



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**PRESENÇA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ACADEMIAS
AO AR LIVRE (AAL)**

Nycolle Raphaelly Rodrigues De Lima Garcia
Pedro Henrique de Freitas Reis
Samara Pereira dos Santos Araújo

Orientador(a): Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos

TRINDADE - GO
2019

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**PRESENÇA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ACADEMIAS
AO AR LIVRE (AAL)**

Nycolle Raphaelly Rodrigues De Lima Garcia
Pedro Henrique de Freitas Reis
Samara Pereira dos Santos Araújo

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial para
obtenção do título de bacharel em
Educação Física.

Orientador (a): Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos

TRINDADE - GO
2019

Nycolle Raphaelly Rodrigues De Lima Garcia

Pedro Henrique de Freitas Reis

Samara Pereira dos Santos Araújo

**PRESENÇA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ACADEMIAS
AO AR LIVRE (AAL)**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, avaliada pela
seguinte banca examinadora:

Prof. Orientador: Mestra Cátia Rodrigues dos Santos
Faculdade União de Goyazes

Prof. Interno: Especialista Hederson Pinheiro de Andrade
Faculdade União de Goyazes

Prof. Externo: Especialista Maria Ozana Falone Martins
Faculdade União de Goyazes

TRINDADE - GO

2019

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus por sempre renovar nossas forças e nos ter permitido chegar até aqui. Aos nossos familiares por terem nos instruído e nos dado o maior e melhor suporte durante essa trajetória acadêmica. Agradecemos também, ao nosso querido amigo Marcelo Jardim, que com sua luz e paciência foi fundamental na criação deste estudo, e aos nossos amigos e colegas de Faculdade, cada um de alguma maneira colaborou para que chegássemos a esse final.

A todos os professores pelos ensinamentos dados, a nossa professora Fernanda Jorge por ter nos ajudado nos primeiros momentos e a nossa querida orientadora Cátia Rodrigues, por toda paciência, carisma, positividade, por confiar em nós e fazer cada um sempre dar o seu melhor.

Enfim, deixamos aqui registrado o nosso agradecimento a todos que de uma maneira ou de outra contribuíram para a nossa formação acadêmica e vida pessoal. Muito obrigado!

Nycolle Raphaelly Rodrigues De Lima Garcia

Pedro Henrique de Freitas Reis

Samara Pereira dos Santos Araújo

PRESENÇA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ACADEMIAS AO AR LIVRE (AAL)

Nycolle Raphaelly Rodrigues De Lima Garcia¹

Pedro Henrique de Freitas Reis¹

Samara Pereira dos Santos Araújo¹

Cátia Rodrigues dos Santos²

RESUMO

O objetivo do presente estudo é analisar a importância da presença do profissional de Educação Física no monitoramento das atividades praticadas nas Academias ao Ar Livre da cidade de Inhumas-GO. Para tanto, foi realizada uma pesquisa de caráter descritivo exploratório com a aplicação de um questionário estruturado para 39 entrevistados. Os resultados apontaram que 90% dos entrevistados sentem a necessidade da presença de um profissional de Educação Física habilitado para orientar as atividades físicas. Com isso, conclui-se que a presença desse profissional nas AAL's pode melhorar a execução dos exercícios, potencializar o uso dos aparelhos, trazendo mais conforto e segurança aos frequentadores.

PALAVRAS-CHAVE: Profissional de Educação Física; Academia ao Ar Livre; Atividade Física.

PRESENCE OF PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL IN PUBLIC FITNESS FACILITIES (PFF)

ABSTRACT

The objective of the present study was to analyze the importance of the presence of the Physical Education professional in the monitoring of the activities practiced in Public fitness facilities, in the city of Inhumas - GO. For that, a descriptive exploratory field study was carried out with the application of a structured questionnaire for 39 interviewees. The results showed that 90% of the interviewees felt the need for the presence of a qualified Physical Education professional to guide physical activities. With this, it was concluded that the presence of this professional in PFF's can improve the execution of the exercises, increase the use of the devices, bringing more comfort and safety for the regulars.

KEYWORDS: Physical Education Professional; Outdoor Gym; Physical activity.

¹ Acadêmicos do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

² Orientador (a): Prof. Me. da Faculdade União de Goyazes.

INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade, a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e seus malefícios associados à saúde e ao bem-estar do indivíduo. Tudo isso, tem sido consequência de um novo padrão de vida da sociedade moderna (SAMULSKI, 2000). Dentro desse cenário atual, a prática de atividade física regular e seus benefícios para a saúde são vistos como importantes aliados contra consequências que parecem ser bastante claras, como por exemplo, o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas. Esses resultados são debatidos frequentemente entre os profissionais na área da saúde e amplamente documentados na literatura atual (FARIAS JÚNIOR et al., 2009).

E nesse contexto, a utilização de ambientes públicos para essa finalidade tem ganhado relevância como forma de tentativa de aumentar o nível de atividade física da população, de modo que, nos últimos anos, várias cidades disponibilizaram equipamentos para práticas de atividades físicas em espaços públicos (HALLAL, et al., 2009).

As praças e parques de recreação ganharam notoriedade frente a esses espaços destinados às práticas de exercícios físicos, onde tem sido adotada a estratégia de instalações de equipamentos de fácil utilização, os quais constituem as chamadas Academias ao Ar Livre (AAL) (COHEN et al., 2012). Cabe ressaltar que essa categoria de academia, também é denominada Academia da Terceira Idade (ATI), evidenciando a importância do contexto em que se insere, haja vista que, a prática de exercício físico está diretamente aliada à manutenção da qualidade de vida durante o processo de envelhecimento (ASSUMPÇÃO, SOUZA E URTADO, 2009).

Os primeiros relatos de Academia ao Ar Livre datam da China, onde as praças públicas contavam com aparelhos semelhantes aos equipamentos de ginástica, em que as populações locais praticavam exercícios físicos, em função da facilidade de acesso e a gratuidade do serviço prestado (Jornal do Povo Online, 2009). No Brasil, o ideal pioneiro das AAL's surgiu de um projeto apresentado pelo então secretário de esportes da Prefeitura Municipal de Maringá, Roberto Nagahama, em 2008 (Manual da Academia ao Ar Livre, 2011).

De acordo com Cohen et. Al (2012) compete ao poder público estimular a população a praticar atividade física e para tanto, necessita da implementação de políticas públicas que visem a instalação de equipamentos de fácil manuseio e grande durabilidade em áreas comuns ao povo.

As Academias ao Ar Livre consistem em organizações espaciais compostas por aparelhos tubulares em aço, nos quais a população pode realizar diversas funcionalidades de exercícios físicos, como por exemplo, atividades aeróbicas, exercícios resistidos, de alongamento e de mobilidade articular (SOUZA, FERMINO, AÑEZ, REIS, 2014). A associação de disponibilidade de locais, equipamentos técnicos e boa estrutura dos parques podem contribuir para atrair as pessoas ao local, potencializando o uso e a prática de AF em parques que possuam as AAL (PUCCI et. Al., 2012).

Contudo, ainda que os aparelhos das AAL's apresentem baixa complexidade operacional e de execução dos movimentos, a carga do aparelho pode variar conforme a massa corporal do indivíduo (WENDLING, RAUMACH, GRANDE, KRUCHELSKI, CASSOU, MATHOSO, ET AL., 2010), podendo vir a culminar no aumento da exposição ao risco de lesões, pela a falta de supervisão direta existente (SIMÕES, 2005).

Observa-se ainda que, segundo Lima (2013), o esforço físico quantificado nos equipamentos das Academias ao Ar Livre “apresenta limitações logística devido à natureza auto executável e pública de sua abordagem”. E também Farinatti (2008) alerta ainda para o enfoque fisiológico do processo, de modo que sempre que possível, é necessário à prescrição do exercício físico com base na frequência cardíaca máxima do indivíduo, pautada em testes de esforço máximo.

Diante desse contexto, discute-se a presença de um profissional habilitado e devidamente capacitado para orientar e acompanhar a prática de atividades físicas nas AAL's. Assim, objetivo do presente estudo é analisar a importância da presença do profissional de Educação Física no monitoramento das atividades realizadas nas Academias ao Ar Livre, utilizando como campo de estudo as AAL's do município de Inhumas-GO.

MATERIAIS E MÉTODOS

A característica deste estudo é de caráter descritivo e exploratório, em que se utiliza como instrumentos metodológicos *sítes* e artigos científicos, através da busca nos bancos de dados *Scielo* e Google Acadêmico, utilizando palavras-chave do contexto - Academias ao Ar Livre; Profissional de educação física; lesões; acompanhamento. Também foi realizada uma pesquisa de campo, em que se objetiva, além da pesquisa bibliográfica e/ou documental, a coleta de dados junto aos indivíduos inseridos no local de estudo (FONSECA, 2002).

Deste modo, para o presente estudo foi elaborado um questionário aplicado em uma entrevista estruturada, em que a ordem das perguntas permaneceu sempre a mesma para todos os entrevistados. Ressalta-se que, segundo Gil (2008), essa técnica de pesquisa oferece a possibilidade do tratamento quantitativo dos dados coletados, através de uma análise estatística, oferecendo ao pesquisador uma maior agilidade no tratamento dos dados, o que ainda implica em custos relativamente baixos. Ainda segundo Gil (2008), essa técnica é a mais indicada para o desenvolvimento de levantamentos sociais.

Os questionários visaram atingir os indivíduos frequentadores das Academias ao Ar Livre, levantando a frequência de utilização da área, bem como identificando as dificuldades encontradas por eles ao praticar exercícios nos equipamentos das AAL's. Cabendo ressaltar que a busca teve um caráter de aproximação entre o referencial teórico estudado e a realidade investigada.

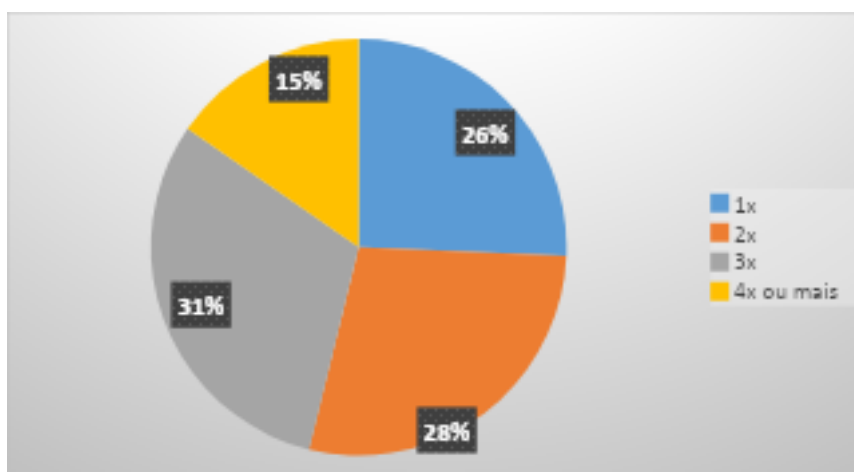
Antes de iniciar a pesquisa, o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição Faculdade União de Goyazes. Para iniciar a pesquisa, todos os entrevistados foram informados sobre a natureza e objetivos da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

A população amostral atingida foi de 39 entrevistados. Desta forma, os questionários foram aplicados sempre no período das 16:00 até as 19:00 horas, durante a primeira semana do mês de abril de 2019. Os locais de investigação foram as AAL's dos seguintes bairros do município de Inhumas - GO: Praça Trinta e um de março, Lago Lúzio de Freitas, Praça Alegriño Lélis e Praça Vila América. Por conseguinte, os dados foram tabulados e tratados através de estatística descritiva, promovendo o desenvolvimento de gráficos para facilitar a explanação dos dados obtidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Do total analisado, aproximadamente 70% dos entrevistados eram do sexo feminino, corroborando com o exposto por Nogueira (2000), que destaca a enfoque crescente que o universo feminino tem dado para questões envolvendo qualidade de vida, imagem corporal e autoestima.

Gráfico 1 – Frequência semanal de utilização das ALL's.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2019.

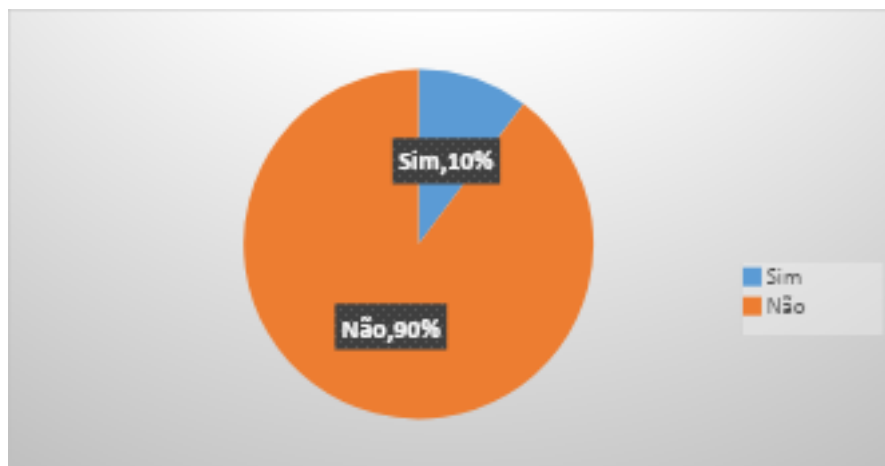
Quanto ao grau de frequência, a maioria dos indivíduos pratica exercício físico na AAL regularmente, sendo 3 vezes na semana (30,77%), seguido por entrevistados que acusaram praticar atividades 2x na semana (28,21%). Resultados que vão de encontro a estudos similares de SILVA et al. (2016) e

Lima (2013), em que foi constatado o perfil de usuário, que semanalmente, utiliza as ALL's ao menos 3 vezes por semana.

No entanto, diante da abordagem geral dos dados do Gráfico 1, percebe-se que mais da metade dos entrevistados praticam exercícios físicos nas Academias ao Ar Livre. Assim, tal qual afirmam Mendes et. Al. (2010), a população tem conhecimento dos efeitos positivos da atividade física no que diz respeito à prevenção de doenças e promoção da saúde, evidenciando uma busca cada vez maior por um estilo de vida mais ativo e menos sedentário.

Ainda assim, dentro do objetivo inicial dessa modalidade de academia, outrora também denominada Academia da Terceira Idade (ASSUMPÇÃO, SOUZA E URTADO, 2009), uma frequência semanal de três vezes, supondo uma duração de 50 minutos cada, e realizadas no âmbito das ALL's, vão de encontro às recomendações do ACSM (2009) que indica importantes benefícios para idosos que praticam exercícios físicos por pelo menos 150 minutos semanais.

Gráfico 2 – Lesões durante o manuseio de aparelhos das AAL's.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2019.

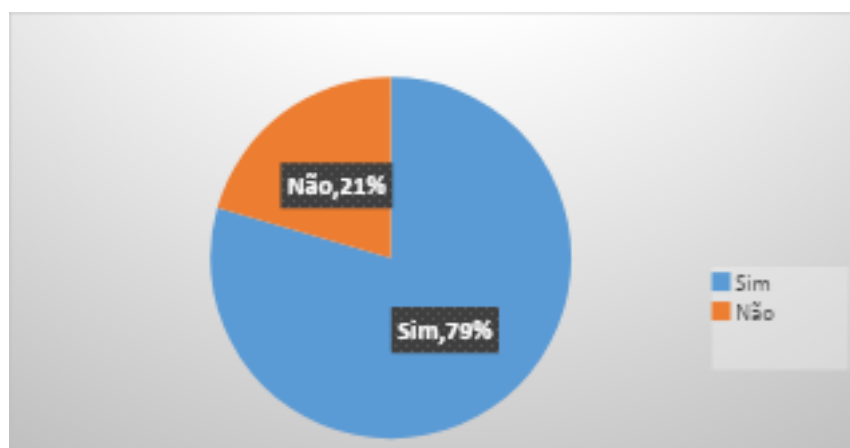
Quanto à análise sobre lesões, podemos identificar que a grande maioria dos entrevistados (89,74%), não apresentaram nenhum tipo de lesão durante a utilização dos aparelhos das AAL's, indo de encontro com uma pesquisa

semelhante de Silva et. Al (2016) que também evidenciou uma baixa frequência de lesões nessa modalidade de academia.

Através de uma revisão de literatura, na tentativa de justificar esse dado, observou-se a baixa existência de estudos acadêmicos que tratem dos fatores associados à existência de lesões durante a prática de exercícios físicos nas Academias ao Ar Livre. Com isso, os dados obtidos no Gráfico, possui uma possível justificativa, pela baixa complexidade de manuseio dos equipamentos ali presentes, corroborando também com a alta atratividade da área em que se encontram as ALL's.

Ainda dentro dessa perspectiva, ressalta-se o estudo realizado por Hespanhol Júnior et al. (2012), em que se constata que a experiência prática na realização de uma atividade física pode ser um fator determinante na proteção contra a ocorrência de lesões. Logo, se estabelece uma correlação entre a alta frequência de utilização das ALL's por parte dos entrevistados, que por sua vez também alegam uma baixa ocorrência de lesões durante a realização das atividades.

Gráfico 3 – Desconfortos ao utilizar o algum equipamento das AAL's.

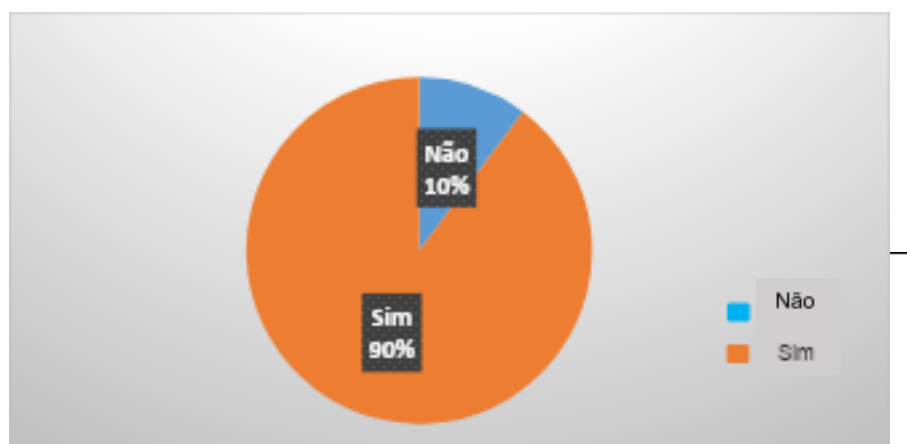


Fonte: Elaborado pelos autores, 2019.

Os dados obtidos no gráfico 3 demonstram que mais da metade dos entrevistados (79,49%) apresentaram afirmações sobre não se sentirem totalmente confortável e confiante durante essa prática de exercício físico.

Diante desse enquadramento, aproximadamente 90% dos entrevistados alertaram para a necessidade de um profissional de educação física no acompanhamento das atividades realizadas nas Academias ao Ar Livre (Gráfico 4). Por conseguinte, compete a esse profissional a prescrição, orientação e acompanhamento dos indivíduos que se inserem no domínio da prática de atividades físicas (BORGES & MEDEIROS, 2007).

Gráfico 4 – Necessidade de um profissional de Educação Física na ALL.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2019.

O profissional de educação física, diante da sua formação acadêmica bem como da sua perspectiva assistencial de atuação cotidiana, deve ser encarado como um sujeito de promoção da qualidade de vida e estimulador do empoderamento e capacitação comunitária para melhoria da qualidade de vida (PEDROSA & LEAL, 2012; SCABAR et al. 2012).

Contudo, a falta de estímulo pode levar o indivíduo a um nível de relaxamento e acomodação, culminando em uma atividade física pouco eficiente e mal praticada. Nesse sentido, cabe ao profissional de educação física atuar sobre a perspectiva da pessoa, com uma boa didática estimulando a prática correta de atividades físicas. Com isso, Silva e Figueredo (2015) alertam para a importância desse profissional diante das contribuições que

podem oferecer para a promoção da saúde, proteção específica e tratamento de algumas enfermidades que podem afetar os usuários das ALL's.

Ademais, diante da perspectiva da promoção da melhoria da qualidade de vida da população que o serviço público das Academias ao Ar Livre presta, Mendes et al. (2010) alertam para os investimentos na prevenção de doenças, que devem ser direcionados para a atuação de profissionais capacitados, para que os resultados advindos da realização de atividade física sejam satisfatórios diante da promoção da saúde e do bem-estar da sociedade. Logo, trata-se de um investimento de prevenção, que pode trazer lucros aos usuários e/ou diminuir gastos públicos futuros com o tratamento de doenças associadas ao sedentarismo da população.

CONCLUSÕES

A inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e seus malefícios associados à saúde e ao bem-estar do indivíduo. Tudo isso, tem sido consequência de um novo padrão de vida da sociedade moderna. E de acordo com a rotina estabelecida pelos frequentadores da Academia ao Ar Livre (AAL) foi possível perceber, que programas de parques com atividades ao ar livre vêm crescendo cada vez mais como o intuito de prevenir a incidência de doenças futuras.

Os resultados da pesquisa apontaram que a maioria dos participantes apresentados, aproximadamente 70% dos entrevistados era do sexo feminino, reforçando a teoria de que as mulheres são mais cuidadosas e preocupadas em manter a qualidade de vida e a saúde em dia. E o dado de maior relevância destacado pela pesquisa, é o de que a grande maioria do público entrevistado sente a necessidade da presença de um profissional de Educação Física na AAL para realização de atividades físicas, principalmente pela segurança que este pode trazer aos praticantes, uma vez que, suas orientações irão incidir diretamente sobre a melhoria da execução e potencialização do uso desses aparelhos.

Assim, verifica-se o alto potencial de redução de enfermidades locais em decorrência do sedentarismo, uma vez que a disponibilidade de AAL's em

espaços públicos, quando associada à presença de um profissional de educação física, pode ser um fator determinante na promoção de uma saúde pública de qualidade. Ainda assim, diante da presença desses profissionais nessa modalidade de academia, destaca-se a possível atração do interesse de outros indivíduos para esses locais, haja vista, a gratuidade e qualidade do serviço público prestado.

Diante disso, pode-se concluir que, o público que frequenta as AAL's está consciente da importância da prática de atividades físicas para uma vida saudável, e que pelos desconfortos e insegurança que sentem para realizar exercícios no local, a presença de um profissional de Educação Física, devidamente qualificado, torna-se uma questão de saúde pública.

Logo, ainda que a temática do presente estudo, não seja um assunto muito difuso na literatura acadêmica, destaca-se a colocação de alguns autores, como Mendonça e Nunes (2015), que expõem a competência da promoção da educação em saúde como fator determinante na formação de sujeitos ativos, construtores da qualidade de vida. Ou seja, alertam para a importância de uma competência ímpar dos profissionais de educação física, a de promover e conscientizar a população da importância de se ter hábitos de vida saudáveis.

O presidente do Conselho Regional de Educação Física do Paraná (CREF9/PR), Antônio Eduardo Branco, destacou no dia 24 de junho de 2019, na Tribuna Livre da Câmara Municipal de Curitiba, que é necessário o poder público investir na contratação de profissionais especializados para atenderem as 125 academias ao ar livre existentes na capital paranaense, a fim de orientar a população que frequenta estes espaços para a prática correta dos exercícios físicos. Segundo Antônio, quem deve realizar essa orientação é o profissional de Educação Física e é preciso melhorar o atendimento à população, pois pesquisas apontam que 60% da população pratica exercícios de forma errada, e com a disponibilização de profissionais de Educação Física nestas academias melhoraria o desempenho, além de levar mais segurança e qualidade de vida à população.

Por fim, faz-se necessário que os gestores públicos atentem para a importância e real necessidade da presença desses profissionais nessas modalidades de academias, investindo no profissional de educação física, e

fazendo contratações de profissionais capacitados para orientar a população. E com essa iniciativa, que seja vista por todo Brasil, para aderir não somente no Paraná mais nos outros estados, iniciando pelas AAL's, mais frequentadas, e nos horários com maior fluxo de população, assim, concedendo mais oportunidades para o profissional de Educação Física atuar na sua área e levando para a população a promoção da saúde e qualidade de vida na prática correta dos exercícios físicos, uma vez que o investimento nessa área se apresentaria como uma futura diminuição de gastos com saúde pública, no tratamento de doenças associadas ao sedentarismo da população local.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Exercise and physical activity for older adults. Official Journal of the American College of Sports Medicine.** Disponível em: <<http://www.acsm-msse.org>.> 2009. p.1510 a 1530. Acessado em 14/04/19.

ASSUMPÇÃO, C. O.; SOUZA, T. M.; URTADO, C. B. **Treinamento resistido frente ao envelhecimento: uma alternativa viável e eficaz.** Anuário da Produção Acadêmica Docente. Vol. 2. Núm. 3. 2009. p. 451-476.

BORGES, E.; MEDEIROS, C. **Comprometimento e ética profissional: um estudo de suas relações juntos aos contabilistas.** R. Cont. Fin. USP, São Paulo, n. 44, p. 60 – 71, Maio /Agosto 2007.

COHEN, D. A.; MARSH, T.; WILLIAMSON, S. GOLINELLI, D. MCKENZIE, T. L. **Impact and costeffectiveness of family Fitness Zones: A natural experiment in urban public parks.** Revista Health & Place. Núm. 18. 2012. p. 39- 45.

FARIAS JÚNIOR, J. C; NAHAS, M. V; BARROS, M. V. G; LOCH, M. R; OLIVEIRA, E. S. A; DE BEM, M. F. L; LOPES, A. S. **Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados.** Rev. Panam Salud Publica/Pan Am, J Public Health 25(4):344–52, 2009.

FARINATTI, P. T. V. **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas.** São Paulo. Manole. 2008.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica.** Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HALLAL PC, REIS RS, HINO AAF, SANTOS MS, GRANDE D, KREMPEL MC, et al. **Avaliação de programas comunitários de promoção de atividade física: o caso de Curitiba, Paraná**. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde. 2009.

HESPANHOL Jr LC, COSTA LOP, CARVALHO ACA, LOPES AD. **Perfil das características do treinamento e associação com lesões musculoesqueléticas prévias em corredores recreacionais: um estudo transversal**. Rev. Bras. Fisioter. 2012;16(1):46-53.

LIMA, F.L.R. **Percepção do Esforço em Idosos nas Academias ao Ar Livre**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.7, n.37, p.55-64. Jan/Fev. 2013.

MENDES, M.A., ROMBALDI, A.J., AZEVEDO, M.R., BIELEMANN, R.M. HALLAL, P.D. **Fontes de informação sobre a importância da atividade física: estudo de base profissional**. Universidade Federal de Pelotas. Rio Grande do Sul, 2010.

NOGUEIRA, E. M. **Tudo que você queria saber sobre qualidade total em academias**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

PUCCI GCMF, RECH CR, FERMINO RC, REIS RS. **Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos**. Rev. Saúde Pub. 2012;46(1):166-79.

SAMULSKI, D. M; NOCE, F. **A importância da atividade física para à saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG**. Rev. Bras. Atividade Física e Saúde. V. 5, n.1, 2000.

SCABAR, T. G., PELICIONI, A. F., & PELICIONI, C. F. **Atuação do profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde: uma análise a partir da Política Nacional de Promoção da Saúde e das Diretrizes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF**. J. Health Sci. Inst. 30(4), (2012).

SILVA, A.T.; FERMINO, R.C.; ALBERICO, C.O.; REIS, R.S. **Fatores Associados à Ocorrência de Lesões Durante a Prática de Atividade Física em Academias ao Ar Livre**. Rev. Bras. Med. Esporte – Vol. 22, no 4 – jul. /Ago., 2016.

SILVA, J. M., & FIGUEIREDO, J. M. **A atuação da educação física no âmbito da saúde pública - Uma revisão sistemática**. Revista brasileira de educação e saúde 5(1), 2015.

SIMÕES NVN. **Lesões desportivas em praticantes de atividade física: uma revisão bibliográfica**. Rev. Bras. Fisioter. 2005;9(2):123-28.

SOUZA CA, FERMINO RC, AÑEZ CRR, REIS RS. **Perfil dos frequentadores e padrão de uso das academias ao ar livre em bairros de baixa e alta renda de Curitiba-PR.** Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde. 2014;19(1):86-97.

WENDLING NMS, RAUMACH R, GRANDE D, KRUCHELSKI S, CASSOU C, MATHOSO E, et al. **Prática e exercícios em academias ao ar livre.** Rev. Gestão Pub. Curitiba. 2010.

ANEXO

Questionário aplicado aos frequentadores das AAL's de Inhumas-GO

Idade: _____

Sexo: Masculino () Feminino ()

- 1) Você pratica atividade física na academia ao ar livre?
() Pouco () Regular () Muito
- 2) Há quanto tempo você pratica atividade física na academia ao ar livre?
() De 1 a 3 meses () De 6 meses á 1 ano () 1 ano a mais
- 3) Quantas vezes na semana você pratica atividade física na academia ao ar livre?
() Uma vez () Duas Vezes () Três vezes () Quatro ou mais vezes
- 4) Sente algum desconforto ao executar o exercício físico em algum equipamento na academia ao ar livre?
() Sim () Não

☐ Em caso de sim, quais?

- 5) Na sua opinião a prática de atividade física lhe trouxe algum benefício? Em caso de sim, quais? () Sim () Não
- () Diminuição de dores
() Melhorou a qualidade do sono
() Está mais disposto no dia a dia
() Reduziu o estresse
- 6) Você se já se lesionou realizando algum movimento nos aparelhos da academia ao ar livre?
() Sim () Não
- 7) Sente insegurança ao praticar o exercício físico sem acompanhamento de um profissional de educação física?
() Sim () Não
- 8) Você acredita que é necessário um profissional de educação física nesse espaço?
() Sim () Não
- 9) Na sua opinião a presença de um profissional de educação física poderia trazer mais benefício e segurança durante a pratica da atividade física?
() Sim () Não
- 10) Na sua opinião o profissional de educação física presente nas academias ao ar livre atrairia mais atenção da população?
() Sim () Talvez () Não