

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO - UNIRIO
MAYARA DE OLIVEIRA CORRÊA

PARQUES URBANOS: Um Caminho Saudável para a População

RIO DE JANEIRO

2019

MAYARA DE OLIVEIRA CORRÊA

PARQUES URBANOS: Um Caminho Saudável para a População

Dissertação apresentada à Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro como exigência parcial para obtenção do título de Mestrado em Ecoturismo e Conservação Ambiental.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Maria Amália

RIO DE JANEIRO

2019

PARQUES URBANOS: Um Caminho Saudável para a População

Dissertação apresentada à Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro como exigência parcial para obtenção do título de Mestrado em Ecoturismo e Conservação Ambiental.

Aprovada em ____/____/____

BANCA EXAMINADORA - QUALIFICAÇÃO

Prof^a. Dr^a. Maria Amália (orientadora)

Prof^a. Dr^a. Camila Moraes

Prof^a. Dr^a. Ana Patrícia

PARQUES URBANOS: Um Caminho Saudável para a População

RESUMO

Este trabalho entende que os parques urbanos são potencialmente atrativos turísticos que podem ser usufruídos por toda população na busca por qualidade de vida. Ao passo que a tecnologia avança, as doenças ligadas à inatividade física se multiplicam. A população está cada vez mais sedentária, o que implica em alto custo com assistência médica, perda de produtividade e influencia na taxa de mortalidade. Com a vida corrida, a busca incessante por qualidade de vida e saúde não são tarefa fácil. A sociedade esbarra em cinco aspectos principais ligados aos hábitos do cotidiano – Pentáculo do Bem Estar (NAHAS et al., 2000): relacionamento social, controle do estresse, comportamento preventivo, nutrição e atividade física. Na caminhada por uma vida mais saudável, os parques urbanos, grandes espaços verdes maiores que jardins e menores que florestas, localizados em áreas urbanizadas, são ótimas oportunidades para o relaxamento, recreação e lazer de seus visitantes. Também estão, muitas vezes, ligados ao exercício físico e a prática de atividades esportivas. A paisagem verde, incluindo a fauna e a flora, podem despertar no visitante sensações únicas, que interagem com os aspectos do pentáculo do bem estar, representando motivação e potencial para mudança de hábitos. O uso de parques urbanos na busca por qualidade de vida é uma chance de reconectar a sociedade e a natureza. O objetivo deste trabalho é criar um instrumento que permita o levantamento das potencialidades dos parques urbanos, identificando as possibilidades de uso dos mesmos que contribuam na busca por melhor qualidade de vida. Através dos inventários de oferta turística disponibilizados pelo Ministério do Turismo, um novo instrumento de inventariação foi criado, levando em conta aspectos relevantes na análise e levantamento de dados. A partir deste instrumento, um estudo de casos foi feito no Parque do Flamengo, com auxílio do Instituto Lotta, levantando questões importantes acerca da história, estrutura física e geográfica e aspectos sociais. Para complementar a pesquisa, outro instrumento de coleta de dados foi criado, para entender questões importante sobre o estilo de vida e a relação com natureza da população carioca. Considerando que não há estudos que relacionem parques urbanos e qualidade de vida, nessa perspectiva de melhora na saúde da população através do uso turístico e de lazer dos parques, o trabalho tem relevância acadêmica e traz contribuições práticas para a área do turismo.

Palavras Chaves: Parques Urbanos; Atrativo Turístico; Qualidade de Vida; Saúde; Atividade Física.

URBAN PARKS: A Healthy Walk for the Population

ABSTRACT

This work understands that urban parks are potentially attractive tourist that can be enjoyed by all population in the quest for quality of life. As technology advances, diseases linked to physical inactivity multiply. The population is becoming more and more sedentary, which implies a high cost with medical assistance, loss of productivity and influence on the mortality rate. With life running, the incessant quest for quality of life and health are no easy task. The society confronts five main aspects related to daily habits - Pentacle of Well Being (NAHAS et al., 2000): social relationship, stress management, preventive behavior, nutrition and physical activity. In the walk for a healthier life, urban parks, large green spaces larger than gardens and smaller than forests, located in urbanized areas, are great opportunities for the relaxation, recreation and leisure of its visitors. They are also often linked to physical exercise and the practice of sports activities. The green landscape, including fauna and flora, can awaken in the visitor unique sensations that interact with aspects of the pentacle of well being, representing motivation and potential for changing habits. The use of urban parks in the quest for quality of life is a chance to reconnect society and nature. The objective of this work is to create an instrument that allows the survey of the potentialities of urban parks, identifying the possibilities of using them that contribute to the quest for a better quality of life. Through the tourist supply inventories provided by the Ministry of Tourism, a new inventory instrument was created, taking into account relevant aspects in the analysis and data collection. From this instrument, a case study was done in the Flamengo Park, with the assistance of the Lotta Institute, raising important questions about history, physical and geographic structure and social aspects. To complement the research, another instrument of data collection was created, to understand important questions about the lifestyle and relationship with nature of the population of Rio de Janeiro. Considering that there are no studies that relate urban parks and quality of life, in this perspective of improvement in the health of the population through the tourist and leisure use of parks, the work has academic relevance and brings practical contributions to the tourism area.

Keywords: Urban Parks; Tourist Attraction; Quality of Life; Health; Physical Activity.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
1.1. Objetivos.....	10
1.2. Limitações da Pesquisa.....	11
1.3. Justificativa.....	11
1.4. Metodologia.....	13
1.4.1. <i>Fundamentos Paradigmáticos.....</i>	<i>13</i>
1.4.2. <i>Procedimentos Metodológicos.....</i>	<i>14</i>
1.4.3. <i>Ética.....</i>	<i>16</i>
2. SAÚDE.....	17
2.1. Qualidade de Vida.....	18
2.2. Estilo de Vida.....	19
2.3. Bem Estar.....	20
2.3.1. <i>Nutrição.....</i>	<i>22</i>
2.3.2. <i>Controle do Estresse.....</i>	<i>22</i>
2.3.3. <i>Atividade Física e Sedentarismo.....</i>	<i>22</i>
2.3.4. <i>Comportamento Preventivo.....</i>	<i>24</i>
2.3.5. <i>Relacionamento Social.....</i>	<i>24</i>
2.4. Felicidade.....	24
3. PARQUES URBANOS.....	26
3.1. Relação entre Parques e Sociedade.....	27
3.2. Parques Urbanos Cariocas.....	30
3.2.1. <i>Bosque da Barra.....</i>	<i>32</i>
3.2.2. <i>Bosque da Freguesia.....</i>	<i>33</i>
3.2.3. <i>Campo de Santana.....</i>	<i>34</i>
3.2.4. <i>Campo de São Cristovão.....</i>	<i>35</i>
3.2.5. <i>Jardim Zoológico (Rio Zoo).....</i>	<i>35</i>
3.2.6. <i>Parque Ari Barroso.....</i>	<i>36</i>
3.2.7. <i>Parque Brigadeiro Eduardo Gomes (Aterro do Flamengo).....</i>	<i>37</i>
3.2.8. <i>Parque Corredor Esportivo (Ilha do Governador).....</i>	<i>38</i>
3.2.9. <i>Parque da Cidade.....</i>	<i>39</i>
3.2.10. <i>Parque Darke de Mattos.....</i>	<i>39</i>
3.2.11. <i>Parque de Madureira.....</i>	<i>40</i>

3.2.12. Parque Chico Mendes.....	40
3.2.13. Parque Ecológico da Prainha.....	41
3.2.14. Parque Eduardo Guinle.....	42
3.2.15. Parque Esportivo da Maré.....	43
3.2.16. Parque Fazenda do Viegas.....	43
3.2.17. Parque Garota de Ipanema.....	44
3.2.18. Parque Henrique Lage.....	44
3.2.19. Parque Machado de Assis.....	45
3.2.20. Parque Marcelo de Ipanema.....	46
3.2.21. Parque da Serra da Misericórdia.....	46
3.2.22. Parque Orlando Leite.....	47
3.2.23. Parque Penhasco Dois Irmãos.....	47
3.2.24. Parque Pinto Telles.....	48
3.2.25. Parque Poeta Manoel Bandeira.....	49
3.2.26. Parque Recanto do Trovador.....	49
3.2.27. Parque Serra do Mendanha.....	50
3.2.28. Parque Tom Jobim.....	50
3.2.29. Parque Vila Kennedy.....	50
3.2.30. Parque Yitzhak Rabin.....	51
3.2.31. Passeio Público.....	51
3.2.32. Parque Ecológico de Marapendi.....	52
3.2.33. Quinta da Boa Vista.....	53
3.3. Parques do Flamengo.....	54
3.3.1. História do Parque e de Lotta.....	54
3.3.2. Inventário da Oferta Turística.....	57
3.3.3. Inventário do Parque do Flamengo.....	57
4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS.....	63
4.1. Apresentação de Dados.....	64
4.2. Discussão de Dados.....	66
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	67
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
ANEXO A – INVENTÁRIO ELABORADO PARA PARQUES URBANOS	
ANEXO B – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	
ANEXO C – RESULTADOS DA COLETA DE DADOS	

1.INTRODUÇÃO

A saúde lidera a pirâmide de prioridade das pessoas. A sociedade atual, sob acelerado avanço científico e tecnológico, além da atração por inovação, foi fortemente impactada no processo de desenvolvimento. A saúde em especial, por tratar de corpos biológicos com temporizador de vida, seres humanos que se relacionam entre si e com a natureza. O mundo contemporâneo e globalizado traz, permanentemente, novas ameaças, riscos e sinais de vulnerabilidade, como, por exemplo, as pandemias (LORENZETTI et. al., 2012).

Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS (2018), em todo o mundo, 20% dos adultos e 80% dos adolescentes não praticam exercícios com frequência e intensidade adequadas para sua faixa etária, propiciando o cenário de sedentarismo, que pode agravar riscos de doenças crônicas não transmissíveis.

No contexto global, o Brasil se encontra no grupo de países onde há maior ociosidade, superando nações como os Estados Unidos (40%) e Reino Unido (36%) (BBC, 2018). E ainda, é o país com maior índice de sedentarismo na América Latina, 47% da população (PORTAL EBC).

Tendo em vista este problema de saúde pública mundial, a OMS lançou um novo plano – “Let’s Be Active” / “Vamos Ser Ativos” - para aumentar a prática de atividades físicas até 2030, assegurando à necessidade emergencial de modificar o estilo de vida sedentário e de praticar atividade física regularmente, de modo a melhorar a qualidade de vida de pessoas, hoje, sedentárias.

Além da regularidade na prática de atividade física, comportamento preventivo, controle do estresse, nutrição e relacionamento social são também fundamentais para um estilo de vida saudável (NAHAS et.al., 2000). Embora a importância do tema, em geral, falta a população conhecimento sobre saúde pública e como equilibrar os hábitos saudáveis para melhorar o quadro mundial.

Paralelamente, a população urbana foi proporcionalmente aumentando com o passar dos anos, enquanto a população rural foi diminuindo (IBGE, 2010). Nesse processo, a cidade do Rio de Janeiro apresenta atualmente 6.688.927 habitantes. No resultado do último censo (2010), foi divulgado que 100% da população carioca é urbana. Dados de 2017, revelam ainda, que a área de extensão territorial da cidade abrange 1.200,177 km² (IBGE, 2018).

Com o crescimento urbano acelerado, e todos os problemas relacionados à vida na cidade, incluindo trânsito, violência, poluição, excesso de asfalto, e estresse, tornou-se necessário pensar em estratégias para melhorar a qualidade de vida das populações urbanas. A proteção de espaços com características naturais, em busca de um aperfeiçoamento da qualidade ambiental e da vida da sociedade (MELO; LOPES; SAMPAIO, 2017) é uma das medidas mitigadoras frequentemente apontadas para amenizar as consequências negativas da urbanização.

Em 2010, o Parks Victoria na Austrália, sediou o primeiro Congresso Internacional com foco na relação entre parques e pessoas, intitulado Healthy Parks Healthy People (HPHP) – Parques Saudáveis, Pessoas Saudáveis. O evento reuniu 1.200 participantes de 37 nações para explorar diversas formas de contribuição da natureza e dos parques para a saúde e o bem-estar da sociedade. A filosofia deste movimento, hoje, global é incentivar os setores divergentes a se unirem para desenvolver comunidades mais saudáveis e encarar problemas enfrentados pelo nosso planeta (Healthy Parks Healthy People Central, 2018).

A manutenção de áreas verdes urbanas se justifica pelo potencial em propiciar qualidade ambiental a população, além de ser opção de lazer e recreação. Suas funções podem ter relação com a população nos aspectos: social, ecológico, estético e educativo (BARGOS; MATIAS, 2011). Neste contexto, os parques ganham foco enquanto áreas naturais e espaços livres essenciais para a vida urbana moderna da cidade e seus habitantes.

Nos anos 2000, através da Lei no 9.985, de 18 de julho, institucionalizou-se, de forma mais efetiva, o Sistema Nacional de Unidades de Conservação, regulamentando o artigo 225 da Constituição Federal. De acordo com esta lei, o parque nacional, de posse e domínio público, criado mediante ato do poder público, tem o objetivo de preservar a natureza, permitindo apenas o uso indireto dos seus recursos naturais, pois integra o grupo das Unidades de Proteção Integral (GOMES, 2014). Nesta pesquisa o termo parque urbano deve ser entendido como área verde natural localizada em área urbana, com funções diversas que vão desde embelezamento paisagístico e colaboração ambiental até finalidade social e de lazer.

A busca por ambientes naturais e o ritmo acelerado da vida levada na cidade é uma relação que vem sendo tratada em diversos artigos e pesquisas científicas. Os parques passaram a ser considerados lugares voltados ao cuidado físico e psicológico do cidadão

e da melhoria ambiental da cidade. Por suas características físicas e sociais, são considerados apropriados para a prática de atividade física ao ar livre e recreação, que contribui na redução do sedentarismo e promoção da saúde e bem-estar, além da melhora de condicionamento físico (SZEREMETA, 2013).

A *Citty Parks Alliance*, uma organização americana dedicada a estudar, implantar e gerir parques urbanos, une e atende uma rede de atores (comunidade, empresários, governo), corrobora com essa relação benéfica entre parques e sociedade. Em sua base de dados apontam o valor da saúde pública inerente, além de aspectos ligados a economia, meio ambiente, educação e comunidade. Eles concluem informando: “um estilo de vida ativo reduz o estresse e a obesidade, e pode até diminuir os riscos de doenças cardíacas e diabetes - tornando o caso dos grandes espaços abertos uma porta de entrada para uma saúde melhor”.

A Organização das Nações Unidas – ONU, compartilha de similar entendimento e, em sua agenda 2030, estabelece como um dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: “assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades”. Sendo esse um dos dezessete objetivos previstos para a transformação mundial, pode-se entender a relação entre natureza e sociedade como potencial, inclusive em termos de saúde pública.

Esta pesquisa entende que os parques urbanos são áreas com potencial atrativo, que propiciam para a população em geral diversas possibilidades de uso. A utilização desses espaço com atividades variadas pode contribuir na busca por melhor qualidade de vida da população.

1.1. Objetivo

Neste contexto, este trabalho tem como objetivo geral criar um instrumento que permita levantar as potencialidades dos parques urbanos, identificando as possibilidades de uso e contribuições na busca por melhor qualidade de vida da população.

Como objetivos específicos temos:

- Analisar, através de questionário, a relação entre estilo de vida e qualidade de vida.

- Investigar, através de inventário, as possibilidades de uso de um parque urbano específico como modelo.
- Relacionar as potencialidades dos parques urbanos e as demandas sociais.

As principais questões a serem respondidas ao longo deste trabalho são:

- Quais são os parques urbanos cariocas?
- Onde estão localizados na cidade do Rio de Janeiro?
- Quais atividades podem ser desenvolvidas dentro desses espaços?

1.2. Limitações da Pesquisa

O estudo apresenta algumas limitações, que incluem não aprofundar a fala sobre outros parques urbanos que não os localizados na cidade do Rio de Janeiro, não focar em outras áreas verdes como jardins por exemplo, e não analisar a gestão dos parques urbanos e novas possibilidades de parcerias, como a parceria público privada.

A importância ambiental dos parques urbanos e o histórico de criação dos mesmos também não é ponto focal da pesquisa. Além disso, o estudo se reduz a analisar potencialidades e possibilidades de uso de parques urbanos em busca de melhorias na qualidade de vida social. Aspectos relacionados a fracassos, ou casos de insucesso não serão detalhados nessa pesquisa.

1.3. Justificativa

Esse trabalho se justifica pelo desejo de reconectar sociedade e natureza, através da melhora do bem estar individual, que influencia diretamente na saúde e qualidade de vida da população. Essa busca por bem estar pode ser associada a diversos aspectos, e muitos podem ser potencialmente desenvolvidos em parques urbanos.

Há diversas atividades possíveis de serem realizadas nestes locais e nesta pesquisa o leitor pode ter acesso a localização dos mesmos, além das opções de atividades. A quantidade de parques urbanos na cidade do Rio de Janeiro é grande, ao todo são trinta e três, o que possibilita um caminho saudável para a população na busca por qualidade de vida.

Na Agenda 2030, a Organização das Nações Unidas – ONU, traçou os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável – ODS, são aspectos que a organização considera como importantes para a transformação mundial. Um dos objetivos estipulados versa sobre saúde e bem-estar da população. Trata sobre assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

Em consonância com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU, o Ministério de Meio Ambiente - MMA, por meio das Conferências Nacionais, tem discutido sobre a formulação e implementação de políticas públicas. Disseminar conhecimento e apresentar discussões de temas relevantes para a sociedade aponta para o avanço da política ambiental brasileira, o que fortalece esta discussão.

Os parques urbanos representam um espaço plural, no sentido de abarcar todos os públicos, e ainda apresentam um diferencial, por estar em contato com a natureza, que tem em suas características ambientais ótimos ingredientes para promoção da saúde. Eles se apresentam como espaços racionalmente planejados de resistência a um modelo predatório de desenvolvimento, e como espaços onde novas formas de sociabilidade e integração sociedade-natureza podem ser recriadas (FERNANDEZ, 2011).

As áreas verdes materializadas em parques urbanos assumem papéis distintos para cada indivíduo, pois cada cidadão possui sua própria percepção e se relaciona afetivamente de forma diferente com tais espaços (MELO et.al., 2017). O que o parque significa para um indivíduo, pode não significar para outro, levando em conta a função que esse parque tem pra esta pessoa e a conexão que a mesma faz com ele.

Os parques apresentam diversas funções: social - ligada ao lazer e a saúde pública; estética – diversificação da paisagem e embelezamento da cidade; ecológica – relacionado ao clima, ar, água e vegetação; educativa – educação ambiental e possibilidades de cidadania; e psicológica – relaxamento e melhoria do estresse (BARGOS; MATIAS, 2011).

Outro ponto importante a ser destacado é a saúde pública. O mundo vem enfrentando problemas sérios com o sedentarismo. Cada vez mais pessoas se tornam inativas fisicamente, o que representa custos altíssimos com assistência médica, perda de produtividade e até mortalidade.

A Organização Mundial da Saúde – OMS, apresenta diversas pesquisas e dados que confirmam e apontam para a urgência do caso. A atividade física surge então como

possibilidade de enfrentamento do problema. Uma possibilidade acessível e real, que pode evitar doenças que matam cada vez mais pessoas.

A população vive em busca por melhor qualidade de vida e saúde. Seus hábitos do cotidiano influenciam diretamente nesse objetivo. Os parques urbanos podem ser potencialmente um mecanismo de motivação no equilíbrio do estilo de vida e portanto ajudar na evolução do quadro. São espaços acessíveis, públicos e repletos de beleza, com diversas possibilidades de atividades a serem realizadas.

Dentro dessa perspectiva, foi feito um levantamento a partir do ‘catálogo de teses e dissertações’ da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES, para entender em que estado se encontra a exploração do assunto, método igualmente utilizado por Silva (2012). Foi encontrado um total de zero estudos (entre dissertações de mestrado e doutorado nos último cinco anos) quando pesquisados os binômios: ‘turismo - atividade física’; ‘parques – saúde’; ‘parques – atividade física’; ‘parques – sedentarismo’. Quando pesquisado o binômio ‘turismo – parques’ foram encontrados dois estudos, sendo um sobre a experiência turística em um parque específico (ANDRADE, 2014) e outro sobre um parque específico como destino turístico (TREVISAN, 2018). Por último foi pesquisado o binômio ‘turismo – saúde’ e encontrados três trabalhos versando sobre o tema, em todos a questão da saúde pública é tratada no contexto da relação da ação turística e doenças proliferadas (SILVA, 2018; UGOSKI, 2018; e FILHO, 2016). Logo, a temática proposta nesta pesquisa não é abordada no contexto acadêmico, permitindo exploração do assunto para melhor entendimento da questão.

1.4. Metodologia

1.4.1. Fundamentos Paradigmáticos

Com formação em Educação Física pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro e Turismo pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, a proposta deste estudo tem como base minha formação acadêmica, e as interferências de experiências vividas em parques urbanos durante minha trajetória. Em minhas graduações pesquisei sobre atividades de aventura, como alternativas de lazer e atividade física na cidade do Rio de Janeiro. A relação entre essas atividades pesquisadas, parques

urbanos e a saúde da população foi aos poucos moldando meu interesse em entender cada vez mais essa temática.

Nesta pesquisa dois paradigmas são levados em consideração. O primeiro, paradigma quantitativo-realista que conforme Santos Filho e Gamboa (1995) tem suas bases em Comte, Mill e Durkheim. Este paradigma busca construir ciências sociais reproduzindo os passos das ciências naturais, possibilitando o estudo da relação entre natureza e sociedade, levando em conta o dualismo epistemológico. Além de buscar o encontro de regularidades entre os dois fenômenos, abordando por exemplo, as potencialidades e possibilidades de uso através do levantamento de dados acerca da estrutura física e geográfica local.

Ao mesmo tempo, o segundo paradigma, interpretativo-idealista, que conforme Mello (2001) tendo como base Max Weber, soma as emoções, experiências vividas e interpretações. A base deste paradigma está na interpretação de uma dada realidade sociocultural, e não na quantificação dessa realidade. Assim é possível o entendimento do grau de relação entre população e parques urbanos, identificando possíveis contribuições no uso dos parques urbanos para qualidade de vida da sociedade.

1.4.2. Procedimento Metodológico

- Levantamento Bibliográfico: Revisão literária em livros, artigos acadêmicos e *webgrafias*, buscando a conceituação de tópicos relevantes para a pesquisa e ampliação do conhecimento, como: Parques Urbanos, Saúde, Bem Estar, Sedentarismo e Qualidade de Vida. Além de levantamento de dados atuais acerca da temática, divulgados por órgãos de referência no assunto, como Organização Mundial da Saúde - OMS, Organização das Nações Unidas - ONU, Ministério do Meio Ambiente - MMA, Fundação Parques e Jardins - FPJ, Secretaria de Meio Ambiente e Conservação - SMAC, entre outros.
- Coleta de Dados: Dois instrumentos de coleta de dados foram formulados. O primeiro foi criado para inventariação de parques urbanos, a partir de modelos de inventário da oferta turística disponibilizados pelo Ministério do Turismo. O instrumento em questão leva em conta aspectos importantes do contexto, como histórico do parque, estrutura física e geográfica, além de demandas sociais, como acessibilidade. O mesmo foi aplicado no Parque do Flamengo, com auxílio do

líder do Instituto Lotta. O instrumento permitiu o levantamento de dados importantes para análise da estrutura disponibilizada, e possibilidades de uso do parque. O segundo instrumento formulado foi um questionário, divulgado e realizado online, através da plataforma google drive – formulário. O questionário contou com 323 respondentes, dentre eles 275 moradores da cidade do Rio de Janeiro. Com perguntas abertas e fechadas acerca de característica individuais e relação com parques urbanos, a amostra respondeu 30 perguntas, sendo apenas 27 caso não fosse morador da cidade, divididas em 2 seções. Na segunda seção do instrumento, soma-se o questionário do Perfil do Estilo de Vida Individual – PEVI desenvolvido e aplicado por Nahas et. al. (2000), que tem por objetivo avaliar hábitos do cotidiano dentro de alguns aspectos macro. São ao todo cinco aspectos, que são representados pelas cinco pontas do Pentáculo do Bem-Estar. Os cinco componentes desenvolvidos contribuem para melhora na qualidade de vida, são eles: atividade física, comportamento preventivo, controle do estresse, relacionamento social e nutrição. O objetivo deste instrumento de coleta de dados é trazer conhecimento acerca do estilo de vida da sociedade, possibilitando a melhora dos hábitos individuais e por consequência, qualidade de vida e saúde da população.

- Análise de Dados: Em um primeiro momento através dos dados levantados acerca dos parques urbanos cariocas, foi construído um quadro para melhor visualização por parte do leitor das opções que temos na cidade. A partir da localização dos mesmos foi construído um mapa para orientação dos interessados. Com os dados obtidos a partir do instrumento de inventariação foi realizada a constatação da situação do Parque do Flamengo que consta no capítulo 3 deste trabalho, levando em conta aspectos diversos. Já no capítulo 4, questões do instrumento de coleta de dados sobre parques urbanos e hábitos dos respondentes são apresentadas e analisadas a partir do paradigma interpretativo, de forma a contextualizar a pesquisa no que diz respeito a realidade analisada.
- Produto Final: Instrumento de inventariação de parques urbanos, que permite o levantamento de dados acerca do local, bem como análise crítica de aspectos como histórico, estrutura física e geográfica e demandas sociais, como acessibilidade.

1.4.3. *Ética*

De modo a garantir que esta pesquisa fosse conduzida de acordo com os preceitos éticos definidos por Sinay (2008), os seguintes cuidados foram adotados:

- Ao longo do desenvolvimento deste trabalho levou-se em consideração a privacidade dos entrevistados.
- O instrumento de coleta de dados foi anexado a esta dissertação para garantir a possibilidade de réplica da pesquisa.
- Foram usados métodos cientificamente válidos, previamente utilizados, e portanto, testados.
- Todo processo de realização da pesquisa foi registrado para que outras pesquisas similares possam ser realizadas.
- O conteúdo deste estudo e os resultados encontrados e publicados derivados de outros autores foram apontados como tal, não havendo plágio na dissertação.

2. Saúde

O termo saúde por muito tempo foi entendido como ausência de doença, e ainda é visto por alguns desta maneira. Este conceito representa a dicotomia entre saudável e doente, ou seja, ou uma pessoa é totalmente saudável ou ele é totalmente doente. Essa avaliação está desatualizada, a tendência atual é considerar saúde em perspectiva holística, como uma condição humana com dimensões: física, social e psicológica (NAHAS et al., 2000).

Desafios relacionados à saúde são enfrentados pela população mundial, em diversos aspectos, como: surtos de doenças evitáveis por vacinação, taxas crescentes de obesidade e inatividade física, impactos na saúde da poluição ambiental e mudança climática (OMS). Em 2019 se inicia um novo plano estratégico, da Organização Mundial da Saúde, que visa enfrentar essas e outras ameaças. As metas estipuladas pela OMS são: garantir que mais pessoas se beneficiem do acesso à cobertura universal de saúde, mais pessoas estejam protegidas das emergências de saúde e mais pessoas desfrutem de melhor saúde e bem-estar.

2.1. Qualidade de Vida

Com variáveis complexas e complementares, o ser humano busca de forma incessante por saúde, caracterizada num contínuo, com polos negativos e positivos. É importante entender se a sociedade busca evitar a morte, prolongando o tempo de vida ou aproveitar mais a vida, fazendo do tempo vivido o melhor possível.

Nesse sentido de aproveitar mais a vida e não só evitar morrer, o termo qualidade de vida aparece de forma importante.

Trata de uma representação social criada a partir de parâmetros subjetivos (bem-estar, felicidade, amor, prazer, realização pessoal), e também objetivos, cujas referências são a satisfação das necessidades básicas e das necessidades criadas pelo grau de desenvolvimento econômico e social de determinada sociedade. (MINAYO, 2000)

Qualidade de vida, então, pode ser entendida como a condição em que vive o ser humano levando em conta aspectos individuais relacionados a tudo que permeia esta pessoa e é de alguma maneira importante para ela. Ou seja, a relação interpessoal, a

relação intrapessoal, o indivíduo com o trabalho, ele com a família, dinheiro, entre outras relações.

Muitos componentes da vida social que contribuem para uma vida com qualidade são também fundamentais para que indivíduos e populações alcancem um perfil elevado de saúde. Ou seja, há relação direta entre saúde e qualidade de vida (BUSS, 2000).

2.2. Estilo de Vida

O século XX foi marcado pela urbanização da sociedade e, ao longo destes 100 anos, inúmeras foram as transformações que ocorreram na produção, na distribuição, na troca, no consumo e nas relações sociais (DA SILVA, 2002). Os processos e dinâmicas que a sociedade passou neste período foram caracterizados pelo modo de vida urbano, com transformações intensas.

No Brasil, as transformações no comércio se intensificaram após a II Guerra Mundial, com a consolidação e expansão da industrialização de nosso território, principalmente pela indústria automobilística, eletroeletrônica e de bens de consumo não duráveis (DA SILVA, 2002). A sociedade a partir da década de 1960 começou a transitar utilizando mais automóveis, alterou sua forma de consumo quando aumentou seu poder de compra, optando por bem não duráveis.

A partir dessas transformações sociais, a preocupação com a saúde da população tornou-se foco de debates, principalmente em relação aos cuidados individuais. Na primeira Conferência Internacional de Promoção da Saúde (1986), foi aprovada a Carta de Ottawa em resposta a industrialização dos países e questões semelhantes em outras regiões.

A Carta trata saúde como “o maior recurso para o desenvolvimento social, econômico e pessoal, assim como uma importante dimensão da qualidade de vida”. E ainda inclui fatores que tem relação com esse recurso tão importante: políticos, econômicos, sociais, culturais, ambientais, comportamentais e biológicos. Esses fatores podem favorecer e/ou prejudicar a saúde, depende das escolhas e oportunidades individuais.

O processo de capacitação para que a sociedade possa buscar melhorias em sua qualidade de vida e saúde é denominado promoção da saúde (DE OTTAWA, 1986). Essa capacitação tem a ver com teoria e prática, as pessoas precisam ter conhecimento para saber escolher hábitos mais saudáveis quando tiverem oportunidade. Para atingir um estado de completo bem estar holístico os indivíduos devem saber identificar anseios, satisfazer suas necessidades e se conectar com o meio ambiente de maneira favorável.

A Carta de Ottawa ainda permanece como peça central de direcionamento da estratégia de promoção à saúde em todo o mundo. Ela tem orientado as demais conferências, principalmente quando enfatiza a dimensão social e a importância de estratégias para se alcançar plena saúde (HEIDMANN, 2006).

2.3. Bem Estar

Bem estar pode ser entendido como a percepção e satisfação com anseios e necessidades individuais. Uma pessoa que tem determinado estilo de vida pode gerar interpretações e percepções para a sociedade, e no entanto não ter as mesmas percepções de si mesma. Ou seja, pode ter um estilo de vida satisfatório para a sociedade, mas individualmente não perceber isso de maneira positiva.

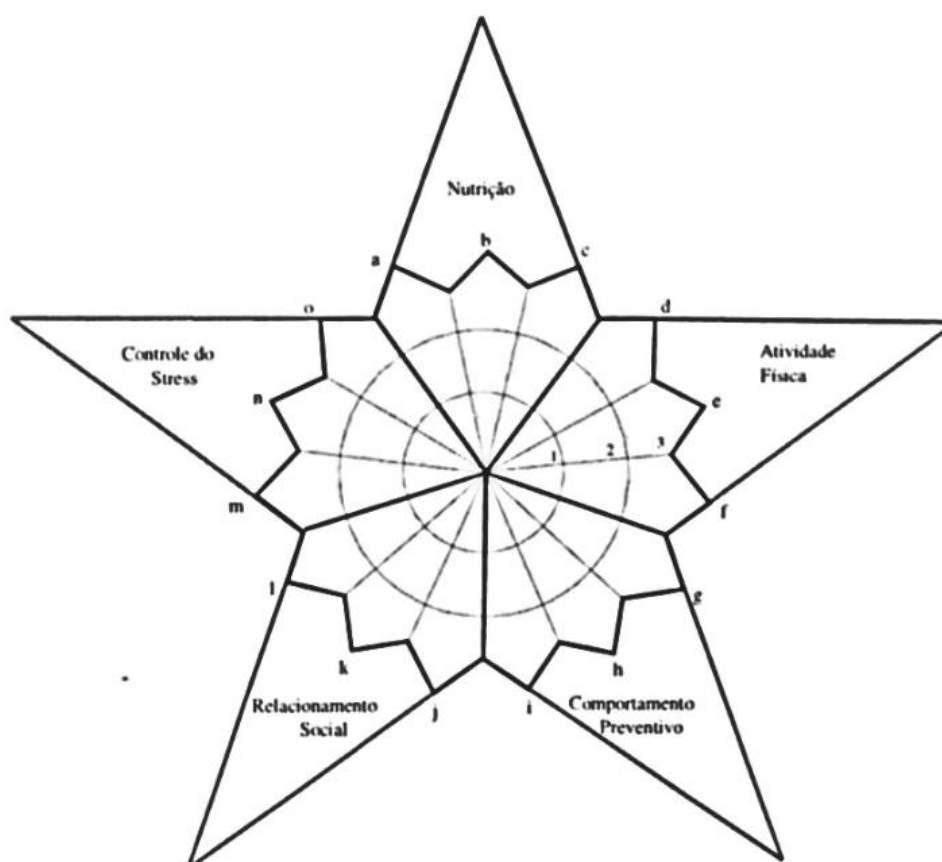
Os pesquisadores pertencentes ao Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina, Nahas, Barros e Francalacci (2000) defendem cinco elementos que devem ser equilibrados na busca por bem estar, qualidade de vida e saúde:



Esses elementos se relacionam com hábitos do cotidiano, e podem ser analisados através de um instrumento criado por eles – Perfil do Estilo de Vida Individual. Através do instrumento em questão, um questionário com perguntas e respostas fechadas, o participante responde sobre seu comportamento comum em diversas situações.

O modelo de análise e equilíbrio dos componentes foi criado levando em consideração a visão holística da saúde, ou seja, complexas variáveis que influenciam de forma complementar. O equilíbrio dos cinco componentes (pentágulo) representa um estilo de vida saudável, importante para ter uma vida melhor e perceber de maneira positiva isso.

Os pesquisadores objetivaram a análise do estilo de vida dos participantes, incentivando a busca por bem estar e qualidade de vida. Ao final das respostas o indivíduo ou grupo social ainda consegue identificar o déficit e buscar o equilíbrio entre os componentes, por meio de preenchimento manual da imagem abaixo.



(NAHAS et al. 2000)

2.3.1. *Nutrição*

A sociedade enfrentou uma grande modificação na ingestão de nutrientes. Passamos a comer mais alimentos industrializados, refinados, submetidos a agrotóxicos, ricos em gorduras, pobres em fibras. Essa mudança radical, somada a inatividade física tem levado o planeta ao quadro de obesidade enfrentado. Apesar de dietas milagrosas serem lançadas a cada instante, o que é comprovado dar certo é a mudança de hábitos. A inserção de uma nova forma de se alimentar em seu estilo de vida pode gerar a médio e longo prazo benefícios para sua saúde, qualidade de vida e bem estar (NAHAS, 2000).

2.3.2. *Controle do Estresse*

A OMS considera o estresse, assim como a obesidade, uma epidemia global. Vivemos em um tempo onde tudo acontece muito rápido, onde a violência aumenta, os prazos são curtos, o governo e a política não agradam, a pressão é grande. Tudo somado gera um estresse interno que não respeita barreiras físicas e geográficas. O estresse acomete a sociedade de uma forma generalizada, e alguns pesquisadores analisam de duas formas: positivo (estimula) e negativo (desgasta). Fato é que hoje já não tratamos da extinção do estresse, e sua prevenção e sim, como lidar com situações. É preciso que encontremos um ponto de equilíbrio em nossas vidas, para lidarmos com mais segurança e tranquilidade (NAHAS, 2000).

2.3.3. *Atividade Física e Sedentarismo*

A vida moderna oferece todas as condições para não realizarmos esforços físicos. Apesar de cada vez mais enfrentarmos agitação e competitividade, a vida nos centros urbanos não oferece estímulo ou condição para a prática de atividades físicas regulares, com significado para a saúde das pessoas (NAHAS, 2000). Com a modernização de processos e acomodação de tarefas do cotidiano, muitos esforços físico foram poupados.

A Organização Mundial de Saúde define atividade física como qualquer movimento do corpo produzido pelos músculos esqueléticos que gerem gasto de energia. O termo "atividade física" não deve ser confundido com "exercício", que é uma subcategoria da atividade física e é planejada, estruturada e repetitiva.

A recomendação mundial (OMS, 2018), para adultos entre 18 e 64 anos, é fazer pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada durante a semana, ou 75 minutos se a intensidade for vigorosa. Uma combinação equivalente também vale! Para adicionar benefícios à saúde, devem progressivamente aumentar a duração total para 300 minutos de atividade moderada semanalmente, ou equivalente. As atividades de fortalecimento muscular devem ser realizadas envolvendo os principais grupos musculares em 2 ou mais dias por semana.

Atividade física realizada regularmente dentro das recomendações mundiais (OMS, 2018) gera benefícios para a saúde, como: equilíbrio energético e controle de peso, aumenta o equilíbrio diminuindo risco de quedas e fraturas, melhora a aptidão muscular e cardiorrespiratória, melhorar a saúde óssea e funcional, reduz o risco de doenças relacionados ao coração, diabetes, câncer e depressão. Há muitas formas de realizar atividade física, como: caminhar, andar de bicicleta, nadar, praticar desporto, brincar de forma ativa e envolver-se em atividades recreativas.

Apesar disso, à medida que os países se desenvolvem economicamente, os níveis de inatividade aumentam. Esses níveis podem chegar a 70%, em alguns países, devido a mudanças nos padrões de transporte, aumento do uso de tecnologia, valores culturais e urbanização (OMS, 2018).

Diante deste cenário, o plano global *Let's Be Active* (Vamos Ser Ativos) foi lançado objetivando estimular a atividade física, e mostrando os benefícios que a mesma traz pra saúde da população participante. A meta é reduzir a prevalência do sedentarismo entre adolescentes e adultos em 10% até 2025 e em 15% até 2030.

O plano se divide em quatro objetivos, com vinte ações que deveriam ser levadas em consideração pelas nações e então adaptadas da melhor maneira para que virassem rotina e mudassem o comportamento da sociedade. Em seus objetivos estão a criação de sociedade, ambientes, pessoas e sistemas, ativos.

A inatividade física, nível global, é estimada no custo de \$54 bilhões com assistência médica direta, em 2013, dos quais 57% são pelo setor público. E ainda um adicional de \$14 bilhões é atribuído a perda de produtividade dos setores, pelo sedentarismo (OMS, 2018).

2.3.4. Comportamento Preventivo

Atualmente, não se pode tratar de saúde, qualidade de vida, bem estar, sem pensar em comportamentos que podem evitar influências negativas sobre isso. Por exemplo: usar cinto de segurança, protetor solar, preservativo, equipamento de segurança no trabalho; não fumar, não usar drogas, e ingerir moderadamente ou não ingerir álcool; e ainda, observar princípios ergonômicos - postura e acomodação adequadas, intervalos e variações em tarefas repetitivas, adequação de cargas (NAHAS, 2000).

2.3.5. Relacionamento Social

Os indivíduos se relacionam com eles mesmos, com outras pessoas, com a natureza. Esse relacionamento social representa um dos componentes fundamentais para o bem estar e qualidade de vida do ser humano, pra isso é preciso estar bem consigo mesmo e cultivar bons relacionamentos com os outros. É importante tanto criar laços e conexões com outras pessoas, quanto se entender e se perceber, mantendo a saúde mental. Separar alguns minutos do seu dia para você e ser mais tolerante com o outro podem gerar benefícios neste aspecto (NAHAS, 2000).

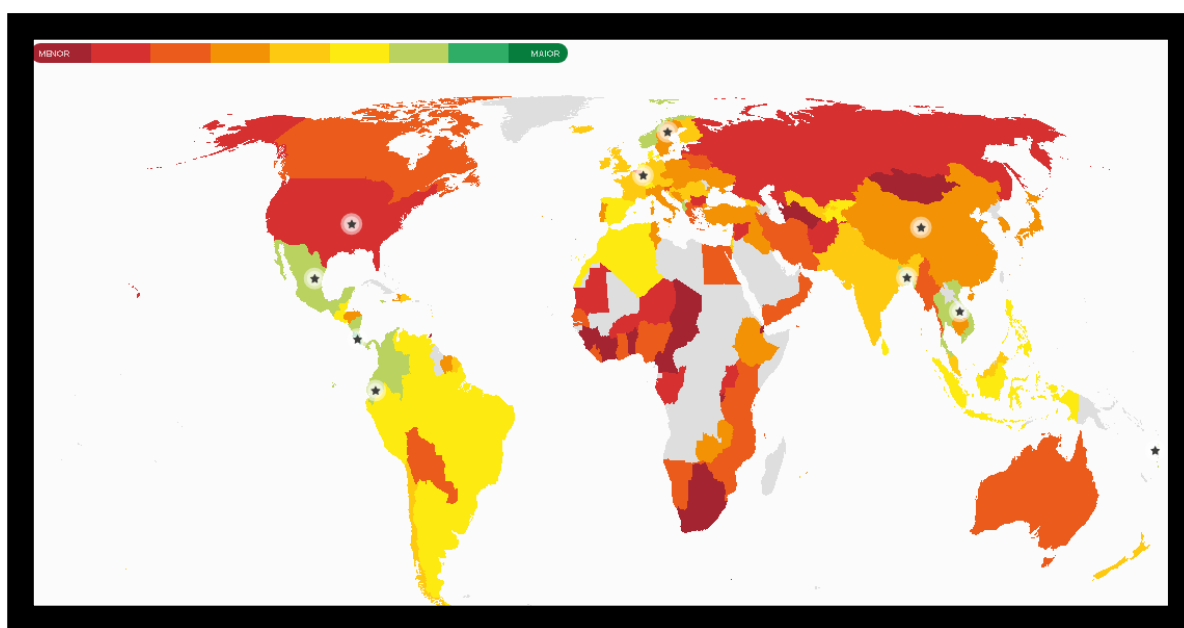
2.4. Felicidade

Através de um questionário, com participação de mais de 40.000 trabalhadores da indústria brasileira, foi analisada a satisfação com a vida no Brasil. Em seus resultados, temos uma escala de satisfação construída e testada de maneira eficiente, além de respostas acerca da satisfação. Neste estudo a maior parte dos trabalhadores (76,7%) ficou posicionada no nível bom, indicando uma tendência de boas percepções em relação aos aspectos de vida. O tema bem estar é recorrente na sociedade moderna, atualmente, e se apresenta como uma das principais preocupações. O ser humano busca a satisfação das suas necessidades, assim como os demais seres vivos, mas a consciência de sentir-se feliz é algo específico da nossa espécie (DA SILVEIRA et.al., 2015).

Existe um medidor de sucesso mundial, criado por Nic Marks (TED GLOBAL, 2010), que compara todas as nações no aspecto que importa: bem estar sustentável. A partir de um portal eletrônico temos conhecimento de como as nações estão se saindo para alcançar vidas longas, felizes e sustentáveis. Países ocidentais ricos, muitas vezes

vistos como o padrão de sucesso, não se classificam muito bem no *Happy Planet Index* (Índice de Felicidade do Planeta). Por outro lado, vários países da América Latina e a região da Ásia-Pacífico lideram o caminho, alcançando alta expectativa de vida e bem-estar com pegadas ecológicas muito menores. O HPI se auto intitula como bússola, guiando e mostrando que é possível viver bem sem custos altos para o meio ambiente.

O Brasil ocupa o 23º lugar entre todos os países analisados, com pontuação HPI de 34,3. O primeiro lugar do ranking é a Costa Rica que tem a pontuação HPI de 44,7.



O crescimento econômico cada vez maior é incompatível com os limites planetários que enfrentamos, além de não significar uma vida melhor para todos, pois não reflete as desigualdades e não valoriza aspectos importantes para as pessoas como: relações sociais, saúde, ou como gastam seu tempo. E como seria um planeta feliz? “Um mundo onde os países usam os recursos ambientais de forma eficiente para permitir que suas populações vivam vidas longas e felizes agora e no futuro”. Os resultados no portal eletrônico mostram que ainda não estamos vivendo em um planeta feliz. Nenhum país é capaz de pontuar com sucesso nas três metas: expectativa de vida alta para todos, bem-estar alto para todos e vivendo dentro dos limites ambientais (HPI, 2018). A valorização dos parques urbanos pode ser o ponto chave para essa relação de sucesso?

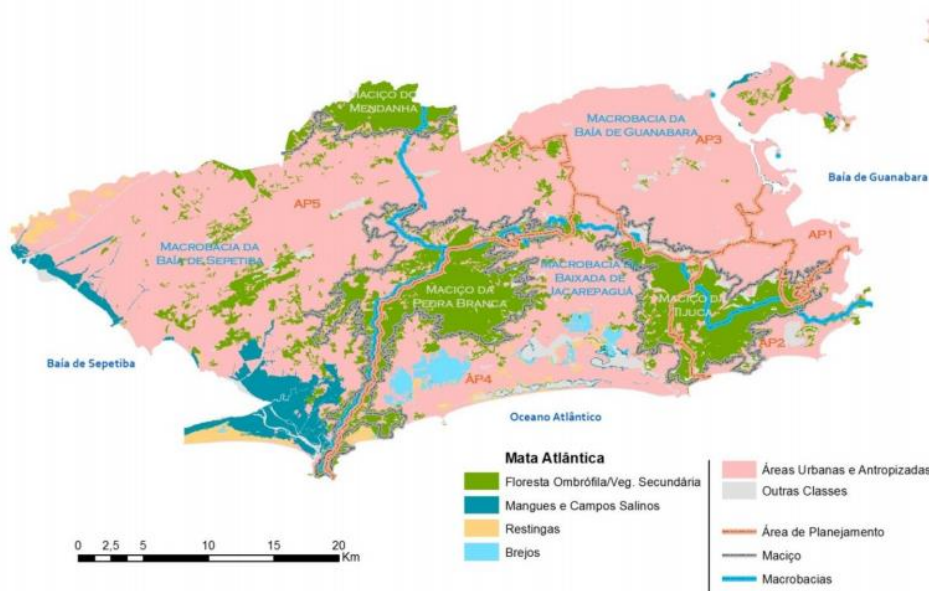
3. PARQUES URBANOS

3.1. Relação entre Parques Urbanos e Sociedade

Os parques contribuem para a qualidade de vida e para a melhoria da qualidade ambiental das cidades, sendo importantes tanto do ponto de vista ambiental como social (MELO; LOPES; SAMPAIO, 2017). A existência de áreas verdes nas cidades, sobretudo na forma de parques urbanos, é destacada como um fator determinante para a qualidade de vida local pois, além de oferecer um espaço para o convívio e o lazer da população, estas áreas proporcionam um embelezamento da paisagem e uma série de serviços ambientais que contribuem para a melhoria do clima local (COSTA, 2018).

O Ministério do Meio Ambiente considera parque urbano uma área verde com função ecológica, estética e de lazer, porém, com uma extensão maior que as praças e jardins públicos (MMA, 2018). O parque oferece uma complexidade em termos de urbanidade, permite a realização de eventos sociais, a articulação da população com a natureza e a existência de equipamentos com programas diversificado (COSTA, 2018).

A Organização Mundial da Saúde indica pelo menos 10 m² de área verde urbana por habitante, mas as cidades brasileiras apresentam índices abaixo dessa recomendação (CMA, 2015).



Fonte: SMAC. Mapeamento da Cobertura Vegetal e do Uso das Terras, 2010.

Segundo a Coordenadoria de Monitoramento Ambiental da cidade do Rio de Janeiro (2015), temos 6.316.198,68 m² de áreas verdes urbanas, que representam 63,33%

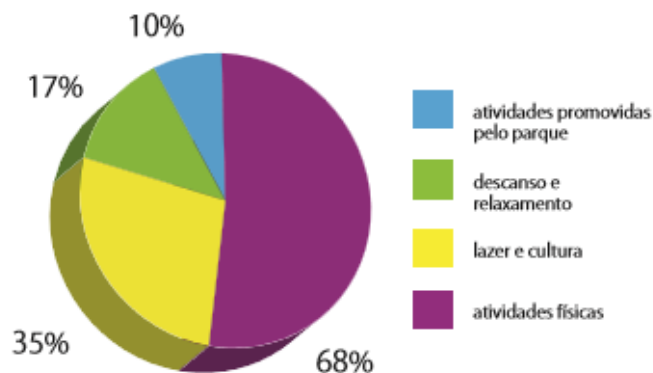
do total de áreas de vegetação da cidade, sendo 54.737,40 m² de parques urbanos - dados referentes a 70% do território segundo relatório. Somos 6.688.927 habitantes na cidade (IBGE, 2018), ou seja, em média 0,94 m² de áreas verdes urbanas por habitante. A carência de áreas verdes brasileiras, aliada às necessidades das pessoas de se reconectarem com a natureza, potencializam o número de visitantes desses espaços que atualmente é intenso (RAIMUNDO; SARTI, 2016).

Em pesquisa realizada em 2014 com turistas na cidade de São Paulo, dois dos dez melhores pontos turísticos escolhidos eram espaços naturais: Parque Ibirapuera e Jardim Botânico. A curiosidade nessa escolha está nas características da cidade, completamente urbanizada. E na motivação dos turistas que em sua maioria vão a trabalho ou compras (RAIMUNDO; SARTI, 2016). Este dado endossa a teoria que as pessoas procuram na natureza refúgio.

Este contato com a natureza, quando promove a ética do cuidado de si e do cuidado do outro, muda a relação que temos com os outros, com o meio natural e com o mundo. Ou seja, quando nos toca, nos atravessa, nos transforma! (RABELO, 2010). Essa transformação pode apontar diretamente para a qualidade de vida, a partir de mudanças de hábitos do nosso estilo de vida.

Os parques urbanos estão em número e área reduzidos, alguns em total abandono e muitos não cumprindo uma função ambiental, mas é importante salientar que espaços naturais são potencialmente lugares para o equilíbrio do bem estar, onde há possibilidade de controlar o estresse relaxando e contemplando a paisagem, realizar atividade física, se relacionar com outras pessoas da sociedade, entre outras opções.

Em pesquisa realizada na cidade de São Paulo, 68% dos entrevistados buscam atividade física quando visitam um parque urbano; 35% lazer e cultura; 17% descanso e relaxamento; e 10% atividades promovidas pelo parque ou estudar (WHATELY, 2008).



Fonte: Pesquisa Datafolha realizada nos parques municipais abertos. Organizado por ISA- 2018.

Esses dados mostram a importância do parque urbano na qualidade de vida do cidadão, por ser a possibilidade de se conectar a natureza, levando em conta tantos aspectos relevantes como: saúde mental e física, lazer e o lado social. Um espaço urbano de qualidade é um fator decisivo para a melhor qualidade de vida e saúde de uma população.

A caminhabilidade, ou seja, capacidade de caminhar, vem sendo destacada como quesito fundamental para o êxito e bom uso dos espaços públicos. Por mais que os parques urbanos sejam bem servidos de transporte público, estudos demonstram que as pessoas tendem a frequentar parques que elas podem visitar a pé (COSTA, 2018).

Em pesquisa realizada em 2015, com 19.105 indivíduos, a relação positiva entre parques e a prática de atividades físicas foi apontada, mostrando preferências dos usuários com relação ao uso (XAVIER, 2018). É importante observar essas informações para o aumento da eficácia de programas voltados à promoção da saúde em ambientes urbanos.

Vários fatores ambientais ligados à urbanização podem desencorajar as pessoas a se tornarem mais ativas, como: medo da violência e do crime em áreas externas, tráfego de alta densidade, baixa qualidade do ar, poluição, falta de parques, calçadas e instalações esportivas / recreativas (OMS, 2018).

Alguns aspectos inibem a visita em parques urbanos e outros facilitam. Em pesquisa realizada com visitante de parques na cidade de Pelotas-RS, a incidência de chuvas e a falta de serviços de atendimento de emergência aparecem como inibitórios. Já

em relação aos fatores que estimulam, a beleza geográfica, a localização, pista de caminhada, estacionamento, beleza arquitetônica, programas públicos, comportamento dos usuários, apoio/ incentivo dos amigos e valor atribuído ao parque aparecem como facilitadores. (DA FONSECA VILELA, 2017).

É sabido, pela comunidade científica, que adequados níveis de atividade física são capazes de promover uma série de benefícios para a saúde (DA FONSECA VILELA, 2017). Mesmo assim a prevalência de inatividade física entre jovens e adultos ainda é muito grande. Pesquisa divulgada pelo IBGE (2014), apresenta 46% da população com idade superior a 18 anos sedentária. Ou seja, essa população não atinge as recomendações da Organização Mundial da Saúde de 150 minutos de atividade física por semana. Ainda segundo a pesquisa, o percentual de pessoas que praticam atividades físicas no lazer diminui de acordo com a faixa etária.

Nesse sentido, é necessário o crescimento de estratégias e políticas públicas que almejam a promoção da saúde em nível populacional, para a prática de atividades visando saúde, lazer, relaxamento. Logo, podemos considerar que políticas públicas que aliem as potencialidades naturais com as demandas sociais, buscando solucionar problemas modernos, sempre analisando interferências externas que facilitam ou inibem esta participação e as preferências dos usuários podem se tornar casos de sucesso.

3.2. Parques Urbanos Cariocas

Através de dados apresentados pela Prefeitura, da Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Conservação – SMAC e da Fundação Parques e Jardins – FPJ, em seus respectivos portais de comunicação na internet, o quadro e o mapa abaixo foram elaborados. O objetivo é facilitar o acesso as opções de parques urbanos da cidade do Rio de Janeiro. Ao todo são trinta e três parques urbanos no Rio, que contemplam todas as zonas da cidade (Zona Norte, Sul, Central e Oeste).

PARQUES URBANOS CARIOCAS	ZONA	BAIRRO
BOSQUE DA BARRA	ZO	BARRA
BOSQUE DA FREGUESIA	ZO	FREGUESIA (JPA)
CAMPO DE SANTANA	ZC	CENTRO
CAMPO DE SÃO CRISTOVÃO	ZC	SÃO CRISTOVÃO
JARDIM ZOOLOGICO	ZC	SÃO CRISTOVÃO
PARQUE ARI BARROSO	ZN	PENHA

PARQUE BRIGADEIRO EDUARDO GOMES (FLAMENGO)	ZS	FLAMENGO
PARQUE CORREDOR ESPORTIVO DA ILHA DO GOVERNADOR	ZN	MONERÓ (ILHA)
PARQUE DA CIDADE	ZS	GÁVEA
PARQUE DARKE DE MATTOS	X	PAQUETÁ
PARQUE DE MADUREIRA	ZN	MADUREIRA
PARQUE CHICO MENDES	ZO	RECREIO
PARQUE ECOLÓGICO DA PRAINHA	ZO	RECREIO
PARQUE EDUARDO GUINLE	ZS	LARANJEIRAS
PARQUE ESPORTIVO DA MARÉ	ZN	MARÉ
PARQUE FAZENDA DO VIEGAS	ZO	SENADOR CAMARÁ
PARQUE GAROTA DE IPANEMA	ZS	IPANEMA
PARQUE HENRIQUE LAGE	ZS	JARDIM BOTÂNICO
PARQUE ECOLÓGICO DE MARAPENDI	ZO	BARRA/RECREIO
PARQUE MACHADO DE ASSIS	ZC	SANTO CRISTO
PARQUE MARCELO DE IPANEMA	ZN	JD GUANABARA (ILHA)
PARQUE MUNICIPAL URBANO DA SERRA DA MISERICÓRDIA	ZN	COMPLEXO ALEMÃO
PARQUE ORLANDO LEITE	ZN	CASCADURA
PARQUE PENHASCO DOIS IRMÃOS	ZS	LEBLON
PARQUE PINTO TELLES	ZN	VILA VALQUEIRE
PARQUE POETA MANOEL BANDEIRA	ZN	COCOTA (ILHA)
PARQUE RECANTO DO TROVADOR	ZN	VILA ISABEL
PARQUE SERRA DO MENDANHA	ZO	BANGU
PARQUE TOM JOBIM (CANTAGALO, TABOAS e BRIGADEIRO FARIA LIMA)	ZS	LAGOA
PARQUE VILA KENNEDY	ZO	VILA KENNEDY
PARQUE YITZHAK RABIN	ZS	BOTAFOGO
PASSEIO PÚBLICO	ZC	CENTRO
QUINTA DA BOA VISTA	ZC	SÃO CRISTOVÃO

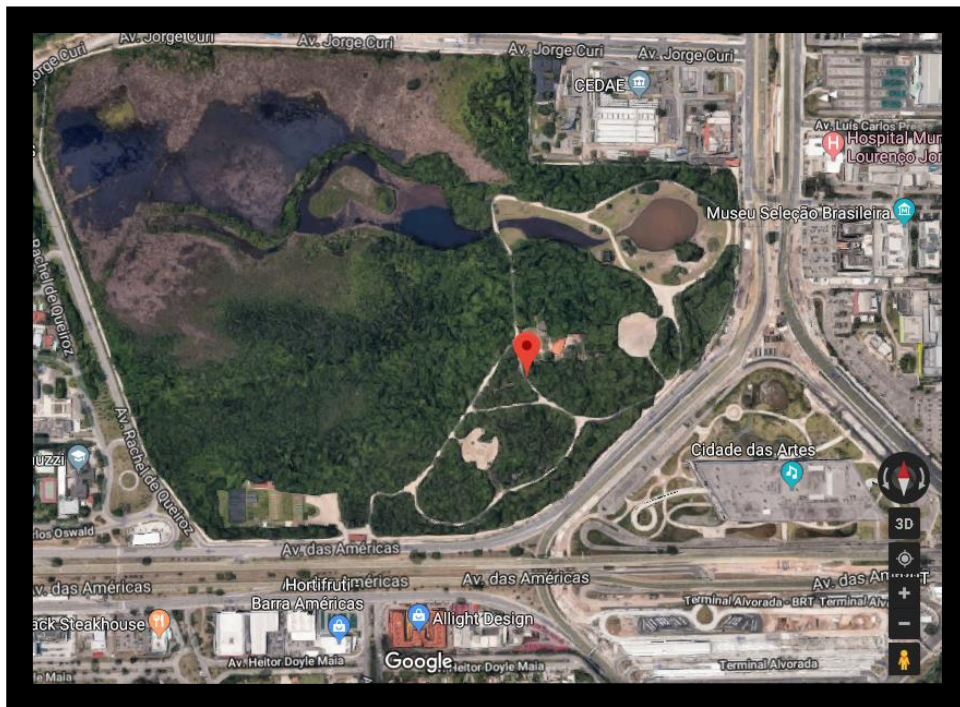
(Quadro - Parques Urbanos Cariocas)



(Mapa - Parques Urbanos Cariocas)

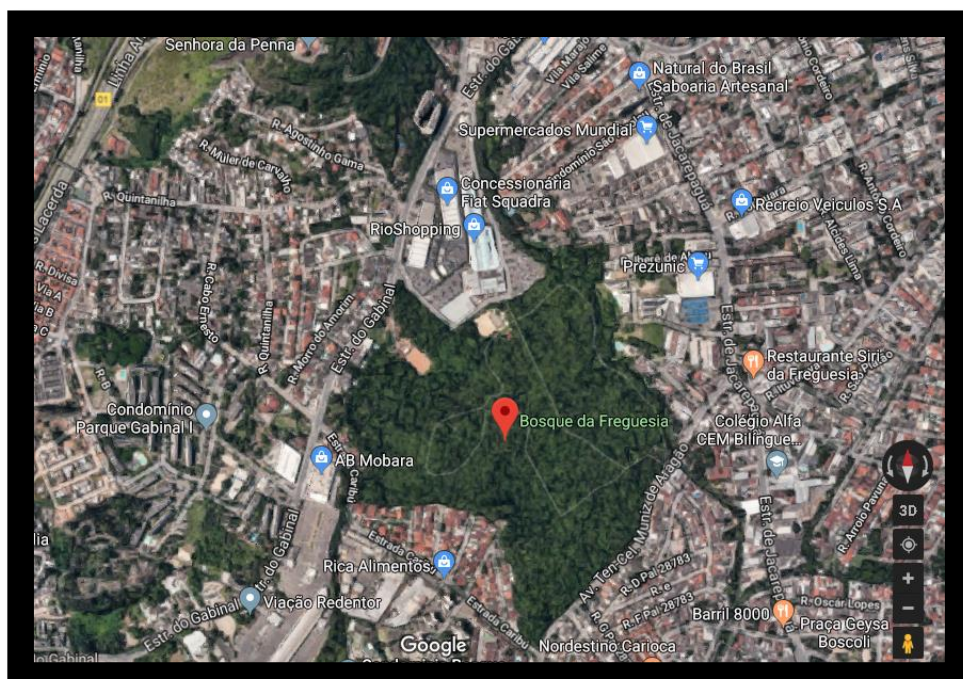
3.2.1. Bosque da Barra

Situado em uma região movimentada da Zona Oeste da cidade, o Bosque da Barra possui 50 hectares. O parque foi criado visando a preservação ambiental, especialmente da vegetação de restinga, da paisagem natural e da fauna local. A grande variedade de fauna torna o local ideal para a observação de aves, borboletas, capivaras, saguis e do bicho preguiça, além dos jacarés-de-papo-amarelo que podem ser vistos nos lagos do bosque. As alamedas arborizadas são ótimas para corridas e caminhadas. As grandes áreas gramadas são ideais para fazer piqueniques e praticar atividades recreativas. O bosque dispõe também de estacionamento, brinquedos e equipamentos de ginástica (RIOTUR, 2018).



- Endereço: Av. das Américas, nº6000 – Barra da Tijuca, Rio de Janeiro – RJ.
- Funcionamento: Terça à Domingo (7h às 17h)

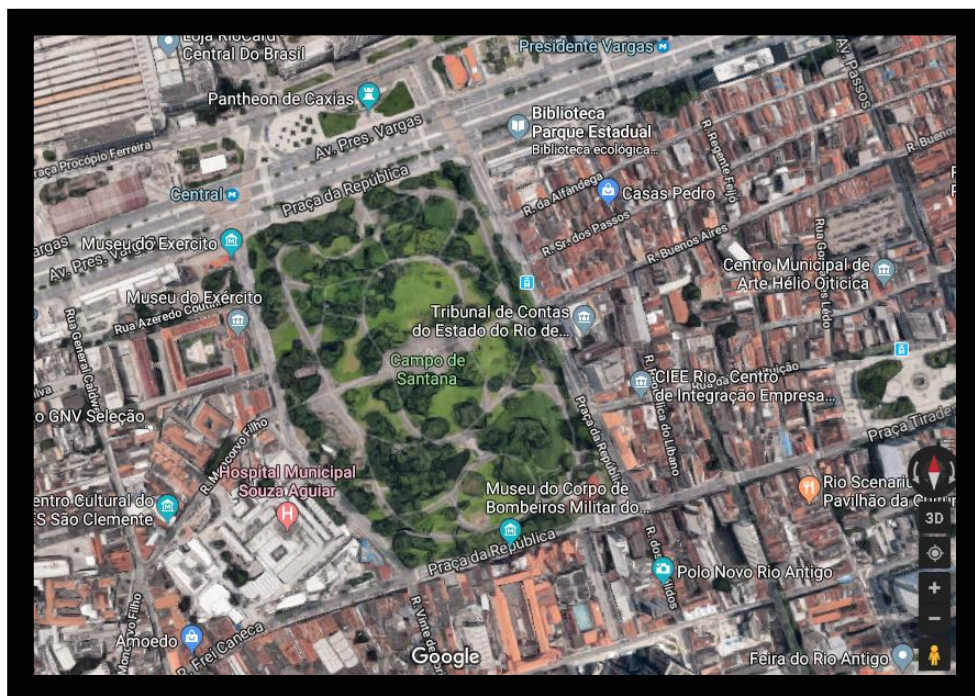
3.2.2. Bosque da Freguesia



- Endereço: Av. Ten-Cel. Muniz de Aragão – Anil (Jacarepaguá), Rio de Janeiro – RJ.
- Funcionamento: Terça à Domingo (7h às 17h)

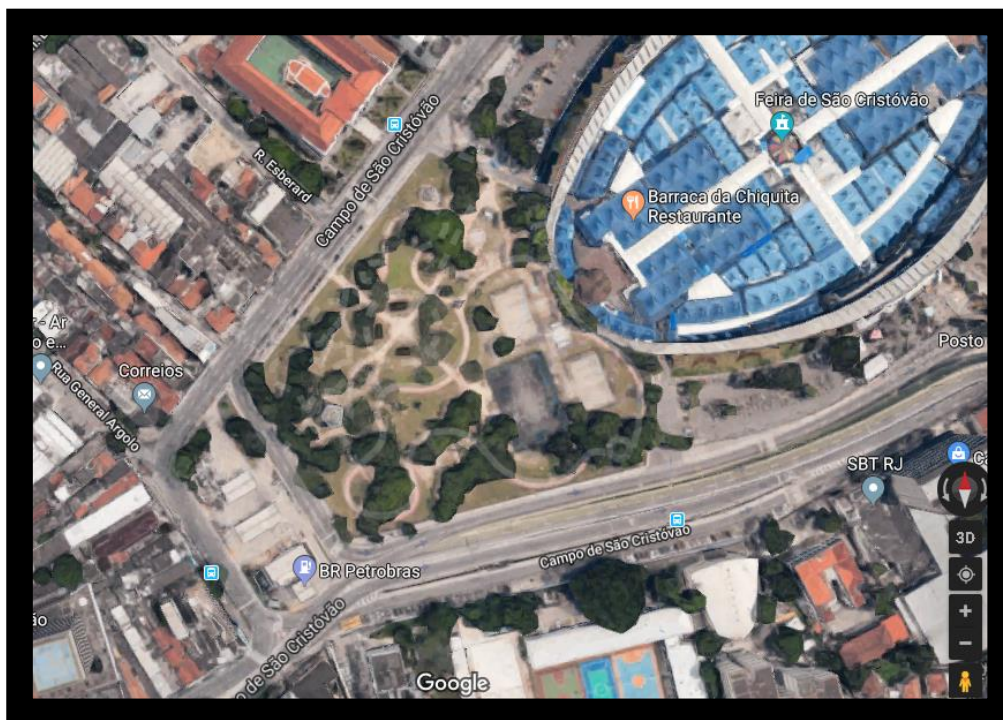
3.2.3. *Campo de Santana*

Localizado na Praça da República, é uma das maiores áreas verdes do Centro do Rio, com 155.000 m² de área verde, bem no coração da Avenida Presidente Vargas. Um dos espaços livres mais tradicionais da cidade, já era utilizado pela população nos tempos coloniais, muito antes do Rio de Janeiro ser habitado pela corte portuguesa. Dois importantes momentos da história brasileira ocorreram ali: a aclamação do Imperador Pedro I e a Proclamação da República. Árvores frondosas, grutas, pontes, chafariz e monumentos de figuras mitológicas ornamentam o grande passeio público, que é tombado pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan). Importantes esculturas ornamentam o Campo de Santana, como as obras que homenageiam as quatro estações, datadas de 1906, de autoria de Paul Jean Baptista Gasg e Gustave Frédéric Michel (RIOTUR, 2018).



- Endereço: Praça da República, s/n - Centro, Rio de Janeiro – RJ.
- Funcionamento: Diariamente (9h às 17h)

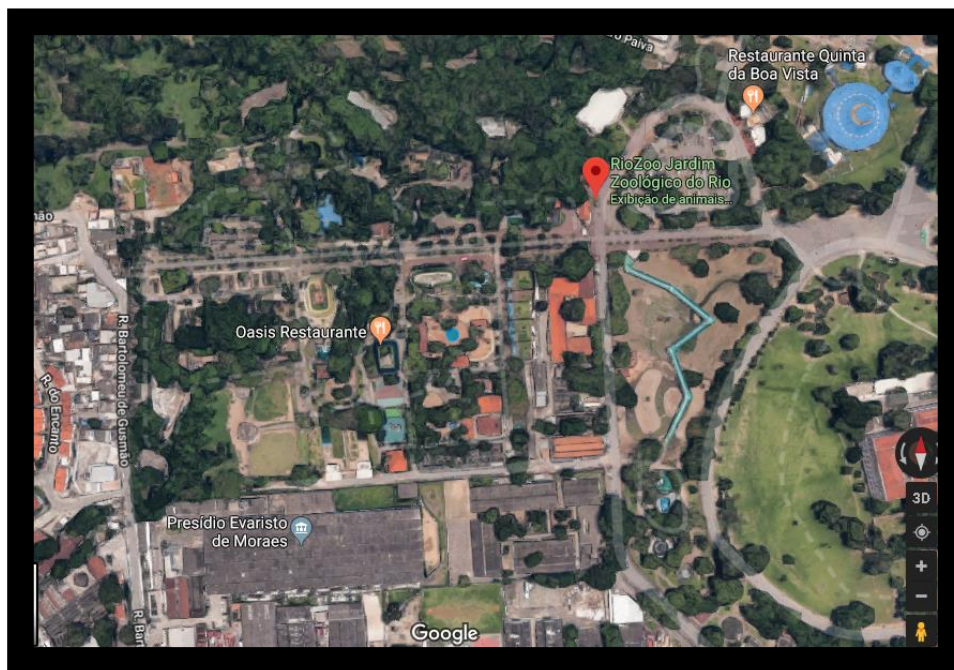
3.2.4. Campo de São Cristóvão



- Endereço: Campo de São Cristóvão, s/n – São Cristóvão, Rio de Janeiro – RJ.
- Funcionamento: Diariamente (9h às 17h)

3.2.5. Rio Zoo (Jardim Zoológico)

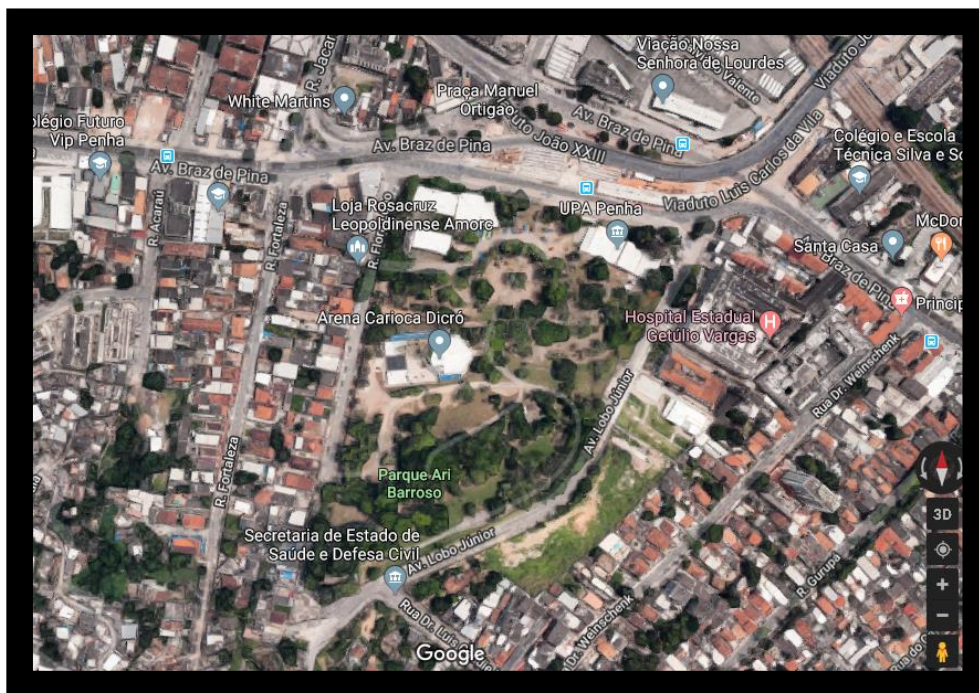
O RioZoo tem uma área de 55 mil metros quadrados e um plantel de cerca de 1.300 animais, entre aves, primatas, répteis, peixes e felinos, além dos leões vindos do Zoo de Pomerode, em Santa Catarina, estrelas da nova fase do zoo. Entre as novas atrações está a Play Zone, área com brinquedos variados, muros de escalada e tirolesa; além de uma segunda área de recreação gratuita com direito a jardim anti stress todo revitalizado. Outro ponto muito visitado é a Fazendinha, onde as crianças podem interagir com os animais, amamentando cabritos, oferecendo feno às vacas e alimentar os coelhos, além de passear com pôneis e aprender mais sobre a fauna brasileira. O berçário também está aberto a visitação, para que o público interaja e descubra como são tratados os pequenos animais que nascem no RioZoo. Para matar a fome após o passeio, aposte na nova área de alimentação com food trucks variados (RIOTUR, 2018).



- Endereço: Parque da Quinta da Boa Vista, s/n – São Cristovão, Rio de Janeiro – RJ.
- Funcionamento: Sexta à Domingo (10h às 17h)
- Ingressos: R\$ 15,00. Meia entrada a R\$ 7,50 para crianças de 3 a 12 anos, estudantes do Estado do Rio de Janeiro de 13 a 21 anos, brasileiros com mais de 60 anos e pessoas com deficiência. Crianças menores de 3 anos não pagam entrada.

3.2.6. Parque Ari Barroso

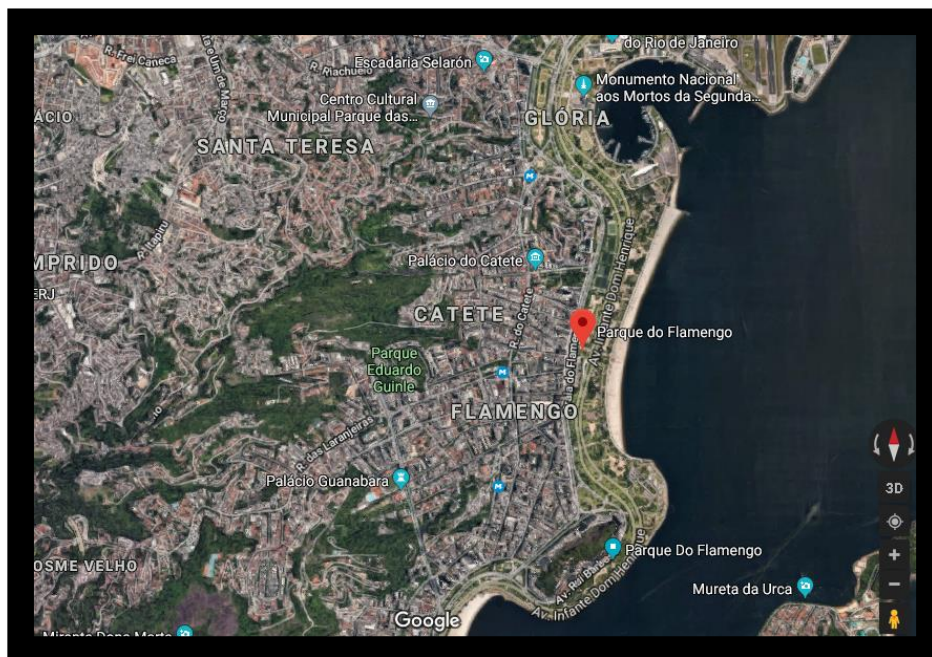
São cerca de 50 mil metros quadrados de saudosismo no coração da Penha. Os moradores antigos falam com carinho do Parque Ary Barroso e lamentam que o espaço não abrigue mais tantos piqueniques de famílias inteiras, como acontecia há 30 anos. Criado em 1964, o espaço que leva o nome do inesquecível compositor, hoje em dia, se tornou uma área pouco frequentada, apesar de abrigar uma UPP, uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA) e a Arena Carioca Dicró (OGLOBO RIO, 2015).



- Endereço: Rua Flora Lobo - Penha Circular, Rio de Janeiro – RJ.
- Funcionamento: Não encontrado.

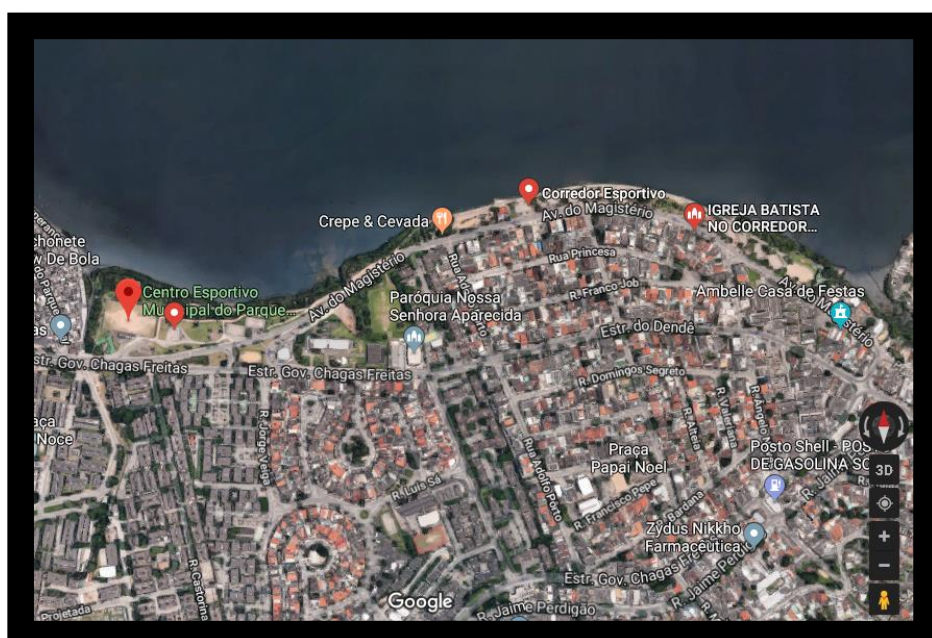
3.2.7. Parque Brigadeiro Eduardo Gomes (Aterro do Flamengo)

O Aterro do Flamengo é conhecido por ser um dos maiores complexos de lazer da cidade: o local é ideal para quem quer aproveitar um dia de sol e fazer atividades ao ar livre. A área – que vai do Aeroporto Santos Dumont, no Centro, até o início da praia de Botafogo, passando pelos bairros da Glória e do Flamengo – é procurada, principalmente nos finais de semana, para a prática de esportes como caminhada, corrida, bicicleta, skate, patins e outros. Na área conhecida como Parque Brigadeiro Eduardo Gomes, na Glória, o público pode aproveitar quadras de futebol, tênis, vôlei e basquete, além de conferir os jardins projetados por Roberto Burle Marx (RIOTUR, 2018).



- Endereço: Av. Infante Dom Henrique - Flamengo, Rio de Janeiro – RJ.
- Funcionamento: As pistas do Aterro do Flamengo ficam fechadas aos domingos (7h às 18h). Parque aberto 24h.

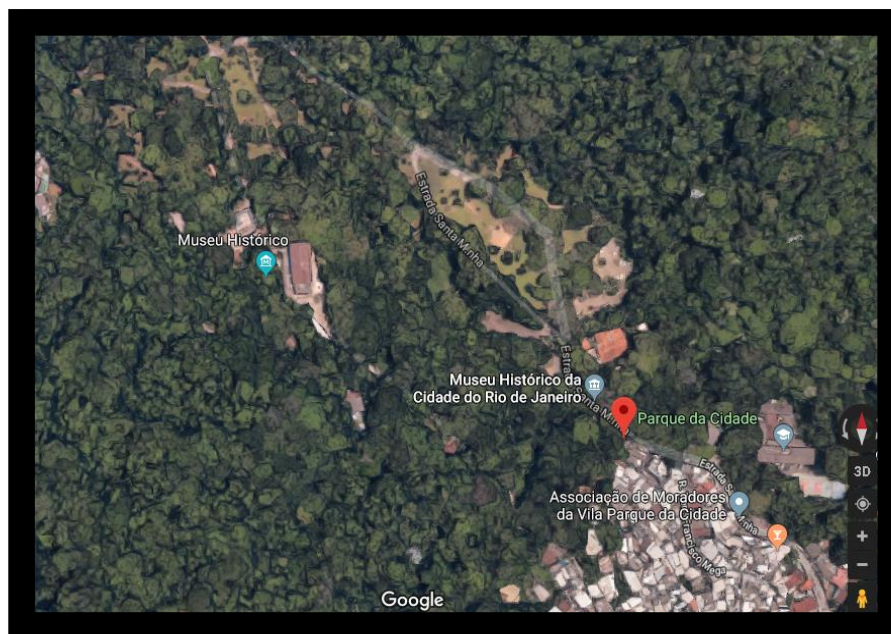
3.2.8. Parque Corredor Esportivo da Ilha do Governador



- Endereço: Estr. Gov. Chagas Freitas – Portuguesa (Ilha do Governador), Rio de Janeiro – RJ.
- Funcionamento: Aberto 24h.

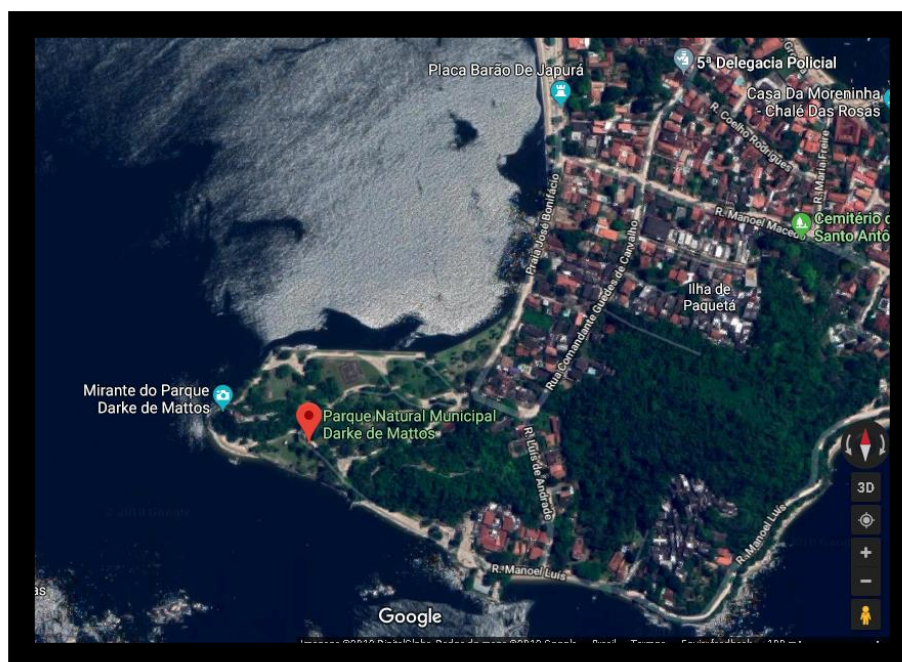
3.2.9. Parque da Cidade

Localizado numa altitude de 270m, em uma área de preservação ambiental, o Parque da Cidade foi inaugurado em 1976 e possui um mirante com uma visão espetacular das lagunas, Praias Oceânicas, bairros de Niterói, Baía de Guanabara em toda a sua extensão até o encontro com o mar aberto que se funde com a linha do horizonte (RIOTUR, 2018).



- Endereço: Estrada Santa M.nha, 57 - Gávea, Rio de Janeiro - RJ.
- Funcionamento: Não encontrado.

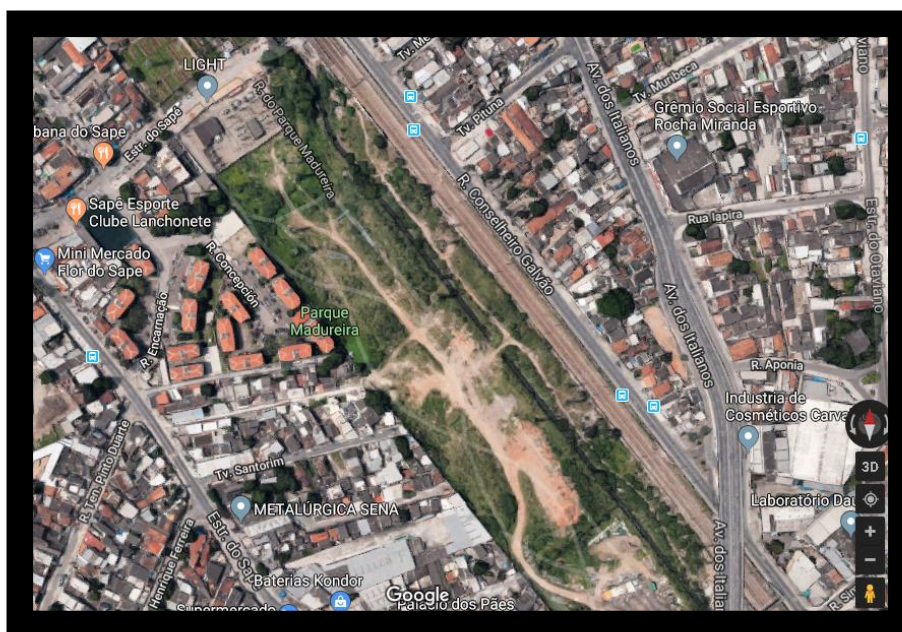
3.2.10. Parque Darke de Mattos



- Endereço: Parque Natural Municipal Darke de Mattos - Ilha de Paquetá, Rio de Janeiro - RJ.
- Funcionamento: Terça à Domingo (8h às 17h).

3.2.11. Parque de Madureira

O parque não é superlativo apenas em suas medidas, sendo o terceiro maior da cidade, mas também nos itens e opções de lazer que oferece aos moradores da Zona Norte carioca. Quadras de vôlei, basquete e futebol, além de um campo de grama sintética para partidas de futebol dividem o espaço com fontes, riachos, quiosques, pista de skate, pomar e brinquedos. Árvores nativas, palmeiras, além de flores e quilômetros de grama, tornando o espaço amplamente arborizado. Práticas sustentáveis, como o controle de resíduos sólidos, uso da água da chuva, captação e uso de energia solar e iluminação de baixo consumo fazem parte do dia a dia do parque. O parque, que acompanha a linha férrea que corta o bairro, conta ainda com dois espaços culturais: a Arena Carioca, que receberá apresentações culturais, e a Praça do Samba, espaço dedicado ao gênero musical tão influente no bairro que conta com suas das mais antigas agremiações cariocas – Portela e Império Serrano (RIOTUR, 2018).

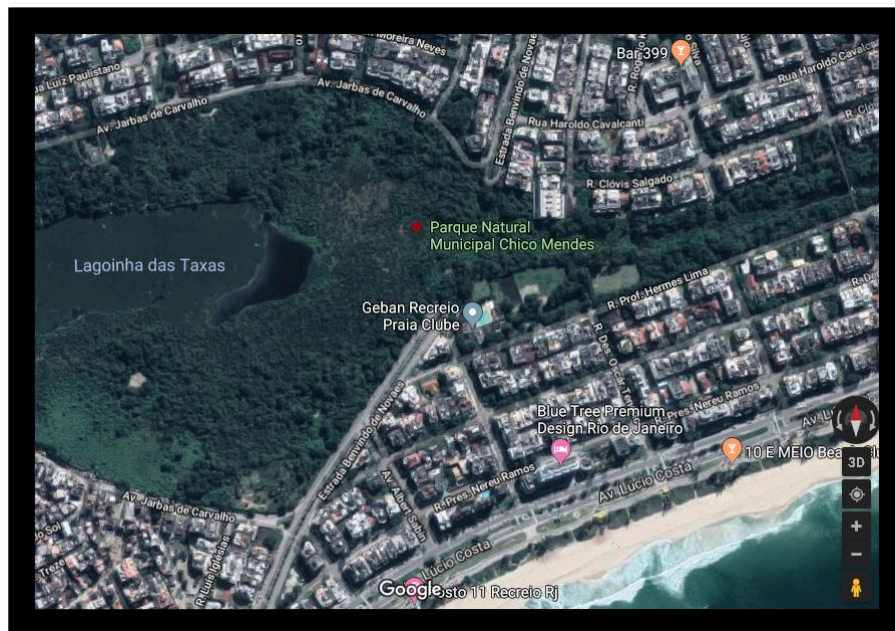


- Endereço: R. Soares Caldeira, 115 - Madureira, Rio de Janeiro – RJ.
- Funcionamento: Terça à Domingo (5h às 22h).

3.2.12. Parque Chico Mendes

Com 44 hectares e quase 5km de trilhas, o parque situado no bairro do Recreio dos Bandeirantes foi criado em 1989 com o objetivo de preservar a Lagoinha das Tachas e seu entorno, além dos animais e plantas existentes na região. Um dos principais moradores do local, o jacaré-de-papo-amarelo é ameaçado de extinção devido à destruição de

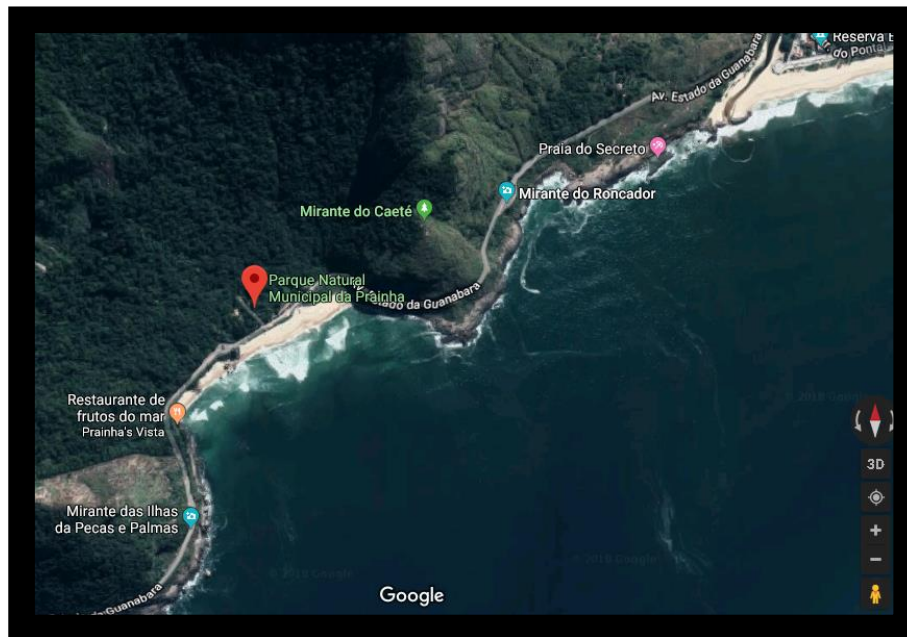
seu habitat natural, e encontra na lagoa do parque um dos poucos refúgios para a espécie. Outros animais raros encontrados são a ave caboclinho, a marreca-toucinho e o tuiê-sangue. Além do contato com a natureza, o parque também conta com área de lazer para as crianças, locais para fazer piquenique e trilhas para caminhadas e corridas (RIOTUR, 2018).



- Endereço: Av. Jarbas de Carvalho, 679 - Recreio dos Bandeirantes, Rio de Janeiro – RJ.
- Funcionamento: Terça à Domingo (8h às 17h).

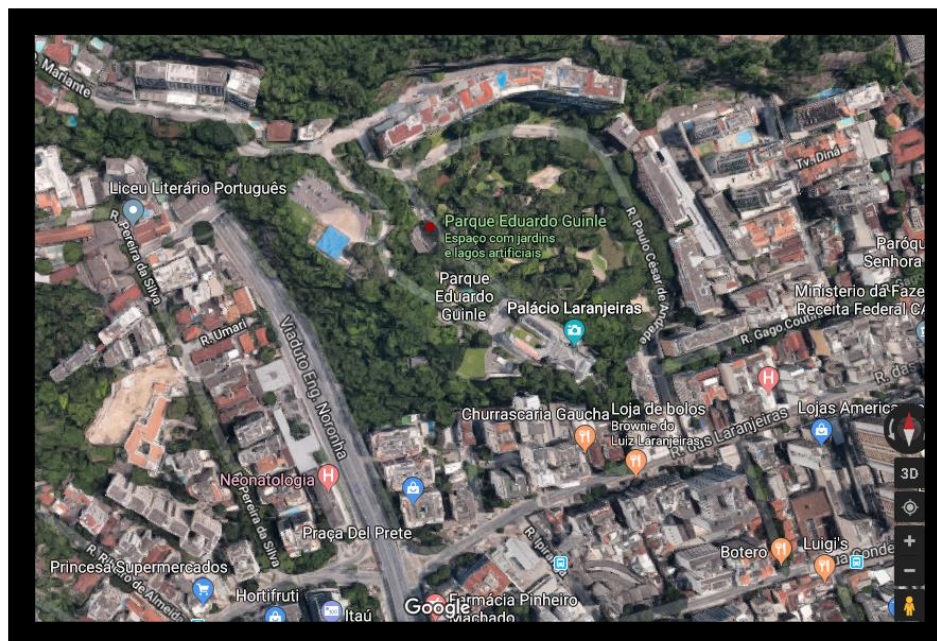
3.2.13. Parque Ecológico da Prainha

O Parque da Prainha é composto por um centro de visitantes, mirantes e trilhas ecológicas, que desvendam paisagens selvagens em um cenário inesquecível. Criado em 2001, em uma área de 147 hectares, o parque é um marco na preservação da região que une Prainha a Grumari. A área de proteção ambiental é conhecida pela harmonia entre o verde e o mar, que transforma a paisagem em uma das mais bonitas da cidade. O parque é recoberto por diferentes formações vegetais típicas da Mata Atlântica, além de vegetação de costão rochoso. Abriga fauna e flora muito diversificadas, incluindo espécies ameaçadas de extinção. Encontram-se mamíferos como: gato-do-mato, cachorro-do-mato, mão pelada, gambá, cuícas, mico estrela, coelho do mato, paca e roedores. Entre as aves, estão dezenas de espécies como periquitos, maitacas, colibris, corujas, rolinhas, bem-te-vis e gaviões. Destacam-se as serpentes como a jararaca, jararacuçu, cobra-cipó e a caninana, além de uma variedade de lagartos. O espaço também conta com um moderno sistema de produção de energia renovável gerada por luz solar (RIOTUR, 2018).



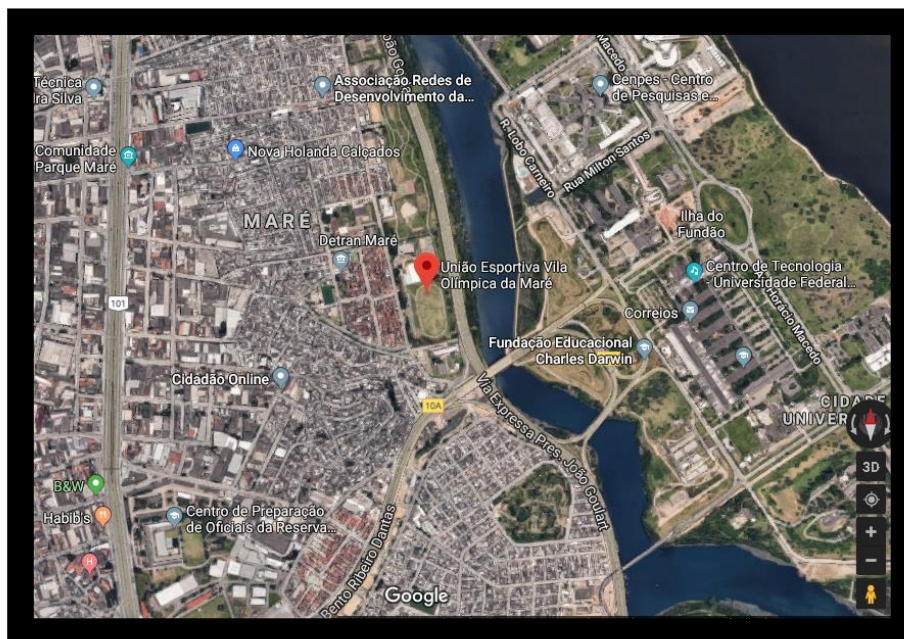
- Endereço: Av. Estado da Guanabara, S/N - Recreio dos Bandeirantes, Rio de Janeiro – RJ.
- Funcionamento: Terça à Domingo (8h às 17h).

3.2.14. Parque Eduardo Guinle



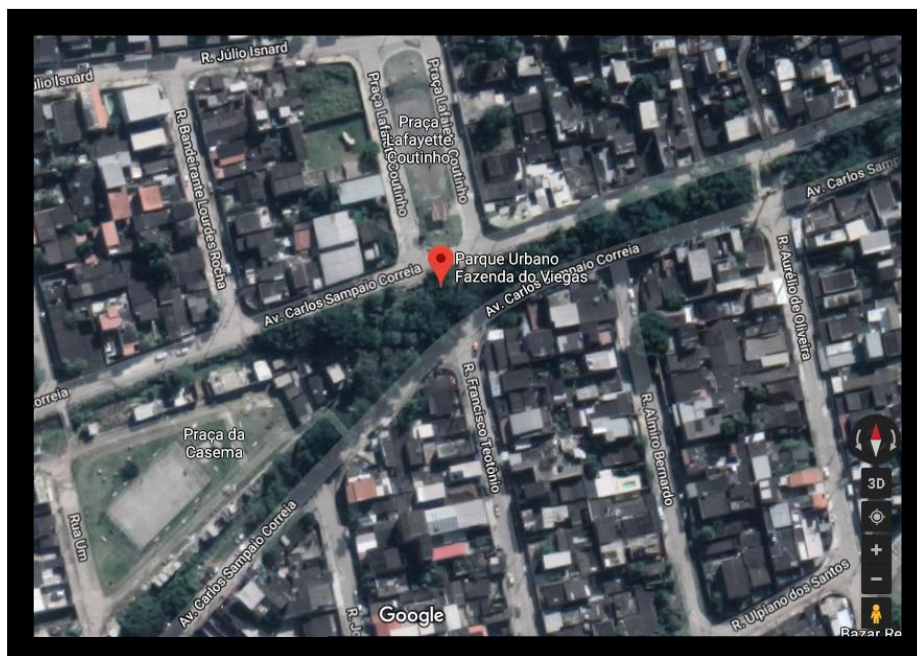
- Endereço: R. Paulo César de Andrade, s/n - Laranjeiras, Rio de Janeiro – RJ.
- Funcionamento: Aberto 24h.

3.2.15. Parque Esportivo da Maré (Vila Olímpica da Maré)



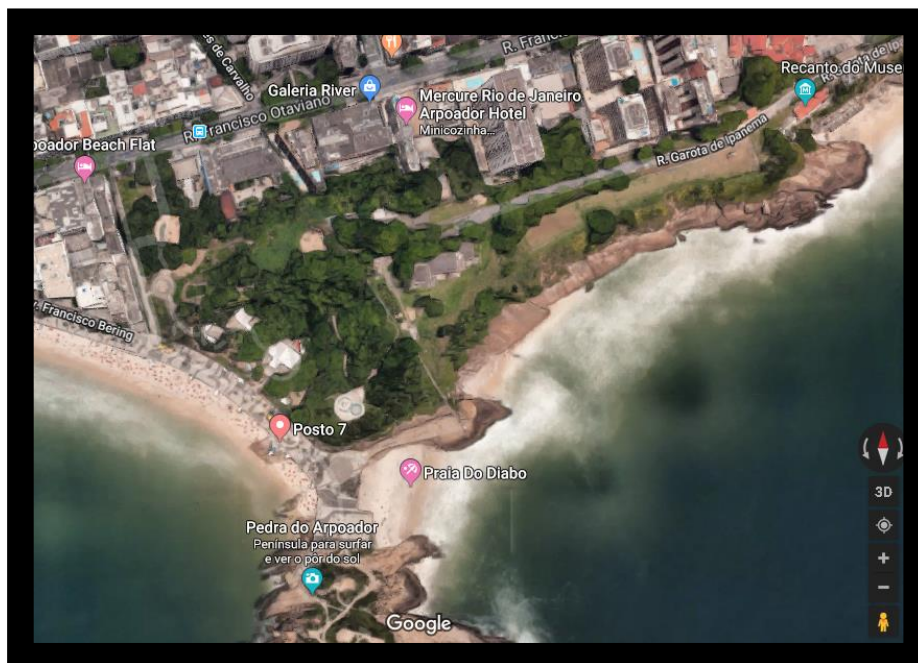
- Endereço: R. Tancredo Neves, s/n - Bonsucesso, Rio de Janeiro – RJ.
- Funcionamento: Sem Informação.

3.2.16. Parque Fazenda do Viegas



- Endereço: R. Marmiari, 222 - Senador Camará, RJ.
- Funcionamento: Todos os dias (8h às 17h).

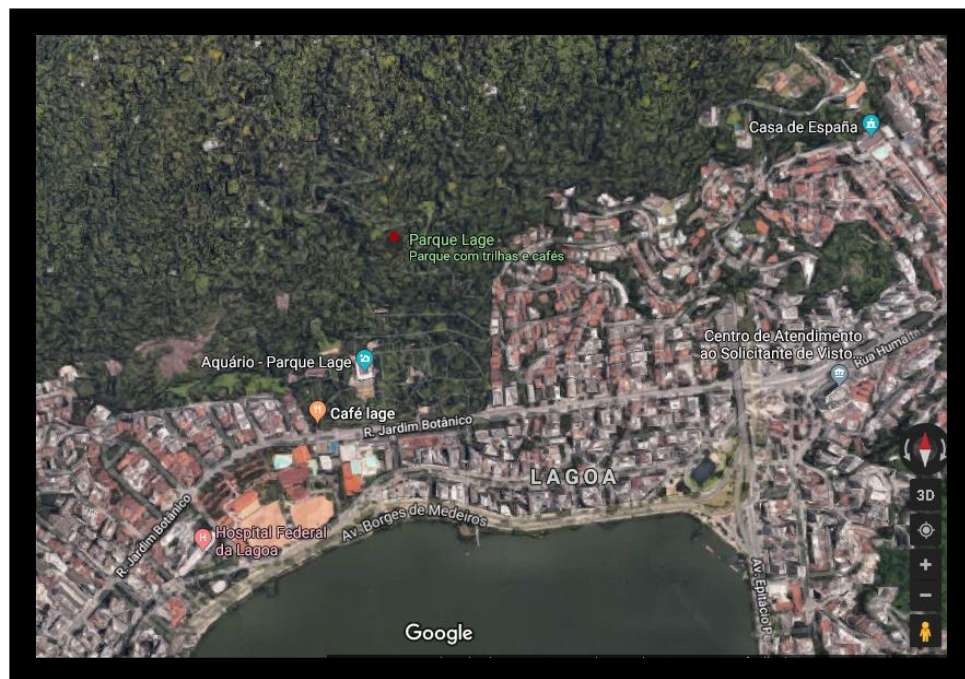
3.2.17. Parque Garota de Ipanema



- Endereço: Av. Francisco Bering, 2-224 - Arpoador, Rio de Janeiro – RJ.
- Funcionamento: Aberto 24h.

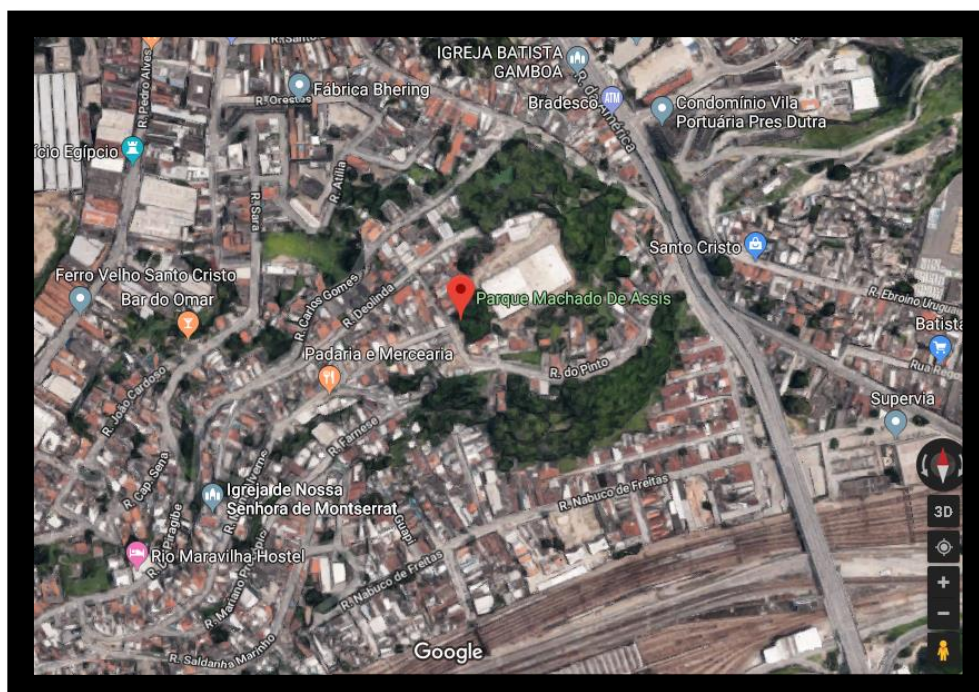
3.2.18. Parque Henrique Lage

Originário de um antigo engenho de açúcar, o parque faz parte da memória histórica da cidade. Em 1957, foi tombado pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN) como patrimônio histórico e cultural da cidade do Rio de Janeiro. Projetado em 1840 pelo paisagista inglês John Tyndale, o belíssimo jardim de estilo romântico europeu divide as atenções com a floresta nativa de Mata Atlântica. Destacam-se também as palmeiras imperiais, os lagos e ilhas artificiais, além das cavernas espalhadas pelo parque e os aquários incrustados nas paredes com diversos peixes. Muito procurado por famílias, especialmente nos finais de semana, o Parque Lage conta com boa estrutura para a diversão das crianças, com brinquedos e grande área ao ar livre. É muito comum a realização de piqueniques no parque. Na principal edificação do espaço, um casarão do séc. XIX, funciona a Escola de Artes Visuais do Parque Lage (EAV), que oferece formação gratuita para artistas iniciantes, cursos de capacitação em arte para jovens, além de uma intensa programação de exposições, seminários, palestras e mostras de vídeos. A EAV também dispõe de uma biblioteca e um auditório com capacidade para 150 pessoas. No pátio central da mansão, à beira da piscina, o Bistrô Plage oferece um delicioso café da manhã, além de almoço e jantar com produtos orgânicos que podem ser saboreados junto aos eventos de arte e música que acontecem no local durante todo ano. Em muitos finais de semana, o Parque Lage atravessa a madrugada com festas e festivais de arte e música patrocinados por iniciativas públicas e privadas (RIOTUR, 2018).



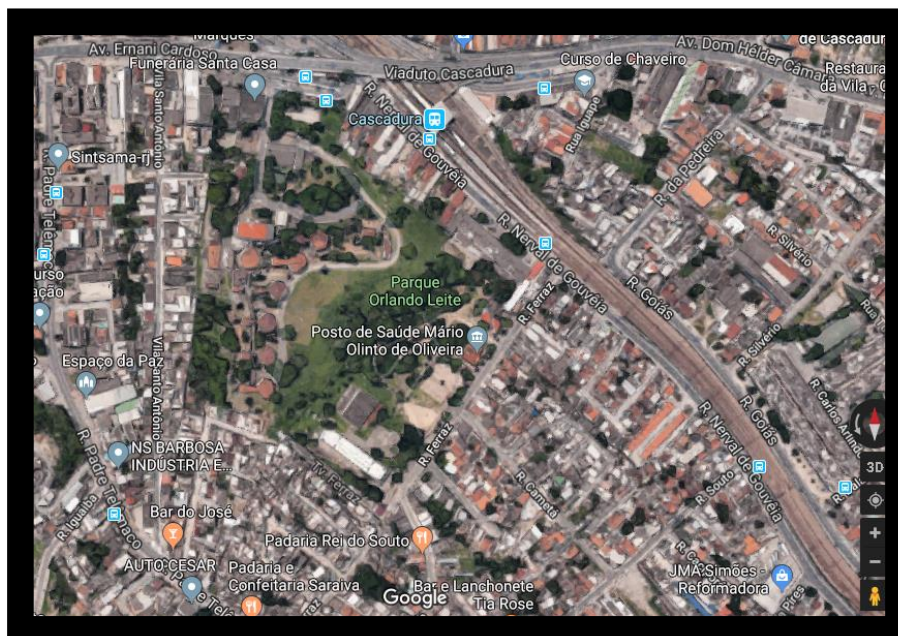
- Endereço: R. Jardim Botânico, 414 - Jardim Botânico - Jardim Botânico, Rio de Janeiro - RJ.
- Funcionamento: Todos os dias (8h às 17h).

3.2.19. Parque Machado de Assis



- Endereço: R. do Pinto, 100 - Santo Cristo, Rio de Janeiro - RJ.
- Funcionamento: Aberto 24h.

3.2.22. Parque Orlando Leite

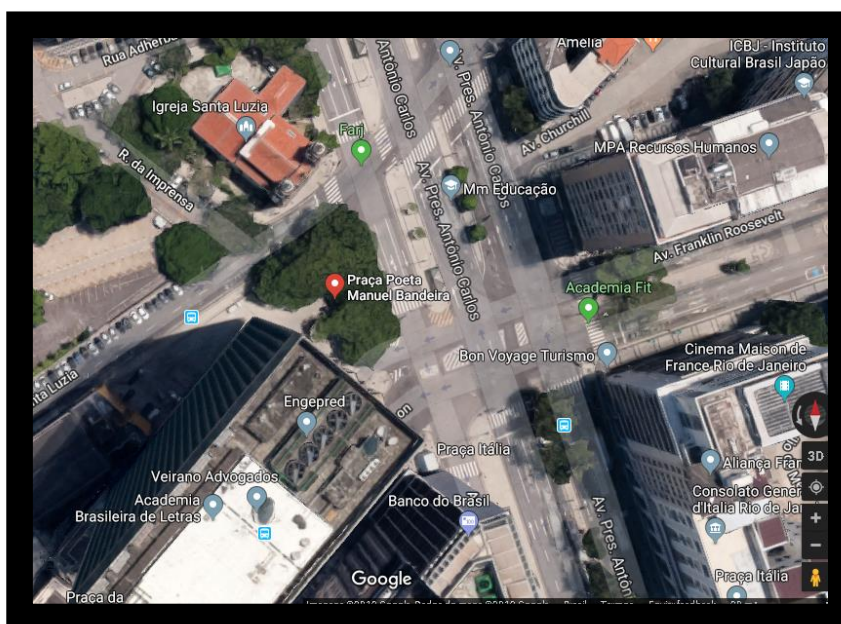


- Endereço: R. Ferraz, 02 - Cascadura, Rio de Janeiro - RJ.
- Funcionamento: Sem informação.

3.2.23. Parque Penhasco Dois Irmãos

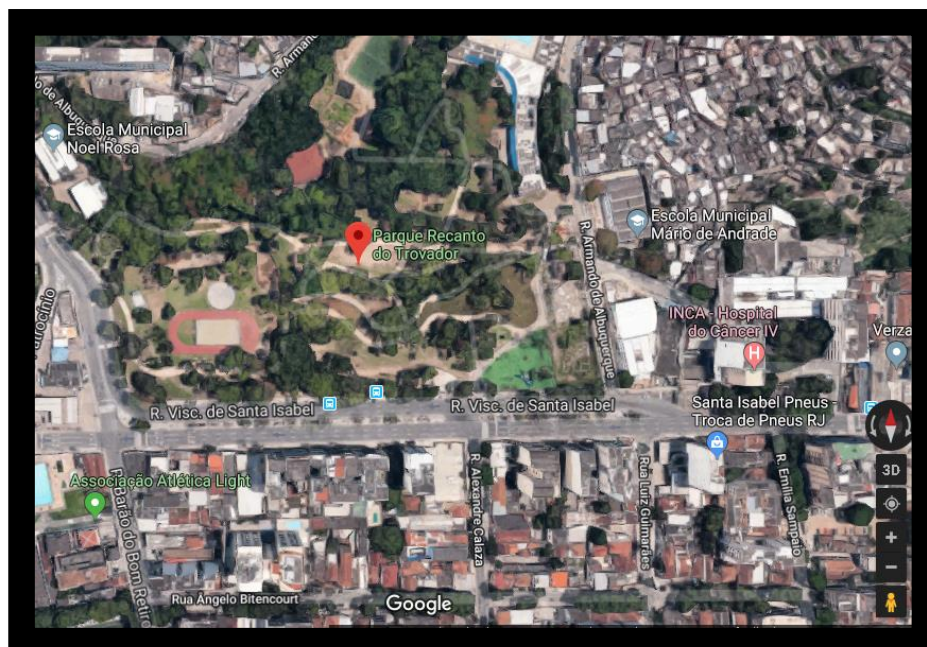
O parque localizado no Leblon foi criado em 1992, em uma área de preservação ambiental com 39,55 hectares. Dos decks de madeira é possível avistar alguns dos mais importantes cartões-postais da cidade: Lagoa Rodrigo de Freitas, Jardim Botânico, Corcovado e as praias do Leblon e de Ipanema. Em 2011, o parque se tornou autossuficiente ao receber painéis de captação de energia solar. Além disso, foi instalado um banco de baterias especiais capaz de manter a energia por três dias. Nas trilhas do parque é possível observar espécies botânicas, como a orquídea-das-pedreiras, o antúrio-das-pedras, a velózia-branca e as bromélias, além de animais como micos-estrela, esquilos e diversas espécies de pássaros. Frequentemente observa-se a presença da borboleta-azul. No pequeno lago do parque lindas vitórias-régias dão um toque especial ao ambiente. Ponto alto do passeio, o parque dispõe de quatro mirantes, muito procurados por visitantes que querem ter uma visão privilegiada da cidade. Brinquedos, quadras poliesportivas, jardins e as esculturas, com destaque para peças em aço desenhadas por Oscar Niemeyer, são outros atrativos do parque. Existe também uma trilha de 1,5km de extensão que leva ao sopé do Irmão Menor, que compõe o Morro Dois Irmãos, podendo ser feita por iniciantes, com pontos de subida de curta distância. As caminhadas podem ocorrer ao longo de toda a trilha, porém o uso de bicicletas fica restrito às vias pavimentadas da unidade (RIOTUR, 2018).

3.2.25. Parque Poeta Manoel Bandeira



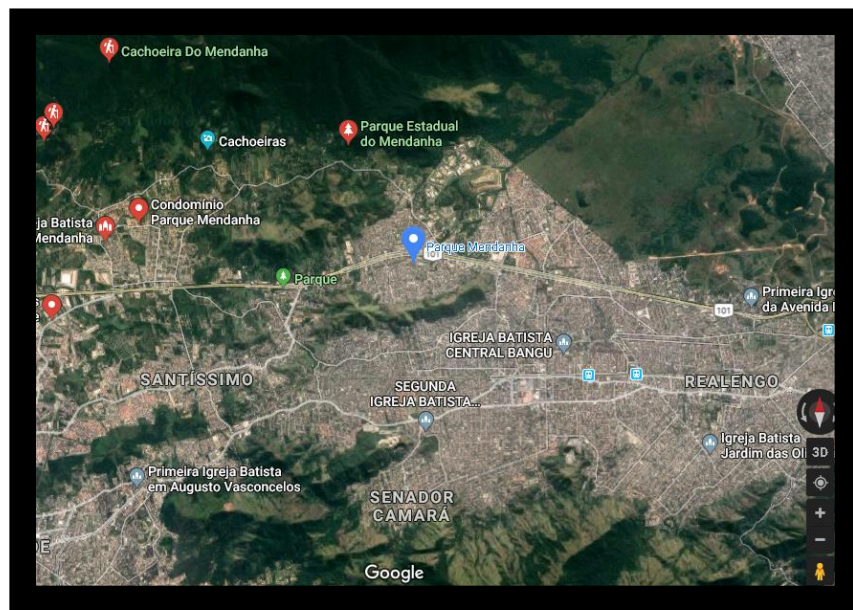
- Endereço: Av. Pres. Antônio Carlos, 104 - Centro, Rio de Janeiro – RJ.
- Funcionamento: Aberto 24h.

3.2.26. Parque Recanto do Trovador



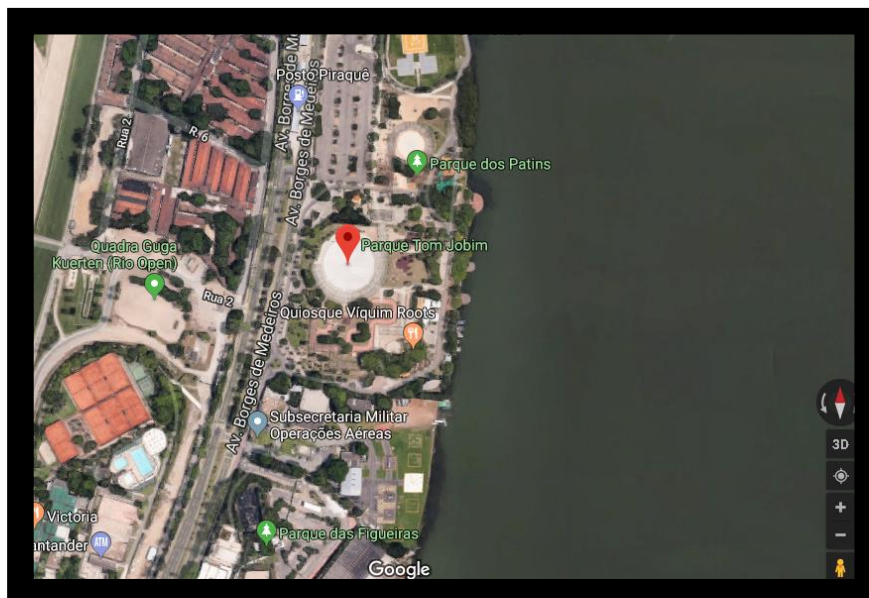
- Endereço: Vila Isabel, Rio de Janeiro - RJ.
- Funcionamento: Todos os dias (6h às 22h).

3.2.27. Parque Serra do Mendanha



- Endereço: Caminho da Caixinha, 315 - Bangu, Rio de Janeiro – RJ.
- Funcionamento: Terça à Domingo (8h às 17h).

3.2.28. Parque Tom Jobim



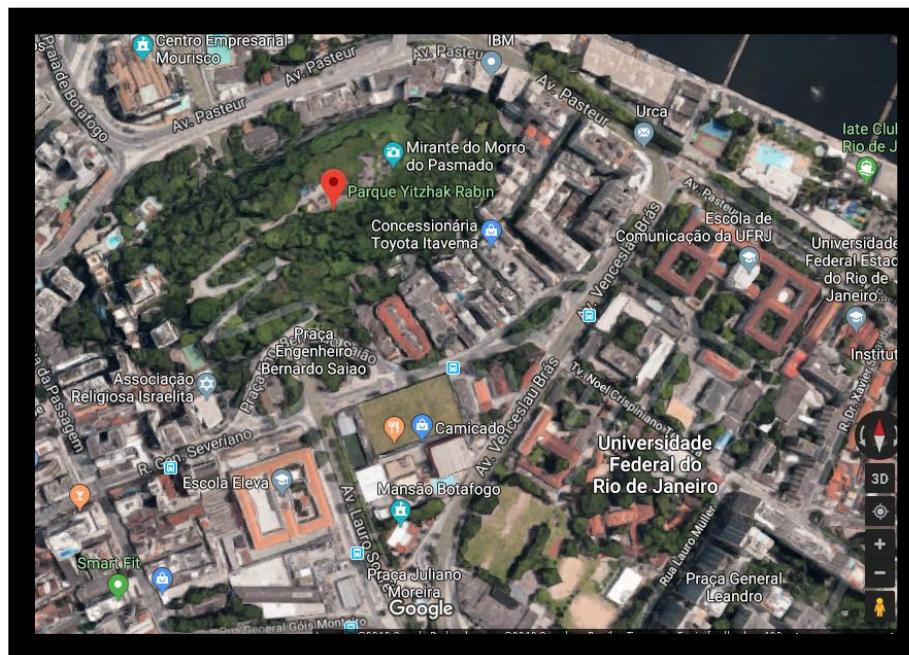
- Endereço: Av. Borges de Medeiros - Lagoa, Rio de Janeiro - RJ.
- Funcionamento: Aberto 24h.

3.2.29. Parque Vila Kennedy

- Endereço: Sem informação.

- Funcionamento: Sem informação.

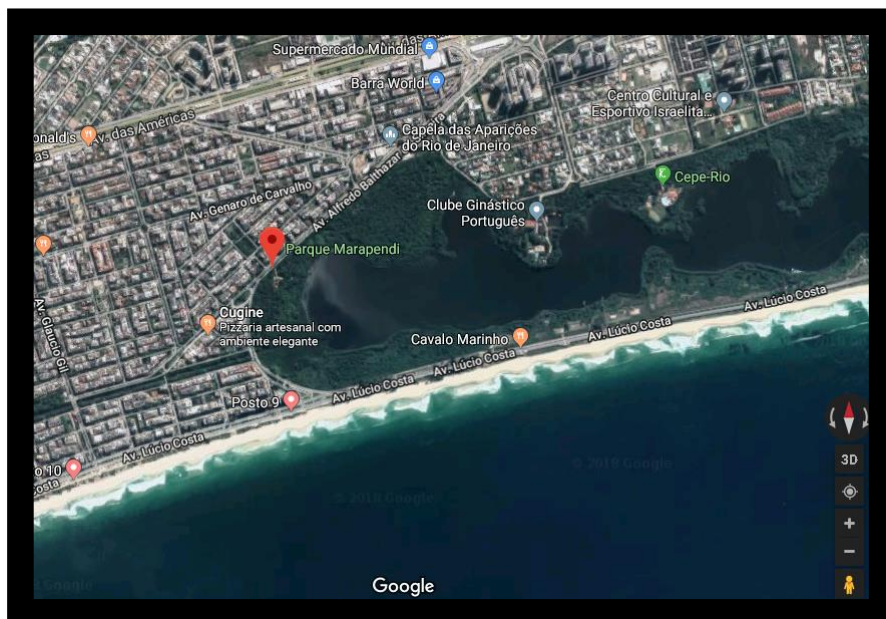
3.2.30. Parque Yitzhak Rabin



- Endereço: Botafogo, Rio de Janeiro - RJ.
- Funcionamento: Sem informação.

3.2.31. Passeio Público

Primeiro espaço público criado no Brasil, na época em que o país era uma colônia portuguesa, o Passeio Público foi construído em uma área aterrada, onde antes existia a lagoa do Boqueirão, que ia até os Arcos da Lapa. A obra original é do Mestre Valentim, renomado escultor e urbanista do Brasil colonial, que também foi responsável pelas obras da Quinta da Boa Vista e do Campo de Santana. Mesclando estilos francês e inglês, é composto por aleias arborizadas, lago e tem elementos decorativos como chafarizes, estátuas e pavilhões. Destaque para o portão de ferro da entrada, em estilo rococó, e o Chafariz do Menino. O Passeio Público é tombado pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (RIOTUR, 2018).



- Endereço: Av. Alfredo Balthazar da Silveira, 639-1575 - Recreio dos Bandeirantes, Rio de Janeiro – RJ.
- Funcionamento: Terça à Domingo (8h às 17h).

3.2.33. Quinta da Boa Vista

Foi residência oficial da família real de 1808 até a Proclamação da República, em 1889. Vindo de Portugal, D. João VI fixou-se no Paço, construção original de 1803 que lhe foi cedido por um abastado comerciante português. Ali manteve-se toda a linhagem dos Orleans e Bragança, tendo D. Pedro II e sua filha, a Princesa Isabel, nascido naquele palácio. O nome da Quinta vale-se da boa vista que se tinha a partir da construção instalada no topo da colina, de onde era possível ver a Baía de Guanabara. Localizado no bairro de São Cristóvão, a Quinta da Boa Vista é um dos maiores parques urbanos da cidade, com cerca de 155 mil metros quadrados. Preserva os jardins e lagos criados pelo paisagista francês Auguste Glaziou; o antigo palácio da família real, onde funcionava o Museu Nacional; construções e estátuas de bronze originais, como o Templo de Apolo; e o monumental portão, presente de casamento do Duque de Northumberland ao jovem casal D. Pedro I e a Imperatriz, D. Leopoldina, que hoje recepciona os visitantes do Jardim Zoológico. Frequentadores de todas as idades aproveitam a ampla área verde para a prática de esportes durante todos os dias da semana. O pedalinho no lago principal, as quadras poliesportivas e passeio pelas grutas artificiais também atraem muitos jovens e crianças. Os agradáveis jardins também são muito procurados para a realização de piqueniques (RIOTUR, 2018).

- ### 3.3. Parque do Flamengo

A cidade do Rio de Janeiro é repleta de belezas naturais reconhecidas pelo mundo e portanto, incontestáveis. A natureza foi generosa, mas algum desses encantos foram construídos pelo homem. O Parque do Flamengo é um exemplo. Idealizado por Maria Carlota Costallat de Macedo Soares para ser o Central Park Tropical, foi o primeiro parque de lazer ativo do Brasil.



Através de filmes, livros, e entrevistas é sabido que Lotta era da elite da década de 50. Com a morte de sua mãe, ganhou uma grande herança e transformou em loteamento, o que deu condições para sustentação por toda sua vida. Estudou fora do Brasil, por conta da perseguição política sofrida por seu pai na época. Sua condição possibilitava esse cenário internacional, onde ela estudou urbanismo e arquitetura. No retorno ao Brasil, realizou o projeto revolucionário e premiado da casa onde morou em Samambaia, distrito de Petrópolis.

Nesta época, era nítido o aumento da densidade populacional e o boom imobiliário nos bairros oceânicos da cidade. Surge, então, a necessidade de renovação da infraestrutura, próxima do colapso, devido ao comprometimento da costa, do sistema viário e da acessibilidade na cidade.

Carlos Lacerda, governador da Guanabara na época, criou um grupo de trabalho para construção do Parque do Flamengo, presidido por Lotta. O desmonte do Morro Santo Antônio exigia que se criasse um destino para a área desmontada. Lotta estava disponível e capacitada, solicitou a liberdade para organizar este grupo e assim conseguiu a liderança.

A ideia era criar um pulmão natural para a cidade, que saneasse seus problemas ambientais e, ao mesmo tempo, funcionasse como um parque ativo, destinado às grandes massas. O mais moderno espaço da cidade, interligando áreas importantes. O pensamento objetivou criar uma nova paisagem e democratizar os espaços públicos (PARQUE DO FLAMENGO, 2019).

O projeto contou com Affonso Eduardo Reidy para concepção arquitetônica e urbanística, programação recreativa elaborada por Ethel Bauzer Medeiros, projeto paisagístico criado por Roberto Burle Marx, com direito ainda a participação de botânico, lighting designer e engenheira.

Lotta transformou o parque em um projeto completamente inovador. A iluminação por exemplo era novidade na época, nos Estados Unidos. Os postes altíssimos foram importados para implantação no projeto.



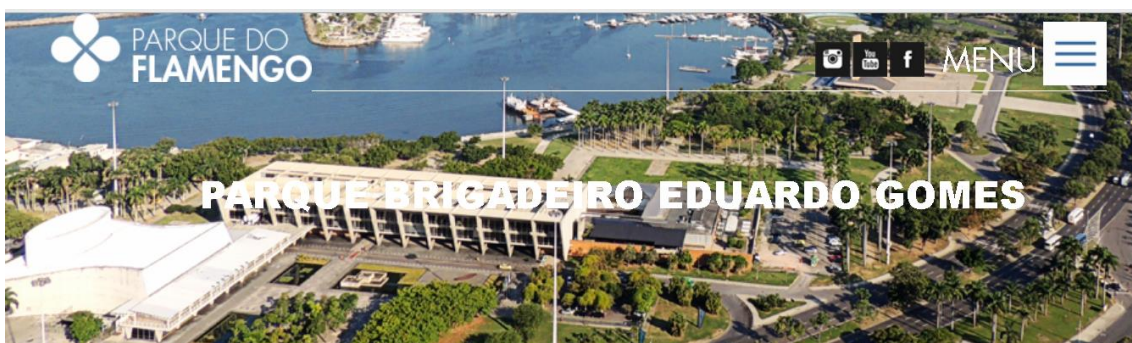
O Parque do Flamengo foi imaginado como um lugar para as pessoas passarem horas. Ter lazer sem gastar nada ou gastando muito pouco. Essa era a demanda entendida por Lotta, e por isso sempre foi o real objetivo, desde a concepção. O museu, por exemplo, era para pessoas interagirem, e não um projeto elitista.

No ano de 1965 foi tirado das mãos dela o direito de continuar com as obras. Pois havia uma briga política nesse momento. Negrão de Lima assume o governo da Guanabara e tira Lotta da frente do projeto, por considerar que ela era amiga de Carlos Lacerda, ex governador. Ela entra em uma crise pessoal e se suicida em 1967.

O Parque do Flamengo foi entregue a cidade como Parque IV Centenário, tombado em 1965. Não houve inauguração oficial até hoje, pois ainda é considerado inacabado, levando em consideração aspectos ainda não terminados do projeto inicial tombado. Cada parte terminada foi sendo entregue a cidade e, portanto, inaugurada parcialmente.

Localizado entre o Aeroporto Santos Dumont e a praia de Botafogo, o Parque do Flamengo tem mais de 1.200.000 m², sendo o maior parque urbano do mundo à beira mar. É a maior área de lazer ao ar livre da cidade e oferece equipamentos variados para a prática de esportes, recreação, cultura, gastronomia e entretenimento (PARQUE DO FLAMENGO, 2019).

Em 1976, no governo Faria Lima, a gestão do Parque foi transferida do estado para o município, discriminando-o como: “um bem público de uso especial, reconhecido de domínio do Município do Rio de Janeiro”. Em 1981, o prefeito Julio Coutinho, assinou a mudança de denominação, de Parque do Flamengo para Parque Brigadeiro Eduardo Gomes, como ficou oficialmente conhecido.



Em 1988, uma nova alteração, desta vez dividindo o parque em duas partes: Parque Brigadeiro Eduardo Gomes e Parque Carlos Lacerda.



Em 1995, houve o tombamento do Parque do Flamengo, que ao mesmo tempo prolongou-se até o final do então Parque Carlos Lacerda (PARQUE DO FLAMENGO, 2019).

3.3.2. Inventário da Oferta Turística

O inventário turístico pode ser entendido como: levantar, identificar e registrar atrativos, serviços/equipamentos ou infraestrutura de apoio ao turismo. O resultado é um instrumento base de informações que contribui para planejamento, gestão e promoção da atividade turística (MTUR, 2019).

Neste trabalho, o inventário do Parque do Flamengo foi pensado para servir de modelo para inventariação de outros parques urbanos, já que este é o maior parque urbano da cidade. A idealização de um instrumento próprio para inventariar parques urbanos surgiu da demanda de existirem várias subtipos e tipos de formulários que são divididos em categorias distintas, que versam sobre Parques, mas que não contemplam a maioria dos aspectos importantes de um parque urbano. Ao final da dissertação o inventário elaborado está anexado para consulta e posterior utilização.

3.3.3. Inventário do Parque do Flamengo

Através de contato com o Fernando Nascimento (fernando@institutolotta.org.br) responsável pelo Instituto Lotta de Cultura e Recreação, que hoje faz a gestão, organização e divulgação das informações principais sobre o Parque nas redes sociais e no site do atrativo, além de consulta ao site do Instituto Lotta (<http://institutolotta.org.br/>) e

do Parque do Flamengo (<http://www.parquedoflamengo.com.br/>), foi possível levantar os dados a seguir.

Conhecido popularmente como Parque do Flamengo, tem como nome oficial Parque Brigadeiro Eduardo Gomes/Parque Carlos Lacerda e como nome original Parque IV Centenário. Sua natureza é pública, contando com 120 funcionários. A data de início de suas atividades é 17 de Outubro de 1965. Localizado em área urbana, tem sua área total maior que 1.200.000 m², com latitude -229.150.713 e longitude -432.053.072. Seu endereço completo é: Avenida Infante Dom Henrique, s/nº - Parque do Flamengo, CEP 20.021-140. Telefone para contato: (21) 96967-9339.

O parque não apresenta sinalização de acesso e turística. Em sua proximidade conta com: Restaurante, Bar/Lanchonete, Meio de Hospedagem, Shopping, Centro de Convenções/Exposições e Posto de Combustível. Distâncias: aeroporto 0,3 km; estação rodoviária 9 km; estação ferroviária 8 km; estação marítima fluvial 2 km; estação metroviária 0,3 km; ponto de ônibus 0,1 km; ponto de táxi 0,1 km. Pontos de Referência: do Aeroporto Santos Dumont ao início da Praia de Botafogo.

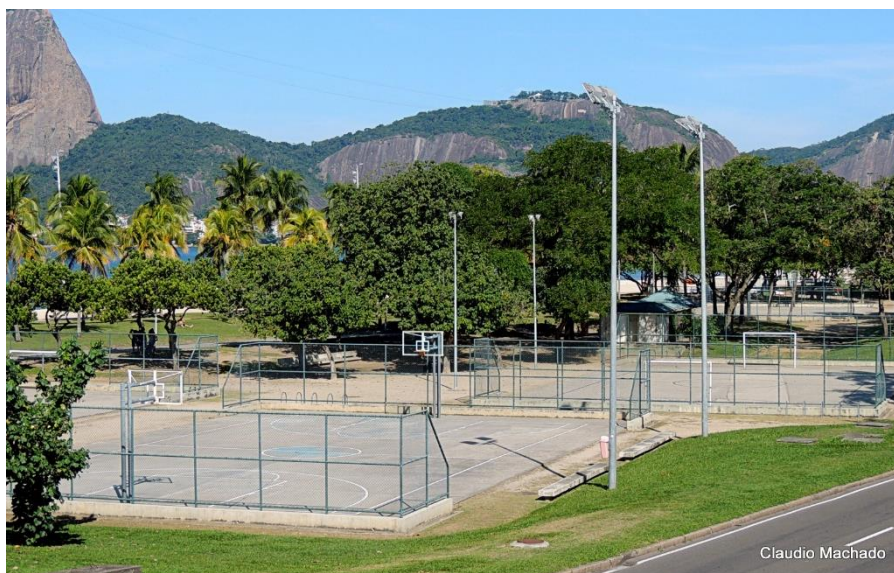
O acesso à pé é pavimentado e considerado leve. Há possibilidade de acesso utilizando meio de transporte público. A entidade mantenedora é a prefeitura, ou seja, esfera administrativa municipal (<http://www.rio.rj.gov.br/>). O parque não possui plano de manejo e é aberto à visitação. Com finalidades diversas, seja: cultural, esportiva, educativa, lazer/aventura. Há opção de visitação agendada, autoguiada e guiada. A entrada é gratuita. Não apresenta instalações como: recepção, guarita, portaria, posto de informação, entre outros.

O fluxo de visitantes anual chega a cerca de 13.000.000 pessoas. Os meses de Março e Outubro são considerados alta temporada. A origem dos visitantes é do entorno municipal e turistas internacionais. Não apresenta atendimento ao público e nem cartilhas com informes explicativos sobre o local. Funciona todos os dias, 24h, o ano inteiro. Inclusive em feriados. Não tem restrições quanto a entrada, apenas algumas regras de utilização em formato de lei municipal (nº4.237, de 17 de novembro de 2005, autoria da vereadora Leila do Flamengo).

Há estacionamentos, com características distintas (pago, gratuito, coberto e descoberto). A capacidade total de veículos é de 1.364, sendo 40 ônibus. Outras

instalações, equipamentos e espaços são: área de exposição coberta, espaço para festa e eventos, museu, shopping, feiras temporárias, pista de skate, restaurante, bar/lanchonete, iluminação noturna, instalações sanitárias, palco para eventos, quadra poliesportiva, fraldário, vestiário, anfiteatro, bebedouro, coreto, mesa, cadeira.

As quadras esportivas (13) e campos esportivos (8) não possuem cobertura e apresentam piso especial. São modalidades possíveis de praticar no parque: futebol, futsal, vôlei, handebol, basquete, tênis, além de outras. Alguns serviços estão à disposição do público, como: serviço de segurança e disponibilidade de bicicletas. Algumas atividades podem ser desenvolvidas no parque, como: canoagem, ciclismo, observação, pesca, remo, safari fotográfico, skate, vela e windsurf.



Apesar de ser considerado inacabado, pelo projeto tombado, a data de inauguração do Parque do Flamengo divulgada pelo Instituto Lotta é 17 de Outubro de 1965. A autoria do projeto conta com um grupo de trabalho conduzido por Lotta de Macedo Soares. Projeto arquitetônico e urbanístico de Affonso Eduardo Reidy; programação recreativa de Ethel Bauzer Medeiros; projeto paisagístico do Escritório Burle Marx, com a participação do botânico Luiz Emygdio de Mello Filho; iluminação de Richard Kelly; e obra civil sob a supervisão da engenheira Berta Leitchic. Atualmente o estado de conservação do parque é considerado como bom.

Um monumento visa excitar e emocionar, atuar sobre a memória, evocar um passado especificamente dado. Em seu fundamento é concebido intencionalmente. O

traço que marca as fronteiras entre o monumento e o monumento histórico é, no caso deste último, a não intencionalidade de criá-lo como tal (CHOAY, 2000, traduzido por Teresa Castro). No Parque do Flamengo temos grandes monumentos, criados com intencionalidade: Monumento Nacional aos Mortos da Segunda Guerra Mundial, Monumento à Estácio de Sá e Monumento à Cuauhtemoc.

De autoria dos arquitetos Marcos Konder Netto e Hélio Ribas Marinho, o Monumento Nacional aos Mortos da Segunda Guerra Mundial, mais conhecido como Monumento dos Pracinhas foi inaugurado em 5 de Agosto de 1960. É o cumprimento de promessa feita pelo Marechal João Baptista Mascarenhas de Moraes para trazer de volta ao país os heróis nacionais mortos em campo de batalha.



Já o Monumento à Estácio de Sá foi inaugurado em 29 de Março de 1973. A obra é do arquiteto Lúcio Costa foi criada em homenagem ao fundador da cidade, Estácio de Sá.



Na popularmente chamada Praça do Índio, encontra-se o Monumento à Cuauhtemoc, projetado pelo arquiteto mexicano Carlos Obregón Santacilia que

homenageia Cuauhtemoc, o último imperador asteca. O monumento inaugurado em 16 de Setembro de 1922 simboliza a amizade entre Brasil e México.



A Câmara Municipal do Rio de Janeiro, através da Lei nº 2.287, de 04 de janeiro de 1995, tombou o Parque do Flamengo e, ao mesmo tempo, prolongou-o até o final dos jardins situados ao longo da Praia de Botafogo. O Parque está inscrito na página 10, sob o nº 39, do Livro de Tombo Paisagístico do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional, em 28 de julho de 1965. É também Patrimônio Mundial da Humanidade na categoria “Paisagem Cultural Urbana”, título concedido pela UNESCO, através da Decision 36 COM 8B.42, de 01 de julho de 2012.

O Parque do Flamengo possui algumas facilidades para pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida, mas não possui pessoal capacitado para receber essas pessoas. Sobre a rota externa acessível, tem: estacionamento, calçada rebaixada, faixa de pedestre, rampa, semáforo sonoro e é livre de obstáculos. Não possui símbolo internacional de acesso.

O local de embarque e desembarque para veículos é sinalizado e com acesso em nível. Há vaga em estacionamento acessível: sinalizada, com acesso em nível, alargada para cadeira de rodas e com rampa de acesso à calçada. A área de circulação/acesso interno para cadeira de rodas é a rampa. Nos sanitários há: barra de apoio, porta larga suficiente para entrada de cadeira de rodas, giro para cadeira de rodas, acesso para cadeira de rodas e pia rebaixada.

O Instituto Lotta, organização sem fins lucrativos que visa preservar a memória e defender o legado de Maria Carlota Costallat de Macedo Soares, luta pela ocupação do

Parque do Flamengo, buscando aproximação máxima de autenticidade com o conceito original. O movimento criado objetiva organizar e centralizar esforços para a efetivação potencial da sociabilidade que compreende o local (INSTITUTO LOTTA, 2019). O empenho é para que a sociedade conheça e valorize nossos parque urbanos.

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE DADOS

No mês de fevereiro de 2019 foram aplicados 323 questionários online, objetivando analisar a relação entre estilo de vida qualidade de vida da população carioca, além da sua relação com a natureza no que tange à visitação a parques urbanos. A maioria dos respondentes mora na cidade do Rio de Janeiro. Os outros moram em cidades do estado do Rio de Janeiro ou são respondentes internacionais.

O questionário foi divulgado online através de redes sociais, entre amigos e familiares. Embora alguns dos entrevistados tenham compartilhado o questionário em suas redes sociais abrangendo um círculo de contatos maior do que o esperado, a maior parte do público tem perfil similar ao da autora deste trabalho. Já que a amostra não foi randômica e sim direcionada por um perfil específico, é importante apontar o perfil da autora: Universitária, jovem, 28 anos, moradora da cidade do Rio de Janeiro, gosto pela prática de atividades físicas e faz parte da geração virtual que utiliza os meios digitais para resolver parcialmente seus assuntos.

4.1. Apresentação de Dados

Na primeira parte do instrumento de coleta de dados formulado aparecem perguntas que foram construídas para caracterização do público. A primeira questão é se o respondente considera ter uma vida feliz, podendo responder uma escala de 0 a 10. A maioria das resposta ficou em uma escala boa, entre 7 e 10. O que corrobora com dados encontrados durante o trabalho sobre o índice de felicidade planetária, onde o Brasil apresenta um nível bom em relação a felicidade da sua população.

A média de idade da minha amostra ficou em 39 anos, que caracteriza um público mais experiente, que já teve oportunidade de vivenciar diferentes atividades na vida, inclusive visitar um parque urbano. A maior parte da amostra se considera do gênero feminino e tem formação acadêmica com pelo menos graduação completa.

Com relação ao sedentarismo, a maior parte dos respondentes não se considera sedentário nem sempre e nem nunca. Ou seja, não costumam ter o mesmo hábito, praticam atividade física em alguns momentos, mas não de maneira contínua. A situação ideal, em relação a promoção da saúde, é a prática continua de exercícios físicos, de maneira programada, e que levem em consideração as recomendações da OMS.

Sobre a satisfação com a qualidade de vida, muitos dizem que estão satisfeitos, mas que tem plena noção que podem melhorá-la através da mudança de hábitos. Esta questão é interessante, pois relaciona o estilo de vida das pessoas, ou seja, o que elas fazem no cotidiano com a satisfação pessoal em relação a vida. É interessante apontar que a partir de conhecimento prévio, as pessoas tem opção de escolher melhores hábitos quando vivenciam uma oportunidade.

Perguntados sobre parques urbanos e a frequência com que visitam os mesmos, a maioria frequenta às vezes, buscando: descanso e relaxamento; lazer e cultura; e atividade física, nessa ordem de importância. O público também frequenta outras áreas naturais da cidade, como: praias, cachoeiras, lagoas, montanhas, florestas e afins.

Os moradores da cidade do Rio de Janeiro, em sua maioria conhecem os seguintes parques urbanos, em ordem os mais conhecidos: Quinta da Boa Vista, Rio Zoo – Jardim Zoológico, Campo de Santana, Parque Lage e Parque Brigadeiro Eduardo Gomes (Parque do Flamengo). Além de conhecerem alguns dos parques urbanos da cidade, tem fácil acesso, por morarem ou trabalharem próximo, o que por si só já serve de atração para uso. Apesar disso, apresentam alguns motivos que inibem a visita, como: segurança, tempo hábil e infraestrutura dos parques, em ordem de relevância.

Na investigação sobre estilo de vida da população, utilizada por Nahas (2000) e inserida neste questionário, temos a análise de alguns aspectos importantes. Sobre nutrição a maior parte da amostra precisa: incluir mais porções de frutas e verduras em sua alimentação, além de evitar alimentos gordurosos e doces. Mas, em contrapartida já faz de 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.

Sobre atividade física, a maior parte da amostra precisa: melhorar a realização de atividade física, acumulando pelo menos 150 minutos por semana, como opção caminhar ou pedalar como meio alternativo de transporte, além de preferencialmente utilizar escada ao invés de elevador. Mas, já tem como hábito fazer pelo menos duas vezes por semana exercícios que envolvam força e alongamento muscular.

No aspecto de prevenção, a maior parte da população conhece e acompanha sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los, além de não fumar e

ingerir álcool com moderação. Ainda, tem o comportamento preventivo no trânsito, respeitando as normas e usando cinto de segurança, sem ingestão de álcool pré-direção.

No que tange relacionamentos sociais, a maioria está satisfeito e procura cultivar os amigos que tem. O lazer inclui atividades em grupo e reuniões com amigos, o que aponta alto grau de sociabilidade, que também é apontado na questão seguinte, onde respondem que procuram ser ativos em sua comunidade e se sentem úteis neste ambiente.

Sobre o controle emocional, em relação ao estresse, a maioria reserva pelo menos 5 minutos por dia para relaxar a mente, e desestressar. Também conseguem manter a calma em discussões, mesmo quando contrariados. Mas assumem que precisam equilibrar melhor o tempo destinado ao trabalho e ao lazer, que não é o mesmo.

4.2. Discussão dos Dados

Conforme visto anteriormente, a atividade física contribui para o aumento da expectativa de vida, para a melhora da saúde mental, para o bem estar, redução de obesidade, doenças e incapacidades, além de custos com serviços sociais (WHITE, 2016). A atividade física é apenas um aspecto do estilo de vida do cidadão.

Outros aspectos podem ser avaliados, e melhorados, para aumentar a contribuição e melhora na busca por qualidade de vida. É importante entender que a população precisa saber diferenciar hábitos saudáveis, de hábitos não saudáveis, para quando tiver oportunidade, optar por algo que melhore sua saúde, prezando assim, pela sua satisfação e qualidade de vida.

Hábitos alimentares, sociais, e emocionais, além de comportamentos que podem prevenir problemas são pontos focais para a mudança de hábitos, e portanto, melhoria da qualidade de vida. Se o cidadão conhecer, entender, e optar por melhores hábitos, pode equilibrar seu estilo de vida, procurando viver uma vida mais saudável.

A felicidade está atrelada a satisfação dos desejos e necessidades pessoais, e uma necessidade da população em geral é ter saúde para poder desempenhar todos os outros planos de vida. Por isso, a importância do estilo de vida em relação a qualidade de vida da população.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho se mostrou importante na busca por explorar um assunto que não é abordado em meio acadêmico: relação entre natureza e população. Através desse aprofundamento foi possível entender algumas demandas sociais, como a saúde. E dentro dessa demanda, outros aspectos como: qualidade de vida, bem estar, felicidade e estilo de vida.

Através do instrumento de coleta de dados elaborado para inventariação de parques urbanos, e a investigação sobre o Parque do Flamengo foi possível levantar dados importantes na análise local. Aspectos como característica, história, acessibilidade, fluxo de visitantes, informações, entre outros, foram abordados. Através desses dados, é identificável as possibilidades de uso do parque, bem como a gestão e planejamento público podem ser executados com mais facilidade.

Para complementar, uma investigação sobre estilo de vida e qualidade de vida da população carioca foi feita, através de um instrumento de coleta de dados elaborado. Neste questionário, questões importantes acerca de hábitos e escolhas do dia a dia ficaram nítidas, podendo servir como pesquisa exploratória, e identificação de problemas solucionáveis. Através das respostas foi possível identificar onde a população pode melhorar e equilibrar seu estilo de vida, tendo relação direta com a qualidade de vida.

É importante que outras pesquisas sejam feitas com este enfoque para explorar ainda mais o assunto e complementar informações necessárias. Terminei meu trabalho contribuindo com alguns questionamentos para pesquisas futuras, como: por que os parques urbanos não são turisticamente explorados, como outros atrativos na cidade, se tem potencial para tal? E por que a população local não usufrui mais dos parques em busca de saúde, utilizando sua área para se exercitar?

RERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMBIENTE. Secretaria de Meio Ambiente de São Paulo. Parque Urbano. Disponível em: <https://www.ambiente.sp.gov.br/parque-urbano/> Acesso em: Dezembro de 2018.

ANDRADE, Thamyris Carvalho. A experiência das visitas guiadas e autoguiadas: um ensaio interpretativo pelo Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros–GO. 2014.

BARGOS, Danúbia Caporusso; MATIAS, Lindon Fonseca. Áreas verdes urbanas: um estudo de revisão e proposta conceitual. **Revista da Sociedade Brasileira de Arborização Urbana**, v. 6, n. 3, p. 172-188, 2011.

BBC. Um em cada dois brasileiros não se exercita o suficiente, diz OMS. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-45415691> Acesso em: Dezembro de 2018.

BUSS, Paulo Marchiori. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & saúde coletiva**, v. 5, p. 163-177, 2000.

CERVANTES, Ana Lúcia Arromba et al. Diretrizes para o programa de uso público do Instituto Florestal do Estado de São Paulo–SMA. In: **Congresso nacional sobre essências nativas**. 1992. p. 1076-1080.

CHOAY, Françoise. A alegoria do património Trad. de Teresa Castro. Lisboa: Ed, v. 70, 2000.

COSTA, Mariana Magalhães. **Parques Urbanos: Uso e percepção de áreas verdes no Rio de Janeiro**. EDITORA BIBLIOMUNDI SERVIÇOS DIGITAIS LTDA, 2018.

CITY PARKS ALLIANCE. Disponível em: <<https://www.cityparksalliance.org/why-urban-parks-matter/public-health-value>> Acesso em: Outubro de 2018.

CMA. Coordenadoria de Monitoramento Ambiental. Relatório, 2015. Disponível em: <http://www.rio.rj.gov.br/c/document_library/get_file?uuid=0d8d87a2-28c2-428d-a867-46503c4e20e1&groupId=91265> Acesso em: Janeiro de 2018.

DA FONSECA VILELA, Guilherme. Barreiras e facilitadores para a prática de atividade física em um espaço público: a diferença de percepção entre frequentadores e não frequentadores. 2017.

DA SILVA, Carlos Henrique Costa. Novas formas de comércio e consumo: estudo sobre as lojas de conveniência. **Geografia**, v. 27, n. 1, p. 65-82, 2002.

DA SILVEIRA, Pablo Magno et al. Criação de uma escala de satisfação com a vida por meio da Teoria da Resposta ao Item. **J Bras Psiquiatr**, v. 64, n. 4, p. 272-8, 2015.

DE OTTAWA, A. CARTA. A Promoção da Saúde. In: **1ª Conferência Internacional, Canadá**. 1986. p. 17-21.

FERNANDEZ, Annelise Caetano Fraga. Um Rio de florestas: uma reflexão sobre o sentido da criação dos parques na cidade do Rio de Janeiro. **Estudos Históricos**, v. 24, n. 47, p. 141-161, 2011.

FERREIRA, Adjalme Dias. Efeitos positivos gerados pelos parques urbanos: o caso do Passeio Público da cidade do Rio de Janeiro. **Niterói. 99f. Dissertação (Mestrado em Ciência ambiental) – Universidade Federal Fluminense**, 2005.

FILHO, Ivan de Mattos Paiva. Organização da Assistência à Saúde em Eventos de Massa – Análise do Planejamento e Atendimentos Médicos Realizados Durante o Carnaval de Salvador no Ano de 2016. São Paulo, 2016.

FPJ – FUNDAÇÃO PARQUES E JARDINS. Parques Urbanos da Cidade do Rio de Janeiro. Disponível em: <http://prefeitura.rio/web/fpj/parques-urbanos> Acesso em: Dezembro de 2018.

GOMES, Marcos Antônio Silvestre. Parques urbanos, políticas públicas e sustentabilidade (urban parks, global politics sustainable development). **Mercator**, v. 13, n. 2, p. 79 a 90-79 a 90, 2014.

HEALTHY PARKS HEALTHY PEOPLE CENTRAL. Disponível em: <http://www.hphpcentral.com/> Acesso em: Dezembro de 2018.

HEIDMANN, I. T. S. B. et al. Promoção à saúde: trajetória histórica de suas concepções. **Texto Contexto Enferm**, v. 15, n. 2, p. 352-8, 2006.

HPI. **Happy Planet Index**. Disponível em: <http://happyplanetindex.org/> Acesso em: Janeiro de 2019.

IBGE. **Censo 2010**. Disponível em: <https://censo2010.ibge.gov.br/sinopse/index.php?dados=8> Acesso em: Outubro de 2018.

IBGE. **Panorama**. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rj/rio-de-janeiro/panorama> Acesso em: Outubro de 2018.

IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde**. 2013. Disponível em: <ftp://ftp.ibge.gov.br/PNS/2013/pns2013.pdf> Acesso em: Janeiro de 2018.

INSTITUTO LOTTA. **Quem somos**. Disponível em: <http://institutolotta.org.br/> Acesso em: Abril de 2019.

LORENZETTI, Jorge et al. Tecnologia, inovação tecnológica e saúde: uma reflexão necessária. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 21, n. 2, 2012.

MELO, Hérica Maria Saraiva; LOPES, Wilza Gomes Reis; SAMPAIO, Dayanne Batista. Os Parques Urbanos na História da Cidade: percepção, afetividade, imagem e memória da paisagem. **Revista Nacional de Gerenciamento de Cidades**, v. 5, n. 32, 2017.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & saúde coletiva**, v. 5, p. 7-18, 2000.

MMA. **Conselhos Nacionais de Meio Ambiente**. Disponível em: <http://dados.mma.gov.br/dataset/cnma/>. Acesso em: Outubro de 2018.

MINISTÉRIO DO TURISMO. **Inventariação de Oferta Turística**. Disponível em: <http://inventario.turismo.gov.br/invtur/jsp/formularios/> Acesso em: Abril de 2019.

NAHAS, Markus Vinicius; DE BARROS, Mauro VG; FRANCALACCI, Vanessa. O pentágulo do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

OGLOBO RIO. **Parque Ary Barroso: abandono no coração da Penha**. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/rio/bairros/parque-ary-barroso-abandono-no-coracao-da-penha-16776822> Acesso em: Janeiro de 2019.

OMS. **Sedentarismo**. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/oms-80-dos-adolescentes-no-mundo-nao-praticam-atividades-fisicas-suficientes/>. Acesso em: Dezembro de 2018.

ONU. **Agenda 2030**. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/pos2015/agenda2030/>. Acesso em: Outubro de 2018.

PACHECO, Reinaldo Tadeu Boscolo; RAIMUNDO, Sidnei. Parques urbanos e o campo dos estudos do lazer: propostas para uma agenda de pesquisa. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v. 1, n. 3, p. 43-66, 2014.

PARQUE DO FLAMENGO. **História do Parque**. Disponível em:
<<http://www.parquedoflamengo.com.br/home/conheca-a-historia-do-parque/>> Acesso em: Abril de 2019.

PORTAL EBC. **América Latina tem maior índice de sedentários, Brasil lidera**. Disponível em:
<http://agenciabrasil.ebc.com.br/internacional/noticia/2018-09/america-latina-tem-maior-indice-de-sedentarios-brasil-lidera>. Acesso em: Dezembro de 2018.

RABELO, Denise Lima. O Ecoturismo como experiência e prática de liberdade. **Revista Brasileira de Ecoturismo**, v. 3, n. 01, 2010.

RAIMUNDO, Sidnei; SARTI, Antonio Carlos. Parques urbanos e seu papel no ambiente, no turismo e no lazer da cidade. **RITUR-Revista Iberoamericana de Turismo**, v. 6, n. 2, p. 3-24, 2016.

RIOTUR. Disponível em: <http://visit.rio> Acesso em: Janeiro de 2018.

SANTOS FILHO, José Camilo dos; GAMBOA, Silvio Sanchez. Pesquisa educacional: quantidade-qualidade. **SP: Cortez**, v. 3, 1995.

SILVA, Amanda Maria Valdevino da. A relação entre epidemia e turismo: a dengue influenciou a chegada de viajantes nos estados brasileiros. Recife, 2018. Tese (Mestrado Gestão e Economia da Saúde) – Universidade Federal de Pernambuco. Recife, 2018.

TREVISAN, Fernanda Lodi et al. O patrimônio mundial natural e a produção de destinos turísticos no Brasil: Parque Nacional do Iguaçu (PR). 2018.

SMAC – SECRETARIA MUNICIPAL DO MEIO AMBIENTE. **Parques Urbanos da Cidade**. 2010. Disponível em: <http://www.rio.rj.gov.br/web/smac/exibeconteudo?id=2812399> Acesso em: Dezembro de 2018.

SZEREMETA, Bani; ZANNIN, Paulo Henrique Trombetta. A importância dos parques urbanos e áreas verdes na promoção da qualidade de vida em cidades. **Raega-O Espaço Geográfico em Análise**, v. 29, p. 177-193, 2013.

TED GLOBAL. **Nic Marks: Happy Planet Index**. 2010.

TREVISAN, Fernanda Lodi et al. O patrimônio mundial natural e a produção de destinos turísticos no Brasil: Parque Nacional do Iguaçu (PR). 2018.

UGOSKI, Daiane da Rosa et al. "Fronteiras" para a proteção social na esfera da assistência em cidades gêmeas do Brasil e do Uruguai. 2018.

XAVIER, Fernanda Berguerand; FELIPE, Juliana; ARANA, Alba Regina Azevedo. O parque verde urbano: características do uso através de observação sistemática. **Revista Brasileira de Gestão Urbana**, v. 10, n. supl., 2018.

WHATELY, Marussia et al. Parques urbanos municipais de São Paulo: subsídios para a gestão. 2008.

WHITE, M. P. et al. Recreational physical activity in natural environments and implications for health: A population based cross-sectional study in England. *Preventive medicine*, v. 91, p. 383-388, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Let's Be Active**. Disponível em:
<https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa/about>. Acesso em: Dezembro de 2018.

ANEXO A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS (INVENTÁRIO)

Inventário Turístico (Parques Urbanos)

A partir do Formulário de Pesquisa (Inventário da Oferta Turística), disponibilizado no site do Ministério do Turismo, para diferentes categorias, a aluna Mayara Corrêa adaptou este modelo de inventário. A necessidade de mapeamento das potencialidades surgiu a partir da pesquisa 'Parques Urbanos: Um Caminho Saudável para a População' dissertação de mestrado da mesma, no Programa de Pós Graduação em Ecoturismo e Conservação da UNIRIO. A inserção de informações atualizadas neste formulário contribui para disseminação de informação e possibilidades de uso dos parques cariocas, favorecendo a ocupação dos parques por visitantes com finalidades distintas.

Nome Oficial

Sua resposta

Nome Popular

Sua resposta

Nome Original

Sua resposta

Natureza

☐ Pública

☐ Privada

☐ Outro:

Tipo de organização/instituição

☐ Associação

☐ Sindicato

☐ Cooperativa

☐ Sistema S

☐ Empresa

☐ Outro: _____

Início da atividade

Data

dd/mm/aaaa

Quantidade de funcionários (permanentes, temporários e com deficiência)

Sua resposta

Localização

☐ Urbana

☐ Rural

Área total (m²)

Sua resposta

Coordenadas geográficas (Latitude)

Sua resposta

Coordenadas geográficas (Longitude)

Sua resposta

Endereço (Rua, Bairro, Distrito, Cep)

Sua resposta

Telefone

Sua resposta

Site/Página Web

Sua resposta

Sinalização

	Sim	Não
Acesso	☐	☐
Turística	☐	☐

Proximidades

☐ Restaurante

☐ Bar/Lanchonete

☐ Meio de Hospedagem

☐ Shopping

☐ Galeria/Rua Comercial

☐ Centro de Convenções/Exposições

☐ Posto de Combustível

☐ Outro: _____

Distância aeroporto (km)

Sua resposta

Distância estação rodoviária (km)

Sua resposta

Distância estação ferroviária (km)

Sua resposta

Distância estação marítima fluvial (km)

Sua resposta

Distância estação metroviária (km)

Sua resposta

Distância ponto de ônibus (km)

Sua resposta

Distância ponto de táxi (km)

Sua resposta

Pontos de Referência

Sua resposta

Acesso à pé

- ☐ Pavimentado
- ☐ Não pavimentado

Grau de dificuldade

- ☐ Leve
- ☐ Semipesada
- ☐ Pesada

Acesso com transporte público

- ☐ Sim
- ☐ Não

Entidade Mantenedora (Site/Página Web)

Sua resposta

Esfera Administrativa

- ☐ Federal
- ☐ Estadual
- ☐ Municipal
- ☐ Particular
- ☐ Concessão
- ☐ Outro:

Plano de Manejo

- ☐ Sim
- ☐ Não

PRÓXIMA

FUNCIONAMENTO

Aberto a visitação

☐ Sim

☐ Não

Finalidade

☐ Cultural

☐ Esportiva

☐ Educativa

☐ Religiosa

☐ Comercial/Promocional

☐ Lazer/Aventura

☐ Outro: _____

Visitação

	Não	Opcional	Obrigatória
Agendada	☐	☐	☐
Autoguiada	☐	☐	☐
Guiada	☐	☐	☐

Entrada

☐ Gratuita

☐ Paga

Formas de pagamento

☐ Dinheiro

☐ Cheque

☐ Cartão de Crédito

☐ Cartão de Débito

☐ Outro: _____

Instalações da entrada

	Sim	Não
Centro de recepção	☐	☐
Posto de informação	☐	☐
Portaria principal	☐	☐
Guarita	☐	☐
Bilheteria	☐	☐

Fluxo de visitantes (por ano e em alta temporada)

Sua resposta _____

Quando é a alta temporada (meses)

Sua resposta

Origem dos visitantes

- ☐ Entorno municipal
- ☐ Estadual
- ☐ Nacional
- ☐ Internacional

Atendimento ao público

	Não	Português	Inglês	Espanhol	Outros
Linguagem do Atendimento	☐	☐	☐	☐	☐
Informativo Impresso	☐	☐	☐	☐	☐

Período de funcionamento

- ☐ Ano inteiro
- ☐ Janeiro
- ☐ Fevereiro
- ☐ Março
- ☐ Abril
- ☐ Maio
- ☐ Junho
- ☐ Julho
- ☐ Agosto
- ☐ Setembro
- ☐ Outubro
- ☐ Novembro
- ☐ Dezembro

Dias de funcionamento

Sua resposta _____

Funcionamento 24h

☐ Sim

☐ Não

Horário de funcionamento

Horário

__ : __

Funcionamento em feriados

☐ Sim

☐ Não

Restrições

☐ Crianças

☐ Fumantes

☐ Animais

☐ Outro: _____

Outras regras e informações

Sua resposta

CARACTERÍSTICAS

Estacionamento

- ☐ Pago
- ☐ Gratuito
- ☐ Coberto
- ☐ Descoberto

Capacidade total de veículos (nº)

Sua resposta

Capacidade de automóveis (nº)

Sua resposta

Capacidade de ônibus (nº)

Sua resposta

Outras instalações, equipamentos e espaços

- ☐ Área de exposição coberta
- ☐ Área de exposição não coberta
- ☐ Área vip separada
- ☐ Sinalização Interna
- ☐ Centro de convenções

- ☐ Espaço para festa e eventos
- ☐ Loja de souvenir
- ☐ Museu
- ☐ Shopping
- ☐ Zoológico
- ☐ Feiras permanentes
- ☐ Feiras temporárias
- ☐ Pista de patinação
- ☐ Pista de skate
- ☐ Restaurante
- ☐ Bar/lanchonete
- ☐ Saída de emergência
- ☐ Iluminação noturna
- ☐ Instalações sanitárias
- ☐ Piso antiderrapante
- ☐ Palco para eventos
- ☐ Quadra poliesportiva
- ☐ Detector de Metais
- ☐ Grade ou proteção
- ☐ Ambulatório médico
- ☐ Caixa eletrônico
- ☐ Guarda-volume

- ☐ Fraldário
- ☐ Vestiário
- ☐ Telefone público
- ☐ Banca de jornal e revista
- ☐ Anfiteatro
- ☐ Refletor
- ☐ Chafariz
- ☐ Bebedouro
- ☐ Coreto
- ☐ Telões
- ☐ Mesa
- ☐ Cadeira
- ☐ Churrasqueira
- ☐ Lago
- ☐ Outro:

Quadras Esportivas

	Sim	Não
Cobertura	☐	☐
Piso Especial	☐	☐

Quantidade de quadras esportivas

Sua resposta _____

Campo Esportivo

	Sim	Não
Cobertura	☐	☐
Piso Especial	☐	☐

Quantidade de campos esportivos

Sua resposta _____

Modalidades Esportivas praticáveis

- ☐ Futebol
- ☐ Futsal
- ☐ Volei
- ☐ Handebol
- ☐ Basquete
- ☐ Tênis
- ☐ Atletismo
- ☐ Outro: _____

Serviços

- ☐ Achados e perdidos
- ☐ Manobrista
- ☐ Vendedores Ambulantes
- ☐ Serviço de som
- ☐ Serviço de segurança
- ☐ Circuito de monitoramento de segurança
- ☐ Serviço de informações
- ☐ Disponibilidade de carrinho de bebê
- ☐ Disponibilidade de cadeira de rodas
- ☐ Disponibilidade de bicicletas
- ☐ Disponibilidade de cavalos
- ☐ Disponibilidade de pedalinhos
- ☐ Disponibilidade de boias
- ☐ Disponibilidade de charrete
- ☐ Outro: _____

Atividades

	Não	Sim	Disponibilidade de equipamentos
Anorismo	☐	☐	☐
Boia-cross	☐	☐	☐
Bungeejump	☐	☐	☐
Caminhada	☐	☐	☐
Canoagem	☐	☐	☐
Cavalgada	☐	☐	☐
Ciclismo	☐	☐	☐
Escalada	☐	☐	☐
Ginástica	☐	☐	☐
Kitesurf	☐	☐	☐
Mergulho	☐	☐	☐
Motocross	☐	☐	☐
Mountain bike	☐	☐	☐
Observação	☐	☐	☐
Off road	☐	☐	☐
Parapente/asa delta	☐	☐	☐
Pesca	☐	☐	☐
Rafting	☐	☐	☐
Rapel	☐	☐	☐
Remo	☐	☐	☐
Safari Fotográfico	☐	☐	☐
Skate	☐	☐	☐
Vela	☐	☐	☐
Voo Livre	☐	☐	☐
Windsurf	☐	☐	☐
Trilha	☐	☐	☐

Data de inauguração

Data

dd/mm/aaaa

Autoria do projeto

Sua resposta

Outras informações relevantes

Sua resposta

Estado geral de conservação

☐ Muito bom

☐ Bom

☐ Ruim

Monumentos

☐ Sim

☐ Não

Nome de cada monumento

Sua resposta

Data de inauguração de cada monumento

Sua resposta

Autor de cada monumento

Sua resposta

Descrição de cada monumento

Sua resposta

PROTEÇÃO, QUALIFICAÇÃO, CERTIFICAÇÃO, PREMIAÇÃO, DESTAQUES E OUTROS

Categoria Municipal (nº instrumento, título, entidade ou tipo de declaração)

Sua resposta

Categoria Estadual/Distrital (nº instrumento, título, entidade ou tipo de declaração)

Sua resposta

Categoria Federal (nº instrumento, título, entidade ou tipo de declaração)

Sua resposta

Categoria Internacional (nº instrumento, título, entidade ou tipo de declaração)

Sua resposta

Outros

Sua resposta

ACESSIBILIDADE

Possui alguma facilidade para pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida?

☐ Não

☐ Sim

Pessoal capacitado para receber pessoas com deficiência

- ☐ Não
- ☐ Física
- ☐ Auditiva
- ☐ Visual
- ☐ Mental
- ☐ Múltipla

Rota externa acessível

- ☐ Não
- ☐ Estacionamento
- ☐ Calçada rebaixada
- ☐ Faixa de pedestre
- ☐ Rampa
- ☐ Semáforo sonoro
- ☐ Piso tátil de alerta
- ☐ Piso regular e antiderrapante
- ☐ Livre de obstáculos
- ☐ Outro: _____

Símbolo internacional de acesso

- ☐ Não
- ☐ Entrada
- ☐ Área reservada
- ☐ Estacionamento
- ☐ Área de embarque e desembarque
- ☐ Sanitário
- ☐ Saída de emergência

Local de embarque e desembarque

- ☐ Não
- ☐ Sinalizado
- ☐ Com acesso em nível

Vaga em estacionamento

- ☐ Não
- ☐ Sinalizada
- ☐ Com acesso em nível
- ☐ Alargada para cadeira de rodas
- ☐ Rampa de acesso à calçada

Área de circulação/acesso interno para cadeira de rodas

- ☐ Não
- ☐ Rampa
- ☐ Elevador
- ☐ Plataforma elevatória
- ☐ Com circulação entre mobiliário
- ☐ Porta larga
- ☐ Piso regular/antiderrapante

Escada

- ☐ Não
- ☐ Corrimão
- ☐ Patamar para descanso
- ☐ Sinalização tátil de alerta
- ☐ Piso antiderrapante

Rampa

- ☐ Não
- ☐ Corrimão
- ☐ Patamar para descanso
- ☐ Sinalização tátil de alerta
- ☐ Piso antiderrapante
- ☐ Inclinação adequada

Piso

- ☐ Não
- ☐ Tátil
- ☐ Sem obstáculos (tapete/desnível)
- ☐ Antiderrapante/deslizante

Elevador

- ☐ Não
- ☐ Sinalizado em Braille
- ☐ Dispositivo sonoro
- ☐ Dispositivo luminoso
- ☐ Sensor eletrônico (porta)

Equipamento motorizado para deslocamento interno

- ☐ Não
- ☐ Cadeira
- ☐ Carrinho

Sinalização visual

- ☐ Não
- ☐ Entrada
- ☐ Recepção
- ☐ Porta
- ☐ Sanitário
- ☐ Elevador
- ☐ Restaurante
- ☐ Área de lazer
- ☐ Área de resgate

Alarme de emergência

- ☐ Não
- ☐ Sonoro
- ☐ Visual
- ☐ Vibratório

Comunicação

- ☐ Não
- ☐ Texto informativo em Braille
- ☐ Texto informativo em fonte ampliada
- ☐ Intérprete em Libras (Língua Brasileira de Sinais)

Balcão de atendimento

- ☐ Não
- ☐ Rebaixado
- ☐ Preferencial para pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida

Mobiliário

- ☐ Não
- ☐ Altura adequada
- ☐ Recuo adequado

Sanitário

- ☐ Não
- ☐ Barra de apoio
- ☐ Porta larga suficiente para entrada de cadeira de rodas
- ☐ Giro para cadeira de rodas
- ☐ Acesso para cadeira de rodas
- ☐ Pia rebaixada
- ☐ Espelho rebaixado ou com ângulo de alcance visual
- ☐ Boxe ou banheira adaptada
- ☐ Torneira monocomando/alavanca

Telefone

- ☐ Não
- ☐ Altura adequada
- ☐ Para surdos (TPS ou TTS)

Sinalização indicativa de atendimento preferencial para pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Outras

Sua resposta

OBSERVAÇÕES

Caso haja

Sua resposta

Responsável pelo preenchimento

Nome

Sua resposta

Telefone

Sua resposta

Email

Sua resposta

Cargo/Instituição

Sua resposta

ANEXO B –INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS (QUESTIONÁRIO)

PARQUES URBANOS: UM CAMINHO SAUDÁVEL PARA A POPULAÇÃO

Esta pesquisa é parte da dissertação da aluna Mayara Corrêa - Mestrado em Ecoturismo e Conservação (UNIRIO) - e busca compreender a demanda social na busca por qualidade de vida e saúde. Ao final das respostas você tem acesso ao resultado do seu perfil de estilo de vida. Com isso pode analisar o que deve melhorar para ter mais bem estar! Caso você tenha interesse em participar solicito que preencha as questões a seguir.

*Obrigatório

Você tem uma vida feliz? *

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
PIOR VIDA POSSÍVEL	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	MELHOR VIDA POSSÍVEL

Idade *

Gênero *

- ☐ MASCULINO
- ☐ FEMININO
- ☐ GÊNERO FLUIDO
- ☐ AGÊNERO

Formação Acadêmica *

Você se considera uma pessoa sedentária? *

	1	2	3	
SEMPRE	☐	☐	☐	NUNCA

Sua qualidade de vida atual te satisfaz? *

	1	2	3	
POUCO	☐	☐	☐	MUITO

Você acha que pode melhorar sua qualidade de vida através de mudanças de hábitos? *

- ☐ SIM
- ☐ NÃO

Com que frequência você visita parques urbanos (área verde com função ecológica, estética e de lazer, porém, com uma extensão maior que as praças e jardins públicos)? *

	1	2	3	
NUNCA	☐	☐	☐	SEMPRE

O que você busca quando frequenta parques urbanos? *

- ☐ LAZER E CULTURA
- ☐ ATIVIDADE FÍSICA
- ☐ DESCANSO E RELAXAMENTO
- ☐ ATIVIDADES PROMOVIDAS PELO PARQUE
- ☐ Outro: _____

Com que frequência você visita outras áreas naturais da cidade, como: praias, cachoeiras, lagoas, montanhas, florestas e outras? *

	1	2	3	
NUNCA	☐	☐	☐	SEMPRE

Cidade onde mora? *

- ☐ RIO DE JANEIRO
- ☐ Outro: _____

PRÓXIMA

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Estes são os Parques Urbanos considerados pela Prefeitura do Rio de Janeiro, através da Secretaria de Meio Ambiente e Conservação e Fundação Parques e Jardins.

Quais parques urbanos abaixo você conhece? *

- ☐ Bosque da Barra
- ☐ Bosque da Freguesia
- ☐ Campo de Santana
- ☐ Campo de São Cristóvão
- ☐ Rio Zoo (Jardim Zoológico)
- ☐ Parque Ari Barroso (Penha)
- ☐ Parque Brigadeiro Eduardo Gomes (Aterro do Flamengo)
- ☐ Parque Chico Mendes
- ☐ Parque Corredor Esportivo da Ilha do Governador (Monerô)
- ☐ Parque da Cidade
- ☐ Parque Dakes de Mattos
- ☐ Parque de Madureira
- ☐ Parque Ecológico da Prainha
- ☐ Parque Ecológico de Marapendi
- ☐ Parque Eduardo (Laranjeiras)
- ☐ Parque Esportivo da Maré
- ☐ Parque Fazenda do Viegas (Senador Camará)
- ☐ Parque Garota de Ipanema
- ☐ Parque Lage
- ☐ Parque Machado de Assis (Santo Cristo)

- ☐ Parque Marcelo de Ipanema (Jardim Guanabara)
- ☐ Parque Municipal Urbano da Serra da Misericórdia
- ☐ Parque Orlando Leite (Cascadura)
- ☐ Parque Penhasco Dois Irmãos
- ☐ Parque Pinto Telles
- ☐ Parque Poeta Manoel Bandeira (Cocotá)
- ☐ Parque Recanto do Trovador (Vila Isabel)
- ☐ Parque Serra do Mendanha
- ☐ Parque Vila Kennedy
- ☐ Parque Yitzhak Rabin (Botafogo)
- ☐ Passeio Público
- ☐ Quinta da Boa Vista

Você tem fácil acesso a alguns desses parques urbanos da cidade? *

- ☐ SIM
- ☐ NÃO

PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL – PEVI

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionados ao bem estar individual (NAHAS [et al](#) 2000). Para encerrar o questionário, solicito que preencha as questões abaixo avaliando seus hábitos do dia a dia.

- 0) ABSOLUTAMENTE NÃO FAZ PARTE DO SEU ESTILO DE VIDA
 1) ÀS VEZES CORRESPONDE AO SEU COMPORTAMENTO
 2) QUASE SEMPRE VERDADEIRO NO SEU COMPORTAMENTO
 3) A AFIRMAÇÃO É SEMPRE VERDADEIRA NO SEU DIA A DIA, FAZ PARTE DO SEU ESTILO DE VIDA

[NUTRIÇÃO] – A: Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras? *

	0	1	2	3	
NUNCA	☐	☐	☐	☐	SEMPRE

[NUTRIÇÃO] – B: Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces? *

	0	1	2	3	
NUNCA	☐	☐	☐	☐	SEMPRE

[NUTRIÇÃO] – C: Você faz de 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo? *

	0	1	2	3	
NUNCA	☐	☐	☐	☐	SEMPRE

[ATIVIDADE FÍSICA] – D: Você realiza ao menos 30 minutos de atividade física (moderada a intensa), de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana? *

	0	1	2	3	
NUNCA	☐	☐	☐	☐	SEMPRE

[ATIVIDADE FÍSICA] – E: Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular? *

	0	1	2	3	
NUNCA	☐	☐	☐	☐	SEMPRE

[ATIVIDADE FÍSICA] – F: No seu dia a dia você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés de elevador? *

	0	1	2	3	
NUNCA	☐	☐	☐	☐	SEMPRE

[COMPORTAMENTO PREVENTIVO] – G: Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los? *

	0	1	2	3	
NUNCA	☐	☐	☐	☐	SEMPRE

[COMPORTAMENTO PREVENTIVO] – H: Você não fuma e, ingere álcool com moderação (menos de 2 doses ao dia)? *

	0	1	2	3	
NUNCA	☐	☐	☐	☐	SEMPRE

[COMPORTAMENTO PREVENTIVO] – I: Você sempre usa cinto de segurança, e se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool se vai dirigir? *

	0	1	2	3	
NUNCA	☐	☐	☐	☐	SEMPRE

[RELACIONAMENTO SOCIAL] – J: Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos? *

	0	1	2	3	
NUNCA	☐	☐	☐	☐	SEMPRE

[RELACIONAMENTO SOCIAL] – K: Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações? *

	0	1	2	3	
NUNCA	☐	☐	☐	☐	SEMPRE

[RELACIONAMENTO SOCIAL] – L: Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social? *

	0	1	2	3	
NUNCA	☐	☐	☐	☐	SEMPRE

[CONTROLE DO ESTRESSE] – H: Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar? *

	0	1	2	3	
NUNCA	☐	☐	☐	☐	SEMPRE

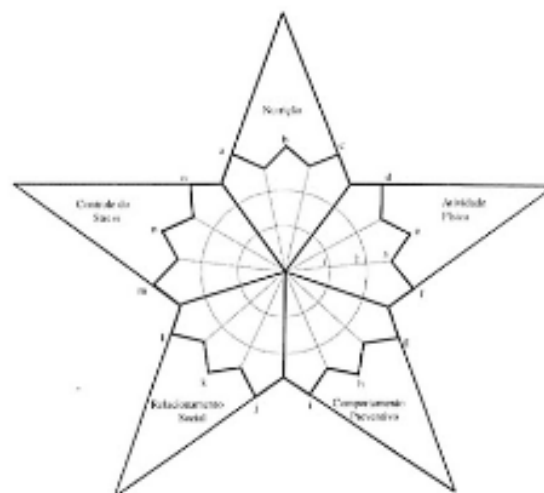
[CONTROLE DO ESTRESSE] – N: Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado? *

	0	1	2	3	
NUNCA	☐	☐	☐	☐	SEMPRE

[CONTROLE DO ESTRESSE] – O: Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer? *

	0	1	2	3	
NUNCA	☐	☐	☐	☐	SEMPRE

Você chegou ao final do questionário! Agora, caso tenha interesse, preencha os espaços vazios da figura, considerando suas respostas, para ter conhecimento do seu perfil de estilo de vida individual. Caso tenha marcado NUNCA que é o "0", não precisa preencher nada do espaço correspondente a questão. Se marcou "1", preencha do centro até o primeiro círculo. Se marcou "2", preencha até o segundo círculo. E se marcou SEMPRE que é o "3" preencha do centro até o limite. Quanto mais pintado estiver seu pentágono, mais saudável é o seu estilo de vida. Busque equilíbrio entre os componentes e melhore sua qualidade de vida baseado no seu pentágono! *



- ☐ INTERESSANTE
- ☐ DESINTERESSANTE
- ☐ NÃO ENTENDI (me procure)

VOLTAR

ENVIAR

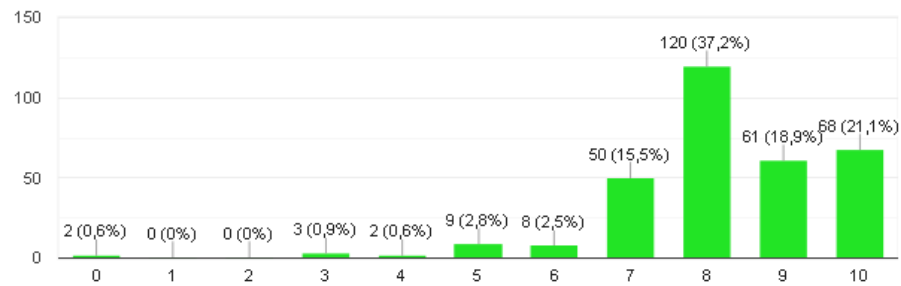
Nunca envie senhas pela Formulários Google.

ANEXO C – RESULTADOS DA COLETA DE DADOS

Você tem uma vida feliz?

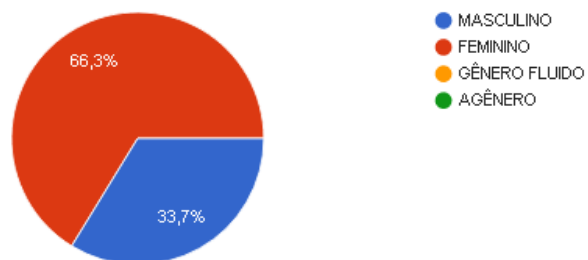


323 respostas



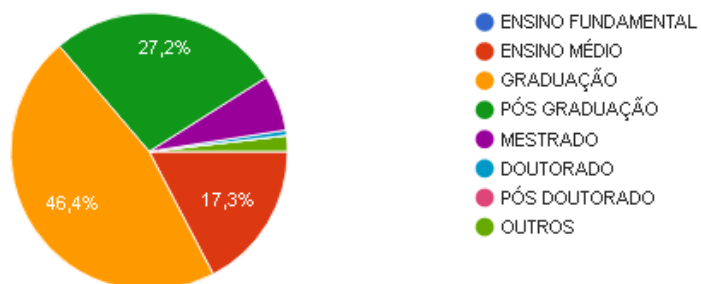
Gênero

323 respostas



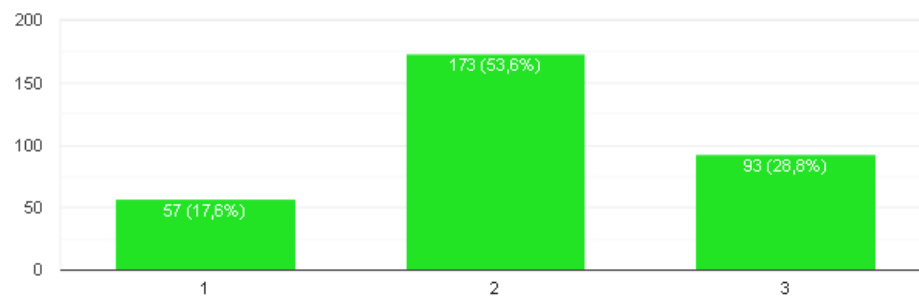
Formação Acadêmica

323 respostas



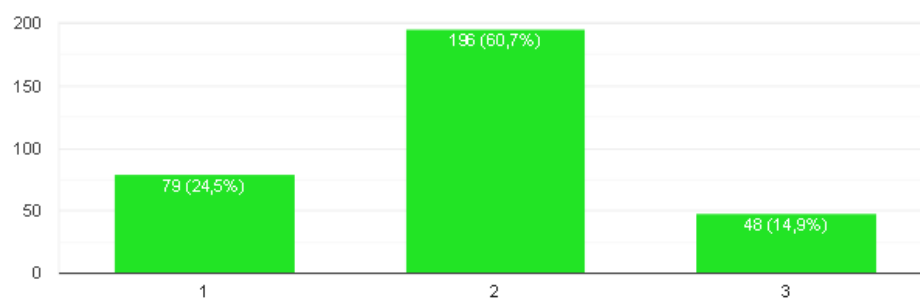
Você se considera uma pessoa sedentária?

323 respostas



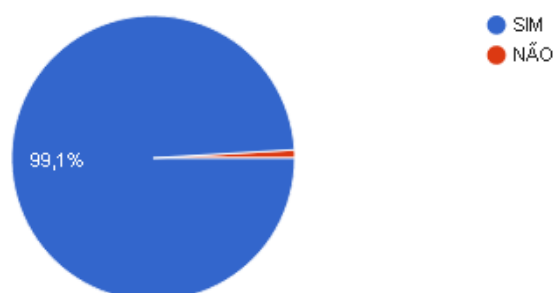
Sua qualidade de vida atual te satisfaz?

323 respostas



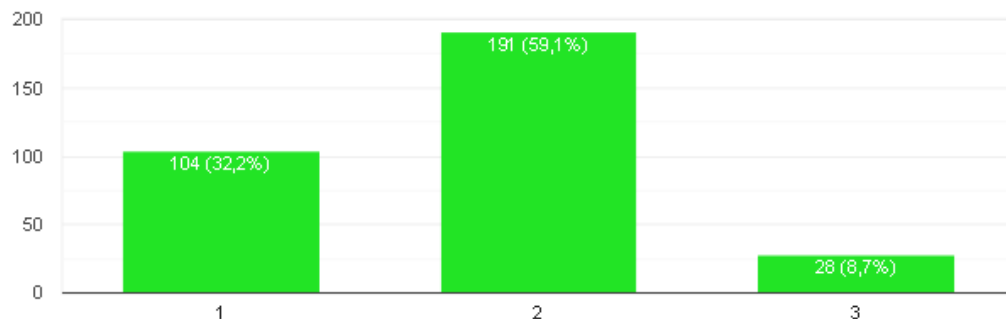
Você acha que pode melhorar sua qualidade de vida através de mudanças de hábitos?

323 respostas



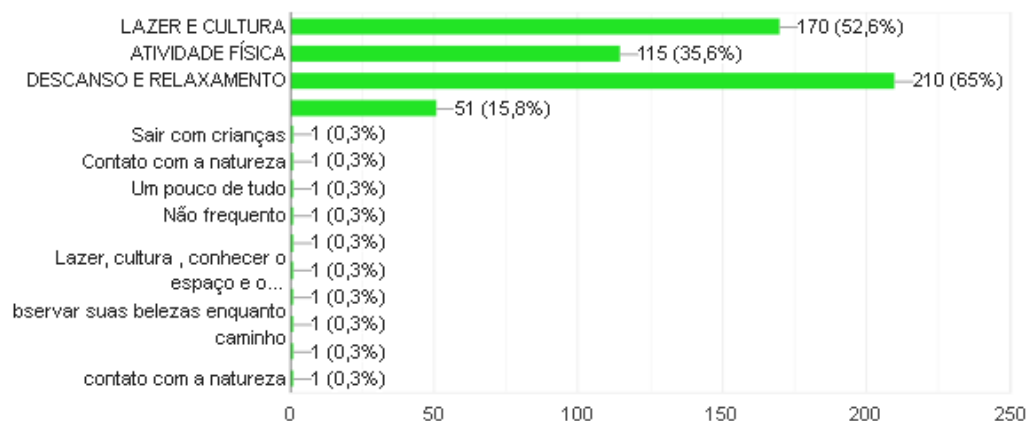
Com que frequência você visita parques urbanos (área verde com função ecológica, estética e de lazer, porém, com uma extensão maior que as praças e jardins públicos)?

323 respostas



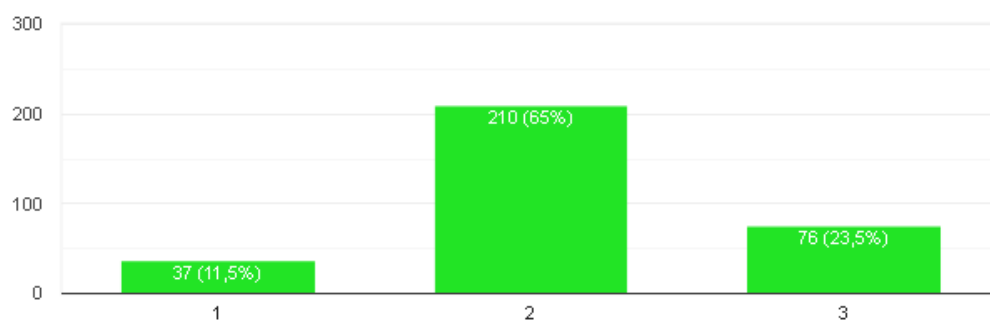
O que você busca quando frequenta parques urbanos?

323 respostas



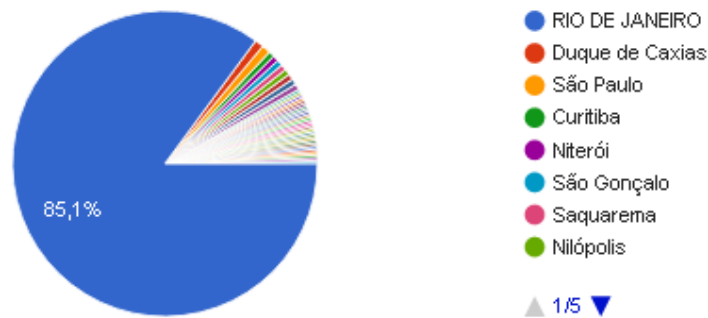
Com que frequência você visita outras áreas naturais da cidade, como: praias, cachoeiras, lagoas, montanhas, florestas e outras?

323 respostas



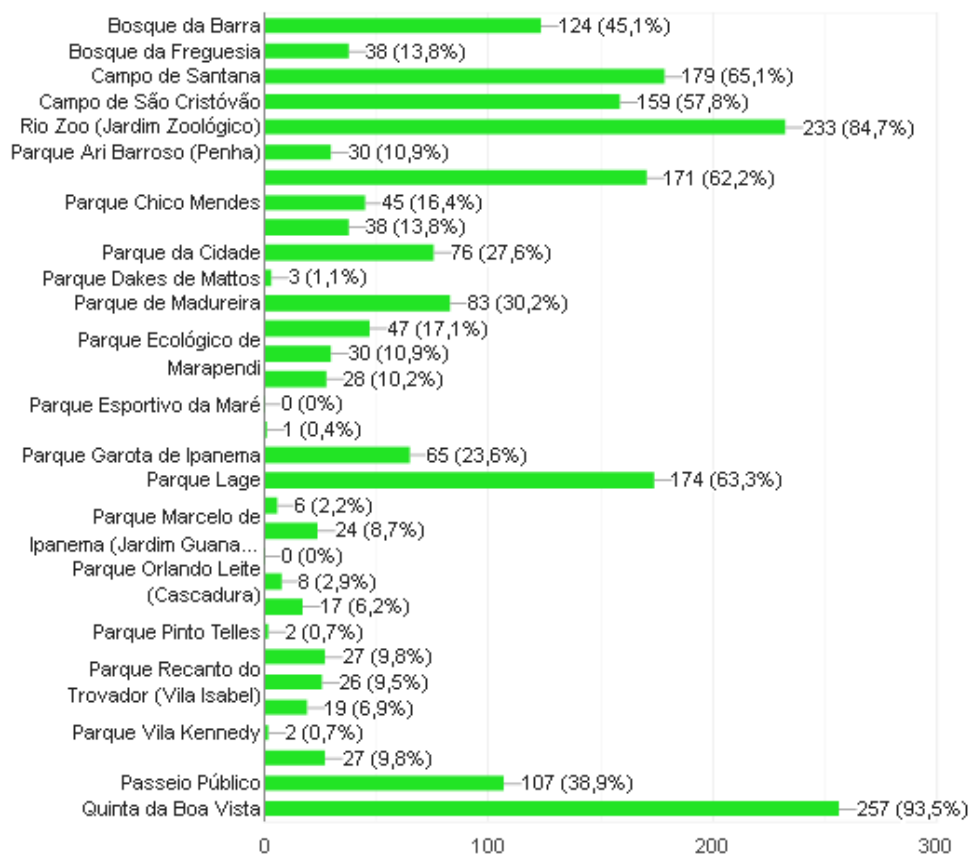
Cidade onde mora?

323 respostas



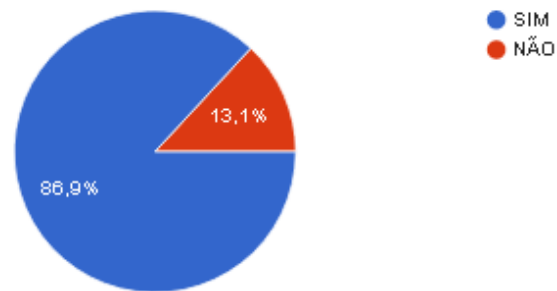
Quais parques urbanos abaixo você conhece?

275 respostas



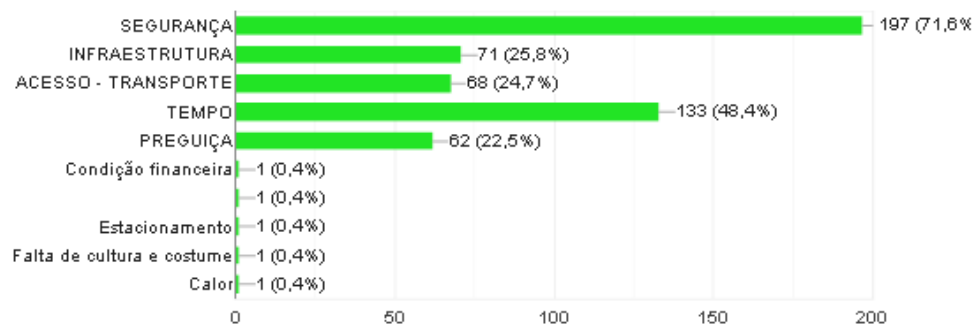
Você tem fácil acesso a alguns desses parques urbanos da cidade?

275 respostas



Motivos que inibem a visitação a parques urbanos cariocas

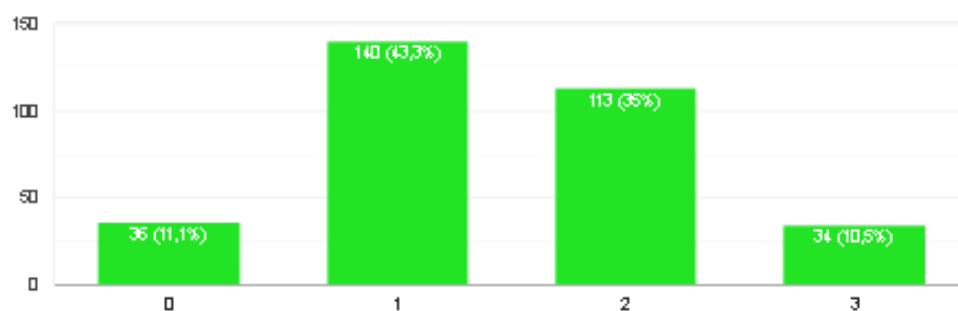
275 respostas



PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL - PEVI

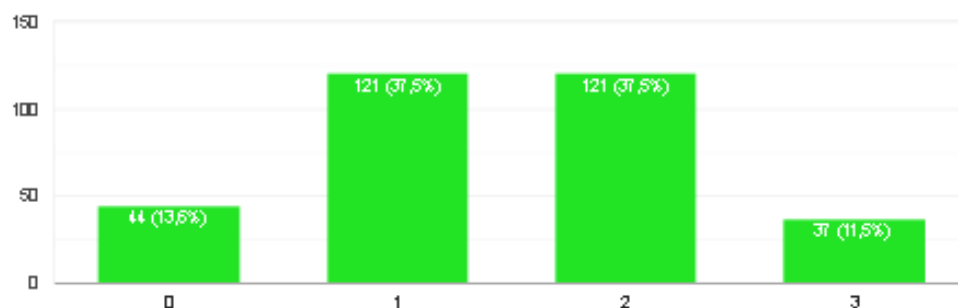
[NUTRIÇÃO] - A: Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras?

323 respostas



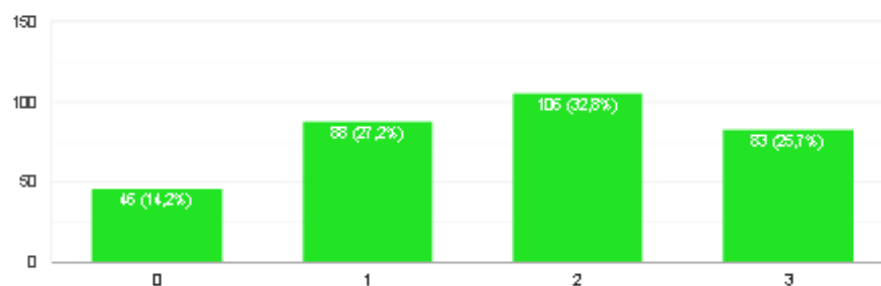
[NUTRIÇÃO] - B: Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces?

323 respostas



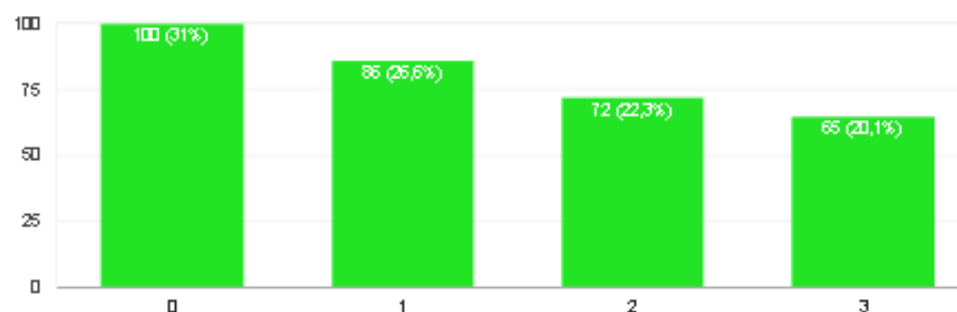
[NUTRIÇÃO] - C: Você faz de 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo? 

323 respostas



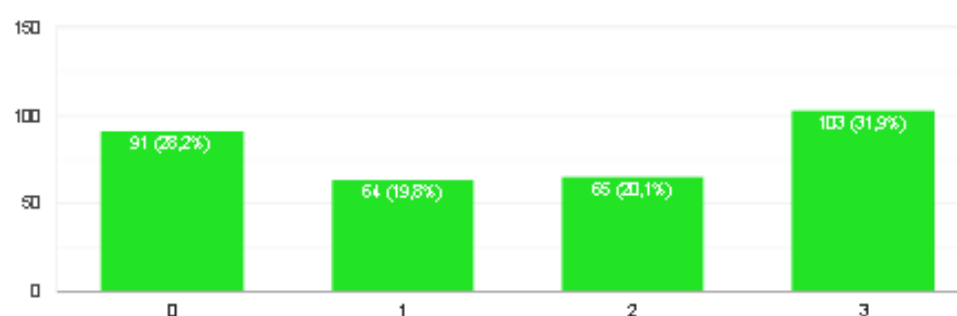
[ATIVIDADE FÍSICA] - D: Você realiza ao menos 30 minutos de atividade física (moderada a intensa), de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana?

323 respostas



[ATIVIDADE FÍSICA] - E: Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?

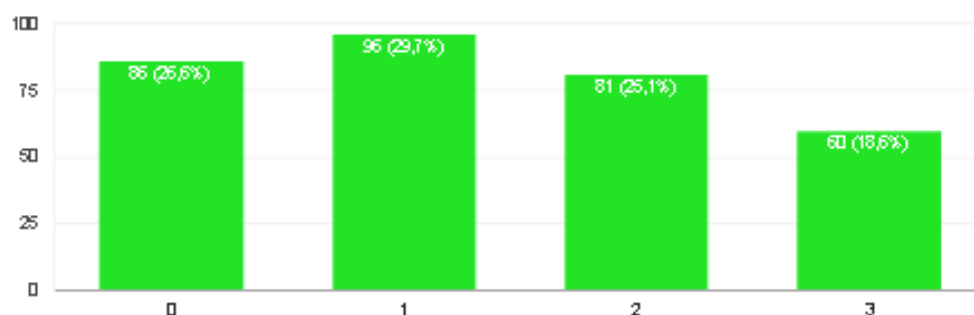
323 respostas



[ATIVIDADE FÍSICA] - F: No seu dia a dia você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés de elevador?

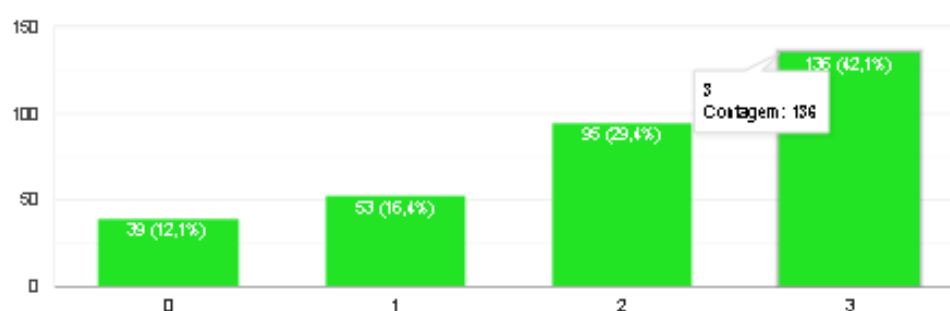


323 respostas



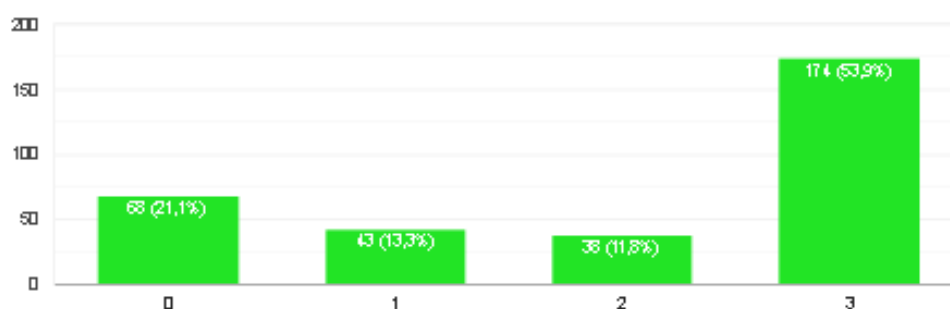
[COMPORTAMENTO PREVENTIVO] - G: Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los?

323 respostas



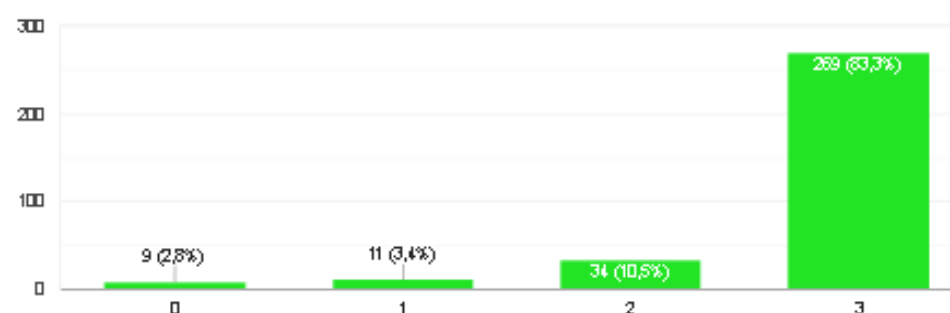
[COMPORTAMENTO PREVENTIVO] - H: Você não fuma e, ingere álcool com moderação (menos de 2 doses ao dia)?

323 respostas



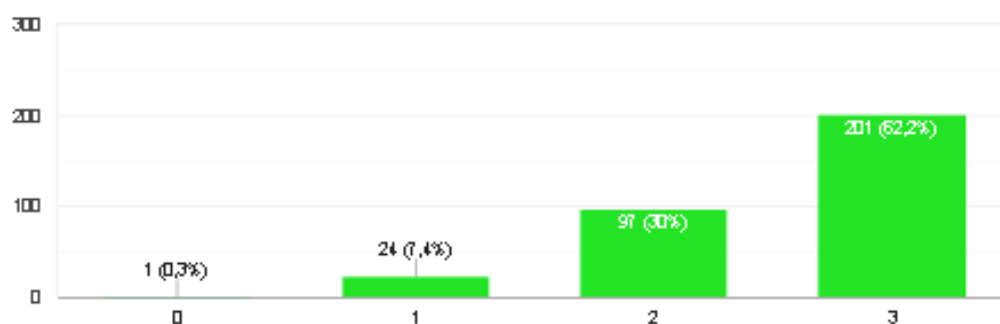
[COMPORTAMENTO PREVENTIVO] - I: Você sempre usa cinto de segurança, e se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool se vai dirigir?

323 respostas



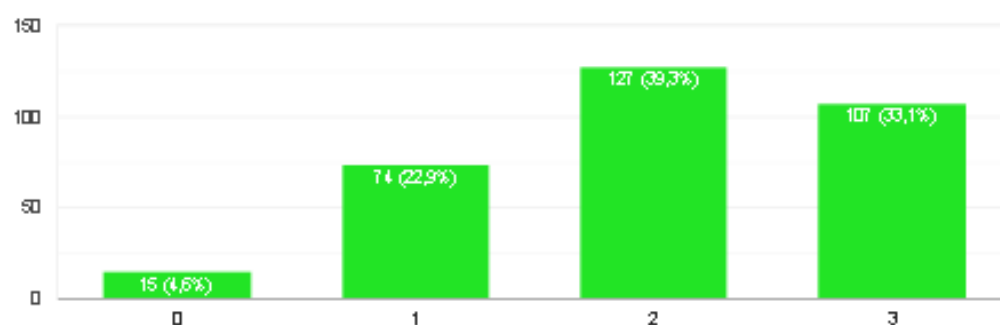
[RELACIONAMENTO SOCIAL] - J: Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?

323 respostas



[RELACIONAMENTO SOCIAL] - K: Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações?

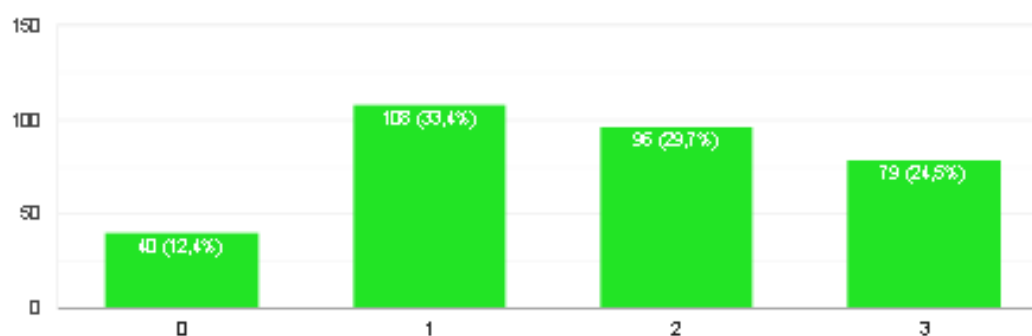
323 respostas



[RELACIONAMENTO SOCIAL] - L: Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?

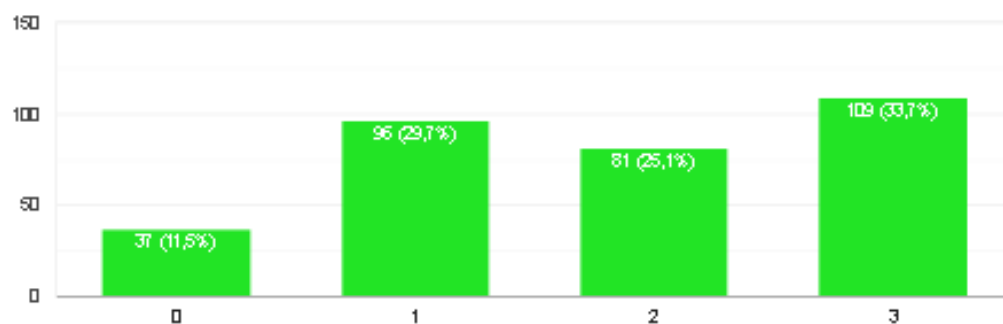


323 respostas



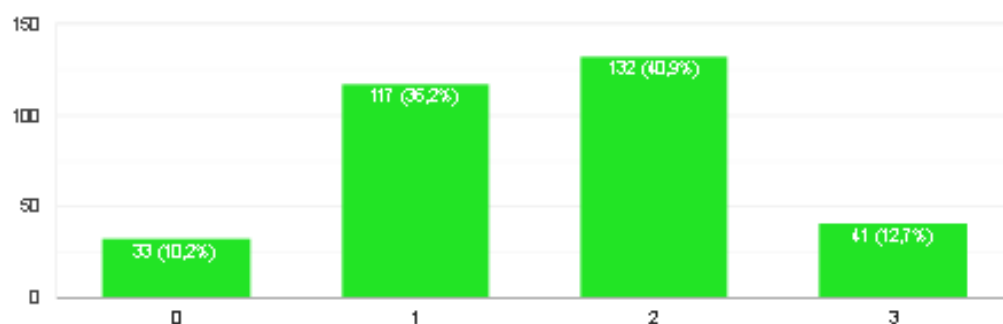
[CONTROLE DO ESTRESSE] - M: Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar?

323 respostas



[CONTROLE DO ESTRESSE] - N: Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado?

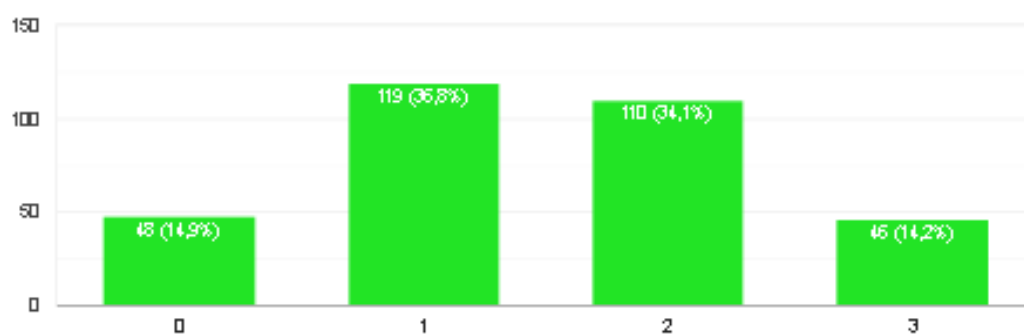
323 respostas



[CONTROLE DO ESTRESSE] - O: Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?



323 respostas



Você chegou ao final do questionário! Agora, caso tenha interesse, preencha os espaços vazios da figura, considerando suas respostas, para ter conhecimento do seu perfil de estilo de vida individual. Caso tenha marcado NUNCA que é o '0', não precisa preencher nada do espaço correspondente a questão. Se marcou '1', preencha do centro até o primeiro círculo. Se marcou '2', preencha até o segundo círculo. E se marcou SEMPRE que é o '3' preencha do centro até o limite. Quanto mais pintado estiver seu pentágulo, mais saudável é o seu estilo de vida. Busque equilíbrio entre os componente e melhore sua qualidade de vida baseado no seu pentágulo!

323 respostas

