

**PROJETO MOVIMENTA VIDEIRA:  
ORIENTAÇÃO EM ACADEMIAS AO AR LIVRE  
NO MEIO OESTE DE SANTA CATARINA**

ANTUNES, Alex Bortoloti \*

ZAGO, Ederlei Aparecida\*\*

Resumo

O âmbito da saúde vem sofrendo alterações e, deste modo, a população precisa de instrução e orientação, sendo de grande importância o indivíduo recebê-las na sua atividade física, tanto para prevenção de lesões quanto na melhora da aptidão física. Este estudo teve como objetivo promover a melhoria da qualidade de vida por meio da prática de atividades físicas orientada nas academias ao ar livre nos bairros do município de Videira, SC. Após 20 semanas de orientação, coletaram-se dados como idade, sexo, cirurgia recentes, uso de medicamentos e doenças crônicas de 80 pessoas, de ambos os sexos. Resultados demonstraram que 87,3% são do sexo feminino, 38,6% nunca precisou de cirurgia, 69% realiza atividades físicas mais de 3 vezes por semana. Os pesquisados destacam buscar melhora na qualidade de vida, na aptidão física e mudança na rotina, além da interação social que existe nesses locais públicos. Conclui-se que o acompanhamento de um profissional de educação física se faz importante para evitar e prevenir lesões, buscando o fortalecimento muscular para isso, trazendo benefícios para melhorar a qualidade de vida da população.

Palavras-Chave: Qualidade de vida. Saúde. Academia ao ar livre.

## 1 INTRODUÇÃO

As Academias ao Ar Livre (AAL) fazem parte da infraestrutura urbana contemporânea e são formadas por aparelhos para treinamento funcional,

que necessitam do peso do corpo do indivíduo para desenvolver os exercícios (FERMINO et al., 2015). É importante destacar que, em nosso meio, qualidade de vida (QV) e saúde são temas que geralmente são tratados de formas iguais, ou seja, sem diferenças entre ambas. A QV surge de tal forma relacionada à saúde, que muitos autores não as distinguem uma da outra. Certamente, a saúde não é o único fator que influencia, mas tem uma importância fundamental. Tratados como sinônimos QV e saúde consideram a vida que pode ser plenamente apreciada e vivida (AMORIN, 2019).

Os equipamentos da academia trabalham os principais grupos musculares e são indicados para pessoas a partir de 12 anos de idade. Uma placa direciona e orienta o usuário a fazer corretamente o uso dos aparelhos, com dicas de alongamento e com a sequência ideal de exercícios, dessa forma, os movimentos dos praticantes são conduzidos, utilizando como carga o próprio peso. Também constam nos espaços figuras explicativas, mostrando quais grupos musculares estão sendo trabalhados (RIBEIRO, 2017).

De acordo com a portaria nº 2.681, do Ministério da Saúde (2013), foi criado o Programa Academia da Saúde (Academia ao Ar Livre), a ser implementado em parcerias com as prefeituras municipais nas praças públicas, com o objetivo principal de contribuir para a promoção da saúde e a produção do cuidado e de modos de vida saudáveis da população, a partir da implantação de polos com infraestrutura específica para esta atividade e profissionais qualificados. O Programa busca contribuir com a melhoria da QV dos participantes pela promoção da saúde e lazer, estimulando a prática da AF de tal maneira em que todos possam ter fácil acesso cotidiano a esta atividade.

A relação entre atividade física e saúde parece estar intimamente ligada, pois se torna evidente que a atividade física contribui positivamente para a saúde de indivíduos e comunidades, e essa relação vem dando suporte a iniciativas e estratégias adotadas pelo poder público que visam engajar populações em um estilo de vida ativo (ROMBALDI, 2014).



O objetivo do estudo foi promover a melhoria da qualidade de vida por meio da prática do exercício físico orientado nas academias ao ar livre nos bairros do município de Videira, SC.

## 2 DESENVOLVIMENTO

A portaria do Ministério da Saúde (2013) regulamentou o Programa Academia da Saúde (Academia ao Ar Livre), para ser implantado em parcerias com as prefeituras municipais em praças públicas, com o objetivo principal de contribuir para a promoção da saúde e a produção do cuidado e de modos de vida saudáveis da população.

Conforme observado, o que ainda não estava presente nessas academias ao ar livre era o acompanhamento e instrução de um profissional de educação física, formado ou em formação, para indicar se os exercícios realizados pelo público estavam adequados, como e quando realizar os alongamentos, quantas repetições e quais aparelhos usar, entre outros pontos fundamentais (MELLO, 2016).

Para dar prosseguimento ao projeto, inicialmente, fez-se parceria com a Prefeitura Municipal de Videira para acadêmicos estagiários estarem realizando a orientação nas acadêmicas ao ar livre, com a temática Projeto Movimenta Videira.

Neste sentido, a extensão universitária contribuiu diretamente na formação desses acadêmicos, pois estabeleceu uma relação efetiva entre a teoria e a prática.

Assim, acordou-se que o aluno universitário realizará orientação e ações ligadas aos participantes das academias ao ar livre em 4 bairros do município da cidade, sejam eles, Rio das Pedras, Amarante, Prefeitura e Boa Vista, durante 20 semanas, de novembro de 2019 a março de 2020, contribuindo para a prática do exercício correto, com orientação envolvendo movimentação adequada e musculação.

Os dados foram coletados no final do mês de março com 80 participantes utilizando-se questionário de anamnese elaborado com

perguntas que tivessem relação e importância para a realização da atividade física, um conjunto de alguns questionários como: sexo, número de horas trabalhadas semanalmente, data do último exame médico, data da última avaliação física, medicamentos que faz uso.

## 2.1 RESULTADOS

O estudo realizado mostrou nos resultados que a população que faz a utilização dos aparelhos nas academias ao ar livre é de variadas idades, sendo desde jovens a idosos, na sua grande maioria do sexo feminino (87,3%) conforme tabela 1, e buscam este local para a prática do exercício, com objetivo de manutenção da saúde corporal e, também, por ser um local público e de fácil acesso, conforme tabela 2.

Esse índice de predominância feminina, é o que nos apresenta Pivetta e colaboradores (2020), em estudo abordando que, em academias ao ar livre, com 80 pessoas de ambos os sexos, a maior frequência de usuários foi feminina (70%).

Outro estudo realizado na Universidade de Glasgow, na Escócia, com 2 mil voluntários fisicamente ativos, descobriu que pessoas que fazem exercícios ao ar livre ficam 50% mais felizes do que aquelas que passam horas dentro da academia. No presente estudo, a grande maioria dos participantes trabalha menos de 20 horas semanais e, devido ao tempo livre que possuem, sentem a necessidade de uma atividade para manter o corpo ativo e prevenir doenças e lesões, e se sentem muito bem ao realizar a essa atividade.

Dos participantes, 38,6% nunca precisou de nenhuma cirurgia de nenhum gênero, e o demais pesquisados já tiveram que passar por algum procedimento desse gênero e/ou está na fase de recuperação ou, ainda, sente desconforto com o mesmo. Por este motivo, buscam a academia ao ar livre, para sair do sedentarismo, e do dia a dia sempre igual, esperando mudar a rotina e melhorar a disposição para as atividades restantes do seu cotidiano, conforme resultados da tabela 3.



Porém, quando pesquisadas quais doenças crônicas a população em geral já teve ou tem, a porcentagem diminui. Apenas 1,4% nunca foi diagnosticado e/ou tratado de alguma doença crônica não transmissível, tendo destaque nas doenças de anemia, dor de pescoço e dor nas costas, sendo relatado que grande maioria já foi tratado, mas com o passar do tempo, acaba regredindo e voltando.

O uso de medicamentos nos últimos 6 meses apresentou que apenas 1,3% dos participantes não precisou de nenhuma medicação. O número de pessoas que precisaram e precisam de algum medicamento diariamente é grande, considerando que em sua grande maioria possuem algum problema de saúde, e o medicamento faz parte do tratamento.

Segundo estudo de Pivetta (2019), nas academias ao ar livre, pesquisa também realizada com 80 pessoas demonstrou que os não fumantes são 90%. Já no presente estudo, conforme tabela 4, no sexo feminino o número de fumantes é baixo (15%), já no sexo masculino é alto (60%). O tabagismo afeta o corpo humano negativamente e acaba piorando a saúde e trazendo vários outros problemas relacionados.

Segundo Souza (2014), em estudo realizado com 411 pessoas em academias ao ar livre, 45% desses acumulavam mais de 30 minutos de atividade física moderada, 5 dias da semana. Já no presente estudo, a quantidade de dias na semana em que os indivíduos fazem atividades moderadas que duram mais de 30 minutos, ficou na média de 4 a 5 dias semanais.

Em estudo com 25 sujeitos de uma academia ar livre de Campinas, a maioria, 63%, afirmam que a prática melhora a estética; a melhora da qualidade de vida 23%; 10% melhoraram o condicionamento físico e 4% veem como oportunidade de lazer para eles (ZAMAI, 2017). A explicação é que realizar exercícios ao ar livre estimula mais os sentidos, o que contribui com a motivação para repetir a atividade.

O Programa AAL procura motivar os indivíduos sedentários ou os que nunca praticaram nenhuma atividade física, para se exercitarem diariamente, agregando a essa atividade os benefícios do lazer.

Assim é incentivada a prática da AF frequente, em equipamentos que utilizam a massa corporal do praticante como carga para realização de atividades de musculação e alongamento, motivando para hábitos mais saudáveis dos seus praticantes (GUZZO; SILVA, 2019).

### 3 CONCLUSÃO

O público que busca as academias ao ar livre procura uma melhora na qualidade de vida, na aptidão física e busca aproveitar os locais públicos, ou seja, sem custos extras para execução da atividade física.

Há muitos pontos no estilo de vida dos participantes, que podem ser melhorados com a prática de atividade física costumeira, como a diminuição no uso de medicamentos, algo que com a atividade física realizada corretamente pode ser possível. Observou-se também, que além das atividades realizadas, a população participante também tem uma interação social, que ajuda na diminuição do estresse do dia a dia mudando a rotina do mesmo e proporcionado bem-estar.

Assim, conclui-se que as academias têm grande importância e o auxílio e intervenção do profissional de educação física é fundamental para uma condução adequada e consequente melhoria do estilo de vida dessa população.

### REFERÊNCIAS

BRASIL. Política nacional do esporte. Brasília: Ministério do Esporte, 2005. Acesso em 29 jun. 2020.

FERMINO, ROGÉRIO; REIS, RODRIGO; HALLAL, PEDRO; KACZYNSKI, ANDREW. Who are the users of urban parks? A study with adults from Curitiba, Brazil. *Journal of Physical Activity and Health*, v. 12, n. 1, p. 58-67, 2015.

GUZZO JÚNIOR, C. C. E.; & SILVA, W. L. A. Academias ao Ar Livre em Castanhal, uma Opção de Lazer e Convívio Social? *Revista do Programa de*



Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, n.22, v. 4, p. 137-158, 2019. Acesso em: 29 jun. 2020.

MELLO, J. B., NAGORNY, G. A. K., HAIACHI, M. D. C., GAYA, A. R.; GAYA, A. C. A. Projeto Esporte Brasil: physical fitness profile related to sport performance of children and adolescents. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 2016. Acesso em: 29 jun. 2020.

PIVETTA P., LIMA E., TEIXEIRA F., COSTA J., MAGALHÃES L. O que diz o perfil dos frequentadores das academias ao ar livre de Boa Vista-RR sobre a relação lazer, saúde e qualidade de vida. Revista brasileira do estudo do lazer. 2019. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/15120>>. Acesso em: 29 jun. 2020.

RAMORIM, P. A. R.; LEMOS, K. L. M.; COUTO, A. C. P. Pesquisando as academias a céu aberto: uma temática de lazer saúde no contexto das políticas públicas. Políticas públicas de esporte e lazer: Centro MG da Rede CEDES. Belo Horizonte: Utopika Editora, 2019. p. 97-107. Acesso em: 29 jun. 2020.

RIBEIRO, V. T. Academias ao ar livre. 2017. Disponível em <[http://www.liveseg.com/academias\\_ao\\_ar\\_livre.html](http://www.liveseg.com/academias_ao_ar_livre.html)>. Acesso em: 29/06/2020.

ROMBALDI AJ, SILVA MC, BARBOSA MT, PINTO RC, AZEVEDO MR, HALLAL PC. Prevalência e fatores associados à ocorrência de lesões durante a prática de atividade física. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 2014, 190-194. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922016000400267&lng=pt&tng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922016000400267&lng=pt&tng=pt)>. Acesso em: 28/06/2020.

SOUZA C., FERMINO R., AÑEZ C., REIS R., Perfil dos frequentadores e padrão de uso das academias ao ar livre em bairros de baixa e alta renda de Curitiba-PR. Revista brasileira de atividade física e saúde. 2014. Disponível em: <<https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/3142>>. Acesso em: 29 jun. 2020.

ZAMAI CA, MINETTI GSC, BORTOLIN L. Benefícios de diversas atividades físicas praticadas em academia. In: ZAMAI, CA. (Org.). Atividade Física, saúde e qualidade de vida. Jundiaí: Paco Editorial, 2017. Acesso em 29 jun. 2020.

Sobre o(s) autor(es)

\* Bolsista UNIEDU. Acadêmico Curso Educação Física Unoesc Videira - SC. E-mail: alexbortolotiantunes@gmail.com.

\*\*Mestre em Ciências da Saúde. Docente da Unoesc Videira - SC. E-mail: ederlei.zago@unoesc.edu.br.

Tabela 1. Valores referentes a idade e gênero em relação a frequência

<b>Sexo</b>	Masculino: 13,7%	Feminino: 87,3%
<b>Idade</b>	Mínima: 14 anos	Máxima: 88 anos

Fonte: os autores (2020)

Fonte:

Tabela 2. Número de horas trabalhadas semanalmente

<b>Número de horas trabalhadas semanalmente</b>	Menos de 20 horas	De 20 a 40 horas	De 40 a 60 horas	Mais de 60 horas
Porcentagem de população (100% = 80 pessoas)	63,2%	17,5%	7,3%	2%

Fonte: os autores (2020).

Fonte:



Tabela 3. Número de cirurgias, problemas de saúde e uso de medicamentos

<b>Operações/Cirurgias já realizadas</b>	<b>Porcentagem</b>
Coluna	7,2%
Coração	0%
Articulares	21,6%
Hérnia	13%
Rim	9,2%
Olhos	10,4%
Pulmão	0%
Pescoço	0%
Nunca fez nenhuma operação	38,6%
Total porcentagem: 100%	
<b>Problemas de saúde diagnosticados ou tratados por algum profissional na área da saúde</b>	<b>Porcentagem</b>
Problemas renais	5%
Dor nas costas	26,5%
Diabete	6%
Anemia	22,6%
Artrite reumatoide	0%
AVC	0%
Dor de pescoço	28,9%
Tireoide	9,6%
Nunca foi diagnosticado ou tratado algum problema de saúde	1,4%
Total de porcentagem: 100%	
<b>Medicamentos utilizados nos últimos 6 meses</b>	<b>Porcentagem</b>
Anticoagulante	14%
Para o coração	1,3%
Para epilepsia	0%
Para o estomago	32,6%

Fonte: os autores (2020)

Tabela 4. Uso de cigarro

Uso de cigarro	Sim	Não
Sexo masculino	60%	40%
Sexo feminino	15%	75%

Fonte: os autores (2020).

Fonte:

Tabela 5. Atividade física realizada durante a semana

Dias de uma semana que acumula mais que 30 minutos de atividades físicas moderadas	Porcentagem
1	18%
2	5%
3	7%
4	27%
5	32%
6	8%
7	3%
Total: 100%	

Fonte: os autores (2020).

Fonte:





Fonte: Fonte da imagem