

## ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS E DE SAÚDE DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NAS ACADEMIAS AO AR LIVRE DO MUNICÍPIO DE VIDEIRA, SC

SANTOS, Edilaine Criziele Dos  
ZAGO, Ederlei Aparecida

### Resumo

O objetivo foi identificar os aspectos sociodemográficos e de saúde dos praticantes de exercícios físicos nas academias ao ar livre no município de Videira SC. Caracterizou-se em uma abordagem quantitativa descritiva, composta por 24 pesquisados de ambos os sexos. Para a coleta de dados utilizou-se um questionário sociodemográfico adaptado de Drago (2008). Os dados foram tabulados e analisados mediante à estatística descritiva, frequências, percentuais, médias e desvio padrão. Predominou o sexo feminino com 79,19%, com idade entre 50 a 60 anos e 41,67% aposentados, 33,33% frequentaram até o ensino fundamental, 45,83% moram com uma a duas pessoas, com renda familiar maior que três salários mínimos 41,67%. 66,67% relataram não ter nenhum problema de saúde e não possuem nenhum plano de saúde 58,33%. Em relação há quanto tempo frequentam as academias, 41,67% apenas de um a três meses, e 41,67% percebem melhoras na saúde em geral e 83,33% relataram saberem com utilizar os aparelhos e para que cada um deles serve. Apesar do pouco tempo de frequência, os participantes da pesquisa já obtiveram benefícios significativos à saúde.

Palavras-chave: Aspectos Sociodemográfico. Saúde. Academias ao ar livre.

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo Schneider (2017), as Academias ao Ar Livre estão cada dia mais visíveis nas nossas cidades, se tornando para a população um ambiente de lazer, de promoção de saúde de prática de exercícios físicos, fazendo com que a população tenha um estilo de vida mais ativo, de garantir uma qualidade de vida um bem estar.

Para Ramalho (2018, p.185), "As academias ao ar livre são localizadas em lugares públicos como em praças, parques e complexos esportivos com o objetivo de estimular a atividade física na população de forma gratuita". Consistem em um conjunto de equipamentos que tem como finalidade treinamento de força e atividades aeróbias, estimulando à população a realização de diversas atividades principalmente de força, sendo que os equipamentos utilizam a massa corporal como carga para realização de atividades de alongamento e musculação (JUNIOR et al., 2018).

Casas (2018) destaca que o estilo de vida sedentário da população é resultado da vida moderna, determinados pelo uso excessivo de celulares, computadores, jogos eletrônicos fazendo com que assim tenha um aumento de consumo de bebidas alcoólicas do uso de tabaco, com hábitos alimentares inadequados, contribuindo para excesso de peso e inatividade física. "A prática de atividades físicas nestes espaços trazem pontos positivos aos praticantes, pois sem nenhum custo e com fácil acesso melhoram a qualidade de vida da população que reside próximo a estes locais" (REIS et al., 2017, p. 195).

"Os parques públicos vêm se tornando uma referência em saúde, pois possibilitam a interação entre homem e meio ambiente, que associado à prática de atividades físicas gera benefícios sociais, físicos e psicológicos" (REIS et al., 2017, p. 195). "E como hoje se vive um processo crescente de conscientização de um número cada vez maior de pessoas que entende a prática de exercícios físicos como meio de se adquirir e manter a saúde" (RAMALHO et al., 2018, p.184).

O presente estudo tem como objetivo Identificar os aspectos sociodemográficos e de saúde nos praticantes de exercícios físicos das academias ao ar livre do município.

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1 MATERIAIS E MÉTODOS

Caracteriza como estudo descritivo com abordagem quantitativa, visando identificar os aspectos sociodemográficos e de saúde dos praticantes de exercícios físicos das academias ao ar livre do município de Videira SC. A pesquisa foi composta por 24 pessoas de ambos os sexos que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário adaptado de (apud, Drago 2008), onde foram apurados aspectos sociodemográficos e questões relacionadas à prática de atividade física e de saúde como sexo, idade, escolaridade, profissão, há quanto tempo frequenta a academia ao ar livre, benefícios que percebeu com a prática de exercícios na academia. Este instrumento foi composto por 17 perguntas de aspectos sociais e de saúde. Nos métodos os dados foram analisados por meio da estatística descritiva, média, desvio com frequência absoluta e relativa.

Após a coleta de dados realizada em oito academias ao ar livre de videira verificando a percepção dos praticantes de exercícios físicos das academias ao ar livre, obteve-se resultados em relação aos aspectos sociodemográficos e de saúde desses participantes que serão apresentados e discutidos a seguir.

### 2.2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

“A inatividade física vem sendo descrita como uma das pandemias modernas de saúde pública. Dados demonstram que 31,1% da população adulta mundial não atingem as recomendações de atividade físicas

vigentes" (FERREIRA et al., 2019, p. 04). Atualmente, a maioria da população dispõe de pouco tempo para cuidar da saúde de realizar algum exercício físico, mesmo com o aumento de problemas de saúde as pessoas estão sempre muito ocupadas com trabalhos, família, estudos, tarefas entre outras atividades, fazendo assim com que as pessoas prefiram sempre por atividades mais acessíveis o mais próximo de sua casa como é o caso das academias ao ar livre (RAMALHO et al., 2018). "Nesse contexto, a utilização de ambientes públicos para tal finalidade ganha grande importância como uma tentativa de aumentar o nível de atividade física da população" (JÚNIOR et al., 2019, p.138).

A tabela 1 apresenta a relação da idade dos pesquisados, com a participação de 24 participantes com média de 46,08 (-20+80-+16,38). O desvio padrão teve diferença significativa, pois a diferença de idade encontrada foi grande.

Na tabela 2, foram apresentados os aspectos sociodemográficos e de saúde dos participantes, onde foram definidos por sexo, idade, estado civil, profissão, número de membros da família, renda mensal da família, nível de escolaridade, problemas de saúde ou doença, se possui plano de saúde, se frequentava outra academia antes, em que bairro frequenta a academia ao ar livre, há quanto tempo que frequenta, turnos que mais frequenta, quantas vezes na semana que pratica exercícios na academia ao ar livre, quanto tempo em média que fica praticando exercícios, benefícios que percebeu com a prática de exercícios físicos na academia ao ar livre e se sabem para que serve cada aparelho e como usá-los. Para a verificação desta tabela teve como base o questionário sociodemográfico adaptado de Drado (2008).

Diante da pesquisa realizada, observou-se que em relação aos aspectos sociodemográficos apresentou características relevantes quanto ao sexo onde predominou 79,19% (19) o sexo feminino. Para Martins e outros (2017), as mulheres neste cenário, adotaram a rotina de atividades física como uma forma de se firmarem na sociedade como seres independentes e responsáveis pela própria imagem corporal. Apesar dos benefícios algumas

barreiras são encontradas como o tempo escasso, os serviços domésticos e a criação dos filhos.

A faixa etária predominante entre os praticantes é entre 50 a 60 anos, sendo 25% (06). Segundo o estudo de Camboim e outros (2017), a prática de atividade física é um benefício indispensável à saúde corporal e mental, principalmente na terceira idade, quando a capacidade funcional sofre declínio e o organismo enfraquece tornando-se suscetível ao desenvolvimento de doenças. Portanto, o nível de idosos que hoje frequentam as academias ao ar livre é satisfatório em relação à prevenção de doenças e melhora na qualidade de vida dessa faixa etária.

Neste cenário, a atividade física é fator que traz múltiplos benefícios na população mencionada, culminando no incremento das capacidades física e mental por meio da manutenção da força muscular e função cognitiva, redução da depressão e melhora da autoestima, redução do risco de doenças crônicas e otimização das interações sociais e comunitárias (MALAFAIA et al., 2019). Desde modo levando em consideração a prática de exercícios físicos realizados nas academias ao ar livre relataram terem melhoras significativas quanto aos problemas relacionados à doenças e a saúde.

Deste modo também se observou que 54,17% (13) são casados e 41,67% (10) são aposentados. Segundo os estudos de Pinheiro e outros (2017), em comparação a essa pesquisa observou-se que os entrevistados, em sua maioria, não exerciam nenhuma atividade profissional, sendo em grande parte aposentados. Tendo em vista o processo de transição para a aposentadoria como determinante para a prática de atividade física, faz-se importante aproveitar essa janela de oportunidade no contexto das academias para a manutenção/adesão a um estilo de vida ativo. Quanto à família composta 45,83% (11), de uma a duas pessoas e 41,67% (10) com renda familiar maior que três salários mínimos e quanto ao nível de escolaridade 33,33% (08) cursaram até o ensino fundamental, 29,17% (07) frequentaram até o ensino médio e 25% (06) cursaram até o ensino superior,

ficando próximos os resultados não havendo muito diferença entre os níveis de escolaridade.

Perante estudo de Silva (2018) compara-se que a significância com essa pesquisa realizada levando em consideração o predomínio do sexo feminino com idade entre 50 a 60 anos e casados. Referente à renda mensal encontrada nos estudos supracitados tendo os dados próximos ao do presente estudo. O que não teve concordância entre os artigos foi à questão da escolaridade sendo que nesta pesquisa (33,33%) cursaram apenas até o ensino fundamental.

Em relação a problemas de saúde e doenças 66,67% (16) relataram não tem nenhum problema de saúde ou doenças e 33,33% (08) relataram sofrer de alguns problemas de saúde como hipertensão, diabetes, problema no coração, depressão problemas mentais, pressão alta.

Em comparação ao estudo de Silva (2018) observou-se que em relato a doença que mais prevalece entre os usuários foi à hipertensão. Para Malafaia (2019), o processo de envelhecimento está associado a alterações físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais, bem como ao surgimento de doenças crônico-degenerativas advindas de hábitos de vida inadequados que acabam por levar à redução da capacidade para realização das atividades da vida diária.

Referente ao plano de saúde, 58,33% (14) relataram não possuir nenhum plano de saúde, sobre terem frequentado outras academias 58,33% (14) dos pesquisados não frequentavam. Em relação ao bairro que frequenta a academia ao ar livre, 37,50% (09) no bairro Cidade Alta, 16,67% (04) no bairro Santa Tereza, 12,50% (03) no Alto da Boa Vista, 12,50% (03) Farroupilha, 8,33% (02) Santa Gema, 4,17% (01) Alvorada, 4,17% (01) Anta Gorda, 4,17% (01) no bairro são Cristóvão. No bairro Cidade Alta onde teve maior prevalência de praticantes.

Dentre essas academias pesquisadas 41,67% (10) começaram a frequentar de um a três meses. O turno que mais frequentam é o período da manhã com 54,17% (13). Referente à quantidade de dias na semana 29,17%

(07) praticam exercícios físicos cinco dias na semana com média de tempo de uma hora 50%.

Em comparação com o estudo de Pinheiro e outros (2017), houve significância com essa pesquisa realizada levando em consideração em que os participantes praticam exercícios durante 5 dias na semana, referente ao tempo em média houve dados próximos ao referente estudo.

Com relação ao uso dos equipamentos se os indivíduos sabiam para serve e como usar 83,33% (20) relatou que sabia por que teve acesso as placas orientativas fixadas nas academias. Quanto aos benefícios percebidos pelos participantes 41,67% (10) relataram ter observado melhoras na saúde em geral.

Segundo o estudo de Pinheiro e outros (2017), houve concordância de ambos os estudos em relação a melhora da saúde em decorrência da utilização dos equipamentos foi relatada pela maioria dos idosos.

É possível, dessa maneira, observar a influência da prática de exercícios na percepção de saúde dos usuários dos equipamentos das academias, contribuindo significativamente para o aumento da qualidade de vida e da saúde desses indivíduos. Estes equipamentos são compostos por aparelhos que permitem a realização de atividades aeróbicas, exercícios resistidos, de alongamento e de mobilidade articular, a orientação ou acompanhamento de um profissional de educação física.

Para Camboim e outros (2017), os benefícios decorrentes da prática regular de atividade física encontram-se caracterizados nos domínios físico, mental e social na vida da idosa, propiciando liberdade de locomoção, interação social e lazer.

### 3 CONCLUSÃO

Há uma grande demanda de pessoas que buscam as academias ao ar livre, que são importantes tanto para a prática de exercícios físicos, quanto para a população que faz a utilização desses espaços públicos e

tem como objetivo aumentar o nível de atividade física, para a qualidade de vida e prevenção de doenças, e para um momento de lazer e de bem-estar.

Em relação a essa pesquisa, foi possível verificar que predominou o sexo feminino com 79,19%, com idades entre 50 a 60 anos, sendo 54,17% casados(a) e 41,67% aposentados. Em relação ao número de membros da família, 45,83% moram com uma a duas pessoas, e têm renda familiar maior que três salários mínimos 41,67%. Quanto ao nível de escolaridade, 33,33% frequentaram até o ensino fundamental. 66,67% relataram não ter nenhum problema de saúde ou doença. Quanto à questão em qual bairro frequentam as academias ao ar livre, 37,50% dos pesquisados frequenta no bairro Cidade Alta, com o tempo de um a três meses de frequência, e o turno que mais predominou foi o da manhã. E 29,17% frequentam cinco dias na semana, com duração de uma hora por dia de prática de exercícios físicos. Referente aos benefícios, 41,67% relataram ter percebido melhoras na saúde em geral depois de começar a praticar exercícios, 83,33% relataram saber usar e para que cada tipo de aparelho serve.

Apesar de pouco tempo de frequência, os participantes da pesquisa já obtiveram benefícios significativos à saúde.

Em consideração aos aspectos sociodemográficos e de saúde houve características e pontos relevantes.

Apesar das dificuldades encontradas no decorrer da pesquisa é um trabalho de relevância, pois a prática de atividade física junto ao lazer favorece e contribui para melhor qualidade de vida e bem-estar da população.

Sugere-se estudos futuros como a inclusão social nas academias ao ar livre, onde a pessoa portadora de necessidades especiais tenha possibilidade para a prática de exercícios com aparelhos adaptados.



## REFERÊNCIAS

- CAMBOIM Francisca Elidivânia de Farias et al. Benefícios Da Atividade Física Na Terceira Idade Para A Qualidade De Vida. Rev enferm UFPE on line., Recife, 11(6):2415-22, jun., 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/23405/19070>. Acesso em 06 Jul 2020
- CASAS Rony Carlos Rodrigues Las et al. Fatores associados à prática de Atividade Física na população brasileira – Vigitel 2013. RIO DE JANEIRO, V. 42, N. ESPECIAL 4, P. 134-144, DEZ 2018. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/sdeb/2018.v42nspe4/134-144/pt>. Acesso em 12 Jun 2020.
- FERREIRA Rodrigo Wiltgen et al. Acesso aos programas públicos de atividade física no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. Cad. Saúde Pública vol.35 no.2 Rio de Janeiro 2019 Epub Feb 18, 2019. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2019000205006](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2019000205006). Acesso em 2020.
- JUNIOR. Carlos Cristiano Espedito Guzzo; SILVA Weber Lucas Almeida. Academias Ao Ar Livre em Castanhal, Uma Opção de Lazer e Convívio Social? O Perfil e Discurso do Usuário. Licere, Belo Horizonte, v.22, n.4, dez/2019. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/02/1049793/16264-texto-do-artigo-46882-1-10-20191224.pdf>. Acesso em 04 Jun 2020.
- MALAFAIA Felipe Lopes et al. Prescrição De Atividade Física Em Idosos: Nunca É Tarde Demais Para Combatermos O Sedentarismo. Revista do DERC | 2019 | Volume 25 | Nº 1. Disponível em: <https://www.derc.org.br/06-RevDERC-1-edicao-2019-atividade-fisica-idosos-pags14-18.pdf>. Acesso em 06 Jul 2020.
- MARTINS Richyelle de Kássia et al. Relação Das Mulheres Com A Atividade Física: Uma Revisão Bibliográfica. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/relacao-mulheres-atividade-fisica>. Acesso em 03 Jul 2020.
- PINHEIRO Lessa et al. Perfil Dos Idosos Usuários Das Academias Ao Ar Livre Para A Terceira Idade. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, vol. 30, núm. 1, enero-marzo, 2017, pp. 93- 101. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/408/40851313013.pdf>. Acesso em 06 Jul 2020.)
- PIRES Gilberto Pivetta et al. O Que Diz O Perfil Dos Freqüentadores Das Academias Ao Ar Livre De Boa Vista-RR Sobre A Relação Lazer, Saúde E Qualidade De Vida. Revista Brasileira de Estudos do Lazer. Belo Horizonte, v. 6, n. 2, p. 72-95, mai./ago. 2019. Acesso em 03 Jul 2020.

RAMALHO Ricardo Cezar et al. Academia Ao Ar Livre Como Estratégia Para a Promoção de Saúde da População da Terceira Idade. Rev Inic Cient e Ext. 2018; 1 (Esp): 183-92. Acesso em 04 Jun 2020.

REIS Daniel Fernando Dos. Atividade Física ao ar livre e a Influência na Qualidade de Vida. Colloquium Vitae, vol. 9, n. Especial, Jul-Dez, 2017, p.191-201. ISSN: 1984-6436. DOI:10.5747/cv.2017.v09.nesp.000319. Disponível em: <http://www.unoeste.br/site/enepe/2017/suplementos/area/Vitae/10%20-%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica/ATIVIDADE%20F%C3%8DSICA%20AO%20AR%20LIVRE%20E%20A%20INFLU%C3%8ANCIA%20NA%20QUALIDAD E%20DE%20VIDA.pdf>. Acesso em 04 Jun 2020.

SCHNEIDER Daniele. As Academias Ao Ar Livre e Academias Da saúde Como Estratégia de Promoção á saúde e a Inserção do Profissional de Educação Física nos Contextos da Região da Encosta da Serra-RS. <https://biblioteca.feevale.br/Vinculo2/000013/00001398.pdf>. Acesso em 04 Jun 2020.

SILVA Debora Bernando Da. Perfil Dos Usuários Das Academias Ao Ar Livre E Características Ambientais E Individuais Associadas Ao Volume De Uso. Disponível em: <http://bdtd.uftm.edu.br/bitstream/tede/684/5/Dissert%20D%C3%A9bora%20B%20da%20Silva.pdf>. Acesso em 03 Jul 2020.

Sobre o(s) autor(es)

\* acadêmica Curso Educação Física Unoesc Videira - SC; [edi\\_crizielly29@hotmail.com](mailto:edi_crizielly29@hotmail.com)

\*\*Mestre em Ciências da Saude. Docente da Unoesc Videira - SC; [ederlei.zago@unoesc.edu.br](mailto:ederlei.zago@unoesc.edu.br).

Tabela 1 -Valores referentes à idade em relação à frequência, média e desvio padrão.

Tabela 1. Valores referentes a idade em relação a frequência, média e desvio padrão.

| Idade (anos) | N         | Média | Desvio padrão |
|--------------|-----------|-------|---------------|
| 20 – 80      | 24 (100%) | 46,08 | 16,38         |

Fonte: os autores (2020)

Fonte: Os autores(2020)

Tabela 2 - Aspectos sociodemográficos e de Saúde dos Praticantes de Exercícios Físicos.

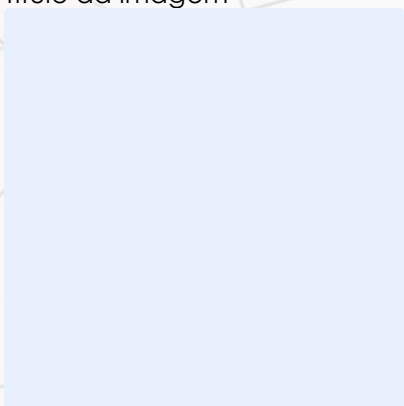
Tabela 2. Aspectes sociodemográficos e de Saúde Dos Praticantes De Exercícios Físicos

| Aspectos             | Frequência absoluta (N) | Relativa (%) |
|----------------------|-------------------------|--------------|
| <b>Sexo</b>          |                         |              |
| Masculino            | 05                      | 20,83%       |
| Feminino             | 19                      | 79,19%       |
| <b>Idade</b>         |                         |              |
| 20 a 30              | 05                      | 20,83%       |
| 30 a 40              | 04                      | 16,67%       |
| 40 a 50              | 04                      | 16,67%       |
| 50 a 60              | 06                      | 25,00%       |
| 60 a 70              | 03                      | 12,50%       |
| 70 a 80              | 02                      | 8,33%        |
| <b>Estado Civil</b>  |                         |              |
| Solteiro(a)          | 05                      | 20,83%       |
| Casado(a)            | 13                      | 54,17%       |
| Divorciado(a)        | 01                      | 4,17%        |
| Outro                | 01                      | 4,17%        |
| Separado(a)          | 04                      | 16,67%       |
| <b>Profissão</b>     |                         |              |
| Aposentado(a)        | 10                      | 41,67%       |
| Autônomo(a)          | 02                      | 8,33%        |
| Ass. De Exército     | 01                      | 4,17%        |
| Caldeireiro(a)       | 01                      | 4,17%        |
| Doméstica            | 01                      | 4,17%        |
| Empresário(a)        | 02                      | 8,33%        |
| Educador             | 01                      | 4,17%        |
| Oper. De Máquina     | 01                      | 4,17%        |
| Oper. De Produção    | 01                      | 4,17%        |
| Professor(a)         | 03                      | 12,50%       |
| Safer. Da Manutenção | 01                      | 4,17%        |

Número de membros da família

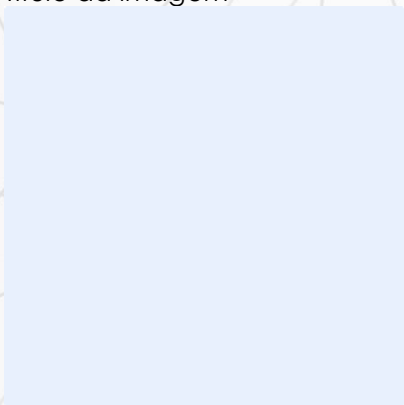
Fonte: Os autores(2020)

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



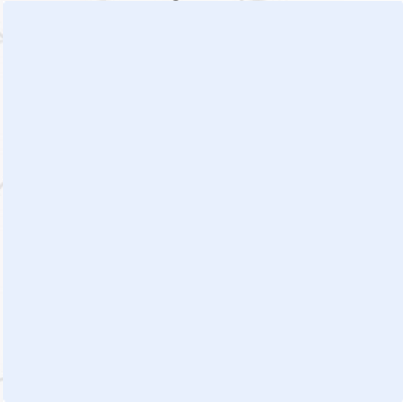
Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem