



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PERFIL DOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA AO AR LIVRE
– AAL DO PARQUE LARA GUIMARÃES

FABIANA CRISTINA SOARES
JÉSSICA MOREIA GAMA

Orientadora: Me. FERNANDA JORGE DE SOUZA

Trindade - GO

2019

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PERFIL DOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA AO AR LIVRE
– ALL DO PARQUE LARA GUIMARÃES

FABIANA CRISTINA SOARES
JÉSSICA MOREIRA GAMA

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

Orientadora: Me. FERNANDA JORGE DE SOUZA

Trindade - GO

2019

FABIANA CRISTINA SOARES
JÉSSICA MOREIA GAMA

PERFIL DOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA AO AR LIVRE – ALL DO PARQUE
LARA GUIMARÃES

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

Prof.Orientadora: Me. Fernanda Jorge de Souza

Prof. Interno:
Faculdade União de Goyazes

Prof. Externo:

Trindade - GO
2019

SUMÁRIO:

1.INTRODUÇÃO	07
2.Matérias e Métodos	08
3. Revisão da Literatura	09
3.1 Constituição das ALL's e suas Vantagens e Desvantagens	12
4. Resultados e Discussão	18
5. Considerações Finais	24
6. Referências Bibliográficas	26
Anexo I	29
Anexo II	30

PERFIL DOS FREQUENTADORES DA ACADEMIA AO AR LIVRE - ALL DO PARQUE LARA GUIMARÃES

Fabiana Cristina Soares¹
Jéssica Moreira Gama²
Fernanda Jorge de Souza³

RESUMO:

O presente artigo apresenta como objetivo geral a tentativa de diagnosticar a realidade da Academia ao Ar Livre (ALL) situada no Parque Municipal Lara Guimarães, na cidade de Trindade, Goiás; contribuindo para promover a saúde e o lazer à população do presente município no usufruto da apropriação dos espaços de lazer, com perspectivas de qualidade de vida coletiva, a ALL é um espaço democrático, voltado para pessoas de todas as idades, e que pode ser utilizado sem que você precise gastar um centavo com isso. No desenvolvimento do estudo será apontado os principais fatos observados na academia em questão. Para tanto, realizou-se entrevistas semiestruturadas com os frequentadores do parque no período matutino e vespertino. De acordo com informações dadas pela Agência Municipal AMEL, frequentam aproximadamente 200 indivíduos; porém foram realizadas cerca de 132 entrevistas, com participantes de ambos os sexos, com idade entre 18 a 75 anos.

PALAVRAS-CHAVE: Academia ao Ar Livre. Lazer. Atividades Físicas.

PROFILE OF FREEDOM ACADEMY OUTDOORS - ALL OF PARQUE LARA GUIMARÃES

ABSTRACT:

This article presents as general objective the attempt to diagnose the reality of the Open Air Gym (OAG) or Open Air Health Club, located in the Municipal Park Lara Guimarães, in the city of Trindade, Goiás; contributing to promote health and recreation for the population of the present city in the usufruct of the appropriation of recreation spaces, with prospects of collective quality of life, OAG is a democratic space, for people of all ages, and can be used without you having to spend a penny on it. In the development of the study will be pointed out the main facts observed in the gym mentioned. For that, semi-structured interviews were conducted with park goers in the morning and afternoon. According to information given by the AMEL Municipal Agency, they attend approximately 200 peoples; however, about 132 interviews were carried out, with participants of both sexes, aged between 18 and 75 years.

KEYWORDS: Open Air Gym, Open Air Health Club. Recreation. Physical Activities.

¹, Fabiana Cristina Soares, Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

²Jéssica Moreira Gama, Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes ³Fernanda Jorge de Souza, Orientadora mestre das Faculdades União de Goyazes

Agradecimento

Agradecemos primeiramente a Deus que nos conduziu com as devidas lições de amor, fraternidade e compaixão hoje e sempre.

Agradecemos as nossas mães Benedita Pereira Dias e Dilma Moreira Gama que sempre estiveram ao nosso lado nos momentos difíceis e felizes da nossa trajetória acadêmica e pessoal, aos nossos queridos irmãos Fabíola Cristina Soares e Jefferson Moreira de Jesus que sempre nos incentivaram a prosseguir. Agradecemos em especial meu ex-patrão professor Cleumar Oliveira Moreira que nos ajudou bastante. Agradecemos a todos nossos familiares.

Agradeço a minha parceira de TCC que esteve comigo durante esses 4 anos.

Agradecemos, principalmente, aos nossos professores que nos conduziram na graduação e a nossa orientadora Fernanda Jorge de Souza e nossa coordenadora Taysa Cristina Santos Neiva e a Faculdade União de Goyazes que nos proporcionou nossa graduação.

1- INTRODUÇÃO

Na perspectiva de Reis (2010), nas grandes metrópoles torna-se cada vez mais difícil um estilo de vida saudável, dados as contingências do trabalho, as dificuldades nos meios de transportes, a falta de lazer, entre outros itens como o acesso a saúde e o bem estar, em sociedades como a brasileira o aproveitamento dos aparelhos já disponíveis socialmente e sua otimização a favor da população podem ser um meio alcance. Locais como parques, podem ser oportunizados para a realização de atividades que geram bem estar e saúde.

A instalação de Academias ao Ar Livre (ALL) nos municípios brasileiros faz parte de um processo global de formulações de Políticas de Promoção da Saúde (PPS). O marco conceitual dessa concepção foi desenvolvido na Primeira Conferência Internacional de Promoção da Saúde, realizado em Ottawa, Canadá, em 1986. A chamada Carta de Ottawa define Promoção da Saúde como um “processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo” (CARTA DE OTTAWA, 1986,). Entre outras questões, a Promoção da Saúde tem como ideário a informação para indivíduos e coletivos de escolhas de uma vida saudável. Para tanto, é necessário políticas públicas que possibilitem e incentivem a população a ter o maior nível possível de qualidade de vida e bem-estar.

Para Fermimo (2013) as grandes e pequenas cidades têm evoluído, as pessoas possuem pouco tempo para terem seus momentos de diversão, então uma das opções que as prefeituras criaram, foram a instalação das ALL em parques para que tenha uma parte verde e seja dentro da cidade, onde possam praticar suas atividades físicas e também levar as crianças, por exemplo, tendo um espaço de lazer familiar em concomitância.

De acordo com Minayo apud Hartz e Buss (2000), ressalta-se que nos dias atuais, a preocupação entre as pessoas na busca pela saúde e bem estar, esta representada socialmente a partir dos parâmetros subjetivos (bem estar, felicidade, amor, prazer e realização pessoal) e objetivos (satisfação das necessidades básicas e das necessidades criadas através do grau de desenvolvimento econômico e social

de determinada sociedade).

Além da prevenção de saúde e da prevenção das doenças, outro conceito em que as pessoas buscam é lazer. O projeto Academia ao Ar Livre vem trazendo a ideia de levar aos indivíduos, além dos mencionados e principalmente aos sedentários, ou que nunca praticaram nenhuma atividade física a poderem praticar exercícios diariamente, agregando o lazer a prática de atividades físicas e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida.

Dessa forma, este estudo teve como objetivo avaliar o perfil dos frequentadores do Parque Lara Guimarães; afim de responder o objetivo geral temos como objetivos específicos: Analisar o perfil dos frequentadores do lago; Identificar a região demográfica dos frequentadores; Verificar o que levam as pessoas ao parque; Buscam diferentes oportunidades de lazer e incentivam a realização de atividades físicas.

1. MATERIAS E MÉTODOS

O presente estudo de campo descritivo, exploratório, quantitativo, onde foram realizadas coletas de dados que permitiram a conclusão da pesquisa. A mesma foi realizada, como já mensurado no Parque Municipal Lara Guimarães localizado na Rua Santo Antônio, 626 Vila Padre Renato Trindade - GO.

O indivíduo foi contatado no local de estudo, onde foi feito a aplicação do TCLE (ANEXO 01), em duas vias, individualmente em local adequado para garantir a privacidade do participante. E após aplicado o Questionário Sócio Demográfico –o qual trata-se de um questionário elaborado pelos pesquisadores o qual contou com perguntas objetivas fechadas, relacionadas a sexo, idade, nível de escolaridade, renda familiar, etnia, peso e altura. (ANEXO II); o mesmo aprovado antecipadamente pela faculdade sobre número de Protocolo N.21/2018-1 de acordo com a comissão da instituição.

O estudo é de caráter qualitativo, descritivo transversal e objetiva motivos exploratórios; o qual teve como proposta analisar se a população que frequenta esse espaço da Academia ao Ar Livre do Parque Lara Guimarães, em Trindade - GO, de ambos os sexos e de idades diferenciadas, verificando a satisfação com os resultados obtidos. A pesquisa envolve riscos de algum tipo de constrangimentos, uma vez que

serão consultados renda, nível de escolaridade, execução de exercícios dentre outros, sendo assim a aplicação do questionário foi realizado em local reservado e adequado a fim de minimizar quaisquer constrangimentos.

Todos os voluntários passaram por coleta de dados, sendo explanados a eles de forma verbal os procedimentos envolvidos na pesquisa e os participantes concordaram em responder o que lhes foi perguntado, foi entregue o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para a realização da entrevista. Os dados da pesquisa foram coletados no mês de Março de 2019, após observação de campo por parte das pesquisadoras, utilizando um questionário semi estruturado e pré elaborado, contendo 10 (dez) questões abertas, elaboradas de acordo com as necessidades das autoras para desenvolvimento da pesquisa. Ressaltando, que em casos que o entrevistado não saiba ler e escrever recebeu auxílio das pesquisadoras para assim completar o questionário aplicado.

Testes estatísticos não puderam ser realizados significativamente, então realizou-se um estudo de análise descritiva dos resultados mais relevantes; sendo de responsabilidade das pesquisadoras, quaisquer danos ou prejuízo ocasionado pela pesquisa, ficando a critério do entrevistado a escolha do estabelecimento de saúde para tratamento, caso desencadeie algum transtorno decorrente da pesquisa.

Os dados foram analisados conforme as características das variáveis e suas características e distribuições. Inicialmente todos os instrumentos utilizados tiveram seus dados registrados em planilha eletrônica (EXCEL – Microsoft Office 2007) para posterior análise com aplicação de programa específico para análise estatística.

2. REVISÃO DA LITERATURA

A prática da atividade física ao ar livre hoje em sua evolução na cidade de Trindade-GO que possui 121.266 habitantes de acordo com os dados do IBGE (2018).

Na cidade encontra-se vários equipamentos públicos de qualidade, quadra de tênis, estruturas de vôlei de areia ou futvôlei, barras para alongamento, rampas de acesso e pedalinho, essas e diversas práticas de atividades físicas, campo gramado, quadra coberta, espaço para a prática de zumba e academia de saúde e conjunto de

aparelhos de ginástica.

Há muitos benefícios em uma academia ao ar livre, e, se engana quem acredita que elas sejam voltadas para idosos ou para aquelas que só desejam manter o condicionamento físico. Muito pelo contrário atletas de alto nível também podem usar esses espaços para complementar os seus treinos diários mas como tirar proveito desse ambiente e fazer com que cada equipamento possa trabalhar a seu favor? Quais as barreiras existentes no espaço? Quais os benefícios para os usuários? Com o intuito de informar sobre a conceituação de lazer e academia ao ar livre, será abordado a ideia de alguns autores que possuem maior conhecimento sobre o assunto.

O conceito mais geral de academia, encontrado nos dicionários, diz que esse é um local onde se ministra instrução. Em nossa sociedade temos academias de diversos tipos, desde as academias literárias (aquelas literalmente, usadas por pesquisas acadêmicas do campo de licenciaturas, por exemplo) até as que mais interessam na produção deste trabalho, que são as academias como estabelecimentos destinados ao ensino e a prática de atividades físicas utilizando equipamentos específicos.

Ao realizar entrevistas, demonstrou-se diferenças significativas entre as faixas etárias referente à prática física que repercutem na corporalidade. Sabendo-se que, pessoas jovens e adultas comparecem na academia para manter ou obter o corpo nas normas da estética, enquanto as pessoas com idade mais avançada frequentam a academia para tratar do corpo acometido por doenças ou prevenir futuras enfermidades. Portanto, nota-se que as práticas corporais na Academia ao Ar Livre do Parque Lara Guimarães, são vinculadas à saúde e a estética e, em suma maioria; ao lazer.

A palavra “lazer”, em uma pesquisa rápida ao Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa (2015), é derivada do latim “*licere*”, significando em tradução livre “ser lícito”, “ser permitido”. O conceito, mais formal de lazer é difícil de explicar, até por conta da distinção de concordância entre os diversos autores desta área. De acordo com o sociólogo francês Dumazedier (1976) e Camargo (1989, p.126) temos que:

O lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e

entreter-se, ou ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais. (...) Um conjunto de atividades gratuitas, prazerosas, voluntárias e liberatórias, centradas em interesses culturais, físicos, manuais, intelectuais, artísticos e associativos, realizadas num tempo livre roubado ou conquistadas historicamente sobre a jornada de trabalho profissional e doméstica e que interferem no desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos.

Dentro da extensão desse conceito encontramos a academia ao ar livre, que para uma sociedade moderna e em constante mudança, representa uma forma de prazer, sendo esta; constituída por um conjunto de equipamentos semelhantes aos de musculação e alongamento encontrados nas academias particulares, com o objetivo de trabalhar todos os grupos musculares.

A finalidade das academias ao ar livre, segundo Tubino (2016) é oferecer aos cidadãos a possibilidade de praticarem uma atividade física sem precisar pagar diretamente por isso. O público alvo desse projeto governamental é a grande parcela populacional que não dispõe de recursos financeiros suficientes para custear sua permanência em academias particulares e/ou não as frequentam outros motivos particulares.

Os equipamentos encontrados nas academias ao ar livre são destinados a prática de atividades para indivíduos da terceira idade, embora possam ser utilizados por pessoas de várias faixas etárias, exceto por crianças, para se evitar acidentes e possíveis prejuízos a saúde desses sujeitos em fase de crescimento. A prática regular de exercícios é muito importante, principalmente para os indivíduos da terceira idade, visto que apresenta vários benefícios que se manifestam em todos os aspectos no organismo.

Para a realização dessa pesquisa e alcançar-se os objetivos propostos no presente trabalho, optou-se por realizar uma pesquisa de campo, que segundo Blecher (p. 36, 2004) neste tipo de pesquisa as condições do ambiente podem interferir nos resultados. Utilizou-se a abordagem qualitativa, na qual o aspecto mais

importante é compreender os fenômenos em sua complexidade e contradições, diferente da pesquisa quantitativa que se preocupa mais com a aplicação de leis e mensuração dos fenômenos (CHIZZOTTI, 1995).

Todos os indivíduos que participaram da pesquisa o fizeram por livre e espontânea vontade assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Todos estavam cientes de que possuíam total liberdade para recusar-se a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento sem que isso acarretasse qualquer prejuízo a sua pessoa. Outra medida utilizada durante a pesquisa foi manter a confidencialidade das informações coletadas (utilizando-as somente para os fins desta pesquisa) e das identidades dos indivíduos, as folhas de entrevistas serão entregues a Faculdade União de Goyzes e guardadas por 5 anos a partir da defesa desta pesquisa, após esse prazo todo o material será devidamente destruído.

3.1 Constituição da ALL e suas Vantagens e Desvantagens

A quantidade de academias ao ar livre vem aumentando muito, pois realmente as ALL's são um convite à se exercitar, possuem equipamentos coloridos, diferentes, despertam nas pessoas no mínimo curiosidade para saber como funcionam. É um espaço lúdico, lembrando um "*play-ground*" (aqueles brinquedos dos parques destinados exclusivamente às crianças). Observando dessa forma, as academias ao ar livre, aparentemente têm cumprido com o seu papel que é de incentivar as atividades físicas aos diferentes níveis e faixa etárias

. A ideia da ALL vem de um modelo que nasceu em 1926, conforme o levantamento histórico feito pelos professores Edison Francisco Valente e Japson Macêdo de Almeida Filho, e que posteriormente, a partir de 1960, com o Movimento Esporte para Todos esses espaços se multiplicaram. Segundo Tubino, o Movimento Esporte para Todos teve vários sentidos e interpretações. O primeiro deles foi o da democratização da atividade física e da prática esportiva, sendo incorporado ao Esporte-lazer da Carta Internacional de Educação Física e Esporte da UNESCO, pelas suas características e espontaneidade. Na década de 1990 esse conceito se renova, compreendendo além do lazer, a promoção da saúde.

Portando, as academias ao ar livre são a maior representação de democratização das atividades físicas. Qualquer pessoa, em qualquer momento, sem custo algum, pode se beneficiar utilizando aquele espaço, tanto do ponto de vista do lazer quanto da saúde. Assim sendo, como todo local de uso comum populacional há suas vantagens e desvantagens.

A principal vantagem, observada ao longo dessa pesquisa, é que a ALL é um espaço público, atrativo, modernamente equipado para fazer exercícios que podem contribuir para o combate ao sedentarismo, ajudando na promoção da saúde da população. A desvantagem, em foco que pode ser observada, é que não sabe-se ao certo se o uso desses equipamentos oferecem algum tipo de risco de lesão; o que poderia trazer algum contratempo aos usuários.

O texto publicado pelo Portal da Educação Física (2016), denominado: “Academia ao ar livre: vale a pena?”, da Revista Época, faz esse tipo de questionamento. Sem dúvida esses espaços ajudam a sair do sedentarismo, mas e a qualidade das atividades feitas ali, será que realmente promovem a saúde? A resposta só poderá ser dada se forem feitos estudos específicos sobre esses espaços, como ressalta os redatores da matéria Júlio Cerca Serrão, professor de Biomecânica da USP e de José Maria Santarém, Fisiatra; O fato é que exercícios mal feitos podem provocar lesões.

Tem sido bastante discutido entre os Profissionais de Educação Física sobre a falta de orientação profissional no uso das academias ao ar livre e os riscos de lesão, o próprio CONFEF - Conselho Nacional de Educação Física - defende a presença de profissional nesses espaços. O próprio texto do Portal da Educação Física, mostra que nem fabricantes, nem Profissionais de Educação Física consultados sabem a função de alguns equipamentos.

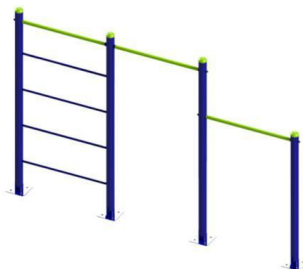
Se os profissionais desconhecem, imaginem os usuários? Apesar desses espaços serem largamente difundidos no exterior a grande diferença está na educação para o movimento que a população recebe lá fora, o que em análise faz-se concluir se fazer necessário uma Educação Física que realmente prepare as pessoas para se exercitarem com segurança, para saberem o que e porque estão fazendo. Se

tivéssemos isso por aqui provavelmente só falar-se-ia das vantagens da academia ao ar livre e haveria realmente motivos sucintos para comemorar mais um espaço público para a promoção da saúde.

Colocar um profissional de plantão nesses lugares é uma política para apagar incêndio, o que realmente deveria ser feito é prevenir, pois uma boa Educação Física (EF) é aquela que permite ao aluno apreciar, usufruir e gerenciar a própria atividade; sendo essa em suma, a verdadeira função do Profissional de Educação Física.

Em relação a aparelhos, os inseridos nessas academias ao ar livre são comumente os mesmos, e contam com um painel explicativo, próximo ao local de realizar os exercícios, a fim de ajudar as pessoas a entenderem como fazer a atividade da maneira correta, sem riscos para coluna e diminuindo a possibilidade de torções. São geralmente 10 equipamentos, sendo estes:

1-Alongamento



FONTE: Revista Ginast Brasil, 2015.

Os aparelhos de alongamento permitem a prática de exercícios que possibilitam o aumento da flexibilidade muscular. Antes de realizar as outras atividades é imprescindível alongar o corpo, a fim de proporcionar uma maior agilidade e elasticidade, prevenindo contra possíveis lesões.

2 – Esqui



FONTE: Revista Ginast Brasil, 2015.

O esqui é um aparelho semelhante ao elíptico encontrado nas academias. Entretanto, o exercício realizado é diferente, já que o esqui realiza movimento para frente e para trás, com o objetivo de melhorar a função cardiorrespiratória.

3 – Simulador de caminhada



FONTE: Revista Ginast Brasil, 2015.

O simulador de caminhada é um aparelho que contribui para o aumento da mobilidade e melhora a coordenação motora. Além disso, ao realizar as atividades no aparelho, a pessoa também passa a ter uma melhor capacidade cardiorrespiratória.

4 – Simulador de cavalgada



FONTE: Revista Ginast Brasil, 2015.

Como as academias ao ar livre são voltadas, principalmente, para a terceira

idade o principal benefício obtido com os exercícios são a melhora da capacidade cardiorrespiratória.

Contudo, o simulador de cavalgada também contribui para o fortalecimento dos músculos superiores.

5 – Rotação dupla diagonal



FONTE: Revista Ginast Brasil, 2015.

Este aparelho ajuda a fortalecer os músculos do braço e ombros. A prática deste exercício também aumenta a mobilidade dos ombros e cotovelos, sendo indicada principalmente para pessoas sedentárias ou que encontram dificuldades nas articulações.

6 - Pressão de pernas



FONTE: Revista Ginast Brasil, 2015.

Com função semelhante ao aparelho “*leg press*”, o aparelho de pressão de pernas traz benefícios para a musculatura dos quadris. Outros benefícios dos exercícios são o fortalecimento dos membros inferiores, como coxas e panturrilha.

7 – Multi-exercitador



FONTE: Revista Ginast Brasil, 2015.

O aparelho Multi-exercitador é responsável por fortalecer, alongar e trazer maior flexibilidade para o corpo, tanto nos membros superiores e inferiores. Neste aparelho é possível praticar atividades de extensão e flexão dos joelhos, supino reto e inclinado, puxada alta e rotação vertical.

8 – Remada



FONTE: Revista Ginast Brasil, 2015.

Este aparelho presente nas academias ao ar livre é muito parecido com a remada encontrada nos centros atléticos. Ao realizar os exercícios, a pessoa passa a ter um fortalecimento da musculatura das costas, bíceps e a porção posterior do ombro.

9 – Extensora e agachamento



FONTE: Revista Ginast Brasil, 2015.

As atividades presentes no aparelho da Extensora e Agachamento têm como o objetivo trabalhar os membros inferiores, fortalecendo a musculatura das pernas e trazendo maior flexibilidade.

10 – Rotação vertical



FONTE: Revista Ginast Brasil, 2015.

A Rotação vertical é um aparelho que contribui para fortalecer os membros superiores. Além disso, ao realizar as atividades, a pessoa passa a ter uma maior flexibilidade das articulações dos ombros. (Revista Ginast Brasil, p.11-13, 2015.)

Como complementação das atividades realizadas nos aparelhos da academia, muitos idosos praticam também caminhada em volta do Parque Municipal Lara Guimarães. Contudo, essas atividades físicas podem se tornar prejudiciais à saúde se forem realizadas de maneira inadequada, isto é, sem o acompanhamento de um profissional de educação física, como já mensurado e explanado no corpo desta pesquisa. Para isso a academia conta com o trabalho de duas professoras, formadas em educação física, que estão presentes na academia em dois turnos: pela parte da manhã, de seis às nove horas; e pela parte da tarde, das dezessete às vinte horas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 132 indivíduos, tendo idade entre 18 a 75 anos, na maioria da terceira idade, como explanado na (Tabela 01) a média de idade da amostra pesquisada foi de pessoas entre 60(sessenta) a 72 (setenta e dois) anos, e 30% tinha

cor de pele negra e 70% branca. Possuíam, pelo menos, ensino médio completo e 70% tinham renda entre 2 a 3 salários mínimos e 30% outros valores não especificados.

Tabela 01 – dados sócio-demográficos da população de estudo.
Trindade, 2019

Gênero	N	%
Masculino	55	42%
Feminino	75	58%
Idade	N	%
De 15 a 30	49	38%
De 31 a 75	81	62%
Renda Familiar	N	%
De R\$400 a 4.000	118	91%
De R\$4.001 a 20.000	12	9%

FONTE: Autores, 2019.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018), atualmente em nosso país vem crescendo cada vez mais o número de pessoas preocupadas com a saúde, principalmente os idosos que vem sendo um público cada vez mais crescente tanto nas academias públicas quanto nas particulares; como pode ser observado nos dados da Tabela Demográfica acima exposta.

As atividades físicas, segundo a literatura de Mazo ET al., (2004) são elementos de propostas e estratégias que ajudam a retardar o processo de envelhecimento biológico, não como modificadoras, ou uma variável positiva no processo de degeneração das células, mas, que as atividades físicas contribuem para a melhoria dos aspectos funcionais e na manutenção das ações que previnem doenças (Antunes et al., 2005).

Não houve diferença com relação a praticar alguma atividade física fora da AAL 50% indivíduos relataram realizar caminhada em algum outro local, e, destes, 50% executam essa atividade física somente na ALL.

Percebendo assim a importância de praticar exercícios físicos em qualquer faixa etária, durante a observação da ALL do Parque Municipal Lara Guimarães, percebeu-se que o horário de maior movimentação das mesmas é no início da manhã,

por volta das 09h as 10h, e que esse fluxo aumenta consideravelmente, no período da noite, por volta das 18h30, pode-se dizer que a utilização do local depende das condições climáticas e dos diferentes turnos do dia. A partir desse mapeamento, percebe-se que há um “público fixo” e um “público móvel”. O primeiro é constituído por pessoas que usufruem da academia de forma regular para a prática da atividade física (a não ser em dias de chuva ou de muito frio).

O público fixo é formado, basicamente, por um grupo de mulheres, por volta de 18, segundo pode-se observar durante a pesquisa de campo feita pelas pesquisadoras. Já o público móvel configura-se em pessoas que frequentam a academia de forma esporádica na qual não há realização de exercícios físicos nos aparelhos. Este público é composto por pais e mães que levam seus filhos para brincarem nos aparelhos e também por jovens e adolescentes que usam dos aparelhos para sair da monotonia das academias e diversificar seus locais de treino.

No que diz respeito à utilização das AAL (Gráfico 01), a minoria da população de estudo começou a frequentar a 1 mês e, (90%) frequentavam há mais de dois meses, (70%) as utilizavam três dias por semana ou mais. (100%) dos entrevistados responderam sim que a AAL é importante por conta de suas condições financeiras outras que os motivam mais a praticar exercícios incentivando toda a população.

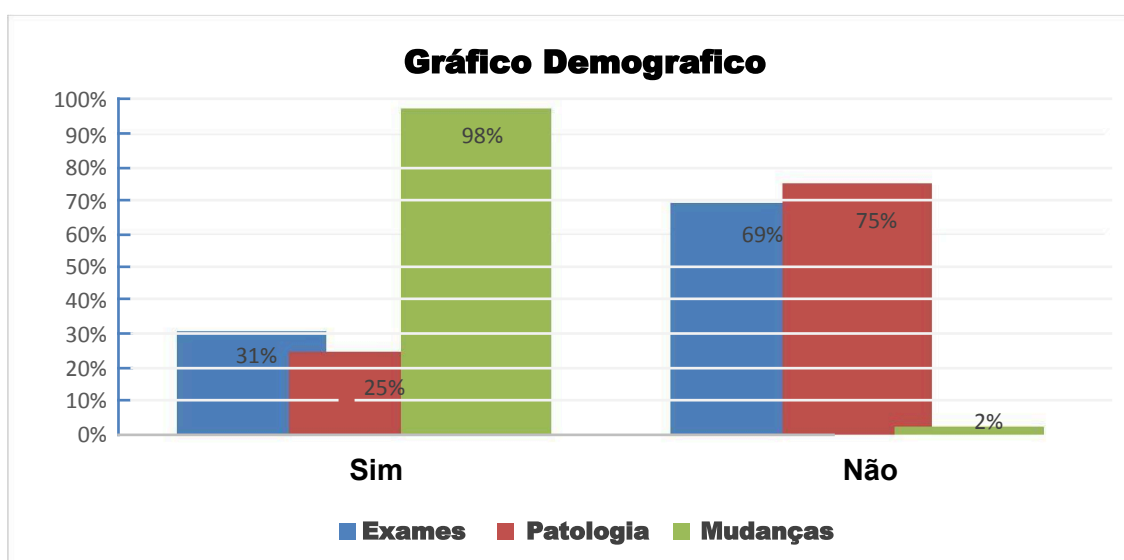


Figura 01 – Gráfico 01: você possui alguma patologia? Realizou exames? Depois que começou a frequentar o Parque Lara Guimarães teve alguma mudança? **FONTE:** Autores, 2019.

A figura acima é referente à presença de patologias que possuem os usuários da ALL do Parque Lara Guimarães, de forma geral, e com cunho observatório, assim como foram questionados se os mesmos realizaram exames para confirmação de tal patologia, foi constatado que 25% disseram possuir alguma patologia, sendo que em contrapartida 69% dos entrevistados não realizaram exames para detectar se têm ou não alguma doença, induzindo 75% dos entrevistados a responderem não possuir nenhuma que tenham conhecimento e levando em consideração seu bem estar físico ao quais os mesmos levam em consideração.

Deve-se ressaltar que, realizar exercícios físicos com frequência traz diversos benefícios a saúde, tais como; reforço da musculatura e do sistema cardiovascular; perda de peso e melhora na disposição são alguns exemplos. Além disso, regula o sono; fortalece o sistema imunológico; reduz o colesterol ruim (LDL); previne o Diabetes; controla a hipertensão e até mesmo diminui os riscos de câncer.(GRANGEIA, 2016.)

O sujeito pode começar a praticar atividades físicas quando quiser. Nunca é cedo nem tarde demais e vale para crianças, adultos e idosos. Porém, antes de começar é preciso algo muito importante: fazer exames médicos necessários para avaliar as suas condições físicas. Isso mesmo, até para praticar exercícios é importante verificar se a saúde está em dia.

Fazer um check up uma vez por ano também é de extrema importância para saber se está tudo certo. Entretanto, para realizar atividades físicas, há alguns exames específicos, sendo os mais comuns solicitados pelos médicos:

Confira quais são eles: Teste de esforço; Exames; Calorimetria indireta; Ecodoplercardiograma; Bioimpedância. (Granjeia, 2016.)

A prática de exercícios físicos envolve muito mais que estética, uma vez que são inúmeros os benefícios proporcionados a quem pratica algum tipo de atividade. Médicos e especialistas concordam que o exercício físico constante previne uma série de doenças, principalmente se associados a uma alimentação de qualidade, como observado na **Figura 1**, os quais 98% dos pesquisados responderam que mesmo sem presença ou conhecimento de patologias, notaram mudanças significativas no seu bem estar após o ingresso a ALL do Parque Lara Guimarães. O que pode ser melhor explicado na **Figura 2**, logo abaixo:

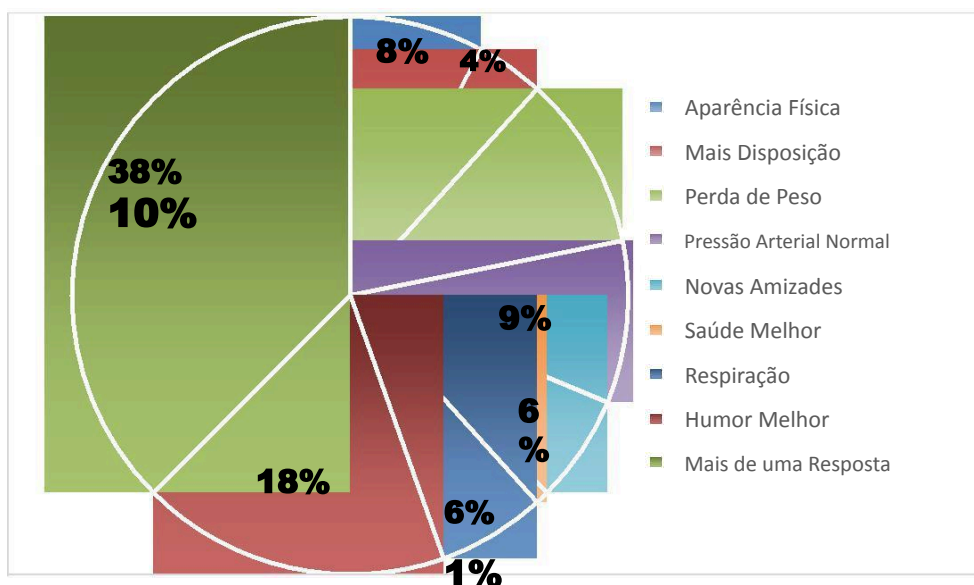


Figura 2 – Gráfico 2: Quais os benefícios você obteve após começar a frequentar a ALL do Parque Lara Guimarães?

FONTE: Autores, 2019.

Ao analisar a figura acima, pode-se observar que 38% da amostra disseram que obtiveram melhorias em várias áreas voltadas a qualidade de vida do mesmo, tais como, no humor, aparência física e psicológico; 18% somente disposição; 10% tiveram resultados na perda de peso, e outros 9% melhoraram a pressão arterial, chegando ao pico de aferições normais da mesma, levando em consideração que a maioria do público que frequenta o espaço são formados por idosos, como já mensurado.

Por meio da observação feita na AAL do Parque Lara Guimaraes, pode observar que além de ser um local destinado a pratica de atividades físicas também é utilizado para fazer novas amizades e aumentar a interação social, principalmente pelos frequentadores da terceira idade, como já exposto anteriormente. Com a pratica de exercícios físicos no espaço muitos idosos se sentem mais felizes por realizarem atividades físicas em um ambiente fora da sua residência, muitas vezes em grupos de amigos, o que torna prazeroso a realização das atividades físicas realizadas pelos mesmos.

Para além dos benefícios físicos que os exercícios físicos podem proporcionar, é de suma valia salientar a importância das atividades físicas no universo psicológico dos praticantes, como demonstra os gráficos de coleta. A pratica constante de exercícios, devidamente estruturados e sistêmicos, acompanha reações positivas a vida dos

sujeitos, influenciado pelo seu bem estar psicológico. Conforme menciona Bramante (2003, p.35) isso:

[...] deve-se à libertação de algumas substancias chamadas endorfinas, cujo efeito no cérebro é idêntico aos opiláceos (morfina e heroína). Por isso, atuam como analgésicos naturais e melhoram a ansiedade e relaxam a mente [...] e melhoram sintomas de depressão. Assim a pratica do exercício físico desenvolve na pessoa, uma acentuada alteração no estado de espírito, provocando um bem-estar e melhor capacidade de socialização.

Entende-se, portanto que, por mais que seja penoso inicialmente, a prática do exercício físico só tende a ajudar nossa saúde corporal como um todo. O importante é acharmos um exercício que seja prazeroso, pois assim estaremos nos divertindo durante sua prática, ao invés de somente estarmos cuidando da nossa saúde. Aliar o prazer a uma obrigação pode ser uma excelente maneira de torná-los um hábito.

O ideal, é que após a consulta com o médico, um “*personal trainer*” em uma academia seja consultado, pois ele poderá fazer uma série de exercícios orientados para a necessidade do individuo em questão, que pode ser perda de peso, ou apenas condicionamento físico, tudo dependerá do que o corpo precisa, sendo importante observar se os frequentadores da ALL,, estão praticando os exercícios de forma correta; pois caso não estejam, podem gerar alguma lesão agravando mais um problema que já tenha durante o decorrer da vida, mostrando assim cada vez mais a necessidade de um profissional de Educação Física para ensinar de forma eficaz.

Em 2009 o jornal Gazeta do Povo publicou uma nota referindo-se a esse tema, onde o professor Ricardo Cunha, do curso de Educação Física da Universidade Positiva (UP), comentou que a falta de um profissional da área para orientar os usuários a como usar o equipamento de forma correta é um fator preocupante, pois segundo Cunha (2009, p. 310), a execução incorreta de alguns exercícios, principalmente pelos idosos, pode comprometer os resultados do treino e, o pior, provocar lesões. Além disso, educadores físicos são necessários para evitar que acidentes ocorram, o especialista aconselha orientação de um profissional da área ao iniciar os exercícios para saber além do número de séries, as posições adequadas e a intensidade permitida, depois que a pessoa aprendeu poderão dar continuidade sozinha.

Ainda segundo Cunha (2009, p. 312) exercícios feitos de maneira correta nos equipamentos públicos trabalham mobilidade articular, flexibilidade, força e exercício aeróbico, desde que a frequência cardíaca do indivíduo saia do estado de repouso “os exercícios são ótimos para acabar com o sedentarismo. Investir em saúde é mais barato que investir na doença.” Finaliza o especialista ao site citado anteriormente.

Portanto, após a análise feita e discutida ao longo da pesquisa, pode-se perceber que o uso da ALL do Parque Lara Guimarães, como um todo ajuda na prevenção de doenças ou no tratamento da mesmas, e os praticantes em sua maioria sabem executar de forma correta o uso dos aparelhos, o que faz com que sua melhoria de qualidade de vida e bem estar físico sejam considerados satisfatórios.

4. Considerações Finais

O presente trabalho pretendeu analisar pessoas que utilizam ALL na cidade de Trindade. Para tanto, o estudo se delimita nos participantes da Academia ao Ar Livre localizada no Lago Lara Guimarães, com o objetivo de compreender as motivações da atividade física nesse local.

A partir da observação dos participantes, referente às motivações para realização da atividade física na Academia ao Ar Livre do Parque Municipal Lara Guimarães, o grupo de participantes relata que é devido à prevenção de doenças, diminuir peso ou até mesmo, aumentar a flexibilidade. Esse fato demonstra por um lado, como o caráter lúdico e gregário da atividade física está vinculado aos cuidados da saúde. Todavia, notou-se também que a prática física é marcada por forte sociabilidade, o “estarem juntos e conversando” é essencial para o uso da academia. Portanto, identificou-se que a Academia ao Ar Livre do Parque Lara Guimarães é uma política de esporte na qual há forte vinculação com a busca da saúde ou evitar doenças, mas que; também é permeada por forte sociabilidade que pode contribuir para uma experiência coletiva.

Todos os aspectos da vida podem ser afetados positivamente se o exercício físico for desenvolvido de uma forma cuidadosa e constante. Aumenta a força física, revigora o corpo, promove autonomia, ajuda na flexibilidade e mobilidade, e, promove diferenças significativas entre o envelhecer saudável e o envelhecer doente.

Portanto, para complementar o estudo e torná-la interessante a pesquisas posteriores, sugere-se realizar uma diagnose das outras Academias ao Ar Livre presentes na cidade, já que cada uma enfrenta uma realidade diferente e variáveis de público também. Sugere-se ainda a manutenção dos equipamentos sempre que se fizer necessário e, como sabido atividades físicas podem se tornar prejudiciais à saúde se for realizadas de forma inadequada, isto é, sem a orientação e acompanhamento de um profissional da Educação Física.

Visto que, a academia funciona vinte e quatro horas por dia seriam aconselhadas, averiguação dos horários de maior movimento da mesma e, ofertado instrução de professores da área, o que facilitaria também o uso adequado de alguns equipamentos. Esses professores, sugere-se que estejam com identificação e uniforme que especifiquem sua ação naquele local para que os frequentadores possam pedir acompanhamento quando se faça necessário.

Outra sugestão seria uma cobertura para o local, pois apesar de bem arborizado, essa parte do Parque é sujeita a ação direta de sol e chuva e, tendo em vista também que, tanto os indivíduos quanto os equipamentos encontram-se a mercê das variáveis climáticas. Para o frequentador pode ser prejudicial ser exposto a calor intenso advindo do sol ou ser surpreendido por chuvas na realização de suas atividades. Os materiais e equipamentos também deterioram-se mais rápido, pois não foram feitos com materiais adequados para resistir as mudanças drásticas do clima. Em outros estados como o Rio de Janeiro, já existem AAL mais modernas com equipamentos feitos de aço inoxidável, resistentes as ações do clima e idênticos aos presentes na ALL do Parque Lara Guimarães.

Apesar dessas observações, é um trabalho de grande relevância acadêmica, pois é uma área ainda pouco explorada pelos profissionais de educação física e ainda são encontrados poucos estudos sobre o tema na cidade.

6- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRAMANTE, Antônio Carlos. **Lazer: Conceções e significados**. Belo Horizonte, v.14, n.1, 2003.

BLECHER, Max. *Întâmplări din irealitatea imediată, Inimi cicatrizate și Vizuina iluminată*. Editora Grafic, v. 26, n. 2, 2004.

CHIZZOTTI, Antonio. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 1995.

CUNHA, Ricardo. **A Utilização das Academias Ao Ar Livre como Promoção da Qualidade de Vida dos Adolescentes**. Guarapuava. 2009. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2014/2014_unicentro_edfis_pdp_simone_hammerschmidt.pdf. Acesso em 29 de Maio de 2019.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1976. p. 34
FERMINO RC, REIS RS. **Academia Ar Livre de Curitiba: Efeito sobre os níveis de atividade física e qualidade de vida da população**. Relatório de pesquisa 2013.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Dicionário Aurélio Básico da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2015, p. 388.

GRAGEIA, Glória. **Por que fazer exames físicos antes da pratica de exercícios**. Disponível em <https://blog.docway.com.br/por-que-fazer-exames-medicos-antes-de-praticar-exercicios/> Acesso em 30 de Maio de 2019.

MATTOS, M, G; ROSSETTO JÚNIOR, A, J; BLECHER, S. **Teoria e Prática da Metodologia da Pesquisa em Educação Física: construindo sua monografia, artigo e projeto de ação**. São Paulo: Phorte, 2004.

Mazo GZ, Lopes MA, Benedetti TB. **Atividade física e o idoso**. 2a ed. Porto Alegre: Sulina; 2004.

MINAYO, M.C.S; HARTZ, Z.M.A.; BUSS,P.M. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário**. Revista ciências e saúde coletiva, Rio de Janeiro, v.5,n.1, p.7-18, 2010.

_____, Ministério da saúde, Informação, Educação e Comunicação. **Promoção da saúde. Carta de Ottawa**. Brasília, DF: (s.n), 1996.

REIS. S.R. **Determinantes ambientais para a realização de atividades físicas nos parques urbanos de Curitiba: Uma abordagem Sócio-Ecológica da percepção dos usuários**. Dissertação de mestrado. Universidade Federal de Santa Catarina ,Florianópolis-SC. (2001)

REIS, S.R. **As Grandes Metrópoles da Atualidade**. Rio de Janeiro, RJ. 2010.

Tubano, Martins. **As Academias ao Ar Livre**. Disponível em:<https://biosom.com.br/blog/atividade-fisica/10-principais-aparelhos-para-academia-ao-ar-livre/>acesso em 20 de Maio de 2019.

Os equipamentos das ALL's. 2016. Disponível em www.ginast.com.br acesso em 20 de Maio de 2019.