



**Liliana Filipa dos
Santos Bettencourt**

**Parques Geriátricos - percepções e
práticas dos idosos**



Universidade de Aveiro Secção Autónoma das Ciências da Saúde

2011

**Liliana Filipa dos
Santos Bettencourt**

Parques Geriátricos: Percepções e práticas dos idosos

Dissertação apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Gerontologia, especializada em Intervenção Comunitária, realizada sob a orientação científica do Doutor Aníbal Rui de Carvalho Antunes das Neves, Professor Auxiliar do Departamento de Educação da Universidade de Aveiro.

Aos meus pais e ao mano.

Ao Vitor.

o júri

Presidente

Prof. Doutora Daniela Maria Pias de Figueiredo

Professora Adjunta da Secção Autónoma de Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro

Vogais

Prof. Doutora Maria Joana Mesquita Cruz Barbosa de Carvalho

Professora associada da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Prof. Doutor Aníbal Rui de Carvalho Antunes das Neves

Professor auxiliar do Departamento de Educação da Universidade de Aveiro

agradecimentos

Agradeço profundamente a todos os que contribuíram para a concretização deste trabalho e o tornaram possível.

Ao Prof. Doutor Aníbal Rui de Carvalho Antunes das Neves orientador científico deste trabalho um profundo agradecimento pela disponibilidade, competência, conhecimentos e incentivo.

Ao IDP – Direcção Regional Norte, em especial à Dr.^a Ana Diogo e à Dr.^a Catarina Rodrigues, pelo apoio e colaboração essenciais ao desenrolar deste trabalho.

A todas as autarquias do distrito de Aveiro que aceitaram responder ao questionário enviado, contribuindo assim para o sucesso desta investigação.

Aos idosos que aceitaram participar nesta investigação, tornando-a possível.

À minha amiga Teresa pela disponibilidade, apoio e paciência infindáveis. Obrigada pela tua amizade.

À minha amiga Rita por todas as palavras, por todo o apoio e por toda a amizade tão essencial em qualquer altura. Obrigada por tudo.

À minha amiga Vanessa um grande obrigado pelo carinho, apoio, partilha e amizade ao longo de todo este percurso.

Aos meus avós por todo o apoio, carinho e incentivo.

Ao meu irmão pelos sorrisos e alegrias que me dá todos os dias.

Aos meus pais por tudo que têm feito e fazem por mim. Um grande obrigada por todo o amor, apoio, incentivo e dedicação.

Ao Vitor, um agradecimento especial por tudo. Obrigada pelas palavras, pelos incentivos, pela força, pelo amor, pelo carinho e por me fazeres acreditar sempre.

palavras-chave

Parques geriátricos, idosos, actividade física, parques bio-saudáveis

resumo

Objectivo: Os Parques Geriátricos foram concebidos para a população idosa de modo a promover a actividade física nesta faixa etária e, por conseguinte, um envelhecimento activo. Assim, este estudo pretende explorar a percepção dos idosos acerca dos Parques Geriátricos, de modo a verificar como esta população utiliza estas estruturas, os motivos que os levam a utilizá-las, as suas práticas e, por fim, perceber as percepções gerais que têm sobre os equipamentos.

Metodologia: Esta investigação tem um carácter descritivo e o processo de selecção da amostra foi não probabilístico e acidental. A amostra é constituída por 60 pessoas, das quais 30 são utilizadores dos PG e 30, não utilizadores. O estudo desenvolveu-se em dois PG do distrito de Aveiro (em Cacia e na Gafanha da Nazaré) e os métodos de recolha de dados foram: o questionário e a observação não participante.

Resultados: Constatou-se que, dos idosos que utilizam os PG, a maioria fá-lo ocasionalmente, motivado pela melhoria da saúde e condição física. Por outro lado dos idosos que não utilizam os PG, a maioria não o faz porque não se identifica com o tipo de equipamentos. Constatou-se ainda que dos indivíduos observados, na sua maioria, eram crianças e adultos.

Conclusões: A percepção dos idosos da amostra acerca dos PG é bastante positiva, embora não seja muito específica. No entanto, parece que esta faixa etária não frequenta muito estas instalações.

keywords

Pensioners playground, elderly, physical activity, playground for older adult

abstract

Objective: The pensioners playground was created for elderly people in order to promote physical activity in this age group and therefore an active aging. This study aims to explore the perception of the elderly about pensioners' playgrounds, to see how this population uses these structures, the reasons that lead them to use them, their practices and, finally, understand the general perceptions that have on equipment.

Methodology: This research descriptive and the process of selecting the sample group was non-probabilistic and for accident. The sample consists of 60 people, 30 of which are users of PG and 30 nonusers. The study was developed in two pensioners' playground in the district of Aveiro (in Cacia and Gafanha da Nazaré) and the methods of data collection were the questionnaire and non-participant observation.

Results: It was found that the elderly who use the playground, most do it occasionally, driven by improved health and physical condition. On the other side, the elderly who don't use it, the most it's because they don't identify with the type of equipment. It was also found that the people observed were mostly children and adults.

Conclusions: The perception of the elderly, which consist the sample, about the pensioners' playground is quite positive, although not very specific. However, it seems that elderly do not use many of these facilities.

Índice

Lista de abreviaturas e siglas.....	10
Introdução	11
Capítulo I – Enquadramento teórico	15
1. Envelhecimento	16
1.1. O envelhecimento em Portugal.....	16
1.2. O processo de envelhecimento	18
1.3. O envelhecimento activo	22
2. Actividade física	24
2.1. Definição de actividade física	24
2.2. Tipos de actividade física	25
3. O idoso e a actividade física.....	25
3.1. Benefícios da actividade física na terceira idade.....	25
3.2. Barreiras à prática de actividade física na terceira idade	32
3.3. A influência dos factores ambientais na prática de AF na terceira idade.....	33
3.4. Ambiente construído e desenho urbano	34
4. Parques públicos	39
4.1. Conceito de parques públicos	39
4.2. Características dos parques públicos.....	39
4.3. A actividade física e os parques públicos.....	41
5. Parques Geriátricos	43
5.1. Origem dos Parques Geriátricos.....	43
5.2. Conceito de Parques Geriátricos	44
5.3. Os Parques Geriátricos no Mundo.....	45

Capítulo II – Objectivos do estudo e metodologia	48
1. Tipo de estudo	49
2. Objectivos do estudo.....	49
3. Esquema de investigação.....	50
4. Contexto do Estudo	51
4.1. Parque Geriátrico de Cacia.....	52
4.2. Parque Geriátrico da Gafanha da Nazaré.....	53
5. Amostra	55
5.1. Grupo A.....	55
5.2. Grupo B	72
6. Recolha de dados	75
6.1. Instrumentos de recolha de dados	75
7. Análise dos dados.....	83
Capítulo III - Apresentação e discussão de resultados.....	84
1. Localização geográfica dos PG no distrito de Aveiro.....	85
2. Perfil dos utilizadores dos PG.....	89
3. Perfil dos não utilizadores dos PG.....	101
4. Utilização dos PG.....	110
4.1. Frequência de utilização	110
4.2. Tempo de utilização.....	113
5. Motivos para a utilização do PG.....	115
6. Equipamentos utilizados.....	121
7. Barreiras/dificuldades percebidas para a não utilização dos PG	128
8. Opinião dos idosos acerca dos PG.....	131
8.1. Factores positivos e negativos dos PG	131
8.2. Opinião geral acerca dos PG.....	135

Capítulo V – Conclusões	141
1. Conclusões gerais.....	142
2. Limitações e recomendações para futuras investigações	144
Bibliografia	146
Anexos.....	151

Índice de Figuras, Quadros e Tabelas

Figuras

Figura 1: Evolução da proporção da população idosa (65 ou mais anos), Portugal, 1960-2050	17
Figura 2: Esquema de investigação	51
Figura 3: Localização do PG de Cacia. Fonte: Google Earth	52
Figura 4: PG de Cacia	53
Figura 5: Localização do PG da Gafanha da Nazaré. Fonte: Google Earth	54
Figura 6 - PG da Gafanha da Nazaré	54
Figura 7: Sinalização dos PG existentes no distrito de Aveiro	87

Quadros

Quadro 1: Alterações no organismo, decorrentes do processo de envelhecimento (Matsudo & Matsudo, 1992; Spirduso et al.,2005).....	21
Quadro 2: Benefícios da prática regular de AF (adaptado de Ettinger et al., 2006).....	26
Quadro 3: Conceitos relacionados com o desenho urbano (adaptado de Ransdell et al., 2009).....	36
Quadro 4: Fases da elaboração e validação do questionário	77
Quadro 5: Questões do questionário	79

Tabelas

Tabela 1: Constituição da amostra do Grupo A	55
--	----

Tabela 2: Critérios de inclusão e exclusão dos sujeitos da amostra	56
Tabela 3: Idade do grupo de utilizadores de Cacia	57
Tabela 4: Género do grupo de utilizadores de Cacia	57
Tabela 5: Estado civil do grupo de utilizadores de Cacia	58
Tabela 6: Habilitações literárias do grupo de utilizadores de Cacia	58
Tabela 7: Distância do PG à residência do grupo de utilizadores de Cacia	59
Tabela 8: Modo de deslocação do grupo de utilizadores de Cacia	59
Tabela 9: Idade do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré	59
Tabela 10: Género do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré	60
Tabela 11: Estado civil do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré	60
Tabela 12: Habilitações literárias do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré	61
Tabela 13: Distância do PG à residência do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré.....	61
Tabela 14: Modo de deslocação do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré	62
Tabela 15: Idade do grupo total de utilizadores inquiridos	62
Tabela 16: Género do grupo total de utilizadores inquiridos	62
Tabela 17: Estado civil do grupo total de utilizadores inquiridos	63
Tabela 18: Habilitações literárias do grupo total de utilizadores inquiridos	63
Tabela 19: Distância do PG à residência do grupo total de utilizadores inquiridos	64
Tabela 20: Modo de deslocação do grupo total de utilizadores inquiridos	64
Tabela 21: Idade do grupo de não utilizadores de Cacia	65
Tabela 22: Género do grupo de não utilizadores de Cacia.....	65

Tabela 23: Estado civil do grupo de não utilizadores de Cacia	66
Tabela 24: Habilitações literárias do grupo de não utilizadores de Cacia	66
Tabela 25: Distância do PG à residência do grupo de não utilizadores de Cacia	67
Tabela 26: Modo de deslocação do grupo de não utilizadores de Cacia	67
Tabela 27: Idade do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré.....	67
Tabela 28: Género do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré.....	68
Tabela 29: Estado civil do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré	68
Tabela 30: Habilitações literárias do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré	69
Tabela 31: Distância do PG à residência do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré	69
Tabela 32: Modo de deslocação do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré	70
Tabela 33: Idade do grupo total de não utilizadores	70
Tabela 34: Género do grupo total de não utilizadores	70
Tabela 35: Estado civil do grupo total de não utilizadores	71
Tabela 36: Habilitações literárias do grupo total de não utilizadores	71
Tabela 37: distância do PG à residência do grupo total de não utilizadores	72
Tabela 38: Modo de deslocação do grupo total de não utilizadores	72
Tabela 39: Faixa etária do grupo observado no PG de Cacia	73
Tabela 40: Género do grupo observado no PG de Cacia	73
Tabela 41: Faixa etária do grupo observado no PG da Gafanha da Nazaré	74

Tabela 42: Género do grupo observados no PG da Gafanha da Nazaré	74
Tabela 43: Faixa etária do grupo total de indivíduos observados	74
Tabela 44: Género do grupo total de indivíduos observados	75
Tabela 45: Distribuição dos momentos de observação	81
Tabela 46: Descrição dos PG existentes no distrito de Aveiro	89
Tabela 47: Idade dos utilizadores inquiridos	91
Tabela 48: Género dos utilizadores inquiridos	92
Tabela 49: Estado civil dos utilizadores inquiridos	92
Tabela 50: Habilitações literárias dos utilizadores inquiridos	93
Tabela 51: Distância da residência ao PG dos utilizadores inquiridos	94
Tabela 52: Modo de deslocação para o PG dos utilizadores inquiridos	94
Tabela 53: Actividades de tempos livres dos utilizadores de Cacia	95
Tabela 54: Actividades de tempos livres dos utilizadores da Gafanha da Nazaré	97
Tabela 55: Faixa etária do grupo de utilizadores observados	99
Tabela 56: Género do grupo de utilizadores observados	101
Tabela 57: Idade dos não utilizadores inquiridos	103
Tabela 58: Género dos não utilizadores inquiridos	103
Tabela 59: Estado civil dos não utilizadores inquiridos	104
Tabela 60: Habilitações literárias dos não utilizadores inquiridos	105
Tabela 61: Distância da residência ao PG dos não utilizadores inquiridos	106
Tabela 62: Modo de deslocação para o PG dos não utilizadores inquiridos	106

Tabela 63: Actividade de tempos livres dos não utilizadores de Cacia	108
Tabela 64: Actividades de tempos livres dos não utilizadores da Gafanha da Nazaré	109
Tabela 65: Frequência de utilização do PG pelo grupo AU	111
Tabela 66: Número de utilizadores observados	112
Tabela 67: Tempo de utilização do PG pelo grupo AU	113
Tabela 68: Tempo de utilização do PG pelo grupo B..	115
Tabela 69: Motivos para a utilização do PG	116
Tabela 70: Hierarquia dos motivos para a utilização do PG do grupo total	117
Tabela 71: Hierarquia dos motivos para a utilização do PG do grupo de Cacia	118
Tabela 72: Hierarquia dos motivos para a utilização do PG do grupo da Gafanha da Nazaré	119
Tabela 73: Equipamentos utilizados pelos utilizadores inquiridos	122
Tabela 74: Equipamentos utilizados pelo grupo observado em Cacia	124
Tabela 75: Equipamentos utilizados pelo grupo observado na Gafanha da Nazaré.....	126
Tabela 76: Motivos para a não utilização do PG dos não utilizadores	128
Tabela 77: Factores positivos e negativos dos PG referidos pelo grupo de Cacia.....	132
Tabela 78: Factores positivos e negativos dos PG referidos pelo grupo da Gafanha da Nazaré	133
Tabela 79: Opinião do grupo de utilizadores de Cacia	136
Tabela 80: Opinião do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré	137

Tabela 81: Opinião do grupo de não utilizadores de Cacia **138**

Tabela 82: Opinião do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré **139**

Lista de abreviaturas e siglas

AF- Actividade Física

AVC – Acidente Vascular Cerebral

IDP – Instituto do Desporto de Portugal

INE – Instituto Nacional de Estatística

ISPAH - International Society for Physical Activity and Health

JF – Junta de Freguesia

OMS – Organização Mundial da Saúde

PG- Parque Geriátrico

Introdução

O envelhecimento da população é um fenómeno mundial, sendo que Portugal se encontra entre os países com maior taxa percentual de idosos. O aumento da esperança média de vida, juntamente com a diminuição das taxas de natalidade e mortalidade traz consequências económicas e sociais que exigem a criação e desenvolvimento de acções políticas (Benedetti et al., 2007). O aumento do número de anos de vida deve ser acompanhado pela melhoria ou manutenção da saúde e qualidade de vida. Assim, é necessário conhecer e apostar na saúde do Idoso, bem como nas particularidades e desafios do envelhecimento populacional para a saúde pública no contexto social (OMS, 2005).

Deste modo, grande parte dos países tem desenvolvido leis e criado estratégias que asseguram um envelhecimento saudável e com dignidade (Benedetti et al., 2007).

Segundo a OMS (2005), a prática de AF constitui uma estratégia importante na promoção de um envelhecimento activo e melhoria da qualidade de vida. A prática de actividade física regular, juntamente com a adopção de um estilo de vida activo têm sido evidenciados como factores determinantes para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. Assim, a AF deve ser estimulada no idoso, mas também no adulto, de modo a prevenir e controlar algumas doenças crónicas, frequentes na terceira idade, bem como manter a independência funcional (Matsudo et al., 2001).

De acordo com a carta de Toronto (2010), a actividade física regular promove a saúde, previne o aparecimento de doenças, melhora as relações sociais e a qualidade de vida. Além disso, proporciona benefícios económicos e contribui para a sustentabilidade do meio ambiente.

Tendo em conta os inúmeros benefícios da AF e os elevados níveis de sedentarismo na população idosa, as iniciativas governamentais para a promoção de AF e um estilo de vida activo nesta faixa etária têm aumentado significativamente. No entanto, ao invés de centrarem o enfoque das estratégias unicamente na mudança de comportamentos, as recentes intervenções de promoção de actividade física têm-se focado, também, em abordagens ambientais. Estas incluem alterações e adaptações do ambiente construído de modo a incentivar e facilitar o acesso dos cidadãos a locais onde possam ser fisicamente activos (Bedimo-Rung et al., 2005).

Assim, apostas na própria natureza, mais propriamente, nas zonas verdes das cidades, têm constituído iniciativas de sucesso para a prática de actividade física de um modo acessível e com baixo custo.

Os parques naturais são um exemplo de locais com um papel importante na promoção da actividade física, pois, além de disponibilizarem espaços para diversos tipos de actividades, acarretam também benefícios sociais e económicos (Cohen et al., 2007).

No âmbito das estratégias e políticas para a promoção de um estilo de vida activo e do aproveitamento dos espaços verdes e naturais surgem os Parques Geriátricos. Estes foram concebidos especificamente para a população idosa e caracterizam-se por espaços verdes, compostos por diversos equipamentos para o exercício físico nesta faixa etária (Aparicio, 2008).

A instalação destas estruturas em Portugal e em todo o mundo tem vindo a aumentar significativamente levando a crer que estes equipamentos têm constituído iniciativas de sucesso.

Assim, dado este aumento do número destas estruturas, torna-se importante perceber qual a percepção da população-alvo para a qual foram concebidos, ou

seja: O que acham os idosos destes equipamentos? O que são para os idosos os PG?

Por conseguinte, com vista a responder a estas questões e a enriquecer a Investigação Gerontológica, considerou-se pertinente realizar o presente estudo: “Parques Geriátricos: percepções e práticas dos idosos”.

Relativamente à organização e estrutura, a apresentação deste estudo encontra-se subdividida em quatro capítulos, de modo a torná-la mais clara e objectiva.

O capítulo I – Enquadramento teórico, constituído pelas referências pertinentes para a elaboração do quadro conceptual e justificação da problemática em estudo. Assim, são abordados os temas do envelhecimento, da AF e das barreiras a ela associadas, aspectos relacionados com o desenho urbano, parques públicos e, por fim, os Parques Geriátricos.

O capítulo II – Objectivos do estudo e metodologia, engloba o tipo de estudo, os seus objectivos, o design de investigação e o contexto do estudo. Posteriormente, são descritos os procedimentos metodológicos, compostos pela definição dos grupos da amostra e respectiva caracterização, os instrumentos de recolha de dados e os procedimentos para a análise dos dados.

O capítulo III – Apresentação e discussão dos resultados, integra a descrição e análise dos resultados obtidos nos diferentes grupos, quer nos questionários quer na observação.

O capítulo IV – Conclusões, constituído pelas conclusões gerais e limitações do estudo e apresentação de algumas sugestões para futuras investigações.

Por fim, apresentam-se as referências bibliográficas consultadas para a realização desta investigação, bem como os anexos. Nestes, encontram-se: a descrição dos equipamentos dos dois PG em questão, o questionário aplicado

aos idosos, a grelha de observação, o questionário dirigido às autarquias, um exemplar de uma resposta ao mesmo e, ainda, a análise estatística realizada.

Capítulo I – Enquadramento teórico

1. Envelhecimento

1.1. O envelhecimento em Portugal

Durante os últimos anos, assiste-se em Portugal a um envelhecimento progressivo da população. Segundo Carrilho & Gonçalves (2005), o envelhecimento demográfico é o fenómeno mais relevante do século XXI nas sociedades desenvolvidas devido às suas implicações na sociedade e na economia, para além das modificações que se reflectem a nível individual e em novos estilos de vida.

Este fenómeno deve-se, essencialmente, a dois factores: à diminuição da natalidade e ao aumento da esperança média de vida. A diminuição do número de jovens provoca um estreitamento na base da pirâmide etária, enquanto o aumento do número de idosos resulta num alargamento do topo da pirâmide. A congregação destes dois acontecimentos dá origem ao envelhecimento da população portuguesa.

Entre 1960 e 2001 o fenómeno do envelhecimento demográfico traduziu-se por um decréscimo de cerca de 36% da população jovem (0-14 anos) e um aumento de 140% da população idosa (INE, 2002).

O índice de envelhecimento ultrapassou os 100 idosos por cada 100 jovens em 1999. Este indicador registou um aumento contínuo nos últimos 40 anos, aumentando de 27 indivíduos idosos por cada 100 jovens, em 1960, e para 103, em 2001 (INE, 2002).

Em 2001 foram recenseados 1 702 120 indivíduos com 65 ou mais anos. Deste modo, a proporção da população idosa, que representava 8% do total da população em 1960, passou para 16,4% em 2001 (INE, 2002). Em 2050, estima-

se que esta proporção volte a duplicar nos próximos 50 anos, representando, em 2050, 32% do total da população, tal como representado na figura 1 (INE, 2004).

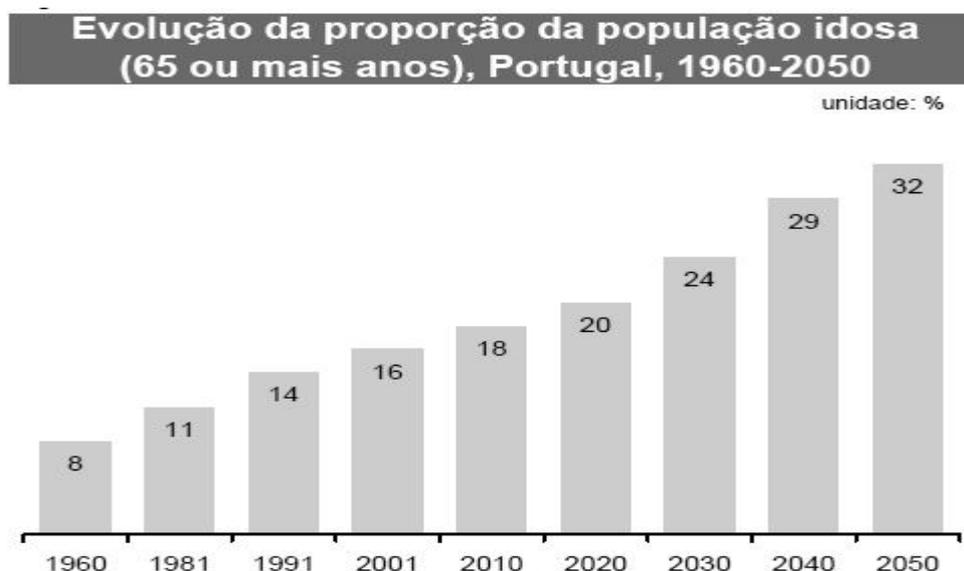


Figura 1: Evolução da proporção da população idosa (65 ou mais anos), Portugal, 1960-2050

Segundo a OMS (2005), o envelhecimento da população é, ao mesmo tempo, um dos maiores triunfos da humanidade e um dos maiores desafios para a sociedade.

O envelhecimento populacional e o aumento da esperança média de vida acarretam consequências económicas e sociais consideráveis que exigem a aprovação e desenvolvimento de acções e medidas políticas. Com o avanço da medicina e da ciência, reduziu-se consideravelmente a mortalidade por doenças infecto-contagiosas. No entanto, com o aumento da longevidade têm aumentado, também, a incidência das doenças degenerativas, que podem levar à incapacidade funcional do indivíduo (Benedetti, et al, 2007).

Uma vez que a capacidade funcional afecta directamente a qualidade de vida do idoso, têm surgido novas preocupações com esta população, entre elas, a

necessidade de prestação de cuidados especiais para esta faixa etária (Nadal, et al, 2009). Actualmente, a população portuguesa envelhece com independência funcional e hábitos de vida favoráveis, sendo o limite estimado para o aparecimento de factores de dependência funcional a idade superior a 70 anos (Oliveira, et al, 2008).

Neste sentido, é importante que os países aprovelem leis e criem estratégias que assegurem um envelhecimento saudável e com dignidade (Benedetti, 2007).

1.2. O processo de envelhecimento

O termo *envelhecimento* refere-se a um conjunto de processos que ocorre nos organismos que, com a passagem do tempo, resulta em perda de adaptabilidade, comprometimento funcional e, eventualmente, em morte. Assim, o envelhecimento ocorre juntamente com os processos fisiológicos de crescimento e desenvolvimento, que têm início no nascimento e acabam na morte (Spirduso et al., 2005).

No entanto, dentro deste conceito, distinguem-se dois tipos de envelhecimento: o envelhecimento primário e o envelhecimento secundário.

O envelhecimento primário relaciona-se com as alterações universais decorrentes da idade, transversal a todas as espécies ou populações, independentemente da existência de doença ou alterações ambientais (Spirduso et al., 2005). É considerado um processo normal, gradual e previsível, frequentemente associado a factores genéticos (Barreto, 2005).

Por outro lado, o envelhecimento secundário diz respeito a sintomas clínicos, incluindo efeitos do ambiente ou de doença (Spirduso et al., 2005). É um processo decorrente de diversas causas, difere de indivíduo para indivíduo, tornando-se, assim, frequentemente imprevisível (Barreto, 2005).

Existem diversas teorias biológicas que explicam o processo de envelhecimento, que podem ser classificadas e agrupadas de diversas formas. Segundo Teixeira e Guariento (2010), estas teorias podem ser distinguidas por dois grupos: as teorias programadas e as teorias estocásticas.

Nas teorias programadas existe um relógio biológico que regula o crescimento, a maturidade, a senescência e a morte. Todo este processo é regulado pelos genes do organismo que enviam sinais aos sistemas nervoso, endócrino e imunológico. Estes constituem os sistemas responsáveis pela homeostase do organismo e activação de respostas de defesa (Teixeira & Guariento, 2010).

Por seu lado, as teorias estocásticas definem que a perda de funcionalidade que acompanha o fenómeno de envelhecimento é causada pela acumulação aleatória de lesões. Estas lesões estão associadas à acção ambiental e induzem danos moleculares e celulares, provocando um declínio fisiológico progressivo (Teixeira & Guariento, 2010).

No entanto, todas estas teorias biológicas convergem num único princípio: a perda de funcionalidade progressiva, com o conseqüente aumento da susceptibilidade e incidência de doenças; e o aumento da probabilidade de morte (Spirduso et al., 2005). Por conseguinte, é importante compreender os fenómenos que ocorrem nos diferentes níveis do organismo: a nível antropométrico, nos órgãos sensitivos, no sistema imunológico, no sistema endócrino, no sistema renal-urinário, no sistema respiratório, no aparelho gastrointestinal, no sistema músculo-esquelético, no sistema cardiovascular e no sistema nervoso central (Matsudo & Matsudo, 1992; Spirduso et al., 2005).

Nível antropométrico	
- Aumento do peso;	- Aumento da gordura corporal;
- Diminuição da massa livre de gordura;	- Diminuição da massa muscular;
- Diminuição da altura;	- Diminuição da densidade óssea;
Pele	
- Atrofia do tecido subcutâneo;	- Diminuição da sensibilidade de dor.
- Redução da elasticidade;	- Aparecimento de rugas;
- Aumento da fragilidade vascular;	- Cicatrização lenta;
- Diminuição das glândulas sebáceas;	- Pele seca e prurido;
- Diminuição da produção de vitamina D;	- Redução da pilosidade.
Olhos	
- Alteração da elasticidade do cristalino;	- Cataratas;
- Alteração bioquímica do vítreo;	- Glaucoma;
- Alteração funcional da retina;	- Degeneração macular.
Ouvidos	
- Hipoacusia para sons de alta frequência (agudos);	- Redução do senso de posição;
- Redução da discriminação dos sons;	- Tonturas com quedas frequentes.
Sistema imunológico	
- Redução das células T-Helper;	- Neoplasias;
- Diminuição da funcionalidade das células B;	- Susceptibilidade às infecções;
- Maior produção de imunoglobinas;	- Doenças auto-imunes;
	- Déficit da resposta à imunização.
Sistema Endócrino	
- Diminuição da resposta insulínica à glicose;	- Sintomas vasomotores e atrofia vaginal;
- Aumento da adiposidade;	- Diminuição da libido no homem;
- Diminuição da sensibilidade à insulina;	- Redução da potência sexual no homem;
- Diminuição da resposta tiroideia;	- Intolerância relativa à glicose;
- Menopausa/Andropausa;	- Diminuição da reserva tiroideia.
Sistema Renal-urinário	
- Diminuição do número de nefrónios;	- Hipotonia dos músculos pélvicos;
- Disfunção tubular;	- Redução da taxa de filtração glomerular;
- Diminuição do tônus e capacidade da bexiga;	- Diminuição da absorção tubular;
- Redução do tônus esfinteriano;	- Uropatia obstrutiva;
- Hiperplasia prostática;	- Incontinência.

Sistema Respiratório (continuação)	
<ul style="list-style-type: none"> - Redução da capacidade vital; - Aumento do volume residual; - Aumento da ventilação durante o exercício; 	<ul style="list-style-type: none"> - Diminuição da capacidade de difusão pulmonar O₂; - Diminuição do fluxo expiratório máximo; - Retenção de secreções.
Aparelho gastrointestinal	
<ul style="list-style-type: none"> - Redução da motilidade esofágica; - Perda funcional do esfíncter gastro-esofágico; - Redução da secreção gástrica; - Redução do peristaltismo intestinal; - Alteração das enzimas hepáticas; - Disfagia; 	<ul style="list-style-type: none"> - Refluxo gastro-esofágico; - Hipocloridria com proliferação bacteriana; - Obstipação; - Alteração do metabolismo medicamentoso.
Sistema músculo-esquelético	
<ul style="list-style-type: none"> - Redução da área das fibras; - Diminuição do teor mineral ósseo; - Diminuição da formação óssea; - Proliferação tecido conjuntivo; - Redução da cartilagem articular; - Diminuição de 10-20% da força muscular; 	<ul style="list-style-type: none"> - Maior vulnerabilidade às fracturas; - Rigidez e inflamação articular; - Artrite; - Artrite Reumatoide; - Osteoartrose.
Sistema Cardiovascular	
<ul style="list-style-type: none"> - Diminuição do volume sistólico; - Diminuição da utilização de O₂ pelos tecidos; - Diminuição da frequência cardíaca; - Diminuição da reserva cardíaca; - Aumento da pressão do pulso; 	<ul style="list-style-type: none"> - Hipertensão arterial; - Hipotensão ortostática; - Síncopes de repetição; - Menor capacidade de adaptação e recuperação do exercício; - Aumento do débito de O₂.
Sistema Nervoso Central	
<ul style="list-style-type: none"> - Diminuição dos reflexos posturais; - Redução da regulação autónoma; - Perda de neurónios dos núcleos da base; - Redução dos neurotransmissores colinérgicos; - Diminuição da actividade da acetilcolinesterase; - Diminuição no fluxo sanguíneo cerebral; 	<ul style="list-style-type: none"> - Hipotermia ou Hipertermia; - Hipotensão ortostática, tonturas, síncopes; - Movimentos mais lentos; - Alterações no padrão do sono; - Intolerância às variações térmicas ambientais; - Redução da sede.

Quadro 1: Alterações no organismo, decorrentes do processo de envelhecimento (Matsudo & Matsudo, 1992; Spirduso et al., 2005)

1.3. O envelhecimento activo

O conceito de envelhecimento activo, também denominado por envelhecimento bem sucedido, foi criado pela OMS (2005) no final dos anos 90 e pode ser definido como “o processo de optimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objectivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2005:14).

Este conceito permite que os indivíduos se consciencializem do seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, que participem na sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades e, ao mesmo tempo, propicia protecção, segurança e cuidados adequados, quando necessários.

Neste sentido, a palavra ‘activo’ refere-se à participação nas questões sociais, económicas, culturais, entre outras, e não apenas à capacidade física ou ao mercado de trabalho. Com este conceito pretende-se que as pessoas com 65 anos ou mais continuem a contribuir activamente para a sociedade (OMS, 2005).

A abordagem do envelhecimento activo tem por base o reconhecimento dos direitos humanos da população idosa e os princípios estabelecidos pela Organização das Nações Unidas: independência, participação, dignidade, assistência e auto-realização. Pretende-se que as estratégias deixem de se focar somente nas necessidades das pessoas, vulnerabilizando-as, e passem a ter como base os direitos do indivíduo, permitindo estabelecer a igualdade entre a população geral (OMS, 2005).

Um dos principais objectivos desta abordagem é a manutenção da independência e a autonomia durante o processo de envelhecimento. A independência refere-se à habilidade de realizar funções relacionadas com a vida diária, ou seja, a capacidade de viver independentemente na comunidade com pouca ou nenhuma ajuda dos outros. Por seu lado, a autonomia é a capacidade

de controlar, lidar e tomar decisões pessoais acerca da sua vida diária, de acordo com as suas regras e preferências (OMS, 2005).

Assim, a meta fundamental deste conceito de envelhecimento activo é garantir a qualidade de vida do idoso o máximo de tempo possível. A qualidade de vida define-se como "a percepção que o indivíduo tem da sua posição na vida dentro do contexto da sua cultura e do sistema de valores onde vive, e em relação aos seus objectivos, expectativas, padrões e preocupações". Trata-se de um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física da pessoa, o estado psicológico, o seu nível de dependência, as suas relações sociais, as suas crenças e a sua relação com o ambiente (OMS, 2005). Ou seja, o processo de envelhecimento é determinado pela forma como os indivíduos controlam a sua saúde, pela promoção de estilos de vida saudáveis e pelo acesso a cuidados de saúde (Fernandes & Botelho, 2007).

Os factores determinantes para um envelhecimento activo, sempre influenciado pela cultura e género, são: os determinantes sociais, os determinantes económicos, determinantes pessoais, determinantes comportamentais, o ambiente físico e os serviços sociais e de saúde (Paúl, 2005).

Algumas estratégias para a promoção de um envelhecimento activo passam pela adopção de um estilo de vida saudável: abstenção de álcool e tabagismo, adopção de uma alimentação equilibrada, cuidar da saúde oral, prática de actividade física, entre outros (OMS, 2005).

Neste sentido, é essencial que se criem oportunidades para a prática de exercício físico em espaços sem barreiras arquitectónicas e espaços de convívio, combatendo o isolamento e promovendo a integração familiar e social (Fernandes & Botelho, 2007). Assim, iniciativas que envolvam a promoção da actividade física constituem estratégias importantes no sentido de promover um envelhecimento activo entre a população idosa (OMS, 2005).

Síntese

Ao longo dos últimos anos tem-se assistido a um progressivo envelhecimento populacional. O avanço da medicina e dos cuidados de saúde e a melhoria do saneamento básico têm diminuído a taxa de mortalidade, aumentando assim a esperança média de vida.

Uma vez que o processo de envelhecimento resulta na perda de funcionalidade progressiva, no aumento de susceptibilidade/incidência de doenças e aumento de probabilidade de morte, é necessário conhecer todo este processo e criar respostas para a promoção da qualidade de vida nesta fase da vida.

Neste sentido, a OMS (2005) criou o conceito de envelhecimento activo que diz respeito à optimização de oportunidades de saúde, participação e segurança, de modo a poder melhorar a qualidade de vida à medida que a pessoa envelhece. Pretende-se que o idoso mantenha a sua independência e autonomia durante o processo de envelhecimento.

2. Actividade física

2.1. Definição de actividade física

A actividade física é definida por qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto de energia (Carpersen, 1985; Ettinger et al., 2006). Assim, o conceito de AF abrange diversos contextos e diversas actividades que podem englobar, por exemplo, subir escadas, realizar actividades domésticas, caminhar ou praticar natação (Ettinger et al., 2006).

2.2. Tipos de actividade física

Tendo em conta a elevada abrangência deste conceito, Ettinger et al. (2006), estabeleceram dois tipos de actividade física: a AF como estilo de vida e a AF através de exercícios estruturados.

A AF como estilo de vida inclui subir e descer escadas, caminhar para fazer recados e jardinagem, ou seja, todas as actividades que tornam a pessoa activa na sua vida diária. Deste modo, este tipo de AF pode ser trabalhado através da rotina diária, não envolvendo custos financeiros (Ettinger et al., 2006).

Por outro lado, a AF através de exercícios estruturados é caracterizada por exercícios repetitivos que visam melhorar a capacidade física do indivíduo. Este tipo de AF inclui grupos de fitness, caminhadas, jogging, ciclismo, natação, musculação, yoga e todos os desportos activos. Normalmente, para prática destas actividades, a pessoa tem que se deslocar para um local específico, a determinada hora (Ettinger et al., 2006).

No entanto, apesar desta distinção, Ettinger et al. (2006) referem que ambos os tipos de AF são benéficos para a saúde.

3. O idoso e a actividade física

3.1. Benefícios da actividade física na terceira idade

Segundo Ettinger et al. (2006), os níveis de AF da população dos países industrializados têm diminuído ao longo dos últimos 100 anos. O aumento do número de horas de trabalho e a diminuição do tempo de lazer resultou num estilo de vida inactivo para a maioria das pessoas. Aos poucos, a actividade física foi desaparecendo da vida diária.

Nos últimos 50 anos, foram publicadas centenas de investigações científicas que provaram a existência de enormes benefícios da prática de AF e da adopção de um estilo de vida activo (Ettinger et al., 2006). De um modo geral, a AF está directamente relacionada com numerosos benefícios ao nível da saúde (Bouchard, 2006).

Segundo Ettinger et al. (2006), os benefícios da prática regular de AF podem ser resumidos na seguinte tabela:

Aumenta	Diminui
Longevidade	Risco de ataque cardíaco
Flexibilidade e capacidade muscular	Risco de Acidente Vascular Cerebral
Funcionalidade e independência	Risco de desenvolver Diabetes Tipo II
Resistência óssea	Risco de alguns cancros
Controlo de peso	Risco de doenças na vesícula biliar
Capacidade e funções cognitivas	

Quadro2: Benefícios da prática regular de AF (adaptado de Ettinger et al., 2006)

a. Longevidade

A prática regular de AF aumenta a longevidade do indivíduo. Pessoas mais activas têm maior probabilidade de viver mais tempo do que as pessoas que adoptam um estilo de vida sedentário. Para alcançar este benefício, apenas é necessário praticar AF de forma moderada, que corresponde a caminhadas de 10 minutos durante 5 dias da semana (Ettinger et al., 2006).

b. Flexibilidade e capacidade muscular

A deterioração da força muscular e capacidade funcional encontrada na população idosa não se deve apenas ao processo normal de envelhecimento, mas também a um estilo de vida sedentário (Lampman, 2002).

Actividades básicas da vida diária como a realização de tarefas domésticas, caminhar e jardinagem fortalecem os músculos e aumentam significativamente a força muscular (Lampman, 2002).

Assim, o decréscimo da força muscular, decorrente do processo normal de envelhecimento, pode ser atenuado ou revertido através de treino de força e exercício aeróbio. Este último aumenta a capacidade oxidativa e melhora o estado e funcionalidade dos tecidos musculares (Lampman, 2002).

c. Funcionalidade e dependência

A inactividade ao longo dos anos provoca um declínio na capacidade muscular, que resulta na perda capacidade para realizar as tarefas da vida diária. (Ettinger et al., 2006).

A prática de actividade física e, em especial, a adopção de um estilo de vida activo regular podem diminuir a velocidade de declínio da mobilidade, independentemente da presença de doenças crónicas. Alguns estudos evidenciam que sujeitos com maior nível de actividade física têm melhor saúde e habilidade funcional comparados com sedentários da mesma idade (Matsudo, 2006).

d. Resistência óssea

A prática de AF, especialmente exercícios de levantamento de peso, está associada a ossos mais fortes e à redução do risco de fracturas na anca na terceira idade (Taylor, 2007). A maior causa de fracturas nesta faixa etária é a ocorrência de quedas, que normalmente resultam em internamentos, incapacidade de longa duração ou até mesmo em perda total de independência. Os factores principais de queda nesta população estão relacionados com problemas músculo-esqueléticos ou neurológicos, problemas de equilíbrio, efeitos de medicação, dificuldade na visão ou demência (Lampman, 2002).

Pessoas activas têm maior capacidade de coordenação e equilíbrio, estando, por isso, menos propícias a cair. Por outro lado, músculos fortes e trabalhados desempenham um importante papel de protecção e amortecimento, mesmo na ocorrência de quedas (Ettinger et al., 2006).

e. Controlo de peso

Um estilo de vida sedentário acelera a atrofia da massa corporal magra e a acumulação de tecido adiposo. O excesso de gordura corporal é definido como obesidade. Esta, por sua vez, está associada a diversas doenças incapacitantes a ao aumento do risco de saúde (Lampman, 2002). Pessoas com excesso de peso estão mais propensas a desenvolver hipertensão, ataque cardíaco, AVC, Diabetes do tipo II e alguns tipos de cancro (Ettinger et al., 2006).

A prática de actividade física é um dos componentes principais de programas de perda de peso e, ainda, para a manutenção dessa perda a longo prazo (Ettinger et al., 2006).

Alguns estudos indicam que indivíduos fisicamente activos têm menor peso corporal, índice de massa corporal e percentagem de gordura corporal do que indivíduos sedentários da mesma idade. No entanto, a AF, isoladamente, não contribui para modificar significativamente o peso e a composição corporal de idosos normais (Matsudo et al., 2000). Quando o objectivo principal é a perda de peso, é necessário combinar o exercício físico com restrição dietética. (Lampman, 2002). Porém, a prática de exercícios aeróbios e treinos de resistência resultam na redução das reservas de gordura corporal em homens e mulheres idosos, mesmo sem restrição calórica (Matsudo et al., 2000).

De um modo geral, a prática de actividade física diminui o peso corporal, a gordura corporal e a massa livre de gordura. No entanto, pode, ainda, ter um papel de manutenção destas componentes (Matsudo et al., 2000).

f. Capacidade e funções cognitivas

Segundo Matsudo et al. (2000), a AF tem benefícios ao nível da saúde mental do idoso:

- Melhoria da auto-imagem;
- Melhoria da auto-estima;
- Melhoria da imagem corporal;
- Contribui no desenvolvimento da auto-eficácia;
- Diminuição do stresse;
- Diminuição da ansiedade;
- Melhoria da insónia;
- Redução do consumo de medicamentos;
- Melhoria das funções cognitivas;

- Melhoria da socialização;
- Diminuição da tensão emocional.

Por outro lado, existem dois distúrbios psicológicos prevalentes nos idosos: a depressão e o comprometimento cognitivo (Matsudo et al., 2000).

O declínio da capacidade funcional pode contribuir fortemente para o aparecimento de distúrbios psiquiátricos na população idosa. Uma saúde física pobre tem sido associada a uma saúde mental igualmente pobre, incluindo maiores níveis de depressão, ansiedade e redução dos níveis de autonomia e relações sociais (Matsudo et al., 2000).

g. Risco de ataque cardíaco

A AF tem sido definida como um factor indispensável para a redução de risco de doenças cardiovasculares. O risco de problemas na artéria coronária aumenta significativamente com o envelhecimento. Os factores de risco associados a este problema cardiovascular passam pelo colesterol elevado, glicose elevada, hipertensão, obesidade e inactividade física (Lampman, 2002).

h. Risco de AVC

Uma vez que a actividade física reduz o risco de hipertensão, ou atenua os seus efeitos quando esta já existe, é de esperar que o risco de sofrer um AVC também esteja diminuído, já que a hipertensão é uma das causas principais deste acontecimento. Assim, a AF tem um papel importante no que toca à prevenção da ocorrência de AVC. Parecem não existir muitas evidências científicas que distingam o AVC hemorrágico do isquémico, no entanto, existem evidências de uma relação inversa entre AF e morte por AVC (Lampman, 2002).

i. Risco de desenvolver Diabetes do Tipo II

A Diabetes do tipo II é um factor de risco de ataque cardíaco e AVC, além de causar outros problemas de saúde como cegueira e insuficiência renal. Pessoas que mantenham um estilo de vida activa, através da prática de AF e que mantenham o seu peso normal raramente desenvolvem esta doença (Ettinger et al., 2006).

No entanto, pessoas que já sofram de Diabetes do tipo II, podem beneficiar, igualmente, da AF, pois esta ajuda a manter o nível de glicose normal no sangue e reduz o risco de morte (Ettinger et al., 2006).

Deste modo, a prática de AF pode auxiliar, não só na prevenção, mas também no tratamento (Ettinger et al., 2006).

j. Risco de alguns cancros

Estudos epidemiológicos evidenciaram uma relação entre o risco de cancro e um estilo de vida sedentário. Até agora, o único tipo de cancro, cuja prevenção passa pela prática de AF é o cancro do cólon, embora alguns estudos sugiram que a AF ajuda na prevenção de outros tipos de cancro (próstata, testículos, mama e colo do útero) (Lampman, 2002).

Por outro lado, a inactividade física parece estar relacionada com o aumento do risco de alguns cancros como o cancro dos pulmões, da mama e da próstata (Ettinger et al., 2006).

No que toca ao tratamento do cancro, a AF tem um efeito positivo na saúde mental, transformando a prática regular de exercício numa componente do tratamento (Lampman, 2002).

3.2. Barreiras à prática de actividade física na terceira idade

A prática de AF pode ser influenciada por diversos factores, de forma positiva ou negativa. Quando a influência dos factores é negativa, são denominados de barreiras ou determinantes negativos. Por outro lado, factores que influenciam positivamente a prática de AF, classificam-se como facilitadores ou determinantes positivos (Cassou et al., 2008).

De modo a perceber a relação entre as pessoas idosas e a AF, eleva-se a importância de estudos que envolvam barreiras e facilitadores da prática de AF pela população idosa (RoperASW, 2002).

Segundo um estudo realizado pela RoperASW (2002), as principais barreiras para a prática de actividade física na terceira idade são: problemas de saúde, falta de tempo, falta de condições económicas para aderir a um ginásio, falta de companhia para praticar exercício, falta de locais adequados e inexperiência, ou seja, falta de conhecimento acerca do modo como se deve praticar exercício.

Outro estudo realizado a mulheres idosas identificou que as barreiras mais referidas para a prática de actividade física relacionam-se com problemas de saúde, sensação de dor, sensação de que já se é activo o suficiente, dificuldade em cumprir uma rotina de exercício, falta de tempo, falta de companhia, falta de conhecimento e acesso limitado a locais apropriados (Schuler, et al., 2006).

Num estudo realizado no Brasil com idosos, através de grupos focais, verificou-se que as barreiras envolvem vários factores: demográficos e biológicos, que incluem a idade, nível socioeconómico, problemas de saúde, limitações físicas, entre outros; os factores psicológicos, cognitivos e funcionais, entre eles, a falta de expectativa de benefícios, falta de conhecimento e falta de motivação; os factores culturais e sociais, que envolvem o isolamento social e a falta de suporte social; as características da actividade física, como a intensidade do exercício, características dos equipamentos e o esforço percebido; os factores ambientais,

entre eles, o clima, a falta de segurança, a localização e o custo; e, por fim, alguns atributos comportamentais como, por exemplo, o consumo de álcool (Cassou et al., 2008).

Deste modo, depreende-se que as barreiras para a prática de AF por parte dos idosos depende de inúmeros factores que podem ser exteriores ao indivíduo ou podem estar relacionadas com características ou factores pessoais, intrínsecas ao sujeito.

3.3. A influência dos factores ambientais na prática de AF na terceira idade

Os factores ambientais são uma dimensão importante a considerar, uma vez que podem promover ou limitar a AF. Muitas vezes, os idosos estão conscientes dos benefícios da mesma e do impacto positivo que pode ter na sua vida e, portanto, estão motivados para tal. No entanto, podem existir barreiras ambientais que possam impedir a pessoa idosa de realizar actividade física (Sallis, 2003).

Segundo Humper et al. (2004), os factores ambientais influenciam a prática de actividade física e têm sido alvo de várias pesquisas. Os autores realizaram um estudo no qual compararam diferentes atributos ambientais com diferentes tipos de caminhada. Os resultados evidenciaram que a segurança e a acessibilidade estão mais relacionadas com a caminhada por prazer, enquanto o clima e a estética, mais associados com a caminhada para realizar exercício. No entanto, as pessoas que caminhavam com o intuito de realizar exercício tinham uma percepção mais positiva das quatro categorias ambientais: acessibilidade, estética, segurança e clima.

Por outro lado, Sallis (2003) refere, também, algumas barreiras ambientais como: os sinais pedestres não concederem tempo suficiente aos idosos para

atravessar a rua, falta de rampas, falta de bancos, falta de rampas, falta de manutenção dos passeios e excesso de velocidade no trânsito.

Para que os idosos se sintam à vontade para praticar actividade física em ambientes exteriores, é necessário que, antes de mais, o ambiente esteja preparado para esta população e seja devidamente inclusivo.

Tal como é referido pela OMS (2007), uma cidade amiga das pessoas idosas estimula o envelhecimento activo através da criação de condições de saúde, participação e segurança, de modo a reforçar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Deste modo, é necessário adaptar as suas estruturas e serviços de modo a que estes incluam e sejam acessíveis a pessoas mais velhas com diferentes necessidades e capacidades. Entre outros factores identificados no guia, os espaços exteriores, os edifícios, os transportes e a habitação constituem características fundamentais de uma cidade que influenciam directamente a mobilidade individual, a protecção contra danos físicos e a segurança dos idosos.

Posto isto, é importante existir um planeamento urbano adequado e facilitador da actividade física para todas as faixas etárias. Logo, aumentar o nível de actividade física da população requer mudanças substanciais no ambiente e nas localidades (Cohen et al., 2007).

3.4. Ambiente construído e desenho urbano

O ambiente interage com a dimensão social, económica, cultural, institucional, entre outras, da população e conseqüentemente, afecta a sua vida diária (Burke & Pascoe, 2008).

O ambiente inclui o ambiente físico, que por sua vez engloba o ambiente natural e construído. Este último conceito, refere-se a aspectos desenvolvidos

pelo ser humano, nos quais se incluem o desenvolvimento do transporte, edifícios, indústrias, residências, bem como determinadas infra-estruturas muito semelhantes a ambientes naturais, como por exemplo, os parques. Por outro lado, o ambiente construído inclui também o conceito de desenho urbano (Ransdell e tal., 2009; Burke & Pascoe, 2008). Este, por sua vez, diz respeito a um conceito onde a qualidade de vida é uma prioridade e é responsável pela produção de lugares que permitam à população aproveitá-los e utilizá-los o máximo possível. Assim, não se resume apenas à componente estética das cidades ou lugares, mas também ao processo de produção e organização dos espaços. Deste modo, o desenho urbano pressupõe uma relação entre ideias, conceitos e elementos de projectos com directrizes e instrumentos de intervenção e gestão do espaço colectivo (Paoli et al, s/d).

Assim, o ambiente construído envolve modelos de utilização do espaço urbano, edifícios e todos os elementos que se constroem ou modificam. Inclui casas, escolas, postos de trabalho, parques, zonas recreativas, espaços verdes, zonas industriais e sistemas de transporte. Enquanto o desenho urbano diz respeito ao planeamento urbano que se centra em criar um envolvimento agradável para se viver (OMS, 2006).

O ambiente construído e o desenho urbano podem encorajar ou inibir a população para a prática de um estivo de vida saudável e activo (Ransdell et al., 2009).

Por conseguinte, existe uma série de conceitos cujo objectivo é a criação de um ambiente democrático, rico em oportunidades através da maximização das escolhas nele contidas.

Conceito	Definição
Permeabilidade	Capacidade que um espaço urbano tem de oferecer às pessoas escolhas de caminhos através dele e para outros pontos da cidade. Depende da forma como o espaço é organizado e deve estar presente fisicamente e visualmente.
Acessibilidade	Relaciona-se com os elementos aos quais se tem acesso e com quem tem esse acesso, isto é, trata-se da capacidade de alcançar lugares, actividades, pessoas, etc.
Legibilidade	Quando a cidade ou parte dela é facilmente reconhecida e organizada num padrão coerente para a população. Uma cidade legível é aquela onde as suas regiões são identificadas, agrupadas e compreendidas.
Diversidade	Composta pela variedade e flexibilidade. Estes conceitos caracterizam-se por usos mistos, que dão origem a diferentes edifícios, formas e significado que oferecem uma grande opção de escolhas no espaço urbano.
Identidade e propriedade	A identidade está presente quando as pessoas sentem que aquele espaço lhes pertence. Este sentimento só é possível quando existe uma clara delimitação espacial dos espaços.

Quadro 3: Conceitos relacionados com o desenho urbano (adaptado de Ransdell et al., 2009).

Assim, elementos concebidos no ambiente físico construído como o traçado das estradas, o uso do espaço, o sistema de transportes e a localização das áreas de recreação, parques e edifícios públicos, são características da comunidade que podem encorajar ou não a prática de actividade física. Logo, a

forma como as comunidades são construídas influencia o facto de as pessoas utilizarem ou não os transportes públicos, de conduzirem, de caminhar ou andar de bicicleta para se deslocarem aos seus destinos (Burke & Pascoe, 2008; OMS, 2006).

Alguns exemplos passam por (OMS, 2006):

- Zonas urbanas com condições favoráveis para caminhar permitem que as pessoas o façam como uma forma agradável da sua vida quotidiana;
- Espaços verdes e parques permitem que as pessoas se socializem e usufruam de actividades recreativas ao ar livre;
- Parques na vizinhança a distâncias razoáveis para que seja possível caminhar ou andar de bicicleta de casa para o trabalho são uma mais-valia para promover a actividade física;
- Caminhos que façam ligações a zonas residenciais, centros comerciais, transportes públicos e serviços são vias seguras e atractivas para as pessoas caminharem.

Um estudo que envolveu 6 países do Oeste da Europa mostrou uma relação positiva entre as oportunidades percebidas a nível comunitário para a actividade física (condições na área residencial, clubes locais e suportes comunitários), com o nível da actividade física auto-reportado, bem como com os níveis reportados de saúde. O impacto na saúde é mais significativo nas mulheres quando têm disponíveis boas condições (OMS, 2006).

Outro estudo que envolveu dados de adultos realizado em Angers (França), Bonn (Alemanha), Bratislava (Eslováquia), Génève (Suíça), Budapeste (Hungria), Ferreira do Alentejo (Portugal), Forlí (Itália) e VÍlnius (Lituânia) verificou que mais espaços verdes e menos lixo em zonas residenciais estão associados com ser-se mais activo e não obeso ou com excesso de peso (OMS, 2006).

Deste modo, é necessário que os governos locais apostem num desenho urbano que ofereça oportunidades para o desporto, recreação e actividade física, através do aumento do espaço público, no qual as pessoas de todas as idades possam ser fisicamente activas (ISPAH, 2010).

Relativamente aos idosos, a relação entre o ambiente construído e os níveis da actividade física entre a população sénior tem sido discutida e abordada em alguns estudos. O sucesso está associado a abordagens globais que incluam um design urbano amigável deste grupo etário, educação, aumento da consciencialização e intervenções centradas na residência. A capacidade para andar, em distância razoável, desde casa para as lojas e parques, a percepção da existência de locais seguros e agradáveis para que se possa andar na vizinhança e o acesso livre a espaços verdes está associado com o aumento dos níveis de actividade física nos idosos (OMS, 2006).

Síntese

A AF constitui uma ferramenta importante na promoção de um envelhecimento activo e na melhoria da qualidade de vida, devido aos seus inúmeros benefícios, já bem documentados e investigados.

No entanto, é necessário ter em conta que existem diversas barreiras que podem impedir ou desmotivar o idoso para a prática de actividade física e que devem ser estudadas e tidas em conta aquando uma iniciativa ou programa relacionada com a AF.

As barreiras ambientais são factores que, não só podem afectar a prática de AF, como também o dia-a-dia da população idosa. Assim, é necessário apostar num desenho urbano acessível para todos e que estimule um estilo de vida activo.

4. Parques públicos

4.1. Conceito de parques públicos

Ao longo do tempo, foram tomadas diversas medidas para motivar os cidadãos para a prática de actividade física. Todas estas estratégias focaram, essencialmente, a mudança de comportamentos individuais. No entanto, após o insucesso das mesmas, recentemente surgiram intervenções baseadas em abordagens ambientais (Bedimo-Rung, et al., 2005).

Tais abordagens incluem a criação dos transportes, piscinas públicas e parques naturais. Deste modo, a actividade física pode ser desenvolvida em diferentes locais da própria comunidade, proporcionando aos cidadãos um acesso gratuito ou quase (Bedimo-Rung, et al., 2005).

Os parques consistem em espaços, nos quais os cidadãos podem estar em contacto directo com a natureza, realizar actividades recreativas ou exercício físico. Por outro lado, os utilizadores dos parques beneficiam ainda de um local no qual podem estabelecer contactos sociais com amigos ou vizinhos. Deste modo, os parques constituem um potencial facilitador da prática de actividade física, ao mesmo tempo que proporcionam a oportunidade da criação ou manutenção das redes sociais (Cohen et al., 2007).

4.2. Características dos parques públicos

No entanto, factores como o tamanho, acessibilidade e qualidade dos equipamentos, podem pôr em causa a utilização dos parques públicos. Por isso, estes factores devem ser tidos em conta aquando a sua concepção, bem como as

preferências individuais, idades, hábitos de exercício, etnia ou raça, dos utilizadores (Cohen et al., 2007; Bedimo-Rung, et al., 2005).

Deste modo, Bedimo-Rung et al. (2005), definiram alguns conceitos importantes na concepção de um parque como: recursos, condições, acessibilidade, estética e segurança.

O primeiro conceito está relacionado com a disponibilidade de diferentes recursos com diferentes funcionalidades, que incluem instalações, programas e diversidade. As instalações referem-se à existência de instalações físicas disponíveis aos utilizadores dos parques, como campos de ténis, futebol, mesas de piquenique, iluminação, etc. Por outro lado, também são considerados importantes os programas de recreação ou actividades organizadas que tenham lugar nos parques. Estes locais podem dar lugar a corridas, campeonatos ou outro tipo de competição. Por fim, a diversidade engloba as instalações, programas, utilizadores e localização do parque. Neste sentido, um parque diversificado é aquele que permite diferentes utilizações, diferentes actividades em qualquer horário (Bedimo-Rung, et al., 2005).

No entanto, além dos recursos, as condições dos mesmos são também importantes para os utilizadores dos parques. Para que os cidadãos visitem ou frequentem um parque é necessário que as suas condições sejam mantidas regularmente, que a segurança dos equipamentos seja assegurada que não haja sinais de vandalismo. Estas percepções das condições de uso do parque são determinantes para garantir que as pessoas o frequentem (Bedimo-Rung, et al., 2005).

Outro aspecto relevante é a acessibilidade. Este conceito relaciona-se com capacidade de as pessoas se deslocarem dentro do parque. Para garantir que um parque é acessível é necessário ter em conta: a disponibilidade (espaço disponível no parque), o acesso equitativo (distribuição de parques pela

comunidade e pelas pessoas), o acesso individual (distância da casa da pessoa até ao parque) e, por fim, o acesso dentro do parque (capacidade das pessoas se movimentarem com facilidade dentro dos limites do parque) (Bedimo-Rung, et al., 2005).

A componente estética, ou seja, o design e a atractividade dos vários elementos do parque são também factores decisivos para o sucesso de um parque. Um local bonito e atractivo é um motivador poderoso para a prática de actividade física ou apenas para uma visita ao local. Por outro lado, a estética de um parque está também relacionada com a disposição lógica e apropriada das diversas estruturas. Por exemplo, a existência de bancos perto do parque de diversões ou bebedouros perto de campos desportivos (Bedimo-Rung, et al., 2005).

Por fim, a segurança dos utilizadores do parque é uma barreira importante para o uso do mesmo. No entanto, esta segurança é individual e percebida pelo próprio utilizador, não podendo, assim, ser medida nem operacionalizada. Esta componente define-se como segurança percebida e relaciona-se com percepções e sentimentos de segurança, diferentes da segurança objectiva, que se baseia na incidência de crimes. A percepção do indivíduo só pode ser medida questionando o próprio acerca do seu sentimento de segurança (Bedimo-Rung, et al., 2005).

Deste modo, segundo Bedimo-Rung, et al. (2005), é importante que estes conceitos sejam estudados aquando a concepção e idealização de um parque, de modo a torná-lo um potencial local para a prática de actividade física.

4.3. A actividade física e os parques públicos

Os parques públicos constituem, então, um potencial facilitador da prática de actividade física para a população.

Segundo o Eurobarómetro, o local no qual os cidadãos europeus praticam mais actividade física é nos parques ou na natureza (48%). Especificamente em Portugal, os locais de eleição para o exercício físico dividem-se entre os parques/natureza e o caminho entre a casa/escola/emprego, com 39% e 36%, respectivamente. No entanto, no que diz respeito à população idosa, a nível europeu, a preferência dos cidadãos situa-se nos parques ou ambientes inseridos na natureza, com percentagens de cerca de 57% (Eurobarometer, 2010).

Num estudo desenvolvido por Cohen et al. (2007), foram observados 8 parques públicos na cidade de Los Angeles e foram entrevistados 713 utilizadores e 605 residentes na vizinhança. Os investigadores verificaram que poucos idosos frequentavam os parques, no entanto, a presença de centros de idosos nas redondezas estavam associados a um maior número de idosos observados nos parques. Cohen et al. (2007) concluíram, assim, que este factor observado sugere que a população idosa necessita de programas especiais ou incentivos que facilitem a sua utilização dos parques públicos.

Por outro lado, alguns estudos acerca da utilização de parques públicos concluíram que idosos, grupos de minorias étnicas ou raciais, mulheres e famílias mais desfavorecidas constituem a população que menos frequenta os parques e que evidenciam maiores probabilidades de se tornarem não utilizadores destes recursos (Bedimo-Rung et al., 2005).

Síntese

Os parques naturais públicos constituem um potencial meio de promover a actividade física. A utilização destes espaços acarreta diversos benefícios físicos, sociais e até mesmo económicos. No entanto, para que sejam frequentados em grande escala e aproveitados pela população, é necessário que a sua concepção seja devidamente planeada e estudada. Para tal, é necessário ter em conta os

recursos oferecidos, as condições das instalações, a acessibilidade do local, a estética dos equipamentos e componentes do parque, e, também deve ser garantida a segurança dos utilizadores. Quanto à população idosa, existem evidências de que a taxa de utilização dos parques públicos por este grupo etário é reduzida. Por isso, é importante que sejam planeadas estratégias e incentivos para a promoção da utilização dos parques pelos idosos.

5. Parques Geriátricos

5.1. Origem dos Parques Geriátricos

Segundo Aparício (2009), alguns estudos realizados na China e na Grécia concluíram que uma das maiores barreiras para a prática de actividade física pela população idosa era a falta de instalações e espaços para tal. Assim, verificou-se que é necessário investir em equipamentos e instalações de modo a motivar os idosos na participação em programas de actividade física regulares.

Deste modo, os Parques Geriátricos ou circuitos bio-saudáveis têm origem na China, onde o respeito e a admiração pelos idosos são sentimentos bastante vigentes e onde a prática de exercício físico em espaços exteriores são bastante adoptados. Esta ideia reúne a essência de bem-estar da medicina tradicional chinesa, bem como as artes marciais, como é o caso do Tai Chi (Aparício, 2009).

A nível europeu, estes equipamentos começaram a surgir em inícios de 2005, na Finlândia, a cargo de um dos produtores líderes do mercado europeu. Esta companhia deu início a um projecto para seniores denominado “Dynamic Garden”, com o objectivo de fabricar equipamentos para circuitos bio-saudáveis, cujo design permita a promoção e motivação da prática de exercício, da comunicação

e da diversão. Mais tarde, em 2006, ainda na Finlândia é criado um espaço de diversão denominado “3 Generational Play”, que inclui um circuito de exercício físico para todas as idades, no qual os idosos podem conviver com os seus netos ao mesmo tempo que exercitam os músculos de forma adequada (Aparício, 2009).

Desde então, tem-se verificado um crescimento do número de Parques Geriátricos em todo o mundo, incluindo em Portugal.

5.2. Conceito de Parques Geriátricos

Os Parques Geriátricos surgem para responder à necessidade de manutenção e treino da condição física da população idosa. Assim, os PG constituem-se como locais destinados à prática de exercício físico, concebidos para a população idosa. Segundo Aparício (2008), estes definem-se como “espaços verdes, localizados nas cidades e compostos por diferentes equipamentos para exercício físico” (Aparício, 2008: 1). Assim, o circuito bio-saudável constitui um parque com diferentes obstáculos, que trabalham todas as partes do corpo e capacidades como equilíbrio, coordenação, força, elasticidade, etc. No entanto, Aparício (2008) considera que a novidade destes parques não assenta na oportunidade de praticar exercício físico, mas sim no acesso a máquinas e equipamentos que só era possível em ginásios privados e centros de reabilitação.

Estes equipamentos constituem mecanismos importantes para promover um dos ramos da fisioterapia, a cinesioterapia, que consiste na prevenção ou tratamento de doenças através do movimento. (Martín et al., 2007). O uso adequado destes parques traz diversos benefícios ao nível da mobilidade dos membros superiores e inferiores, força muscular, coordenação, além dos benefícios já conhecidos da prática de actividade física. No entanto, a utilização

dos Parques Geriátricos traz, ainda, benefícios ao nível social, pois permite uma interacção e contacto social entre os utilizadores (Aparício, 2008).

Pahtaja et al. (2006) realizaram um estudo com o objectivo de investigar as alterações no equilíbrio e coordenação de um grupo de idosos, com a implementação de um programa de exercício físico. A investigação envolveu 40 idosos que utilizaram um parque com um circuito de aventura, em muito semelhante aos Parques Geriátricos, durante 6 meses. Após a implementação do programa verificaram-se melhorias no equilíbrio e coordenação, bem como na mobilidade e velocidade dos participantes. Por outro lado, estes também reportaram benefícios a nível psicológico e acharam motivador e divertido praticarem exercício num parque com diversos desafios, juntamente com outros colegas.

Para Aparício (2008), os Parques Geriátricos constituem uma oportunidade pública para promover o bem-estar e saúde na terceira idade, sensibilizar a necessidade de cuidado aos idosos, melhorar a qualidade de vida dos mesmos, proporcionar locais de encontro e diversão e contribuir para a preservação das zonas verdes municipais.

5.3 Os Parques Geriátricos no Mundo

O número de PG em todo o mundo tem vindo a aumentar desde a implantação do primeiro PG, na China, em 2005. Apesar de se constituir como um objecto de estudo ainda pouco estudado, a sua divulgação e interesse público tem sido notório, como poderemos verificar através da divulgação de informações relativas a inaugurações e outras actividades a eles associadas em diversos países.

A nível internacional, a Alemanha inaugurou o primeiro parque geriátrico para pessoas com mais de 60 anos, em 2007. A Grã-Bretanha, também seguiu o

exemplo, instalando o primeiro parque em 2008¹. Segundo a BBC News², Londres também inaugurou um Parque Geriátrico, em 2010, localizado no Hyde Park.

No que diz respeito a Portugal, verifica-se que existem PG em diversas cidades do país. A empresa de parques bio-saudáveis Manparque, Lda.³, segundo informação apresentada no seu site, já instalou estes equipamentos em diversos locais: Oeiras, Nazaré, Vila do Conde, Ponte de Lima, Barcelos, Santiago do Cacém, Monção, Madeira, Estremoz e Famalicão. Por seu lado, a empresa VecoDesign⁴, indica a instalação deste tipo de equipamentos na Batalha e em Torres Vedras.

Também a Câmara Municipal de Sines instalou 3 parques bio-saudáveis⁵.

Síntese

Os PG ou circuitos bio-saudáveis constituem uma iniciativa recente com o objectivo de responder às necessidades da população idosa e promover a AF nesta faixa etária. Definem-se como espaços verdes dotados de equipamentos para a realização de exercício físico, cuja utilização resulta em inúmeros benefícios, não só a nível físico, mas também social e económico.

O número de PG têm aumentado significativamente desde 2005, quer a nível nacional, quer mundial, embora ainda não tenham sido realizadas muitas investigações acerca do verdadeiro impacto da sua utilização na população idosa.

¹ <http://seniorsaloud.blogspot.com/2009/02/playgrounds-for-elderly.html#uds-search-results>

² http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/england/london/8506302.stm

³ <http://www.manparque.com/>

⁴ <http://www.vecojuncal.pt/portal/>

⁵ http://www.sines.pt/PT/Viver/Desporto/espacosdesportivos/parques_biosaudaveis/Paginas/default.aspx

Capítulo II – Objectivos do estudo e metodologia

1. Tipo de estudo

O estudo apresentado classifica-se como descritivo. Este tipo de estudo visa “identificar as características de um fenómeno de maneira a obter uma visão geral de uma situação ou de uma população” (Fortin, 2009: 236). Este tipo de desenho tem lugar quando se trata de um tema pouco abordado ou pouco conhecido. Tratam-se de estudos baseados em questões de investigação e objectivos e são desenvolvidos em meio natural, sem que haja introdução de qualquer variável independente (Fortin, 2009).

Dentro dos desenhos descritivos, o presente estudo pode ser, ainda, classificado como um estudo descritivo simples. O objectivo principal deste tipo de investigação passa por reconhecer o fenómeno a estudar, determinar o ou os conceitos que se reportam a este fenómeno e elaborar definições conceptuais e operacionais das variáveis (Fortin, 2009).

A escolha do tipo de desenho de investigação relaciona-se com o facto de o tema “Parques Geriátricos” ser relativamente recente e de ainda não existirem estudos acerca desta temática. Trata-se, portanto, de um estudo que visa identificar e descrever um fenómeno bastante recente e pouco abordado: percepção dos idosos acerca dos PG.

2. Objectivos do estudo

Tendo em conta a pergunta-guia “O que são para os idosos os Parques Geriátricos?”, o objectivo geral do estudo é explorar a percepção dos idosos acerca dos Parques Geriátricos. Deste modo, para o alcance do objectivo principal, foram definidos os seguintes objectivos específicos:

- Sinalizar os Parques Geriátricos existentes no distrito de Aveiro;

- Identificar se os idosos utilizam os Parques Geriátricos;
- Conhecer as razões que levam os idosos a frequentar os Parques Geriátricos;
- Caracterizar os utilizadores dos Parques Geriátricos;
- Identificar os equipamentos mais utilizados pelos idosos nos PG;
- Identificar os equipamentos menos utilizados pelos idosos nos PG;
- Caracterizar as barreiras/dificuldades dos Parques Geriátricos percebidas pelos idosos;
- Perceber se os idosos apreciam os Parques Geriátricos.

3. Esquema de investigação

No sentido de alcançar os objectivos propostos, foi estruturado um esquema de investigação. Inicialmente foi realizada a sinalização dos PG existentes no distrito de Aveiro. De seguida, foram escolhidos dois locais para a realização do estudo, nos quais foram aplicados dois métodos de recolha de dados (questionário e observação) a utilizadores e não utilizadores dos PG. Através de uma análise estatística dos dados quantitativos e uma análise de conteúdo dos dados qualitativos, alcançou-se o objectivo principal desta investigação, identificando a percepção que os idosos têm dos PG.

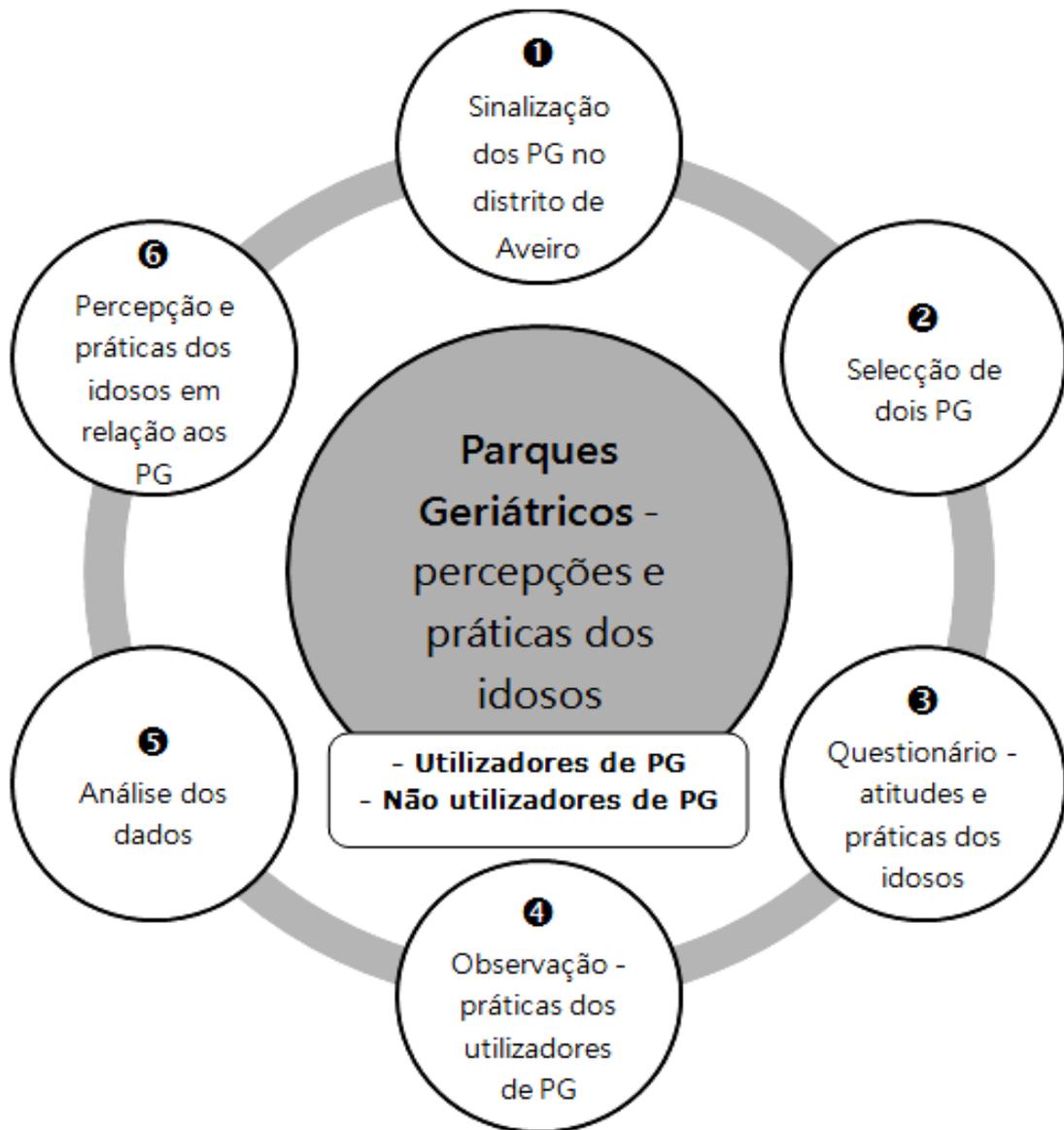


Figura 2: Esquema de investigação

4. Contexto do Estudo

O presente estudo foi realizado em dois locais: no Parque Geriátrico de Cacia e no Parque Geriátrico da Gafanha da Nazaré. Ambos se situam no distrito de Aveiro e a sua escolha relacionou-se com questões de acessibilidade e proximidade geográfica.

As suas características e a sua composição são descritas de seguida.

4.1. Parque Geriátrico de Cacia

O PG de Cacia situa-se no centro da vila, no jardim envolvente à sede da Junta de Freguesia (Figura 3). No mesmo jardim situa-se, ainda, um parque infantil e um pequeno campo de basquetebol. O local é provido de algumas árvores, bancos e o pavimento é de relva.



Figura 3: Localização do PG de Cacia. Fonte: Google Earth

O PG foi construído em Junho de 2008, promovido pela Junta de Freguesia de Cacia e ocupa uma área de 1200 m². No total, possui 13 equipamentos (Anexo I).



Figura 4: PG de Cacia

4.2. Parque Geriátrico da Gafanha da Nazaré

O PG da Gafanha da Nazaré situa-se no Jardim Oudinot (Figura 4). Este jardim localiza-se junto ao Forte da Barra, à Capitania do Porto de Aveiro, ao cais de embarque do Ferry-Boat e é ladeado pela ria de Aveiro. É dotado de um vasto conjunto de valências desportivas e recreativas, espalhadas por onze hectares onde também é possível encontrar uma Praia Fluvial e um dos ex-libris do Município, o Navio-Museu Santo André.



Figura 5: Localização do PG da Gafanha da Nazaré. Fonte: Google Earth

O PG situa-se perto do parque infantil e foi construído em Agosto de 2008, através da Câmara Municipal de Ílhavo. Ocupa uma área de 400 m² e possui um total de 6 equipamentos (Anexo II). O pavimento é de terra batida e o local é rodeado de árvores, relva, bancos, um bebedouro e casas de banho.



Figura 6: PG da Gafanha da Nazaré

5. Amostra

A amostra deste estudo é constituída por 2 grupos distintos:

- Grupo A: constituído pelos indivíduos aos quais foi aplicado o questionário;
- Grupo B: constituído pelos indivíduos que foram sujeitos à observação.

De seguida, proceder-se-á à caracterização destes dois grupos, que constituem a amostra total do estudo.

5.1. Grupo A

A amostra do grupo A foi composta por um total de 60 participantes, distribuídos por 2 grupos, sendo que 30 são utilizadores dos Parques Geriátricos e os restantes, não utilizadores. Neste caso, considerou-se utilizador aquele já tenha frequentado pelo menos um equipamento do PG em causa, pelo menos uma vez. Por outro lado, o não utilizador é aquele que nunca experimentou nenhum dos equipamentos do PG.

No entanto, os 2 grupos referidos podem, ainda, ser subdivididos consoante o local: Cacia e Gafanha da Nazaré. Assim, temos 4 subgrupos, com 15 elementos cada, conforme descrito na tabela abaixo.

Total: 60 participantes			
Grupo AU: Grupo de Utilizadores N =30		Grupo ANU: Grupo de Não Utilizadores N = 30	
Utilizadores do PG de Cacia: n=15	Utilizadores do PG da Gafanha da Nazaré: n=15	Não Utilizadores do PG de Cacia: n=15	Não Utilizadores do PG da Gafanha da Nazaré: n=15

Tabela 1: Constituição da amostra do Grupo A

Para a selecção da amostra foi adoptado um método de amostragem não-probabilístico, mais precisamente, a amostragem accidental. Neste tipo de amostragem, a amostra é “constituída por indivíduos facilmente acessíveis e que respondem a critérios de inclusão precisos”, isto é, “permite escolher indivíduos que estão no local certo e no momento certo” (Fortin, 2009: 321).

No caso deste projecto, a amostra foi constituída por sujeitos que estivessem presentes nos Parques Geriátricos seleccionados ou nos seus arredores.

No entanto, a selecção dos participantes deve respeitar os critérios de inclusão e exclusão, apresentados na seguinte tabela (tabela 2).

Critérios de inclusão	Critérios de exclusão
<ul style="list-style-type: none"> - Idade igual ou superior a 65 anos; - Ausência de distúrbios cognitivos graves - Aceitar participar voluntariamente no estudo; 	<ul style="list-style-type: none"> - Todos os que não se incluírem nos critérios de inclusão.

Tabela 2: Critérios de inclusão e exclusão dos sujeitos da amostra

5.1.1. Dados Sócio-demográficos do grupo A

Os dados sócio-demográficos foram recolhidos através das questões da primeira parte do questionário (Anexo III). Deste modo, estes dados incluem: idade, género, estado civil, habilitações literárias, distância entre o PG-Residência do participante e modo de deslocação até ao PG.

a. Grupo AU - Sujeitos que utilizam o PG

O grupo de sujeitos que utilizam o PG é composto, no total, por 30 utilizadores, sendo que 15 são utilizadores do PG de Cacia e 15, do PG da Gafanha da Nazaré. Deste modo, começa-se por caracterizar os subgrupos de cada PG e, posteriormente, realizar-se-á a caracterização do grupo total de utilizadores.

Assim, conforme se pode verificar na Tabela 2, os 15 utilizadores do PG de Cacia, na sua maioria, têm idades compreendidas entre 65 a 69 anos (66,7%), enquanto os restantes 13,3% e 20% têm entre 70 a 74 anos e 75 a 79 anos, respectivamente (tabela 3).

Idade	N	%
65-69 anos	10	66,7
70-74 anos	2	13,3
75-79 anos	3	20

Tabela 3: Idade do grupo de utilizadores de Cacia

No que respeita ao género (tabela 4), predomina o género masculino com 11 indivíduos (73,3%), sendo que os restantes 4 sujeitos (26,7%) são do género feminino.

Género	N	%
Masculino	11	73,3
Feminino	4	26,7

Tabela 4: Género do grupo de utilizadores de Cacia

Relativamente ao estado civil (tabela 5), a maioria dos utilizadores são casados, com uma percentagem de 93,3%, sendo que apenas uma pessoa é viúva (6,7%).

Estado Civil	N	%
Casado	14	93,3
Viúvo	1	6,7

Tabela 5: Estado civil do grupo de utilizadores de Cacia

Finalmente, no que toca a habilitações literárias (tabela 6), grande parte dos sujeitos tem o 1º Ciclo do Ensino Básico (73,3%), enquanto os restantes têm o 2º Ciclo do Ensino Básico e o Ensino Secundário, com percentagens de 6,7 e 20, respectivamente.

Habilitações literárias	N	%
1º Ciclo do Ensino Básico	11	73,3
2º Ciclo do Ensino Básico	1	6,7
Ensino Secundário	3	20

Tabela 6: Habilitações literárias do grupo de utilizadores de Cacia

No que diz respeito à distância da residência (tabela 7), pode-se verificar que esta varia entre 100m e 8Km, com um valor médio de 2,2Km e um desvio-padrão de 2,6.

Distância do PG à residência (Km)	Min.	Máx.	Média	Desvio-Padrão
	0,1	8	2,2	2,4

Tabela 7: Distância do PG à residência do grupo de utilizadores de Cacia

A maioria dos sujeitos deslocou-se a pé (tabela 8) para o PG (60%), enquanto os restantes preferiram a bicicleta (26,7%) e o carro (13,3%).

Modo de deslocação da residência ao PG	N	%
Carro	2	13,3
Pé	9	60
Bicicleta	4	26,7

Tabela 8: Modo de deslocação do grupo de utilizadores de Cacia

Relativamente ao grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré, também composto por 15 sujeitos, verifica-se que a maioria também tem idades compreendidas entre os 65 e os 69 anos, com 86,7%, enquanto os restantes dois indivíduos têm entre 70 a 74 anos e 75 a 79 anos, cada um (tabela 9).

Idade	N	%
65-69 anos	13	86,7
70-74 anos	1	6,7
75-79 anos	1	6,7

Tabela 9: Idade do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

Tal como em Cacia, também este grupo é maioritariamente do género masculino (80%), sendo que apenas 3 sujeitos são do género feminino, que corresponde a uma percentagem de 20% (tabela 10).

Género	N	%
Masculino	12	80
Feminino	3	20

Tabela 10: Género do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

Relativamente ao estado civil (tabela 11), também se encontram semelhanças com o grupo anterior, já que 86,7% dos utilizadores são casados, enquanto, dos restantes 2 indivíduos, um é divorciado e outro, viúvo.

Estado Civil	N	%
Casado	13	86,7
Divorciado	1	6,7
Viúvo	1	6,7

Tabela 11: Estado civil do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

No entanto, é quanto às habilitações literárias (tabela 12) que se observam algumas diferenças entre os grupos. Neste grupo, é visível uma maior variedade e distribuição dos percursos escolares, embora a maioria tenha, também, concluído o 1º Ciclo do Ensino Básico (46,7%). Os restantes dividem-se entre o 2º Ciclo do Ensino Básico, 3º Ciclo do Ensino Básico, Ensino Secundário e Ensino Técnico-

Profissional, com percentagens de 13,3%, 20,0%, 6,7% e 13,3%, respectivamente.

Habilitações literárias	N	%
1º Ciclo do Ensino Básico	7	46,7
2º Ciclo do Ensino Básico	2	13,3
3º Ciclo do Ensino Básico	3	20
Ensino Secundário	1	6,7
Ensino Técnico-Profissional	2	13,3

Tabela 12: Habilitações literárias do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

No que diz respeito à distância de residência dos sujeitos (tabela 13), conclui-se que esta varia entre 1Km e 20Km, com um valor médio de 6,2Km e um desvio-padrão de 7,5.

	Min.	Máx.	Média	Desvio-Padrão
Distância do PG à residência (Km)	1	20	6,2	7,5

Tabela 13: Distância do PG à residência do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

O modo de deslocação (tabela 14) eleito para percorrer esta distância é a bicicleta, juntamente com o carro, ambos com 40%. Por fim, 20% do grupo prefere deslocar-se a pé.

Modo de deslocação da residência ao PG	N	%
Carro	6	40
Pé	3	20
Bicicleta	6	40

Tabela 14: Modo de deslocação do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

De um modo geral, o grupo de utilizadores é composto por 30 sujeitos, com idades (tabela 15) compreendidas entres os 65 e os 79 anos, com maior incidência dos 65 aos 69 anos (76,7%).

Idade	N	%
65-69 anos	23	76,7
70-74 anos	3	10
75-79 anos	4	13,3

Tabela 15: Idade do grupo total de utilizadores inquiridos

A maioria dos sujeitos é do sexo masculino (76,7%), sendo que apenas 23,3% dos utilizadores é do sexo feminino (tabela 16).

Género	N	%
Masculino	23	76,7
Feminino	7	23,3

Tabela 16: Género do grupo total de utilizadores inquiridos

Quanto ao estado civil (tabela 17), a maioria é casada (90%), enquanto apenas 6,7% e 3,3% é viúvo e divorciado, respectivamente.

Estado Civil	N	%
Casado	27	90
Divorciado	1	3,3
Viúvo	2	6,7

Tabela 17: Estado civil do grupo total de utilizadores inquiridos

Por fim, relativamente às habilitações literárias (tabela 18), predomina o 1º ciclo do Ensino Básico com 60,0%, seguido do Ensino Secundário com 13,3%, os 2º e 3º ciclos, com 10,0% e, por fim, o Ensino Técnico-Profissional com 6,7%.

Habilitações literárias	N	%
1º Ciclo do Ensino Básico	18	60
2º Ciclo do Ensino Básico	3	10
3º Ciclo do Ensino Básico	3	10
Ensino Secundário	4	13,3
Ensino Técnico-Profissional	2	6,7

Tabela 18: Habilitações literárias do grupo total de utilizadores inquiridos

Conforme descrito na tabela 19, a distância das residências dos utilizadores aos PG varia entre os 100 m e os 20 Km, sendo que a distância média encontrada foi de 4,2 Km, apesar de se notar uma grande variabilidade de dados, traduzida no desvio-padrão de 5,8.

	Min.	Máx.	Média	Desvio-Padrão
Distância do PG à residência (Km)	0,1	20	4,2	5,8

Tabela 19: Distância do PG à residência do grupo total de utilizadores inquiridos

Por outro lado, verifica-se que a maioria das pessoas de desloca a pé para o PG (tabela 20), com uma percentagem de 40%. No entanto, a bicicleta é também um dos meios de eleição, com uma representação de 33,3%, seguida do carro, com 26,7%.

Modo de deslocação da residência ao PG	N	%
Carro	8	26,7
Pé	12	40
Bicicleta	10	33,3

Tabela 20: Modo de deslocação do grupo total de utilizadores inquiridos

b. Grupo ANU - Sujeitos que não utilizam o PG

O grupo de não utilizadores é também composto por 30 sujeitos. Dos quais, 15 pertencem ao grupo de Cacia e 15, ao da Gafanha da Nazaré. Tal como no grupo anterior, serão caracterizados os subgrupos, seguido da caracterização do grupo, em geral.

O grupo de não utilizadores em Cacia, na sua maioria, tem entre 75 a 79 anos (33,3%), no entanto, este valor não se afasta muito dos 26,7% que têm entre 65 a 69 anos e entre 70 a 74 anos, com a mesma percentagem. Apenas os indivíduos

com 80 a 84 anos apresentam uma percentagem mais baixa (13,3%), que corresponde a 2 pessoas (tabela 21). Deste modo, pode-se concluir que, em relação à idade, este grupo não tem um escalão que se destaque significativamente dos restantes, já que as percentagens são muito próximas, principalmente entre os 3 escalões mais novos.

Idade	N	%
65-69 anos	4	26,7
70-74 anos	4	26,7
75-79 anos	5	33,3
80-84 anos	2	13,3

Tabela 21: Idade do grupo de não utilizadores de Cacia

Por outro lado, continua a existir mais homens do que mulheres, já que os primeiros correspondem a uma percentagem de 66,7% e as segundas, a 33,3% (tabela 22).

Género	N	%
Masculino	10	66,7
Feminino	5	33,3

Tabela 22: Género do grupo de não utilizadores de Cacia

O mesmo se verifica no estado civil (tabela 23), pois tal como no grupo dos utilizadores, o estado civil predominante é o de casado, que obteve uma percentagem de 53,3%. Os restantes 7 indivíduos distribuem-se pelos estados divorciado e viúvo, com 6,7% e 40%, respectivamente.

Estado Civil	N	%
Casado	8	53,3
Divorciado	1	6,7
Viúvo	6	40

Tabela 23: Estado civil do grupo de não utilizadores de Cacia

Relativamente às habilitações literárias (tabelas 24), o 1º Ciclo do Ensino Básico continua a obter as percentagens mais elevadas, neste caso, com 66,7%. Já o 3º Ciclo, o Ensino Secundário e o Ensino Técnico-Profissional obtiveram a mesma percentagem de 6,7% e, pela primeira vez, aparecem 2 pessoas que não sabem ler nem escrever, constituindo 13,3% do grupo.

Habilitações literárias	N	%
Não sabe ler nem escrever	2	13,3
1º Ciclo do Ensino Básico	10	66,7
3º Ciclo do Ensino Básico	1	6,7
Ensino Secundário	1	6,7
Ensino Técnico-Profissional	1	6,7

Tabela 24: Habilitações literárias do grupo de não utilizadores de Cacia

Quanto à distância do local de residência ao PG (tabela 25), verifica-se que esta varia entre 200m e 10Km, cuja média se encontra nos 2,1Km e o desvio-padrão é de 2,8.

Distância do PG à residência (Km)	Min.	Máx.	Média	Desvio-Padrão
	0,2	10	2,1	2,8

Tabela 25: Distância do PG à residência do grupo de não utilizadores de Cacia

Quanto ao modo de deslocação (tabela 26), a percentagem mais elevada diz respeito às pessoas que se deslocam a pé (40%), contudo, este valor não se afasta significativamente das restantes opções, pois 33,3% elegeu o carro como meio de deslocação e 26,7%, a bicicleta.

Modo de deslocação da residência ao PG	N	%
Carro	5	33,3
Pé	6	40
Bicicleta	4	25,7

Tabela 26: Modo de deslocação do grupo de não utilizadores de Cacia

No grupo da Gafanha da Nazaré, também composto por 15 elementos, mais de metade (60%) tem idades compreendidas entre os 65 e os 69 anos, sendo que 20% têm entre 70 a 74 anos, 13,3%, 75 a 79 anos e, por fim, os restantes 6,7% têm entre 80 a 84 anos (Tabela 27).

Idade	N	%
65-69 anos	9	60
70-74 anos	3	20
75-79 anos	2	13,3
80-84 anos	1	6,7

Tabela 27: Idade do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré

Quanto ao género (tabela 28), continua a prevalecer o sexo masculino, com 93,3%, ou seja, 14 sujeitos são do género masculino e apenas 1 (6,7%) é do género feminino.

Género	N	%
Masculino	14	93,3
Feminino	1	6,7

Tabela 28: Género do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré

Relativamente ao estado civil (tabela 29), mantém-se o predomínio de sujeitos casados com cerca de metade da percentagem (53,3%), sendo que a outra metade encontra-se distribuída pelos estados civis solteiro (13,3%), separado (20%), divorciado (6,7%) e viúvo (6,7).

Estado Civil	N	%
Solteiro	2	13,3
Casado	8	53,3
Separado	3	20
Divorciado	1	6,7
Viúvo	1	6,7

Tabela 29: Estado civil do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré

Já no campo das habilitações literárias (tabela 30), o valor mais elevado continua a corresponder ao 1º Ciclo do Ensino Básico (66,7%), enquanto o 2º Ciclo do Ensino Básico se encontra em segundo lugar (13,3%) e o 3º Ciclo e o Ensino Secundário obtiveram a mesma percentagem de 6,7%. Também existe um

sujeito que sabe ler e escrever sem, no entanto, ter frequentado qualquer estabelecimento de ensino, que corresponde a 6,7%.

Habilitações literárias	N	%
Sabe ler e escrever	1	6,7
1º Ciclo do Ensino Básico	10	66,7
2º Ciclo do Ensino Básico	2	13,3
3º Ciclo do Ensino Básico	1	6,7
Ensino Secundário	1	6,7

Tabela 30: Habilitações literárias do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré

Relativamente à distância residência-PG (tabela 31), esta varia entre os 2Km e os 20Km, com um valor médio de 6,9Km e um desvio-padrão de 6,2.

Distância do PG à residência (Km)	Min.	Máx.	Média	Desvio-Padrão
	2	20	6,9	6,2

Tabela 31: Distância do PG à residência do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré

O modo de deslocação (tabela 32) mais referido foi o carro, com uma percentagem de 66,7%, seguido da bicicleta e da mota, com 20% e 13,3%, respectivamente.

Modo de deslocação da residência ao PG	N	%
Carro	10	66,7
Bicicleta	3	20
Mota	2	13,3

Tabela 32: Modo de deslocação do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré

De um modo geral, o grupo de indivíduos que nunca utilizou o PG, composto por 30 elementos, na sua maioria tem idades compreendidas entre os 65 a 69 anos (43,3%), sendo que 23,3% tem entre 70 a 74 anos, assim como de 75 a 79 anos e 10% dos indivíduos tem entre 80 a 84 anos (tabela 33).

Idade	N	%
65-69 anos	13	43,3
70-74 anos	7	23,3
75-79 anos	7	23,3
80-84 anos	3	10

Tabela 33: Idade do grupo total de não utilizadores

Relativamente ao género (tabela 34), tal como o grupo anterior, predominam os indivíduos do género masculino com uma percentagem de 80%, contra 20% sujeitos do sexo feminino.

Género	n	%
Masculino	24	80
Feminino	6	20

Tabela 34: Género do grupo total de não utilizadores

No que diz respeito ao estado civil (tabela 35), cerca de metade dos indivíduos são casados (53,3%), 23,3 % são viúvos, enquanto 10% estão separados, 6,7% são solteiros e 6,7%, divorciados.

Estado Civil	n	%
Solteiro	2	6,7
Casado	16	53,3
Separado	3	10,0
Divorciado	2	6,7
Viúvo	7	23,3

Tabela 35: Estado civil do grupo total de não utilizadores

Tal como o grupo de utilizadores, também a maioria dos não utilizadores concluiu o 1º ciclo do Ensino Básico (66,7%). Com a mesma percentagem de 6,7%, encontram-se os indivíduos que não sabem ler nem escrever, com o 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico e o Ensino Secundário. Por fim, 3,3% dos sujeitos sabe ler e escrever, sem, no entanto, ter frequentado qualquer ensino. A mesma percentagem de indivíduos concluiu o Ensino Técnico-Profissional (tabela 36).

Habilitações literárias	n	%
Não sabe ler nem escrever	2	6,7
Sabe ler e escrever	1	3,3
1º Ciclo do Ensino Básico	20	66,7
2º Ciclo do Ensino Básico	2	6,7
3º Ciclo do Ensino Básico	2	6,7
Ensino Secundário	2	6,7
Ensino Técnico-Profissional	1	3,3

Tabela 36: Habilitações literárias do grupo total de não utilizadores

A distância do PG à residência dos não utilizadores (tabela 37) varia entre 200m e 20Km, cujo valor médio situa-se nos 4,5Km e o desvio-padrão é de 5,3.

Distância do PG à residência (Km)	Min.	Máx.	Média	Desvio-Padrão
	0,2	20	4,5	5,3

Tabela 37: distância do PG à residência do grupo total de não utilizadores

No entanto, no grupo dos não utilizadores, o modo de deslocação (tabela 38) mais utilizado é o carro, referenciado por metade do grupo (50%). Todavia, a bicicleta e a mota também fazem parte das escolhas de alguns não utilizadores, com percentagens de 23,3% e 6,7%, respectivamente. Contudo, 20% dos sujeitos prefere deslocar-se a pé.

Modo de deslocação da residência ao PG	n	%
Carro	15	50
Pé	6	20
Bicicleta	7	23,3
Mota	2	6,7

Tabela 38: Modo de deslocação do grupo total de não utilizadores

5.2. Grupo B

Como já foi referido, o grupo B refere-se aos indivíduos observados através do método de observação não participante. Deste modo, nos 12 momentos de observação totais, foram observados 129 sujeitos nos PG em questão. Em Cacia foram observados 34 indivíduos e na Gafanha da Nazaré, 95.

Inicialmente, será caracterizado o grupo de Cacia, seguido do grupo da Gafanha da Nazaré e, finalmente, caracterizar-se-á o grupo B, de um modo geral.

Conforme se pode verificar na tabela 39, a maioria dos sujeitos observados no PG de Cacia pertence à faixa etária das crianças, com uma percentagem de 55,9%. Seguem-se os adultos (29,4%), os jovens (8,8%) e, por fim, os idosos com a percentagem mais baixa do grupo (5,9%).

Faixa Etária	n	%
Criança (0 aos 14 anos)	19	55,9
Jovem (15 aos 24 anos)	3	8,8
Adulto (25 aos 64 anos)	10	29,4
Idoso (65 anos ou mais)	2	5,9

Tabela 39: Faixa etária do grupo observado no PG de Cacia

A maioria das pessoas é do sexo masculino (55,9%), sendo que os restantes 44,1% são do sexo feminino (tabela 40).

Género	n	%
Masculino	19	55,9
Feminino	15	44,1

Tabela 40: Género do grupo observado no PG de Cacia

Relativamente ao grupo de sujeitos observados no PG da Gafanha da Nazaré, verifica-se que, em termos de idades (tabela 41), a maioria são adultos e crianças, com valores muito próximos (43,2% e 40%, respectivamente).

Faixa Etária	n	%
Criança (0 aos 14 anos)	38	40,0
Jovem (15 aos 24 anos)	10	10,5
Adulto (25 aos 64 anos)	41	43,2
Idoso (65 anos ou mais)	6	6,3

Tabela 41: Faixa etária do grupo observado no PG da Gafanha da Nazaré

Dos 95 indivíduos do grupo, 54 são do sexo feminino e 41, do sexo masculino, correspondentes a percentagens de 56,8% e 43,2%, cada um (tabela 42).

Género	n	%
Masculino	41	43,2
Feminino	54	56,8

Tabela 42: Género do grupo observados no PG da Gafanha da Nazaré

Segundo as informações contidas na tabela 43, verifica-se que a maioria dos sujeitos observados em ambos os PG diz respeito a crianças (44,2%) e adultos (39,5%). Os Jovens e os Idosos obtiveram as percentagens mais baixas, com 10,1% e 6,2%, respectivamente.

Faixa Etária	n	%
Criança (0 aos 14 anos)	57	44,2
Jovem (15 aos 24 anos)	13	10,1
Adulto (25 aos 64 anos)	51	39,5
Idoso (65 anos ou mais)	8	6,2

Tabela 43: Faixa etária do grupo total de indivíduos observados.

No que diz respeito ao género (tabela 44), observa-se que cerca de metade (53,5) pertencem ao sexo feminino e os restantes 60 indivíduos são do sexo masculino (46,5%).

Género	n	%
Masculino	60	46,5
Feminino	69	53,5

Tabela 44: Género do grupo total de indivíduos observados

6. Recolha de dados

A recolha de dados foi realizada em dois PG e decorreu em duas fases. Na primeira foi aplicado um questionário à população e na segunda, procedeu-se à observação.

No total, a recolha realizou-se entre Fevereiro e Abril de 2010, sendo que os dados do questionário foram recolhidos de 20 de Fevereiro a 30 de Março, enquanto a observação foi efectuada entre 4 e 18 de Abril.

6.1. Instrumentos de recolha de dados

6.1.1. Questionário

“O questionário é um instrumento de recolha de dados que exige do participante respostas escritas a um conjunto de questões (...) tem por objectivo

recolher informação factual sobre acontecimentos ou situações conhecidas, sobre atitudes, crenças, conhecimentos, sentimentos e opiniões” (Fortin, 2009: 380).

Os questionários apresentam grande flexibilidade relativamente à sua estrutura, aos meios de recolher informação e podem ser aplicados a grupos de qualquer tamanho. Quanto ao seu preenchimento, estes instrumentos de recolha de dados podem ser preenchidos pelo próprio participante, com ou sem assistência, ou pelo próprio investigador (Fortin, 2009).

a) Elaboração e validação do questionário

Na recolha de dados, o investigador pode optar por um questionário já existente e testado ou criar o seu próprio questionário, com vista a responder a objectivos específicos da sua investigação (Fortin, 2009). Uma vez que não existia um instrumento que tratasse o tema em estudo, foi desenvolvido um questionário, cujo objectivo era responder às questões de investigação. O processo de desenvolvimento e validação do questionário encontra-se no quadro abaixo (Quadro 2).

Fase I	- Formulação e ordenação das questões segundo os objectivos do estudo.
Fase II	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de um pré-teste inicial com vista a verificar a viabilidade do questionário, o conteúdo das questões e a sua clareza; - Aplicação do questionário a 4 indivíduos com idades compreendidas entre os 40 e os 50 anos, dos quais 2 utilizadores e 2 não utilizadores de PG; - Alteração das hipóteses de resposta e ordem de algumas questões.
Fase III	<ul style="list-style-type: none"> - Realização do pré-teste à segunda versão do questionário, com as alterações acima referidas; - Aplicação do questionário a 3 sujeitos, com idades superiores a 65 anos, dos quais um utilizador e 2 não utilizadores de PG; - Concluiu-se que o questionário reunia todas as condições para ser aplicado à amostra.

Quadro 4: Fases da elaboração e validação do questionário

b) Aplicação do questionário

Após a criação e validação do questionário, este foi aplicado aos sujeitos da amostra. Tratou-se de uma aplicação face a face e o preenchimento do mesmo ficou a cargo da investigadora. Tendo em conta a possibilidade de existência de participantes analfabetos, optou-se pelo preenchimento pelo próprio investigador, de modo a garantir maior uniformidade de recolha de dados.

c) Estrutura do questionário

Tendo em conta as perspectivas éticas do estudo, o questionário começa com um documento intitulado " Consentimento livre e informado", que contextualiza o estudo, define os seus objectivos, faz referência à confidencialidade e à hipótese de retirar ou interromper a sua participação em qualquer altura e ao facto de o indivíduo ser livre para participar ou não na investigação. Neste sentido, é importante referir que se optou por um questionário anónimo, já que segundo Fortin (2009), o anonimato das respostas tranquiliza os participantes e facilita a expressão livre da sua opinião.

Assim, de acordo com os objectivos do estudo, criou-se um conjunto de questões, agrupadas em duas partes:

- Parte I: Dados sócio-demográficos
- Parte II: Utilização do PG

Quanto ao tipo de dados, o questionário tem uma componente quantitativa e qualitativa, traduzidas em questões fechadas e abertas, respectivamente. Por questão fechada entende-se aquela cuja resposta deve ser escolhida numa lista pré-estabelecida (Fortin, 2009). Por seu lado, a questão aberta é aquela que não tem propostas de resposta e o inquirido é livre de responder o que quiser (Fortin, 2009). Deste modo, os itens abordados no questionário, bem como o tipo de questões, estão apresentados no quadro seguinte (quadro 3).

	Itens abordados	Tipo de Questão
Parte I	1. Data de Nascimento;	Fechada
	2. Sexo;	Fechada – Escolha múltipla
	3. Estado civil;	Fechada – Escolha múltipla
	4. Habilitações literárias;	Fechada – Escolha múltipla
	5. Distância da residência ao PG;	Aberta
	6. Modo de deslocação para o PG	Aberta
	7. Actividades de tempos livres.	Aberta
Parte II	1. Definição de PG;	Fechada - Dicotómica
	2. Utilização de um PG;	Fechada – Dicotómica + Questão-filtro
	3. Frequência de utilização;	Fechada – Escolha múltipla
	4. Equipamentos utilizados;	Aberta
	5. Tempo de utilização;	Fechada – Escolha múltipla
	6. Motivos de utilização;	Fechada – Escolha múltipla +
	7. Factores positivos do PG;	Ordenação
	8. Factores negativos do PG	Aberta
	9. Opinião geral acerca do PG.	Aberta
		Aberta

Quadro 5: Questões do questionário

6.1.2. Observação

A observação directa constitui um método “baseado na observação visual”. Estes métodos “captam comportamentos no momento em que eles se produzem e em si mesmos” (Quivy & Campenhoudt, 2008: 196). Quanto à estrutura da observação, Fortin (2009) considera dois tipos de observação: a estruturada e a não-estruturada (Fortin, 2009).

Por outro lado, Bell (2002) e Quivy (2008), consideram a existência de dois tipos de observação segundo a posição adoptada pelo investigador/observador: a observação participante e a não participante.

No presente estudo, adoptou-se a observação estruturada ou sistemática na qual “o objecto sobre o qual incide a observação, assim como o momento e a maneira como os dados são recolhidos, registados e codificados são claramente definidos” (Fortin, 2009).

Quanto à posição do investigador em relação ao objecto de estudo, optou-se pela observação não participante, na qual o investigador não participa na vida do grupo e é exterior ao mesmo (Quivy & Campenhoudt, 2008; Fortin, 2009).

Posto isto, o método escolhido para este estudo traduz-se numa observação sistemática e não participante.

6.1.2.1. Protocolo de observação

a. Objectivo da observação

O sistema de registo criado para a observação permitiu estudar o comportamento dos utilizadores dos PG e traçar um perfil com algumas das suas características.

b. Contexto da observação

A observação decorreu em dois PG, situados no distrito de Aveiro. O primeiro situa-se na zona centro da freguesia de Cacia e possui 13 equipamentos. O segundo PG encontra-se localizado na freguesia da Gafanha da Nazaré, integrado no Jardim Oudinot, e conta com 6 equipamentos.

c. Período de observação

O período de observação decorreu entre 4 a 18 de Abril e foi realizada em 12 momentos, cuja distribuição se encontra na tabela seguinte.

	Período do dia	Número de observações	
		PG 1 (Cacia)	PG 2 (Gafanha da Nazaré)
Semana	Manhã	2	2
	Fim de tarde	2	2
Fim de semana	Manhã	1	1
	Tarde	1	1
Total		6	6
		12	

Tabela 45: Distribuição dos momentos de observação

Cada momento de observação corresponde a um período de duas horas. Deste modo, o tempo total de observação foi de 24 horas.

d. Registo

Para o registo dos dados observados foi usada uma grelha de observação (Anexo IV), que abrange diferentes categorias de interesse para o objecto em estudo. Este instrumento de registo foi devidamente validado, através da observação de 4 utilizadores.

Este registo foi realizado com o auxílio de um relógio para a sinalização do início e fim da actividade dos indivíduos incluídos na amostra e para o controlo do tempo de observação,

Durante o período de observação, deveriam ser preenchidos todos os campos relativos a cada utilizador que se dirigisse ao parque. E, apesar de ser definido um intervalo de duas horas, o momento de observação só deveria ser finalizado quando todos os utilizadores observados abandonassem o PG.

e. Definição das categorias

A grelha de observação contempla um total de 9 categorias, descritas abaixo.

- a) Utilizador: identificação do utilizador através de letras do alfabeto (A,B,C, etc.)
- b) Género: identificação do género do utilizador observado recorrendo às respectivas iniciais. Deste modo, o registo será feito da seguinte forma:
 - Feminino: F
 - Masculino: M
- c) Idade: identificação da faixa etária a que pertence o utilizador observado. As faixas etárias (segundo a classificação do INE) e os respectivos códigos de preenchimento foram os seguintes:
 - Criança (0 aos 14 anos): C
 - Jovem (15 aos 24 anos): J
 - Adulto (25 aos 64 anos): A
 - Idoso (65 anos ou mais): I
- d) Início da actividade: hora a que o utilizador dá entrada no PG.
- e) Fim da actividade: hora a que o utilizador abandona o PG.
- f) Total: contabilização do período total de tempo que o utilizador permaneceu no PG.
- g) Equipamento 1: diz respeito ao primeiro equipamento utilizado pela pessoa.
- h) Equipamento 2: diz respeito ao segundo equipamento utilizado pela pessoa.

- i) Equipamento 3: diz respeito ao terceiro equipamento utilizado pela pessoa.

7. Análise dos dados

Como já foi referido, da recolha de dados obtiveram-se dois tipos de dados: de natureza quantitativa e qualitativa.

A análise quantitativa foi realizada através da análise descritiva dos dados, com recurso ao programa estatístico "*Statistical Package for the Social Sciences*", mais conhecido pela abreviatura SPSS na versão 18.0 para Windows 7.

A análise descritiva dos dados variou entre a distribuição de frequências e o cálculo das medidas de tendência central, mais propriamente a média e desvio-padrão, consoante o tipo de variável em causa.

Relativamente aos dados provenientes da última questão aberta que aborda a opinião dos sujeitos, será realizada uma análise meramente descritiva e interpretativa.

Capítulo III - Apresentação e discussão de resultados

Neste capítulo serão apresentados e discutidos de forma conjunta os dados provenientes dos dois métodos de recolha de dados (questionário e observação). Deste modo, para facilitar a compreensão deste capítulo, em cada tema abordado será feita a referência ao grupo em questão. Assim, será feita a distinção entre os dados da observação (Grupo B) e do questionário (Grupo A), sendo que este último é dividido em Utilizadores (AU) e Não Utilizadores (ANU), tal como referido na apresentação da amostra. Relativamente à ordem de apresentação dos temas, esta será feita de acordo com os objectivos específicos inicialmente proposto. Assim, começa-se por apresentar a localização e caracterização dos PG existentes do distrito de Aveiro. Posteriormente é feita a apresentação e discussão do perfil dos utilizadores dos PG, seguido dos aspectos relativos à utilização dos PG (frequência, tempo de utilização e equipamentos). Por fim, serão abordados os dados qualitativos, tais como: barreiras/dificuldades percebidas para a não utilização do PG e a opinião dos idosos acerca dos PG, que engloba os factores positivos e negativos, bem como a sua opinião geral, propriamente dita.

1. Localização geográfica dos PG no distrito de Aveiro

A localização geográfica dos PG no distrito de Aveiro constituía o primeiro objectivo específico do presente estudo. Para a concretização do mesmo foi enviado um questionário (Anexo V), por correio electrónico, para todas as autarquias pertencentes ao distrito de Aveiro. No entanto, só foi possível concretizar este objectivo através do apoio do IDP – Direcção Regional Centro, que se disponibilizou para a realização dos contactos. Deste modo, foram contactadas as 19 autarquias que compõem o distrito de Aveiro. Destas,

conseguiram-se obter 18 respostas, não sendo possível apurar a resposta de Santa Maria da Feira até à finalização deste estudo.

Assim, através das respostas (Anexo VI) das autarquias verifica-se que existem 11 PG implementados em todo o distrito. De seguida, apresenta-se um mapa com a sinalização dos mesmos, bem como a sua descrição (Tabela 46).

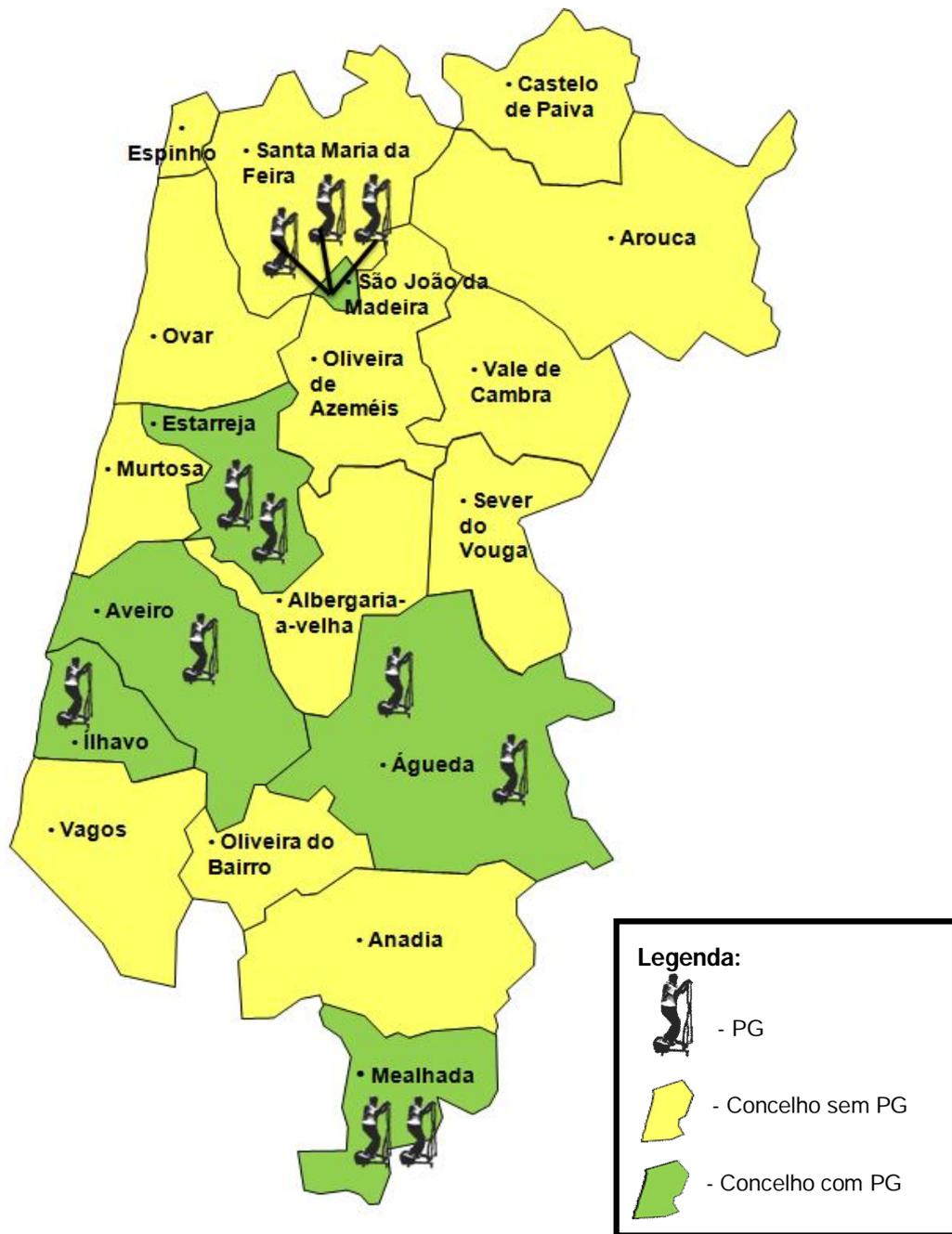


Figura 7: Sinalização dos PG existentes no distrito de Aveiro

Águeda	
<p>1. Freguesia de Águeda</p> <ul style="list-style-type: none"> - Localização: Praça 1º de Maio - Data de construção: Janeiro de 2010 - Entidade promotora: CM de Águeda - Área: 42 m² - N.º de equipamentos: 3 	<p>2. Freguesia de Recardães</p> <ul style="list-style-type: none"> - Localização: Frente à JF de Recardães - Data de construção: 2009 - Entidade promotora: CM de Águeda e JF de Recardães - Área: 400 m² - N.º de equipamentos: 8
Aveiro	
<p>1. Freguesia de Cacia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Localização: Jardim envolvente à sede da JF de Cacia - Data de construção: Junho de 2008 - Entidade promotora: JF de Cacia - Área: 1200 m² - N.º de equipamentos: 13 	
Estarreja	
<p>1. Freguesia de Avanca</p> <ul style="list-style-type: none"> - Localização: Parque municipal do Antuã - Data de construção: Maio de 2009 - Entidade promotora: Sector Escola Municipal de Desporto – Município de Estarreja - Área: 700 m² - N.º de equipamentos: 9 	<p>2. Freguesia de Beduído</p> <ul style="list-style-type: none"> - Localização: Parque do Mato - Data de construção: Junho de 2009 - Entidade promotora: JF de Avanca – Município de Estarreja - Área: 350 m² - N.º de equipamentos: 4 (+ circuito de manutenção)
Ílhavo	
<p>1. Freguesia da Gafanha da Nazaré</p> <ul style="list-style-type: none"> - Localização: Jardim Oudinot - Data de construção: 18/08/2008 - Entidade promotora: Câmara Municipal de Ílhavo - Área: 400 m² - N.º de equipamentos: 6 	

Mealhada		(continuação)
<p>2. Freguesia da Mealhada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Localização: Parque da Cidade - Data de construção: 2010 - Entidade promotora: Câmara Municipal da Mealhada - Área: 100 m² - N.º de equipamentos: 6 	<p>3. Freguesia da Pampilhosa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Localização: Parque Municipal da Pampilhosa - Data de construção: - - Entidade promotora: Câmara Municipal da Mealhada - Área: 50 m² - N.º de equipamentos: 3 	
São João da Madeira		
<p>1. Largo de São João</p> <ul style="list-style-type: none"> - Data de construção: 2008 - Entidade promotora: CM de São João da Madeira - Área: 150 m² (aproximadamente) - N.º de equipamentos: 5 	<p>2. Rua do Espadanal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Data de construção: 2010 - Entidade promotora: CM de São João da Madeira - Área: 150 m² (aproximadamente) - N.º de equipamentos: 4 	
<p>3. Avenida da Misericórdia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Data de construção: 2009 - Entidade promotora: CM de São João da Madeira - Área: 150 m² (aproximadamente) - N.º de equipamentos: 4 		

Tabela 46: Descrição dos PG existentes no distrito de Aveiro

2. Perfil dos utilizadores dos PG

Os utilizadores dos PG englobam o grupo sujeito ao questionário (AU), bem como o grupo observado (B). Assim, irão ser apresentados e analisados os dados que compõem o perfil de ambos os grupos.

a. Grupo AU: Utilizadores inquiridos

O grupo de utilizadores inquiridos é composto por 30 sujeitos, sendo que 15 pertencem ao PG de Cacia e 15, ao PG da Gafanha da Nazaré. O perfil deste grupo será descrito e analisado com base nos dados sócio demográficos (idade, género, estado civil, habilitações literárias, distância da residência ao PG e modo de deslocação para o PG) e no lazer e actividades de tempos livres.

Para cada item serão apresentados e analisados os grupos de cada PG e, posteriormente, o grupo total de sujeitos.

- **Dados Sócio-Demográficos**

Conforme se pode verificar nos dados apresentados na tabela 47, o grupo de utilizadores de Cacia, na sua maioria (66,7%), tem idades compreendidas entre os 65 e 69 anos, sendo que os restantes, têm entre 70 a 74 anos (13,3%) e 75 a 79 anos (20%). O mesmo se verifica no grupo da Gafanha da Nazaré, pois a maior parte do grupo tem entre a 65 a 69 anos (86,7%). Deste modo, o grupo de utilizadores inquiridos, em termos de idade, situam-se no escalão mais inferior, isto é, 76,7% do grupo total tem entre 65 a 69 anos. Apenas 13,3% e 10% têm idades mais avançadas, compreendidas entre 70 a 74 anos e 75 a 79 anos, respectivamente.

Idade	Cacia N = 15		Gafanha da Nazaré N = 15		Total N = 30	
	N	%	N	%	N	%
65-69 anos	10	66,7	13	86,7	23	76,7
70-74 anos	2	13,3	1	6,7	3	10
75-79 anos	3	20	1	6,7	4	13,3

Tabela 47: Idade dos utilizadores inquiridos

Relativamente ao género (Tabela 48), verifica-se que, em ambos os grupos, predomina o género masculino, com valores de 73,3% em Cacia e 80% na Gafanha da Nazaré. O género feminino apresenta-se com menores percentagens, nomeadamente 26,7% em Cacia e 20% na Gafanha da Nazaré. Deste modo, nota-se que o género masculino constitui a maioria do grupo total de utilizadores com 76,7% dos sujeitos, enquanto o género feminino conta apenas com 23,3%.

Segundo o Eurobarómetro, ao nível europeu, os homens praticam mais desporto do que as mulheres, já que 43% dos homens afirma praticar desporto pelo menos uma vez por semana. Quanto às mulheres, apenas 37% referiu que pratica actividade física. E embora a intensidade e regularidade do desporto diminua com a idade, a diferença entre os dois géneros continua a ser notada em idades mais avançadas (Eurobarometer, 2010).

Género	Cacia N = 15		Gafanha da Nazaré N = 15		Total N = 30	
	N	%	N	%	N	%
Masculino	11	73,3	12	80	23	76,7
Feminino	4	26,7	3	20	7	23,3

Tabela 48: Género dos utilizadores inquiridos

Em ambos os PG, o estado civil (Tabela 49) predominante é o casado, com valores de 93,3% (Cacia) e 86,7% (Gafanha da Nazaré). Dos restantes indivíduos, em Cacia, apenas um sujeito é viúvo (6,7%), enquanto na Gafanha, um sujeito é divorciado (6,7%) e outro é viúvo (6,7%). O que leva a concluir que, no grupo total de utilizadores, o estado civil mais comum é o casado.

Estado Civil	Cacia N = 15		Gafanha da Nazaré N = 15		Total N = 30	
	N	%	N	%	N	%
Casado	14	93,3	13	86,7	27	90
Divorciado	0	0	1	6,7	1	3,3
Viúvo	1	6,7	1	6,7	2	6,7

Tabela 49: Estado civil dos utilizadores inquiridos

No que toca às habilitações literárias (Tabela 50), continua a haver semelhanças em ambos os PG. Tanto em Cacia como na Gafanha da Nazaré, a maioria dos utilizadores completou o 1º Ciclo do Ensino Básico, com valores de 73,3% e 46,7%, respectivamente. Não se verificam, no grupo, indivíduos

sem qualquer grau de escolaridade. No total, mais de metade dos sujeitos (60%) concluiu o 1º Ciclo do Ensino Básico, sendo que os restantes graus de escolaridade são menos comuns.

Habilitações literárias	Cacia N = 15		Gafanha da Nazaré N = 15		Total N = 30	
	N	%	N	%	N	%
1º Ciclo do Ensino Básico	11	73,3	7	46,7	18	60
2º Ciclo do Ensino Básico	1	6,7	2	13,3	3	10
3º Ciclo do Ensino Básico	0	0	3	20	3	10
Ensino Secundário	3	20	1	6,7	4	13,3
Ensino Técnico-Profissional	0	0	2	13,3	2	6,7

Tabela 50: Habilitações literárias dos utilizadores inquiridos

As distâncias das respectivas residências dos utilizadores (Tabela 51) até ao PG variam consoante o contexto. Em Cacia, a distância mínima é de 100m, enquanto a máxima é de 8Km, sendo que a distância média é 2,2Km com um desvio-padrão de 2,4. Por seu lado, na Gafanha da Nazaré, a distância mínima é de 1Km e a máxima, de 20Km. A distância média ronda os 6,2Km, com um desvio-padrão de 7,5Km. Esta diferença pode ser facilmente explicada através da localização dos PG em questão. Enquanto o PG de Cacia se situa no centro da vila e, portanto, junto a residências, o da Gafanha da Nazaré tem uma localização mais afastada da cidade.

Distância da residência ao PG	Cacia	Gafanha da Nazaré	Total
Mínimo	0,1	1	0,1
Máximo	8	20	20
Média	2,2	6,2	4,2
Desvio-Padrão	2,4	7,5	5,8

Tabela 51: Distância da residência ao PG dos utilizadores inquiridos

Assim como a distância, também o modo de deslocação (Tabela 52) varia nos dois PG. Os utilizadores de Cacia deslocam-se, maioritariamente, a pé (60%), sendo que apenas 26,7% preferem a bicicleta e 13,3%, o carro. Já os utilizadores da Gafanha da Nazaré, dividem-se entre o carro (40%) e a bicicleta (40%), sendo que apenas 20% se desloca a pé. O motivo desta diferença pode relacionar-se com o mesmo motivo apresentado no item anterior, ou seja, a localização mais centrada ou mais periférica do PG.

Modo de deslocação para o PG	Cacia N = 15		Gafanha da Nazaré N = 15		Total N = 30	
	N	%	N	%	N	%
Carro	2	13,3	6	40	8	26,7
Pé	9	60	3	20	12	40
Bicicleta	4	26,7	6	40	10	33,3

Tabela 52: Modo de deslocação para o PG dos utilizadores inquiridos

- **Lazer e ocupação dos tempos livres**

Na última questão da primeira parte do questionário (Anexo III) foi pedido aos inquiridos que referissem 3 formas de ocupação dos seus tempos livres. Na tabela abaixo, encontram-se as respostas do grupo de utilizadores de Cacia.

Actividades de Tempos Livres	Utilizadores de Cacia N = 40	
	N	%
Ler	2	5
Ver TV	5	12,5
Agricultura	4	10
Costura	1	2,5
Passear	5	12,5
Desporto	13	32,5
Tarefas domésticas	5	12,5
Ir ao café	1	2,5
Informática	1	2,5
Tomar conta dos netos	3	7,5

Tabela 53: Actividades de tempos livres dos utilizadores de Cacia

Conforme se pode verificar, a maioria dos utilizadores (32,5%) refere praticar desporto nos seus tempos livres. As actividades desportivas referidas pelos sujeitos foram a caminhada, a bicicleta, o yoga e a natação. As tarefas

domésticas foram referidas por 12,5% dos utilizadores, entre elas, cozinhar, fazer limpezas, cuidar de animais domésticos, bricolage e jardinagem. Também 12,5% dos sujeitos afirmou passear nos seus tempos livres. Ainda, com a mesma percentagem de respostas, ver TV é uma actividade realizada por 12,5% do grupo. A agricultura, bastante vigente e praticada na localidade, foi enunciada por 10% dos sujeitos como actividade de tempos livres.

Relativamente ao grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré (Tabela 54, as respostas apresentam algumas semelhanças com o grupo de Cacia. A actividade mais enunciada foi o desporto (23,3%). As actividades desportivas referidas pelos sujeitos foram caminhar, andar de bicicleta e futebol. A segunda actividade mais referida foi ver televisão, actividade realizada por 14% dos utilizadores. A pesca também se evidenciou uma actividade muito praticada, sendo referida por 11,6% dos sujeitos. Esta actividade relaciona-se muito com a zona em questão, uma vez que a cidade se localiza perto da ria de Aveiro e a pesca é uma actividade bastante praticada pelos habitantes. Tal como em Cacia, passear também é uma actividade de eleição dos utilizadores, uma vez que foi referida por 9,3% dos indivíduos. Assim como ler, que foi indicada por 9,3% do grupo. A fotografia é uma actividade realizada por 7% dos utilizadores e 4,7% participam em jogos, entre eles, a petanca⁶ e cartas. Com a mesma percentagem de 4,7% encontram-se: a informática, as tarefas domésticas (limpezas, cozinhar, bricolage e jardinagem), a costura e a agricultura. Por fim, tomar conta dos netos revelou-se uma actividade de tempos livres para 2,3% dos utilizadores.

⁶ Jogo popular que consiste em lançar uma série de bolas metálicas com o intuito de aproximar-se o mais possível de uma pequena bola de madeira que foi lançada anteriormente por um jogador.

Actividades de Tempos Livres	Utilizadores da Gafanha da Nazaré N = 40	
	N	%
Desporto	10	23,3
Ver TV	6	14,0
Passear	4	9,3
Jogos	2	4,7
Pesca	5	11,6
Informática	2	4,7
Tarefas Domésticas	2	4,7
Costura	2	4,7
Tomar conta dos netos	1	2,3
Agricultura	2	4,7
Ler	4	9,3
Fotografia	3	7,0

Tabela 54: Actividades de tempos livres dos utilizadores da Gafanha da Nazaré

Deste modo, parece que ambos os grupos referem que praticam actividade física, sendo que o desporto de preferência é a caminhada. No entanto, poderá haver uma relação entre a caminhada e a utilização do PG, uma vez que, segundo alguns utilizadores e observações, é habitual as pessoas utilizarem os equipamentos do PG após a realização de uma caminhada.

Por outro lado, ver TV também se revelou uma actividade bastante realizada. No entanto, é importante referir que, de um modo geral, os utilizadores adoptam actividades activas, como é o caso, por exemplo, do desporto, de passear, da agricultura e das tarefas domésticas.

Em suma, pode-se concluir que os utilizadores inquiridos, na sua maioria, têm idades compreendidas entre os 65 e os 69 anos, são do sexo masculino, casados e concluíram o 1º Ciclo do Ensino Básico. Quanto à distância de residência verifica-se que os utilizadores de Cacia residem mais perto do PG do que os da Gafanha da Nazaré, talvez devido à localização do mesmo. E relativamente ao modo de deslocação, os utilizadores de Cacia, uma vez que residem mais perto, preferem deslocar-se a pé, enquanto os utilizadores da Gafanha da Nazaré utilizam maioritariamente o carro e a bicicleta.

b. Grupo B: Utilizadores observados

O grupo de utilizadores observados é constituído por um total de 129 sujeitos, sendo que 34 foram observados no PG de Cacia e 95, na Gafanha da Nazaré.

- **Dados Sócio-Demográficos**

Os dados sócio-demográficos dizem respeito à faixa etária à qual pertenciam os sujeitos e ao género. Deste modo, serão apresentados os dados de Cacia, da Gafanha da Nazaré e, ainda, do grupo total.

Faixa etária	Cacia N = 34		Gafanha da Nazaré N = 95		Total N = 129	
	N	%	N	%	N	%
Criança (0 aos 14 anos)	19	55,9	38	40	57	44,2
Jovem (15 aos 24 anos)	3	8,8	10	10,5	13	10,1
Adulto (25 aos 64 anos)	10	29,4	41	43,2	51	39,5
Idoso (65 anos ou mais)	2	5,9	6	6,3	8	6,2

Tabela 55: Faixa etária do grupo de utilizadores observados

Do grupo observado em Cacia (Tabela 55), verifica-se que as crianças constituem a maioria (55,9%). Por outro lado, foram observados 29,4% de adultos, 8,8% de jovens e, por fim, 5,9% de idosos. No grupo de utilizadores observados na Gafanha da Nazaré, os resultados são semelhantes, pois a percentagem de crianças continua a ser elevada (40%). No entanto, a diferença é que, neste grupo, os adultos aparecem em maior número, com 43,2%. Já no que diz respeito aos jovens e idosos, tal como em Cacia, constituem as faixas etárias menos observadas, com 10,5% e 6,3%, respectivamente.

De um modo geral, a faixa etária predominante nos PG são as crianças (44,2%). A percentagem de adultos é também elevada (39,5%), no entanto, observou-se que a maioria dos adultos utilizou o PG no sentido de acompanhar as crianças e por incentivo destas. Uma vez que ambos os PG se situam ao lado de um parque infantil, era bastante comum observar transições sucessivas das crianças entre um parque e outro.

Aparicio et al. (2010), também concluíram que a utilização das instalações dos circuitos bio-saudáveis por menores ou crianças é bastante frequente. No entanto, os autores ressaltam que a utilização destes equipamentos por esta faixa etária não é aconselhada e que é necessário controlar e limitar o acesso e utilização destes equipamentos por parte das crianças. Uma vez que se trata de equipamentos concebidos para adultos ou idosos, a utilização dos mesmos por parte das crianças pode tornar-se perigosa e existem grandes probabilidades de queda ou contracção de lesões.

O facto de os PG se localizarem próximos de um Parque Infantil, por um lado parece permitir o contacto intergeracional, no entanto, também parece ser um factor que influencia a frequência do PG pelas crianças. Durante a observação, foi possível verificar que as crianças alternam entre um parque e outro, incentivando os adultos que os acompanham a fazer o mesmo.

Por outro lado, é de notar que, de todas as faixas etárias, os idosos são o grupo que menos se observou a utilizar o PG. Deste modo, parece que a taxa de utilização por parte deste grupo é reduzida. Uma vez que os PG foram idealizados especialmente para a população idosa, faz todo o sentido explorar, reflectir e analisar este aspecto e perceber qual é a sua taxa real de utilização dos PG.

Segundo Aparicio et al. (2010) as placas informativas presentes nos equipamentos com as instruções necessárias para a sua utilização, não são suficientes, tendo em conta que a população idosa nunca realizou AF com equipamentos deste género durante a sua vida. A técnica de execução, ensinada e assistida por um técnico responsável, seria essencial para evitar uma má utilização que pode trazer sequelas para os sujeitos.

Relativamente ao género (Tabela 56), verifica-se que em Cacia, a maioria dos sujeitos observados pertencem ao género masculino (55,9%), enquanto

44,1% é do género feminino. Já na Gafanha da Nazaré, verificou-se o inverso. A maioria dos sujeitos é do género feminino, representando 56,8% do grupo, e 43,2% pertence ao género masculino.

No geral, foram observadas mais mulheres a utilizar o PG do que homens, embora a diferença entre ambos não seja muito elevada, pois 53,5% são do género feminino e 46,5%, do género masculino.

Género	Cacia N = 34		Gafanha da Nazaré N = 95		Total N = 129	
	N	%	N	%	N	%
Masculino	19	55,9	41	43,2	60	46,5
Feminino	15	44,1	54	56,8	69	53,5

Tabela 56: Género do grupo de utilizadores observados

3. Perfil dos não utilizadores dos PG

O grupo dos não utilizadores diz respeito ao grupo de não utilizadores inquiridos (ANU). Assim, serão apresentadas as respostas dadas pelo mesmo.

a. Grupo ANU: Utilizadores inquiridos

O grupo de não utilizadores inquiridos é composto por 30 sujeitos, sendo que 15 pertencem ao PG de Cacia e 15, ao PG da Gafanha da Nazaré. O perfil deste grupo será descrito e analisado com base nos mesmos dados sóciodemográficos dos utilizadores (idade, género, estado civil, habilitações

demográficas, distância da residência ao PG e modo de deslocação para o PG) e também no lazer e actividades de tempos livres.

Para cada item serão apresentados e analisados os grupos de cada PG e, também, o grupo total de sujeitos.

- **Dados Sócio-Demográficos**

Como se pode verificar na tabela 57, no grupo de Cacia não há uma maioria evidente no que diz respeito à idade, pois os sujeitos distribuem-se pelos diferentes escalões de uma forma semelhante. No entanto, o maior número de indivíduos tem entre 75 a 79 anos (33,3%), embora 26,7% tenham, igualmente, 70 a 74 anos e 65 a 69 anos. Apenas nos indivíduos mais velhos se verifica alguma diferença de valores, já que apenas 13,3% tem idades compreendidas entre 80 a 84 anos. Por outro lado, no grupo da Gafanha da Nazaré, nota-se algumas diferenças. A maioria dos indivíduos tem entre 65 a 69 anos (60%), enquanto 20% tem entre 70 a 74 anos, 13,3%, 75 a 79 anos e, por fim, 6,7%, ou seja, apenas uma pessoa tem uma idade entre 80 a 84 anos.

De um modo geral, a maioria dos não utilizadores são mais novos, isto é têm idades compreendidas entre 65 e 69 anos (43,3%). Enquanto 23,3% têm, igualmente, entre 70 a 74 anos e 75 a 79 anos e, apenas 10% dos sujeitos têm idades mais avançadas entre 80 a 84 anos (Tabela 57).

Idade	Cacia N = 15		Gafanha da Nazaré N = 15		Total N = 30	
	N	%	N	%	N	%
65-69 anos	4	26,7	9	60	13	43,3
70-74 anos	4	26,7	3	20	7	23,3
75-79 anos	5	33,3	2	13,3	7	23,3
80-84 anos	2	13,3	1	6,7	3	10

Tabela 57: Idade dos não utilizadores inquirido

Relativamente ao género (Tabela 58), os utilizadores de Cacia são, maioritariamente, do género masculino, enquanto 33,3% são do género feminino. O mesmo se verifica na Gafanha da Nazaré, na qual 93,3% são homens e 6,7%, mulheres. O que resulta numa percentagem total de 80% de homens e 20% de mulheres.

Género	Cacia N = 15		Gafanha da Nazaré N = 15		Total N = 30	
	N	%	N	%	N	%
Masculino	10	66,7	14	93,3	24	80
Feminino	5	33,3	1	6,7	6	20

Tabela 58: Género dos não utilizadores inquiridos

Tal como no grupo de utilizadores, também no grupo dos não utilizadores predominam os sujeitos casados, com 53,3% em ambos os grupos. No entanto, em Cacia, dos restantes não utilizadores, 40% são viúvos e 6,7%, divorciados. Enquanto na Gafanha da Nazaré, existe uma maior variedade, já

que 20% são divorciados, 13,3%, solteiros, e 6,7% são, igualmente divorciados e viúvo (Tabela 59).

Estado Civil	Cacia N = 15		Gafanha da Nazaré N = 15		Total N = 30	
	N	%	N	%	N	%
Solteiro	0	0	2	13,3	2	6,7
Casado	8	53,3	8	53,3	16	53,3
Separado	0	0	3	20	3	10,0
Divorciado	1	6,7	1	6,7	2	6,7
Viúvo	6	40	1	6,7	7	23,3

Tabela 59: Estado civil dos não utilizadores inquiridos

Na área das habilitações literárias (Tabela 60) notam-se algumas diferenças em relação ao grupo dos utilizadores, embora o 1º Ciclo do Ensino básico continue a ser o grau de escolaridade mais comum. Em Cacia, grande parte dos não utilizadores (66,7%) tem o 1º Ciclo do Ensino Básico. Dos restantes sujeitos, 13,3% não sabe ler nem escrever, enquanto 6,7% concluiu o 3º Ciclo do Ensino Básico, 6,7%, o Ensino secundário e, por fim, 6,7% concluiu o ensino Técnico-Profissional. Por outro lado, na Gafanha da Nazaré, também 66,7% dos indivíduos concluiu o 1º Ciclo do Ensino Básico. No entanto, 6,7%, embora não tenha frequentado um estabelecimento de ensino, sabe ler e escrever, enquanto 6,7% concluíram o 3º Ciclo do Ensino Básico e 6,7%, o Ensino Secundário.

De um modo geral, o 1º Ciclo do Ensino Básico é o grau de escolaridade mais verificado no grupo dos não utilizadores, enquanto os restantes sujeitos se distribuem pelos restantes graus.

Habilitações literárias	Cacia N = 15		Gafanha da Nazaré N = 15		Total N = 30	
	N	%	N	%	N	%
Não sabe ler nem escrever	2	13,3	0	0	2	6,7
Sabe ler e escrever	0	0	1	6,7	1	3,3
1º Ciclo do Ensino Básico	10	66,7	10	66,7	20	66,7
2º Ciclo do Ensino Básico	0	0	2	13,3	2	6,7
3º Ciclo do Ensino Básico	1	6,7	1	6,7	2	6,7
Ensino Secundário	1	6,7	1	6,7	2	6,7
Ensino Técnico-Profissional	1	6,7	0	0	1	3,3

Tabela 60: Habilitações literárias dos não utilizadores inquiridos

Relativamente à distância da residência dos não utilizadores ao PG (Tabela 61), os valores são muito semelhantes ao grupo de utilizadores. Verifica-se, mais uma vez que o grupo de Cacia reside mais perto do PG do que o grupo da Gafanha da Nazaré, facto que se pode explicar através da localização do PG.

Distância da residência ao PG	Cacia	Gafanha da Nazaré	Total
Mínimo	0,2	2	0,2
Máximo	10	20	20
Média	2,1	6,9	4,5
Desvio-Padrão	2,8	6,2	5,3

Tabela 61: Distância da residência ao PG dos não utilizadores inquiridos

No que diz respeito ao modo de deslocação (Tabela 62) do grupo de não utilizadores de Cacia, também se verifica que a maioria se desloca a pé para o local onde se situa o PG. Embora, também 33,3% utilize o carro e 25,7%, a bicicleta. Quanto ao grupo da Gafanha da Nazaré, tal como no grupo dos utilizadores se observa que o carro é o modo de deslocação mais utilizado (66,7%). Dos restantes sujeitos, 20% desloca-se de bicicleta e 13,3%, de mota, sendo que ninguém se desloca a pé. Mais uma vez, este facto pode estar relacionado com a localização mais afastada ou mais central do PG.

Modo de deslocação para o PG	Cacia N = 15		Gafanha da Nazaré N = 15		Total N = 30	
	N	%	N	%	N	%
Carro	5	33,3	10	66,7	15	50
Pé	6	40	0	0	6	20
Bicicleta	4	25,7	3	20	7	23,3
Mota	0	0	2	13,3	2	6,7

Tabela 62: Modo de deslocação para o PG dos não utilizadores inquiridos

- **Lazer e ocupação dos tempos livres**

Relativamente a este item, avaliado pela última questão da 1ª parte do questionário, apresentam-se as respostas de Cacia (Tabela 63) e, de seguida, as do grupo da Gafanha da Nazaré.

Quanto ao grupo de não utilizadores de Cacia, verifica-se que a actividade mais referida pelos sujeitos foi ver televisão (19,5%), seguida da agricultura (17,1%) e a leitura (17,1%). As tarefas domésticas (limpezas, cozinha e bricolage) constituem a actividade de 9,8% do grupo, bem como passear. O voluntariado foi referido por 7,8% dos sujeitos e, ao contrário do grupo de utilizadores, apenas 4,9% pratica desporto nos tempos livres, nomeadamente a caminhada e a bicicleta. A costura também foi referida por 4,9% dos sujeitos. As actividades menos referidas foram a música, mais propriamente instrumentos musicais, ir ao café, pescar e festas, com 2,4%, cada uma.

Deste modo, parece que o grupo de não utilizadores de Cacia desenvolve actividades mais sedentárias ou menos activas, como ver televisão e ler. Podemos assim traçar um perfil dos idosos não utilizadores dos PG, como indivíduos com um estilo de vida sedentários e pouco activo, que centra a ocupação do seu tempo livre a ver TV e a ler.

Actividades de Tempos Livres	Não utilizadores de Cacia	
	N = 40	
	N	%
Ler	7	17,1
Ver TV	8	19,5
Agricultura	7	17,1
Voluntariado	3	7,3
Costura	2	4,9
Passear	4	9,8
Desporto	2	4,9
Tarefas Domésticas	4	9,8
Música	1	2,4
Ir ao Café	1	2,4
Pesca	1	2,4
Festas	1	2,4

Tabela 63: Actividade de tempos livres dos não utilizadores de Cacia

No entanto, quando se observam as respostas do grupo da Gafanha da Nazaré (Tabela 64), verificam-se diferenças em relação ao grupo de Cacia, apresentando mais semelhanças com o grupo de utilizadores.

As actividades mais referidas agrupam-se nos jogos, os quais: petanca, cartas, malha e snooker. De seguida, 12,2% indicou o desporto como actividade de tempos livres, nomeadamente, caminhar e andar de bicicleta. Outra actividade, também referida por 12,2% dos sujeitos foi ver televisão, bem como a prática de pesca, com a mesma percentagem. Passear, continua a ser

uma actividade bastante realizada, já que 9,8% do grupo a referiu, assim como as tarefas domésticas, nomeadas por 4,9% dos sujeitos. Por fim, as actividades menos referidas foram: a costura, a agricultura, tomar conta dos netos, a leitura, a informática e os pombos-correios, com 2,4% de referências, cada uma.

Assim, verifica-se que o grupo da Gafanha da Nazaré prefere maioritariamente actividades lúdicas.

Actividades de Tempos Livres	Não utilizadores da Gafanha da Nazaré N = 40	
	N	%
Desporto	5	12,2
Ver TV	5	12,2
Passear	4	9,8
Jogos	14	34,1
Pesca	5	12,2
Informática	1	2,4
Tarefas Domésticas	2	4,9
Costura	1	2,4
Tomar conta dos netos	1	2,4
Agricultura	1	2,4
Pombos-correios	1	2,4
Ler	1	2,4

Tabela 64: Actividades de tempos livres dos não utilizadores da Gafanha da Nazaré

Em suma, relativamente ao grupo de não utilizadores não é possível estabelecer um perfil comum, já que existe uma grande variabilidade, quer entre nos dados, quer entre os grupos de ambos os PG.

4. Utilização dos PG

Quanto à utilização dos PG, abordou-se, através do questionário, a frequência com que se dirigem ao parque, o tempo que lá permanecem, os motivos que os levam a frequentar o PG e quais os equipamentos que mais utilizam. Relativamente à observação, apenas avaliou a frequência, o tempo de utilização e os equipamentos.

Deste modo, os resultados serão apresentados abaixo.

4.1. Frequência de utilização

a. Grupo AU: Utilizadores inquiridos

A frequência de utilização foi abordada na questão 3, da 2ª parte do questionário. Os utilizadores deveriam escolher a hipótese que mais se adequa à sua realidade. Os resultados obtidos apresentam-se na tabela seguinte.

Frequência de utilização	Cacia N = 15		Gafanha da Nazaré N = 15		Total N = 30	
	N	%	N	%	N	%
Ocasionalmente	12	80	13	86,7	25	83,3
Mensalmente	1	6,7	0	0	1	3,3
Semanalmente	1	6,7	0	0	1	3,3
Duas vezes por semana	0	0	2	13,3	3	10
Todos os dias	1	6,7	0	0	0	0

Tabela 65: Frequência de utilização do PG pelo grupo AU

Através da análise dos dados apresentados na tabela 65, verifica-se que a maioria dos utilizadores (83,3%) frequenta o PG ocasionalmente. Tanto em Cacia (80%), como na Gafanha da Nazaré (86,7%) a prática mais comum é a utilização ocasional. Aquando a recolha de dados, ou seja, na aplicação do questionário, obtiveram-se respostas como “venho cá de vez em quando” ou “às vezes” ou, ainda, “quando calha”. Deste modo, é de notar que as pessoas que utilizam o PG com uma certa regularidade constituem a minoria da amostra, sendo que apenas 3,3% frequentam mensalmente, 3,3% semanalmente e 10%, duas vezes por semana. No entanto, quando se atenta nos dois PG em particular, notam-se algumas diferenças quanto à regularidade de utilização. Em Cacia, os utilizadores dirigem-se ao PG mensalmente, semanalmente ou todos os dias, com percentagens de 6,7%. Enquanto na Gafanha da Nazaré, os restantes 13,3% dos utilizadores, afirmaram frequentar o PG duas vezes por semana.

Da análise das respostas obtidas, verifica-se que os utilizadores inquiridos não parecem estabelecer uma rotina de utilização dos equipamentos

do PG. A maioria dirige-se a estas instalações ocasionalmente, o que não nos permite aferir que há uma utilização contínua e planeada destes equipamentos.

b. Grupo B: Utilizadores observados

Na observação também se verificou a frequência de utilização dos PG, embora de um modo diferente do apresentado acima. Assim, foi verificada a frequência durante a semana (manhã e tarde) e ao fim-de-semana (sábado de manhã e domingo à tarde).

Como se pode verificar nos dados da tabela 66, em Cacia o período no qual existem mais utilizadores é ao fim-de-semana, com 18 pessoas (52,9%), no entanto ao fim da tarde o PG também é frequentado por 15 sujeitos (44,1%). É no período da manhã que o número de utilizadores é muito reduzido neste PG.

Período	Cacia N = 34		Gafanha da Nazaré N = 95		Total N = 129	
	N	%	N	%	N	%
Manhã	1	2,9	22	23,1	23	17,8
Fim de tarde	15	44,1	12	12,6	27	20,9
Fim-de-semana	18	52,9	61	64,2	79	61,2

Tabela 66: Número de utilizadores observados

No que diz respeito ao PG da Gafanha da Nazaré é bastante evidente que o período mais frequentado é ao fim-de-semana, no qual foram observadas 61 pessoas (64,2%) a utilizar os equipamentos. Durante as manhãs observadas, apenas 22 utilizadores (23,1%) frequentaram o PG, enquanto no fim de tarde foram observados 12 sujeitos (12,6%).

De um modo geral, o fim-de-semana parece ser o período em que o PG tem mais afluência. No entanto, o PG de Cacia evidenciou menos utilizadores observados do que o da Gafanha da Nazaré, em todos os períodos.

4.2. Tempo de utilização

Esta questão foi abordada, tanto no questionário, como na observação. Relativamente ao questionário, este item foi avaliado através da questão 5, da 2ª parte. Quanto à observação, este aspecto foi calculado e registado na grelha de observação, mais propriamente no campo "Total", relativo ao tempo de actividade.

a. Grupo AU: Utilizadores inquiridos

Como já foi referido, este item foi avaliado através da questão 5 do questionário, como tal, os utilizadores deveriam escolher a opção de acordo com a sua prática. Os resultados encontram-se na tabela seguinte.

Tempo de utilização (minutos)	Cacia N = 15		Gafanha da Nazaré N = 15		Total N = 30	
	N	%	N	%	N	%
< 5 minutos	2	13,3	1	6,7	3	10,0
6 a 20 minutos	6	40,0	8	53,3	14	46,7
21 a 45 minutos	7	46,7	4	26,7	11	36,7
> 45 minutos	0	0	2	13,3	2	6,7

Tabela 67: Tempo de utilização do PG pelo grupo AU

De um modo geral, a maioria dos utilizadores permanece no PG durante um período que varia de 6 a 20 minutos e 21 a 45 minutos, sendo que 46,7% afirma despende 6 a 20 minutos nos equipamentos e 36,7%, 21 a 45 minutos. Dos restantes 5 sujeitos do grupo, 10% admite passar menos de 5 minutos no PG, enquanto 6,7% diz utilizar o PG por um período superior a 45 minutos. (Tabela 67).

No entanto, analisando os dados de cada PG, individualmente, verifica-se que em Cacia a maioria também se situa entre os 21 a 45 minutos, com 46,7%, enquanto o período de 6 a 20 minutos obteve uma percentagem de 40%. Os restantes 13,3% dos indivíduos afirmaram utilizar os equipamentos durante um período inferior a 5 minutos. Já na Gafanha da Nazaré, a maioria continua a situar-se entre os 6 a 20 e os 21 a 45 minutos, no entanto, o resultado mais elevado situa-se no período de 6 a 20 minutos, com cerca de metade dos indivíduos (53,3%). Dos restantes, 26,7% permanece no PG entre 21 a 45 minutos, 13,3% utiliza durante um intervalo superior a 5 minutos e, por fim, apenas 6,7% admitiu um tempo de utilização inferior a 5 minutos.

b. Grupo B: Utilizadores observados

Tal como foi referido, durante a observação foi registado o tempo total de actividade no PG de cada utilizador. Assim, na tabela abaixo encontra-se a análise descritiva, em termos de valor mínimo, máximo, média e desvio-padrão, dos tempos de utilização observados.

Tempo de Utilização (minutos)	Cacia N = 34	Gafanha da Nazaré N = 95	Total N = 129
Mínimo	1	1	1
Máximo	30	30	30
Média	8,6	7,4	7,7
Desvio-padrão	7,4	6,0	6,4

Tabela 68: Tempo de utilização do PG pelo grupo B

Como se pode verificar, quer em Cacia, quer na Gafanha da Nazaré, o tempo de utilização varia entre 1 minuto e 30 minutos, sendo que o valor médio ronda os 8,6 minutos e os 7,4 minutos, respectivamente. No entanto, o desvio-padrão aproxima-se bastante das médias apresentadas, o que indica uma grande variabilidade dos resultados.

Estes dados revelam que o tempo médio que os utilizadores observados permaneceram no PG é bastante reduzido, em ambos os parques.

5. Motivos para a utilização do PG

a. Grupo A1: Utilizadores inquiridos

Neste item, foi pedido que cada utilizador enumerasse 3 motivos que o levem a utilizar o PG, de acordo com as possibilidades apresentadas. Tendo em conta que cada subgrupo é constituído por 15 sujeitos e que

cada um referiu 3 motivos, o total de respostas obtidas em cada subgrupo foi de 45. Assim, no total obteve-se 90 respostas do grupo de utilizadores.

Motivos para a utilização do PG	Cacia N = 45		Gafanha da Nazaré N = 45		Total N = 90	
	N	%	N	%	N	%
	Melhorar a minha saúde	12	26,7	11	24,4	23
Melhorar a minha aptidão física	13	28,9	12	26,7	25	27,8
Libertar energias/Stress	8	17,8	8	17,8	16	17,8
Diversão	3	6,7	7	15,6	10	11,1
Ocupar o meu tempo livre	4	8,9	4	8,9	8	8,9
Conviver com os outros	5	11,1	3	6,7	8	8,9

Tabela 69: Motivos para a utilização do PG

Segundo os dados presentes na tabela 69, verifica-se que, no geral, os motivos mais referidos pelos utilizadores para frequentar o PG dizem respeito à saúde e à aptidão física. Melhorar a aptidão física parece ser uma das maiores motivações para a utilização dos equipamentos, com uma percentagem de 27,8%. No entanto, a preocupação com a saúde também constitui um dos motivos mais importantes para os utilizadores, situando-se em 2º lugar com 25,6% das respostas. Já o 3º lugar é disputado pela libertação de energias/Stresse e pela diversão, com percentagens muito próximas de 17,8% e 11,1%, respectivamente. Os motivos menos mencionados pelos sujeitos do grupo são a ocupação do tempo livre e o convívio com os outros, com a mesma percentagem de 8,9%.

Quando se analisa os dados de cada subgrupo, individualmente, verifica-se que os 3 motivos mais referidos continuam a relacionar-se com a saúde, a aptidão física e o stress, com as percentagens mais elevadas. No entanto, em Cacia, o convívio com os outros assume alguma importância, com um total de 5 referências (11,1%), enquanto os itens menos enumerados foram a diversão e a ocupação do tempo livre. Por outro lado, na Gafanha da Nazaré, o 4º motivo com mais referências relaciona-se com a diversão (15,6%), sendo que os motivos com menores percentagens dizem respeito à ocupação de tempo livre e ao convívio com os outros, com percentagens de 6,7% e 8,9%, respectivamente.

No entanto, além de se solicitar a escolha de 3 motivos para a utilização do PG, pediu-se, ainda, que cada sujeito hierarquizasse os mesmos, do mais importante para o menos importante. Assim, os resultados desta questão encontram-se na tabela abaixo.

Motivos para a utilização do PG	1º motivo escolhido N = 30		2º motivo escolhido N = 30		3º motivo escolhido N = 30	
	N	%	N	%	N	%
Melhorar a minha saúde	20	66,7	3	10	0	0
Melhorar a minha aptidão física	2	6,7	19	63,3	3	10
Libertar energias/Stress	0	0	4	13,3	12	40
Diversão	4	13,3	0	0	7	23,3
Ocupar o meu tempo livre	1	3,3	2	6,7	5	16,7
Conviver com os outros	3	10	2	6,7	3	10

Tabela 70: Hierarquia dos motivos para a utilização do PG do grupo total

De todos os motivos para a utilização do PG, a saúde foi o factor ao qual os utilizadores atribuíram mais importância, pois foi referido em 1º lugar por 20 indivíduos, ou seja, 66,7% do grupo. Relativamente ao 2º motivo, o aspecto mais referenciado diz respeito à aptidão física, ou seja, 63,3% dos sujeitos atribuiu importância à melhoria da aptidão física. Por fim, quando questionados acerca do 3º motivo mais importante para a utilização do PG, 40% dos utilizadores referiu a libertação de energias ou stress (Tabela 70).

Estas escolhas foram unânimes em ambos os subgrupos. Como se pode verificar nas tabelas 71 e 72, a saúde, a aptidão física e a libertação de stress dominaram as escolhas de ambos os utilizadores.

Motivos para a utilização do PG - Utilizadores de Cacia -	1º motivo escolhido N = 15		2º motivo escolhido N = 15		3º motivo escolhido N = 15	
	N	%	N	%	N	%
Melhorar a minha saúde	11	73,3	1	6,7	0	0
Melhorar a minha aptidão física	1	6,7	10	66,7	2	13,3
Libertar energias/Stresse	0	0	0	0	6	40
Diversão	1	6,7	0	0	2	13,3
Ocupar o meu tempo livre	1	6,7	2	13,3	3	20,0
Conviver com os outros	1	6,7	2	13,3	2	13,3

Tabela 71: Hierarquia dos motivos para a utilização do PG do grupo de Cacia

Motivos para a utilização do PG - Utilizadores da Gafanha da Nazaré -	1º motivo escolhido N = 15		2º motivo escolhido N = 15		3º motivo escolhido N = 15	
	N	%	N	%	N	%
Melhorar a minha saúde	9	60	2	13,3	0	0
Melhorar a minha aptidão física	1	6,7	9	60	1	6,7
Libertar energias/Stresse	0	0	2	13,3	6	40
Diversão	3	20,0	0	0	5	33,3
Ocupar o meu tempo livre	0	0	2	13,3	2	13,3
Conviver com os outros	2	13,3	0	0	1	6,7

Tabela 72: Hierarquia dos motivos para a utilização do PG do grupo da Gafanha da Nazaré

Num estudo conduzido pela RoperASW (2002), numa amostra de dois mil indivíduos com idades compreendidas entre os 50 e os 79 anos, os factores que motivam as pessoas idosas a praticar exercício são: os benefícios ao nível da saúde, melhoria da aparência física, satisfação pessoal e oportunidade de diversão e socialização. Grande parte dos idosos (82%) referiu que a principal motivação para a prática de exercício era a melhoria da saúde. De entre os benefícios referidos, a prevenção de doenças e a redução do stresse foram os aspectos mais enunciados. A melhoria da aparência também foi um dos motivos destacados pelo grupo, sendo que a perda ou controlo do peso e uma aparência mais esbelta foram os itens mais referidos. Também a satisfação pessoal é um dos motivadores para a prática de actividades física, a sensação de controlo da sua própria vida e o 'sentir-se bem consigo próprio' tornam a prática de exercício mais agradável. Por fim, um dos motivadores mais referidos foi a oportunidade de diversão e socialização. No entanto, a diversão

mostrou-se ligeiramente mais importante que a socialização, e verificou-se que a importância destes factores aumentava com a idade (RoperASW, 2002).

Outro estudo, realizado com mulheres idosas, concluiu que os principais motivos para a prática de actividade física passavam por: melhorar a saúde, fazer sentir melhor, melhorar a aptidão física, ajudar a viver mais tempo, praticar com amigos ou instruções do médico (Schuler et al., 2006).

Também num estudo desenvolvido por Teixeira & Duarte (1998, citado por Duarte 1999), na cidade do Porto, os motivos mais referidos para o envolvimento dos idosos na actividade física são os que estão associados à saúde e bem-estar. Deste modo, os principais motivos indicados foram: melhorar a saúde, aumentar o bem-estar, fazer exercício, melhorar a condição física, ser activo e libertar a tensão. Ferreira & Duarte (1996, citado por Duarte 1999), chegaram a conclusões semelhantes. Os motivos mais referidos por idosos do centro de dia foram: fazer bem à saúde, divertimento, para ocupar o tempo, para manter a forma, por gostar de fazer exercício, para esquecer os problemas ou por indicação médica.

Segundo o Eurobarómetro, 61% dos cidadãos europeus pratica actividade física com o intuito de melhorar a sua saúde. O 2º motivo mais referido, por 41% dos participantes, foi a melhoria da aptidão física, seguido do relaxamento, com 39% de respostas. No que diz respeito aos cidadãos portugueses, o mesmo estudo indica que os motivos mais referidos pelos cidadãos portugueses para a prática de actividade física relacionam-se com a melhoria da saúde (65%), com o relaxamento (35%) e com a diversão (22%). A melhoria da aptidão física surge em 7º lugar com 16% de respostas.

Relativamente aos motivos, segundo a idade, os resultados indicam que os motivos mais escolhidos pelos indivíduos europeus com mais de 55 anos

são: a melhoria da saúde, a melhoria da aptidão física e o relaxamento (EC, 2010).

Deste modo, verifica-se que os motivos referidos pelos utilizadores para a utilização dos PG, vão de encontro aos motivos encontrados noutros estudos para a prática de actividade física, nos quais a saúde, a aptidão física e a libertação de stress assumem posições significativas.

6. Equipamentos utilizados

Os equipamentos utilizados foram abordados no questionário e na observação. Na questão 4, da 2ª parte do questionário, foi pedido aos utilizadores que indicassem os equipamentos que mais utilizavam no PG. Enquanto na observação, foram registados os primeiros três equipamentos utilizados pelos sujeitos observados.

a. Grupo A1: Utilizadores inquiridos

Segundo as respostas dos utilizadores do PG de Cacia, o equipamento mais utilizado pelo grupo é a Balança (16,7%). O segundo equipamento com mais referências é o Esqui, com 13,3%. As restantes escolhas dividem-se entre: Remo (10%), Patins (10%), Elevador (10%), Surf (6,7%), Leme (6,7%), Jogo de Cintura (3,3%) e Cavalo (3,3%). No entanto, o Banco de Abdominais, as Barras de Flexões e as Barras de Equilíbrio não foram referidos, em particular, por nenhum utilizador. Por outro lado, 20% do grupo, afirmou gostar de todos os equipamentos do PG, não manifestando preferência por nenhum.

Cacia N = 30			Gafanha da Nazaré N = 17		
Equipamentos	N	%	Equipamentos	N	%
Balança	5	16,7	Esqui	3	17,6
Esqui	4	13,3	Remo	2	11,8
Remo	3	10	Cavalo	1	5,9
Patins	3	10	Twist Stepper – Cintura	1	5,9
Elevador	3	10	Twist Stepper – Step	0	0
Surf	2	6,7	Balança	0	0
Leme	2	6,7	Surf	0	0
Cavalo	1	3,3	Todas	10	58,8
Jogo de Cintura	1	3,3			
Banco de Abdominais	0	0			
Barras de Flexões	0	0			
Barras Paralelas	0	0			
Todas	6	20,0			

Tabela 73: Equipamentos utilizados pelos utilizadores inquiridos

Relativamente ao grupo da Gafanha da Nazaré, o equipamento com mais referências foi o Esqui, com 17,6%. Seguiu-se o Remo (11,8%), o Cavalo (5,9%) e o Twist Stepper – Jogo de cintura (5,9%). A segunda componente do Twist Stepper, ou seja, o Step, o Surf e a Balança não foram referidos, em particular. No entanto, mais de metade do grupo (58,8%) referiu que gostava de todos os equipamentos, em geral.

Posto isto, apesar de em ambos os grupos, terem sido referidas algumas preferências, a maioria dos utilizadores aprecia todos os equipamentos. No entanto, é importante atentar que, em Cacia, a percentagem de pessoas que gosta de todos os equipamentos é significativamente menor do que no grupo da Gafanha da Nazaré. Esta diferença deve-se ao facto de grande parte dos utilizadores, aquando a resposta ao questionário, ter ressaltado que apreciava todos os equipamentos, excepto as Barras (de flexões e de equilíbrio) e o Banco de Abdominais. Assim, segundo estes dados, parece que estes equipamentos não são tão apreciados pelos idosos. Facto este que pode ser explicado pela força e trabalho muscular que a utilização dos mesmos envolve.

b. Grupo B: Utilizadores observados

Relativamente a este parâmetro, o registo foi feito segundo os 3 primeiros equipamentos utilizados pelos sujeitos. Deste modo, os dados obtidos apresentam-se nas tabelas seguintes, sendo que a primeira tabela (Tabela 74) diz respeito aos resultados obtidos em Cacia e a segunda (Tabela 75), na Gafanha da Nazaré.

Cacia						
N = 34						
Equipamentos	1º equipamento		2º equipamento		3º equipamento	
	N	%	N	%	N	%
Cavalo	3	8,8	1	2,9	0	0
Esqui	9	26,5	1	2,9	1	2,9
Remo	4	11,8	1	2,9	1	2,9
Balança	0	0	4	11,8	2	5,9
Surf	7	20,6	4	11,8	4	11,8
Patins	1	2,9	3	8,8	2	5,9
Elevador	5	14,7	4	11,8	0	0
Jogo de Cintura	3	8,8	1	2,9	0	0
Leme	1	2,9	0	0	1	2,9
Banco de Abdominais	1	2,9	0	0	0	0
Barras paralelas	0	0	0	0	0	0
Barras de flexões	0	0	0	0	1	2,9
Traves de equilíbrios	0	0	0	0	0	0
Nenhum	0	0	15	44,1	22	64,7

Tabela 74: Equipamentos utilizados pelo grupo observado em Cacia

De acordo com os dados da observação em Cacia (Tabela 74), é possível verificar que o primeiro equipamento mais utilizado é o Esqui, sendo que 26,5% da amostra total se dirigiu a este aparelho aquando da entrada no PG. No entanto, a primeira escolha dos utilizadores também variou entre o Surf (20,6%), o Elevador (14,7%), o Remo (11,8%), o Cavalo (8,8%) e o Jogo de Cintura (8,8%). Com os valores mais baixos encontram-se os Patins, o Leme e o Banco de Abdominais, com iguais valores de 2,9% e, por fim, a Balança, as

Barras Paralelas, as Barras de Flexões e as Traves de Equilíbrio que não foram alvos de primeira opção dos utilizadores.

Relativamente ao 2º equipamento escolhido pelos sujeitos, verifica-se que 44,1% não chega a utilizar outro equipamento, após o primeiro. O que significa que quase metade da amostra só se dirige a um equipamento aquando a utilização do PG. No entanto, dos sujeitos que se dirigiram a um 2º equipamento, 11,8% escolheu a Balança, 11,8%, o Surf e 11,8%, o Elevador. Também os Patins entraram na escolha dos utilizadores com 8,8% e o Cavalo, o Esqui, o Remo e o Jogo de Cintura obtiveram os mesmos valores de 2,9%, cada. Mais uma vez, as Barras Paralelas, as Barras de Flexões e as Traves de Equilíbrio não fizeram parte das escolhas dos indivíduos, bem como o Leme e o Banco de Abdominais.

Por fim, quanto ao 3º equipamento ao qual os utilizadores se dirigiram, verifica-se que, mais uma vez, uma elevada percentagem (64,7%) de indivíduos não chega a utilizar 3 equipamentos. Porém, dos restantes utilizadores, a 3ª escolha varia entre o Surf (11,8%), a Balança (5,9%), os Patins (5,9%), o Esqui (2,9%), o Remo (2,9%), o Leme (2,9%) e as Barras de Flexões (2,9%). As Barras Paralelas e as Traves de Equilíbrio continuaram a não constituir alvo de escolha pelos utilizadores, juntamente com o Elevador, o Jogo de Cintura e o Banco de Abdominais.

De um modo geral, verifica-se que grande parte do grupo observado utiliza apenas um equipamento durante a sua permanência no PG, sendo que 44,1% não opta por uma segunda estrutura e, 64,7% não se dirige a um terceiro equipamento. No entanto, é importante observar que o Banco de Abdominais e ambas as Barras, não são escolhidas pelos utilizadores, excepto uma pessoa que utiliza o banco de abdominais em 3º lugar. Assim, não só os idosos pareceram não apreciar estes equipamentos, aquando o questionário,

como também, o grupo observado, que envolve diversas faixas etárias, parece partilhar da mesma opinião. Por outro lado, o Esqui, o Surf e o Elevador parecem ser os equipamentos mais utilizados pelo grupo observado em Cacia.

Gafanha da Nazaré						
N = 95						
Equipamentos	1º equipamento		2º equipamento		3º equipamento	
	N	%	N	%	N	%
Cavalo	7	7,4	8	8,4	9	9,5
Esqui	17	17,9	19	20,0	6	6,3
Remo	9	9,5	5	5,3	11	11,6
Balança	16	16,8	19	20,0	13	13,7
Surf	30	31,6	8	8,4	17	17,9
Twist Stepper - Jogo de Cintura	4	4,2	7	7,4	7	7,4
Twist Stepper - Step	12	12,6	16	16,8	8	8,4
Nenhum	0	0	13	13,7	24	25,3

Tabela 75: Equipamentos utilizados pelo grupo observado na Gafanha da Nazaré

Relativamente ao grupo observado na Gafanha da Nazaré, o primeiro equipamento mais escolhido foi o Surf, com 31,6% das escolhas. De seguida, com percentagens muito próximas encontram-se o esqui e a Balança, com 17,9% e 16,8%, respectivamente. O complemento de Jogo de Cintura do Twist Stepper fez parte de 12,6% das escolhas, o Remo, de 9,5% e o Cavalo, 7,4%.

Por fim, o Step do Twist-stepper foi escolhido por 4,2% dos utilizadores, constituindo a percentagem mais baixa.

No que diz respeito às escolhas do 2º equipamento, os valores mais elevados correspondem ao esqui e à Balança, com 20%, cada. Dos restantes membros da amostra, 16,8% escolheu o Step, 8,4%, o Cavalo e a mesma percentagem escolheu o Surf. O jogo de cintura do Twist Stepper obteve 7,4% das escolhas, enquanto o Remo obteve 5,3%. No entanto, 13,7% dos utilizadores não escolheu um segundo equipamento, aquando a utilização do PG.

Por fim, quando se atenta no 3º equipamento escolhido por cada utilizador no PG, verifica-se que a percentagem mais elevada não corresponde a nenhum equipamento. Deste modo, 25,3% do grupo não escolheu um 3º equipamento e apenas utilizou um ou dois, aquando a sua permanência no PG. No entanto, observando os restantes dados, verifica-se que do total de equipamentos, o que obteve maior percentagem de escolha foi o Surf (17,9%), seguido da Balança (13,7%) e do Remo (11,6%). O Cavalo foi escolhido por 9,5% do grupo, enquanto o Step e o Jogo de Cintura, ambos do Twist Stepper, fizeram parte das escolhas de 8,4% e, 4% dos sujeitos, respectivamente. O equipamento com menos percentagem de escolha foi o esqui, com apenas 6,5%.

De um modo geral, o esqui, a Balança e o Surf parecem ser os equipamentos de eleição dos utilizadores observados na Gafanha da Nazaré. No entanto, 13,7% do grupo não optou pela utilização de um 2º equipamento, enquanto 25,3% não se dirigiu ao 3º.

Assim, em ambos os PG, parece haver uma tendência para a diminuição do número de equipamentos utilizados. Isto é, os utilizadores dirigem-se ao primeiro equipamento da sua preferência, no entanto, um número menor de

sujeitos usufrui de uma 2ª escolha. No que diz respeito ao 3º equipamento, este número de utilizadores diminui ainda mais. O que poderá indicar que, quando a utilização dos PG, o número de equipamentos utilizados não será muito elevado.

7. Barreiras/dificuldades percebidas para a não utilização dos PG

a. Grupo ANU: Não utilizadores inquiridos

Na questão 2 da segunda parte do questionário, caso a resposta seja “não”, é pedido ao sujeito que apresente o motivo que o impede de utilizar o PG. Na tabela abaixo (Tabela 76), encontram-se as respostas a esta questão em ambos os PG, bem como o total.

Motivos para a não utilização do PG	Cacia N = 15		Gafanha da Nazaré N = 15		Total N = 30	
	N	%	N	%	N	%
Não se identifica/Não gosta	7	46,7	4	26,7	11	36,7
Prefere outras actividades desportivas	4	26,7	5	33,3	7	23,3
Problemas de saúde	2	13,3	5	33,3	9	30,0
Tem medo	1	6,7	1	6,7	2	6,7
Falta de tempo	1	6,7	0	0	1	3,3

Tabela 76: Motivos para a não utilização do PG dos não utilizadores

Conforme se pode verificar nos dados acima, relativamente ao grupo de Cacia, a maioria dos não utilizadores nunca frequentou o PG porque não se identifica com o tipo de equipamentos que o constituem. Deste modo, cerca de metade dos sujeitos (46,7%) respondeu que não gosta ou que não se identifica com o tipo de exercício oferecido pelos PG. No entanto, 26,7% dos indivíduos afirmou que prefere outras actividades desportivas como: caminhar (n=2), andar de bicicleta (n=1) ou piscina (n=1). Os problemas de saúde também constituíram um motivo para a não utilização do PG, já que 13,3% do grupo o enunciou. Por outro lado, um dos não utilizadores (6,7%) afirmou ter medo de se magoar ao usar os equipamentos e outro (6,7%) referiu a falta de tempo para a prática de exercício físico.

Relativamente ao grupo da Gafanha da Nazaré, os valores mais elevados dividem-se entre os problemas de saúde e a preferência por outras actividades desportivas, com uma percentagem de 33,3%, cada um. Os problemas de saúde mais referidos foram ao nível do sistema músculo-esquelético (n=4) ou falta de força (n=1). Já as actividades desportivas referidas pelos inquiridos foram: caminhar (n=2), jogar a petanca (n=2) e pescar (n=1). Por outro lado, 26,7% dos sujeitos não se identificam ou não gostam dos equipamentos e um dos indivíduos (6,7%) afirmou, ainda, não ter tempo para utilizar o PG.

De um modo geral, o motivo mais mencionado nesta questão foi a não identificação com os equipamentos (36,7%), seguido da preferência por outras actividades (30,0%) e problemas de saúde (23,3%). Algumas pessoas afirmam ter medo de queda ou contrair lesões na utilização dos equipamentos (6,7%) e, também, a falta de tempo.

Mitchell et al. (2007) realizaram um estudo no Reino Unido, cujo objectivo era explorar a opinião dos idosos acerca da possibilidade de

utilizarem um PG e quais as barreiras que identificam nessa utilização. O medo de contrair lesões, de cair ou a condição física limitada, constituíram factores de preocupação da maior parte dos grupos entrevistados. Deste modo, 50% dos entrevistados evidenciou medo em cair ou contrair lesões ao utilizar os equipamentos.

No entanto, cerca de 27% dos idosos afirmou que o tipo de parque em questão não se adequa aos idosos nem foram concebidos para esta população. Enquanto outro grupo de idosos admitiram pensar que os equipamentos eram concebidos para as crianças e, por conseguinte, os idosos não poderiam usá-los. Assim, estes dados encontrados por Mitchell et al. (2007), vão de encontro aos resultados encontrados neste estudo.

Segundo Ferreira & Duarte (1996), os motivos dos idosos para a não adesão à prática de actividade física relacionavam-se com a falta de iniciativa, falta de actividades adequadas, falta de interesse, problemas de saúde, falta de companhia e falta de tempo.

Por outro lado, é importante salientar que no estudo conduzido por Cassou et al. (2008), uma das barreiras enunciadas pelos participantes relacionou-se com as características dos equipamentos.

Assim, quando os utilizadores inquiridos referem que não se identificam com o PG, poderá dever-se às características ou ao tipo de equipamento em questão, que, juntamente com a história de vida, práticas e preferências, poderá resultar em falta de interesse na utilização dos equipamentos presentes num PG. Outro factor que corrobora este aspecto é o facto de grande parte do grupo preferir outras actividades desportivas. Isto significa que as pessoas parece praticar actividade física, no entanto, preferem as caminhadas, a bicicleta ou outro tipo de exercício que não o PG. O que nos leva a crer que grande parte dos idosos não se interessa ou identifica com os equipamentos

em questão e que, para alterar esse facto, são necessárias medidas de incentivo, motivação e apoio para que a população idosa se sinta segura e à vontade para experimentar estes equipamentos.

8. Opinião dos idosos acerca dos PG

8.1. Factores positivos e negativos dos PG

Tal como foi referido anteriormente, o questionário continha 2 questões que pediam aos inquiridos que indicassem dois aspectos que mais apreciassem no PG e dois aspectos que menos lhes agradasse. Inicialmente, estas duas questões eram dirigidas a ambos os grupos (utilizadores e não utilizadores), contudo, dada a dificuldade demonstrada pelos não utilizadores, por nunca terem experimentado, esta questão passou a ser redireccionada apenas aos utilizadores. É de notar, no entanto, que várias vezes não se obteve resposta a estas questões, e, por vezes, era nomeado apenas um factor.

a. Grupo AU: Utilizadores inquiridos

De seguida, apresentam-se as tabelas dos resultados obtidos a estas questões. Primeiramente, serão apresentados os resultados de Cacia, na tabela 77, e, posteriormente, os da Gafanha da Nazaré, na tabela 78.

Cacia					
Factores Positivos N = 16	N	%	Factores negativos N = 16	N	%
Limpeza e manutenção	2	12,5	Distância da residência	1	6,3
Localização	4	25,0	Falta de música ambiente	1	6,3
Equipamentos	2	12,5	Segurança	2	12,5
Sem resposta	8	50,0	Falta de instrutor	1	6,3
			Limpeza	1	6,3
			Sem resposta	10	62,5

Tabela 77: Factores positivos e negativos dos PG referidos pelo grupo de Cacia

Quando questionados acerca de dois aspectos que mais apreciassem no PG de Cacia, metade (50,0%) dos utilizadores não identificou nenhum aspecto, não respondendo a esta questão. No entanto, dos restantes indivíduos que responderam, 25% elogiou a localização do PG. O facto de o PG estar localizado no centro da freguesia, num local de fácil acesso e ao ar livre, parece agradar os utilizadores. A limpeza e a manutenção do local constituíram-se como factores também referidos pelos inquiridos (12,5%). O aspecto limpo e cuidado da relva e do local em geral foi elogiado pelos utilizadores. Por seu lado, os equipamentos também foram referidos (12,5%), mais propriamente a qualidade e as cores dos mesmos.

Relativamente aos factores negativos ou menos apreciados pelos utilizadores, também se obteve uma elevada percentagem de ausência de resposta (62,5%). No entanto, a segurança foi um dos factores mais referenciados pelos utilizadores (12,5%). A falta de segurança dos

equipamentos percebida pelos utilizadores e a ausência de barras de protecção ao longo do parque são factores que preocupam os indivíduos inquiridos. Por fim, a distância da residência, a falta de instrutor no local, a falta de música ambiente e a falta de limpeza também foram referidos pelos utilizadores como factores menos positivos, com uma percentagem de 6,3%, cada um.

Relativamente à necessidade de um instrutor referida por um dos utilizadores, esta vai de encontro a um dos factores encontrados por Moore (2006). A autora refere que a necessidade de existência de um instrutor de treino que aconselhe e ensine os utilizadores a utilizar os equipamentos de forma adequada, seria um factor motivador para a utilização do parque. No entanto, caso não fosse possível existir um instrutor, os sujeitos referem que um supervisor poderia reduzir comportamentos anti-sociais e encorajar o sentimento de segurança (Moore, 2006).

Gafanha da Nazaré					
Factores Positivos N = 24	N	%	Factores negativos N = 16	N	%
Condições	7	29,2	Distância da residência	1	6,3
Localização/Paisagem	7	29,2	Segurança	2	12,5
Segurança	2	8,3	Equipamentos	2	12,5
Limpeza	2	8,3	Falta de música ambiente	1	6,3
Sem resposta	6	25,0	Falta de sombra	1	6,3
			Sem resposta	9	56,3

Tabela 78: Factores positivos e negativos dos PG referidos pelo grupo da Gafanha da Nazaré

Relativamente ao grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré, na indicação de factores positivos do PG, a maior referência foi feita às condições do local e à localização/paisagem, ambas com uma percentagem de 29,2%. Quanto às condições, foi evidenciado o facto de ser de acesso gratuito (n=1), a existência de casas de banho (n=5) e a existência de bebedouros (n=1). Por outro lado, a paisagem do local e o facto de o PG estar inserido num jardim também foi evidenciado pelos utilizadores. No entanto, 25% dos sujeitos não responderam a esta questão.

No que diz respeito aos factores negativos, 56,3% dos utilizadores não referiram nenhum aspecto. Contudo, dos restantes, a maior referência foi feita à segurança e aos equipamentos, com 12,5%, cada um. O vandalismo por parte dos jovens e a falta de corrimões ao longo do PG são aspectos de segurança que preocupam os utilizadores. Por outro lado, o facto de os equipamentos exigirem muita força na sua utilização e o facto de apenas existirem 6 máquinas, também constituíram os factores negativos mais referidos. Também a distância da residência, a falta de música ambiente e a falta de sombra foram referidas, com uma percentagem de 6,3%, cada uma.

De um modo geral, é possível observar que a ausência de resposta foi bastante elevada. É importante salientar a dificuldade observada nestas duas questões. Verificou-se que é difícil para as pessoas terem uma opinião crítica sobre o PG, existindo a tendência de afirmar que não há nada que lhes chame a atenção, nem nada que gostassem de ver melhorado ou alterado. Neste sentido, a resposta obtida com mais frequência era “está tudo muito bem” ou, ainda, “está tudo óptimo”.

8.2. Opinião geral acerca dos PG

A última questão do questionário, pedia que os inquiridos manifestassem a sua opinião acerca dos PG. Inicialmente, apresentar-se-ão as respostas dos utilizadores e, posteriormente, as dos não utilizadores.

a. Grupo AU: Utilizadores inquiridos

Na tabela seguinte (Tabela 79), apresentam-se as opiniões dos utilizadores de Cacia, em relação ao PG da freguesia. De seguida (Tabela 80), apresentam-se as respostas dos utilizadores do PG da Gafanha da Nazaré.

Conforme se pode verificar na informação contida em ambas as tabelas, a maioria das respostas são muito vagas e generalistas. Os utilizadores recorrem a adjectivos como "bom", "útil", "boa ideia", "completo" ou "maravilha" para manifestar a sua opinião. Poucos são os sujeitos que referem aspectos mais concretos ou mais específicos dos PG.

PG de Cacia	
Utilizador	Resposta
1	"É bom para mim e para Cacia."
2	"É bom, útil. Muitas pessoas gostavam de ter!"
3	"Está bem! Faz falta, mas já foi mais frequentado..."
4	"É bom!"
5	"São muito úteis para as pessoas idosas que têm dificuldades."
6	"Acho bom!"
7	"É bom para a comunidade. É um ponto de encontro! É bom para aliviar o stress."
8	"Gosto! Acho bem! É útil, foi uma boa ideia!"
9	"Ótimo! É uma boa ideia!"
10	"Acho muito bem! É útil para os adultos. As pessoas têm que
11	aproveitar!"
12	"Está bom! Bem aproveitado... Boa ideia!"
13	"É bom! Uma boa ideia... é pena que não seja muito utilizado..."
14	"Foi muito boa ideia!"
15	"Muito completo! Não pensaram só nas crianças, mas também nos adultos!"

Tabela 79: Opinião do grupo de utilizadores de Cacia

Existe a ideia de que o local é útil, que os cidadãos devem utilizar e que o facto de ser concebido para a população mais velha é uma mais-valia. Por outro lado, o PG também é visto como um local de "ponto de encontro", "bom para aliviar o stress" e ainda para "passar o tempo".

PG da Gafanha da Nazaré	
Utilizador	Resposta
1	"Acho bem! Tem boas condições!"
2	"Maravilha! Boa ideia!"
3	"É bom e útil."
4	"É óptimo para fazer exercício!"
5	"Acho bem! Toda a gente devia fazer."
6	"Muito proveitoso! São muito boas!"
7	"É bom! Quem gosta e quem pode, acho bem que faça!"
8	"Acho bem! Muito útil!"
9	"Acho muito bom!"
10	"Acho muito bem... há muita gente que usa!"
11	"É bom para passar o tempo e para fazer exercício!"
12	"Muito bom! Há muita gente que pode não gostar, mas vale a pena para fazer ginástica!"
13	"Muito boa ideia!"
14	"É bom! Quem pode, acho que é muito boa ideia, principalmente no fim das caminhadas!"
15	

Tabela 80: Opinião do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

De um modo geral, os utilizadores têm uma percepção bastante positiva dos PG, embora sejam percepções gerais e pouco específicas.

b. Grupo ANU: Não utilizadores inquiridos

Na tabela apresentada abaixo (Tabela 81), encontram-se as opiniões dadas pelos não utilizadores do PG de Cacia. Posteriormente (Tabela 82), encontram-se as opiniões dos não utilizadores do PG da Gafanha da Nazaré.

Tal como no grupo anterior, o grupo dos não utilizadores tem uma opinião bastante positiva, no entanto, as respostas dadas são, também, globais e pouco concretas. Os adjectivos utilizados para caracterizar os PG também são semelhantes, já que os sujeitos enunciam: “bom”, “muito bom”, “óptimo” ou “boa ideia”. Também este grupo refere que o PG é útil para a população idosa: “é um bem que se fez para os idosos”, “as pessoas idosas mexem-se” ou, ainda, “para as pessoas idosas fazerem exercício”.

PG de Cacia	
Não Utilizador	Resposta
1	“É bom para quem utiliza.”
2	“É bom para a freguesia!”
3	“É um bem que se fez para os idosos. Além dos exercícios que lá se fazem, é bom para passar o tempo... de lazer!”
4	“Muito bom! Mas há dinheiro para isto e não há para arranjar a estrada!”
5	“É óptimo!”
6	“Acho bem que as pessoas usem!”
7	“É muito bom, mas as pessoas não usam...”
8	“Acho muito bem! Devia haver mais! Eu se pudesse fazia todos os dias...”
9	“Acho bem para as pessoas! Para quem tem tempo, é bom para os músculos!”
10	“Não acho nada, nunca experimentei!”
11	“Acho bem! Foi das melhores coisas para as crianças e os velhinhos se entreterem!”
12	“Acho muito bem! Foi uma boa ideia. Quem quer utilizar... faz muito bem!”
13	“Muito importante! É bom para quem quiser utilizar.”
14	“É bom! Para quem gosta...”
15	“É uma coisa boa! Para mim não serve, mas é muito útil.”

Tabela 81: Opinião do grupo de não utilizadores de Cacia

À excepção de duas respostas que se destacam das restantes por não manifestarem uma opinião completamente positiva: “Muito bom! Mas há dinheiro para isto e não há para arranjar a estrada!” e “Não acho nada, nunca experimentei!”. A primeira parece considerar o PG uma boa ideia, no entanto, considera que há outros investimentos mais urgentes na freguesia. A segunda, tal como os restantes sujeitos, nunca experimentou, mas no entanto, não parece ter uma opinião formada.

PG da Gafanha da Nazaré	
Não Utilizador	Resposta
1	“Acho bom! Pelo menos para as pessoas idosas... mexem-se!”
2	“É bom para fazer exercício! Se pudesse, fazia!”
3	“É bonito! É um bom investimento!”
4	“É bom para as pessoas idosas fazerem exercício!”
5	“É bom para quem não tem possibilidades!”
6	“Está bem! É uma coisa boa para o exercício!”
7	“É uma coisa boa!”
8	“Muito boa ideia!”
9	“Está bem! É uma coisa boa!”
10	“Está muito bem!”
11	“São óptimas (máquinas)!”
12	“É muito bom! Para quem pode!”
13	“É bom para as pessoas usarem!”
14	“Acho óptimo! Muito boa ideia!”
15	“É uma boa ideia... está muito bem!”

Tabela 82: Opinião do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré

Apesar de não frequentarem o PG, os não utilizadores têm uma percepção muito positiva do mesmo, como se pode verificar na resposta: "Para mim não serve, mas é muito útil".

O carácter geral das respostas dadas, tanto pelos utilizadores como não utilizadores, evidencia que é necessário um método de recolha de dados mais aprofundado, como por exemplo, a entrevista. Deste modo, será possível explorar as percepções dos sujeitos e recolher informação mais específica.

Capítulo V – Conclusões

1. Conclusões gerais

Segundo os objectivos desta investigação e tendo em conta os resultados obtidos e a análise realizada podemos concluir que na amostra estudada:

- Os utilizadores inquiridos têm, na sua maioria, idades compreendidas entre os 65 e 69 anos, são do género masculino, casados e concluíram o 1º Ciclo do Ensino Básico. Parecem manter um estilo de vida activo nos seus tempos livres;
- Os principais motivos para a utilização do PG, referidos pelos utilizadores, relacionam-se com a melhoria da saúde, a melhoria da aptidão física e a libertação de energias/stress. Sendo que a saúde foi referida em primeiro lugar, a maior parte das vezes, a aptidão física em segundo e, por fim, o stress.
- Os principais motivos para a não utilização destas estruturas, referidos pelos não utilizadores, relacionam-se com o gosto pessoal e com problemas de saúde. A maioria dos idosos não se identificam ou não gosta dos equipamentos que constituem o PG. Já os restantes preferem outras actividades desportivas ou têm problemas de saúde que os impedem de realizar actividade física.
- A maioria dos utilizadores observados é constituída por crianças e adultos, distribuídos de forma semelhante pelo género masculino e feminino. Por outro lado, parece que o período com maior taxa de utilização destes equipamentos é ao fim-de-semana.
- De um modo geral, quer os utilizadores quer os não utilizadores dos PG têm uma opinião muito positiva destas instalações, embora sejam opiniões muito gerais e inespecíficas.

A realização deste estudo permite-nos reflectir acerca de alguns aspectos e alguns indícios em relação à utilização dos PG.

O facto mais evidente, que merece maior atenção é que, apesar de tais equipamentos serem concebidos especialmente para as pessoas idosas, parece que esta faixa etária não os frequenta muito. Deste modo, torna-se importante desenvolver acções que motivem e apoiem a utilização dos PG pelos idosos, sendo necessário desenvolver sessões, acompanhadas de um instrutor que preste apoio e forneça instruções acerca do funcionamento e utilização adequada dos equipamentos.

Por outro lado, esta investigação também permitiu perceber que a localização do PG parece ser um factor importante para a sua utilização. Os resultados obtidos e as observações realizadas sugerem que um PG que se localize numa zona verde, na qual existem outras valências desportivas (caminhos pedestres, campos desportivos, etc.) terá mais afluência que um isolado. É comum observar pessoas que se dirigem a um parque para passear, caminhar ou realizar outras actividades e, no fim, utilizam o PG. Assim, a escolha do espaço para a sua instalação deve ser estudada e analisada pelas entidades promotoras.

Por outro lado, na observação verificou-se que ambos os PG são utilizados por todas as faixas etárias. E, além de o número de idosos ter sido muito reduzido, verificou-se que grande parte dos utilizadores se dirigia ao mesmo por incentivo de outros familiares ou acompanhantes, entre eles, filhos ou netos. Este facto levanta uma questão importante: se os PG fossem concebidos para a população em geral, os idosos utilizariam mais estes equipamentos, por influência dos familiares? É um facto que estes equipamentos não são adequados para as crianças e podem desencadear

acidentes, no entanto, parece que os adultos utilizam e apreciam estes equipamentos.

Indicar estes equipamentos, não só para idosos, mas também para adultos parece ser a ideia mais adequada, uma vez que apesar de as estruturas serem pensados para a população idosa, parecem reunir todas as condições para a utilização por parte dos adultos. Neste sentido, a definição de “Parque bio-saudável”, além de parecer mais adequada, também traduz melhor a realidade dos PG, no que diz respeito à sua utilização.

Em suma, quando se pretende instalar estruturas deste género, é necessário ter em conta que:

- Antes da instalação deve-se escolher um local que fomente a sua utilização;
- Após a instalação deve-se investir na sua utilização, através de acções que motivem e instruem os idosos acerca dos benefícios e modo de utilização dos equipamentos.

2. Limitações e recomendações para futuras investigações

A principal limitação deste estudo relaciona-se com o facto de se tratar de um estudo pioneiro nesta temática. Os PG são um fenómeno recente e a falta de estudos e investigações acerca dos mesmos, quer a nível nacional, quer mundial, fez emergir algumas dificuldades no enquadramento e justificação do tema. Por conseguinte, também a análise dos dados ficou condicionada devido à falta de estudos para estabelecer comparações.

Em segundo lugar, encontra-se a impossibilidade de generalização dos resultados devido à reduzida dimensão da amostra e da restrição a apenas dois PG.

Por fim, o curto período da observação também pode ter condicionado os resultados obtidos.

Assim, tendo em conta o desenvolvimento de todo o processo de investigação, seguem-se alguns aspectos a ter em conta em futuras investigações, bem como algumas sugestões:

- Aumentar a amostra e seleccionar os sujeitos de modo aleatório de forma a poder confirmar e generalizar os resultados encontrados;
- Aumentar o período de observação, de modo a ampliar a probabilidade de observar um maior número de idosos e, assim, analisar as suas práticas;
- Utilizar uma metodologia qualitativa, como a entrevista, no sentido de aprofundar a opinião dos idosos acerca dos PG;
- Sinalizar e caracterizar os PG a nível nacional;
- Realizar um estudo experimental de modo a testar o impacto da utilização dos PG nos idosos;
- Explorar as decisões das entidades promotoras e perceber como é que estas são tomadas (localização, equipamentos, etc.).

Bibliografia

- Aparício, E.(2008). Actividad física en la tercera edad: los parques geriátricos. Efdportes – Revista digital. Buenos Aires. Retrieved Outubro 2010, from <http://www.efdeportes.com/efd124/actividad-fisica-en-la-tercera-edad-los-parques-geriatricos.htm>.
- Aparicio, E., Rodríguez, E., Marbán, R., & Minguet, J. (2010). Análisis de los circuitos biosaludables para la tercera edad en la provincia de Málaga (España). *RETOS: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 17: 99-102.
- Barreto, J. (2005). Envelhecimento e qualidade de vida: o desafio actual. ??
- Bedimo-Rung, A., Mowen, A., & Cohen, D.(2005). The significance od Praks to Physical Activity and Public Health: A conceptual model. *American Journal of Preventive Medicine*. 28(2S2): 159-168.
- Bell, J. (2002). *Como realizar um projecto de investigação* (2ª ed.). Lisboa: Gradiva – Publicações, Lda.
- Benedetti, T., Gonçalves, L., & Mota, J. (2007). Uma proposta de política pública de actividade física para idosos. *Revista Texto & Contexto Enfermagem*. 16(3): 387-98.
- Carrilho, M. Gonçalves C. (2004). Dinâmicas Territoriais do Envelhecimento: análise exploratória dos resultados dos Censos 91 e 2001. *Revista de Estudos Demográficos*, INE nº 36.
- Cassou, A., Fermino, R., Santos, M., Rodriguez-Añez, C., & Reis, R. (2008). Barreiras para a actividade física em idosos: uma análise por grupos focais. *Revista da Educação Física*. 19(3): 353-360.
- Cohen, D., McKenzie, T., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D., & Lurie, N. (2007). Contribution of Public Parks to Physical Activity. *American Journal of Public Health*. 97(3):509-514.
- Ettinger, W., Wright, B., & Blair, S. (2006). *Fitness after 50*, Champaign, Human Kinetics.

- Eurobarometer (2010). Sport and Physical Activity. *Special Eurobarometer – TNS Opinion & Social*.
- Fernandes, A. & Botelho, M. (2007). Envelhecer activo, envelhecer saudável: O grande desafio. *Sociológico*. 17: 11-16.
- Ferreira, M., Duarte, M. (1996). Importância das actividades físicas para utentes de centro de dia da Terceira idade. In Duarte, A., (Eds), A motivação para a prática de actividade física no idoso. Porto:FCDEF-UP. Actas do Seminário, Porto, 1999, pp. 84-94.
- Fortin, M. (2009) Fundamentos e etapas do processo de investigação. Loures: Lusodidacta.
- Humpel, N., Owen, N., Iverson, D., Leslie, E., & Bauman, A. (2004). Perceived Environment Attributes, Residential Location, and Walking for Particular Purposes. *American Journal of Preventive Medicine*. 26(2):119-125.
- INE, Instituto Nacional de Estatística (2002). O Envelhecimento em Portugal: Situação demográfica e sócio-económica recente das pessoas idosas. *II Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento*. Madrid.
- INE (2004) Projecções de População Residente, Portugal e NUTS II, 2000-2050, Instituto Nacional de Estatística, Lisboa.
- ISPAH, International Society for Physical Activity and Health (2010). The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call for Action. *Global Advocacy Council for Physical Activity*. Canadá.
- Lampman, R. (2002). The importance of physical activity for older adults. Michigan Governor's Council on Physical Fitness, Health and Sports.
- Martín, C., Lara, C., & Liria, R. (2007). El parque geriátrico: fisioterapia para nuestros mayores. *Gerokomos*. 18(2): 84-88.

Matsudo, S. (2006). Actividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. In: XI congresso ciências do desporto e educação física dos países de língua portuguesa. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. São Paulo, 20 (5): 135-137.

Matsudo, S. Matsudo, V. (1992). Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 6 (4): 19-301992.

Matsudo, S., Matsudo, V., & Neto, T. (2000). Efeitos benéficos da actividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. *Revista Brasileira de Actividade Física & Saúde*. 5(2):60-76.

Mitchell, V., Elton, E., Clift, L., & Moore, H.(2007). Do older adults want playgrounds?. IN: Proceedings of INCLUDE, 'Designing with People' , 1-4 April 2007, Royal College of Art, London

Moore, H. (2006). Investigating requirements for true inclusivity in playgrounds. MSc Dissertation, Loughborough: Loughborough University.

Nadal, C., Castilho, A., Vieira, D., Laurindo, M., Cellarius, P., & Junior, G. (2009). A qualidade de vida do idoso: aspectos relacionados entre actividade física e capacidade funcional. *Revista do Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*. 2(1): s/p.

Oliveira, C., Rosa, M., Pinto, A., Botelho, M., Morais, A., & Veríssimo, M. (2008). Estudo do Perfil do Envelhecimento da População Portuguesa. Coimbra: GERPI.

OMS (2006). Promoção da actividade física e da vida activa em ambientes urbanos: O papel dos governos locais.

OMS (2005). Envelhecimento activo: uma política de saúde. Brasil.

Paoli, D., Pina, S. (s/d). Desenho Urbano nas áreas habitacionais: uma metodologia de análise conceitual.

Paúl, C. (2005). Envelhecimento activo e redes de suporte social, *Sociologia* nº 15. Faculdade de Letras, Porto

Quivy, R., Campenhoudt, L. (2008). Manual de investigação em ciências sociais (5ª ed.). Lisboa: Gradiva –Publicações, S.A.

Ransdell, L., Dinger, M., Huberty, J., & Miller K.(2009). Developing Effective Physical Activity Programs. Human Kinetics.

RoperASW (2002). Exercise Attitudes and Behaviors: a Survey of Adults Age 50-79. *AARP*.

Sallis, J. (2003). New thinking on older adults' physical activity. *American Journal of preventive medicine*. 25(3sii):110:111.

Schuler, P., Roy, J., Vinci, D., Philipp, S., Choen, S. (2006). Barriers and motivations to exercise in older african american and european american women. *Californian Journal of Health Promotion*. 4(3): 128-134.

Spiriduso, W., Francis K., & MacRae P. (2005). Physical dimensions of aging. Champaign, Human Kinetics.

Teixeira, I., Guariento, M. (2010). Biologia do envelhecimento: teorias, mecanismos e perspectivas. *Revista Ciências & Saúde Colectiva*. 15(6): 2845-2857.

Teixeira, N., Duarte, M. (1998). Estudo dos motivos dos idosos para a prática de actividade física regular. In Duarte, A., (Eds), A motivação para a prática de actividade física no idoso. Porto:FCDEF-UP. Actas do Seminário, Porto, 1999, pp. 84-94

Anexo I – Equipamentos do PG de Cacia

Equipamento	Descrição
	<p>Nome: Cavalo Função: Desenvolvimento da musculatura de braços e pernas, cintura e abdómen. Dimensões: - Altura: 1710mm - Comprimento: 880mm - Largura: 610 mm</p>
	<p>Nome: Esqui Função: Fortalecimento muscular ao nível abdominal e lombar. Dimensões: - Altura: 1440mm - Comprimento: 1135mm - Largura: 575 mm</p>
	<p>Nome: Remo Função: Tonifica os músculos do corpo todo. Dimensões: - Altura: 820mm - Comprimento: 1200mm - Largura: 790 mm</p>
	<p>Nome: Balança Função: Desenvolvimento da força, agilidade e estabilidade das articulações dos membros inferiores. Dimensões: - Altura: 1850mm - Comprimento: 2410mm - Largura: 850 mm</p>
	<p>Nome: Surf Função: Exercita a coluna vertebral e o quadril. Dimensões: - Altura: 1440mm - Comprimento: 1050mm - Largura: 900 mm</p>

	<p>Nome: Patins Função: Desenvolvimento da força, agilidade e estabilidade das articulações dos membros inferiores. Dimensões: - Altura: 1450mm - Comprimento: 990mm - Largura: 320 mm</p>
	<p>Nome: Elevador Função: Desenvolvimento da musculatura ao nível dos membros superiores, peito, ombros e costas. Dimensões: - Altura: 1850mm - Comprimento: 2410mm - Largura: 850 mm</p>
	<p>Nome: Jogo de Cintura Função: Reforço da musculatura abdominal e lombar. Dimensões: - Altura: 1310mm - Comprimento: 1360mm - Largura: 1360 mm</p>
	<p>Nome: Leme Função: Desenvolvimento e reforço dos membros superiores, especialmente dos ombros. Dimensões: - Altura: 1710mm - Comprimento: 880mm - Largura: 610 mm</p>
	<p>Nome: Barras Paralelas Função: Desenvolvimento do equilíbrio e da marcha . Dimensões: - Altura: 1000mm - Comprimento: 1000mm</p>
	<p>Nome: Barras de Flexões Função: Fortalecimento da musculatura dos membros superiores e peito. Dimensões: - Altura: 600/300mm - Comprimento: 1000mm</p>

 An illustration of a wooden abdominal bench with a flat orange top and four legs. A horizontal bar is attached to the back legs.	<p>Nome: Banco de Abdominais Função: Fortalecimento da musculatura abdominal. Dimensões: - Altura: 1400mm - Comprimento: 1800mm</p>
 An illustration of three black wooden balance beams of varying heights and lengths, arranged in a row.	<p>Nome: Traves de Equilíbrio Função: Reforço do equilíbrio e postura corporal. Dimensões: - Altura: 800mm - Comprimento: 1000mm</p>

Anexo II – Equipamentos do PG da Gafanha da Nazaré

Equipamento	Descrição
	<p>Nome: Cavalo Função: Desenvolvimento da musculatura de braços e pernas, cintura e abdómen. Dimensões: - Altura: 1710mm - Comprimento: 880mm - Largura: 610 mm</p>
	<p>Nome: Esqui Função: Fortalecimento muscular ao nível abdominal e lombar. Dimensões: - Altura: 1440mm - Comprimento: 1135mm - Largura: 575 mm</p>
	<p>Nome: Balança Função: Desenvolvimento da força, agilidade e estabilidade das articulações dos membros inferiores. Dimensões: - Altura: 1850mm - Comprimento: 2410mm - Largura: 850 mm</p>
	<p>Nome: Surf Função: Exercita a coluna vertebral e o quadril. Dimensões: - Altura: 1440mm - Comprimento: 1050mm - Largura: 900 mm</p>

 A black exercise machine with a vertical post, a horizontal bar with two handgrips, and a step platform at the base.	<p>Nome: Twist Stepper - congrega dois equipamentos (o jogo de cintura e step)⁷</p> <p>Função:</p> <ul style="list-style-type: none">- Jogo de Cintura: Reforço da musculatura abdominal e lombar.- Step: Fortalecimento da musculatura das pernas
 A blue and red rowing machine with a seat, footrests, and a handle.	<p>Nome: Remo</p> <p>Função: Tonifica os músculos do corpo todo</p>

⁷ Na recolha de dados, este conjunto foi subdividido, com as designações: “Twist Stepper -Jogo de Cintura” e “Twist Stepper – Step”

Anexo III – Questionário



PG: 1 [] 2 []
Nº : _____

Consentimento Livre e Informado

Sou a Liliana Filipa dos Santos Bettencourt e, no âmbito do Mestrado em Gerontologia, encontro-me a desenvolver a minha dissertação de Mestrado, sob a coordenação do Professor Doutor Rui Neves.

Esta tem como objectivo explorar hábitos de prática de actividade física em meio natural e o aproveitamento de recursos por parte da população idosa.

Neste sentido pretendo que responda a um questionário que demorará cerca de ... minutos. Não existem respostas erradas e todas as respostas são importantes para este projecto. Em todo o projecto será garantido o anonimato, sendo que qualquer eventual referência será substituída por códigos, garantido toda a sua confidencialidade.

A sua participação é completamente voluntária, isenta de despesas e a sua decisão de não participar não terá qualquer prejuízo para si, nem qualquer risco à sua vida e à sua saúde. Caso aceite participar, é livre de desistir a qualquer momento ou interromper a sua participação em qualquer altura, sem que isso lhe traga quaisquer consequências.

Declaro que:

Não aceito participar

Aceito participar

Assinatura do participante _____

Assinatura do investigador _____

Consentimento verbal []

Data:

___/___/2011



PG: 1 [] 2 []
Nº : _____

Parte I – Dados sócio demográficos

1. Data de Nascimento:

___/___/___ (dia/mês/ano)

2. Género:

(1) [] feminino (2) [] masculino

3. Estado Civil:

(1) solteiro [] (2) casado [] (3) separado []

(4) divorciado [] (5) viúvo [] (6) união de facto []

4. Nível de Instrução:

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| (1) Não sabe ler/escrever [] | (2) Sabe ler e escrever [] |
| (3) 1º Ciclo do Ensino Básico [] | (4) 2º Ciclo do Ensino Básico [] |
| (5) 3º Ciclo do Ensino Básico [] | (6) Ensino Preparatório [] |
| (7) Ensino Secundário | (8) Ensino Técnico-Profissional |
| (9) Licenciatura [] | (10) Mestrado [] |
| (11) Pós graduação [] | (12) Doutoramento [] |

5. Qual a distância (m/km) do seu local de residência a este local (PG)?

6. Como se deslocou até aqui (PG)?

7. Refira 3 formas de ocupação do seu tempo livre:



PG: 1 [] 2 []
Nº : _____

Parte II – Utilização do PG

1. Sabe o que é um Parque Geriátrico?

- (1) Sim [] (2) Não [] (dar definição)

2. Já utilizou um Parque Geriátrico?

- (1) Sim [] (2) Não [] Porquê? _____

(Passar para a pergunta 7)

3. Com que frequência?

- (1) Ocasionalmente []
(2) Mensalmente []
(3) Semanalmente []
(4) Duas vezes por semana []
(5) Todos os dias []

4. Quais os equipamentos que mais utiliza?

5. Quanto tempo fica no PG?

- (1) Menos de 5 minutos []
(2) 6 a 20 minutos []
(3) 21 a 45 minutos []
(4) Mais de 45 minutos []

6. Escolha **3** motivos que o(a) levam a utilizar um PG e **ordene** consoante a sua importância.

- | | |
|---|----------------------------------|
| (1) Melhorar a minha saúde [] | (4) Diversão [] |
| (2) Melhorar a minha aptidão física [] | (5) Ocupar o meu tempo livre [] |
| (3) Libertar energias/stresse [] | (6) Conviver com os outros [] |

7. Indique **2 aspectos** que **mais** gosta neste PG.

8. Indique **2 aspectos** que **menos** gosta neste PG.

9. De um modo geral, qual a sua opinião acerca dos PG?

- Fim -

Obrigada pela sua colaboração!

Anexo V – Questionário dirigido às autarquias

Boa tarde!

Chamo-me Liliana Filipa dos Santos Bettencourt e sou aluna da Universidade de Aveiro. Sou licenciada em Gerontologia e, neste momento, encontro-me a frequentar o 2º ano do Mestrado em Gerontologia, no ramo de Intervenção Comunitária.

Neste sentido, estou a realizar a Dissertação de Mestrado que tem como principal objectivo explorar a percepção dos idosos acerca dos Parques Geriátricos. Os Parques Geriátricos, também denominados por Parques Biosaudáveis, são espaços verdes, localizados nas cidades e compostos por diferentes equipamentos para exercício físico. Estes parques, concebidos para a população idosa, possuem aparelhos que, normalmente, só podem ser acedidos em ginásios privados ou centros de reabilitação. Em anexo seguem algumas imagens de Parques Geriátrico, para melhor compreensão.

No entanto, um dos objectivos específicos da minha Dissertação é sinalizar todos os Parques Geriátricos existentes no distrito de Aveiro. Deste modo, venho por este meio solicitar a vossa colaboração, no sentido de me responder às seguintes questões:

1. Existe algum Parque Geriátrico na freguesia?

Em caso afirmativo:

2. Identifique a sua localização.
3. Quando foi construído?
4. Quem foi a entidade promotora?
5. Qual a área que ocupa?
6. Qual o número de aparelhos que integra?

Agradecia a vossa colaboração uma vez que o sucesso da minha dissertação depende

das vossas respostas. Agradecia, ainda, que caso não exista nenhum Parque Geriátrico instalado na freguesia, tal seja confirmado.

Grata pela atenção,

Os melhores cumprimentos,

Liliana Bettencourt,

Secção Autónoma das Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro

Mestrado em Gerontologia

Anexos:



Anexo VI – Exemplar de uma resposta das autarquias

“Boa noite,

Venho por este meio facultar a informação solicitada acerca do Parque Geriátrico existente no Município de Ílhavo.

1. Existe algum Parque Geriátrico na freguesia?

Sim, na freguesia da Gafanha da Nazaré que pertence ao concelho de Ílhavo.

Em caso afirmativo:

2. Identifique a sua localização.

Jardim Oudinot – Gafanha da Nazaré (junto ao Porto de Aveiro).

3. Quando foi construído?

10/08/2008.

4. Quem foi a entidade promotora?

Câmara Municipal de Ílhavo.

5. Qual a área que ocupa?

400m².

6. Qual o número de aparelhos que integra?

Integra 6 aparelhos.

Cumprimentos,

Catarina Nascimento

(Gabinete de Desporto - CMI)”

Anexo V – Análise Estatística

1. Dados provenientes do questionário

• Utilizadores do PG de Cacia

		Idade			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	65-69 anos	10	66,7	66,7	66,7
	70-74 anos	2	13,3	13,3	80,0
	75-79 anos	3	20,0	20,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tabela 1: Descrição da idade do grupo de utilizadores de Cacia

		Género			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Feminino	4	26,7	26,7	26,7
	Masculino	11	73,3	73,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tabela 2: Descrição do género do grupo de utilizadores de Cacia

		Estado Civil			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Casado	14	93,3	93,3	93,3
	Viúvo	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tabela 3: Descrição do estado civil do grupo de utilizadores de Cacia

		Habilitações Literárias			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	1º Ciclo do Ensino Básico	11	73,3	73,3	73,3
	2º Ciclo do Ensino Básico	1	6,7	6,7	80,0
	Ensino Secundário	3	20,0	20,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tabela 4: Descrição das habilitações literárias do grupo de utilizadores de Cacia

Actividades de tempos livres

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ler	2	5,0	5,0	5,0
Ver TV	5	12,5	12,5	17,5
Agricultura	4	10,0	10,0	27,5
Costura	1	2,5	2,5	30,0
Passear	5	12,5	12,5	42,5
Desporto	13	32,5	32,5	75,0
Tarefas Domésticas	5	12,5	12,5	87,5
Ir ao Café	1	2,5	2,5	90,0
Informática	1	2,5	2,5	92,5
14	3	7,5	7,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Tabela 5: Descrição das actividades de tempos livres do grupo de utilizadores de Cacia

Frequência de Utilização

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ocasionalmente	12	80,0	80,0	80,0
Mensalmente	1	6,7	6,7	86,7
Semanalmente	1	6,7	6,7	93,3
Duas vezes por semana	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Tabela 6: Descrição da frequência de utilização do PG do grupo de utilizadores de Cacia

Tempo de actividade

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 5 minutos	2	13,3	13,3	13,3
6 a 20 minutos	6	40,0	40,0	53,3
21 a 45 minutos	7	46,7	46,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Tabela 7: Descrição do tempo de actividade no PG do grupo de utilizadores de Cacia

Equipamentos mais utilizados

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Balança	1	3,3	3,3	3,3
Cavalo	4	13,3	13,3	16,7
Esqui	3	10,0	10,0	26,7
Remo	5	16,7	16,7	43,3
Surf	2	6,7	6,7	50,0
Patins	3	10,0	10,0	60,0
Elevador	3	10,0	10,0	70,0
Jogo de Cintura	1	3,3	3,3	73,3
Leme	2	6,7	6,7	80,0
Todas	6	20,0	20,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Tabela 8: Descrição dos equipamentos do PG utilizados pelo grupo de Cacia

Motivos para a utilização

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Melhorar a minha saúde	12	26,7	26,7	26,7
Melhorar a minha aptidão física	13	28,9	28,9	55,6
Libertar energias/stresse	8	17,8	17,8	73,3
Diversão	3	6,7	6,7	80,0
Ocupar o meu tempo livre	4	8,9	8,9	88,9
Conviver com os outros	5	11,1	11,1	100,0
Total	45	100,0	100,0	

Tabela 9: Descrição dos motivos para a utilização do PG do grupo de utilizadores de Cacia

1º motivo escolhido

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Melhorar a minha saúde	11	73,3	73,3	73,3
	Melhorar a minha aptidão física	1	6,7	6,7	80,0
	Diversão	1	6,7	6,7	86,7
	Ocupar o meu tempo livre	1	6,7	6,7	93,3
	Conviver com os outros	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tabela 10: Descrição do 1º motivo escolhido pelo grupo de utilizadores de Cacia

2º motivo escolhido

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Melhorar a minha saúde	1	6,7	6,7	6,7
	Melhorar a minha aptidão física	10	66,7	66,7	73,3
	Libertar energias/stresse	2	13,3	13,3	86,7
	Conviver com os outros	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tabela 11: Descrição do 2º motivo escolhido pelo grupo de utilizadores de Cacia

3º motivo escolhido

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Melhorar a minha aptidão física	2	13,3	13,3	13,3
	Libertar energias/stresse	6	40,0	40,0	53,3
	Diversão	2	13,3	13,3	66,7
	Ocupar o meu tempo livre	3	20,0	20,0	86,7
	Conviver com os outros	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tabela 12: Descrição do 3º motivo escolhido pelo grupo de utilizadores de Cacia

Modo de deslocação para o PG

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid carro	2	13,3	13,3	13,3
Pé	9	60,0	60,0	73,3
Bicicleta	4	26,7	26,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Tabela 13: Descrição do modo de deslocação para o PG do grupo de utilizadores de Cacia

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Distância da Residência ao PG	15	,10	8,00	2,2167	2,36535
Valid N (listwise)	15				

Tabela 14: Estatística descritiva da distância da residência ao PG do grupo de utilizadores de Cacia

- **Utilizadores do PG da Gafanha da Nazaré**

Idade

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 65-69 anos	13	86,7	86,7	86,7
70-74 anos	1	6,7	6,7	93,3
75-79 anos	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Tabela 15: Descrição da idade do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

Género

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Feminino	3	20,0	20,0	20,0
Masculino	12	80,0	80,0	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Tabela 16: Descrição do género do grupo de 3 utilizadores da Gafanha da Nazaré

Estado Civil

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Casado	13	86,7	86,7	86,7
	Divorciado	1	6,7	6,7	93,3
	Viúvo	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tabela 17: Descrição do estado civil do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

Habilitações Literárias

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1º Ciclo do Ensino Básico	7	46,7	46,7	46,7
	2º Ciclo do Ensino Básico	2	13,3	13,3	60,0
	3º Ciclo do Ensino Básico	3	20,0	20,0	80,0
	Ensino Secundário	1	6,7	6,7	86,7
	Ensino Técnico-Profissional	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tabela 18: Descrição das habilitações literárias do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

Actividades de tempos livres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Desporto	10	23,3	23,3	23,3
	Ver TV	6	14,0	14,0	37,2
	Passear	4	9,3	9,3	46,5
	Jogos	2	4,7	4,7	51,2
	Pesca	5	11,6	11,6	62,8
	Informática	2	4,7	4,7	67,4
	Tarefas Domésticas	2	4,7	4,7	72,1
	Costura	2	4,7	4,7	76,7
	Tomar conta dos netos	1	2,3	2,3	79,1
	Agricultura	2	4,7	4,7	83,7
	Ler	4	9,3	9,3	93,0
	Fotografia	3	7,0	7,0	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

Tabela 19: Descrição das actividades de tempos livres do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

Frequência de Utilização

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ocasionalmente	13	86,7	86,7	86,7
Duas vezes por semana	2	13,3	13,3	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Tabela 20: Descrição da frequência de utilização do PG do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

Tempo de actividade

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 5 minutos	1	6,7	6,7	6,7
6 a 20 minutos	8	53,3	53,3	60,0
21 a 45 minutos	4	26,7	26,7	86,7
> 45 minutos	2	13,3	13,3	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Tabela 21: Descrição do tempo de actividade no PG do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

Equipamentos mais utilizados

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Remo	1	5,9	5,9	5,9
Esqui	3	17,6	17,6	23,5
Cavalo	2	11,8	11,8	35,3
Twist Stepper - Cintura	1	5,9	5,9	41,2
Todas	10	58,8	58,8	100,0
Total	17	100,0	100,0	

Tabela 22: Descrição dos equipamentos do PG utilizados pelo grupo da Gafanha da Nazaré

Motivos para a utilização

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Melhorar a minha saúde	11	24,4	24,4	24,4
Melhorar a minha aptidão física	12	26,7	26,7	51,1
Libertar energias/stresse	8	17,8	17,8	68,9
Diversão	7	15,6	15,6	84,4
Ocupar o meu tempo livre	4	8,9	8,9	93,3
Conviver com os outros	3	6,7	6,7	100,0
Total	45	100,0	100,0	

Tabela 23: Descrição dos motivos para a utilização do PG do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

1º motivo escolhido

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Melhorar a minha saúde	9	60,0	60,0	60,0
Melhorar a minha aptidão física	1	6,7	6,7	66,7
Diversão	3	20,0	20,0	86,7
Conviver com os outros	2	13,3	13,3	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Tabela 24: Descrição do 1º motivo escolhido pelo grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

2º motivo escolhido

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Melhorar a minha saúde	2	13,3	13,3	13,3
Melhorar a minha aptidão física	9	60,0	60,0	73,3
Libertar energias/stresse	2	13,3	13,3	86,7
Ocupar o meu tempo livre	2	13,3	13,3	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Tabela 25: Descrição do 2º motivo escolhido pelo grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

3º motivo escolhido

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Melhorar a minha aptidão física	1	6,7	6,7	6,7
Libertar energias/stresse	6	40,0	40,0	46,7
Diversão	5	33,3	33,3	80,0
Ocupar o meu tempo livre	2	13,3	13,3	93,3
Conviver com os outros	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Tabela 26: Descrição do 3º motivo escolhido pelo grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

Modo de deslocação para o PG

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid carro	6	40,0	40,0	40,0
Pé	3	20,0	20,0	60,0
Bicicleta	6	40,0	40,0	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Tabela 27: Descrição do modo de deslocação para o PG do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Distância da Residência ao PG	15	1,00	20,00	6,2000	7,46611
Valid N (listwise)	15				

Tabela 28: Estatística descritiva da distância da residência ao PG do grupo de utilizadores da Gafanha da Nazaré

• **Não utilizadores do PG de Cacia**

Idade

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 65-69 anos	4	26,7	26,7	26,7
70-74 anos	4	26,7	26,7	53,3
75-79 anos	5	33,3	33,3	86,7
80-84 anos	2	13,3	13,3	100,0

Idade

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	65-69 anos	4	26,7	26,7	26,7
	70-74 anos	4	26,7	26,7	53,3
	75-79 anos	5	33,3	33,3	86,7
	80-84 anos	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tabela 29: Descrição da idade do grupo de não utilizadores de Cacia

Género

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Feminino	5	33,3	33,3	33,3
	Masculino	10	66,7	66,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tabela 30: Descrição do género do grupo de não utilizadores de Cacia

Estado Civil

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Casado	8	53,3	53,3	53,3
	Divorciado	1	6,7	6,7	60,0
	Viúvo	6	40,0	40,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tabela 31: Descrição do estado civil do grupo de não utilizadores de Cacia

Habilitações Literárias

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Não sabe ler nem escrever	2	13,3	13,3	13,3
1º Ciclo do Ensino Básico	10	66,7	66,7	80,0
3º Ciclo do Ensino Básico	1	6,7	6,7	86,7
Ensino Secundário	1	6,7	6,7	93,3
Ensino Técnico-Profissional	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Tabela 32: Descrição das habilitações literárias do grupo de não utilizadores de Cacia

Modo de deslocação para o PG

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid carro	5	33,3	33,3	33,3
Pé	6	40,0	40,0	73,3
Bicicleta	4	26,7	26,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Tabela 33: Descrição do modo de deslocação para o PG do grupo de não utilizadores de Cacia

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Distância da Residência ao PG	15	,2	10,0	2,093	2,7626
Valid N (listwise)	15				

Tabela 34: Estatística descritiva da distância da residência ao PG do grupo de não utilizadores de Cacia

Actividades de tempos livres

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ler	7	17,1	17,1	17,1
Ver TV	8	19,5	19,5	36,6
Agricultura	7	17,1	17,1	53,7

Voluntariado	3	7,3	7,3	61,0
Costura	2	4,9	4,9	65,9
Passear	4	9,8	9,8	75,6
Desporto	2	4,9	4,9	80,5
Tarefas Domésticas	4	9,8	9,8	90,2
Música	1	2,4	2,4	92,7
Ir ao Café	1	2,4	2,4	95,1
Pesca	1	2,4	2,4	97,6
Festas	1	2,4	2,4	100,0
Total	41	100,0	100,0	

Tabela 35: Descrição das actividades de tempos livres para o PG do grupo de não utilizadores de Cacia

- **Não utilizadores do PG da Gafanha da Nazaré**

		Idade			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	65-69 anos	9	60,0	60,0	60,0
	70-74 anos	3	20,0	20,0	80,0
	75-79 anos	2	13,3	13,3	93,3
	80-84 anos	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tabela 36: Descrição da idade do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré

		Género			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Feminino	1	6,7	6,7	6,7
	Masculino	14	93,3	93,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tabela 37: Descrição do género do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré

		Estado Civil			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Solteiro	2	13,3	13,3	13,3

Casado	8	53,3	53,3	66,7
Separado	3	20,0	20,0	86,7
Divorciado	1	6,7	6,7	93,3
Viúvo	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Tabela 38: Descrição do estado civil do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sabe ler e escrever	1	6,7	6,7	6,7
1º Ciclo do Ensino Básico	10	66,7	66,7	73,3
2º Ciclo do Ensino Básico	2	13,3	13,3	86,7
3º Ciclo do Ensino Básico	1	6,7	6,7	93,3
Ensino Secundário	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Tabela 39: Descrição das habilitações literárias do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid carro	10	66,7	66,7	66,7
Bicicleta	3	20,0	20,0	86,7
Mota	2	13,3	13,3	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Tabela 40: Descrição do modo de deslocação para o PG do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Distância da Residência ao PG	15	2,0	20,0	6,933	6,2389
Valid N (listwise)	15				

Tabela 41: Estatística descritiva da distância da residência ao PG do do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré

Actividades de tempos livres

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Desporto	5	12,2	12,2	12,2
Ver TV	5	12,2	12,2	24,4
Passear	4	9,8	9,8	34,1
Jogos	14	34,1	34,1	68,3
Pesca	5	12,2	12,2	80,5
Informática	1	2,4	2,4	82,9
Tarefas Domésticas	2	4,9	4,9	87,8
Costura	1	2,4	2,4	90,2
Tomar conta dos netos	1	2,4	2,4	92,7
Agricultura	1	2,4	2,4	95,1
Pombos Correios	1	2,4	2,4	97,6
Ler	1	2,4	2,4	100,0
Total	41	100,0	100,0	

Tabela 42: Descrição das actividades de tempos livres do grupo de não utilizadores da Gafanha da Nazaré

Dados provenientes da observação

- Utilizadores do PG de Cacia

Faixa Etária

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Criança	19	55,9	55,9	55,9
Jovem	3	8,8	8,8	64,7
Adulto	10	29,4	29,4	94,1
Idoso	2	5,9	5,9	100,0
Total	34	100,0	100,0	

Tabela 43: Descrição da faixa etária dos utilizadores observados no PG dos utilizadores de Cacia

Género

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Feminino	15	44,1	44,1	44,1
Masculino	19	55,9	55,9	100,0
Total	34	100,0	100,0	

Tabela 44: Descrição do género dos utilizadores observados no PG dos utilizadores de Cacia

Equipamento 1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Cavalo	3	8,8	8,8	8,8
Esqui	9	26,5	26,5	35,3
Remo	4	11,8	11,8	47,1
Surf	7	20,6	20,6	67,6
Patins	1	2,9	2,9	70,6
Elevador	5	14,7	14,7	85,3
Jogo de Cintura	3	8,8	8,8	94,1
Leme	1	2,9	2,9	97,1
Banco de Abdominais	1	2,9	2,9	100,0
Total	34	100,0	100,0	

Tabela 45: Descrição do 1º equipamento utilizado pelos sujeitos observados no PG dos utilizadores de Cacia

Equipamento 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nenhum	15	44,1	44,1	44,1
	Balança	4	11,8	11,8	55,9
	Cavalo	1	2,9	2,9	58,8
	Esqui	1	2,9	2,9	61,8
	Remo	1	2,9	2,9	64,7
	Surf	4	11,8	11,8	76,5
	Patins	3	8,8	8,8	85,3
	Elevador	4	11,8	11,8	97,1
	Jogo de Cintura	1	2,9	2,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

Tabela 46: Descrição do 2º equipamento utilizado pelos sujeitos observados no PG dos utilizadores de Cacia

Equipamento 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nenhum	22	64,7	64,7	64,7
	Balança	2	5,9	5,9	70,6
	Esqui	1	2,9	2,9	73,5
	Remo	1	2,9	2,9	76,5
	Surf	4	11,8	11,8	88,2
	Patins	2	5,9	5,9	94,1
	Leme	1	2,9	2,9	97,1
	Barras de Flexões	1	2,9	2,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

Tabela 47: Descrição do 3º equipamento utilizado pelos sujeitos observados no PG dos utilizadores de Cacia

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tempo de actividade	34	1	30	8,56	7,435
Valid N (listwise)	34				

Tabela 48: Estatística descritiva do tempo de actividade no PG dos utilizadores observados no PG dos utilizadores de Cacia

- **Utilizadores do PG da Gafanha da Nazaré**

		Faixa Etária			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Criança	38	40,0	40,0	40,0
	Jovem	10	10,5	10,5	50,5
	Adulto	41	43,2	43,2	93,7
	Idoso	6	6,3	6,3	100,0
	Total	95	100,0	100,0	

Tabela 49: Descrição da faixa etária dos utilizadores observados no PG dos utilizadores da Gafanha da Nazaré

		Género			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Feminino	54	56,8	56,8	56,8
	Masculino	41	43,2	43,2	100,0
	Total	95	100,0	100,0	

Tabela 50: Descrição do género dos utilizadores observados no PG dos utilizadores da Gafanha da Nazaré

		Equipamento 1			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Surf	30	31,6	31,6	31,6
	Remo	9	9,5	9,5	41,1
	Esqui	17	17,9	17,9	58,9
	Cavalo	7	7,4	7,4	66,3
	Balança	16	16,8	16,8	83,2
	Twist Stepper – Cintura	4	4,2	4,2	87,4
	Twist Stepper – Pés	12	12,6	12,6	100,0
	Total	95	100,0	100,0	

Tabela 51: Descrição do 1º equipamento utilizado pelos sujeitos observados no PG dos utilizadores da Gafanha da Nazaré

Equipamento 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nenhum	13	13,7	13,7	13,7
	Surf	8	8,4	8,4	22,1
	Remo	5	5,3	5,3	27,4
	Esqui	19	20,0	20,0	47,4
	Cavalo	8	8,4	8,4	55,8
	Balança	19	20,0	20,0	75,8
	Twist Stepper - Cintura	7	7,4	7,4	83,2
	Twist Stepper - Pés	16	16,8	16,8	100,0
	Total	95	100,0	100,0	

Tabela 52: Descrição do 2º equipamento utilizado pelos sujeitos observados no PG dos utilizadores da Gafanha da Nazaré

Equipamento 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nenhum	24	25,3	25,3	25,3
	Surf	17	17,9	17,9	43,2
	Remo	11	11,6	11,6	54,7
	Esqui	6	6,3	6,3	61,1
	Cavalo	9	9,5	9,5	70,5
	Balança	13	13,7	13,7	84,2
	Twist Stepper – Cintura	7	7,4	7,4	91,6
	Twist Stepper – Pés	8	8,4	8,4	100,0
	Total	95	100,0	100,0	

Tabela 53: Descrição do 3º equipamento utilizado pelos sujeitos observados no PG dos utilizadores da Gafanha da Nazaré

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tempo de actividade	95	1	30	7,41	5,987
Valid N (listwise)	95				

Tabela 54: Estatística descritiva do tempo de actividade no PG dos utilizadores observados na Gafanha da Nazaré