

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

RAFAELA CRISTINE POZOVSKI

**PERCEPÇÃO DE SEGURANÇA E PRÁTICA DE CAMINHADA EM IDOSOS DE
CURITIBA-PR**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2019

RAFAELA CRISTINE POZOVSKI

**PERCEPÇÃO DE SEGURANÇA E PRÁTICA DE CAMINHADA EM IDOSOS DE
CURITIBA-PR**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC),
apresentado como requisito parcial para a
obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física, no Curso de Educação
Física do Departamento Acadêmico de
Educação Física (DAEFI) da Universidade
Tecnológica Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Dr. Rogério César.
Fermino.

CURITIBA

2019



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



TERMO DE APROVAÇÃO

PERCEPÇÃO DE SEGURANÇA E PRÁTICA DE CAMINHADA EM IDOSOS DE CURITIBA-PR

Por

RAFAELA CRISTINE POZOVSKI

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi apresentado em 28 de junho de 2019 como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. A candidata foi arguida pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho **aprovado**.

Prof. Dr. Rogério César Fermino
Orientador

Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez
Membro titular

Prof. Dr. Adriano Akira Ferreira Hino
Membro titular

POZOVSKI, Rafaela Cristine. Percepção de segurança e prática de caminhada em idosos de Curitiba-PR. 57f. Monografia de Graduação (Bacharelado em Educação Física) – Departamento Acadêmico de Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

RESUMO

A prática de atividade física traz diversos benefícios para todas as faixas etárias, mas para a população idosa ela é essencial, pois favorece a manutenção da independência, da saúde, da qualidade de vida, entre outros. Dentre as atividades físicas praticadas por idosos, a mais realizada é a caminhada. Entretanto, algumas características podem influenciar essa prática como, por exemplo, a segurança. Portanto, o objetivo desse estudo foi analisar a associação entre a percepção de segurança e a prática de caminhada no lazer e como forma de deslocamento em idosos de Curitiba-PR. No ano de 2017, foi conduzido um estudo transversal, exploratório, em que participaram 56 idosos (≥ 60 anos) de ambos os sexos (73% mulheres), selecionados em setores censitários com base no índice de *walkability* e renda. A variável percepção de segurança foi avaliada com as questões “*na rua onde você mora o trânsito é tão intenso que é difícil ou desagradável caminhar?*”, “*nas ruas próximas de sua casa a velocidade dos carros é lenta (40 km/h ou menos)?*”, “*nas ruas da sua vizinhança a maioria dos motoristas ultrapassa o limite de velocidade?*”, “*as ruas da sua vizinhança são bem iluminadas, à noite?*”, “*quando você está dentro de casa é fácil enxergar pessoas caminhando/andando de bicicleta na rua?*”, “*existem faixas, sinais ou passarelas que facilitam a travessia das ruas movimentadas da sua vizinhança?*”, “*existem muitos crimes na sua vizinhança?*”, “*é seguro caminhar durante o dia na sua vizinhança?*”, “*é seguro caminhar durante a noite na sua vizinhança?*”; com o instrumento *Neighborhood Environmental Walkability Scale* e a variável de caminhada (frequência e duração), foi mensurada com as questões “*nos últimos sete dias, quantos dias você caminhou por pelo menos dez minutos seguidos para ir de um lugar para o outro? Não inclua as caminhadas por lazer ou exercício*” e “*nos últimos dias que você caminhou de um lugar para o outro, quanto tempo em média você gastou?*”, e para caminhada no lazer “*nos últimos sete dias, em quantos dias você realizou caminhada no seu tempo livre, por pelo menos dez minutos seguidos?*”, “*nos dias que você realizou caminhada no seu tempo livre, quanto tempo em média você passou realizando essas atividades?*”, que estão incluídas no módulo de caminhada como deslocamento e no lazer do *International Physical Activity Questionnaire*. A variável de prática de caminhada foi categorizada para esse estudo em “*até dez minutos por semana e mais de dez minutos por semana*”. Os dados foram analisados com estatística descritiva e distribuição de frequência absoluta e relativa para caracterização da amostra, a associação entre as variáveis foi analisada com o teste de qui-quadrado de heterogeneidade, utilizando o *software SPSS* ($p < 0,05$). Não foi verificada associação significativa entre a percepção de segurança e a prática de caminhada. Conclui-se que a percepção de segurança no trânsito e relacionada a crimes para esse grupo não estava associada com a caminhada no lazer e deslocamento em idosos de Curitiba.

Palavras-chave: Segurança. Caminhada. Idosos.

Pozovski, Rafaela Cristine. Safety perception and walking practice among the elderly in Curitiba-PR. 57 f. Undergraduate's monography (Bachelor Course in Physical Education) – Academic Department of Physical Education, Federal University of Technology – Paraná. Curitiba, 2019.

ABSTRACT

The practice of physical activity brings several benefits for all age groups, but for the elderly population it is essential, since it favors the maintenance of independence, health, quality of life, among others. Among the physical activities practiced by the elderly, the most accomplished is the walk. However, some characteristics may influence this practice, such as safety. Therefore, the objective of this study was to analyze the association between the perception of safety and the practice of walking in leisure and as a form of displacement in the elderly of Curitiba-PR. In 2017, a cross-sectional, exploratory study was conducted in which 56 elderly (≥ 60 years) of both sexes (73% women), selected in census tracts based on the walkability and income index, participated. The variable perception of safety was evaluated with the questions *"in the street where you live the traffic is so intense that it is difficult or unpleasant to walk?"*, *"in the streets near your house the speed of the cars is slow (40 km/h or less)"*, *"in the streets of your neighborhood do most drivers exceed the speed limit?"*, *"are your neighborhood streets well lit at night?"*, *"when you are indoors, is it easy to see people walking/cycling on the street?"*, *"are there plaques, plaques or walkways that make it easy to cross the busy streets of your neighborhood?"*, *"are there many crimes in your neighborhood?"* *"is it safe to walk during the day in your neighborhood?"*, *"is it safe to walk at night in your neighborhood?"*; with the Neighborhood Environmental Walkability Scale instrument and the walking variable (frequency and duration), was measured with the questions *"in the last seven days, how many days did you walk for at least ten minutes in a row to go from one place to another? Do not include leisure and exercise walks"* and *"in the last days you walked from one place to another, how much time on average did you spend"*, and for leisure walking *"in the last seven days, on how many days did you walk in your free time, for at least ten minutes in a row?"*, *"on the days you did walk in your free time, how much time on average did you spend doing those activities?"*, which are included in the walking and displacement module of the International Physical Activity Questionnaire. The walking practice variable was categorized for this study in *"up to ten minutes per week and more than ten minutes per week"*. The data were analyzed with descriptive statistics and absolute and relative frequency distribution for characterization of the sample. The association between the variables was analyzed using the chi-square test of heterogeneity using the SPSS software ($p < 0.05$). There was no significant association between safety perception and walking practice. It was concluded that the perception of traffic and crime-related safety for this group was not associated with leisure walking and displacement in the elderly in Curitiba.

Key-words: Safety. Walking. Older adults.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
1.1 JUSTIFICATIVA.....	6
1.2 PROBLEMA.....	7
1.3 OBJETIVO GERAL.....	7
1.3.1 Objetivos Específicos	7
2 REFERENCIAL TEÓRICO	8
2.1 PERCEPÇÃO DE AMBIENTE E SEGURANÇA.....	8
2.2 ATIVIDADE FÍSICA	13
2.3 PERCEPÇÃO DE SEGURANÇA E PRÁTICA DE CAMINHADA.....	15
3 METODOLOGIA DE PESQUISA	18
3.1 TIPO DE ESTUDO	18
3.2 PROJETO E.S.P.A.Ç.O.S.	18
3.3 AMOSTRA	19
3.3.1 Critérios de inclusão	20
3.3.2 Critérios de exclusão	20
3.4 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS.....	20
3.4.1 Intrumentos.....	20
3.4.2 Procedimentos.....	22
3.5 ANÁLISE DE DADOS	22
4 RESULTADOS	23
5 DISCUSSÃO.....	27
6 CONCLUSÃO.....	31
REFERÊNCIAS	32
ANEXOS	38

1 INTRODUÇÃO

O ambiente e suas características geram grande influência no cotidiano das pessoas que nele residem contribuindo ou não para realizar atividades físicas (SALVADOR et al., 2009). Sabe-se que a prática regular de atividade física traz diversos benefícios para o praticante de todas as faixas etárias, podendo interferir positivamente na saúde física, mental e social (MADEIRA et al., 2013). Porém, para a população idosa ela é essencial, pois favorece na manutenção da independência, da saúde e da qualidade de vida, pode reduzir o uso de serviços de saúde e de medicamentos, minimizar os riscos de desenvolver doenças e/ou agravos crônicos, institucionalização e morte (ZAITUNE et al., 2010). Dentre as atividades físicas mais realizadas, a caminhada é a que mais se sobressai, ela pode ser realizada para duas finalidades, para deslocamento ou lazer, pois ela “é uma atividade simples, pode ser realizada pela maioria da população, não requer uma habilidade especial ou instalações especiais, pode ser realizada dentro de casa ou ao ar livre, sozinho ou com outras pessoas” (TEIXEIRA; NAKAMURA; KOKUBUN, 2013).

Entretanto, diversos estudos apontam que as características do ambiente onde a pessoa irá realizar essa atividade física (AF) pode influenciar essa prática, tais atributos são classificados em construídos ou naturais; o ambiente construído caracteriza-se por estruturas e espaços modificados diretamente pelo ser humano, como edifícios, sistemas viários, praças e outros (HINO et al., 2012). Esse tema está sendo cada vez mais estudado pelos pesquisadores nacionais e internacionais, pois os achados sugerem forte associação entre as características do ambiente e a prática de atividade física (GIEHL, 2014).

Embora todos esses aspectos sejam importantes, algumas pesquisas levantam a hipótese de que apenas um fator seja capaz interferir no cotidiano das pessoas e conseqüentemente, na prática de atividade física (KRUG; LOPES; MAZO, 2015). Uma das características da crescente urbanização é a mudança na percepção de segurança, tanto no trânsito e em relação a crimes. Por exemplo, um estudo norte-americano, mostrou que as pessoas que não se sentiam seguras nas proximidades de suas casas, tiveram mais chances de serem inativas no lazer em relação às pessoas que se sentiam seguras (BOEHMER et al., 2006). O Brasil também possui estudos voltados ao tema, um estudo de Florianópolis, demonstra

que idosos que se sentem mais seguros no bairro onde residem são mais propensos a praticarem atividades físicas no período de lazer (CORSEUIL et al., 2012).

Portanto, nota-se que o fator segurança pode interferir na realização de atividade física e também se torna necessário que mais estudos sejam realizados a fim de melhorar a compreensão deste tema.

1.1 JUSTIFICATIVA

A população de idosos vem aumentando significativamente no Brasil, assim como as alterações no ambiente físico e social. Portanto, é importante que o ambiente onde o idoso vive se adeque as suas necessidades, proporcionando melhores condições para que este indivíduo possa exercer suas atividades com mais segurança e autonomia (NAVARRO et al., 2015).

Com isso, é importante que as cidades ofereçam serviços e estruturas adequadas, que proporcionem o bem-estar, a autonomia e a segurança de seus moradores (HALLAL et al., 2010). Os mais velhos, em particular, precisam de ambientes que lhes deem suporte, para poder compensar possíveis alterações físicas, sensoriais e sociais decorrentes do envelhecimento (MAISEL, 2016). A mobilidade do idoso acaba sofrendo influência resultante de alguns aspectos como, a percepção de alta criminalidade, a má iluminação das ruas, a qual pode deixar o idoso mais preso dentro de casa e com medo de sair para realizar suas atividades ao ar livre; o tempo dos semáforos e os altos índices de imprudência no trânsito, onde podem ocorrer acidentes, pois muitas vezes o desempenho dos idosos está comprometido por causa do avanço da idade (PAZIN et al., 2012).

A rápida urbanização recente de cidades de baixa e média renda levou a preocupações relacionadas à violência urbana (MICHELETTO, 2011). Portanto, compreender o impacto da violência na saúde é uma prioridade fundamental para a saúde pública. Sabe-se que se sentir inseguro gera medo e insegurança entre os membros da comunidade, o que pode acabar limitando a mobilidade no bairro (CORSEUIL et al., 2012).

Com base no acima exposto, esta pesquisa tem sua importância baseada na possibilidade de conhecer qual é a percepção dos idosos em relação à segurança

na realização de caminhada como lazer ou deslocamento, visto que não existem muitos estudos brasileiros sobre este tema específico. Os resultados dessa pesquisa também poderão contribuir com os responsáveis legais do município, pois através das informações alcançadas, talvez seja necessário discutir maneiras de como melhorar a segurança no trânsito e contra crimes. Além de contribuir com outros estudos do mesmo tema, pois os resultados ainda são controversos, obtendo associações positivas, negativas ou não ocorrendo associações (FOSTER et al., 2016).

1.2 PROBLEMA

Existe associação entre a percepção de segurança e a prática de caminhada como lazer e deslocamento em idosos da cidade de Curitiba-PR?

1.3 OBJETIVO GERAL

Analisar a associação entre a percepção de segurança e a prática de caminhada no lazer e como forma de deslocamento em idosos de Curitiba-PR.

1.3.1 Objetivos Específicos

Os objetivos específicos do trabalho são:

- a) Identificar a percepção de segurança no trânsito em idosos;
- b) Identificar a percepção de segurança em relação a crimes em idosos;
- c) Descrever a prática de caminhada como lazer e deslocamento em idosos;
- d) Testar a associação entre percepção de segurança e prática de caminhada em idosos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 PERCEPÇÃO DE AMBIENTE E SEGURANÇA

Entre os diversos fatores relacionados à atividade física (socioeconômicos, biológicos, psicológicos, entre outros), o ambiente físico tem demonstrado forte associação com a adoção de comportamentos mais ativos (GIEHL et al., 2012). E a acessibilidade a áreas de lazer e espaços públicos abertos, com estruturas adequadas à prática de atividade física, aumenta as chances de ser ativo (QUEIROGA et al., 2016). A partir da década de 1990, ocorreu uma grande difusão de estudos que demonstraram que aspectos do ambiente (natural, construído e social) estão relacionados com a prática de atividades físicas realizadas no tempo livre e como forma de deslocamento em idosos (SALVADOR; REIS; FLORINDO, 2009).

Portanto sugere-se que o ambiente tem grande importância no estilo de vida das pessoas e no poder de escolha por hábitos saudáveis, sugerindo alguns níveis de influência/interação envolvendo aspectos individuais, percepção sobre o ambiente e aspectos mais abrangentes, como as estruturas dos bairros e as políticas públicas (FLORINDO et al., 2011). Assim, é possível ressaltar as três formas de ambiente propostos. “O ambiente construído são todas as construções, espaços ou objetos criados ou modificados pelo homem”. Por exemplo, casas, escola, ciclovias, acessibilidade a esses locais; Ambiente natural são os locais onde as pessoas podem ser fisicamente ativas, como espaços abertos, além dos fatores que podem modificar o padrão de atividade física como o clima, vegetação, temperatura etc.; ambiente social, interação individual, familiar, em pequenos grupos, e os fatores que influenciam os grandes grupos como as normas (FLORINDO; HALLAL, 2011).

E por último o ambiente comunitário, como se pode visualizar na figura um, a seguir,

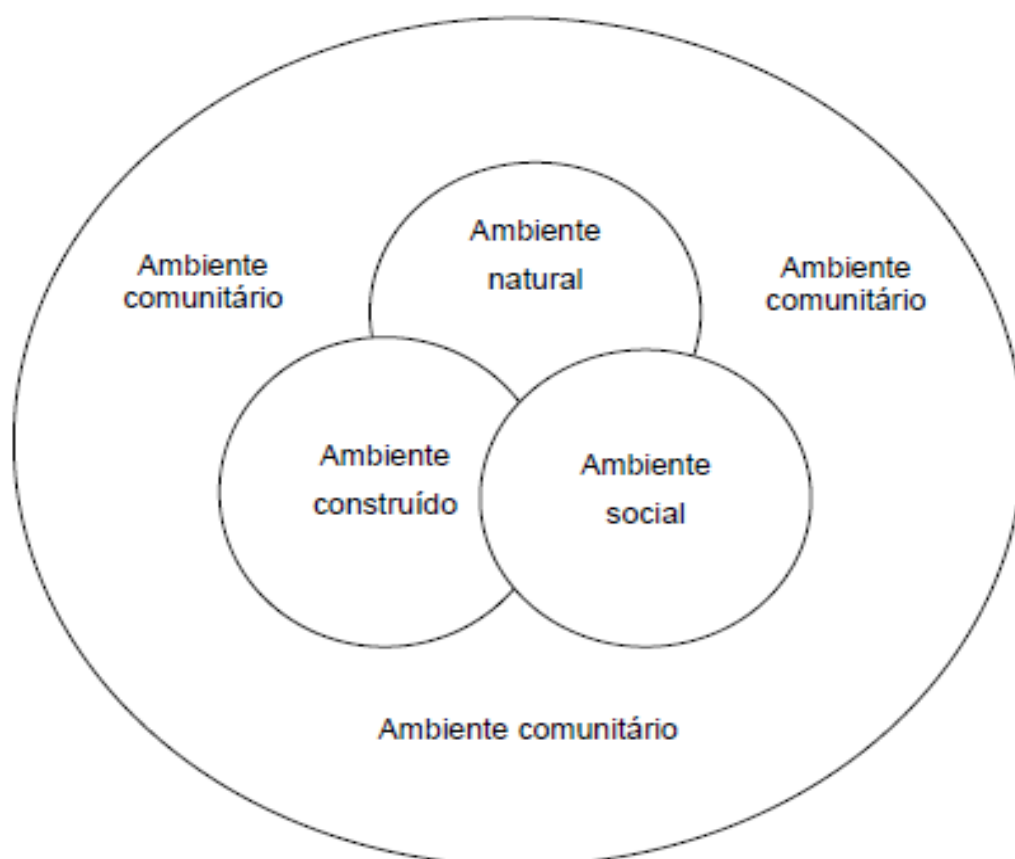


Figura 1 - Organização esquemática do ambiente.
Fonte: FLORINDO; HALLAL, 2011.

O ambiente comunitário, exemplificado na figura acima, inclui os três tipos (natural, construído e social) bem como a interação que ocorre entre eles, pois o ambiente é uma das variáveis que mais sofre modificações com o passar do tempo e suas mudanças influenciam diretamente a possibilidade dos indivíduos realizarem atividades físicas (FLORINDO; HALLAL, 2011).

Com isso, diversos estudos revelaram a importância de modelos ambientais e ecológicos para uma melhor compreensão da influência exercida pelo ambiente físico na formação de um comportamento voltado à atividade física (MORAN et al., 2014). O ambiente construído inclui o planejamento urbano e paisagens produzidas ou modificadas pelo homem: casas e edifícios, locais de trabalho, bosques e parques urbanos, sistemas de transporte, condições de acesso, segurança entre outros (FLORINDO et al., 2013). Por sua vez, o ambiente natural compreende o relevo, a vegetação e o clima. Ao levar em consideração os domínios nos quais a atividade física é contextualizada (transporte, lazer, ocupacional e doméstica), o

ambiente físico planejado poderá contribuir para um maior envolvimento da comunidade em atividades físicas para transporte e lazer (QUEIROGA et al., 2016).

Embora diversos fatores sociodemográficos estejam relacionados a prática de atividades físicas no lazer na população idosa, essas variáveis não explicam totalmente essa prática, ocasionando a importância de estudar os fatores ambientais, como os atributos do bairro (calçadas, ruas, segurança, iluminação etc.) (SALVADOR; REIS; FLORINDO, 2009). Por exemplo, um estudo com idosos belgas verificou que as pessoas que viviam em bairro de alto *walkability*, ou seja, com a maior presença de atributos, como intersecção de ruas, uso diversificado do solo, densidade de comércio e densidade de população (SAELENS; SALLIS; FRANK, 2003) além de iluminação pública e segurança, envolviam-se mais em caminhadas como deslocamento, além disso, viver em bairros de alta renda e de fácil acesso pode ser benéfico para um maior envolvimento na atividade física (VAN HOLLE et al., 2016).

Um dos aspectos que devemos considerar relacionado ao ambiente que a pessoa reside é a segurança ou a falta dela. A relação do ambiente com os indivíduos que nele habitam tem forte influência no estado de saúde e podem representar a diferença entre a independência e a dependência para todos os indivíduos, em especial aos idosos. Por exemplo, pessoas idosas que moram em ambientes ou áreas de risco com múltiplas barreiras físicas saem, provavelmente, com menos frequência, e por isto, estão mais propensos ao isolamento, depressão, menos preparo físico e mais problemas de mobilidade (BARROS, 2016).

A segurança está se tornando um tema de grande importância para a sociedade brasileira, igualando-se à economia ou à saúde, devido a influência que ela vem exercendo sobre o cotidiano das pessoas. Para esclarecer, salientamos que existem diversas formas de violência e criminalidade, e todos são considerados como problemas de segurança pública e devem ser trabalhados em conjunto. Portanto, devem ser preocupações das políticas de segurança levando em consideração outros aspectos como, por exemplo, das políticas de saúde e outras intervenções sociais (RAMOS; PAIVA, 2007, p. 157).

Sabe-se que a segurança é um dos principais fenômenos que norteiam o desenvolvimento nas grandes cidades, ela traz um sentimento de insegurança nos seus habitantes, resultando em uma transformação radical do comportamento e do espaço urbano (PEDRAZZINI, 2006, p. 99). A falta de segurança está presente em

todas as cidades, independente das suas características, portanto não é possível tratá-la como um fator isolado; considerando alguns fatores que auxiliam a um aumento na criminalidade e insegurança, como a urbanização caótica, a densificação ou a privatização dos espaços públicos, a segregação racial ou social, os quais são vistos como indicadores de uma transformação mundial da civilização urbana (PEDRAZZINI, 2006, p. 23).

Os habitantes dessas cidades não conseguem mais distinguir o tipo de segurança que os assustam, tampouco identificar precisamente de onde surge o risco maior. E como consequência, esse sentimento de insegurança acentua a distância entre o outro, o aumento dos muros, um maior deslocamento com automotores, uma maior retração em suas casas e em ambientes fechados e seguros (LIMA; PAULA, 2006, p. 164).

Esse sentimento ocorre diante de fatos, acontecimentos, situações ou contextos percebidos como ameaças ou agressões à integridade física, psíquica ou moral dos seres humanos, ao patrimônio privado ou público, à identidade dos grupos sociais, aos bens coletivos protegidos pelas leis, aos valores obtidos como sagrados e dignos de respeito em comunidades e sociedades (LIMA; PAULA, 2006, p. 154). Um sentimento intenso de perigo resulta em tomadas de decisões baseadas nos possíveis riscos e minimiza a participação em atividades sociais ao ar livre (BARNETT et al., 2008). Ressaltando assim, que a segurança é um fator fundamental para a prática de atividades físicas em ambiente comunitário (construído, natural e social).

Segundo Florindo e Hallal (2011, p.121),

A percepção de boa segurança nos ambientes é muito importante para a prática de atividades físicas na atualidade, principalmente pelo aumento da violência nas grandes cidades, e também quanto à segurança em relação ao trânsito (sinalizações, faixas de pedestres, quantidade de veículos circulando no bairro e respeito aos pedestres).

Como já mencionado anteriormente, cada vez mais estudos vêm identificando as características ambientais do bairro como barreiras para a prática de atividade física em idosos. Dentre elas, alguns apresentam preocupações com a segurança no trânsito e de crimes, perigos de tropeçar, precipitação e temperaturas extremas. Ainda, “consequências mais graves devido às superfícies irregulares, carros em alta velocidade, presenciar crimes etc. (KING et al., 2016). Um estudo de

Pelotas-RS, verificou que 52,3% das pessoas se sentiam inseguras ao realizar atividades físicas no lazer e no deslocamento, mesmo não apresentando associação significativa entre essas variáveis (MENDES et al., 2014).

Visto que a segurança é um fator importante no cotidiano das pessoas, pode-se salientar que o ambiente em geral também tem grande importância no estilo de vida e nas atividades realizadas pelos indivíduos. A partir disto, existe uma evidência convincente de que as características ambientais desempenham um papel essencial nos comportamentos relacionados à saúde e a atividade física. Especificamente entre os idosos, a estética do bairro, as condições das calçadas, a iluminação das ruas e a segurança em relação a crimes parecem ser os principais correlatos da atividade física (CORSEUIL et al., 2012).

Segundo Navarro et al., (2015), a percepção que os idosos possuem do meio urbano é determinante de suas relações com a cidade, um idoso que se sente inseguro para sair às ruas, sem oportunidades de participação e privado de mobilização por falta de uma estrutura urbana adequada, acaba enclausurado em sua residência. Nesse estudo a falta de segurança foi a maior dificuldade enfrentada por idosos para sair de casa, referida por 1378 dos entrevistados.

A qualidade de vida durante o envelhecimento está fortemente relacionada com o grau de mobilidade do qual essas populações possam desfrutar, os meios de transporte, principalmente a caminhada, têm um grande potencial em garantir um envelhecimento mais ativo da população. Com isso, a segurança no trânsito ou a falta de segurança pode apresentar-se como uma barreira à mobilidade da população idosa e fazer com que caminhem ainda menos do que gostariam ou até mesmo do que necessitam (SANT'ANNA, 2006). Isso ocorre pelo fato dos idosos serem o grupo de pedestres mais vulneráveis no ambiente urbano, pois, geralmente, são mais frágeis e conseqüentemente, mais propensos a ferimentos graves ou mortes, envolvendo-se em maiores proporções nos acidentes de trajeto e nos atropelamentos (MICHELETTO, 2011).

Para Bolsoni (2016), em geral, a segurança tanto no tráfego quanto na criminalidade deve ser considerada para uma melhor qualidade de vida dos idosos. Pois a falta dela pode gerar danos na capacidade funcional, social e até mesmo cognitiva, pelo fato da população idosa reduzir suas atividades cotidianas em grupos, na rua e na comunidade.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividades físicas é uma das principais estratégias para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis como a osteoporose, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, doença da artéria coronária e obesidade. Oportunizando ao idoso uma vida mais ativa e independente, contribuindo para a manutenção da autonomia e melhorando sua qualidade de vida (SALVADOR, 2008). Sua prática regular tem sido apontada como um importante componente de um estilo de vida saudável, mudanças nos níveis de atividade física e outras características do estilo de vida podem reduzir a prevalência de diversos fatores de risco para doenças coronarianas e influenciar nas taxas de mortalidade por doenças crônicas (PAZIN et al., 2016).

Portanto, a atividade física ou o exercício físico vem ganhando espaço na área de saúde pública por proporcionar muitos benefícios ao organismo, pois influencia positivamente sobre as variáveis fisiológicas, funcionais, psicológicas e sociais quando realizada regularmente. Em idosos é fundamental a construção de intervenções para minimizar e controlar problemas relacionados à inatividade e ao declínio funcional (MOURÃO et al., 2013). Evidências internacionais identificaram que a utilização de um deslocamento considerado ativo pode acarretar benefícios em termos de saúde coletiva (MADEIRA et al., 2013). E a atividade física em deslocamento torna-se importante para a redução da deficiência funcional, considerada como um dos fatores que mais afetam os adultos e idosos, causando numerosos danos à sua qualidade de vida (KRUG et al., 2016).

Sabe-se que a caminhada é a atividade física mais praticada por idosos no Brasil (SALVADOR, 2008). Portanto, o acesso adequado a áreas de lazer e a espaços públicos abertos podem aumentar as chances da prática de pelo menos 150 minutos por semana de caminhada, mas a maioria dos estudos foram realizados em países de renda alta e talvez as referidas associações entre o ambiente e a atividade física não se apliquem ao contexto brasileiro (FLORINDO et al., 2011).

Na literatura encontramos diversas evidências dos benefícios da prática de atividade física, mas também é possível encontrar as principais ocorrências de doenças causadas pela ausência da prática, como as doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e mortalidade (AZAGBA; SHARAF, 2014). A Organização Mundial da Saúde elaborou recomendações sobre a prática de atividade física para

todas as faixas etárias. Com isso, podemos considerar que idosos devem realizar pelo menos 150 minutos por semana de atividade física moderada ou 75 minutos por semana de atividade física vigorosa ou uma combinação entre essas duas intensidades. E essa atividade aeróbica deve ser realizada em períodos de pelo menos dez minutos de duração (OMS, 2010).

As recomendações são importantes, pois indicam níveis e padrões desejáveis de prática de atividades físicas que orientam o indivíduo, os profissionais de saúde e as autoridades sanitárias. Além de representarem uma dose segura de atividade física para as pessoas; e em diversos países são utilizadas como um critério para identificação da exposição a níveis insuficientes da prática (FLORINDO; HALLAL, 2011). Essas recomendações agregam as evidências geradas pelas pesquisas e respaldam as intervenções realizadas para a promoção da atividade física. Entretanto, vale ressaltar que essas recomendações são gerais, e vários estudos e pesquisas como o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não-Transmissíveis por Inquérito Telefônico (2015), indicam que a proporção de idosos considerados ativos (≥ 150 minutos por semana de atividade física moderada ou 75 minutos por semana de atividade física vigorosa) foi de 28,8%, e indivíduos pertencentes ao grupo de insuficientemente ativos (que não alcançam a recomendação) são de 65,3%, este último considerando os quatro domínios (lazer, deslocamento, trabalho/escola e ocupação doméstica).

Apesar desses dados apresentarem que vem ocorrendo um aumento gradativo na prática de atividades físicas por parte dos idosos, o número de insuficientemente ativos ainda é alto. Assim é necessário pensar em maneiras de aumentar essa prática e, como mencionado anteriormente, uma das atividades mais comuns entre os idosos é a caminhada, seja para ir de um lugar para outro (deslocamento) ou apenas por lazer (GÓMEZ et al., 2010).

Segundo Giehl (2014),

A caminhada é uma atividade física muito atrativa para os idosos por ser acessível, não requerer habilidades nem equipamentos especiais e, pode ser praticada em qualquer local. Adicionalmente, está relacionada à melhora da saúde em geral, a menores riscos de doenças crônicas não transmissíveis, menor risco de lesões, promove maior independência nas atividades da vida diária e qualidade de vida. Estudos sugerem que a caminhada geralmente é realizada nas ruas do bairro, portanto as características destes locais podem incentivar ou desmotivar esta atividade.

E por ser uma atividade realizada aos arredores de sua residência, no seu bairro, é preciso investigar os fatores que nela interferem.

2.3 PERCEPÇÃO DE SEGURANÇA E PRÁTICA DE CAMINHADA

Na literatura é possível encontrar alguns estudos que verificaram diretamente a percepção de segurança, tanto no trânsito quanto em relação a crimes e a prática de caminhada. Estudos transversais são os mais realizados, porém é possível encontrar alguns com delineamento longitudinal e até mesmo com outras metodologias menos exploradas como grupos focais. Quando verificado a relação entre a percepção geral de segurança e a prática de caminhada, estudos encontraram que a prática de caminhada (deslocamento e lazer) de pelo menos 150 minutos por semana estava associada com uma percepção de segurança da vizinhança de médio nível (TOWNE et al., 2016); outros estudos também encontraram essa associação, onde a percepção positiva de segurança aumentava a prática de caminhada, e ainda pessoas que se sentiam seguras tinham 27% a mais de chance de atingir níveis mais altos de atividade física, e aqueles que moram em áreas com maior crime objetivamente medido tiveram 28% de redução níveis de atividade física, incluindo a caminhada (OYEYEMI et al., 2018; PUNIA; HATHAWAY; GAY, 2017).

No estudo exploratório de Marquez et al., (2014) realizado com grupos focais, indicou a segurança como um dos temas mais discutidos, onde a maioria das pessoas não se sentiam seguras a noite para realizar caminhadas. Porém, esse fato não era um impedimento absoluto, sugerindo a ausência de relação entre as variáveis. Entretanto outros autores sustentam a ideia de relação entre a boa percepção de segurança e a prática de caminhada. Maisel (2016) encontrou que a boa percepção de segurança no trânsito e em relação a crimes estavam associadas a maiores comportamentos de caminhada. Assim como Inoue et al., (2011), que também encontrou essa associação positiva entre os homens.

Estudos que abordam a percepção de segurança em relação a crimes são mais encontrados, utilizando tanto a percepção individual quanto os crimes registrados. Clark et al., (2009), verificou que quando a percepção de segurança

devido aos crimes era negativa, diminuía a prática de caminhada e conseqüentemente, aumentava o risco de incapacidades dos idosos. Vindo ao encontro de outros estudos onde pessoas que tinham uma maior percepção de roubos no bairro caminhavam com menos frequência, entretanto se o sentimento de segurança pessoal era positivo a frequência de caminhada aumentava (MASON; KEARNS; LIVINGSTON, 2013).

A percepção de segurança também foi examinada em estudos com bairros de alta e baixa renda, quando incluído as desigualdades dos atributos do ambiente construído, pode-se perceber que participantes que residiam em locais com presença (percebida) de gangues que dominavam as ruas, com criminalidade, com uso de drogas e com falta de iluminação se sentiam mais inseguras para caminhar, com aumento do desencorajamento e intimidação dessas pessoas (ZANDIEH et al., 2016). O estudo longitudinal de Loh et al., (2018), também encontrou essa relação, as pessoas que residiam em bairros com menos favorecidos percebiam a vizinhança como insegura contra crimes e, conseqüentemente, praticavam menos caminhada.

Essa associação positiva entre segurança e caminhada também ocorre no tráfego, pessoas que se sentem seguras ou muito seguras em relação a segurança no trânsito apresentam maior probabilidade de realizar a caminhada por pelo menos 60 minutos (GÓMEZ et al., 2010). Além disso, presença de estruturas para a caminhada segura e tráfego de automotores também estavam associadas com maior prática de caminhada (CERIN, et al., 2013).

Embora estudos brasileiros relacionados com o ambiente construído, principalmente, entre segurança e prática de caminhada nos idosos serem menos comuns, pois a grande maioria considera outras variáveis e outras faixas etárias, ainda é possível encontrá-los. Portanto, mesmo em pequena quantidade, pode-se mencionar alguns que utilizaram as mesmas variáveis do presente estudo, por exemplo, um estudo de São Paulo encontrou associação entre a caminhada como deslocamento e a sensação de segurança durante a noite para os homens e presença de iluminação noturna pública para as mulheres (SALVADOR; REIS; FLORINDO, 2009). Ocorrendo similaridade com um estudo realizado em Florianópolis, o qual, apresentou associação entre a percepção de segurança durante o dia com a caminhada no lazer (GIEHL et al., 2016). Ainda, a percepção geral de segurança associou-se a um aumento de 25% na probabilidade de estar

ativo no tempo livre e a iluminação pública (aspecto da segurança) foi relacionada a maiores níveis de atividade física de deslocamento (CORSEUIL et al., 2012).

Com isso, foi verificado que alguns estudos encontraram associações entre as variáveis estudadas, no entanto, um estudo recente, realizado no município de Rio do Sul-SC, não encontrou associação entre a caminhada tanto como deslocamento ou lazer com a percepção de segurança relacionada a crimes (BALBÉ; WATHIER; RECH, 2017). Esse achado corrobora com outros estudos internacionais e isso pode ser parcialmente atribuído as limitações metodológicas (FOSTER; CORTI, 2008; OH, 2010; SHIGEMATSU, 2008; VAN HOLLE et al., 2016).

3 METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1 TIPO DE ESTUDO

Esta pesquisa apresenta um delineamento transversal, de caráter quantitativo do tipo descritivo, estas pesquisas buscam estabelecer o status de determinada população e descrevê-lo (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). As pesquisas descritivas, não utilizam hipóteses de pesquisa e sim questões a investigar ou problemas de pesquisa. Neste tipo de investigação, os procedimentos estatísticos são utilizados para realizar uma descrição detalhada acerca do comportamento das variáveis de pesquisa. Comparações entre grupos de casos e medidas de associações são os procedimentos mais usuais (BARROS et al., 2005).

A pesquisa quantitativa é influenciada pelo positivismo, pois considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros. Esse tipo de pesquisa recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno e as relações entre as variáveis, utilizando procedimentos estatísticos para a análise dos dados numéricos (GERHARDT; SILVEIRA, 2009).

3.2 PROJETO E.S.P.A.Ç.O.S.

É um projeto de grande proporção que foi realizado em parceria entre Reino Unido (*Healthy Urban Living and Ageing in Place - HULAP*) e Brasil (Projeto Espaços 3ª idade), reunindo uma equipe internacional, multidisciplinar de pesquisadores da saúde pública, da geografia, do planejamento e gestão em pesquisas, assim como os atores envolvidos que são importantes para a promoção desta agenda política no Brasil, no Reino Unido e internacionalmente. Seu objetivo geral era melhorar a compreensão conceitual e empírica da influência de ambientes construídos, sociais

e políticos, e desenvolver evidências e ferramentas de políticas para aumentar a atividade física e o bem-estar dos idosos tanto no Reino Unido quanto no Brasil através de intervenções, maior eficácia das políticas públicas (ELLIS et al., 2018). Neste projeto foi realizado uma entrevista, por meio de um questionário, além de outras medidas como estatura, massa corporal e circunferência da cintura. Ressaltando que na pesquisa intitulada, percepção de segurança e a prática de caminhada de lazer em idosos de Curitiba-PR, foram utilizadas apenas uma parte das questões do questionário do projeto piloto. A coleta de dados desse estudo foi realizada entre os meses de março e abril de 2017, totalizando 61 dias. A coleta ocorreu durante todos os dias da semana, no período das 08:00 às 17:00 horas.

3.3 AMOSTRA

A seleção dos locais e participantes para a realização do projeto foi por meio dos setores censitários (SC) da cidade de Curitiba. Dentre os 2.395, unidade primária de amostragem, foram selecionados previamente quatro setores censitários considerando os decis extremos, de acordo com o índice de *walkability* (densidade residencial, intersecção de rua e uso misto do solo) e de acordo com a renda do SC (média de rendimento do responsável pelo domicílio através de dados provenientes do censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística do ano de 2010). Assim, foram compostos os quadrantes: 1º) baixo *walkability* e baixa renda; 2º) alto *walkability* e baixa renda; 3º) baixo *walkability* e alta renda 4º) alto *walkability* e alta renda. Em cada SC foram recrutadas o maior número de pessoas, de ambos os sexos e com 60 anos ou mais (HINO, 2012). Ainda, durante a coleta de dados se fez necessário selecionar mais dois SC devido a saturação de residências visitadas nas regiões previamente selecionadas. Estes são pertencentes ao segundo e quarto quadrante, respectivamente.

O arrolamento realizado nos quatro setores censitários selecionados identificou 627 domicílios. Destes 275 foram visitados de acordo com critérios para abordagem em cada segmento de rua (densidade residencial, intersecção de rua e uso misto do solo). Em 142 (51,4%) residiam idosos, mas apenas 72 (51,2%) aceitaram participar do estudo. Em 20,8% dos que aceitaram participar a entrevista

não foi concluída por indisponibilidade de tempo do entrevistado, mesmo após sucessivos agendamentos o que constitui perda.

3.3.1 Critérios de inclusão

Foi estabelecida uma amostragem mínima de quatorze participantes elegíveis por setor censitário (50% homens), totalizando 56 participantes. Foram considerados elegíveis, os participantes com: idade igual ou maior que sessenta anos; de ambos os sexos; e que residissem no setor censitário a pelo menos um ano.

3.3.2 Critérios de exclusão

Foram considerados inelegíveis, os participantes com: mobilidade reduzida (com uso de órteses), deficientes físicos e acamados, idosos com comportamento cognitivo e doenças degenerativas (Alzheimer), considerados incapazes (que não respondiam legalmente por eles próprios) e idosos institucionalizados.

3.4 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

3.4.1 Instrumentos

Para esta pesquisa foi realizado um inquérito domiciliar em que se utilizou um questionário multidimensional em que se levantaram as variáveis de interesse que eram a percepção de segurança em relação ao trânsito e a crimes, e a prática de caminhada. Para a mensuração da caminhada foi utilizado algumas questões do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), adaptado para a população brasileira e na versão longa (BENEDETTI et al., 2007). O IPAQ fornece informações detalhadas sobre as atividades físicas em diferentes domínios (deslocamento, ocupacional, domiciliar e lazer) permitindo avaliar o tempo gasto nessas atividades, realizadas por pelo menos dez minutos contínuos, em uma semana normal.

Entretanto, para esta pesquisa investigou-se apenas os domínios de lazer e deslocamento, uma vez que tais domínios são considerados passíveis de modificação e potencialmente mais suscetíveis a influências do ambiente, apresentando relevância na perspectiva da saúde pública (GIHEL, 2014).

Para esta pesquisa, a mensuração do tempo de caminhada em ambos os domínios foi através das seguintes questões: *“nos últimos sete dias, quantos dias você caminhou por pelo menos 10 minutos seguidos para ir de um lugar para o outro? Não inclua as caminhadas por lazer ou exercício”* e *“nos dias que você caminhou de um lugar a outro, quanto tempo em média você gastou?”*. E também, *“nos últimos sete dias, em quantos dias você realizou caminhada no seu tempo livre, por pelo menos dez minutos seguidos?”* e *“nos dias que você realizou caminhada no seu tempo livre, quanto tempo em média você passou realizando essa atividade?”*. O tempo total gasto em caminhadas no lazer e como forma de deslocamento, foi categorizado em *“até 10 minutos por semana”* e *“mais que 10 minutos por semana”*.

Para a mensuração da percepção de segurança foi utilizado algumas questões do *Neighborhood Environmental Walkability Scale (NEWS)* (MALAVASI, 2007), esse instrumento é composto por questões que avaliam diversos atributos do ambiente relacionados à caminhada, como forma de deslocamento e no lazer. Considerando alguns aspectos como, densidade residencial, uso misto do solo, conectividade de ruas, infraestrutura para pedestres e ciclistas, estética, barreiras para prática de caminhada, segurança no trânsito e segurança quanto à criminalidade (GIEHL, 2014).

As questões utilizadas nesse estudo para a mensuração da variável de percepção de segurança foram, *“na rua onde você mora o trânsito é tão intenso que é difícil ou desagradável caminhar?”*, *“nas ruas próximas de sua casa a velocidade dos carros é lenta (40 km/h ou menos)?”*, *“nas ruas da sua vizinhança a maioria dos motoristas ultrapassa o limite de velocidade?”*, *“as ruas da sua vizinhança são bem iluminadas, à noite?”*, *“quando você está dentro de casa é fácil enxergar pessoas caminhando/andando de bicicleta na rua?”*, *“existem faixas, sinais ou passarelas que facilitam a travessia das ruas movimentadas da sua vizinhança?”*, *“existem muitos crimes na sua vizinhança?”*, *“é seguro caminhar durante o dia na sua vizinhança?”*, *“é seguro caminhar durante a noite na sua vizinhança?”*.

Os dados sociodemográficos estavam incluídos no questionário multidimensional, no bloco de informações demográficas. Onde os participantes

respondiam data de nascimento, estado civil, grau de escolaridade, situação de trabalho (aposentado, aposentado por invalidez, empregado registrado, autônomo, desempregado, doméstico, estudante), renda familiar bruta, se possui carro, dirige, condições de moradia, tipo de moradia, quantas pessoas moram com o participante, quanto tempo reside na casa, gênero e etnia (observável).

3.4.2 Procedimentos

Após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (nº do parecer 1.824.649), foi realizado um treinamento teórico-prático ministrado pelos coordenadores do projeto ESPAÇOS com o objetivo de padronizar as etapas do mesmo e sanar possíveis dúvidas.

A primeira fase da coleta iniciou com a visita de um recrutador nas residências da quadra pré-estabelecida através do setor censitário, caso a residência possuísse um idoso era realizado uma explicação sobre o projeto (objetivos, benefícios, procedimentos metodológicos) e ao final ele era convidado a participar desse estudo. Com o aceite, o recrutador lia o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) junto ao idoso e solicitava sua assinatura autorizando sua participação na pesquisa. Após um período de sete dias, um entrevistador retornou à residência no dia e hora pré-agendado para a aplicação do questionário multidimensional. Também foi realizada mensuração antropométricas de estatura (cm), massa corporal (kg) e circunferência da cintura (cm).

3.5 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram analisados com estatística descritiva e distribuição de frequência absoluta e relativa para caracterização da amostra. O teste qui-quadrado de heterogeneidade foi utilizado para verificar a associação entre as variáveis de segurança (crimes e trânsito) e prática de caminhada, e utilizado o teste de Fischer para células com menos de cinco casos. Para realizar as análises foi utilizado o *software SPSS 17.0*, adotando nível de significância de 5%.

4 RESULTADOS

A maioria dos entrevistados era do sexo feminino (73%); na faixa etária de 60-75 anos (66%), com renda familiar de dois a cinco salários mínimos (53%); na situação conjugal o número de pessoas casadas e não casadas (viúvos, solteiros, divorciados) manteve-se com igualdade (50%) e com relação a escolaridade a maioria dos participantes estudou até a quarta série do ensino fundamental (48%); e o índice de massa corporal considerado como excesso de peso foi maior (53%) (tabela 1).

A proporção de participantes que relataram trânsito não intenso é de 60% e os que percebem a velocidade lenta dos carros é de 66%; aqueles que percebem que os motoristas ultrapassam o limite de velocidade é de 64% e os que não percebem ou não possui os facilitadores para a travessia de ruas movimentadas é de 53%. Na variável de percepção de segurança em relação a crimes, a maioria da amostra que percebem as ruas iluminadas é de 82%, os que conseguem visualizar pessoas caminhando na rua é de 74%, e os que acreditam ser seguro caminhar durante o dia é de 73%; os participantes que percebem mais a presença de crimes é de 55%, e percebem que não é seguro caminhar durante à noite é de 73% (tabela 1).

A tabela 2 demonstra a associação entre a percepção de segurança no trânsito e contra crimes com a prática de caminhada como deslocamento e lazer. Podemos visualizar que não foi encontrada associação significativa entre as variáveis ($p > 0,05$).

Tabela 1- Características descritivas dos participantes de acordo com sexo (n=56). Curitiba, Paraná, 2019.

Variáveis	Categorias	Homens		Mulheres		p	Todos	
		n	%	n	%		n	%
Sexo	Masculino	15	26,8	--	--	--	--	--
	Feminino	--	--	41	73,2		--	--
Faixa etária	60-75 anos	10	27,0	27	73,0	0,955	37	66,1
	≥ 76 anos	5	26,3	14	73,7		19	33,9
Renda familiar	≤ 1 salário mínimo	3	18,8	13	81,2	0,032	16	28,6
	2-5 salários mínimos	6	20,0	24	80,0		30	53,6
	≥ 6 salários mínimos	6	60,0	4	40,0		10	17,9
Estado civil	Casado	10	35,7	18	64,3	0,131	28	50,0
	Não casado*	5	17,9	23	82,1		28	50,0
Escolaridade	≤ 3ª série do fundamental	3	27,3	8	72,7	0,522	11	19,6
	Até 4ª série do fundamental	4	25,0	12	57,0		16	28,6
	Fundamental completo	1	9,1	10	90,9		11	19,6
	Médio completo	5	41,7	7	58,3		12	21,4
	Superior completo	2	33,3	4	66,7		6	10,7
Índice de <i>walkability</i>	Baixo <i>walkability</i> e baixa renda	2	20,0	8	80,0	0,329	10	17,9
	Baixo <i>walkability</i> e alta renda	7	41,2	10	58,8		17	30,4
	Alto <i>walkability</i> e baixa renda	2	13,3	13	86,7		15	26,8
	Alto <i>walkability</i> e alta renda	4	28,6	10	71,4		14	25,0
Índice de massa corporal	Peso normal	11	44,0	14	56,0	0,017	25	47,2
	Excesso de peso	4	14,3	24	85,7		28	52,8
Caminhada								
Deslocamento	< 10 minutos semanais	4	21,1	15	78,9	0,488	19	33,9
	≥ 10 minutos semanais	11	29,7	26	70,3		37	66,1
Lazer	< 10 minutos semanais	11	27,5	29	72,5	0,849	40	71,4
	≥ 10 minutos semanais	4	25,0	12	75,0		16	28,6
Segurança no trânsito								
Trânsito intenso	Não	12	35,3	22	64,7	0,122	34	60,7
	Sim	3	13,6	19	86,4		22	39,3
Velocidade lenta dos carros	Não	3	15,8	16	84,2	0,220	19	33,9
	Sim	12	32,4	25	67,6		37	66,1
Ultrapassa limite de velocidade	Não	6	30,0	14	70,0	0,686	20	35,7
	Sim	9	25,0	27	75,0		36	64,3
Facilitadores para travessia de ruas movimentadas	Não	3	10,0	27	90,0	0,002	30	53,6
	Sim	12	46,2	14	53,8		26	46,4

Segurança contra crimes

Ruas iluminadas	Não	2	20,0	8	80,0	0,713	10	17,9
	Sim	13	28,3	33	71,7		46	82,1
Visualização de pessoas caminhando na rua	Não	2	14,3	12	85,7	0,304	14	25,5
	Sim	13	31,7	28	68,3		41	74,5
Presença de crimes	Não	9	36,0	16	64,0	0,162	25	44,6
	Sim	6	19,4	25	80,6		31	55,4
Seguro caminhar ao dia	Não	1	10,0	9	90,0	0,259	10	17,9
	Sim	14	30,4	32	69,3		46	82,1
Seguro caminhar à noite	Não	12	29,3	29	70,7	0,735	41	73,2
	Sim	3	20,0	12	80,0		15	26,8

*não casado: solteiros, divorciados, viúvos.

Tabela 2 – Associação entre a segurança no trânsito e contra crimes com a prática de caminhada em idosos. Curitiba-PR, 2019 (n=56).

Variáveis	Categorias	CAMINHADA NO DESLOCAMENTO					CAMINHADA NO LAZER				
		Até 10 minutos por semana		>10 minutos por semana		p	Até 10 minutos por semana		>10 minutos por semana		p
		n	%	n	%		n	%	n	%	
Segurança no trânsito											
Trânsito intenso	Não	10	29,4	24	70,6	0,375*	24	70,6	10	29,4	0,863*
	Sim	9	40,9	13	59,1		16	72,7	6	27,3	
Velocidade lenta dos carros	Não	6	31,6	13	68,4	0,790*	12	63,2	7	36,8	0,326*
	Sim	13	35,1	24	64,9		28	75,7	9	24,3	
Ultrapassam limite de velocidade	Não	7	35,0	13	65,0	0,900*	12	60,0	8	40,0	0,158*
	Sim	12	33,3	24	66,7		28	77,8	8	22,2	
Facilitadores para travessia de ruas movimentadas	Não	11	36,7	19	63,3	0,642*	20	66,7	10	33,3	0,397*
	Sim	8	30,8	18	69,2		20	76,9	6	23,1	
Segurança contra crimes											
Ruas iluminadas	Não	3	30,0	7	70,0	0,542**	6	60,0	4	40,0	0,301**
	Sim	16	34,8	30	65,2		34	73,9	12	26,1	
Visualização de pessoas caminhando na rua	Não	3	21,4	11	78,6	0,194**	11	78,6	3	21,4	0,357**
	Sim	16	39,0	25	61,0		28	68,3	13	31,7	
Presença de crimes	Não	8	32,0	17	68,0	0,784*	17	68,0	8	32,0	0,610*
	Sim	11	35,5	20	64,5		23	74,2	8	25,8	
Seguro caminhar ao dia	Não	5	50,0	5	50,0	0,205**	9	90,0	1	10,0	0,147**
	Sim	14	30,4	32	69,6		31	67,4	15	32,6	
Seguro caminhar à noite	Não	14	34,1	27	65,9	0,955*	30	73,2	11	26,8	0,434**
	Sim	5	33,3	10	66,7		10	66,7	5	33,3	

*valor de significância para o teste de qui-quadrado.

**valor de significância para o teste de Fisher.

5 DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi analisar a associação entre a percepção de segurança no trânsito e em relação a crimes, e a prática de caminhada no lazer e deslocamento em idosos de Curitiba. Esse estudo é resultado do projeto piloto ESPAÇOS, o qual possui ampla relevância para a comunidade em geral, além de ser o primeiro estudo com as variáveis de percepção de segurança e caminhada com idosos da cidade de Curitiba. Esse estudo não encontrou associações entre a percepção de segurança referente ao trânsito e a prática de caminhada para qualquer finalidade.

Porém alguns estudos encontraram associação positiva entre essas variáveis, Gómez et al., (2010) encontraram que pessoas que se sentiam seguras em relação ao trânsito eram mais propensas a realizar caminhadas por pelo menos 60 minutos. Esse estudo foi realizado em Bogotá e os autores sugerem que esse achado pode estar relacionado ao fato dessa cidade ter um alto nível de conectividade entre as ruas, e conseqüentemente possuir mais interseções e faixas de pedestres, estando associado a uma maior percepção de risco de acidentes de trânsito entre os idosos, os desencorajando para caminhar. No atual estudo, podem ser considerados outros fatores como o fato dos idosos caminharem menos por falta de diversidade de destinos que para eles são importantes, pois sabe-se que quanto maior a quantidade de locais próximo a residência maior será seu deslocamento (CLELAND et al., 2019).

No estudo de Carlson et al., (2014) também foi encontrado associação entre a segurança no trânsito e prática de caminhada, entretanto esse achado ocorreu apenas nos grupos mais favorecidos do estudo e que residiam em áreas consideradas mais seguras, o que sugere que pessoas que fazem mais caminhadas em seu bairro estejam mais conscientes das ameaças à sua segurança. No estudo realizado em Curitiba não foi encontrado diferenças, contudo, sugere-se que as condições climáticas e atmosféricas sejam importantes para os idosos, pois a incidência de chuvas e a poluição do ar são fatores que inibem a prática de atividade física e conseqüentemente, da caminhada (SILVA; PETROSKI; REIS, 2009).

Um estudo realizado em Florianópolis verificou que quando as pessoas tinham uma melhor percepção de atributos da segurança no trânsito, como presença

de faixas de pedetres e calçadas, realizavam mais caminhada como deslocamento (GIEHL et al., 2016). Esse achado é diferente do presente estudo, o que pode ser sugerido que os participantes podem não considerar importante a presença dessas características para a prática, e sim, pela falta de apoio social, falta de tempo cuidar de crianças, por impedimentos da rotina e pelas tarefas domésticas que ainda é muito exercida pelas mulheres (CASSOU et al., 2011). Outras barreiras também podem ser consideradas como a falta de infraestrutura que auxiliem ou facilitem a caminhada entre os idosos, como a ausência de banheiros públicos em bom estado e bancos para períodos de descanso (CERIN et al., 2017).

Embora a existência de estudos que apontam essa relação ser ampla, pode ocorrer de alguns não apresentaram associação, corroborando com os nossos achados (FOSTER et al., 2016; KING, 2008). Neste estudo, isso pode estar relacionado ao fato de muitas pessoas optarem em ir até um parque, praça ou academia para realizar suas atividades porque as pessoas mais velhas tendem a se preocupar mais com seu bem-estar e nós não analisamos esse fator no presente estudo (BARNETT et al., 2017). A pesquisa realizada por Navarro et al., (2015), identificou diversas barreiras pelas quais os idosos não se sentem seguros em sair de casa, dentre eles estavam a falta de faixas de segurança, o tempo de sinal muito curto para pedestres, a presença de degraus muito altos. Considerando que todos esses atributos podem ser modificados, é necessário repensar suas funcionalidades.

O estudo de Curitiba também não encontrou associação entre a percepção de segurança em relação a crimes e a prática de caminhada tanto para deslocamento quanto para lazer. Entretanto, um estudo realizado na Austrália verificou que para cada aumento de um nível em uma escala *Likert* de cinco pontos na percepção da segurança em relação ao crime, a caminhada total na vizinhança local aumentou 18 minutos por semana. E cada aumento na segurança contra a criminalidade foi associado a um aumento de sete minutos por semana na caminhada como lazer (FOSTER et al., 2016). Contudo, esse achado evidencia uma aparente contradição, pois, embora os resultados mostrassem que as percepções de segurança em relação ao crime influenciavam a caminhada, os participantes viviam em bairros com um nível de criminalidade relativamente mínimo. Isso sugere que pode haver algo intrínseco a essa amostra de classe média que os torna mais

sensíveis a essa condição. Maisel (2016), também encontrou associações positivas de percepção de segurança relacionada a crimes com maior prática de caminhada semanal total do que aqueles indivíduos com as percepções mais baixas das mesmas variáveis. Embora o autor ressalte que esse achado é causado pelo fato da diversidade de sua amostra. No estudo atual não foi encontrado essas associações o que pode estar relacionado ao fato dos idosos não praticarem caminhada por outros motivos e barreiras e não apenas pela falta de segurança, como por exemplo, a falta de parques, quadras esportivas, instalações públicas e outros locais para a prática de atividade física (CORSEUIL et al., 2011). Ou pela ausência de proximidade de estruturas comerciais e de serviços como, igrejas/templos religiosos, agências bancárias, unidades básicas de saúde (SALVADOR et al., 2009).

Um estudo com nigerianos encontrou associação positiva entre a segurança contra o crime e maiores níveis de caminhada no transporte, e segurança geral relacionou-se com mais caminhadas de lazer (OYEYEMI et al., 2018). Esse estudo sugere que as poucas mulheres mais velhas que caminham no lazer podem estar mais conscientes e preocupadas com a ameaça, percebendo assim uma maior insegurança no momento da prática de caminhada. Para Corseuil et al., (2012), idosos que percebiam a vizinhança como segura durante o dia tinham um aumento de 25% na probabilidade de serem ativos no tempo de lazer; e a percepção geral de segurança também foi associada a um aumento de 25% na probabilidade de estar ativo no tempo livre; a iluminação pública foi relacionada a maiores níveis de atividade física de deslocamento. No entanto, os autores relatam que essa amostra foi retirada de apenas uma capital do estado no Brasil, a qual tem o Índice de Desenvolvimento Humano mais alto, portanto extrapolar essas descobertas para o restante do Brasil pode ser enganoso (CORSEUIL et al., 2012).

Em São Paulo, Salvador et al., (2009) também encontraram associação entre as variáveis, onde idosos homens com boa percepção de segurança durante o dia realizavam mais atividade física no lazer. Porém, segundo os autores, a localidade onde foi realizado esse estudo é uma região com grandes desigualdades sociais e estruturais, tornando a segurança um fator relevante para qualquer tarefa dos idosos, inclusive para a prática de atividade física. Em Curitiba, pode ser que os participantes não acreditem que a segurança ou a falta dela possa ser uma barreira para a prática de caminhada, mas considerem que a estética da localidade como sendo um fator que facilite essa prática (BARNETT et al., 2017; HINO, 2017).

Entretanto, têm estudos que também não encontraram associações entre as variáveis de percepção de segurança (crimes e trânsito) e a prática de caminhada em ambas as finalidades, como um realizado na cidade de Rio do Sul, corroborando com os achados do estudo atual (BALBÉ; WATHIER; RECH, 2017). O achado desse estudo pode estar relacionado ao fato de Rio do Sul ter uma população em torno de 70 mil habitantes, bem diferente de Curitiba que tem mais de um milhão e setecentos, portanto, é uma cidade de pequeno porte e aparentemente a segurança não é um fator importante para a prática de caminhada, ou no caso de Curitiba, os idosos participantes poderiam optar em realizar seus deslocamentos utilizando veículos (INOUE, 2011). A princípio nossa hipótese era que a percepção de segurança e a prática de caminhada como lazer e deslocamento fossem importantes para a população idosa de Curitiba, porém, verificamos que nessa amostra essas variáveis não foram associadas significativamente, e isso pode ter ocorrido por limitações do estudo.

Portanto, algumas limitações devem ser consideradas, o delineamento transversal não permite definir relações de causalidade entre a percepção de segurança e a caminhada para diferentes fins. E também, devemos nos atentar ao baixo número de participantes do estudo, pois o mesmo não apresenta uma amostra representativa da população de Curitiba. Além de considerar que as características da amostra desta pesquisa poderiam influenciar nos achados desse estudo.

6 CONCLUSÃO

A percepção de segurança relacionada ao trânsito e a crimes não esteve associada com a prática de caminhada como deslocamento e no lazer neste estudo.

Os achados deste estudo são relevantes no contexto de países de baixa e média renda, onde as preocupações de segurança estão crescendo com a rápida urbanização. Além de implicar na formulação de estratégias a fim de aumentar a prática de caminhada para diferentes fins em idosos de Curitiba. Também é preciso considerar como os idosos percebem a segurança no trânsito e em relação a crimes para implementar programas e atividades direcionadas para aumentar a prática de caminhada tanto no deslocamento de um lugar à outro, quanto para o lazer. Porém, essas intervenções tendem a falhar se apenas concentrar-se em fatores individuais e sociais.

Apesar deste estudo não apresentar associação entre as variáveis esse tema ainda é bastante discutido em outros estudos como já mencionados anteriormente, os quais encontraram associações significativas entre as variáveis, no presente estudo pode ser que as características específicas desses idosos tenham contribuído para esse achado. Portanto, mesmo não encontrando associação, ainda se faz necessário a realização de estudos que abordem a segurança tanto no trânsito quanto em relação a crimes. Por fim, futuros estudos poderiam utilizar instrumentos com medidas objetivas além da percepção individual dos participantes, pois assim a compreensão poderá ser mais abrangente.

REFERÊNCIAS

- AZAGBA, Sunday; SHARAF, Mesbah Fathy. Physical inactivity among older canadian adults. **Journal of Physical Activity and Health**, 2014.
- BALBÉ, Giovane Pereira; WATHIER, Clair Antonio; RECH, Cassiano Ricardo. Características do ambiente do bairro e prática de caminhada no lazer e deslocamento em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, p. 195-205, 2017.
- BARNETT, David W. et al. Built environmental correlates of older adults' total physical activity and walking: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 2017.
- BARNETT, Karen et al. older women's fears of violence: the need for interventions that enable active ageing. **Journal of Women e Aging**. out. 2008, p. 179-193.
- BARROS, Mauro V. G. et al. **Análise de dados em saúde: demonstrando a utilização do SPSS**. 2 edição. Recife: Edupe, 2005. p. 240.
- BARROS, Temístocles V. P. **Nível de atividade física e percepção do ambiente em idosos de Santa Maria-RS**. Mestrado em Gerontologia - Univeridade Federal de Santa Maria, 2016.
- BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo et al. Reproducibility and validity of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in elderly men. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, jan-fev, 2007.
- BOEHMER Tegan K. et al. What constitutes an obesogenic environment in rural communities? **American Journal of Health Promotion**, ago. 2006.
- BOLSONI, Carolina C. et al. Prevalência de violência contra idosos e fatores associados, estudo de base populacional em Florianópolis, SC. **Revista Brasileira de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: 2016, p. 671-682.
- BRASIL, **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**. Secretaria de vigilância em saúde. Ministério da saúde, 2015.
- CARLSON, Jordan A. et al. Sociodemographic moderators of relations of neighborhood safety to physical activity. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 2014.
- CASSOU, Ana carina Naldino et al. Barriers to physical activity among Brazilian elderly women from diferente socioeconomic status: a focus-group study. **Journal of Physical Activity and Health**, 2011.
- CERIN, Ester et al. Effects of built environment on walking among Hong Kong older adults. **Hong Kong Medicine Journal**, 2013.

CERIN, Ester et al. The neighbourhood physical environment and active travel in older adults: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 2017.

CLARK, Cheryl R. et al. Perceived neighborhood safety and incident mobility disability among elders: the hazards of poverty. **BioMed Central Public Health**, 2009.

CLELAND, Claire et al. Built environment correlates of physical activity and sedentary behaviour in older adults: A comparative review between high and low-middle income countries. **Health and Place**, 2019.

CORSEUIL, Maruí W. et al. Perception of environmental obstacles to commuting physical activity in Brazilian elderly. **Preventive Medicine**, 2011.

CORSEUIL, Maruí Weber et al. Safety from crime and physical activity among older adults: a population-based study in Brazil. **Journal of Environmental and Public Health**, jan. 2012.

ELLIS, Geraint et al. Study protocol: healthy urban living and ageing in place (HULAP): na international, mixed methods study examining the associations between physical activity, built and social environments for older adults the UK and Brazil. **BMC Public Health**, 2018.

FLORINDO, Alex Antonio; HALLAL, Pedro Curi. **Epidemiologia da atividade física**. 1 edição. São Paulo: Atheneu, 2011. p. 210.

FLORINDO, Alex Antonio et al. Percepção do ambiente e prática de atividade física em adultos residentes em região de baixo nível socioeconômico. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 45, n. 2, p. 302-310, abr. 2011.

FLORINDO, Alex Antonio et al. Escore de ambiente construído relacionado com a prática de atividade física no lazer: aplicação numa região de baixo nível socioeconômico. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 2013.

FOSTER, Sarah; CORTI, Billie G. The built environment, neighborhood crime and constrained physical activity: an exploration of inconsistent findings. **Preventive Medicine**. abr. 2008.

FOSTER, Sarah et al. Safe residential environments? A longitudinal analysis of the influence of crime-related safety on walking. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 2016.

FOSTER, Sarah et al. Does heightened fear of crime lead to poorer mental health in new suburbs, or vice versa? **Social Science and Medicine**, 2016.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: editora da UFRGS, 2009.

GIEHL, Maruí Weber Corseuil et al. Atividade física e percepção do ambiente em idosos: estudo populacional em Florianópolis. **Revista de Saúde Pública**, 2012.

GIEHL, Maruí Weber Corseuil. **Associação do ambiente construído e percebido com a caminhada em idosos em Florianópolis: estudo populacional**. Doutorado em Saúde Coletiva – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014.

GIEHL, Maruí Weber Corseuil et al. Exploring associations between perceived measures of the environment and walking among Brazilian older adults. **Journal of Aging and Health**, p. 1-23, 2016.

GÓMEZ, Luis F. et al. Built environment attributes and walking patterns among the elderly population in Bogotá. **American Journal of Preventive Medicine**, 2010, p. 592-599.

HALLAL, Pedro C. et al. Association between perceived environmental attributes and physical activity among adults in Recife, Brazil. **Journal of Physical Activity and Health**, 2010.

HINO, Adriano Akira Ferreira et al. Projeto Espaços de Curitiba, Brasil: aplicabilidade de métodos mistos de pesquisa e informações georreferenciais em estudos sobre atividade física e ambiente construído. **Revista Panamericana de Saúde Pública**, Washington, v. 32, n. 3, p. 226-233, set. 2012.

HINO, Adriano Akira Ferreira et al. Ambiente percebido do bairro e atividade física no lazer em adultos de Curitiba, Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 2017.

INOUE, Shigeru et al. Perceived neighborhood environment and walking for specific purposes among elderly Japanese. **Journal Epidemiology**. Abr. 2011.

KING, Diane. Neighborhood and individual factors in activity in older adults: results from the neighborhood and senior health study. **Journal of Aging and Physical Activity**, 2008.

KING, Diane K. et al. Safe, affordable, convenient: environmental features of malls and other public spaces used by older adults for walking. **Journal of physical activity and health**. Mar. 2016.

KRUG, Rodrigo de Rosso et al. Prevalence of commuting physical activity and associated factors in long-lived older adults. **Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano**, Florianópolis, v. 18, n. 5, p. 520-529, out. 2015.

LIMA, Renato S.; PAULA, Liana. **Segurança pública e violência: o Estado está cumprindo seu papel?** São Paulo: Contexto, 2006. p. 175.

LOH, Venurs H. Y. et al. Neighborhood disadvantage and physical function: the contributions of neighborhood-level perceptions of safety from crime and walking for recreation. **Journal of physical activity and health**, 2018, p. 553-563.

MADEIRA, Marina Cordeiro et al. Atividade física no deslocamento em adultos e idosos do Brasil: prevalências e fatores associados. **Caderno de saúde pública**. Rio de Janeiro: v. 29, n. 1, p. 165-174, jan. 2013.

MAISEL, Jordana L. Impact of older adults' neighborhood perceptions on walking behavior. **Journal of aging and physical activity**. Buffalo, 2016, p. 247 -255.

MALAVASI, Leticia et al. Neighborhood walkability scale (News - Brazil): Back translation and Reliability. **Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance**, v. 9, n. 4, p. 339-350, nov. 2007.

MARQUEZ, David X. et al. A qualitative exploration of factors associated with walking and physical activity in community-dwelling older Latino adults. **Journal of Applied Gerontology**. Set. 2014.

MASON, Phil; KEARNS, Ade; LIVINGSTON, Mark. "Safe going": The influence of crime rates and perceived crime and safety on walking in deprived neighbourhoods. **Social Science and Medicine**. Abr. 2013.

MENDES, Márcio de Almeida et al. Physical activity and perceived insecurity from crime in adults: a population-based study. **Plos one**. Set. 2014.

MICHELETTO, Telma M. G. P. **O risco do idoso pedestre nas vias urbanas**. Companhia de engenharia de tráfego de São Paulo, 2011.

MORAN, Mika et al. Understanding the relationships between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review of qualitative studies. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 2014.

MOURÃO, Ana Raquel de Carvalho et al. Atividade física de idosos relacionada ao transporte e lazer, Maceió, Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 47, n. 6, p. 1112-1122, dez. 2013.

NAVARRO, Joel H. N. et al. Percepção dos idosos jovens e longevos gaúchos quanto aos espaços públicos em que vivem. **Ciência e Saúde Coletiva**, 2015, v. 20, p. 461-470.

OH, April Y. et al. Effects of perceived and objective neighborhood crime on walking frequency among midlife African American women in a home-based walking intervention. **Journal of physical activity and health**, p. 432-441. 2010

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Recomendações mundiais sobre atividade física para a saúde**. Suíça, 2010.

OYEYEMI, Adewale L. et al. Neighborhood environmental factors are related to health-enhancing physical activity and walking among community dwelling older adults in Nigeria. **International Journal of physical therapy**. Fev. 2018.

PAZIN, Joris et al. Atividade física no lazer, deslocamento, apoio social e percepção do ambiente urbano em homens e mulheres de Florianópolis/SC. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, p. 743-755, jul-set. 2016

PEDRAZZINI, Yves. **A violência das cidades**. Petrópolis: Vozes, 2006. p. 188.

PUNIA, Erika Rees; HATHAWAY, Elizabeth D.; GAY, Jennifer L. Crime, perceived safety, and physical activity: a meta-analysis. **Preventive Medicine**. nov. 2017.

QUEIROGA, Marcos Roberto et al. Caracterização do ambiente físico e prática de atividades físicas em unidades básicas de saúde de Guarapuava, Paraná, 2011-2012. **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, p. 827-836, out-dez. 2016.

RAMOS, Silvia; PAIVA, Anabela. **Mídia e violência: novas tendências na cobertura de criminalidade e segurança no Brasil**. Rio de Janeiro: IUPERJ, 2007. p. 191.

SAELENS, Brian E.; SALLIS, James F.; FRANK, Lawrence D. Environmental correlates of walking and cycling: findings from the transportation, urban design, and planning literatures. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 25, n. 2, p. 80-91. 2003.

SALVADOR, Emanuel Pércles; REIS, Rodrigo S; FLORINDO, Alex Antônio. A prática de caminhada como forma de deslocamento e sua associação com a percepção do ambiente em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.14, n. 2. dez. 2009.

SALVADOR, Emanuel Pércles et al. Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos. **Revista de Saúde Pública**, 2009.

SALVADOR, Emanuel Pércles. **Atividade física e sua associação com o ambiente em idosos residentes no distrito de Ermelino Matarazzo da Zona Leste do município de São Paulo**. Mestrado em Saúde Pública – Universidade de São Paulo, 2008.

SANT'ANNA, Rogéria M. **Mobilidade e segurança no trânsito da população idosa: um estudo descritivo sobre a percepção de pedestres idosos e especialistas em engenharia de tráfego**. Doutorado em Ciências em engenharia de transporte – Universidade Federal do Rio de Janeiro. Jun. 2006.

SHIGEMATSU, Ryosuke et al. Age differences in the relation of perceived neighborhood environment to walking. **American College of Sports Medicine**, jun. 2008.

SILVA, Diego Augusto Santos; PETROSKI, Edio Luiz; REIS, Rodrigo Siqueira. Barreiras e facilitadores de atividades físicas em frequentadores de parques públicos. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 2, 2009.

TEIXEIRA, Inaian Pignatti; NAKAMURA, Priscila Missaki; KOKUBUN, Eduardo. Prática de caminhada no lazer e no deslocamento e associação com fatores socioeconômicos e ambiente percebido em adultos. **Revista brasileira de**

cineantropometria e desempenho humano, Florianópolis, v. 16, n. 3, p. 345-358, jun. 2013.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6 ed. Porto Alegre: Artmed, 2012. p. 478.

TOWNE, Samuel D. et al. Using walk score™ and neighborhood perceptions to assess walking among middle-aged and older adults. **Journal of Community Health**, mar. 2016.

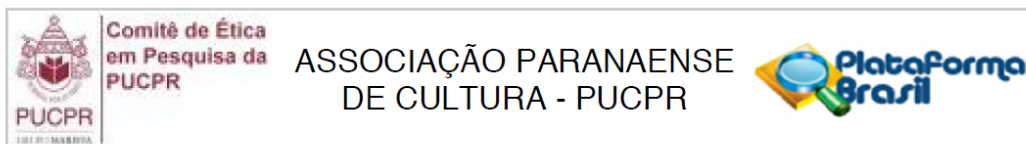
VAN HOLLE, Veerle Van et al. The association between Belgian older adults' physical functioning and physical activity: what is the moderating role of the physical environment? **Plos One**. fev. 2016.

ZAITUNE, Maria Paula do Amaral et al. Fatores associados à prática de atividade física global e de lazer em idosos: Inquérito de Saúde no Estado de São Paulo (ISA-SP), Brasil. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 26, n. 8, p. 1606-1618, ago. 2010.

ZANDIEH, Razieh et al. Older Adults' Outdoor Walking: Inequalities in Neighbourhood Safety, Pedestrian Infrastructure and Aesthetics. **International Journal of Environment Research and Public Health**, nov. 2016.

ANEXOS

ANEXO A – CARTA DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Saúde Urbana, Cidades e Envelhecimento Saudável: Atividade Física, Ambiente Construído e Troca de Conhecimentos nas Cidades Brasileiras

Pesquisador: Adriano Akira Ferreira Hino

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 61827316.7.0000.0020

Instituição Proponente: Pontifícia Universidade Católica do Parana - PUCPR

Patrocinador Principal: Fundação Araucária

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.824.649

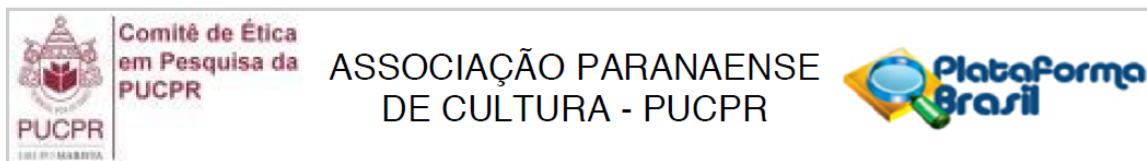
Apresentação do Projeto:

O presente estudo classifica-se como quantitativo com delineamento transversal de base domiciliar. A unidade primária de amostragem serão 32 setores censitários da cidade de Curitiba classificados de acordo com o indicador de walkability e de acordo com a renda do setor censitário (média de rendimento do responsável pelo domicílio através de dados provenientes do censo de 2010). Em cada setor censitário, 20 pessoas com 60 anos ou mais serão selecionados totalizando uma amostra de 640 idosos.

A participação no estudo por parte dos idosos consistirá de utilização de um sensor de movimento (acelerômetro) e um sensor de posicionamento por satélite (Global Positioning System - GPS), medidas antropométricas (peso, estatura e circunferência da cintura) e a aplicação de um questionário face a face.

A coleta de dados ocorrerá após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, entre os anos 2017 e 2018, todos os dias de semana e final de semana, preferencialmente no período das 08 às 20

Endereço: Rua Imaculada Conceição 1155
Bairro: Prado Velho **CEP:** 80.215-901
UF: PR **Município:** CURITIBA
Telefone: (41)3271-2103 **Fax:** (41)3271-2103 **E-mail:** nep@pucpr.br



Continuação do Parecer: 1.824.649

horas, seguindo as etapas abaixo citadas.

O primeiro contato com os idosos nas residências será realizado por pesquisadores capacitados para esta finalidade. Ao encontrar um domicílio em que os residentes se enquadrem nos critérios de elegibilidade, o recrutador explicará os objetivos e as etapas da pesquisa para o idoso, e logo após o convidará para participar do estudo. Após o primeiro contato e agendamento da entrevista um pesquisador irá se dirigir às residências, para explicar detalhadamente o que é o estudo e qual é o objetivo do mesmo, assim como confirmar o interesse do idoso em participar da pesquisa e fornecer todas as informações sobre as etapas futuras.

Os aparelhos de avaliação da atividade física e posicionamento geográfico (acelerômetro e GPS) serão entregues para utilização e deverão ser utilizados pelos próximos sete dias, colocando-o ao acordar e retirando-o apenas para tomar banho e em atividades aquáticas. Passados os sete dias, um pesquisador retornava à residência para retirar os aparelhos, aplicar um questionário e realizar as medidas antropométricas de peso, estatura e circunferência da cintura com o idoso.

Critério de Inclusão:

Como critérios de inclusão serão considerados elegíveis os idosos com 60 anos de idade ou mais, de ambos os sexos, que residam no mesmo bairro por pelo menos um ano e aqueles que não apresentem limitações físicas (que impeça a prática de atividades físicas) ou cognitivas (que impeça a compreensão das questões ou procedimentos).

Objetivo da Pesquisa:

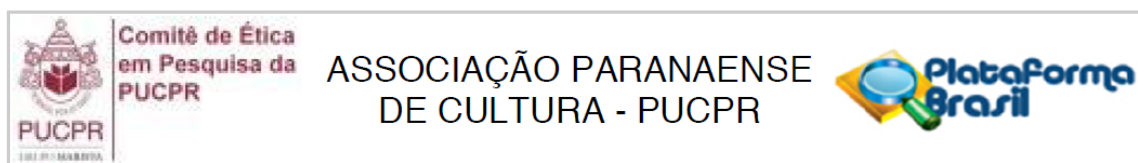
Objetivo Primário:

O objetivo do presente estudo será analisar a associação entre características do ambiente do bairro e a atividade física de idosos da cidade de Curitiba, Brasil.

Objetivo Secundário:

- (i) Descrever os padrões de atividade física por meio de medidas objetivas (acelerometria) e subjetiva (questionário) entre idosos de Curitiba, Brasil.
- (ii) Identificar as características do ambiente do bairro os quais podem estar associados a maiores ou menores níveis de atividade física em idosos de Curitiba, Brasil.
- (iii) Identificar a eficácia do índice de Walkability em capturar as associações entre características do ambiente do bairro e a prática de atividade física entre idosos de Curitiba, Brasil.

Endereço: Rua Imaculada Conceição 1155
Bairro: Prado Velho **CEP:** 80.215-901
UF: PR **Município:** CURITIBA
Telefone: (41)3271-2103 **Fax:** (41)3271-2103 **E-mail:** nep@pucpr.br



Continuação do Parecer: 1.824.649

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

O presente estudo oferece aos participantes o risco de constrangimento.

Benefícios:

Os participantes receberão o relatório do nível de atividade física e também orientações sobre como melhorar a prática de atividade física por meio de informativo impresso.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Sem comentários relevantes

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os documentos considerados necessários à formalização do projeto foram anexados à Plataforma Brasil, a saber:

- descritivo do projeto
- folha de rosto assinada pelo Decano da Escola de Ciências da Vida
- TCLE
- instrumentos de avaliação

Recomendações:

Sem recomendações relevantes

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Sem pendências nem inadequações.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_817826.pdf	01/11/2016 12:45:41		Aceito
Outros	Questionario.pdf	01/11/2016 12:43:09	Adriano Akira Ferreira Hino	Aceito
Outros	Instr_de_uso_do_ACC_e_GPS.pdf	01/11/2016 12:38:03	Adriano Akira Ferreira Hino	Aceito
TCLE / Termos de	TCLE_projeto.docx	01/11/2016	Adriano Akira	Aceito

Endereço: Rua Imaculada Conceição 1155

Bairro: Prado Velho

CEP: 80.215-901

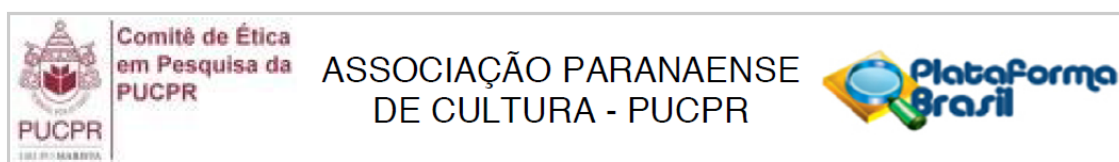
UF: PR

Município: CURITIBA

Telefone: (41)3271-2103

Fax: (41)3271-2103

E-mail: nep@pucpr.br



Continuação do Parecer: 1.824.649

Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_projeto.docx	12:36:34	Ferreira Hino	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	01/11/2016 12:34:08	Adriano Akira Ferreira Hino	Aceito
Folha de Rosto	Folho_de_rosto_assinada.pdf	01/11/2016 12:33:38	Adriano Akira Ferreira Hino	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CURITIBA, 18 de Novembro de 2016

Assinado por:
NAIM AKEL FILHO
(Coordenador)

Endereço: Rua Imaculada Conceição 1155
Bairro: Prado Velho **CEP:** 80.215-901
UF: PR **Município:** CURITIBA
Telefone: (41)3271-2103 **Fax:** (41)3271-2103 **E-mail:** nep@pucpr.br

Seção 2. Atividade física como meio de TRANSPORTE.	
Pense nas maneiras como você se desloca para ir de um lugar para o outro	
Q2.1. Nos últimos SETE DIAS , em quantos DIAS você andou de carro, ônibus, metrô ou trem para se deslocar de um lugar a outro, por pelo menos 10 minutos seguidos ? — <i>Ex.: Para o trabalho, shopping, supermercado, clínica, igreja e outros.</i>	Q2.1. ____
[] 0 (pule para Q3.3) 1[] 1 2[] 2 3[] 3 4[] 4 5[] 5 6[] 6 7[] 7	
Q2.2. Nos dias que você UTILIZOU carro, ônibus, metrô ou trem se deslocando de um lugar a outro, quanto TEMPO em média você gastou?	Q2.2. ____
_____ horas _____ minutos	
Agora pense somente em relação a CAMINHAR ou PEDALAR para ir de um lugar a outro.	
Q2.3. Nos últimos SETE DIAS , quantos DIAS você CAMINHOU para ir de um lugar a outro, por pelo menos 10 minutos seguidos ? (<i>NÃO inclui as caminhadas por lazer ou exercício.</i>)	Q2.3. ____
[] 0 (pule para Q2.5) 1[] 1 2[] 2 3[] 3 4[] 4 5[] 5 6[] 6 7[] 7	
Q2.4. Nos dias que você CAMINHOU de um lugar a outro, quanto TEMPO em média você gastou?	Q2.4. ____
_____ horas _____ minutos	
Q2.5. Nos últimos SETE DIAS , quantos DIAS você PEDALOU para ir de um lugar a outro, por pelo menos 10 minutos seguidos ? (<i>NÃO inclui as pedaladas por lazer ou exercício.</i>)	Q2.5. ____
[] 0 (pule para seção 3 – Q3.1) 1[] 1 2[] 2 3[] 3 4[] 4 5[] 5 6[] 6 7[] 7	
Q2.6. Nos dias que você PEDALOU de um lugar a outro, quanto TEMPO em média você gastou?	Q2.6. ____
_____ horas _____ minutos	

Seção 3. Atividade física no ambiente DOMÉSTICO.	
Pense exclusivamente nas atividades físicas realizadas no jardim ou quintal e dentro de sua própria casa.	
Q3.1. Nos últimos SETE DIAS , em quantos DIAS você realizou atividades físicas de intensidade FORTE no JARDIM OU QUINTAL como parte das tarefas de casa, por pelo menos 10 minutos seguidos ? — <i>Ex.: Capinar ou limpar o quintal.</i>	Q3.1. ____
[] 0 (pule para Q3.1) 1[] 1 2[] 2 3[] 3 4[] 4 5[] 5 6[] 6 7[] 7	
Q3.2. Nos dias que você realizou atividades físicas de intensidade FORTE no JARDIM OU QUINTAL , quanto TEMPO em média você passou realizando esse tipo de tarefa?	Q3.2. ____
_____ horas _____ minutos	
Q3.3. Nos últimos SETE DIAS , em quantos DIAS você realizou atividades físicas de intensidade MÉDIA no JARDIM OU QUINTAL como parte das tarefas de casa, por pelo menos 10 minutos seguidos ? — <i>Ex.: Carregar pesos leves, varrer, limpar a calçada e rastelar.</i>	Q3.3. ____
[] 0 (pule para Q3.5) 1[] 1 2[] 2 3[] 3 4[] 4 5[] 5 6[] 6 7[] 7	
Q3.4. Nos dias que você realizou atividades físicas de intensidade MÉDIA no JARDIM OU QUINTAL , quanto TEMPO em média você passou realizando esse tipo de tarefa?	Q3.4. ____
_____ horas _____ minutos	
Q3.5. Nos últimos SETE DIAS , em quantos DIAS você realizou atividades físicas de intensidade MÉDIA DENTRO DE CASA como parte das tarefas de casa, por pelo menos 10 minutos seguidos ? — <i>Ex.: Carregar pesos leves, limpar vidros, aspirar o chão e varrer.</i>	Q3.5. ____
[] 0 (pule para seção 4 – Q4.1) 1[] 1 2[] 2 3[] 3 4[] 4 5[] 5 6[] 6 7[] 7	
Q3.6. Nos dias que você realizou atividades físicas de intensidade MÉDIA DENTRO DE CASA , quanto TEMPO em média você passou realizando esse tipo de tarefa?	Q3.6. ____
_____ horas _____ minutos	

Seção 4. Atividade física no TEMPO LIVRE.	
Pense nas atividades físicas recreativas, esporte, exercício ou lazer.	
Q4.1. Nos últimos SETE DIAS , em quantos DIAS você realizou atividades físicas de intensidade FORTE no seu TEMPO LIVRE , por pelo menos 10 minutos seguidos ? — <i>Ex.: Correr, pedalar rápido, hidroginástica e ginástica de academia (NÃO inclui a caminhada).</i>	Q4.1. ____
[] 0 (pule para Q4.3) 1[] 1 2[] 2 3[] 3 4[] 4 5[] 5 6[] 6 7[] 7	

Q4.2. Nos dias que você realizou atividades físicas de intensidade FORTE no seu tempo livre, quanto TEMPO em média você passou realizando essas atividades? _____ horas _____ minutos	Q4.2. ____
Q4.3. Nos últimos SETE DIAS , em quantos DIAS você realizou atividades físicas de intensidade MÉDIA no seu TEMPO LIVRE , por pelo menos 10 minutos seguidos ? — Ex.: Nadar, pedalar em ritmo moderado e praticar esportes (NÃO inclui a caminhada). [] 0 (pule para Q4.5) ¹ [] 1 ² [] 2 ³ [] 3 ⁴ [] 4 ⁵ [] 5 ⁶ [] 6 ⁷ [] 7	Q4.3. ____
Q4.4. Nos dias que você realizou atividades físicas de intensidade MÉDIA no seu tempo livre, quanto TEMPO em média você passou realizando essas atividades? _____ horas _____ minutos	Q4.4. ____
Q4.5. Nos últimos SETE DIAS , em quantos DIAS você realizou CAMINHADA no seu TEMPO LIVRE , por pelo menos 10 minutos seguidos ? [] 0 (pule para seção 5 - Q5.1) ¹ [] 1 ² [] 2 ³ [] 3 ⁴ [] 4 ⁵ [] 5 ⁶ [] 6 ⁷ [] 7	Q4.5. ____
Q4.6. Nos dias que você realizou CAMINHADA no seu tempo livre, quanto TEMPO em média você passou realizando essas atividades? _____ horas _____ minutos	Q4.6. ____

Seção 5. Tempo despendido SENTADO.

Pense no tempo que você gastou sentado, reclinado ou deitado.

Q5.1. Nos últimos SETE DIAS , quanto tempo POR DIA você passou sentado durante os DIAS DA SEMANA ? — (NÃO inclui o tempo de deslocamento no carro e/ou ônibus) _____ horas _____ minutos	Q5.1. ____
Q5.2. Nos últimos SETE DIAS , quanto tempo POR DIA você passou sentado durante o FINAL DE SEMANA ? — (NÃO inclui o tempo de deslocamento no carro e/ou ônibus) _____ horas _____ minutos	Q5.2. ____

BLOCO 2 – APOIO SOCIAL PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Seção 1. CAMINHADA

Considerando as atividades que você faz somente no seu **TEMPO LIVRE**, nos últimos **3 MESES**, com que frequência alguém que mora com você... (que dorme e faz refeições na **MESMA CASA**).

Q6.1. FEZ caminhada com você?	⁰ [] Nunca	¹ [] Às vezes	² [] Sempre	Q6.1. ____
Q6.2. Te CONVIDOU para caminhar?	⁰ [] Nunca	¹ [] Às vezes	² [] Sempre	Q6.2. ____
Q6.3. Te INCENTIVOU a caminhar?	⁰ [] Nunca	¹ [] Às vezes	² [] Sempre	Q6.3. ____
Considerando as atividades que você faz somente no seu TEMPO LIVRE , nos últimos 3 MESES , com que frequência algum amigo... (qualquer pessoa que NÃO more na sua casa, mesmo que seja parente).				
Q6.4. FEZ caminhada com você?	⁰ [] Nunca	¹ [] Às vezes	² [] Sempre	Q6.4. ____
Q6.5. Te CONVIDOU para caminhar?	⁰ [] Nunca	¹ [] Às vezes	² [] Sempre	Q6.5. ____
Q6.6. Te INCENTIVOU a caminhar?	⁰ [] Nunca	¹ [] Às vezes	² [] Sempre	Q6.6. ____

Seção 2. Atividade Física FORTE e MÉDIA.

Considerando as atividades que você faz somente no seu **TEMPO LIVRE**, nos últimos **3 MESES**, com que frequência alguém que mora com você... (que dorme e faz refeições na **MESMA CASA**).

Q7.1. FEZ atividade física com você?	⁰ [] Nunca	¹ [] Às vezes	² [] Sempre	Q7.1. ____
Q7.2. Te CONVIDOU para fazer atividade física?	⁰ [] Nunca	¹ [] Às vezes	² [] Sempre	Q7.2. ____
Q7.3. Te INCENTIVOU a fazer atividade física?	⁰ [] Nunca	¹ [] Às vezes	² [] Sempre	Q7.3. ____
Considerando as atividades que você faz somente no seu TEMPO LIVRE , nos últimos 3 MESES , com que frequência algum amigo... (qualquer pessoa que NÃO more na sua casa, mesmo que seja parente).				
Q7.4. FEZ atividade física com você?	⁰ [] Nunca	¹ [] Às vezes	² [] Sempre	Q7.4. ____
Q7.5. Te CONVIDOU para fazer atividade física?	⁰ [] Nunca	¹ [] Às vezes	² [] Sempre	Q7.5. ____
Q7.6. Te INCENTIVOU a fazer atividade física?	⁰ [] Nunca	¹ [] Às vezes	² [] Sempre	Q7.6. ____

BLOCO 3 – DIFICULDADES PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Seção 1. Dificuldades para prática de Atividade física.

As seguintes afirmações são opiniões diferentes sobre o exercício físico ou atividade física. Avalie o quanto você concorda com cada uma em relação à sua decisão de ser ou não **MAIS ATIVO**.

	Discordo totalmente	Discordo parcialmente	Nem discordo e nem concordo	Concordo parcialmente	Concordo totalmente	
Q8.1. Praticar atividade física regular tomaria muito do seu tempo.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	Q8.1. ___
Q8.2. Você ficaria mais confiante com a sua aparência se as pessoas lhe vissem fazendo atividade física.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	Q8.2. ___
Q8.3. Você se sentiria desconfortável em fazer atividade física se ficasse sem fôlego e com o coração muito acelerado.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	Q8.3. ___
Q8.4. Você teria menos tempo para a sua minha família e amigos se você fizesse atividade física regularmente.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	Q8.4. ___

BLOCO 4 – COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Seção 1. Tempo sentado no TRABALHO

Pense primeiro sobre o tempo que você gasta no trabalho. Considere trabalho como sendo as tarefas que você tem que fazer incluindo o trabalho remunerado ou voluntário.

Q9.1. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário? [] Não (pule para seção 2 – Q10.1) [] Sim	Q9.1. ___
Q9.2. Considerando o um DIA NORMAL DE TRABALHO , quanto tempo você permaneceu no seu local de trabalho? — (INCLUIR as pausas para almoço e/ou lanche) . _____ horas _____ minutos	Q9.2. ___
Q9.3. Considerando o um DIA NORMAL DE TRABALHO , quanto tempo você permaneceu SENTADO no seu local de trabalho? — (INCLUIR as pausas para almoço e/ou lanche) . _____ horas _____ minutos	Q9.3. ___

Seção 2. Tempo sentado no TRANSPORTE

Pense no tempo que você gasta de deslocando para ir de um lugar para o outro.

Q10.1. Considerando as atividades realizadas no DIA ANTERIOR , quanto tempo você passou SENTADO no carro ou ônibus indo de um local para outro? — (INCLUIR o tempo esperando pelo transporte, mas NÃO incluir qualquer tempo permanecido em pé enquanto aguardava ou se deslocava) . _____ horas _____ minutos	Q10.1. ___
--	------------

Seção 3. Tempo sentado GERAL

Pense no tempo que você gastou **SENTADO** ou **DEITADO**, considerando a principal atividade.

Q11.1. Considerando o DIA ANTERIOR , quanto tempo você permaneceu sentado ou deitado ASSISTINDO TV, DVD, ou jogando vídeo game na TV? — (Incluir tempo assistindo TV na cama) . _____ horas _____ minutos	Q11.1. ___
Q11.2. Considerando o DIA ANTERIOR , quanto tempo você permaneceu sentado ou deitado USANDO o computador, celular ou tablet? — <i>Ex.: Jogando, usando a internet ou WhatsApp ou acessando redes sociais.</i> _____ horas _____ minutos	Q11.2. ___
Q11.3. Considerando o DIA ANTERIOR , quanto tempo você permaneceu sentado ou deitado LENDO no seu tempo livre? — (INCLUIR a leitura na cama, mas NÃO a leitura para/no seu trabalho) . _____ horas _____ minutos	Q11.3. ___
Q11.4. Considerando o DIA ANTERIOR , quanto tempo você permaneceu sentado ou deitado por HOBBY ? — <i>Ex.: Fazendo artesanato, pintura ou palavra cruzada.</i> _____ horas _____ minutos	Q11.4. ___

Q11.5. Considerando o DIA ANTERIOR , quanto tempo você permaneceu sentado ou deitado em qualquer OUTRA atividade? — Ex.: <i>Conversando com os amigos/familiares, falando ao telefone, se alimentando ou ouvindo música (NÃO incluir atividades já relatadas).</i> _____ horas _____ minutos	Q11.5. ____
---	-------------

BLOCO 5 – AMBIENTE COMUNITÁRIO

Pense como você percebe ou sente sua vizinhança. Considere como **VIZINHANÇA** os locais em que você consegue chegar caminhando de **10 a 15 MINUTOS** a partir de sua residência.

Seção 1. Densidade residencial.

	Nenhum	Poucos	Alguns	Maioria	Todos	
Q12.1. Os terrenos ou lotes da sua vizinhança são compostos por apenas UMA CASA ou sobrado?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	Q12.1. ____
Q12.2. Os terrenos ou lotes da sua vizinhança são compostos por casas ou sobrados CONJUGADOS ?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	Q12.2. ____
Q12.3. Os terrenos ou lotes da sua vizinhança são compostos por prédios baixos, com até 3 ANDARES ?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	Q12.3. ____
Q12.4. Os terrenos ou lotes da sua vizinhança são compostos por prédios médios, de 4-6 ANDARES ?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	Q12.4. ____
Q12.5. Os terrenos ou lotes da sua vizinhança são compostos por prédios altos, de 7-12 ANDARES ?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	Q12.5. ____
Q12.6. Os terrenos ou lotes da sua vizinhança são compostos por prédios muito altos, ACIMA DE 13 ANDARES ?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	Q12.6. ____

Seção 2. Proximidade de lojas e comércios.

Quanto tempo você leva para ir caminhando até...	1-5 min.	6-10 min.	11-20 min.	21-30 min.	+31 min.	Não sabe não tem	
Q13.1. Loja de conveniência / mercadinho / armazém	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.1. ____
Q13.2. Lavanderia	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.2. ____
Q13.3. Shopping	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.3. ____
Q13.4. Centro comercial	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.4. ____
Q13.5. Loja de roupas	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.5. ____
Q13.6. Correio	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.6. ____
Q13.7. Biblioteca	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.7. ____
Q13.8. Escola primária (CMEI/CEI)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.8. ____
Q13.9. Escola / faculdade	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.9. ____
Q13.10. Papelaria / livraria	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.10. ____
Q13.11. Lanchonete	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.11. ____
Q13.12. Cafeteria	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.12. ____
Q13.13. Banco ou lotérica	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.13. ____
Q13.14. Restaurante	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.14. ____
Q13.15. Locadora de vídeo / DVD	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.15. ____
Q13.16. Farmácia / drogaria	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.16. ____
Q13.17. Salão de beleza / barbeiro	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.17. ____
Q13.18. Seu trabalho / sua escola	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.18. ____
Q13.19. Ponto de ônibus (convencional)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.19. ____
Q13.20. Estação tubo ligeirão (BRT)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.20. ____
Q13.21. Estação tubo ligeirinho	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.21. ____
Q13.22. Academia ao Ar Livre	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.22. ____
Q13.23. Parque	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.23. ____
Q13.24. Praça	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.24. ____
Q13.25. Centro de lazer	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.25. ____
Q13.26. Centro comunitário / associação de moradores	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.26. ____

Seção 2. Proximidade de lojas e comércios.

Quanto tempo você leva para ir caminhando até...	1-5 min.	6-10 min.	11-20 min.	21-30 min.	+31 min.	Não sabe não tem	
Q13.27. Rua da Cidadania	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.27. ___
Q13.28. Academia de ginástica (privado/pago)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.28. ___
Q13.29. Ciclovia	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.29. ___
Q13.30. Pista de caminhada	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.30. ___
Q13.31. Ginásio de esportes (privado)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.31. ___
Q13.32. Quadra esportiva/cancha	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.32. ___
Q13.33. Igreja ou templo	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.33. ___
Q13.34. Clube (privado)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.34. ___
Q13.35. Bar/discoteca	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.35. ___
Q13.36. Centro de atividade para idosos	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.36. ___
Q13.37. Clínica médica (ubs/postinho)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.37. ___
Q13.38. Padaria/Confeitaria	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.38. ___
Q13.39. Centro de Esporte e Lazer (SMELJ)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	Q13.39. ___

Seção 3. Acesso a serviços.

Lembrete: Considere como **VIZINHANÇA** os locais em que você consegue chegar caminhando de **10 a 15 MINUTOS** a partir de sua residência.

Q14.1. As lojas da sua vizinhança são próximas da sua casa para ir caminhando ? 1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	Q14.1. ___
Q14.2. Tem lugar para estacionar na maioria das ruas ? 1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	Q14.2. ___
Q14.3. Existem vários locais em que você pode ir caminhando facilmente ? 1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	Q14.3. ___
Q14.4. É fácil caminhar da sua casa até um ponto de ônibus? 1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	Q14.4. ___
Q14.5. As ruas são inclinadas (subidas e descidas) fazendo com que seja difícil caminhar ? 1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	Q14.5. ___
Q14.6. Tem muitas barreiras que dificultam caminhar de um lugar para outro na vizinhança (rodovias, rios, trilhos de trem)? 1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	Q14.6. ___

Seção 4. Ruas da vizinhança.

Lembrete: Considere como **VIZINHANÇA** os locais em que você consegue chegar caminhando de **10 a 15 MINUTOS** a partir de sua residência.

Q15.1. Existem poucas ruas sem saída na sua vizinhança? 1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	Q15.1. ___
Q15.2. As distâncias entre as esquinas na sua vizinhança são curtas? — (<i>menos de 100 metros</i>) 1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	Q15.2. ___
Q15.3. Existem caminhos alternativos que você possa usar para ir de um lugar para outro na vizinhança? 1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	Q15.3. ___

Seção 5. Lugares para caminhar e andar de bicicleta.

Lembrete: Considere como **VIZINHANÇA** os locais em que você consegue chegar caminhando de **10 a 15 MINUTOS** a partir de sua residência.

Q16.1. Existem calçadas na maioria das ruas da sua vizinhança? 1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	Q16.1. ___
--	------------

Q16.2. As calçadas da sua vizinhança são bem cuidadas e sem obstruções. — <i>(pavimentadas, com poucos buracos)</i>	Q16.2. ___
1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	
Q16.3. As calçadas são separadas das ruas por área de estacionamento?	Q16.3. ___
1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	
Q16.4. As calçadas são separadas das ruas por um canteiro, faixa de grama, terra, arbusto ou árvore?	Q16.4. ___
1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	

Seção 6. Estética do VIZINHANÇA.

Lembrete: Considere como **VIZINHANÇA** os locais em que você consegue chegar caminhando de **10 a 15 MINUTOS** partir de sua residência.

Q17.1. Existem árvores ao longo das ruas da sua vizinhança?	Q17.1. ___
1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	
Q17.2. Quando você caminha na sua vizinhança encontra muitas coisas interessantes para ver?	Q17.2. ___
1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	
Q17.3. Existem muitas atrações naturais na sua vizinhança como paisagens, vistas...?	Q17.3. ___
1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	
Q17.4. Existem muitas construções/casas bonitas na sua vizinhança?	Q17.4. ___
1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	

Seção 7. Segurança no trânsito e criminalidade.

Lembrete: Considere como **VIZINHANÇA** os locais em que você consegue chegar caminhando de **10 a 15 MINUTOS** a partir de sua residência.

Q18.1. Na rua onde você mora o trânsito é tão intenso que é difícil ou desagradável caminhar?	Q18.1. ___
1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	
Q18.2. Nas ruas próximas de sua casa a velocidade dos carros é lenta <i>(40km/h ou menos)?</i>	Q18.2. ___
1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	
Q18.3. Nas ruas da sua vizinhança a maioria dos motoristas ultrapassa o limite de velocidade?	Q18.3. ___
1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	
Q18.4. As ruas da sua vizinhança são bem iluminadas , à noite?	Q18.4. ___
1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	
Q18.5. Quando você está dentro de casa é fácil enxergar pessoas caminhando/andando de bicicleta na rua?	Q18.5. ___
1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	
Q18.6. Existem faixas, sinais ou passarelas que facilitam a travessia das ruas movimentadas da sua vizinhança?	Q18.6. ___
1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	
Q18.7. Existem muitos crimes na sua vizinhança?	Q18.7. ___
1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	
Q18.8. É seguro caminhar durante o dia na sua vizinhança?	Q18.8. ___
1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	
Q18.9. É seguro caminhar durante a noite na sua vizinhança?	Q18.9. ___
1[<input type="checkbox"/>] discordo totalmente 2[<input type="checkbox"/>] discordo em parte 3[<input type="checkbox"/>] concordo em parte 4[<input type="checkbox"/>] concordo totalmente	

BLOCO 6 – LOCAIS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Seção 1. Locais para prática de atividade física.

Indique os locais em que você costuma fazer atividades físicas (marque **TODAS** que se aplicam e que seja atividade principal).

	Não	Sim	Atividade (tipo)	Frequência (dias/semana)	Duração (min/dia)	
Q19.1. Em sua casa	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.1. ___
Q19.2. Seu trabalho/escola	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.2. ___
Q19.3. Escola/faculdade	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.3. ___
Q19.4. Academia ao Ar Livre	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.4. ___
Q19.5. Praça	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.5. ___
Q19.6. Parque	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.6. ___
Q19.7. Centro comunitário/ associação de moradores	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.7. ___
Q19.8. Rua da Cidadania	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.8. ___
Q19.9. Academia de ginástica	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.9. ___
Q19.10. Ciclovía	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.10. ___
Q19.11. Pista de caminhada	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.11. ___
Q19.12. Ginásio de esportes	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.12. ___
Q19.13. Centro de Esporte e Lazer (SMELJ)	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.13. ___
Q19.14. Quadra esportiva/ cancha	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.14. ___
Q19.15. Igreja ou templo	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.15. ___
Q19.16. Clube (privado)	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.16. ___
Q19.17. Bar / Discoteca	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.17. ___
Q19.18. Ubs/postinho	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.18. ___
Q19.19. Outros	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>				Q19.19. ___

BLOCO 7 – ACESSO E USO DO TRANSPORTE PÚBLICO

Seção 1. Acesso e uso do transporte público.

Lembrete: Considere como **VIZINHANÇA** os locais em que você consegue chegar caminhando de **10 a 15 MINUTOS** partir de sua residência.

Q20.1. Como você avaliaria as **opções de transporte público** na sua vizinhança? Ex.: Ônibus alimentador, expresso, ligeirinho, biarticulado ou qualquer ônibus.

1[] Muito ruim 2[] Ruim 3[] Razoável 4[] Bom 5[] Muito bom 98[] Eu não sei 99[] Não quero responder

Q20.1. ___

Q20.2. A **ausência de estruturas de transporte público** na sua vizinhança afeta seu estilo de vida?

1[] Muito 2[] Um pouco 3[] Nem um pouco 98[] Eu não sei 99[] Não quero responder

Q20.2. ___

Q20.3. O que você consideraria como uma **importante melhoria** para tomar o transporte público uma opção para você?

Q20.4. Com que frequência você **usa** o transporte público? — (Marque apenas a principal)

1[] Todos/quase os dias semana 2[] 2 ou 3 dias por semana 3[] 1 vez por semana
4[] Duas ou três vezes por mês 5[] Uma vez por mês 6[] Nunca

Q20.4. ___

Q20.5. Por que você não utiliza o transporte público **mais** frequentemente? — (Marque apenas a principal)

1[] Não tem disponível 2[] Não me leva aonde desejo 3[] Muito caro
4[] Não é confiável 5[] Pouco frequente 6[] Minha saúde não permite
7[] Eu não preciso 8[] Medo de crimes 9[] Muito sujo

Q20.5. ___

BLOCO 8 – SATISFAÇÃO COM A VIZINHANÇA

Seção 1. Satisfação com o bairro.

Você está satisfeito (a) com...	Não	Sim	
Q21.1. O acesso ao transporte público na sua vizinhança?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q21.1. ___
Q21.2. O acesso ao comércio na sua vizinhança?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q21.2. ___

Q21.3. O número de amigos que você tem na sua vizinhança?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q21.3. ___
Q21.4. As condições para caminhar na sua vizinhança?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q21.4. ___
Q21.5. O acesso a espaços públicos de lazer na sua vizinhança? — <i>Ex.: parques e AAL</i>	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q21.5. ___
Q21.6. O acesso a opções de lazer na sua vizinhança? — <i>Ex.: restaurantes, cinema e clubes</i>	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q21.6. ___
Q21.7. A segurança pública na sua vizinhança?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q21.7. ___
Q21.8. O trânsito na sua vizinhança?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q21.8. ___
Q21.9. Os serviços públicos na sua vizinhança? — <i>Ex.: saneamento, saúde e educação</i>	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q21.9. ___
Q21.10. Em geral , você está satisfeito com a sua vizinhança?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q21.10. ___
Q21.11. Se você pudesse moraria em outro bairro?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q21.11. ___
Q21.12. Há quanto tempo você reside neste bairro? _____ anos			Q21.12. ___

BLOCO 9 – REDE SOCIAL

Seção 1. Rede Social

Agora vamos falar da sua relação com seus filhos, parentes e amigos.

Q22.1. No total, quantos filhos você tem? — (INCLUIR adotado ou enteado) _____ filhos (nº de filhos) — (Se 0, pule para Q22.4) ⁹⁸ [] Eu não sei ⁹⁹ [] Não quero responder	Q22.1. —
Q22.2. Quantos dos seus filhos você sente que são apegados a você ? _____ filhos (nº de filhos) ⁹⁸ [] Eu não sei ⁹⁹ [] Não quero responder	Q22.2. —
Q22.3. Com que frequência você entra em contato com seus filhos por telefone, e-mail, Skype, Facebook, Whatsapp, mídia social ou posts? ¹ [] Diariamente ² [] Várias vezes por semana ³ [] Várias vezes por mês ⁴ [] Várias vezes por ano ⁵ [] Uma ou duas vezes por ano ⁶ [] Quase nunca ⁹⁸ [] Eu não sei ⁹⁹ [] Não quero responder	Q22.3. —
Q22.4. Em geral, quantos outros parentes você sente que são apegados a você? — (NÃO incluir os filhos) _____ parentes (nº de parentes) — (Se 0, pule para Q22.6) ⁹⁸ [] Eu não sei ⁹⁹ [] Não quero	Q22.4. —
Q22.5. Com que frequência você entra em contato com seus outros parentes por telefone, e-mail, Skype, Facebook, WhatsApp, mídia social ou posts? ¹ [] Diariamente ² [] Várias vezes por semana ³ [] Várias vezes por mês ⁴ [] Várias vezes por ano ⁵ [] Uma ou duas vezes por ano ⁶ [] Quase nunca ⁹⁸ [] Eu não sei ⁹⁹ [] Não quero responder	Q22.5. —
Q22.6. Em geral, quantos amigos de verdade você tem? — (<i>peessoas com quem você se sente bem, troca confidências e chama quando precisa de ajuda</i>) _____ amigos (nº de amigos) - (Se 0, pule para o bloco 10 – Q23.1) ⁹⁸ [] Eu não sei ⁹⁹ [] Não quero responder	Q22.6. —
Q22.7. Com que frequência você entra em contato com seus amigos de verdade por telefone, e-mail, Skype, Facebook, WhatsApp, mídia social ou posts? ¹ [] Diariamente ² [] Várias vezes por semana ³ [] Várias vezes por mês ⁴ [] Várias vezes por ano ⁵ [] Uma ou duas vezes por ano ⁶ [] Quase nunca ⁹⁸ [] Eu não sei ⁹⁹ [] Não quero responder	Q22.7. —

BLOCO 10 – APOIO SOCIAL GERAL

Seção 1. Apoio social geral.

Com que frequência...	Nunca	Raramente	Às vezes	Sempre	
Q23.1. Seus vizinhos trocamos favores ?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	Q23.1. ___
Q23.2. Seus vizinhos trocamos dicas/orientações ?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	Q23.2. ___
Q23.3. Seus vizinhos cuidam das coisas uns dos outros?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	Q23.3. ___
Q23.4. As pessoas estão dispostas a ajudar os vizinhos?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	Q23.4. ___
Q23.5. Você pode solicitar ao seu vizinho para cuidar da segurança do seu filho ou neto , para que ele não faça nada de errado?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	Q23.5. ___

BLOCO 11 – QUALIDADE DE VIDA

Seção 1. Qualidade de vida.

Pense na sua percepção sobre os aspectos da sua vida.

Q24.1. O que você acha da sua qualidade de vida ? 1[] Muito ruim 2[] Ruim 3[] Nem ruim/ nem boa 4[] Boa 5[] Muito boa	Q24.1. __
Q24.2. Você está satisfeito com sua audição, visão e outros sentidos de maneira geral? 1[] Muito insatisfeito 2[] Insatisfeito 3[] Nem satisfeito/ nem insatisfeito 4[] Satisfeito 5[] Muito satisfeito	Q24.2. __
Q24.3. Você está satisfeito com a sua saúde ? 1[] Muito insatisfeito 2[] Insatisfeito 3[] Nem satisfeito/ nem insatisfeito 4[] Satisfeito 5[] Muito satisfeito	Q24.3. __
Q24.4. Você está satisfeito consigo mesmo ? 1[] Muito insatisfeito 2[] Insatisfeito 3[] Nem satisfeito/ nem insatisfeito 4[] Satisfeito 5[] Muito satisfeito	Q24.4. __
Q24.5. Você está satisfeito com a sua capacidade de desempenhar as atividades do dia-a-dia? 1[] Muito insatisfeito 2[] Insatisfeito 3[] Nem satisfeito/ nem insatisfeito 4[] Satisfeito 5[] Muito satisfeito	Q24.5. __
Q24.6. Você está satisfeito com suas relações pessoais ? — (<i>amigos, parentes, conhecidos e colegas</i>) 1[] Muito insatisfeito 2[] Insatisfeito 3[] Nem satisfeito/ nem insatisfeito 4[] Satisfeito 5[] Muito satisfeito	Q24.6. __
Q24.7. Você está satisfeito com as condições do lugar onde mora ? 1[] Muito insatisfeito 2[] Insatisfeito 3[] Nem satisfeito/ nem insatisfeito 4[] Satisfeito 5[] Muito satisfeito	Q24.7. __
Q24.8. Quão satisfeito você está com a maneira com a qual você usa o seu tempo ? 1[] Muito insatisfeito 2[] Insatisfeito 3[] Nem satisfeito/ nem insatisfeito 4[] Satisfeito 5[] Muito satisfeito	Q24.8. __
Q24.9. Você tem disposição para as atividades do seu dia-a-dia? 1[] Nada 2[] Muito pouco 3[] Médio 4[] Muito 5[] Completamente	Q24.9. __
Q24.10. Quanto controle (AUTONOMIA) você tem em relação as coisas que você gosta de fazer? 1[] Nada 2[] Muito pouco 3[] Médio 4[] Muito 5[] Completamente	Q24.10. __
Q24.11. Até que ponto você está satisfeito com as suas oportunidades para continuar alcançando outras realizações na sua vida? 1[] Nada 2[] Muito pouco 3[] Médio 4[] Muito 5[] Completamente	Q24.11. __
Q24.12. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades? 1[] Nada 2[] Muito pouco 3[] Médio 4[] Muito 5[] Completamente	Q24.12. __
Q24.13. Quão satisfeito você está com as relações íntimas da sua vida? 1[] Muito insatisfeito 2[] Insatisfeito 3[] Nem satisfeito/ nem insatisfeito 4[] Satisfeito 5[] Muito satisfeito	Q24.13. __

BLOCO 12 – CONDIÇÕES DE SAÚDE

Seção 1. Condições de saúde.

Q25.1. O que você diria sobre sua saúde emocional e (mental) ? 1[] Muito ruim 2[] Ruim 3[] Boa 4[] Muito boa 5[] Excelente 98[] Eu não sei 99[] Não quero responder	Q25.1. __
Q25.2. Algumas pessoas sofrem de problemas de saúde crônicos ou duradouros. Você tem algum problema de saúde, doença, incapacidade ou enfermidade crônica? — (CRÔNICO problema que afeta por um longo período). 0[] Não (pule para Q25.5) 1[] Sim 98[] Eu não sei 99[] Não quero responder	Q25.2. __
Q25.3. Este problema de saúde ou doença limita suas atividades de alguma maneira? 0[] Não 1[] Sim 98[] Eu não sei 99[] Não quero responder	Q25.3. __

Q25.4. Nos últimos 6 meses , você esteve limitado nas atividades que geralmente realizava, devido a problemas de saúde? 0[] Não 1[] Sim 98[] Eu não sei 99[] Não quero responder	Q25.4. __
Q25.5. Você possui qualquer problema de saúde ou doença que limita o tipo ou o quanto você gostaria, poderia ou deveria trabalhar? — (<i>trabalho formal</i>). 0[] Não (Se não, pule para Q25.7) 1[] Sim 98[] Eu não sei 99[] Não quero responder	Q25.5. __
Q25.6. Este é um problema de saúde ou deficiência que você espera que dure menos de 3 meses ? 0[] Não 1[] Sim 98[] Eu não sei 99[] Não quero responder	Q25.6. __
Q25.7. No último ano você perdeu mais de 4,5Kg de maneira indesejada por problemas de saúde? — (<i>por motivo de doença</i>) 0[] Não 1[] Sim 98[] Eu não sei 99[] Não quero responder	Q25.7. __
Q25.8. De maneira geral, comparando com outras pessoas da sua idade , você diria que sua saúde é... 1[] Muito ruim 2[] Ruim 3[] Boa 4[] Muito boa 5[] Excelente	Q25.8. __
Q25.9. Considerando as quatro últimas semanas até ontem, você falou com um médico sobre sua saúde? — (<i>pessoalmente ou por telefone</i>). 0[] Não 1[] Sim	Q25.9. __

Seção 2. Diagnóstico médico.

Algum médico alguma vez disse que você possui...

	Não	Sim		Não	Sim
Q26.1. Problema de visão	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q26.17. Osteoporose	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q26.2. Problema de audição	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q26.18. Câncer ou tumor maligno (<i>leucemia e linfoma, mas NÃO considerar câncer de pele de menor gravidade</i>)	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q26.3. Pressão alta ou hipertensão	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q26.19. Doença de Parkinson	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q26.4. Angina (<i>aperto, pressão, peso ou dor no peito</i>)	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q26.20. Problema emocional, nervoso ou psiquiátrico (<i>depressão ou ansiedade</i>)	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q26.5. Ataque cardíaco (<i>infarto do miocárdio ou trombose coronariana</i>)	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q26.21. Uso abusivo de substâncias ou bebidas alcoólicas	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q26.6. Insuficiência cardíaca congestiva (<i>falta de ar em esforços mínimos</i>)	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q26.22. Doença de Alzheimer	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q26.7. Diabetes ou açúcar no sangue	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q26.23. Demência, síndrome cerebral orgânica ou senilidade	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q26.8. Derrame (<i>doença vascular encefálica</i>)	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q26.24. Comprometimento de memória	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q26.9. Mini derrame ou Acidente Vascular Transitório	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q26.25. Úlceras no estômago	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q26.10. Colesterol alto (<i>dislipidemia</i>)	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q26.26. Úlcera varicosa (<i>manchas escuras nas pernas</i>)	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q26.11. Sopro Cardíaco	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q26.27. Cirrose ou problema renal grave	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q26.12. Ritmo anormal do coração (<i>arritmia</i>)	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q26.28. Nenhum destes	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q26.13. Qualquer outro problema no coração	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q26.29. Não sei	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q26.14. Doença pulmonar crônica como bronquite crônica ou enfisema	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q26.30. Não quero responder	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q26.15. Asma	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>			
Q26.16. Artrite (<i>osteoartrite ou reumatismo</i>)	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q26.31. Outros: _____	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>

BLOCO 13 – SOLIDÃO E ISOLAMENTO SOCIAL

Seção 1. Solidão e isolamento social.

Pense como você se sente em relação a diferentes aspectos da sua vida.

Q27.1. Com que frequência você sente falta de companhia ? 1[] Difícilmente 2[] Algumas vezes 3[] Frequentemente	Q27.1. __
Q27.2. Com que frequência você se sente " deixado de fora "? 1[] Difícilmente 2[] Algumas vezes 3[] Frequentemente	Q27.2. __
Q27.3. Com que frequência você se sente isolado dos outros? 1[] Difícilmente 2[] Algumas vezes 3[] Frequentemente	Q27.3. __

BLOCO 14 – INFORMAÇÕES DEMOGRÁFICAS

Seção 1. Dados gerais	
Q28.1. Gênero? — Observar e anotar 1[] Masculino 2[] Feminino 3[] Indefinido	Q28.1. —
Q28.2. Etnia? — Observar e anotar 1[] Branco 2[] Negro 3[] Asiático 4[] Hispânico / Latino (Pardo) 5[] Outro	Q28.2. —
Q28.3. Qual a sua data de nascimento? ____/____/____	
Q28.4. Qual o seu estado civil? 1[] Casado 2[] Vivendo com parceiro 3[] Solteiro 4[] Separado 5[] Divorciado 6[] Viúvo	Q28.4. —
Q28.5. Qual o seu grau de escolaridade? 1[] Analfabeto / Até 3º série fund. 2[] Até a 4ª série fundamental 3[] Fundamental completo 4[] Médio completo 5[] Superior completo 6[] Nenhum 99[] Eu não sei 99[] Não quero responder	Q28.5. —

Seção 2. Situação					
Indique as situações que você melhor se enquadra					
	Não	Sim		Não	Sim
Q29.1. Aposentado	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q29.6. Doméstico	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q29.2. Aposentado (invalidez)	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q29.7. Estudante	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q29.3. Empregado registrado	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q29.8. Não sei	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q29.4. Autônomo	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q29.9. Não quero responder	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q29.5. Desempregado	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Q29.10. Outro:	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Q29.11. Motivo da aposentadoria (invalidez)? _____					
Q29.12. Qual sua renda bruta familiar? — <i>Em salário mínimo (SM) regional PR.</i>					
1[] <1 SM (menos que R\$ 1.148,40)	2[] 1 SM (R\$ 1.148,40)	3[] 2-3 SM (até R\$ 3.445,20)	Q29.12. ___		
4[] 4-5 SM (até R\$ 5.742,00)	5[] 6-7 SM (até R\$ 8.038,80)	6[] ≥8 SM (a partir de R\$ 9.187,20)			
99[] Não sei	99[] Não quero responder				

Seção 3. Posses e moradia.	
Q30.1. Você possui carro? 0[] Não 1[] Sim	Q30.1. ___
Q30.2. Você dirige? 0[] Não 1[] Sim	Q30.2. ___
Q30.3. Quais destas condições de moradia se aplica a você? 1[] Casa própria 2[] Aluguel de casa particular 3[] Aluguel de casa social 4[] Aluguel de quarto 5[] Concedida/favor 6[] Não quero responder	Q30.3. ___
Q30.4. Qual o tipo de casa onde você vive? 1[] Moradia (casa simples) 2[] Casa geminada (parede meia) 3[] Casa com terraço (laje) 4[] Apartamento (prédio ≥3 andares) 5[] Sobrado 6[] Bangalô (só um andar) 99[] Não sei 99[] Não quero responder	Q30.4. ___
Q30.5. Quantas pessoas moram nesta casa incluindo você? 1[] 1 2[] 2 3[] 3 4[] 4 5[] 5 6[] 6 7[] ≥7 99[] Não quero responder	Q30.5. ___
Q30.6. Quanto tempo você mora nesta casa? 1[] < 1 ano 2[] 1 a 3 anos 3[] 4 a 5 anos 4[] 6 a 10 anos 5[] 11 a 15 anos 6[] 16 a 20 anos 7[] >20 anos 99[] Não quero responder	Q30.6. ___

ANEXO C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



Eu fui convidado(a) a participar como voluntário da pesquisa intitulada “Projeto E.S.P.A.Ç.O.S. 3ª IDADE: Entendendo as Práticas de Atividade Física na Comunidade Curitiba-PR”.

Fui informado que o estudo se destina a **conhecer a relação entre as características da nossa comunidade e as práticas da atividade física em idosos**. O conhecimento desta relação é importante para que sejam propostas e elaboradas novas alternativas para a prática de atividade física que possam atender às necessidades da comunidade de Curitiba-PR. O projeto terá seu início em março de 2017 e término em agosto de 2017.

Minha participação se dará de duas formas: inicialmente usarei um sensor de movimento (aparelho do tamanho de uma “caixa de fósforos pequena”) que servirá para quantificar quanto movimento faço durante um período de 7 dias e um aparelho GPS, para localizar no mapa minhas atividades físicas. Ao final do tempo de uso o pesquisador visitará a minha residência para buscar o equipamento e fará uma entrevista comigo. Após a conclusão do estudo, será entregue um relatório individual contendo informações sobre meus níveis de atividade física.

A qualquer momento eu poderei recusar a participação no estudo, também poderei retirar este meu consentimento, sem que isso me traga qualquer penalidade ou prejuízo. As informações obtidas através da minha participação não permitirão a identificação da minha pessoa, exceto aos responsáveis pelo estudo.

Finalmente, tendo eu compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implica, declaro que concordo em participar do estudo, sem que para isso eu tenha sido forçado(a) ou obrigado(a).

Nome	Assinatura do Participante	Data

Nome	Assinatura do Pesquisador	Data

Em caso de dúvidas poderei entrar em contato com o coordenador do projeto, Prof. Dr. Adriano Akira Ferreira Hino, pelo telefone (41) 3271-2503, com o Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica do Paraná, pelo telefone (41) 3271-2103 situado à Rua Imaculada Conceição, 1155 – Prado Velho, Curitiba-PR ou pelo site www.gpaq.com.br.

✂ _____ ✂

Eu fui convidado (a) a participar como voluntário (a) da pesquisa intitulada Projeto E.S.P.A.Ç.O. S 3ª IDADE. Recebi todas as informações que me fizeram entender os objetivos do estudo sem dificuldades. Recebi uma cópia deste documento e fui informado sobre a minha participação no estudo e estou ciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e benefícios que a minha participação implica. Declaro que concordo participar e dou meu consentimento sem que para isso eu tenha sido forçado (a) ou obrigado (a).

Nome	Assinatura do Participante	Data

Nome	Assinatura do Pesquisador	Data

ID IDOSO: