



Planejamento urbano e ambiente físico: promovendo a atividade física na comunidade

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira

Victor Henrique Do Prado De Sá Teles

Beatriz Lauer Favareto

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA | UNIDADE DE BELENZINHO

Resumo

O entendimento aprofundado do ambiente físico, que abrange tanto os ambientes construídos quanto os naturais, oferece aos governos ferramentas para planejar intervenções que incentivem hábitos mais ativos e saudáveis. O ambiente construído inclui escolas, locais de trabalho, sistemas de transporte, bairros, residências e áreas esportivas. Através de um planejamento estratégico, as cidades podem incentivar a atividade física ao promover caminhadas, ciclismo e o uso do transporte público, ao mesmo tempo que desestimulam o uso de transporte particular.

Medidas como tornar destinos mais acessíveis, distribuir oportunidades de emprego de forma equitativa nas áreas urbanas, reduzir a disponibilidade e o custo de estacionamento, construir infraestruturas para pedestres e ciclistas, aumentar a densidade de moradias e otimizar o acesso ao transporte público podem aumentar a atratividade dos modos ativos de transporte. Um estudo em quatro cidades europeias mostrou que moradores de bairros que apoiam a atividade física realizam, em média, de 68 a 89 minutos adicionais de atividade por semana em comparação aos residentes de áreas menos favoráveis.

A experiência de Paris, por exemplo, mostrou que a expansão das ciclovias separadas do tráfego motorizado resultou em um aumento de 54% no uso de bicicletas entre 2018 e 2019. Em outro exemplo, o governo da Hungria incentiva o uso de bicicletas elétricas por meio de subsídios para a compra, visando promover o ciclismo como meio de transporte. Instalar academias ao ar livre em parques também é uma iniciativa viável para aumentar os níveis de atividade física na comunidade, especialmente entre grupos socialmente vulneráveis, como indivíduos de baixa renda, minorias, idosos, crianças, pessoas em situação de rua e socialmente isoladas.

Além disso, a acessibilidade a ambientes naturais, como áreas verdes (parques e jardins urbanos) e áreas azuis (costas, rios e lagos), mostra-se fundamental. Revisões sistemáticas indicam que a prática de atividade física é maior entre os residentes de áreas próximas a espaços azuis, e o mesmo ocorre com áreas verdes, que além de aumentar a atividade física, têm potencial para reduzir o tempo de tela.

Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável suporte.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular