

## **SAÚDE DA MULHER: A PRESENÇA DAS MULHERES EM PRAÇAS PÚBLICAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS**

FONTELA, Taffarel de Oliveira<sup>1</sup>

POPPE, Jean Lucas<sup>2</sup>

1. Acadêmico de Fisioterapia. Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI). Rua José Bonifácio 3149, CEP: 97800-000, São Luiz Gonzaga, Rio Grande do Sul. E-mail: [taffarelfontela@gmail.com](mailto:taffarelfontela@gmail.com)
2. Biólogo. Doutor em Biologia. Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI). Rua José Bonifácio 3149, CEP: 97800-000, São Luiz Gonzaga, Rio Grande do Sul. E-mail: [jlucaspoppe@gmail.com](mailto:jlucaspoppe@gmail.com)

**Resumo:** A busca pelo corpo ideal e a boa saúde, tem estimulado cada vez mais as mulheres a frequentarem praças e parques públicos para a prática de atividades físicas. A presente pesquisa objetiva apresentar os níveis de frequência da população feminina em praças públicas de São Luiz Gonzaga, revelar quais atividades físicas são praticadas e o que estimula e/ou inibe esta parcela da população a frequentar estes espaços. O público de interesse foi entrevistado por meio de questionários. Os dados obtidos foram analisados estatisticamente. Foram entrevistadas 54 mulheres com idades em 18 e 80 anos, a atividade mais praticada foi a caminhada e mais da metade mencionou usar a academia ao ar livre. Havia mulheres se exercitando em todos os horários em que a praça foi visitada. Por motivos de segurança a população limita suas atividades a períodos de luz solar, quando há maior movimento de pessoas, o que, de certa maneira, limita o potencial deste espaço público para a promoção da saúde.

**Palavras Chave:** Atividade ao ar Livre; Segurança; Caminhada; Fisioterapia

**Abstract:** Seek by the ideal body and good health conditions has encouraged more and more women to go to public parks to practice physical activities. The present research aims to indicate the frequency levels of women population in public parks in São Luiz Gonzaga, reveal the main physical activities performed by them, as well as the motivator and inhibitory elements for that population frequent the public spaces. The focus population was interviewed; the answers obtained by the questionnaires were statistically analyzed. Fifty-four women were interviewed, ages between 18 and 80 years old. The main physical activity performed was walking and most of them mentioned to use the public academy. There were women exercising always the park was visited. By the security reasons the population limited their daily exercising periods during the sun time, when there are more people in the park, thus, in parts, this public space has its potential to improve the population health limited.

**Key-words:** Outdoor activities; Security; Walking; Physiotherapy

## **Introdução**

Nos últimos anos, o foco na saúde da mulher tem crescido, abrangendo várias áreas e todas as faixas etárias (NOLEN-HOEKSEMA et al, 1999). Grande parte do público feminino está descontente com seu corpo, desse modo, as mulheres sempre estão em busca de alternativas que possam ajudá-las a alcançar o padrão estético desejado (BÄREBRING et al, 2018). O controle do peso corporal é um fator que está muito presente nos ideais de saúde para o público feminino, no entanto é necessário controlar o peso corporal de maneira adequada, principalmente, por meio de atividade física (HIGA et al, 2008). Além disso, a saúde mental também tem recebido atenção de especialistas (LAGDON et al, 2014; DA SILVA et al, 2016), pois, considerando o aumento da faixa etária média da população, a prática de atividades físicas regulares durante a juventude ajuda a evitar problemas nutricionais, comumente diagnosticados na população idosa (MUNHOZ et al, 2018).

A melhoria na infraestrutura de parques e praças representam investimentos em saúde pública. A oferta de espaços para a prática de atividades físicas torna a população menos sedentária e, também, contribui para melhorar o aspecto físico e promover a autoestima (Kunzler et al, 2014). Diversos estudos indicam que o bom condicionamento físico está relacionado com baixos índices de doenças cardíacas e neurológicas (SALAS et al, 2016; DA SILVA et al, 2016; DA COSTA et al, 2017; HARVEY et al, 2017; PASHA et al, 2018).

Porém, fatores como localização e segurança contribuem para que as praças e parques cumpram com os objetivos de proporcionar benefícios à saúde pública (SILVA et al, 2009; MORAIS et al, 2010; DE LA PEÑA-DE LEÓN et al, 2017). Com relação ao público feminino, frente ao crescente cenário de relatos de violência, segurança tornou-se fator determinante para que as mulheres possam frequentar estes espaços em diferentes horários (FORD-GILBOE et al, 2017) e, conseqüentemente, para que os benefícios à saúde coletiva sejam percebidos (SILVA et al, 2009; HARVEY et al, 2017; PASHA et al, 2018).

Desse modo, considerando o aumento dos relatos de violência contra as mulheres, o presente estudo objetiva apresentar os níveis de frequência da população feminina em praças públicas, revelar quais atividades físicas são praticadas e o que estimula e/ou inibe esta parcela da população a frequentar estes espaços no município de São Luiz Gonzaga, Rio Grande do Sul.

## **Metodologia**

O estudo foi realizado na Praça Cícero Cavalheiro, no município de São Luiz Gonzaga, noroeste do Rio Grande do Sul (28°24'30"S, 54°57'39"W), o local foi visitado vários dias,

principalmente finais de semana, no período de agosto de 2017 a maio de 2018, a escolha deste período deve-se ao clima quente, o qual proporciona maior frequência das pessoas nas praças e parques. O município possui, aproximadamente, 35 mil habitantes e IDH (Índice de Desenvolvimento Humano) de 0,741 (IBGE, 2010).

A praça foco deste estudo está localizada na área central do município. Com relação à infraestrutura, a praça possui uma academia ao ar livre, uma quadra de vôlei e de futebol de areia, um campo de futebol, uma quadra de futsal e basquete, uma pista de 400 metros de extensão para a prática de caminhada, corrida e ciclismo e uma pista de skate, além de espaços verdes e com brinquedos para convívio e lazer de adultos e crianças. Com relação ao entorno, as ruas são asfaltadas e movimentadas, em razão da proximidade com a área central e de comércio do município, havendo estabelecimentos para a compra de bebidas e lanches e espaços para estacionamento de veículos, ainda, a segurança é realizada pela circulação de guardas municipais.

Mulheres a partir dos 18 anos de idade e que estivessem de acordo com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foram convidadas a participar da pesquisa. Os dados foram obtidos, individualmente, por meio de um questionário, composto com perguntas objetivas relacionadas entre si, buscando obter dados variados sobre a população amostrada, podendo assim, descrever melhor suas características e hábitos esportivos.

Os métodos de trabalho aplicados no presente estudo foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI, campus de Santiago/RS, em conformidade com a Resolução N°466/2012, sob número do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE): 65760417.4.0000.5353.

## **Resultados e discussão**

Foram entrevistadas 54 mulheres (Tabela 1) com idades entre 18 e 80 anos. A maior parcela de frequentadoras são mulheres adultas com idade média de  $49,07 \pm 18,49$ , esta faixa etária está relacionada ao maior índice de problemas de saúde no público feminino (BONFIM et al, 2014; DA SILVA et al, 2017), os relatos mais comuns são problemas psicológicos, enfraquecimento da região do períneo, além do período chamado menopausa que trás uma grande quantidade de problemas fisiológicos à mulheres que não sejam ativas fisicamente (HENRIQUES et al, 2017; MARTINS et al, 2017; DA SILVA et al, 2017). A OMS (2015) recomenda para a manutenção da saúde a prática de atividade física três vezes por semana, por no mínimo 30min. Assim, 92% das entrevistadas cumprem com o que é proposto para a manutenção de uma boa saúde.

A atividade física mais praticada é a caminhada, independente da idade das entrevistadas (Tabela 1). A caminhada é uma das atividades mais fáceis e de maior acesso para ser praticada, além de obter um grande potencial para tornar as pessoas fisicamente ativas (ADAMOLI et al, 2011). Além da caminhada, 22,22% das entrevistadas mencionaram praticar corrida e ciclismo. Esportes coletivos foram os exercícios menos praticados entre as entrevistadas, mesmo com a boa infraestrutura da praça para a prática destes. A cultura regional influencia muito nas práticas esportivas, desse modo, as barreiras que inibem/favorecem a prática de atividade em parques públicos não são as mesmas em todos os lugares, por exemplo, problemas de saúde como incontinência urinária, os quais se tornam comuns com o avanço da idade em mulheres, são barreiras que inibem a prática esportiva do público feminino (SILVA et al, 2009; MARTINS et al, 2017).

A média dos valores de IMC (Índice de Massa Corporal) da população é de 24,49, e mostrou-se dentro dos valores considerados saudáveis pela OMS (2015) que são de 18,6 a 24,9. Isto se explica basicamente pelo fato de 3/4 das entrevistadas mencionarem ter uma alimentação saudável, e 64% ingerir dois, ou mais, litros de água por dia, seguindo as recomendações das diretrizes nutricionais divulgadas pelo Ministério da Saúde (2006) e por outros estudos (SEBASTIÃO et al, 2014).

A utilização da academia pública foi mencionada por 33 mulheres (61,11%) os exercícios físicos e funcionais são de grande ajuda para garantir uma boa qualidade de vida na juventude e prevenir problemas na velhice (CIVINSKI et al, 2011). Além disso, a prática de exercício físico é um fator protetor contra o sedentarismo e o sobrepeso, os quais estão interligados com o surgimento de diversas doenças (PATRIZZI et al, 2014). Porém, apenas 37% das entrevistadas mencionou ter conhecimento sobre a finalidade de cada equipamento disponível na academia. A falta de profissionais para instruir e sanar dúvidas faz com que grande parcela de possíveis usuários não utilize estes espaços públicos, o que afeta a relação entre os resultados esperados e os resultados obtidos a partir de investimentos em parques e praças.

A maioria das mulheres mencionaram melhorias à forma física e à saúde como os principais motivos de frequentarem a praça. A prática de exercícios físicos regulares minimiza os índices de estresse, elemento comumente indicado no dia-dia das pessoas, dando maior regularidade e qualidade ao sono, o que, também, contribui positivamente para a manutenção da saúde do organismo (SEIXAS et al, 2018). Porém, a frequência das mulheres na praça investigada é limitada aos períodos do dia com sol (claridade), por motivos de segurança. A

maioria dos crimes cometidos acontece com indivíduos que transitam em lugares públicos a noite, com característica ambientais que favorecem essas oportunidades (BEATO et al, 2004). Por outro lado, pelo fato da praça ser localizada na área central da cidade, favorece a frequência de uma grande parcela da população.

Tabela 1: Caracterização da população feminina que frequenta as praças de São Luiz Gonzaga para a prática de atividades físicas. IMC: Índice de Massa Corporal; DP: Desvio Padrão.

	<b>MULHERES</b>
Entrevistados	54
Idade média (anos) $\pm$ DP	49,07 $\pm$ 18,49
IMC médio $\pm$ DP	24,49 $\pm$ 3,63
Atividade física mais praticada (%)	Caminhada (92.59%)
Relato de utilização da academia pública	33
Conhecimento acerca dos objetivos dos aparelhos da academia pública	20
Possuem alimentação saudável (%)	74,07%
Ingere dois ou mais litros de água por dia (%)	64,81%
Principal motivo da prática de atividades físicas (%)	Saúde (88.88%)

## **Conclusão**

As mulheres foram encontradas praticando atividades físicas em todos os horários em que a praça foi visitada, evidenciando a participação desta parcela da população nos espaços esportivos públicos e, conseqüentemente, contribuindo para a manutenção e promoção de bons índices de saúde pública. Com relação a segurança feminina, foco de muitos debates atualmente, apenas foi percebido que a população concentra suas atividades em horários diários de maior claridade, o que, provavelmente, limita o potencial de uso da praça esportiva e, também, as possibilidades de incentivo à saúde da mulher.

## **Agradecimentos**

Agradecemos à Fundação Regional Integrada (FuRI) pelo auxílio às atividades de iniciação científica – Programa Institucional de Iniciação Científica (PIIC/URI).

## **Referências Bibliográficas**

ADAMOLI, A.; SILVA, M.; AZEVEDO, M. (2011) Prática da caminhada no lazer na população adulta de Pelotas, RS. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 16, p. 113-119.

BÄREBRING, L.; WINKVIST, A.; AUGUSTIN, H. O. (2018) Sociodemographic factors associated with reported attempts at weight loss and specific dietary regimens in Sweden. **PLoS ONE**, v. 13, p. 1-11.

BEATO F, C.; PEIXOTO, B. T.; ANDRADE, M. V. (2004) Crime, oportunidade e vitimização. **Revista brasileira Ciência Social**, v. 19, p. 73-89.

BONFIM, I. Q. M.; SOUTINHO, R. S. R.; DE ARAÚJO, E. N. (2014) Comparação da qualidade de vida das mulheres com incontinência urinária atendidas no sistema de saúde público e privado. **UNOPAR Cient Ciênc Biol Saúde**, v. 16, p. 19-24.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ A. L. d O. (2011) A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe**, v. 9, p. 163-175.

DA COSTA, I. F. A. F.; MEDEIROS, C. C.M.; COSTA, F. D. F.; FARIAS, C. R. L.; SOUZA, D.R.; ADRIANO, W. S.; SIMÕES, MOS; CARVALHO, D.F. (2017). Adolescentes: comportamento e risco cardiovascular. **Jornal Vascular Brasileiro**, v. 6, p. 205-213.

DA SILVA, E. A. P. C.; DA SILVA, P. P. C.; OLIVEIRA, L. d S.; DOS SANTOS, A. R. M.; RECHIA, S.; DE FREITAS, C. M. S. M. (2016). Percepção da qualidade do ambiente e vivências em espaços públicos de lazer. **Revista Brasileira de Ciência no Esporte**, v. 38, p. 251-258.

DA SILVA, J. C. P.; SOLER, Z. A. S. G.; WYSOCKI, A. D. (2017) Fatores associados à incontinência urinária em mulheres submetidas ao exame urodinâmico. **Revista escola de enfermagem USP**, v. 51.

DE LA PEÑA-DE LEÓN, A.; AMEZCUA NÚÑEZ, J. B.; HERNÁNDEZ-BONILLA, A. (2017). La promoción de estilos de vida saludable aprovechando los espacios públicos. **Horizonte Sanitario**, v. 16, p. 201-210.

FORD-GILBOE, M.; COLLEEN, V.; SCOTT-STOREY, K.; WUEST, J.; CASE, J.; CURRIE, L.M.; GLASS, N.; HODGINS, M.; MACMILLAN, H.; PERRIN, N.; WATHEN, C. N. (2017). A tailored online safety and health intervention for women experiencing intimate partner violence: the iCAN Plan 4 Safety randomized controlled trial protocol. **BMC Public Health**, v. 17.

HARVEY, S. B.; OVERLAND, S.; HATCH, S. L.; WESSELY, S. MYKLETUN, A.; HOTOPF, M. (2018). Exercise and the Prevention of Depression: Results of the HUNT Cohort Study, **American Journal of Psychiatry**, vol. 175.

HENRIQUES, I. F.; DE WALSH, I. A. P.; MEIRELLES, M. C. C. C.; PEREIRA, G d A.; DE CASTRO, S. S. (2017). Relation of common mental disorder, hysical activity and body mass index in women, population-based study. **Journal of Physical Education**, v. 28.

HIGA, R.; LOPES, M. H. B. d M.; DOS REIS, M. J. (2008). Fatores de risco para incontinência urinária na mulher. **Revista escola de enfermagem USP**, v. 42, p. 187-192.

KUNZLER, M. R.; DA ROCHA, E. S.; BOMBACH, G. D.; NEVES, D.; DOS SANTOS, G. S.; CARPES, F.P. (2014). Saúde no parque: características de praticantes de caminhada em espaços públicos de lazer. **Saúde debate**, v. 38, p. 646-653.

LAGDON, S.; ARMOUR, C.; STRINGER, M. (2014). Adult experience of mental health outcomes as a result of intimate partner violence victimisation: a systematic review. **European Journal of Psychotraumatology**, v. 5.

MARTINS, L. A.; DOS SANTOS, K. M.; DORCÍNIO, M. B. A.; ALVES, J. O.; DA ROZA, T.; DA LUZ, S. C.T. (2017). A perda de urina é influenciada pela modalidade esportiva ou pela carga de treino? Uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, p. 73-77.

Moraes, P. F.; SEBASTIÃO, E.; COSTA, J. L. R.; GOBBI, S. (2010). Projeto Saúde na Praça: uma experiência de promoção da saúde em Araraquara-SP. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 15, p. 255-259.

MUNHOZ, S. V. LANÇANOVA, A. A. S.; FIGUEIREDO, N. S.; PIRES, A. H. B; POPPE, J. L. (2018). Avaliação da mobilidade funcional e equilíbrio em idosas institucionalizadas e fisicamente ativas. **Revista Saúde e Ciência em Movimento**, v. 01.

Nolen-Hoeksema, S.; Larson, J.; Grayson, C. (199). Explicando a diferença de gênero nos sintomas depressivos. **Jornal de Personalidade e Psicologia Social**, v. 77, p. 1061-1072.

PASHA, E. P.; BIRDSILL, A. C.; OLERSON, S.; HALEY, A. P.; TANAKA, H. (2018). Physical activity mitigates adverse effect of metabolic syndrome on vessels and brain. **Brain Imaging an Behavior**.

PATRIZZI, L. J.; VIANA, D. A.; SILVA, L. M. A.; PEGORARI, M.S. (2014). Incontinência urinária em mulheres jovens praticantes de exercício físico. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 22, p. 105-10.

SALAS, C.; CRISTI-MORENO, C.; YU FAN.; DURÁN, E.; LABRAÑA, A. M.; MARTÍNEZ, M. A.; LEIVA, A. M.; ALVAREZ, C.; AGUILAR-FARIAS, N.; RAMÍREZ-CAMPILLO, R.; MARTÍNEZ, X. D.; SANZANA-INZUNA, R.; CELIS-MORALES, C. (2016) . Ser físicamente activo modifica los efectos nocivos del sedentarismo sobre marcadores de obesidad y cardiometabólicos en adultos. **Rev. méd. Chile**, v. 144, p. 1400-1409.

SEBASTIAO, E.; SCHWINGEL, A.; CHODZKO-ZAJKO, W. (2014). Brazilian physical activity guidelines as a strategy for health promotion. **Revista de Saúde Pública**, v. 48, p. 709-712.

SEIXAS, A. A.; VALLON, J.; BARNES-GRANT, A.; BUTLER, M.; LANGFORD, A. T.; GRANDNER, M. A.; SCHNEEBERGER, A. R.; HUTCHINSON, J.; ZIZI, F.; JEAN-LOUIS, G. (2018) . Mediating effects of body mass index, physical activity, and emotional distress on the relationship between short sleep and cardiovascular disease. **Medicine**, v. 97.

SILVA, D. A. S.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. (2009). Barreiras e facilitadores de atividades físicas em frequentadores de parques públicos. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, p. 219-227.