

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS – UEA
ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIA DA SAÚDE – ESA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA – OFERTA REGULAR**

ANTÔNIO ADAM MATOS DA COSTA

**AVALIAÇÃO DA ESTRUTURA E ATIVIDADES PROPOSTAS POR
PROGRAMA “FAIXA LIBERADA” NA CIDADE DE MANAUS: RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

MANAUS – AM 2024

ANTÔNIO ADAM MATOS DA COSTA

**AVALIAÇÃO DA ESTRUTURA E ATIVIDADES PROPOSTAS POR
PROGRAMAS “FAIXA LIBERADA” NA CIDADE DE MANAUS: RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade do Estado do Amazonas (UEA) como requisito final da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador (a): Prof. Vanderlan Santos
Mota

MANAUS – AM 2024

Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Sistema Integrado de Bibliotecas da Universidade do Estado do Amazonas.

C838

Costa, Antonio Adam Matos da

Avaliação da estrutura e atividades propostas por programa
"faixa liberada" na cidade de manaus: relato de experiência /
Antonio Adam Matos da Costa . Manaus : [s.n], 2024.
20 f.: il.; 21,0 cm.

TCC - Graduação em Educação Física - Licenciatura-
Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, 2024.
Orientador: Vanderlan Santos Mota.

1. Atividade física . 2. Programa Faixa Liberada. 3. Espaço
urbano.
4. Manaus. I. Vanderlan Santos Mota (Orient.) II. Universidade

CDU(1997)79

ANTÔNIO ADAM MATOS DA COSTA

**AVALIAÇÃO DA ESTRUTURA E ATIVIDADES PROPOSTAS POR
PROGRAMAS “FAIXA LIBERADA” NA CIDADE DE MANAUS: RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade do Estado do Amazonas (UEA) como requisito final da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Manaus, 19 de dezembro de 2024

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Vanderlan Santos Mota
Universidade do Estado do Amazonas

Documento assinado digitalmente
gov.br FÁBIO AUGUSTO BRAGA PEREIRA
Data: 19/12/2024 10:42:12-0300
Verifique em: <https://verificador.itl.gov.br>

Prof. Fábio Augusto Braga Pereira
Universidade Federal do Amazonas



Prof. Jandre Santiago Amorim de Araújo
Universidade Federal do Amazonas

RESUMO

Introdução: O trabalho "Avaliação da Estrutura e Atividades Propostas por Programas "Faixa Liberada" na Cidade de Manaus" aborda a relevância dos espaços urbanos para a promoção de atividades físicas, destacando o impacto do crescimento urbano na saúde e na qualidade de vida. A pesquisa foca no programa "Faixa Liberada", desenvolvido na Avenida das Torres, em Manaus, um espaço temporariamente liberado para práticas como caminhada, corrida e ciclismo, visando reduzir a inatividade física e fortalecer a socialização comunitária. **Objetivo:** Foi relatar a experiência de análise e participação no programa, identificando suas características estruturais e atividades realizadas. Além disso, buscou-se avaliar como essas iniciativas podem melhorar a acessibilidade e atender diferentes demandas da população. **Metodologia:** baseou-se em um relato de experiência, com observações diretas realizadas durante sete semanas, utilizando formulários específicos para coleta de dados sobre o perfil dos praticantes, as atividades físicas realizadas e a percepção da infraestrutura. Os critérios de análise incluíram aspectos como segurança, conforto, limpeza e utilização dos equipamentos disponíveis. **Relato de experiência:** identificou-se que a corrida foi a atividade mais frequente (50%), seguida pela caminhada (40%) e ciclismo (10%). Os participantes apresentaram igual distribuição de gênero, com maior presença de adultos (40%). Observou-se, no entanto, limitações na infraestrutura, como ausência de sanitários e espaços para atividades diversificadas. Apesar disso, o programa demonstrou potencial como política pública promotora de saúde e qualidade de vida. **Considerações finais:** conclui-se que o programa "Faixa Liberada" é uma iniciativa promissora, mas com áreas a serem aprimoradas. Recomenda-se diversificar as atividades, melhorar a infraestrutura e ampliar a acessibilidade para torná-lo mais inclusivo. A experiência proporcionou ao acadêmico um aprendizado significativo, conectando teoria e prática na promoção da saúde em espaços públicos. Tais iniciativas reforçam o papel do profissional de Educação Física na construção de sociedades mais ativas e saudáveis.

Palavras-chave: Atividade física; Espaço urbano; Infraestrutura; Manaus; Programa Faixa Liberada.

ABSTRACT

Introduction: The work “Evaluation of the Structure and Activities Proposed by ‘Faixa Liberada’ Programs in the City of Manaus” addresses the relevance of urban spaces for the promotion of physical activities, highlighting the impact of urban growth on health and quality of life. The research focuses on the “Faixa Liberada” program, developed on Avenida das Torres, in Manaus, a space temporarily freed up for practices such as walking, running and cycling, with the aim of reducing physical inactivity and strengthening community socialization. **Objective:** To report on the experience of analyzing and participating in the program, identifying its structural characteristics and the activities carried out. It also sought to assess how these initiatives can improve accessibility and meet the different demands of the population. **Methodology:** This was based on an experience report, with direct observations carried out over seven weeks, using specific forms to collect data on the profile of the practitioners, the physical activities carried out and the perception of the infrastructure. The analysis criteria included aspects such as safety, comfort, cleanliness and use of the available equipment. **Experience report:** we found that running was the most common activity (50%), followed by walking (40%) and cycling (10%). Participants were equally distributed by gender, with a greater number of adults (40%). However, there were limitations in terms of infrastructure, such as the lack of toilets and spaces for diversified activities. Despite this, the program showed potential as a public policy to promote health and quality of life. **Final considerations:** we conclude that the “Faixa Liberada” program is a promising initiative, but with areas for improvement. We recommend diversifying the activities, improving the infrastructure and increasing accessibility to make it more inclusive. The experience provided students with significant learning, connecting theory and practice in health promotion in public spaces. Such initiatives reinforce the role of Physical Education professionals in building more active and healthy societies.

Keywords: Physical activity; Urban space; Infrastructure; Manaus; Free Lane Program.

SUMÁRIO

1.Introdução	08
1.1 Objetivos	10
1.2 Objetivo Geral.....	10
1.3 Objetivos Específicos.....	10
2.Procedimentos Metodológicos.....	11
3. Organização das Atividades: Relato de Experiência	16
4.Reflexões e Ponderações	18
5.Considerações Finais.....	19
6.Referências	20

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), até 2050, sete em cada dez pessoas viverão em áreas urbanas. Esse crescimento urbano está associado a diversos riscos emergentes para o meio ambiente e para a saúde, pois a urbanização é uma das principais tendências globais do século XXI (Paciência, 2017). Entre as consequências do processo de urbanização está a influência em comportamentos relacionados à saúde, como a inatividade física. Segundo Silva (2023), a inatividade física atualmente permanece alta, afetando 81% dos adolescentes e 28% dos adultos, com impacto ainda mais acentuado em mulheres, idosos e populações de baixa renda.

Estima-se que 7% das mortes globais sejam atribuíveis à inatividade física e que, até 2030, possam surgir 500 milhões de novos casos de doenças evitáveis decorrentes desse problema. Para enfrentar essa questão, o Plano de Ação Global da Organização Mundial da Saúde (OMS) propõe 20 recomendações políticas baseadas em evidências para aumentar a atividade física, com o objetivo de reduzir a inatividade física em 15% até 2030. Essas ações estão alinhadas com a agenda dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU, enfatizando a revitalização de espaços públicos abertos e programas comunitários que promovam a prática de atividades físicas regulares (Silva, 2023).

A OMS recomenda que adultos entre 18 e 64 anos pratiquem de 150 a 300 minutos de exercícios aeróbicos moderados por semana ou, pelo menos, 75 a 150 minutos de exercícios aeróbicos intensos. Em 2016, a prevalência global de atividade física insuficiente foi de 23%, sendo a América Latina a região mais afetada, com 39% de prevalência (Velásquez-Cortés, 2023). Em resposta, diversos países latino-americanos têm implementado políticas públicas para incentivar a prática de atividades físicas, incluindo programas como os Open Streets ou Ruas Abertas. Esses programas transformam vias urbanas em espaços recreativos, geralmente fechados ao trânsito motorizado durante domingos e feriados, permitindo atividades como ciclismo, caminhadas, corridas e patinação. No Brasil, iniciativas similares remontam a 1957, com o movimento “Ruas de Recreio”, coordenado pelo professor Alfredo Colombo no Rio de Janeiro, sendo exemplo de política pública sustentável e promotora de atividade física (Sá, 2017).

Estudos mostram que as Ruas Abertas promovem tanto a atividade física quanto a coesão social. Dados coletados entre 2017 e 2019 indicaram que, em 15 cidades latino-americanas, essas iniciativas ajudaram a evitar cerca de 363 mortes prematuras por ano, devido ao aumento da prática de atividades físicas (Velásquez-Cortés, 2023). A expansão desses eventos, tanto em frequência quanto em espaço, tem o potencial de atrair mais participantes e fortalecer a saúde comunitária.

Além disso, o Governo do Amazonas inaugurou a Avenida Governador José Lindoso, considerada a maior da região norte, com 18 km de extensão, somando três eixos de rolamento e vias transversais. A obra foi realizada pela Secretaria de Estado de Infraestrutura (SEINF) e concluída em duas etapas: a primeira, em 2010, com 6,3 km, e a segunda, em 2018, com 11,1 km.

No contexto local, a Prefeitura de Manaus lançou, em janeiro de 2023, a "Faixa Liberada" na Avenida das Torres, fica na região da loja pemaça no bairro Flores, zona centro-sul, funcionando às segundas-feiras, das 19h às 21h30. A iniciativa foi desenvolvida pela Fundação Manaus Esporte (FME), em parceria com o Instituto Municipal de Mobilidade Urbana (IMMU).

Em Manaus, a ação Faixa Liberada ocorre no complexo turístico Ponta Negra, na zona oeste, às quartas-feiras e domingos, e no conjunto Viver Melhor, no bairro Santa Etelvina, na zona norte, às terças-feiras, oferecendo diversas atividades físicas à população. Além de incentivar a prática esportiva, o programa busca promover qualidade de vida, criando espaços adequados para atividades físicas e lazer em família.

Essas iniciativas mostram a crescente valorização de espaços públicos como instrumentos para a promoção da saúde e da qualidade de vida da população.

1.OBJETIVOS

1.1 Objetivo Geral

Este estudo possui como objetivo geral relatar a experiência de um acadêmico do curso de Educação Física na análise e atuação no Programa Faixa Liberada realizados na Avenida das Torres, na cidade de Manaus-AM.

1.2 Objetivos Específicos

- a) 1. Contextualizar e descrever a fundamentação teórica que embasa a avaliação do programa;
- b) 2. Relatar as experiências observadas e vivenciadas durante a execução do programa, com base nos dados coletados por meio da metodologia observacional;
- c) 3. Destacar as percepções do acadêmico sobre as atividades realizadas e a organização do Programa Faixa Liberada.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O estudo caracteriza-se como um relato de experiência, realizado por um acadêmico de Educação Física, Segundo Mussi, Flores e Almeida (2021), relatos de experiência são tipos de produção de conhecimento que abordam vivências acadêmicas e/ou profissionais em um dos pilares da formação universitária (ensino, pesquisa e extensão). A principal característica desse tipo de produção é a descrição da intervenção, acompanhada de embasamento científico e reflexão crítica.

Nessa perspectiva, este trabalho busca apresentar as experiências vividas na oferta do programa de iniciação científica intitulado “Avaliação da Estrutura e Atividades Propostas Por Programa “Ruas Abertas” na Cidade de Manaus”, vinculada ao Curso de Educação Física da Universidade do Estado do Amazonas (UEA). Este projeto foi devidamente registrado no sistema SISPROJ/UEA, sob o nº 52028, e a coleta de dados foi realizada nos meses de setembro e novembro de 2024, com início do projeto em agosto do mesmo ano.

O estudo adota uma abordagem voltada às práticas realizadas e às condições das estruturas físicas disponíveis para os usuários do Programa “Faixa Liberada” da Avenida das Torres, localizada no bairro Flores, zona centro-sul de Manaus. O Programa funciona às segundas-feiras, das 19h às 21h30, desde janeiro de 2023. A iniciativa foi desenvolvida pela Fundação Manaus Esporte (FME), em parceria com o Instituto Municipal de Mobilidade Urbana (IMMU).

Durante o período de coleta, foram realizadas observações em sete segundas-feiras (quatro em setembro e três em novembro de 2024). No início, registrou-se apenas um praticante por dia. As observações ocorreram das 19h às 20h30, devido à baixa adesão após esse horário.

Para a coleta de dados, foi utilizado um formulário observacional denominado Formulário Observacional de Avaliação do Programa, composto pelas seguintes variáveis: Identificação da observação: data, horário e observador. Perfil do usuário: faixa etária aparente e gênero. Atividades físicas realizadas: tipo, descrição, intensidade e duração. Utilização da infraestrutura disponível: Equipamentos de ginástica: descrição do uso e condições. Pistas para caminhada/corrida: descrição do uso e condições. Áreas para atividades recreativas: descrição do uso e condições. Percepção do ambiente: segurança

percebida, conforto do local, limpeza e manutenção. Observações adicionais: informações complementares registradas a partir das práticas observadas.

Figura 1: Formulário

APÊNDICE I

Formulário Observacional de Avaliação da Faixa Liberada

Data: ___/___/___
Horário: [] : []
Observador: _____

Instruções: Por favor, observe atentamente as atividades dos usuários da Faixa Liberada durante o período designado. Registre as informações solicitadas abaixo apenas por observação visual, sem interação direta com os participantes.

1. Perfil do Usuário:
Faixa Etária Aparente:
() Criança () Adolescente () Adulto Jovem () Adulto () Idoso
Gênero: () Masculino () Feminino () Não Identificado

2. Atividades Físicas:
Tipo de Atividade: Descrição da Atividade Física Observada realizada pelo usuário.

Intensidade da Atividade: Baixa [] Moderada [] Alta []
Duração da Atividade: Estimativa de Tempo em Minutos []

Figura 2: Formulário

3. Utilização da Infraestrutura:
Equipamentos de Ginástica:
Utilizados pelo Usuário: Sim [] Não []
Condições dos Equipamentos: () Bom () Regular () Ruim

Pistas para Caminhada/Corrida:
Utilizados pelo Usuário: Sim [] Não []
Condições das Pistas: () Bom () Regular () Ruim

Áreas para Atividades Recreativas:
Utilizados pelo Usuário: Sim [] Não []
Condições das Áreas: () Boa () Regular () Ruim

4. Percepção do Ambiente:
Segurança Percebida:
Seguro [] Moderadamente Seguro [] Inseguro []

Conforto do Ambiente:
Confortável [] Moderadamente Confortável [] Inconfortável []

Limpeza e Manutenção:
Limpo e Bem Mantido [] Regularmente Limpo [] Precisa de Manutenção []

5. Observações Adicionais:
Espaço para quaisquer observações adicionais relevantes

Para avaliar a infraestrutura urbana disponível durante o programa, utilizou-se o instrumento Physical Activity Resource Assessment (PARA), desenvolvido por Lee, Booth, Reese-Smith, Regan e Howard. Este instrumento permite a avaliação de conforto, segurança, características de limpeza, estética e qualidade das estruturas para atividades físicas.

A análise da infraestrutura considerou elementos como a disposição de equipamentos de ginástica, pistas para caminhada/corrida e áreas para atividades recreativas, identificando as possibilidades oferecidas pelo ambiente, abaixo estão as definições operacionais para classificação das condições de uso de estruturas que frequentemente são encontradas em espaços públicos.

Figura 3: Protocolo de utilização

Estrutura presente para atividade física	Condições para Uso		
	Ruim (1)	Médio (2)	Bom (3)
Definições gerais	A estrutura está presente, porém, não apresenta condições de uso	A estrutura pode ser utilizada, porém, não está em condições ideais, possui itens faltando e/ou necessita algumas melhorias	A estrutura pode ser utilizada e apresenta todas as suas características em bom estado
a. Campo de futebol (grama)	Há grama apenas em parte do campo (<50%) e/ou o terreno é irregular ou possui entulhos. Não existem traves ou não estão em condições de uso.	Falta grama em alguns locais e/ou terreno apresenta um ou outro desnível ou alguma sujeira. Existem traves que podem ser utilizadas.	Há grama em todo o campo e não existe desnível. As traves estão em plenas condições de uso.
b. Campo de vôleibol (grama)	Existe grama em uma pequena parte do campo (<50%) e/ou o terreno é irregular ou possui entulhos. Não existem postes para as redes ou não estão em condições de uso.	Falta grama em alguns locais e/ou terreno apresenta algum desnível ou pouca sujeira. Existem postes para as redes que podem ser utilizados.	Há grama em todo o campo e não existe desnível. Os postes estão em plenas condições de uso.
c. Cancha de futebol (areia)	Existe areia em uma pequena parte da cancha (<50%) e/ou o terreno é irregular ou possui entulhos. Não existem traves ou não estão em condições de uso.	Falta areia em alguns locais e/ou terreno apresenta um ou outro desnível ou alguma sujeira. Existem traves que podem ser utilizadas.	A areia cobre toda a cancha e o terreno não possui nenhum desnível ou sujeiras. As traves estão em plenas condições de uso.
d. Cancha de vôleibol (areia)	Existe areia em uma pequena parte da cancha (<50%) e/ou o terreno é irregular ou possui entulhos. Não existem postes para as redes ou não estão em condições de uso.	Falta areia em alguns locais e/ou terreno apresenta algum desnível ou alguma sujeira. Existem postes para as redes que podem ser utilizados.	A areia cobre toda a cancha e o terreno não possui nenhum desnível ou sujeiras. Os postes estão em plenas condições de uso.
e. Quadra de futebol (cimento/asfalto/madeira)	Existe cimento/asfalto em apenas uma parte da quadra e/ou a quadra é irregular ou possui buracos. Não existem traves ou não estão em condições de uso.	Existe cimento/asfalto sobre toda a quadra com alguns buracos, rachaduras e/ou desníveis. Existem traves que podem ser utilizadas.	A quadra é toda asfaltada (pavimentada). Não existem desníveis, buracos ou rachaduras. As traves estão em plenas condições de uso.
f. Quadra de vôleibol (cimento/asfalto/madeira)	Existe cimento/asfalto em apenas uma parte da quadra e/ou a quadra é irregular ou possui buracos. Não existem postes para as redes ou não estão em condições de uso.	Existe cimento/asfalto sobre toda a quadra com alguns buracos, rachaduras e/ou desníveis. Existem postes para as redes que podem ser utilizados.	A quadra toda está devidamente asfaltada ou com cimento. Não existem desníveis, buracos ou rachaduras. Existem postes para as redes que podem ser utilizados.
g. Quadra de basquete (cimento/asfalto/madeira)	Existe cimento/asfalto em apenas uma parte da quadra e/ou a quadra é irregular ou possui buracos. Não existem tabelas com aros ou não estão em condições de uso (ex. somente a	Existe cimento/asfalto sobre toda a quadra com alguns buracos, rachaduras e/ou desníveis. Existem tabelas com aros que podem ser utilizadas.	A quadra toda está devidamente asfaltada ou com cimento. Não existem desníveis, buracos ou rachaduras. Existem tabelas com aros que podem ser utilizadas.

Fonte: Protocolo de utilização e definições operacionais

Figura 4: Protocolo de utilização

	tabela sem o aro).		
h. Quadra de tênis (cimento/asfalto)	Existe cimento/asfalto em apenas uma parte da quadra e/ou a quadra é irregular ou possui buracos. Não existem postes para as redes ou não estão em condições de uso.	Existe cimento/asfalto sobre toda a quadra com alguns buracos, rachaduras e/ou desniveis. Existem postes para as redes que podem ser utilizadas.	A quadra toda está devidamente asfaltada ou com cimento. Não existem desniveis, buracos ou rachaduras. Existem postes para as redes que podem ser utilizados.
i. Estação de exercício	A maioria dos equipamentos (de 30 a 100%)* não está em condições de uso (ex: sujo, quebrado, enferrujado). Existem entulhos ou sujeiras no local.	Boa parte dos equipamentos (de 31 a 89%)* está em condições de uso (ex: não está sujo, quebrado, enferrujado). O local está limpo e sem entulhos.	Quase todos (de 90 a 100%)* os equipamentos estão em condições de uso e o local está limpo.
j. Academia ao ar livre	A maioria dos equipamentos (de 30 a 100%)* não está em condições de uso (ex: sujo, quebrado, enferrujado). Existem entulhos ou sujeiras no local.	Boa parte dos equipamentos (de 31 a 89%)* está em condições de uso (ex: não está sujo, quebrado, enferrujado). O local está limpo e sem entulhos.	Quase todos (de 90 a 100%)* os equipamentos estão em condições de uso e o local está limpo.
k. Parquinho	A maioria dos brinquedos (de 30 a 100%)* não está em condições de uso (ex: sujo, quebrado, enferrujado). A superfície do local é irregular e/ou possui buracos. Existem entulhos e/ou sujeiras no local.	Boa parte dos brinquedos (de 31 a 89%)* está em condições de uso (ex: não está sujo, quebrado, enferrujado). A superfície do local não possui buracos e/ou desniveis. O local está limpo e sem entulhos.	Quase todos (de 90 a 100%)* os brinquedos estão em condições de uso. A superfície do local não possui buracos e/ou desniveis. O local está limpo e sem entulhos.
l. Pista de caminhada/corrida (cimento/asfalto)	A superfície da pista possui buracos, irregularidades ou não está coberta por cimento/asfalto em boa parte do trajeto (de 30 a 100%). Existem entulhos, galhos de árvores, desniveis ou sujeira atrapalhando a passagem em boa parte do trajeto (de 30 a 100%).	Boa parte da pista (de 31 a 89%) está em boas condições de uso (não possui buracos, irregularidades e esta devidamente coberta por cimento/asfalto). Existem poucos entulhos, galhos de árvores, desniveis ou sujeiras que permitem passagem dos usuários com segurança (sem risco de se machucar)	Quase toda a pista (de 90 a 100%) está coberta por cimento/asfalto e não existem entulhos, galhos de árvores, desniveis ou sujeira que coloque em risco o usuário.
m. Trilha de caminhada/corrida (areia/terra)	A superfície da trilha possui buracos, irregularidades ou não está coberta por areia/terra em boa parte do trajeto (de 30 a 100%). Existem entulhos, galhos de árvores, desniveis ou sujeira atrapalhando a passagem em boa parte do trajeto (de 30 a 100%).	Boa parte da trilha (de 31 a 89%) está em boas condições de uso (não possui buracos, irregularidades e esta devidamente coberta por areia/terra). Existem poucos entulhos, galhos de árvores, desniveis ou sujeira que permitem passagem dos usuários com segurança (sem risco de se machucar)	Quase toda a trilha (de 90 a 100%) está coberta por areia/terra e não existem entulhos, galhos de árvores, desniveis ou sujeira que coloque em risco o usuário.
n. Pista de bicicleta (cimento/asfalto)	A superfície da pista possui buracos, irregularidades ou não está coberta por cimento/asfalto em boa parte do trajeto (de 30 a 100%). Existem entulhos, galhos de árvores, desniveis ou sujeira atrapalhando a passagem em boa parte do trajeto (de 30 a 100%).	Boa parte da pista (de 31 a 89%) está em boas condições de uso (não possui buracos, irregularidades e esta devidamente coberta por cimento/asfalto). Existem poucos entulhos, galhos de árvores, desniveis ou sujeira que permitem passagem dos usuários com segurança (sem risco de se machucar)	Quase toda a pista (de 90 a 100%) está coberta por cimento/asfalto e não existem entulhos, galhos de árvores, desniveis ou sujeira que coloque em risco o usuário.
o. Trilha de bicicleta (areia/terra)	A superfície da trilha possui buracos, irregularidades ou não está coberta por areia/terra em boa parte do trajeto (de 30 a 100%). Existem entulhos, galhos de árvores, desniveis ou sujeira atrapalhando a passagem em boa parte do trajeto (de 30 a 100%).	Boa parte da trilha (de 31 a 89%) está em boas condições de uso (não possui buracos, irregularidades e esta devidamente coberta por areia/terra). Existem poucos entulhos, galhos de árvores, desniveis ou sujeira que permitem passagem dos usuários com segurança (sem risco de se machucar)	Quase toda a trilha (de 90 a 100%) está coberta por areia/terra e não existem entulhos, galhos de árvores, desniveis ou sujeira que coloque em risco o usuário.
p. Pista de skate/patins/rolimã	A superfície da pista possui buracos, irregularidades ou não está coberta por cimento/asfalto em boa parte do trajeto (de 30 a	Boa parte da pista (de 31 a 89%) está em boas condições de uso (não possui buracos, irregularidades e esta	Quase toda a pista (de 90 a 100%) está coberta por cimento/asfalto e não existem entulhos, galhos de árvores,

Fonte: Protocolo de utilização e definições operacionais

Figura 5: Protocolo de utilização

Estruturas para conforto do usuário Definições gerais	Condições para Uso		
	Ruim (1)	Médio (2)	Bom (3)
	A estrutura esta presente, porém, não esta em condições de ser utilizada	A estrutura pode ser utilizada, porém, não esta em boas condições com alguns itens faltando ou não esta em bom estado	A estrutura pode ser utilizada e apresenta todas as suas características em bom estado
"a" e "b". Banheiros (uso gratuito e pago)	Os banheiros estão sujos (cheios de sujeiras ou pichações), sem portas, sem iluminação, sem papel, toalha, sabonete, etc.	Os banheiros estão limpos (apenas algumas pichações e ou papéis no chão), o banheiro possui ao menos um dos "boxes" em bom estado com porta e tranca na porta, descarga funcionando. Possui iluminação e ao menos uma pia com papel e toalha.	Os banheiros estão bem limpos (sem sujeiras ou pichações), com portas e tranca nas portas e descarga funcionando em todos os "boxes", com iluminação, com papel, toalha, sabonete e pia funcionando.
c. Bancos	Boa parte dos bancos (30 a 100%)* NÃO ESTA em condição de ser utilizada. Estão quebrados ou muito sujos.	Apenas alguns bancos NÃO PODEM ser utilizados (até 30%)* por estarem quebrados ou muito sujos.	Todos ou quase todos (90 a 100%)* os bancos do local ESTÃO EM BOM ESTADO para serem utilizados. Não estão quebrados ou sujos.
d. Bebedouro	Boa parte dos bebedouros existentes (30 a 100%)* NÃO ESTA funcionando, estão muito sujos ou a água é imprópria para consumo.	Apenas alguns dos bebedouros existentes (até 30%)* NÃO ESTÃO FUNCIONANDO, estão muito sujos ou a água é imprópria para consumo.	Todos ou quase todos (90 a 100%)* os bebedouros ESTÃO FUNCIONANDO e oferecem locais limpos e com água própria para o consumo.
e. Iluminação	Existem postes de iluminação, porém, aparentam NÃO ESTAR funcionando.	Existem postes de iluminação que aparentam estar funcionando, no entanto, não estão presentes em todas as áreas do local. (ex: existem algumas regiões do local onde o número de postes parece insuficiente).	Todas as regiões do local são bem servidas de postes de iluminação que aparentam estar funcionando.
f. Mesas de picnic	Boa parte das mesas de picnic existentes (30 a 100%)* NÃO ESTA em condições de ser utilizada. Estão quebradas, sem cadeiras ou sujas.	Apenas algumas mesas de picnic NÃO PODEM ser utilizadas (até 30%)* por estarem quebradas, sem cadeiras ou sujas.	Todas as ou quase todas (90 a 100%)* as mesas de picnic ESTÃO EM CONDIÇÕES DE USO (com cadeiras/bancos e limpas)
g. Mesas de picnic com cobertura	Boa parte das mesas de picnic com cobertura (30 a 100%)* NÃO ESTA em condições de ser utilizada. Estão quebradas, sem cobertura, destelhadas, sem cadeiras ou sujas.	Apenas algumas mesas de picnic NÃO PODEM ser utilizadas (até 30%)* por estarem quebradas, sem cobertura, destelhadas, sem cadeiras ou sujas.	Todas ou quase todas (90 a 100%)* mesas de picnic com cobertura ESTÃO EM CONDIÇÕES DE USO (com cadeiras/bancos e limpas, cobertura em bom estado que protege do sol e chuva)

Fonte: Protocolo de utilização e definições operacionais

Figura 6: Protocolo de utilização

Condições de limpeza, estética e insegurança Definições gerais	Condições do local		
	Bom (1)	Médio (2)	Ruim (3)
	O local esta em boas condições, mas alguns poucos sinais de sujeiras, vandalismos ou insegurança são observados.	As condições do local em termos de limpeza, estética e segurança não são as ideais e diversas melhorias são necessárias.	As condições do local em termos de limpeza, estética e segurança não são boas. Existem indícios que o local é perigoso, sujo e desagradável de ser frequentado.
a. Vidro quebrado	Poucos pedaços de vidros quebrados (equivalente a 1 garrafa)	Alguns pedaços de vidros quebrados (2 a 4 garrafas de vidro)	Muitos pedaços de vidros quebrados (5 ou mais garrafas de vidro)
b. Sujeira de animais (fezes)	Um local com fezes de animais.	Existem fezes de animais em alguns locais da área (2 a 4 locais com sujeira(s))	Existem fezes de animais em diversos locais da área (5 ou mais locais com sujeira(s))
c. Cachorro solto	Um cachorro solto no local	Alguns cachorros soltos no local (2 a 4 cachorros)	Muitos cachorros soltos no local (5 ou mais cachorros)
d. Evidências de uso de álcool	Uma garrafa ou lata de cerveja, cachapa, vodca ou outra bebida alcoólica esta visível.	Algunas garrafas ou latas de cerveja, cachapa, vodca ou outra bebida alcoólica estão visíveis (2 a 4).	Diversas garrafas ou latas de cerveja, cachapa, vodca ou outra bebida alcoólica estão visíveis (5 ou mais).
e. Pichações	Um local (ex: muro, escultura, chão) esta pichado.	Alguns locais (ex: muros, esculturas, chão) estão pichados (2 a 4 locais).	Diversos locais (ex: muros, esculturas, chão) estão pichados (5 ou mais locais).
f. Lixo	Pouca sujeira pelo local (até 5 itens como papel, caixa de papelão, copo de plástico, etc.)	Alguma sujeira pelo local (de 5 a 10 itens como papel, caixa de papelão, copo de plástico, etc.)	Existe muita sujeira espalhada pelo local (11 ou mais itens como papel, caixa de papelão, copo de plástico, etc.)
g. Sinais de vandalismo	Apenas um local possui equipamentos quebrados (bancos, banheiros, lixeiras, etc.) ou faltando.	Em algumas áreas existem equipamentos quebrados (bancos, banheiros, lixeiras, etc.) ou faltando.	Por toda a área existem equipamentos quebrados (bancos, banheiros, lixeiras, etc.) ou faltando.
h. Mato ou grama "alta"	Existem mato ou grama "alta" em apenas um local e que não impede o acesso ou uso do local ou equipamentos.	Existe mato ou grama "alta" em algumas áreas. Pode atrapalhar o acesso a alguns locais.	Existe mato ou grama "alta" por toda a área de tal forma que dificulte o acesso pelo espaço ou uso dos equipamentos.

Fonte: Protocolo de utilização e definições operacionais

Foram levados em consideração, durante a obtenção de dados para este estudo, os fatores externos como condições climáticas, eventos que pudessem acontecer em dias de atividade e outros fatores que pudessem interferir nas atividades da faixa liberada. Foram contabilizados os praticantes que compareceram nos dias da coleta e avaliação.

3. ORGANIZAÇÃO DAS ATIVIDADES: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Esta pesquisa do Programa “Faixa Liberada” da Avenida das Torres, em Manaus. Foram elencados para obtenção de dados 10 (dez) praticantes a fim de realizar a avaliação de perfil de usuário, tipo de atividade e percepção do ambiente proposto pelo programa. Para os dados de perfil de usuário das pessoas observadas, obtive os seguintes dados, conforme dispostos na Tabela 1.

Tabela 1 – Perfil de usuários praticantes

Perfil do Usuário		
Faixa etária e Gênero	Quantitativo	Percentual (%)
Adolescente	2	20%
Jovem Adulto	2	20%
Adultos	4	40%
Idosos	2	20%
Sexo Masculino	5	50%
Sexo Feminino	5	50%

Fonte: Autoral (2024)

Notou-se que para o percentual de sexo masculino e feminino, houve o mesmo quantitativo para os observados, sendo de 50% para cada um dos sexos (masculino e feminino). Nos aspectos de faixa etária, o que obtive um maior percentual foi a presença de adultos (40%), seguido do mesmo quantitativo de adolescentes (20%), jovens adultos (20%) e idosos (20%).

Para os dados referentes a atividade física, considerou-se os dados sobre o tipo de atividade, intensidade e duração, sendo o nível de esforço da prática a

atividade física classificada conforme o protocolo de observação do durante o período desta pesquisa, e interpretados conforme organizados na Tabela 2.

Tabela 2 – Tipo de atividade e intensidade

Atividade	Quantitativo (%)	Intensidade
Caminhada	4 – 40%	Baixa
Corrida	5 – 50%	Moderada
Ciclismo	1 – 10%	Alta

Fonte: Autoral (2024)

Nas atividades observadas, a corrida, caminhada e ciclismo. Para a corrida, onde notou-se ser a atividade de maior predominância (50%), notou que algumas realizavam a alternância entre a prática de corrida e caminhada no decorrer de seus exercícios, intervalando suas atividades. Para a duração prática de corrida, havia uma variação entre 30 e 45 minutos.

Na caminhada, segunda maior índice de atividade escolhida (40%), notou-se que havia a variação de intensidades da atividade física. A baixa à alta, onde a duração era de 30 a 40 minutos. Para o único participante praticante de ciclismo, observado em sete dias em que a coleta foi realizada este realizou em intensidade alta. Para dados de infraestrutura e percepção do ambiente, identificou-se os dados contidos na Tabela 3.

Tabela 3 – Utilização da Infraestrutura e percepção do ambiente

Utilização da Infraestrutura		Condições
Quantidade		
Equipamentos de Ginástica	Não	-
Pistas para Caminhada	Sim	Regular
Áreas para Atividades Recreativas	Não	-
Percepção do Ambiente		
Segurança	Moderadamente	-
Conforto	Moderadamente confortável	-
Limpeza	Regular	-

Fonte: Autoral (2024)

Para os achados referente à utilização de infraestrutura, foi possível observar que todas as pessoas que foram consideradas neste estudo não fizeram uso de equipamentos de ginástica, sendo o espaço de pistas para caminhada o espaço utilizado para a realização das atividades físicas. Para a limpeza, também se notou aspectos positivos no espaço podendo dizer que, no contexto geral, após a realização a realização da observação descritiva, o projeto “ruas abertas” está sendo bem ofertado para a população.

Embora o programa “Faixa Liberada” apresente muitas vantagens, como a segurança, o conforto foi identificado diversas áreas que poderiam ser melhoradas para torná-lo mais eficaz:

1. Atividades diversas: A concentração é observada em atividades como corrida, caminhada e ciclismo. Incluir outros tipos de atividades, como aulas de dança, yoga, esportes recreativos ou estações de treinamento físico, podem atrair diferentes tipos de usuários do programa

2. Comodidades básicas: A falta de instalações sanitárias e de abastecimento de água constitui um grande obstáculo. Estas propriedades são importantes para melhorar e garantir a máxima acessibilidade e conforto.

3. Acesso universal: Ao melhorar o acesso para pessoas com deficiência e pessoas com problemas de mobilidade.

REFLEXÕES E PONDERAÇÕES

A experiência proporcionada por esta pesquisa foi de grande valor para minha formação acadêmica, oferecendo uma oportunidade única de vivenciar o processo completo de uma investigação científica. Durante o estudo, realizei pesquisas de campo estruturadas, utilizando método observacional para a coleta de dados. Essa vivência uniu o conhecimento teórico adquirido ao longo do curso com a prática, ampliando minha compreensão sobre a importância da promoção da saúde e da atividade física em espaços públicos. Além disso, contribuiu para o desenvolvimento de habilidades como gestão de processos, avaliação crítica e produção científica. Essa foi minha primeira experiência como pesquisador, e o processo me permitiu observar como programas como o “Faixa Liberada” contribuem para a saúde, a socialização e o bem-estar da população. Essa vivência reforçou a importância de iniciativas públicas que incentivem o uso de

espaços urbanos para a prática de atividades físicas e evidenciou o papel do profissional de Educação Física na promoção de uma sociedade mais ativa e saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como principal objetivo relatar a experiência acadêmica na avaliação do programa "Faixa Liberada", realizado na Avenida das Torres, em Manaus, abordando suas estruturas, atividades e impactos na comunidade local. Através da observação de campo foi possível identificar os principais pontos positivos e os aspectos a serem aprimorados. Contudo, notou-se uma limitada diversidade nas atividades realizadas pelos participantes, concentrando-se em práticas como caminhada, corrida e, pontualmente, ciclismo. A inclusão de atividades mais diversificadas, como oficinas temáticas, apresentações culturais e eventos esportivos, poderia atrair um público mais amplo e enriquecer as experiências dos frequentadores. Além disso, melhorias na infraestrutura, como a criação de banheiros e a ampliação da acessibilidade, são fundamentais para atender às necessidades de diferentes grupos e ampliar o alcance do programa.

A experiência acadêmica proporcionada por este estudo foi enriquecedora, tanto no aprofundamento teórico sobre urbanismo tático e promoção da saúde quanto na prática de análise e avaliação de iniciativas comunitárias. Este aprendizado destacou o papel essencial do profissional de Educação Física no planejamento e execução de ações em espaços urbanos, contribuindo para a promoção da saúde, da socialização e do bem-estar da população.

A relevância de programa como o "Faixa Liberada" está na sua capacidade de transformar espaços públicos em locais de convivência e práticas saudáveis, reforçando a importância de políticas públicas que incentivem a redução da inatividade física e a melhoria da qualidade de vida. Com as sugestões de diversificação das atividades, aprimoramento da infraestrutura a Avenida das Torres pode se tornar referência em boas práticas para programas similares, consolidando-se como exemplo de intervenção urbana eficaz e inclusiva.

REFERÊNCIAS

LEE, R. E., BOOTH K. M., REESE-SMITH J. Y., REGAN G., HOWARD H.H. ***The Physical Activity Resource Assessment (PARA) instrument: evaluating features, amenities and incivilities of physical activity resources in urban neighborhoods.*** *The international journal of behavioral nutrition and physical activity.* 2005;2:13. Epub 2005/09/16.

LÜDKE, M.; CRUZ, G. B. DA. **Contribuições ao debate sobre a pesquisa do professor da educação básica. Formação Docente** –Revista Brasileira de Pesquisa sobre Formação de Professores, v. 2, n. 3, p. 86-107, 18 dez. 2010. Disponível em:
<https://revformacaodocente.com.br/index.php/rbpf/article/view/20/18>. Acesso em 06 de dezembro. 2024

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. **Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico.** Revista práxis educacional, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021.

PACIÊNCIA, Inês; MOREIRA, André. ***Human health: is it who you are or where you live?.*** *The Lancet Planetary Health*, [S.L.], v. 1, n. 7, p. 263-264, out. 2017. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/s2542-5196\(17\)30123-7](http://dx.doi.org/10.1016/s2542-5196(17)30123-7).

SÁ, Thiago Hérick, GARCIA, Leandro Martin Totaro, ANDRADE, Douglas Roque. **Reflexões sobre os benefícios da integração dos programas Ruas de Lazer e Ciclofaixas de Lazer em São Paulo.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. 2017; 22:5–12.

SILVA, Inácio et. al. **Espaços públicos de lazer: distribuição, qualidade e adequação à prática de atividade física.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 20, n. 1, p. 82-82, 2015.

VELÁZQUEZ-CORTÉS, Daniel; NIEUWENHUIJSEN, Mark J; JERRETT, Michael; ROJAS-RUEDA, David. ***Health benefits of Open Streets programmes in Latin America: a quantitative health impact assessment.*** ***The Lancet Planetary Health***, [S.L.], v. 7, n. 7, p. 590-599, jul. 2023. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/s2542-5196\(23\)00109-2](http://dx.doi.org/10.1016/s2542-5196(23)00109-2).