

CONSTRUÇÃO DE UMA CARTILHA SOBRE ESPAÇOS PÚBLICOS URBANOS PARA ATIVIDADE FÍSICA EM FORTALEZA-CEARÁ

¹ Cláudia Maria da Silva Vieira; ² Eryck Kauã Rodrigues de Araújo; ³ Larissa Fortunato Araujo; ⁴ Soraia Pinheiro Machado.

¹ Pós-graduanda em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual do Ceará – UECE; ² Graduando em Medicina pela Universidade Estadual do Piauí - UESPI; ³ Docente da Universidade Federal do Ceará - UFC; ⁴ Docente da Universidade Estadual do Ceará - UECE.

Área temática: Inovações em Saúde Coletiva

Modalidade: Comunicação Oral Online

E-mail dos autores: claudiam.vieira@aluno.uece.br¹; eryckkaua22@gmail.com²; larissafortunatoaraujo@gmail.com³; soraia.machado@uece.br⁴

RESUMO

INTRODUÇÃO: As Cartilhas vêm sendo amplamente usadas em ações educativas em saúde, e mais recentemente, os podcasts têm ganhando espaço na troca de informações na área, incluindo a atividade física. **OBJETIVO:** Esta pesquisa objetivou construir uma cartilha sobre espaços públicos urbanos para atividade física na cidade de Fortaleza Ceará. **MÉTODOS:** A Cartilha é oriunda da Tese de Doutorado em construção: “espaços públicos urbanos, atividade física e indicadores antropométricos e metabólicos em adultos atendidos na Atenção Primária”, e traz em seu conteúdo, os espaços e estruturas para atividade física mapeados nas três Unidades de Atenção Primária à Saúde incluídas no estudo: José Paracampo, Santa Liduína e Rigoberto Romero. **RESULTADOS:** No primeiro estágio foi elaborada uma Cartilha em pdf direcionada aos gestores e Agentes Comunitários de Saúde e/ou de Endemias. No segundo estágio o referido conteúdo será transportado para podcast e disponibilizado, além destes, também para os usuários das três UAPS. **CONCLUSÃO:** O conteúdo presente na Cartilha será relevante para orientar ações no âmbito da atividade física nas três UAPS mapeadas, mas também ser utilizada como modelo para a Atenção Primária de Fortaleza como um todo, além de instrumentalizar a comunidade sobre a atividade física em ambientes urbanos.

Palavras-chave: Comunicação em saúde, Webcast, Atividade física.

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é um elemento essencial de promoção do bem-estar físico e mental, atuando como coadjuvante na redução da carga de doenças crônicas não transmissíveis, impactando na diminuição da mortalidade (Dhuli *et al.* 2022).

Com base nessa premissa, órgãos internacionais como, Organização Mundial da Saúde (Bull *et al.* 2020), Colégio Americano de Medicina do Esporte (Garber *et al.* 2011), Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC, 2020) preconizam a prática de atividade física como componente essencial na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas.

No entanto, as prevalências de inatividade física permanecem elevadas em todo o mundo e, estudos têm apontado aspectos do ambiente urbano como barreira para a prática (Pedersen *et al.* 2022). Frente ao cenário, a Organização Mundial da Saúde definiu metas para o aumento da atividade física até 2030 (OMS, 2018). No referido relatório, a OMS estabelece 15% no incremento da atividade física e estabelece dentre as ações e estratégias para o seu alcance, a estruturação de ambientes urbanos adequados e seguros, a implementação de programas de atividade física para a comunidade, bem como, campanhas educativas como reforço na comunicação, conscientização, valorização e melhoria das práticas (OMS, 2018).

As cartilhas e podcasts são instrumentos práticos e viáveis como tecnologias informativas no âmbito das práticas em saúde (Ximenes *et al.* 2019; Pinheiro *et al.* 2024). Frente ao exposto, esta pesquisa objetivou construir uma Cartilha sobre espaços públicos urbanos para atividade física na cidade de Fortaleza Ceará.

2 MÉTODO

A Cartilha trata-se de um dos produtos oriundos da Tese de Doutorado em construção, cujo título foi definido como, “espaços públicos urbanos, atividade física e indicadores antropométricos e metabólicos em adultos atendidos na Atenção Primária”, a qual teve como objetivo geral, analisar a distribuição e a qualidade estrutural de espaços públicos e sua associação com nível de atividade física, indicadores antropométricos e metabólicos em adultos atendidos em Unidades de Atenção Primária à Saúde de Fortaleza (UAPS).

Foram incluídas no estudo, três Unidades de Atenção Primária à Saúde: José Paracampas, Santa Liduína e Rigoberto Romero. A localização dos espaços abrangeu um inquérito preliminar com os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) e/ou de Endemias (ACE), e, a confirmação das informações obtidas por meio do Google Earth. A avaliação *in loco* dos espaços para atividade física

incluiu: localização, tipo, presença e qualidade de estruturas para atividade física, serviços disponíveis para o usuário, indícios de incivildades e acessibilidade. Utilizou-se como instrumento na avaliação, o *Physical Activity Resource Assessment Instrument* (PARA), desenvolvido por Lee *et al.* (2005), traduzido e validado para o contexto brasileiro por Hino *et al.* (2019).

Após auditados os espaços públicos por área, elaborou-se a Cartilha em sua versão pdf (imagem 1), sendo esta versão direcionada aos gestores e ACS/ACE das UAPS. Num segundo momento, o conteúdo da Cartilha será convertido em podcast e disponibilizada, além de gestores e ACS/ACE, também para a comunidade usuária.



Imagem 1 – Cartilha espaços públicos para atividades físicas em Fortaleza-Ceará.

3 RESULTADOS

No primeiro momento (cartilha em pdf), a referida Cartilha foi elaborada com a finalidade de instrumentalizar o público alvo (Gestores das Unidades de Atenção Primária à Saúde, Gestores de Esportes e Lazer e demais profissionais de saúde da área da atividade física) acerca das possibilidades de prática de atividade física na cidade de Fortaleza, mais especificamente, nas áreas pesquisadas.

O intuito é que esta Cartilha sirva como ferramenta basilar na orientação e no incentivo à prática de atividade física em suas diversas possibilidades, bem como auxiliar na implantação de ações pontuais de lazer ativo no contexto urbano, como atividades de ruas.

No segundo momento (podcast), intenciona-se alcançar, além dos gestores e profissionais em saúde, também a população usuária de modo geral, disseminando as informações e conteúdos

contidos na Cartilha como tecnologia acessível e como estratégia mediadora na educação para a adoção de comportamentos saudáveis.

Dentre os conteúdos que integram a Cartilha, além de importantes informações sobre a prática de atividade física para a saúde e o bem-estar, foram englobados aspectos urbanos que impactam na atividade física, tais como: clima, arranjo das ruas, insegurança urbana, dificuldade de acesso a espaços para a prática.

A Cartilha também abrangeu algumas das estratégias contidas no Plano Global da AF da OMS para o aumento da AF em 15% até 2030, tais como: Criar sociedades ativas; criar ambientes ativos; criar pessoas ativas e criar sistemas ativos. Contudo, o foco principal foi elaborar uma planilha contendo todos os espaços mapeados nas três áreas de abrangência das UAPS e as respectivas estruturas para atividade física presentes em cada espaço, como no exemplo disposto no quadro 1.

Tipo de Espaço	Estrutura para Atividade Física
Ciclovía Av. Bezerra de Meneses	Ciclovía Estação bike
Pracinha da Estação Av. José Jatahy	Academia da Saúde Parquinho infantil Calçado para caminhada/corrida no entorno
Praça Manuel Rodrigues	Estação de exercício Parquinho infantil
Areninha do Tigrão	Campo futebol grama sintética Academia da Saúde Calçada para caminhada/corrida no entorno Mesas xadrez e jogos de tabuleiro
Canteiro - Av. Jovita Feitosa/Rua Prof. João Bosco	Canteiro

Quadro 1-Espaços mapeados na área de abrangência da UAP Santa Liduína, Fortaleza, Ceará.

4 DISCUSSÃO

Existem diversas tecnologias e estratégias úteis para fomentar a comunicação em saúde. Tais estratégias possibilitam a rápida e mais eficaz troca de informações que são importantes nas práticas de saúde e podem ser direcionadas de gestor a gestor, entre os diversos níveis de profissionais de saúde, e ou, entre estes e a comunidade (Bender *et al.* 2024).

A elaboração de Cartilhas tem sido uma das técnicas utilizadas em processos voltados para a educação em saúde, visto ao seu baixo custo e efetividade na apreensão e utilização das informações/orientações, uma vez que, se trata de um tipo de material didático, construído em linguagem simples e bastante ilustrado, tornando-o mais atrativo e informativo (Ximenes *et al.* 2029).

Tanto é verdade, que a OMS lançou o Plano Global da Atividade Física em material semelhante a uma cartilha (OMS, 2028).

O podcast é uma ferramenta que vem sendo muito utilizada no âmbito das ações educativas em saúde. Trata-se de uma tecnologia atrativa e fácil acesso, visto que pode ser acessível por qualquer pessoa de posse de smartphones ou tecnologias móveis (Amador *et al.* 2024). Além disso, permite a informação chegar mais facilmente a maior número de pessoas, incluindo as não letradas.

O ambiente digital tornou-se um importante meio facilitador na interação e a comunicação sobre práticas em saúde, incluindo-se a atividade física, e teve seu uso incrementado, especialmente, desde o início da pandemia da Covid-19 (Pinheiro *et al.* 2024).

5 CONCLUSÃO

A Cartilha é um instrumento de cunho educativo/informativo muito prático e eficaz no âmbito de troca de informações em saúde que pode auxiliar os gestores no planejamento de ações estratégicas em saúde. Sua utilização é de grande utilidade na orientação dos profissionais de saúde em suas práticas, e também é um importante instrumento de comunicação entre os profissionais e os usuários.

Assim, entendemos se tratar de um significativo instrumento de educação em saúde, especialmente, porque será disponibilizado nas versões pdf e podcast, alcançando um número significativo de pessoas, profissionais de saúde, gestores e usuários da Atenção Primária à Saúde, portanto, um valioso elemento de promoção de saúde no âmbito coletivo.

Tratando-se especificamente desta Cartilha, além das informações sobre atividade física e saúde e como o ambiente urbano pode impactar na sua prática, nela constam os espaços mapeados com as respectivas estruturas para atividade física presentes nas três áreas de abrangência estudadas. O conteúdo tratado na referida Cartilha será relevante para orientar ações no âmbito da atividade física nas três UAPS mapeadas, mas também podem servir de base para a Atenção Primária de Fortaleza como um todo, além de instrumentalizar a comunidade sobre a atividade física em ambientes urbanos.

REFERÊNCIAS

- AMADOR, Fabiola Leticia Damascena et al. Uso de podcasts para educação em saúde: uma revisão de escopo. *Rev Bras Enferm.*, v. 77, n. 1: e20230096, 2024.
- BENDER, Janaína Duarte *et al.* O uso de tecnologias de informação e comunicação em saúde na Atenção Primária à Saúde no Brasil, de 2014 a 2018. *Cien Saude Colet*, v. 29:e19882022, 2024.

CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. *Health Benefits of Physical Activity for Adults*, 2020.

DHULI, Kristjana *et al.* Physical activity for health. *J Prev Med Hyg*, v. 63, (suppl. 3):e150-e159, 2022.

GARBER, Carol Ewing *et al.* Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 43, n. 7:1334-1359, July 2011.

HINO, A. A. Ferreira *et al.* Acessibilidade a espaços públicos de lazer e atividade física em adultos de Curitiba, Paraná, Brasil. *Cad. Saúde Pública*, v. 35, n. 12:e00020719, 2019.

LEE, Rebecca E. *et al.* The Physical Activity Resource Assessment (PARA) instrument: Evaluating features, amenities and incivilities of physical activity resources in urban neighborhoods. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 2:13, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030*, 2018.

PEDERSEN, Marlene Rosager Lund *et al.* Motives and Barriers Related to Physical Activity within Different Types of Built Environments: Implications for Health Promotion. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19:9000, 2022.

PINHEIRO, Ingrid Kelly Alves dos Santos *et al.* O uso das mídias digitais como ferramenta de divulgação científica sobre atividade física e saúde. *Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde*, v. 29:e0331, 2024.

XIMENES, Maria Aline Moreira, *et al.* Construção e validação de conteúdo de cartilha educativa para prevenção de quedas no hospital. *Acta Paul Enferm.*, v. 32, n. 4:433-41, 2019.