



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**QUALIDADE DO TREINAMENTO NAS ACADEMIAS AO AR LIVRE DE
TRINDADE-GO, SEM ACOMPANHAMENTO DE UM PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA.**

TRINDADE, 2017

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**QUALIDADE DO TREINAMENTO NAS ACADEMIAS AO AR LIVRE DE
TRINDADE-GO, SEM ACOMPANHAMENTO DE UM PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ENEDINO JOÃO DO CARMO NETO
RONALDO FRANCISCO DE SOUSA
THIAGO SALES DOS SANTOS**

TRINDADE,2017

**ENEDINO JOÃO DO CARMO NETO
RONALDO FRANCISCO DE SOUSA
THIAGO SALES DOS SANTOS**

**QUALIDADE DO TREINAMENTO NAS ACADEMIAS AO AR LIVRE DE
TRINDADE-GO, SEM ACOMPANHAMENTO DE UM PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

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. Mestrando Edson Vicente de Oliveira
Faculdade União de Goyazes

Prof. Mestrando Israel Gonçalves Martins
Faculdade União de Goyazes

Prof. Esp. Ucleide de Castro Bueno
Presidente da Agência Municipal de Esportes e Lazer
Trindade – GO

_____/_____/_____

TRINDADE, 2017

QUALIDADE DO TREINAMENTO NAS ACADEMIAS AO AR LIVRE DE TRINDADE-GO, SEM ACOMPANHAMENTO DE UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Enedino João do Carmo Neto¹
Ronaldo Francisco de Sousa²
Thiago Sales dos Santos³
Edson Vicente de Oliveira⁴

RESUMO

A Pesquisa Qualidade do treinamento nas Academias ao Ar Livre de Trindade-GO Sem Acompanhamento de um Profissional de Educação Física, tem como objetivo verificar a qualidade do treinamento nas (AAL), e averiguar se há benefícios ou malefícios aos praticantes. Para a realização deste artigo, optamos em realizar um estudo utilizando métodos de pesquisa quali-quantitativa. Para isso, 70 pessoas participaram da pesquisa com idade acima de 18 anos. Os avaliados responderam ao questionário sociodemográfico (ANEXO 3), contendo 16 questões, relacionadas ao perfil dos entrevistados e a importância do profissional de Educação Física nas (AAL). Em seguida responderam o questionário de qualidade de vida SF-36 (ANEXO 2) contendo 11 perguntas, abertas e fechadas. Verificou-se que os principais motivos dos praticantes utilizarem as (AAL) são: manutenção da saúde (27,1%); qualidade de vida (47,1%); perda de peso (22,8%); condicionamento físico (2,9%), importância do profissional de Educação Física (100%).

PALAVRAS CHAVES: Academias ao Ar Livre (AAL), Profissional de Educação Física, Atividade Física.

ABSTRACT

The Quality of Training Research in the Open Gymnasiums of Trindade-GO Without Follow-up of a Professional of Physical Education, aims to verify the quality of the training in the (AAL), and to investigate if there are benefits or harms to the practitioners. For the accomplishment of this article, we chose to carry out a study using qualitative and quantitative research methods. For this, 70 people participated in the survey over the age of 18 years. The respondents answered the sociodemographic questionnaire, containing 16 questions, related to the profile of the interviewees and the importance of the Physical Education professional (AAL). Then they answered the SF-36 quality of life questionnaire (APPENDIX 2) containing 11 open and closed questions. It was verified that the main reasons for the practitioners to use the AAL are: health maintenance (27.1%); quality of life (47.1%); weight loss (22.8%); physical conditioning (2.9%), importance of the Physical Education professional (100%).

KEY-WORDS: Open Air Academies (AAL) Physical Education Professional Physical Activity.

¹Acadêmicos do curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

²Acadêmicos do curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

³Acadêmicos do curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

⁴Orientador: Professor Mestrando, Faculdade União de Goyazes

SUMARIO

1. Introdução-----	6
2. Desenvolvimento-----	8
2.1 Academias ao ar livre-----	10
2.2 Atividades físicas e saúde-----	10
2.3 Importâncias do Profissional de Educação Física na orientação prescrição e acompanhamento-----	11
3. Metodologia-----	12
4. Resultados e discussão-----	13
5. Conclusão-----	18
6. Anexos-----	20
7. Bibliografia-----	26

1. INTRODUÇÃO

O sedentarismo é considerado um dos males do século XXI. Com o sedentarismo várias doenças vêm agregadas, tais como: hipertensão, diabetes, doenças osteoarticulares, depressão e muitas outras correlatas.

Segundo Guedes (1995) um estilo de vida sedentária é um forte contribuinte nas mortes por doenças crônicas que inclui doenças coronárias, infarto e câncer, perdendo somente para o hábito de fumar e a obesidade. A prevalência de um estilo de vida sedentária aumenta com a idade, sendo de fundamental importância o incentivo à prática de atividades físicas regulares.

Conforme Oliveira (2008) é progressiva a importância da promoção da saúde nas nossas sociedades ao que parece as pessoas começam a entender o papel preventivo do exercício.

Desse modo Milagres (2009) relata que, é fato que a questão estética é atualmente preocupação de grande parte da população, devido aos padrões, no entanto a população vem se conscientizando sobre benefícios que a prática regular de atividade física pode proporcionar.

Para prevenir e combater essa epidemia os governantes estão levando a população às academias ao ar livre (AAL). Segundo Santos (2005) a realização de investigações nesta área torna-se de fundamental importância na contribuição para a compreensão dos fatores que podem influenciar os comportamentos para a adoção de um estilo de vida saudável, principalmente com a inclusão da prática de atividades físicas.

A importância da prática regular de exercícios físicos é primordial para nossa saúde e qualidade de vida. A Organização Mundial de Saúde (OMS), lançou em 2004 a Estratégia global para alimentação, atividade física e saúde, visando a promoção geral da saúde para populações e indivíduos, e de prevenção do crescimento das doenças crônicas não transmissíveis em todo mundo.

Segundo Albino (2010) recente estudo se reconhece que há uma conscientização por parte da população nos últimos anos, fato este

demonstrado pelo aumento do número de pessoas que começou a praticar atividades físicas de maneira sistemática.

Já Fermino (2013) cita que, há estudos que sugerem que a beleza do lugar, o contato com a natureza e a infraestrutura, constituem importantes fatores de motivação para a prática de atividades físicas, diversos estudos demonstram que os exercícios físicos apresentam benefícios nos aspectos físico, psicológico, afetivo e social.

Apesar da crescente preocupação com a saúde e a qualidade de vida, nos últimos anos percebemos que as pessoas estão sempre muito atarefadas com empregos, estudos, tarefas domésticas e entre outras atividades, isso faz com que os indivíduos optem por uma atividade de lazer acessível e próximo de sua residência, como é o caso das Academias ao Ar Livre (FERMINO, 2013). Ao observarmos as Academias ao Ar Livre (AAL) despertou certa curiosidade sobre como os frequentadores utilizam esses equipamentos, ou se tem alguma orientação profissional.

Conforme a (Rev Bras Ativ Fis Saúde, julho 2015). Do ponto de vista musculoesquelético podemos observar a melhora na força e do tônus muscular e da flexibilidade, além do fortalecimento dos ossos e das articulações, também reduz os níveis de colesterol, diminui em dezessete por cento o risco de um infarto e melhora a capacidade cardiopulmonar. Devemos ter uma certa preocupação com os exercícios que estão sendo executados nas (AAL) e se causa danos ou benefícios para saúde. Os usuários das (AAL) uma grande maioria não sabe a forma correta da utilização dos aparelhos, podendo causar malefícios a saúde.

De acordo com Nogueira (2013) nem todas as pessoas possuem poder aquisitivo para frequentar uma academia particular, passando a usufruir dos benefícios nas academias públicas. Grandes maiorias desses indivíduos são de baixa renda.

Oliveira (2014), menciona que com a instalação dos equipamentos acontece uma crescente preocupação no sentido de que princípios mínimos de ergonomia, de conforto, de segurança, design universal aspectos de

segurança, satisfação, usabilidade e acessibilidade destes equipamentos e polos sejam atendidos.

Há uma preocupação com o uso indevido desses aparelhos, porque podem trazer malefícios a estes usuários.

A falta de controle dos indicadores de exercício (como número de repetições e intensidade por exemplo) no uso dos aparelhos, bem como a utilização sempre dos mesmos aparelhos durante as sessões podem ter um impacto no volume de treino, e, conseqüentemente, influência no gradiente dos benefícios relacionados à prática. Aliado a isso, a falta de confiança ou até mesmo a insegurança na utilização do aparelho pode afetar diretamente não só os indicadores de prática como a auto eficácia para fazer exercício físico. Um outro elemento importante, é a questão postural no uso do equipamento durante a prática, aumentando a chance de lesões no sistema musculoesquelético. (COSTA,2016)

Diversos autores têm sugerido que existem diversas barreiras para a prática de atividade física nestes espaços. Nesse sentido, a identificação dos fatores motivacionais dessas pessoas, consiste em importantes informações para profissionais da área da saúde e gestores do esporte e lazer para que ações específicas possam ser planejadas e realizadas de maneira eficiente. (COPETTI et al., 2010; BRAZÃO et al., 2009),

E de suma relevância que o profissional de Educação Física, prescreva, oriente e acompanhe estes indivíduos que frequentam estes locais onde estão as (AAL), para que haja uma excelente execução dos exercícios físicos.

Este presente trabalho tem como objetivo verificar há qualidade do treinamento nas (AAL) de Trindade-GO, sem o acompanhamento de um Profissional, de Educação Física, e verificar se há benefícios e malefícios dos indivíduos que treinam neste tipo de academia.

Também observar as dificuldades e problemas que possa vim ocorrer por falta de um profissional de Educação Física.

Assim, apresentar e verificar se as (AAL) contribuem na manutenção da saúde e qualidade de vida dos indivíduos que a pratica.

2. DESENVOLVIMENTO

Nas academias ao ar livre (AAL), identificamos indivíduos realizando atividades físicas, sem nenhum suporte profissional. Por isso tivemos a preocupação de avaliar como ocorre estes exercícios sem o acompanhamento profissional, se está possibilitando benefícios ou malefícios aos seus praticantes. Pretendemos levar informação aos praticantes das (AAL) para proporcionar melhorias nos seus exercícios físicos.

Todo esse período que passamos na faculdade, dedicando aos estudos, obtendo conhecimento para uma melhor qualidade de vida para as pessoas e obtendo conhecimento para uma melhor qualidade de vida para as pessoas e sempre sendo informados que todo exercício físico deve ser acompanhado por um profissional de educação física formado, me faz observar a rotina das pessoas, o que elas estão fazendo para melhorar sua qualidade de vida e o que os órgãos públicos estão contribuindo para isso. (Oliveira, 2017)

Carvalho (2010) comprova que indivíduos fisicamente aptos ou treinados tendem a apresentar uma série de benefícios fisiológicos e psicológicos, decorrente da prática regular da atividade física, além de menores incidências de doenças crônicas degenerativas, como hipertensão, obesidade, diabetes, osteoporose, etc.

Como já se sabe, a saúde e a qualidade de vida do praticante podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física. No entanto, não é qualquer atividade física que seja bem orientada. Exercício físico mal feito ou em excesso pode trazer prejuízos a saúde do indivíduo.

Mesmo assim foram criadas várias (AAL), para possibilitar a população carente a prática de atividades físicas, em todo o país e não foi diferente em Trindade-GO.

Oliveira (2017) cita que houve interesse pelo projeto das (AAL), porque as pessoas podem se exercitar sem nenhum custo, com livre acesso e de uso coletivo. Que tem o objetivo de levar qualidade de vida a população, melhoria a saúde e prevenção do sedentarismo.

2.1 - ACADEMIAS AO AR LIVRE (AAL)

Segundo a Revista Bras. Ativ. Fís. Saúde. As academias (AAL) surgem em Florianópolis-(SC), também chamadas de academias da terceira idade. As (AAL) tiveram sua origem no projeto. Maringá Saudável, no (PR) em 2006, com propósito de melhorar a saúde dos moradores. A partir de então, as (AAL) expandiram-se para outros municípios, com sua implantação sendo custeada por órgãos privados, em parceria com as prefeituras locais.

Segundo a Lei 8.080 Art.2º a saúde é um direito fundamental do ser humano, devendo o estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício. Dessa maneira, vários programas de promoção a saúde são implantados para a população visando gratuitamente, fácil acesso, promovendo também lazer.

Segundo Salin(2013) devido a este fator, vem aumentando a implantação de programas como objetivo de incentivar a população a praticar atividades físicas e promover melhor qualidade de vida e saúde.

Em Trindade-GO a partir de meados de 2016, começou-se a implantação das (AAL) nas primeiras praças públicas do município. Isso facilitou para população a praticar exercícios físicos, além da caminhada, porém sem acompanhamento de um profissional de Educação Física, podendo causar malefícios aos praticantes.

Sabemos que todo indivíduo deve praticar algum tipo de atividade física porém com orientação, prescrição e acompanhamento de um profissional de educação física.

2.2 ATIVIDADES FÍSICA E SAÚDE

Segundo Magalhaes (2012), ressalta que a prática regular de atividades físicas, considerando exercícios aeróbios, de fortalecimento muscular e de flexibilidade, é geralmente indicada no processo de tratamento e na prevenção de doenças cardíacas, hipertensão, osteoporose, obesidade, diabetes, entre outras. Além disso, afirma que tem efeitos positivos nos aspectos emocionais

da pessoa, diminuindo os efeitos nocivos do estresse, alívio de tensões, melhora do humor, da ansiedade e depressão.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 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 crescente dentro das academias, tanto particulares quanto públicas.

As atividades físicas nas academias trazem diversos benefícios à saúde de seus usuários favorecendo o trabalho cardiovascular, a coordenação motora e o equilíbrio, que são capacidades motoras importantes, principalmente para os indivíduos da terceira idade, que é o público que mais frequenta as academias ao ar livre e que vem cada vez mais buscando seu espaço nesses locais.

Todavia é de importância ter um acompanhamento de um Profissional de Educação Física.

2.3 IMPORTÂNCIAS DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ORIENTAÇÃO, PRESCRIÇÃO E ACOMPANHAMENTO.

Alves (2007) entende que o papel do profissional de Educação Física é avaliar as condições dos pacientes e elaborar um programa de atividades acessíveis ao grupo, o que possibilitará a realização de um trabalho permanente e eficaz, visando sempre à melhoria da qualidade de vida.

É de suma importância, a prescrição e o acompanhamento de um profissional de Educação Física, para evitar possíveis lesões e para ter uma melhora no desempenho muscular e na qualidade de vida diária.

Zanon (2012) esclarece que o profissional responsável pela prescrição e orientação de atividades físicas é o Professor de Educação Física, e quando a atividade física passa a ser elaborada e orientada por esse profissional, torna-se o Exercício Físico. Assim, define exercício físico como sendo uma sequência sistematizada de movimentos de diferentes segmentos corporais, executados de forma planejada, segundo um determinado objetivo a ser atingido.

As pessoas procuram academias de ginástica por motivos estéticos, sociais, afetivos e por modismos. Além de considerar o grande número de

peessoas que buscam a prática de atividade física com perspectivas de aprimorar sua condição de bem-estar, não se pode deixar de destacar também o papel de profilaxia que a musculação desempenha no combate a algumas doenças.

3.METODOLOGIA

Os dados foram coletados nas academias ao livre (AAL), do município de Trindade-GO, na região central. Essa escolheu-se ao fato do público alvo escolhido se concentrar nas praças públicas para a pratica de atividades físicas e a população escolhida são maiores de 18 anos de ambos os sexos. O presente estudo foi realizado por meio de uma pesquisa quali quantitativa, com aplicação de questionários, contendo perguntas abertas e fechadas, averiguando a ótica dessas pessoas que utilizam Academias ao Ar Livre, nas praças onde tenham estes tipos de equipamentos na região central da cidade de Trindade – Goiás. As coletas de dados dos entrevistados foram de 70 indivíduos.

Primeiramente foi aplicado o TCLE (ANEXO 1) em duas vias, uma ficou com os participantes e outra com os pesquisadores. Após foi aplicado do questionário de qualidade de vida sf-36 (ANEXO 2).

E em seguida aplicado o de questionário sociodemográfico. Questionário elaborado pelos os pesquisadores relacionados a dados com sexo, idade, nome, altura. Programa de treinamento com 16 questões.

De acordo com a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO) foi utilizado a mensuração da circunferência abdominal que foi aferida em duplicata, utilizando-se trena de fibra simples com trava Sanny, com variação de 0,1 cm.

Peso: Foi aferido em balança eletrônica Gonewdeluxe 2 - portátil com capacidade de até 150 kg, e variação de 100 g.

Estatura: Foi aferida em duplicata, utilizando-se trena de fibra simples com trava Sanny, com variação de 0,1 cm.

A pesquisa foi realizada especificamente para as pessoas que utilizam os aparelhos das (AAL), localizados nas praças públicas da região central do município de Trindade-GO, excluindo aquelas que não lidam com os equipamentos.

A presente pesquisa foi aprovada pela Comissão de Ética e Pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG) com o protocolo nº 55/2017-2.

No desfecho, os dados coletados foram analisados e separados de acordo com os pontos positivos e negativos, objetivando a visão geral de todos os indivíduos das questões respondidas, e então chegar ao objetivo principal da pesquisa.

A análise discursiva foi registrada dentro da abordagem descrita “Na pesquisa descritiva não há interferência do investigador, que apenas procura perceber, com o necessário cuidado, a frequência com que o evento acontece” (MARCONI e LAKATOS, 2007).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente artigo se propôs investigar a importância do profissional de Educação Física na orientação de exercícios e prevenção de lesões nas Academias ao Ar livre de Trindade-GO.

Participaram do estudo 70 pessoas, destas 64,3% foram do sexo feminino, e 35,7% do sexo masculino, com idade entre 18 á 77 anos. Algumas dessas pessoas afirmaram que utilizando as AAL sentiram falta de informações que eram aplicadas nas academias com acompanhamento profissional, como por exemplo: o tempo de descanso, intervalo entre series, tipos de treino, e até mesmo como utilizar o aparelho de maneira correta.

Hammersmidt e Portella, (2014), menciona que o jornal do povo publicou uma nota referindo-se a esse tema, onde o professor Ricardo Cunha, do curso de Educação Física da Universidade Positivo (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 preocupe, pois segundo Cunha, a execução incorreta de alguns

exercícios, principalmente pelos idosos, pode compreender os resultados do treino e, o pior, provocar lesões.

Com relação a qual motivo levou os participantes a utilizarem as (AAL), 27,1% afirmaram que procuram melhorar ou manter saúde; 22,8% perder peso, 2,9% condicionamentos físico, e 47,1% melhorar qualidade de vida. Dando sequência ao objetivo, 4,3% utiliza as AAL uma vez por semana; 15,7% duas vezes e 80% dos pesquisados utiliza três ou mais vezes.

O projeto das (AAL) sugere o bem-estar, qualidade de vida e redução do sedentarismo. De uma maneira livre, sem custos.

De acordo com Dantas (1999), a atividade física proporcionaria uma desejável qualidade de vida, sugere que programas de atividade física bem organizadas podem suprir as diversas necessidades e, conseqüentemente, otimizar a qualidade de vida.

Levando em consideração que as (AAL) ainda não têm um profissional de Educação Física e que cada usuário é seu próprio professor e faz sua própria análise física. Fizemos algumas perguntas sobre a saúde e alterações físicas no período em que passou a utilizar as (AAL).

- 70,0% Não tem patologia ou doença que atrapalhe o treino
- 74,3% Não tomam medicamento
- 85,7% Não tem acompanhamento profissional, durante a pratica de alguma atividade física.
- 12,9% Tem pressão alta
- 74,3% Participa nas AAL há mais de 3 meses
- 05,8% Fuma pelo menos uma carteira de cigarro por dia
- 31,4% faz uso de bebidas alcoólicas

Sobre o acompanhamento dos treinos, obtivemos resultados negativos. Nas três academias que foram aplicados os testes continham um painel informativo sobre como utilizar os equipamentos das (AAL), porem nem todos continham informações suficientes.

O painel Informativo que foi implantado como parte de Academia ao Ar livre, para auxiliar no treino foi relatado por algumas pessoas como desnecessário ou mal compreendido, pelo fato de não entenderem as informações contidas.

A professora de Educação Física Cristina Calegari (CONFEEF, 2014), alega que o maior problema da prática de atividades físicas sem acompanhamento profissional, é o exagero. “Por ser um aparelho fácil, que não tem peso, ocorre a repetição em excesso. Essa repetição pode causar lesões, tanto articulares, como musculares”, alerta.

Ainda sobre CONFEEF (2014), o mesmo afirma que os únicos habilitados a planejar o grau de dificuldades do exercício, a qualidade de repetições, a postura ideal, a execução do movimento e as restrições, é o Profissional de Educação Física. Durante a pesquisa 85,7% relataram não ter orientação profissional, contra 14,3% que afirma já ter recebido orientação.

A importância do Profissional de Educação Física na orientação e acompanhamento de exercícios nas (AAL) foi reconhecida por 100% dos pesquisados, assim como na pesquisa realizada por Hammerschmidt e Portella (2014), em que 100% dos alunos concordaram com a implantação das Academias ao AR livre alegando benefícios a saúde dos usuários.

Portanto a figura de um Profissional de Educação Física nas Academias ao Ar Livre é de suma importância visto que os usuários confirmaram o que estava proposto no objetivo dessa pesquisa.

A tabela 1, contém informações sobre o questionário de acompanhamento especializado nas (AAL), contendo 16 perguntas e os dados individuais masculino e feminino, com porcentagem da soma dos dados que tiveram resultado significativo.

Tabela 1 -Acompanhamento especializado nas (AAL). Trindade, 2017.

Perguntas:	%
Masculino 25 Participantes	35,7
Feminino 45 Participantes	64,3
Tem patologia:	
Sim	30,0
Utiliza medicamentos:	
Sim	25,7
Pratica Atividade Física quantas vezes por semana:	
3 ou mais	80,0
Qual horário:	
Noturno	54,3
Tem acompanhamento Profissional:	
Não	85,7
Quanto tempo pratica:	
3 meses ou mais	74,3
Qual objetivo:	
Qualidade vida	47,1
Fuma:	
Sim	5,8
Faz uso de bebidas alcoólicas:	
Sim	31,4
Você acha importante ter um profissional de Educação Física	
Sim	100

Fonte: autores

Tabela 2 - Domínios Do SF-36.

Domínios	Média
Capacidade funcional	81
Limitação por aspectos físicos	47,5
Dor	70
Estado Saúde geral	45,5
Vitalidade	67,5
Função Social	65
Saúde emocional	46,6
Saúde mental	75,6

Com os resultados quantificados e apresentados, pode-se observar que obteve uma média de qualidade de vida acima esperado.

Xavier (2003) afirma que a qualidade de vida depende, da interpretação emocional que cada indivíduo faz, a percepção subjetiva dos acontecimentos e condições da vida estão intimamente ligados. A perda funcional tem importâncias emocionais e sociais diferentes para cada indivíduo.

Na tabela 2 demonstra uma boa capacidade funcional com média de 81, saúde mental 75,6, vitalidade 67,5, estado de saúde geral 45,5. Numa escala de 0 a 100, esses domínios correspondem que a qualidade de vida dos pesquisados estão dentro dos padrões necessários.

5. CONCLUSÃO

Após findar a presente pesquisa, concluímos que os principais motivos que as pessoas buscam na Qualidade do Treinamento nas Academias ao Ar Livre de Trindade-GO são: manutenção da saúde (27,1%); qualidade de vida (47,1%); perda de peso (22,8%); condicionamento físico (2,9%).

É importante mencionar que, quanto ao Questionário de Qualidade de Vida – SF 36, notou-se que a grande maioria foi acima da média estabelecida.

Por conseguinte, no que se refere a Qualidade das Academias ao Ar Livre (AAL) de Trindade – Goiás Sem o Acompanhamento de um Profissional de Educação Física, foi relatado por todos os questionados que é muito importante a presença do Profissional de Educação Física, para verificar se os exercícios físicos estão sendo realizados corretamente.

Assim, a intervenção de um Profissional de Educação Física no acompanhamento nas AAL, verificando se há qualidade benefícios ou malefícios dos indivíduos que a praticam, foi apontada como principal relevância.

O Profissional de Educação Física notoriamente dá mais segurança ao usuário das (AAL), mesmo que culturalmente ainda não está inserida na sociedade este acompanhamento.

Portanto, nacionalmente o número das (AAL) aumentam disparadamente, sem se importar com um acompanhamento adequado. No município de Trindade – Goiás, não está sendo diferente, é crescente o número de praças públicas de lazer e atividade física, e com elas as (AAL).

Neste contexto, conclui-se que devemos alertar as autoridades públicas, que tão importante quanto inaugurar uma (AAL), é inserir um Profissional de

Educação Física, para prescrever, orientar e acompanhar estes indivíduos que utilizam este espaço de saúde e bem-estar.

Apesar do escasso material disponível de obras referentes a este tema, além da busca bibliográfica variada, realizamos a pesquisa de campo, utilizando os protocolos que regem uma obra científica e chegamos ao resultado almejado.

Todavia, se faz necessário mais pesquisas sobre o tema, para dar suporte científico necessário aos próximos e atuais Profissionais de Educação Física, e auxiliar os usuários das AAL quanto a qualidade do treinamento.

ANEXOS

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa você não será penalizado(a) de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: QUALIDADE DO TREINAMENTO NAS ACADEMIAS AO AR LIVRE DE TRINDADE-GO, SEM ACOMPANHAMENTO DE UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Pesquisador Responsável: Edson Vicente de Oliveira Telefone para contato :(62) 984919776

Pesquisadores participantes: Enedino João, Ronaldo Francisco, Thiago Sales

Telefones para contato: (62) 99174-5578, (62) 99643-1579, (62) 99846-3129

O Objetivo é analisar se há qualidade do treinamento nas academias ao ar livre de Trindade-GO, acompanhamento de um profissional de Educação Física, nas academias ao ar livre das praças, públicas do município do centro de Trindade-GO. Serão analisados cerca de 70 indivíduo, desde que faça atividade física nos equipamentos de musculação localizados nas praças públicas. A coleta será realizada com o uso de um questionário contendo as variáveis: Sexo, idade, peso, altura, circunferência abdominal, patologia e uso de medicamentos. Riscos de haver constrangimentos com questionário, devido a um procedimento de abordagem não muito usual nestes locais. O questionário terá 15 perguntas com pesquisa de sigilo e será garantido aos participantes tanto o anonimato, quanto a liberdade de retirar o consentimento, se não desejarem mais participar. Após a apresentação do trabalho, o mesmo será arquivado na FUG.

♦ **Nome e Assinatura do pesquisador:**

♦ **CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO**

Eu, _____, _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo

_____, como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador _____ sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido o sigilo das informações e que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento.

Local e data _____ / _____ / _____ / _____

Nome: _____

Assinatura do sujeito ou responsável: _____

Anexo 2
Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco pior	Muito pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?	1	2	3	4	5	6

e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5

ANEXO 3**Questionário de perguntas aos frequentadores das Academias ao ar livre (ALL) de Trindade-GO.**

Nome: _____

Idade: _____

Altura: _____

Peso: _____

Sexo: () Masculino () Feminino

Circunferência abdominal: _____

Tem alguma patologia: Sim () Não ()

Se sim qual? _____

Usa medicamentos: Sim () Não ()

Se sim, qual? _____

Pratica Atividade Física quantas vezes por semana: _____

Qual horário: _____

Tem acompanhamento profissional: Sim () Não ()

Quanto tempo pratica atividades nas ALL: _____

Qual seu objetivo com pratica das atividades físicas: _____

FUMA: Sim() Não () Quantidade: _____

Faz uso de bebidas alcoólicas: Sim() Não () Quantidade: _____

7.BIBLIOGRAFIA

ALBINO, Júlia et al. Tabelas de classificação da aptidão física para frequentadores de parques públicos. **Rev. bras. med. esporte**, v. 16, n. 5, p. 373-377, 2010.

ALVES, C. A Importância do Profissional de Educação Física no Tratamento do Indivíduo com Diabetes Tipo II 2007. Disponível em: . Acesso em: 24 jun. 2013Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8080.htm

BRAZÃO, Manuella Colin et al. Estágios de mudança de comportamento e barreiras percebidas à prática de atividade física em idosos residentes em uma cidade de médio porte do Brasil. **Motriz rev. educ. fís.(Impr.)**, v. 15, n. 4, p. 759-767, 2009.

CARVALHOKBBV. Perfil Socioeconômico e qualidade de vida em usuários do programa academia da melhor idade no município de Joinville-SC [Dissertação de Mestrado].Joinville:Universidade da Região de Joinville; 2010.

CONFED, DF. **ACADEMIAS AO AR LIVRE: FALTAM PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.** Revista E.F. 2014 Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id=4240> acesso em 06/11/16.

COPETTI, Jaqueline; NEUTZLING, Marilda Borges; SILVA, Marcelo Cozzensada. Barreiras à prática de atividades físicas em adolescentes de uma cidade do sul do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 2, p. 88-94, 2012.

COSTAet al. *RevBrasAtivFís Saúde* 2016;21(1):29-38

DANTAS, E H. M. **Fatores efetivos indispensáveis para o sucesso nos programas de atividade física para a 3ª idade.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. V. 2, n. 2, p. 75-82, 1999.

FERMINO, Rogério Cesar; REIS, Rodrigo Siqueira; CASSOU, Ana Carina. Fatores individuais e ambientais associados ao uso de parques e praças por adultos de Curitiba-PR, Brasil 2001. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum**, v. 14, n. 4, p. 377-389, 201

FERMINORC. Reis RS. Academias Ar Livre de Curitiba: Efeito sobre os níveis de atividade física e qualidade de vida da população. Relatório de pesquisa. 2013.

FERMINO, Rogério Cesar; REIS, Rodrigo Siqueira; CASSOU, Ana Carina. Fatores individuais e ambientais associados ao uso de parques e praças por adultos de Curitiba-PR, Brasil. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum**, v. 14, n. 4, p. 377-389, 2013.

GUEDES, D. P.: GUEDES, J. E. P. Exercício na promoção da saúde. Londrina: Midiograf, 1995.

HAMMERSCHIDT, S.; PORTELLA, B S. **A utilização das academias ao ar livre como promoção de qualidade de vida dos adolescentes**, 2014 Disponível em:

File:///C:/User/Eliane/Desktop/TCC/TCC%20%20-%202017%20-%208%20PERREIODO/2014 unicentro edfis artigo simone hammerschidt.pdf../..Eliane /Desktop/TCC/TCC 2 - 2017 - 8PERIODO/2014 unicentro edfis artigo simone hammerschmidt.pdf

MAGALHÃES, C. Academias ao ar livre são alvos de vândalos em Belém. **Amazônia**, Belém, PA, 26 Fev. 2012.

MARCONI E LAKATOS. **Fundamentos de metodologia científica**. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2007.

MILAGRES, Érica Fialho; VALLE, Adriana Alvim do; CARVALHAIS, Emerson Pereira; ZAZÁ, Daniela Coelho. **Motivos de adesão à atividade física em Academias de ginástica**. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.8, n.1, 2009. ISSN: 1981-4313.

NOGUEIRA, Renato Souza. FERNANDES, Vera Lúcia da Costa. **O Espaço Saúde E Lazer: A Academia Ao Ar Livre Em Questão**. UEPA. 2013

OLIVEIRA, Gustavo Fernandes et al. Risco cardiovascular de usuários ativos, insuficientemente ativos e inativos de parques públicos. **RevBrasCineantropom Desempenho Hum**, v. 10, n. 2, p. 170-5, 2008.

OLIVEIRA, Sabrina Talita De. Recomendações Para Ampliação Da Usabilidade Das Academias Públicas Para Usuários Cegos E Com Baixa Visão. Curitiba, Universidade Federal do Paraná. 2014. 187.

OLIVEIRA,P.M.A **Importância do Profissional de Educação Física na Orientação dos Exercícios e Prevenção de Lesões em Academias ao Ar Livre**.2017.5f.TCC(Graduação em Educação Física).Faculdade União de Goyazes,Trindade,2017.

RevBrasAtivFis Saúde • Pelotas/RS • 20(4):413-424 • Jul/2015

SANTOS, M. Paula et al. Variação sazonal na actividade física e nas práticas de lazer de adolescentes portugueses. **revista portuguesa de ciências do desporto**, v. 5, n. 2, p. 192-201, 2005. '62 A.html. Acesso em 3 abr. 2015.

SALIN, M. S. de. **Espaços Públicos para a Prática de Atividade Física: O Caso das Academias da Melhor Idade de Joinville-Sc.** 109pags. Tese de doutorado – Curso de pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da universidade do Estado de Santa Catarina, 2013.

Xavier FM, Ferraz MP, Marc N, Escosteguy NU, Moriguchi EH. **Elderly people's definition of quality of life.** Rev Bras Psiquiatr. 2003;25(1):31-9

ZANON, Diego. Personaltrainer ou personal training? Disponível em: Acesso em 30 jul. 2012.

<http://docvirt.com/docreader.net/DocReader.aspx?bib=fiotempro&pagfis=1048>