser transportado pelo pai e pelo filho.
- Sempre que apanham um planeta têm que fazer o circuito ao contrário.
- Só existe 1 bola a representar Júpiter a equipa que a conseguir apanhar é a vencedora.

Jogo2: À Conquista De Marte

MARTE é aqui ao lado... mas serás capaz de o conquistar???

Participantes: 4 equipas

Objetivo: Conseguir trazer a bola suíça para a partida o mais rápido possível, conquistando assim Marte.



(aproveitar situações do Duelo final do passado domingo mas com contexto do espaço)

- Percorrer uma determinada distância com os pneus e tábuas;
- Transportar uma bola grande sem utilizarem os braços e as mãos
- Passar o plinto (mas tem que chegar ao mesmo tempo !)
- A bola tem cordas atadas (duas fixas, e outras duas soltas)
- A primeira equipa completa a chegar ao fim puxa pelas cordas (uma de cada vez) de modo a que consiga retirar a bola da zona de segurança, vencendo assim o jogo;
- Enquanto a bola não sair da zona de segurança, as outras equipas podem tentar rouba-la (tipo jogo da corda).

Estação 3: Jogo 3: Fuga Entre Os Asteroides + Jogo 4: Estamos Congelados No Espaço

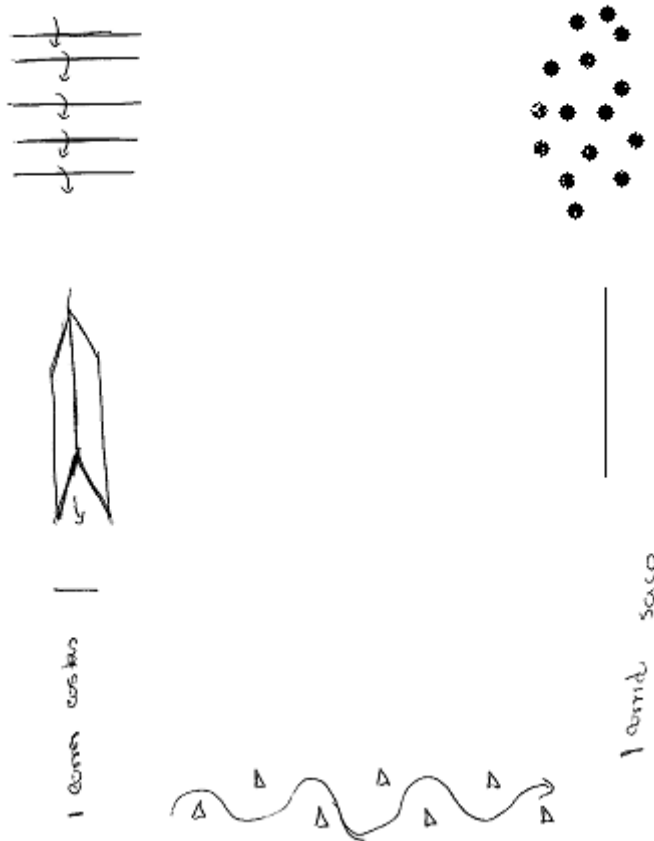
Jogo3: Fuga Entre Os Asteroides

Vamos até ao grande Júpiter

.... mas conseguiremos passar os ASTERÓIDES ?

Objetivo: fazer o circuito o mais rápido possível sem ser atingido pelos asteroides (sem derrubar obstáculos ou ser tocado pelas bolas).

Participantes: 4 equipas

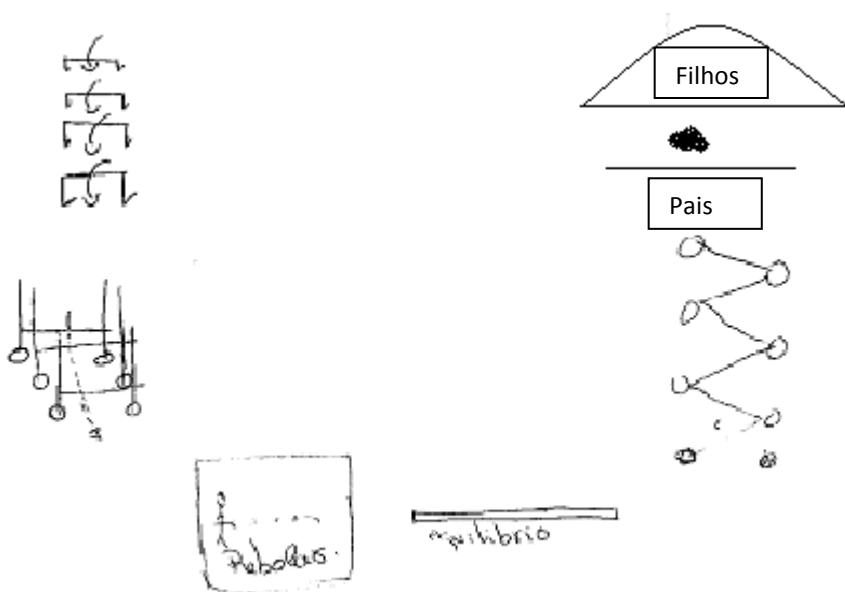


- Saltar e passar por baixo dos obstáculos;
- Túnel
- Correr costas
- Zig zag
- Corrida do saco
- Passar pela “TÚNEL de tapetes” em que têm que saltar por cima das bolas
- Colocar as mãos e os pés em placas específicas
- Enquanto duas equipas fazem o circuito, outras duas estão a atirar bolas de plástico, de modo a atrasar quem está a fazer o circuito.

Jogo4- Estamos Congelados

A meio de uma Expedição Espacial, ficamos presos no espaço!!!

Como voltar para a nave ?



- Saltar e passar por baixo dos obstáculos;
- Rebolar;
- Equilíbrio
- Zig zag ;
- Os filhos estão congelados no espaço numa área limitada, e os pais estão na estação espacial (área limitada).
- 1ª ETAPA: os filhos com as mãos e pernas manietadas com pesos leves de velcro, tentam enviar o material que estavam a recolher (bolas de ténis) para os pais que podem roubar as outras dos outros meninos.
- Quando cada pai tiver 5 ou 6 bolas pode ir salvar o filho usando os skis
- No regresso fazem o circuito da figura (1ª parte será sempre os skis com pai e filho) (talvez manter os velcros!)

Estação 4: Jogo 5: Guerra Intergaláctica - Insuflável

A conquista do espaço já começou ...

Estarei preparado para ser o melhor ?

Participantes: 4 equipas

Objetivo: apanhar o maior número de bolas que conseguir.

- As crianças estão no insuflável e têm que atirar bolas (de uma cor específica para cada equipa) para os pais que estão cá fora;

Dinamização De Parques Urbanos Para A Prática De Exercício – O Parque Da Boidobra

- Os pais podem apanhar bolas de outras equipas (área limitada ou recipiente para apanhar ... cestos pequenos/caixas papel)
- Ganha a equipa que conseguir apanhar maior número de bolas da sua cor (em caso de empate conta o maior nº de bolas das equipa adversárias valem mais)

Estação 5: Escolinha De Futebol + Escolinha De Basquetebol+ Escolinha De Artes Marciais

Participantes: 4 equipas

Escolinha de artes marciais

Escolinha de futebol

Participantes: 4 equipas

4. Jogos de controlo de bola
5. Jogos em equipa (passes...)
6. Jogo entre equipas

Escolinha De Basquetebol

Participantes: 4 equipas

4. Jogos de controlo de bola
5. Jogos em equipa (passes...)
6. Jogo entre equipas, mas com cesto á altura das crianças!!!!!!! (com um arco...), e usar bolas pequenas (andebol).

Questionário Internacional de Actividade Física (IPAQ)

Forma curta – Entrevista

*O objectivo deste primeiro conjunto de questões é avaliar o seu nível de actividade física regular. As questões que lhe vou colocar referem-se **apenas à semana passada**. Por favor, responda a todas as questões.*

Vou colocar-lhe questões sobre as actividades desenvolvidas na sua actividade profissional e nas suas deslocações, sobre as actividades referentes aos trabalhos domésticos e às actividades que efectuou no seu tempo livre para recreação ou prática de exercício físico / desporto.

Ao responder às seguintes questões considere o seguinte:

Actividades físicas vigorosas referem-se a actividades que requerem um esforço físico intenso que fazem ficar com a respiração ofegante.

Actividades físicas moderadas referem-se a actividades que requerem esforço físico moderado e tornam a respiração um pouco mais forte que o normal.

Ao responder às questões considere apenas as actividades físicas que realize durante pelo menos **10 minutos seguidos**.

O1: Avaliar o nível de actividade física

Q.1 Diga-me por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias fez actividades físicas **vigorosas**, como por exemplo, levantar objectos pesados, cavar, ginástica aeróbica, nadar, jogar futebol, andar de bicicleta a um ritmo rápido?

Dias

Q.2 Nos dias em que pratica actividades físicas **vigorosas**, quanto tempo em média dedica normalmente a essas actividades?

| Horas

| Minutos

Q.3 Diga-me por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias fez actividades físicas **moderadas** como por exemplo, carregar objectos leves, caçar, trabalhos de carpintaria, andar de bicicleta a um ritmo normal ou ténis de pares? Por favor não inclua o “andar” .

Dias

Q.4 Nos dias em que faz actividades físicas **moderadas**, quanto tempo em média dedica normalmente a essas actividades?

| Horas

| Minutos

Dinamização De Parques Urbanos Para A Prática De Exercício – O Parque Da Boidobra

Q.5 Diga-me por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias andou pelo menos 10 minutos seguidos?

_____ Dias

Q.6 Quanto tempo no total, despendeu num desses dias, a andar/caminhar?

_____ Horas _____ Minutos

Q.7 Diga-me por favor, num dia normal quanto tempo passa sentado? Isto pode incluir o tempo que passa a uma secretária, a visitar amigos, a ler, a estudar ou a ver televisão.

_____ Horas _____ Minutos

O2. Avaliar o nível de participação nas actividades de exercício existentes

O2.1	Nível de participação em actividades físicas ou desportivas	Nunca		Sempre		
		1	2	3	4	5
O2.1.1	Frequenta algum ginásio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.1.2	Frequenta a piscina municipal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.1.3	Frequenta algum clube/grupo recreativo/associação que promova actividades físicas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.1.4	Frequenta parques ao ar livre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.1.5	Frequenta aulas fornecidas pela autarquia no complexo desportivo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.1.6	Costuma ir ao complexo desportivo fazer exercício?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nota: Se, respondeu **sempre**, passe para o grupo O3.

O2.2	Causas da não participação	Mt pouco importante			Mt importante	
		1	2	3	4	5
O2.2.1	Distância	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.2.2	Preço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.2.3	Disponibilidade (falta de tempo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.2.4	Horários	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.2.5	Tipo de actividades pouco interessantes/não vão de encontro aos meus objectivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.2.6	Tipo/idade das pessoas que participam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dinamização De Parques Urbanos Para A Prática De Exercício – O Parque Da Boidobra

O2.2.7. Formação dos professores/monitores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.2.8. Metodologia de ensino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.2.9. Condições físicas da estrutura (limpeza, instalações, espaços, equipamentos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.2.10. Considera que a participação traz poucos benefícios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.2.11. Não tem interesse em fazer exercício físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.2.12. Prefere fazer exercício sozinho/a ou com amigos, sem participar em actividades estruturadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.2.13. Considera que a participação pode ser perigosa para a sua saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.2.14. Prefere ocupar o tempo com outras actividades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O3. Avaliar os objectivos de estar no parque

O3.1	Nível de importância de objectivos associados à actividade física	Mt pouco importante			Mt importante	
		1	2	3	4	5
O3.1.1	Perda de peso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.2	Prevenção de doenças	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.3	Aumento da mobilidade e das capacidades motoras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.4	Sociabilização (estar com amigos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.5	Aprendizagem de hábitos de vida saudável	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.6	Diminuir os níveis de stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.7	Diversão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.8	Fazer exercício para ficar mais em forma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.9	Descansar e relaxar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.10	Fazer um piquenique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.11	Sentir a natureza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.12	Brincar com as crianças	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.13	Jogar nos campos com a família	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.14	Aprender mais sobre a actividade física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.15	Ocupar o tempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.1.16	Aproveitar o sol de inverno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O3.1.17 Prefiro praticar actividade física Sozinho Em grupo Na natureza Em recinto fechado

O4. Avaliar conhecimento sobre as características da actividade física benéfica para a saúde

O4.1	Qual o nível de actividade física que deve praticar?	Escolha a opção que lhe parecer mais adequada	
O4.1.1	Todos os dias, 1 hora, até ficar cansado, a transpirar, com respiração ofegante	<input type="checkbox"/>	
O4.1.2	Todos os dias, 10 min, até ficar cansado, a transpirar, com respiração ofegante	<input type="checkbox"/>	
O4.1.3	Todos os dias, 1 hora, até ficar um pouco cansado	<input type="checkbox"/>	
O4.1.4	Três vezes por semana, 1 hora, até ficar cansado e a transpirar	<input type="checkbox"/>	
O4.1.5	Três vezes por semana, 1 hora, até ficar um pouco cansado	<input type="checkbox"/>	
O4.1.6	Três X por semana, 1 hora, até ficar cansado, a transpirar, com respiração ofegante	<input type="checkbox"/>	

O4.2	Qual a gama de frequência cardíaca que deve ter, na prática de actividade física?	Escolha a opção que lhe parecer mais adequada	
O4.2.1	60-80 batimentos/minuto	<input type="checkbox"/>	
O4.2.2	80-100 batimentos/minuto	<input type="checkbox"/>	
O4.2.3	100-120 batimentos/minuto	<input type="checkbox"/>	
O4.2.4	120-140 batimentos/minuto	<input type="checkbox"/>	
O4.2.5	140-160 batimentos/minuto	<input type="checkbox"/>	
O4.2.6	160-180 batimentos/minuto	<input type="checkbox"/>	

O4.2.7 Quantos dias por semana é recomendável praticar exercício para um adulto se manter saudável?
 _____ dias

O4.2.8 Nesses dias, qual a duração da actividade física que se recomenda, para um adulto se manter saudável?
 _____ h; _____ m

O4.2.9 Usa algum equipamento (pedómetro, cardiofrequencímetro, medidor de tensão arterial, cronómetro, outro) para controlar a sua actividade física? _____ Qual?

O4.3	Como avalia o seu conhecimento sobre a actividade física?	Discordo completamente			Tot. de acordo	
		1	2	3	4	5
O4.3.1	Sei quais os benefícios que a prática de actividade física traz à minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.3.2	Estou bem informado sobre os benefícios da actividade física na saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.3.3	Gostava de saber mais sobre o tipo de actividade física adequada para mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.3.4	Procuo sempre informações antes de iniciar uma nova actividade física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.3.5	Procuo sempre ajuda de um profissional para fazer actividade física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dinamização De Parques Urbanos Para A Prática De Exercício – O Parque Da Boidobra

O4.4	Fontes de informação: Concorda com as seguintes afirmações?	Discordo completamente			Tot. de acordo	
		1	2	3	4	5
O4.4.1	As informações sobre actividade física foram-me dadas pelo meu médico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.4.2	As informações sobre actividade física foram-me dadas pela TV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.4.3	As informações sobre actividade física foram-me dadas pelos amigos/familiares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.4.4	As informações sobre actividade física foram-me dadas pelos professores - escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.4.5	As informações sobre actividade física foram-me dadas por campanhas de sensibilização/publicidade governamental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.4.6	As informações sobre actividade física foram-me dadas por sites da internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.4.7	As informações sobre actividade física foram-me dadas por um profissional de desporto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.4.8	Procuro frequentemente informações sobre actividade física em sites da net.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.4.9	Procuro frequentemente informações sobre actividade física revistas/livros de especialidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.4.10	As informações sobre actividade física foram-me dadas por redes sociais na net	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dados pessoais:

1. Idade: _____ Sexo: F M Peso: _____ (Kg) Altura: _____ (cm)
2. Estado Civil: Solteiro Casado / União de facto Divorciado Viúvo
3. Escolaridade: Instrução Primária ou menos Ensino preparatório Secundário/curso médio
 Estudante ensino Superior Bacharelato Licenciatura Mestrado
 Doutoramento
4. Profissão: População não activa: Estudante Doméstica Desempregado(a)
 Reformado(a)
 População activa: Trabalhador(a) conta de outrem Trabalhador(a) conta própria
 Profissão Liberal